

Nabídka programů pro města a obce

Uvedené programy můžeme po domluvě přizpůsobit podle požadavků, je možné zařadit i nová témata, která vycházejí z naší odbornosti. Zdarma poskytujeme úvodní konzultace a metodickou pomoc při tvorbě projektů a programů podpory zdraví.

Název programu:	„DEN ZDRAVÍ“
Stručný obsah programu:	Jedno- nebo vícedenní zdravotně výchovná a motivační akce pro veřejnost. Soubor orientačních preventivních vyšetření se zaměřením na rizikové faktory tzv. „civilizačních nemocí“ vč. vyhodnocení a individuální konzultace výsledků. Navazující nabídka dalších aktivit – poradenství, sportovní a doplňkový program...
Velikost skupiny:	podle zájmu, max. 130 osob/den
Cílová skupina	občané města
Forma realizace:	Akce probíhá ve vhodných prostorách města obvykle jako jednodenní (kulturní sál, škola, jiné vhodné prostory). Vhodná je spolupráce s dalšími organizacemi a současná nabídka dalšího programu – pohybové aktivity, ochutnávky výrobků racionální výživy ad.
Průběh:	Zdravotní část tvoří série měření, vyhodnocení zdravotnickým pracovníkem + individuální pohovor s doporučeními u každého účastníka. Měření zahrnuje vyšetření kapilární krve (celkového cholesterolu, triglyceridů, glykémie), dále měření krevního tlaku, somatometrické vyšetření (měření hmotnosti, % tuku v těle s výpočtem BMI), orientační testy tělesné zdatnosti a další vyšetření podle zájmu (denzitometrie, spirometrie, dentální hygiena, plochonoží...). Následuje vyhodnocení a individuální konzultace s lékařem. Je možné zřídit specializovaná stanoviště s poradenstvím – výživa, kouření, zdravý spánek, poradna pro zdraví seniorů.... Další možnosti nabízí doplňkový program ve spolupráci s místními organizacemi – aktivní cvičební program, turistická vycházka, hlídání malých dětí jako služba pro zúčastněné maminky, nabídka výrobků racionální výživy, prezentace dalších organizací neziskového sektoru – vhodné zejména pro sociální služby ad. ...
Výstup pro město:	Závěrečná zpráva s obecným vyhodnocením rizikových zdravotních faktorů (% účastníků s nadváhou, % kuřáků, % osob s opakovanými/chronickými bolestmi pohybového aparátu atd.), zpracujeme doporučení pro zaměření dalších preventivních programů pro město.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	„PROFIL ZDRAVÍ“ – Analýza zdravotního stavu obyvatel města
Stručný obsah programu:	Klíčovou aktivitou je tvorba dokumentu – Profilu zdraví - tj. analýzy zdravotního stavu obyvatel města na základě sady tzv. zdravotních indikátorů.
Cílová skupina	občané města, mikroregionu
Forma realizace:	Profil zdraví města je analýzou zdravotní stavu obyvatel města (mikroregionu, okresu, kraje...) na základě zvolené sady zdravotních indikátorů. To je sada údajů o nemocnosti a úmrtnosti obyvatel města na vybrané diagnózy, doplněná sadou demografických údajů z oficiálních statistik ÚZIS, SZÚ ad.. Tato sada je graficky zpracovaná, odborně interpretovaná a porovnaná s jinými regiony ČR. Metodika je vypracovaná ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví a postup realizace je garantován Národní sítí zdravých měst . Profil zdraví jako konečný materiál je potom vydán ve formě brožury/CD a představuje cenný zdroj informací o zdravotním stavu obyvatel pro zastupitele, veřejné činitele, vedoucí pracovníky různých institucí a další zájemce. Je to objektivní odborný podklad pro sociální a zdravotní politiku města, motivuje veřejnost ke kladným změnám v životním stylu a rozvíjí komunitní spolupráci ve městě Za realizaci odpovídá Pracovní skupina, pracující pod záštitou města/obce. Národní síť podpory zdraví je zprostředkovatelem metodiky, koordinátorem všech aktivit a dodavatelem odborné části Analýzy.
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

Název programu:	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A PREVENCE NEMOCÍ – přednášky, besedy
Stručný obsah programu:	Přednášky a besedy pro veřejnost na aktuální témata týkající se životního stylu a zdraví
Cílová skupina	zájemci ve skupinách po cca 30 osobách, možnost spolupráce s místními organizacemi podpory zdraví
Forma realizace:	délka: 1 hod. přednášky s projekcí Realizace ve vhodných prostorách. Témata: <ul style="list-style-type: none"> - Jak dobře jíst a netloustnout - Jak nedostat infarkt - Jak se vyhnout cukrovce - Jak se vyhnout rakovině - Jak na bolest zad - Jak začít s pohybem a zlepšit si kondici - Jak zvládat stres - Jak přestat kouřit - Jak předejít úrazům - Návuk samovyšetřování prsu u žen V případě zájmu můžeme nabídnout i jiná témata podle potřeb – např. k vlivu hluku na zdraví, významu životního stylu v seniorském a preseniorském věku ad. Realizace v prostorách partnera
Realizace a objednávky:	Zlínský kraj: zlinsky.kraj@nspz.cz Olomoucký kraj: olomoucky.kraj@nspz.cz

