

Den zdraví 2023 v Chrudimi



Podpora ZDRAVÍ a s ním související KVALITA ŽIVOTA jsou hlavními oblastmi zájmu Zdravých měst, obcí a regionů ČR.

Cestou k dlouhodobému a komplexnímu vytváření podmínek pro zdraví a kvalitu života je UDRŽITELNÝ ROZVOJ.

Aktivity kampaně vycházejí z předpokladu, že zdraví lze v širším pojetí chápat nejen jako absenci nemoci, ale jako celkový stav spokojenosti z hlediska tělesného, duševního i společenského. Tyto akce mají za cíl informovat občany o tom, jak správně pečovat o fyzické i psychické zdraví a jak předcházet zdravotním potížím apod.

Kampaň je ve městě Chrudim, které realizuje projekt Zdravé město a místní Agendu 21, tradičně připravována ve spolupráci s odbornými partnery a dalšími organizacemi. Letošní ročník probíhal s finanční podporou Chrudimské nemocnice a města Chrudim.

Program kampaně:

14. června 2023 – Den zdraví a Běh naděje (1821 Osob)

14. června – 26. červenec 2023 – Projekt Smysluplnost

DEN ZDRAVÍ

V CHRUDIMSKÉ NEMOCNICI

s Doktorem
Vlčkem



středa 14. června 2023
9.30–17.00

BEZPLATNÁ PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ

- měření hladiny cukru v krvi (glukometrem, NALAČNO, 9.30–11.00) • měření krevního tlaku • stanovení hladiny cholesterolu (NALAČNO, 9.30–11.00, odběrová místnost) • stanovení hladiny PSA (prostatický specifický antigen, preventivní vyšetření prostaty; 9.30–13.00, odběrová místnost) • anonymní testování na HIV (9.30–13.00, odběrová místnost) • odběr krve na zjištění krevní skupiny a RH faktoru (9.30–13.00, odběrová místnost)

VENKOVNÍ WORKSHOPY

- Den s Doktorem Vlčkem – Chrudimská nemocnice, SŠZS Chrudim • očkovací poradna a poradna pro odvykání kouření – KHS • ukázky správné hygieny rukou – Chrudimská nemocnice • bezplatné výživové poradenství, odborné poradenství pro redukci váhy – STOB, VZP • nácvik správné manipulace s novorozencem – FZS UPCE;
- ukázky tejpování, preventivní měření tlaku chodidel, robotická rehabilitace hrou – Hamzova léčebna Košumberk • prevence nádorových onemocnění – „BELLIS – mladé ženy s rakovinou prsu“ • Liga proti rakovině – výstava o zdravém životním stylu, nabídka preventivních a screeningových programů • preventivní aktivity s tematikou zubní prevence, prevence závislosti a podpory zdravého a vyváženého jídelníčku – SZÚ,
- ochutnávka zdravých svačinek a potravin – Kruh zdraví, Rebarbara • prostředky nutriční podpory – Nestlé,
- život nevidomých, ukázka kompenzačních pomůcek, smyslové hry – TyfloCentrum • hry pro nejmenší – MAMA klub • soutěž v resuscitaci, prevence intoxikace, osvěta dárcovství krve – Český červený kříž • sociální poradenství, ukázka kompenzačních pomůcek – CSPP Chrudim, Oblastní charita Chrudim • prodejní stánky – Centrum J. J. Pestalozziho, Domov sociálních služeb Slatiňany, Šance pro Tebe • sportovní aktivity

Lékárna – sleva 10 % na veškerý sortiment volného prodeje

SOUČÁSTÍ DNE ZDRAVÍ JE BĚH NADĚJE
akce spojená se sbírkou zaměřenou na podporu výzkumu rakoviny

9.30–14.00 ZAHRADA CHRUDIMSKÉ NEMOCNICE

Těšíme se na vás!

Pořadatelem akce je Nemocnice Pardubického kraje, Chrudimská nemocnice a Zdravé město a místní Agenda 21 Chrudim. Záštitu nad akcí převzal náměstkyně hejtmana Pardubického kraje pro zdravotnictví Ing. Michaela Matoušková, MPA, a starosta města Chrudim Ing. František Pilný, MBA. V případě nepříznivého počasí nebo z provozních důvodů změna programu vyhrazena.



