



## Nemocnice podporující zdraví

Nemocnice Jihlava jako člen Mezinárodní sítě nemocnic podporujících zdraví (HPH) kontinuálně propaguje aktivity na podporu zdraví, zaměřené na edukaci klientů a zaměstnanců ke správné volbě životního stylu, s cílem získat zájem velkého okruhu lidí o své zdraví, posílit odpovědnost klientů při zvládání zdravotních problémů, zvyšovat kontrolu nad svým zdravím a neustále ho zlepšovat.

### Programy na podporu zdraví

- **Den zdraví** – 2 x ročně (měření cholesterolu, TK, BMI, speciální nutriční poradenství, prevence melanomu - kontrola mateřských znamének, ultrazvukové vyšetření ledvin, měření oxidu uhličitého a nabídka poradny pro odvykání kouření, správná hygiena rukou, prevence rakoviny prsu – mamografické vyšetření pro zájemkyně v tento den bez nutnosti objednání, prevence karcinomu tlustého střeva, cyklus přednášek na aktuální téma)
- **Zdravý start do života orientovaný na dětskou populaci** - podpora a edukace dětí s diabetem, Nebojte se nemocnice – program pro děti MŠ, zdravotní klaun na dětském oddělení
- **Přirozený porod v porodnici**
- **Prevence onemocnění** – semináře pro veřejnost na aktuální téma
- **Poradenství při farmakoterapii** – konzultace pacientů s klinickým farmaceutem
- **Podpora zvládání zdravotních problémů** – činnost dobrovolníků v nemocnici
- **Informační tiskoviny** na chodbě a v příjmových deskách hospitalizovaných pacientů: Prevence na prvním místě, Vyvarujte se pádu, Na kole pro zdraví, Hospitalismus a jak na něj
- **Poradna pro odvykání kouření**
- **Pravidelné rozhovory s nutriční terapeutkou na Rádiu region**
- **Poradenská služba v oblasti výživy v edukační poradně**
- **Edukační videa**
- **Kurzy pro nastávající rodiče**
- **Nepřetržitý provoz laktální poradny**
- **Edukace a pravidelná setkání stomiků**
- **Na kole Vysočinou**
- **Zdravé město** – Cesta za čistým vzduchem
- **Nabídka dárkových poukazů** – nutriční poradenství, masáže, pilates, spánková laboratoř, kurzy pro nastávající rodiče

### Programy na podporu zdraví pro zaměstnance nemocnice

- **Rodinný den pro zaměstnance**
- **Sportovní odpoledne pro zaměstnance**
- **Zdravotní cvičení pro zdravotníky**
- **Volný vstup do posilovny Fitpeople**
- **Karneval pro děti**
- **Změna ve stravování zaměstnanců** – možnost výběru zeleniny a ovoce k obědu
- **Rozvoj psychosociální podpory pro zaměstnance** - peer skupiny