



Nemocnice
Náchod



My jsme
nemocnice

PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ PRO ROK 2023

Vypracovala Nikola Erberová
v úzké spolupráci s manažerkou kvality
Mgr. et Mgr. Evou Ludvíkovou

PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ PRO ROK 2023

Oblastní nemocnice Náchod je zdravotnickým zařízením, které se snaží aktivně pečovat o podporu zdraví svých pacientů i zaměstnanců pomocí cílených aktivit.

AKTIVITY ORIENTOVANÉ NA VEŘEJNOST

Oblastní nemocnice Náchod a.s. svými aktivitami podporuje vybrané významné dny zaměřené na preventivní opatření vzniku závažných chorob.

1. Den zdraví s náchodskou nemocnicí aneb „Kroky pomáhají“ (30. 5. 2023)

V tento den si na náchodském náměstí T. G. M. připomeneme hned několik světových dnů:

- Světový den mrtvice
- Světový den hypertenze
- Emergency Day
- Světový den hygieny rukou
- Světový den proti rakovině
- Světový den dárců krve
- Evropský den prevence melanomu

Pro návštěvníky akce bude připraveno několik stánků, které budou zaměřeny na již zmíněné světové dny. Je také připravený bohatý doprovodný program. Vystoupí zpěvačka Karolína Fiedler se svou kapelou, divadelní spolek F. A. Šubert Dobruška, který předvede CMP a nebude chybět ani moderovaný rozhovor primáře MUDr. Davida Tučka a MUDr. Petra Štěpána.

2. Světový den těhotenství, mateřství a dětství (1. 6. 2023)

Ve spolupráci se zdravotní školou v Náchodě a se Zdravotním klaunem oslaví nemocnice Náchod Den těhotenství, mateřství a dětství. Na programu dne bude laktační poradenství, výživová poradna, šátkování miminek i bříšek maminek, kosmetika pro novorozence. Součástí programu bude také připravena hravou formou prohlídka dětského oddělení s podtextem odbourat v dětech strach z nemocnice. Budoucí rodičky si budou moci prohlédnout porodnici a oddělení šestinedělí.

3. Mezinárodní den seniorů (1. 10. 2023)

Pro naše pacienty na odděleních lůžek následné péče v rámci oslavy **Mezinárodního dne seniorů** připravujeme každoročně krátký kulturní program a formou dotazníkového šetření získáváme náměty pro zkvalitnění poskytovaných služeb.

4. Celosvětový den boje proti rakovině prsu (15. 10. 2023)

V rámci tohoto dne budeme připravovat pro příchozí pacienty a veřejnost edukační program, který se bude týkat prevence rakoviny prsu.

5. Den otevřeného centra pro léčbu migrény (2. 11. 2023)

V tento den budou moci pracovníci nemocnice a také široká veřejnost navštívit přednášky, které se týkají léčby migrény. Přednášky povedou odborníci z neurologie. Návštěvníci dostanou materiály ohledně migrén a hlavně budou moci využít individuálního poradenství již v tentýž den.

6. Světový den STOP dekubitům (17. 11. 2023)

Nemocnice Náchod se připojuje ke kampani „STOP dekubitům“ pořádáním osvětové akce určené pro profesionální pečovatele, pečující osoby i laickou veřejnost. Naše sestry specialistky představí širokou škálu vhodných prostředků k prevenci proleženin. Nebudou chybět praktické ukázky správného polohování s pomocí antidekubitních pomůcek, k dispozici bude také odborné poradenství z oblasti výživy a prostředků na péči o pokožku, Zájemcům budou poskytnuty tištěné informační materiály zaměřené na účinnou prevenci proleženin, protože za nejúčinnější způsob řešení problematiky dekubitů je považována právě včasná prevence.

Oblastní nemocnice Náchod se problematikou prevence a léčby dekubitů zabývá dlouhodobě. Pracuje zde mezioborový tým pro hojení ran a dekubitů, který se zaměřuje na zavádění a rozvoj nových trendů v oblasti péče o nehojící se rány a dekubity do praxe, na předcházení vzniku dekubitů, ošetřování chronických ran a správné využívání dostupných antidekubitních matrací a polohovacích pomůcek pro ležící pacienty. Tým zajišťuje také pravidelné školení pro zdravotníky lůžkových oddělení naší nemocnice.

