

Program podpory zdraví

Jsme Vaše jistota

Vše pro spokojenost lidí, zajištění kvality a kontinuity péče v bezpečném prostředí

Odborný léčebný ústav Paseka, p.o. realizuje principy podpory zdraví jak pacientů, tak svých zaměstnanců.

Odborný léčebný ústav Paseka, p.o. poskytuje následnou lůžkovou zdravotní péči na odděleních PNE, LNP (pracoviště Paseka, pracoviště Moravský Beroun), rehabilitace, dlouhodobou lůžkovou zdravotní péči na ošetřovatelských lůžkách (pracoviště Paseka, pracoviště Moravský Beroun) a při sociální hospitalizaci (pracoviště Moravský Beroun). Dále poskytuje ambulantní zdravotní péči (ambulantní péče - v oborech diabetologie, geriatry, chirurgie, neurologie, psychiatrie, pneumologie a ftizeologie, radiologie a zobrazovací metody (skiografie), rehabilitační a fyzikální medicína, všeobecné praktické lékařství, vnitřní lékařství a fyzioterapie). Komplementární služby zajišťuje laboratoř v OLÚ Paseka a PK Uničov. Jedná se o laboratoř biochemickou a hematologickou.

➤ Zdravý životní styl

Správná výživa, dostatečný pohyb, kvalitní spánek, nekuřáctví a svoboda od jiných závislostí, prevence přenosných chorob, péče o duševní zdraví včetně zvládnutí 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.



➤ 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



Významně tím zlepšíte a podpoříte své zdraví

Spolupracujeme s FN Olomouc - **Centrum pro závislosti na tabáku** -

zabývající se léčbou nemocných s těžkou závislostí na kouření

tabáku. V případě v boji se závislostí se zde mohou zaměstnanci

a pacienti obrátit.

Pracuje zde tým lékařů a psychologů – tel: 588 443 561

➤ 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, závisť, zlostí, přemotovaný touhou, či nerealizovatelnými plány, nesrovnaný s vlastní identitou, apod.

snadno podlehe nezdravému

životnímu stylu, či nemoci. Požádat

o pomoc a podporu např. kaplana

nebo psychologa je správná cesta.

V případě potřeby kontaktujte



kaplanku Mgr. Kateřina Grygová - tel: 734 692 133

➤ 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 zvládnutí situací

a větší radost ze života!



➤ Správná výživa

Kvalita stravy - jak **složení stravy**, tj. vyvážený poměr cukrů, tuků,

bílkovin, vitamínů, 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 nutriční terapeutku tel: 585 007 982

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!

Zpracovala: Mgr. Kamila Smítalová – manažerka kvality