



# 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](mailto: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](mailto:odvykanikoureni@uvn.cz) 973 203 047**  
Jiné závislosti (alkohol, léky, drogy) - kontaktujte [zavislosti@uvn.cz](mailto: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 nere realizovatelnými 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](mailto:kaplan@uvn.cz) 724 587 712 nebo [dusevnizdravi@uvn.cz](mailto: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!**