7. Evropský antibiotický den (18. 11. 2023)

Oddělení klinické mikrobiologie a imunologie se každoročně připojuje k Evropskému antibiotickému dni. V tento den lékařům nemocnice i ostatním zdravotnickým subjektům, pro které zpracovávají vzorky materiálu, rozesílají informační leták popisující hlavní rizika a okolnosti vzniku rezistence na antibiotika.

AKTIVITY ORIENTOVANÉ NA ZAMĚSTNANCE

1. Den hygieny rukou (5. 5. 2023)

Na podporu dne hygieny rukou oddělení nemocniční hygieny provádí na klinických pracovištích praktickou i teoretickou osvětovou činnost zaměřenou na správné postupy při provádění hygienické dezinfekce rukou v praxi. V případě zjištění pozitivních výsledků v připraveném kvízu jsou naši zaměstnanci v rámci pozitivní motivace k další práci odměňováni drobnými cenami.

2. Světový den duševního zdraví (10. 10. 2023)

V roce 2023 bude pro zájemce z řad zaměstnanců v rámci Světového dne duševního zdraví připraven na Psychiatrickém oddělení program věnovaný péči o duševní zdraví se zaměřením na techniky autogenního tréningu.

3. Příspěvek zaměstnavatele na volnočasové aktivity podporující zdraví

Naším zaměstnancům dále poskytujeme kvartálně formou přednabitě elektronické benefitní karty příspěvek, který lze čerpat na vybrané sportovní aktivity, cestování, kulturu, masáže nebo na některé formy zdravotní péče nehrazené ze zdravotního pojištění. Jsou jimi například nákup volně prodejných léčivých přípravků a dalšího zboží ve vybraných lékárnách a optikách. Pro všechny zaměstnance je garantována sleva 10 % na nákup volně prodejného zboží v Královehradecké lékárně a.s.

4. Očkování proti chřipce

Všichni zaměstnanci Oblastní nemocnice Náchod mají dále možnost využít bezplatné očkování proti chřipce.

5. Bezplatné poradenství nutričního terapeuta

Zaměstnancům Oblastní nemocnice Náchod poskytují naše nutriční terapeutky bezplatně výživové poradenství ve své ambulanci.

6. Ambulance pracovních-lékařských služeb

Ambulance poskytuje preventivní služby, jejichž součástí je hodnocení zdravotní způsobilosti k výkonu práce a dále posouzení vlivu pracovní činnosti, pracovního prostředí a pracovních podmínek na zdraví zaměstnanců. Součástí těchto služeb je v neposlední řadě také poradenství zaměřené na ochranu zdraví při práci a ochranu před pracovními úrazy.

VÝZNAMNÉ DNY

v naší nemocnici

Připojujeme se k mezinárodním informačním kampaním na podporu zvyšování kvality života.

- 30. 5.** Den zdraví s náchodskou nemocnicí
Připomeneme si Světový den hygieny rukou,
Světový den hypertenze, Emergency day,
Světový den dárců krve, Světový den mrtvice
- 30. 5.** Evropský den prevence melanomu
- 1. 6.** Dětský den a Světový den těhotenství
- 1. 10** Mezinárodní den seniorů
- 10. 10.** Světový den duševního zdraví
- 15. 10.** Celosvětový den boje proti rakovině prsu
- 17. 11.** Světový den STOP dekubitům
- 18. 11.** Evropský antibiotický den



V rámci zkvalitnění péče o naše pacienty dále nabízíme služby speciálně vyškolených zdravotníků:

1. Edukační diabetologické sestry

Všeobecné sestry, které absolvovaly certifikovaný kurz v edukaci diabetiků, zajišťují pro pacienty postižené cukrovkou odborné poradenství.

2. Edukační stomické sestry

Na našich chirurgických odděleních je pacientům k dispozici sestra specializující se na **péči o pacienty se stomií**. Tyto „stoma“ sestry dále zajišťují na vyžádání konzultační činnost a poradenství pro zaměstnance i pacienty napříč všemi odděleními.