NEMOCNICE
PARDUBICKÉHO KRAJE

Zdravé město
Chrudim

Chrudim



EOP OPATOVICKÁ
ENERGIE

BĚH NADĚJE

Běh naděje se uskutečnil **ve středu 14. června 2023 od 9:30–14:00 hodin** v areálu zahrad Chrudimské nemocnice. Letošní ročník připravilo Zdravé město Chrudim ve spolupráci s Chrudimskou nemocnicí a ZŠ Dr. J. Malíka. Akce proběhla za finanční podpory Chrudimské nemocnice a města Chrudim.

Tato dobrovolná charitativní akce byla spojená s veřejnou sbírkou. Účelem běhu bylo absolvovat předepsanou trať a udělat tak něco pro své zdraví. Pro účastníky byly připraveny dvě délky tratí (délky byly uzpůsobeny pro všechny věkové kategorie). Dalším cílem bylo získat z příspěvků účastníků finanční prostředky na výzkum rakoviny, vyjádřit solidaritu s nemocnými a pravidelným pohybem a správnou životosprávou udělat něco pro své zdraví a předcházet onkologickým i ostatním civilizačním onemocněním.

Trať bylo možno absolvovat jakýmkoli způsobem – chůzí, během, joggingem, na invalidním vozíku, na kole, s kočárkem, ale i se svým čtyřnohým miláčkem apod. Zúčastnit se mohl skutečně každý bez ohledu na věk. Po celou dobu konání běhu byl zajištěn zdravotní dozor ČČK.

Letošní Běh naděje přišlo podpořit **603 účastníků a na účet Běhu naděje byla odeslána částka ve výši 14 913 Kč! Touto cestou děkujeme všem, kteří přišli tuto akci podpořit a zároveň udělat něco pro své zdraví!**

Všichni zúčastnění si mohli vyzkoušet různá stanoviště zaměřená na pohybové aktivity či na simulaci postižení zdraví. K vyzkoušení byla připravena tato stanoviště: u stánku TyfloCentra chůze s bílou holí nebo simulace zrakové vady. ČČK měl připravený program zaměřený na prevenci úrazů, poskytnutí první pomoci i soutěž v resuscitaci a Dobrovolnické centrum Oblastní charity Chrudim sportovní stanoviště s úkoly s lukostřelbou, lovením rybiček a házením na kroužky. Pro nejmenší běžce si Mama klub připravil dovednostní hry zaměřené na znalost lidského těla a pohybové aktivity se sportovním vybavením zapůjčeným z Decathlonu – turnball, lukostřelbu a hokejbal.

V letošním roce nám přálo krásné slunečné počasí.





DEN ZDRAVÍ

Po nucené přestávce způsobené pandemií koronaviru v odběrové místnosti Chrudimské nemocnice **14. června** probíhala preventivní vyšetření. Pro návštěvníky byla připravena nabídka preventivních vyšetření, např. měření tělesných hodnot (glykemie, měření tlaku, které zajišťovala SŠZS), odběry na zjištění cholesterolu, stanovení hodnoty PSA u mužů a prevence onemocnění, anonymní testování na HIV, odběry krve na zjištění krevní skupiny a RH faktoru.

Dále byla připravena tematická stanoviště zaměřená na výživu, hygienu rukou, péči o novorozence, prevenci onkologických onemocnění formou ukázky samovyšetření varlat a prsou na připravených modelech. Pro děti byl připraven edukační program Den s doktorem Vlčkem, jehož prostřednictvím se děti dozvěděly, jak to v nemocnici chodí. Zjistily, v jakých situacích se mohou ocitnout, jaká vyšetření je případně potkají a jak se při nich chovat. Velký zájem byl také o zdravé občerstvení zajištěné Kruhem zdraví a Zdravou výživou Rebarbora. Již tradičně se Dne zdraví zúčastnila Hamzova léčebna Košumberk, která k nám přivezla hned tři stanoviště – ukázku tejpování, robotickou rehabilitaci hrou a měření tlaku chodidel. Zejména tenzometrická podložka měla velký úspěch.

