



PODPORA ZDRAVÍ v ÚVN

ÚVN svou účastí v „Mezinárodní síti nemocnic a organizací poskytujících zdravotní služby podporující zdraví“ pomáhá realizovat proces podpory zdraví pacientů a zaměstnanců za účelem získání jejich větší kontroly nad vlastním zdravím a přispění k jeho zlepšení.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Správná výživa, dostatečný pohyb, kvalitní spánek, nekuřáctví a svoboda od jiných závislostí, prevence přenosných chorob, péče o duševní zdraví včetně zvládnání stresu a dodržování hygienických zásad jsou zásadní faktory podporující naše zdraví. Životní styl je nejvýznamnějším faktorem ovlivňujícím zdraví člověka. Zatímco životní styl ovlivňuje zdraví člověka až z 60 %, vliv ostatních faktorů je mnohem nižší (dědičnost – 20 %, zdravotní péče – 10 %, životní prostředí 10-20 %).



Způsob života více ovlivňuje naše celkové zdraví než úroveň zdravotní péče.

Na celkové zdraví mají vliv zejména následující faktory:

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Kvalita stravy - jak **složení stravy**, tj. vyvážený poměr cukrů, tuků, bílkovin, vitaminů, minerálních látek a dalších prvků, tak i **množství** - poměr přijaté a vydané energie by měl být nulový. V případě pozitivní energetické bilance (energetický příjem převyšuje výdej) si organismus přebytečnou energii ukládá v podobě tukových rezerv a vzniká nadváha, případně obezita. Obezita má nepříznivý vliv na téměř všechny tělesné systémy. Alarmující je, že obezita je v naší populaci výrazně zastoupena – přes 35% dospělých je obézních.

Výživová doporučení:

1. Jezte pestrou stravu, bohatou na ovoce, zeleninu, luštěniny a celozrnné výrobky
2. Udržujte v rovnováze příjem stravy a fyzickou aktivitu
3. Dopřejte si stravu bohatou na vlákninu – zejména čerstvé ovoce, zeleninu
4. Omezte celkový příjem živočišných tuků, upřednostněte rostlinné oleje
5. Cukr a sůl konzumujte střídavě v omezeném množství
6. Vyhýbejte se alkoholu
7. Upřednostněte pramenitou vodu před minerálkami, slazenými nápoji a kávou

V případě, že se rozhodnete změnit své stravovací návyky kontaktujte nás na: nutricnipec@uvn.cz nebo 973 202 804

POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu. Má nezastupitelnou úlohu jak v prevenci, tak i v léčbě řady civilizačních onemocnění. Právě prudký nárůst řady těchto onemocnění souvisí se snížením fyzické aktivity doma i v zaměstnání. Cvičení je jakákoliv činnost, která vyžaduje fyzické úsilí a provádí se proto, aby člověk získal nebo si udržel kondici. Kolik cvičení potřebujete, je individuální, ale většina odborníků doporučuje alespoň 45 minut, a to 3x až 4x týdně (např. rychlá chůze je ideální).

Pohyb přináší pocit dobré životní pohody, snadnější zvládnání situací a větší radost ze života!

NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT

Kuřáci jsou významně více ohroženi rizikem smrtelných onemocnění jako je rakovinné bujení, srdeční infarkt, cévní mozková příhoda aj. Na následky kouření umírá předčasně celosvětově až 50% kuřáků.

Nekuřáci:

- méně trpí infekcemi dýchacích cest a chronickým kašlem
- lépe dýchají a mají svěží dech
- mají lepší pleť, chuť, čich a bělejší chrup
- jsou sexuálně výkonnější

Je nejvyšší čas přestat kouřit. Významně tím zlepšíte a podpoříte své zdraví

V případě, že se rozhodnete přestat kouřit kontaktujte odvykanikoureni@uvn.cz 973 203 047
Jiné závislosti (alkohol, léky, drogy) - kontaktujte zavislosti@uvn.cz 973 203 516

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Duševní pohoda patří neoddelitelně k celkovému zdraví. Bohužel jsme vystaveni velkému množství stresu, který negativně ovlivňuje naše prožívání, adaptační schopnosti, zvyšuje pocit únavy a způsobuje celkové snižování imunity. Nemoc je vždy zátěží pro psychiku každého člověka.

Péči o duševní zdraví často věnujeme pozornost až v případě, objeví-li se nějaké problémy (poruchy spánku, zhoršený pracovní výkon, vztahové problémy aj.). Cesty k dosažení psychické vyrovnanosti se mohou u jednotlivých lidí lišit. Příznivý vliv na duševní zdraví má zejména dostatečný odpočinek a spánek, přiměřená fyzická aktivita, síť kvalitních sociálních vztahů, umění relaxovat, neodkládat řešení důležitých životních otázek, zdrženlivý postoj k alkoholu a toxickým látkám aj.

Také „duchovní vyrovnanost“ napomáhá celkové dobré kondici. Člověk zatížený strachem, závistí, zlostí, přemotivovaný touhou, či nerealizovatelnými plány, nesrovnaný s vlastní identitou, apod. snadno podlehne nezdravému životnímu stylu, či nemoci. Požádat o pomoc a podporu např. kaplana nebo psychologa je správná cesta.

V případě potřeby kontaktujte kaplan@uvn.cz 724 587 712 nebo dusevnizdravi@uvn.cz 973 203 463

JAK ZÍSKAT SPRÁVNOU MOTIVACI KE ZMĚNĚ?

Doporučujeme změnit své zvyklosti postupně. Přílišná snaha uskutečnit změny je frustrující a mnohdy vede k neúspěchu. Dělat změny není snadné. Často víme, co bychom měli dělat, ale nedokážeme motivaci udržet. Snažte se získat proto podporu rodiny a přátel pro udržení své motivace žít zdravě. Změna životního stylu vám může přinést více energie, významně zlepšit zdraví a zvýšit sebedůvěru.

ZDRAVÍ MÁME VE SVÝCH RUKOU!