3. Poradenství nutričního terapeuta

Pacienti Oblastní nemocnice Náchod mají dále možnost využít odborného poradenství našich nutričních terapeutů. Poradenství zahrnuje vyšetření a zhodnocení nutričního stavu pacienta nutričním terapeutem s ohledem na aktuální zdravotní stav, propočet nutriční bilance pomocí software, sestavení nutričního plánu pacienta ve vazbě na aktuální stav a diagnózu a edukace pacienta o skladbě a systému stravování při zjištěném onemocnění. Široké veřejnosti je také k dispozici Poradna nutričního pacienta, kde naše terapeutky poskytují jak služby hrazené z veřejného zdravotního pojištění na doporučení lékaře, tak i přímo hrazené služby nutričního poradenství.

4. Kurzy předporodní přípravy

Gynekologicko-porodnická oddělení našich nemocnic nabízejí nastávajícím maminkám i dalším zájemcům kurzy předporodní přípravy spojené s návštěvou a prohlídkou porodnické části oddělení. Každoročně také na obou porodnických odděleních probíhají dny otevřených dveří, které se těší velkému zájmu. Porodnice v Náchodě dále nabízí maminkám od ukončeného 12. týdne gravidity kurzy těhotenského cvičení.

5. Laktační poradenství a předporodní kurz péče o novorozence

Novorozenecká oddělení naší nemocnice zajišťují laktační poradenství pro maminky po porodu v průběhu hospitalizace a následně i po propuštění z porodnice. K těmto účelům máme na obou odděleních zřízeny laktační linky i emailové adresy, na kterých jsou maminkám k dispozici vyškolené laktační poradkyně. Dětské oddělení v Náchodě navíc nabízí pro nastávající rodiče předporodní kurz péče o novorozence a kojení a pro širokou veřejnost kurzy resuscitace novorozence. V Náchodě byla pro kojící maminky dále otevřena laktační poradna.

6. Odborné poradenství poskytované Královehradeckou lékárnou

Královehradecká lékárna, která je součástí Zdravotnického holdingu Královehradeckého kraje, poskytuje našim pacientům odborné poradenství z oblasti farmakoterapie. Aby byla léčba co nejúčinnější a nejbezpečnější, zkontroluje lékárník, zda jsou léčiva užívána správně a ve vhodnou dobu a doporučí pacientovi vhodná dietní a režimová opatření. Zajímavé může být pro některé z pacientů také vysvětlení, jak léčivo v těle působí a jaké může případně způsobit nežádoucí účinky. Lékárník může pacientům také poradit při nákupu volně prodejných léčivých přípravků.

Odborné poradenství lékárna zajišťuje také prostřednictvím svých webových stránek.

7. Zdravotní klaun

Zdravotní klauni, obvykle ve dvojici, přicházejí na dětská oddělení ordinovat smích, zahánět stres, smutek a povzbuzovat malé pacienty.

8. Dobrovolníci

Dobrovolníci na našich odděleních sociálních lůžek a odděleních následné péče zpřijemňují našim pacientům čas, který jsou nuceni trávit v nemocnici.

9. Intervenční pracovníci

Nově od 16. dubna 2023 v našich nemocnicích v Náchodě a Rychnově nabízíme služby intervenčních pracovníků. Kurzem prošlo zatím pět zdravotníků. Mají certifikát, že mohou tuto službu poskytovat a ve službách se střídají tak, aby byl intervent dostupný 24 h denně. Naši intervenenti podají pomocnou ruku rodině nebo blízkým osobám, kteří se ocitli ve velmi těžkých situacích např. při ztrátě blízkého člověka či miminka, prudké zhoršení zdravotního stavu blízkého apod. Sdělit nepříjemnou informaci rodině je plně v kompetenci ošetřujícího lékaře. Zdravotnický intervent je tu od toho, aby rodinným příslušníkům pomohl překonat akutní stresovou reakci na událost.

SVĚTOVÝ DEN HYGIENY RUKOU

5. 5. 2023

Každoročně se nemocnice Náchod připojuje ke Světovému dni hygieny rukou. Oddělení nemocniční hygieny si k této příležitosti tradičně připravilo i krátký kvíz pro zaměstnance. Nejlepší výsledky ze 76 vyplněných kvízů, byly slosovány a výherci odměněni.

Dodržování základních hygienických návyků je v této době důležitější než kdy jindy. Právě správná hygiena rukou je jedním ze způsobů, jak předejít šíření přenosných onemocnění, a to nejen Covidu-19, chřipky, ale například i žloutenky a dalších virových a bakteriálních onemocnění.

