

**PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ**

##### **„Jsou tisíce chorob, ale jenom jedno zdraví.“** [Karl Ludwig Borne](http://citaty.net/autori/karl-ludwig-borne/)

V Nemocnici Tanvald, s.r.o. podporujeme program zdravého životního stylu pacientů i personálu. Chceme Vám pomoci k navrácení zdraví a budeme Vás podporovat a pomáhat Vám osvojit si zdraví životní styl.

**PODPORA ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ**:

* Pitný režim v teplých dnech
* Cvičení „Ať Vás záda nebolí“ v prostorách rehabilitačního oddělení pod vedením rehabilitačního pracovníka
* Stravování v závodní jídelně s možností z výběru ze dvou jídel
* Léčebně-preventivní péče
* Školení BOZP
* Pravidelné školení kardiopulmonální resuscitace a techniky mytí rukou
* Školení v rámci jednotlivých odděleních o správné manipulaci s břemeny
* Psychologické poradenství – objednání zprostředkuje hlavní sestra
* Nutriční poradenství, sestavení jídelníčku – objednání u nutričního terapeuta nemocnice
* Nemocnice Tanvald, s.r.o. byla vyhlášena za nekuřáckou nemocnici

**PODPORA ZDRAVÍ NAŠICH PACIENTŮ**

1. Naplňování bezpečnostních rezortních cílů

* Bezpečná identifikace pacientů
* Bezpečnost při používání léčivých přípravků s vyšší mírou rizika
* Prevence pádů
* Prevence záměny pacienta
* Zavedení postupů hygieny rukou
* Bezpečná komunikace
* Bezpečné předávání pacientů
* Prevence vzniku proleženin/dekubitů u hospitalizovaných pacientů

1. Nutriční poradenství s nutričním terapeutem
2. Psychologická konzultace
3. Diabetologická ambulance – edukace diabetiků
4. Gastroenterologická ambulance – edukace o pitném režimu a zdravém stravování
5. Edukační materiály pro pacienty na odděleních i v ambulancích
6. Zajištění duchovních služeb pro pacienty u lůžka
7. Pracovní terapie – pod dohledem zdravotnického pracovníka v prostorách následné péče na denní místnosti
8. Muzikoterapie – při příležitosti svátků vybraní pracovníci nemocnice obchází jednotlivá oddělení s programem několika písní za doprovodu elektrických kláves

**PODPORA ZDRAVÍ VEŘEJNOSTI**

* Zajišťujeme pohotovostní službu v odbornosti praktického lékaře
* Endoskopická ambulance – naše pracoviště je centrem pro screeningovou kolonoskopii, ambulance rozšířila pracovní dobu i na sobotu
* Vzdělávací akce pro pacienty, organizujeme v prostorách nemocnice měření krevního tlaku a hladiny cukru v séru
* Indikační chirurgická poradna – chirurgické konzilium ohledně žil dolních končetin a problémů v oblasti břicha – možnost navrhnutí léčby i operativní zákrok v nemocnici Frýdlant
* Zajišťujeme zátěžový test na objednání pro firmy působící v regionu

**VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

* Choďte na preventivní prohlídky
* Redukujte svojí hmotnost, pokud máte nadváhu
* Pijte dostatek tekutin
* Omezte přísun soli na 5 – 6 gramů denně (prevence vysokého krevního tlaku)
* Dodržujte pravidelnou tělesnou aktivitu, alespoň 3 – 4x týdně (cvičení, chůze, plavání,…)
* Jezte pravidelně a zařaďte do jídelníčku denně zeleninu a ovoce
* Nekuřte a omezte alkoholické nápoje