



NEMOCNICE PELHŘIMOV pro Vás pořádá

Den pro zdraví aneb co pro sebe můžeme udělat

4. dubna 2019 - 10:00 -16:00 hod.

v ATRIU hlavní lůžkové budovy

S čím Vám poradíme a co nabízíme?

- **Prevence civilizačních onemocnění** - prevence diabetu a onemocnění srdce a cév, měření glykémie, krevní tlak
- **Poradenství zdravého životního stylu** - aktivní stárnutí
- **Jak si sami vyšetříte prsa/varlata** - nácvik na modelu, samovyšetření
- **Máme zdravé ledviny** - vyšetření moči, pitný režim
- **Nutriční poradenství** - váha, BMI, edukace prevence obezity, využití a ochutnávka nutričních nápojů
- **Prevence infekčních nemocí** - ochranné pomůcky, prevence, hygiena rukou
- **První pomoc** - praktická ukázka kardiopulmonální resuscitace
- **Jak přestat kouřit a prevence kouření** – měření CO ve výdechu
- **HOBIT** - preventivní program, jak rozpoznat příznaky cévní mozkové příhody
- **Pečuj doma** - informace pro laické pečovatele, péče v domácím prostředí
- **Cecilka** - preventivní program pro děti, dětský koutek