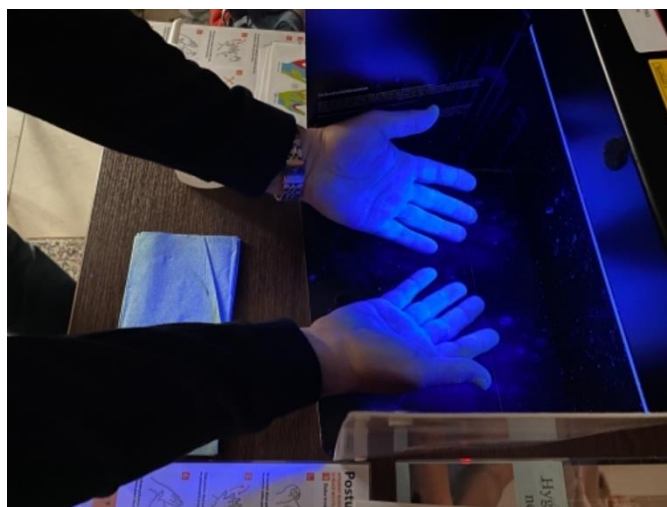
Cílem tohoto projektu je upozornit na danou problematiku a zlepšit kvalitu hygieny rukou v nemocnici.



SVĚTOVÝ DEN HYGIENY RUKOU v Rychnově nad Kněžnou

5. 5. 2023

Stejně jako nemocnice v Náchodě se i nemocnice v Rychnově nad Kněžnou připojuje ke Světovému dni hygieny rukou. V tento den si rychnovská nemocnice pro veřejnost i zaměstnance připravila Den s hygieničkou. Zastavilo se celkem 60 návštěvníků. Měli možnost vyzkoušet si správnou hygienu rukou a vyplnit krátký kvíz. Ti, kteří kvíz vyplnili správně obdrželi malé ceny.



Jak dezinfikovat ruce

Doporučený postup hygieny podle Světové zdravotnické organizace

Celkem procedura dezinfekce trvá 20 – 30 sekund



Aplikujte dezinfekční prostředek tak, aby množství stačilo na celé dlaně.



Třete ruce dlaněmi k sobě.



Pravá ruka otírá hřbet levé ruky s propletenými prsty (a naopak).



Dlaně o sebe, s propletenými prsty.



Prsty zaklesnuté, hřbet prstů třeme o dlaně druhé ruky.



Levý palec třete celou sevřenou dlaní pravé ruky, poté pravý palec stejně otřete levou dlaní.



Všech pět prstů pravé ruky dejte k sobě a rotačními pohyby na obě strany je třete o levou dlaň, to samé naopak.



Po zaschnutí jsou vaše ruce čisté.

DEN ZDRAVÍ S NÁCHODSKOU NEMOCNICÍ

ANEB „KROKY POMÁHAJÍ“

30. 5. 2023

Zpráva z Facebooku:

Malé ohlédnutí za včerejší akcí Den zdraví. Díky krokům mnoha z Vás se podařilo na maketu kříže umístit neuvěřitelných 2136 stužek, díky kterým nemocnice získá 170 000 Kč na ultrazvukový přístroj pro nový urgentní příjem.

Po celý den nás provázelo nejen slunečné počasí, ale hlavně příjemná atmosféra, kterou vytvořila moderátorka Lucie Peterková, zpěvačka Karolína Fiedler se svou kapelou, primáři MUDr. David Tuček a MUDr. Petr Štěpán a také divadelní spolek F. A. Šubert Dobruška. Na jednotlivých stáncích bylo předáno spoustu užitečných informací (první pomoc, prevence rakoviny, jak poznat příznaky mrtvice, správná hygiena rukou, rady nutriční terapeutky a další) i milých zpestření formou soutěží a interaktivních her.

Srdečně děkujeme Vám návštěvníkům, ředitelům a pedagogům škol, které se zúčastnili v počtu 25 tříd, a všem sponzorům, kteří naši akci podpořili finančně. Velké díky posíláme také do našich řad ke všem, kteří se na uspořádání této krásné akce podíleli.

Už teď se těšíme na další ročník.



Tato akce byla sdílena také na **oficiálním webu Emergency Day**

<https://emergencymedicine-day.org/>

Byla tak zařazena mezi celosvětově pořádané akce.