Mezi partnery podílejícími se na programu byli také zástupci z Centra J.J. Pestalozziho a Domova sociálních služeb Slatiňany, kteří prezentovali výrobky svých klientů. Výrobky si bylo možné i zakoupit a podpořit tak zmiňované organizace. Nemocniční lékárna si připravila slevovou akci 10% na veškerý sortiment volného prodeje.

Společnosti Elektrárny Opatovice, a.s a EOP Distribuce předaly šek Chrudimské nemocnici ve výši 250.000,- Kč. na nemocniční vybavení - inkubátor pro dětské oddělení a antidekubitní matrace pro oddělení LDN.

Přehled prezentovaných organizací

Vnitřní prostory:

- ✓ Chrudimská nemocnice – stanovení hodnoty PSA (prevence nádoru prostaty), testování na HIV, stanovení hladiny cholesterolu, odběr krve na zjištění krevní skupiny a RH faktoru

Venkovní workshopy:

- ✓ Chrudimská nemocnice – ukázka správné hygieny/dezinfekce rukou
- ✓ Chrudimská nemocnice, SŠZS Chrudim - Den s Doktorem Vlčkem
- ✓ KHS Chrudim – poradna pro odvykání kouření, poradna očkování
- ✓ ČČK – soutěž v resuscitaci, prevence intoxikace, osvěta dárcovství krve
- ✓ Hamzova léčebna Luže - Košumberk – tejpování, měření tlaku chodidel, robotická rehabilitace
- ✓ STOB, VZP – bezplatné výživové poradenství, odborné poradenství pro redukci váhy
- ✓ FZS UPCE –správná manipulace s novorozencem a péče o něho, Fetalní alkoholový syndrom, Baby shaken syndrom
- ✓ SŠZS Chrudim – měření tělesných hodnot (glykémie, krevní tlak), samovyšetřování prsou na nácvikovém modelu

- ✓ Kruh zdraví - jídelna založena na principech sociální firmy - zaměřena na zaměstnávání osob se zdravotním handicapem, možnost zdravého občerstvení
- ✓ Zdravá výživa Rebarbora - ochutnávka zdravých svačinek a potravin
- ✓ Domov sociálních služeb Slatiňany – prodej výrobků klientů
- ✓ Centrum J. Pestalozzi – prodej výrobků klientů
- ✓ „BELLIS – mladé ženy s rakovinou prsu“ - prevence nádorových onemocnění
- ✓ Liga proti rakovině – výstava o zdravém životním stylu, nabídka preventivních a screeningových programů
- ✓ Mama klub – aktivity pro děti – poznávání lidského těla, sportovní hry
- ✓ Nestlé - prostředky nutriční podpory
- ✓ TyfloCentrum - život nevidomých, ukázka kompenzačních pomůcek, smyslové hry
- ✓ CSSP Chrudim, Oblastní charita Chrudim – sociální poradenství, ukázka kompenzačních pomůcek
- ✓ Šance pro Tebe – sociální poradenství, ukázka kompenzačních pomůcek, prodej výrobků klientů
- ✓ SZÚ - preventivní aktivity s tematikou zubní prevence, prevence závislosti a podpory zdravého a vyváženého jídelníčku



Chrudim

Zdravé město Chrudim



PROJEKT SMYSLUPLNOST
14. 6. – 26. 7. 2023

Duševní zdraví je důležité a je to i jedna z priorit schváleného Zdravotního plánu města. Proto jsme se rozhodli podpořit projekt mladé studentky Markéty Doležalové jako doprovodnou akci v rámci osvětové akce Dny zdraví. Projekt vznikl jako diplomová práce na půdě Fakulty designu a umění Ladislava Sutnara v Plzni v ateliéru Grafický design a Digitální média.

Svět kolem nás nabízí tolik podnětů, až je to někdy příliš.

Ve stimulaci našich smyslů hrají prim technologie. Není jednoduché věřit tomu, co vnímáš a být si toho plně vědom.

Projekt Smysluplnost se snaží inspirovat k důvěře ve své smyslové vnímání a hledá cesty, jak být blíž našemu okolí.

Instalace byla od 14. června do 26. července 2023 vystavena v Klášterních zahradách v Chrudim a doplňovala ji webová stránka.