Nemocnice
Náchod



My jsme
nemocnice

DEN ZDRAVÍ

s náchodskou nemocnicí
aneb Kroky pomáhají

MASARYKOVO NÁMĚSTÍ V NÁCHODĚ
30. 5. 2023 | 9:00 - 15:00



*Připomeneme si Světový den mrtvice, Emergency Day,
Světový den hypertenze, Světový den hygieny rukou,
Světový den proti rakovině a Světový den dárců krve.*

- moderovaná diskuze na téma CMP a Emergency day (9⁰⁰, 10³⁰ a 12⁰⁰)
- simulace CMP Divadelního spolku F. A. Šubert Dobruška
- nutriční poradna
- nácvik samovyšetření prsou
- měření tlaku a další...

*Můžete se těšit
na bohatý program*



27 MAY
EMERGENCY
MEDICINE DAY



CE-ING



KRÁLOVÉHRADSKÁ
LÉKÁRNA a.s.



FRESINIUS
KABI



DELTA
CENTRUM ZDRAVÍ KRÁLOVÉHRADSKO



DARRÉ
založeno 2008

SIEMENS
Healthineers

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



AVON

DAHLHAUSEN CZ



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

BELLIS



Dne 30. 5. 2023 jsme si na Masarykově náměstí v Náchodě připomněli hned několik světových dnů, mezi které patřil:

Světový den hygieny rukou

Oddělení nemocniční hygieny se jako již tradičně zapojilo v rámci světového dne hygieny rukou, který připadá na 5. května, do „Dne zdraví s Náchodskou nemocnicí“. Pracovníci oddělení nemocniční hygieny spolu se zástupcem firmy Ecolab prováděli edukaci veřejnosti v oblasti hygieny rukou. Na stánku se zastavilo více než 400 lidí, kteří měli možnost vyzkoušet si hygienu rukou pod UV lampou a zkontrolovat si tak kvalitu provedené hygieny rukou. Pro nejmenší návštěvníky bylo připraveno pár edukačních her na stejné téma. K dispozici byly také edukační materiály a vzorky dezinfekčních prostředků určených k hygienické dezinfekci rukou.

Světový den dárců krve

Tento den na akci zastupovaly ženy z Českého Červeného Kříže. Odpovídali na dotazy, které se týkaly dárčování krve, poskytování první pomoci a humanitární pomoci. Radily také jak cvičit po Covidu. Jejich stánek navštívilo zhruba 300 lidí. Z věkové skupiny 18-60 let byla pětina osob, kteří chodí darovat krev pravidelně. Zbytek návštěvníků krev darovat z nějakého důvodu nemůže. Objevili se však i lidé, kteří dárčování zvažují.

Návštěvníci si mohli odnést několik brožurek ohledně darování krve a děti dostávaly omalovánky s tématem první pomoci.

Světový den proti rakovině

Jednou z firem, která dělala osvětu v problematice rakoviny prsu, byla organizace Bellis. Ta na svém stánku předávala informace ohledně rakoviny prsu. Na stánku se zastavilo kolem 250 lidí. Hlavním tématem, které s lidmi zástupkyně projektu probíraly byla prevence rakoviny prsu a názorné ukázky správné techniky samovyšetření prsu. Lidé se také mohli dozvědět více o projektu Bellis. Na jejich stánku se zastavilo téměř 250 lidí mezi kterými bylo i pár žen, které si léčbou rakoviny prsu prošly.

Druhá organizace, která dělala osvětu o tomto tématu, byla Liga proti rakovině. Pro návštěvníky měla připravený moc pěkný program. V rámci kvízu měli lidé možnost si o problematice rakoviny přečíst na samostatně stojících trojbokých stojanech – putovní výstavě. Lidé měli možnost dozvědět se o prevenci, mohli dostat informace o zlepšení kvality života onkologicky nemocných a také si mohli vzít informační letáčky.

Světový den mrtvice

Naši zaměstnanci z neurologického oddělení předávali návštěvníkům informace ohledně cévní mozkové příhody a také jak tomuto problému předcházet. Na stánku se zastavilo více než 30 návštěvníků. Většinou to byli lidé, kteří se s cévní mozkovou příhodou setkali. Často se lidé ptali na prevenci CMP a k dispozici jim byl také letáček, který si mohli zdarma odnést.

Divadelní spolek F. A. Šubert Dobruška více než 400 návštěvníkům pomoci úryvku jedné z her zahrál, jak by mohla vypadat situace, kdy se člověku CMP objeví a jak se při takové situaci zachovat.

Světový den hypertenze

Měření tlaku prováděla návštěvníkům Střední zdravotnická škola Náchod. Zároveň si návštěvníci mohli změřit také saturaci kyslíku v krvi. Změřit tlak si nechalo okolo 80 návštěvníků.

Na stánku školy, si lidé mohli vyzkoušet také resuscitaci dospělého či dítěte a nácvik samovyšetření prsu na maketě.

Emergency Day

V rámci připomenutí Emergency Day bylo pro návštěvníky připraveno auto zdravotní záchranné služby. Lidé si mohli záchranku prohlédnout zevnitř. Měli možnost se setkat se záchranáři a přímo se jich zeptat na dotazy, které je zajímaly. U záchranky se zastavily téměř všechny třídy i s učiteli, které akci navštívili. Celkem bylo 25 tříd z Náchoda a jeho okolí. Dalších návštěvníků se u ZZS zastavilo více než 30. Lidé se často ptali na dotazy ohledně fungování ZZS nebo na jednotlivé předměty a přístroje přímo v sanitce. Mohli si také vyzkoušet srdeční masáž.

Důvodem, proč byla ZZS na této akci Den zdraví také bylo, abychom lidem ukázali, že ZZS je součástí nemocnice a není potřeba ji separovat. V následujícím období se totiž ZZS přesune zpět do areálu nemocnice, jako tomu bylo dříve. Budeme tedy jedna z mála nemocnic v okolí, která bude se záchrankou takto v přímém spojení.

S tímto Emergency Day, také souvisí výstavba nového urgentního příjmu, který je do budoucna v plánu. Na Dni zdraví byla pro návštěvníky připravena malá výstava vizualizací právě plánovaného urgentního příjmu.

Nutriční poradna

Návštěvníci měli možnost v tento den využít i rady nutričního terapeuta. Jedna z našich nutričních terapeutek zvažila zájemce na váze Tanita SC 240, která po zvážení ukáže hmotnost, tělesný tuk, svalovou hmotu, viscerální tuk, metabolický věk, vodu v těle, BMI a hmotnost kostí. Zájemců bylo cca 100 ve věku od 12 do 80 let. Většina mladistvých měla zdravou váhu. Senioři spíše nadváhu a obezitu. Každému byl odprezentován a vytisknut jeho výsledek a eventuálně poskytnuto poradenství ohledně zdravého životního stylu a prevence CMP.

Každý dostal informační leták od Společnosti pro výživu Zdravá 13 pro dospělé, Zdravá 13 pro lidi starší 70 let a další materiály ohledně výživy.

Byli také informováni o provozu ambulance nutričního terapeuta v ONN. K dispozici byly i kontakty na nutriční terapeutky.



Vysokozhodnotné betony (HPC)



Akát



Standardní hloubka sezení je cca 40, 50 nebo 60 cm

Sezení v předprostoru nemocnice kombinuje materiály beton a dřevo, zároveň je součástí betonových záhonů. Dřevo v sedací části poskytuje komfort i v chladnějším počasí.

KLIENT: Kancelářství Ing. Karel Novák PROJEKTANT: Projektová kancelář 1402 ADRESA: 500 00 - Brno-Královo Pole OBJEDNATEL: Mgr. Martin Ševčík, Ing. Jan Novák	STAVBA: Dřevěná nemocnice PROJEKTANT: Dřevěná nemocnice ADRESA: 1000 00 - Jan Novák	ARCHITEKTONICKO-PROVOZNÍ STUDIE PŘEDPROSTORU ON NÁCHOD STUDIE	SEZENÍ SEZENÍ SEZENÍ	DOMY ARCHITECTS Autorky: Ing. arch. Michaela Jůza, Ing. arch. Jan Topolka, Ing. arch. Josef Todešák, Ing. arch. Martina Zábajová, BKA, Alžběta Formanová Podnikatelská 19, 110 00 Praha 1, +420 224 233 770, www.domyarchitects.com, domy@domyarchitects.com pozn.: Tato dokumentace je záležitostí inženýrské služby a vzhledem ke své povaze není určena k publikaci.
---	--	--	---	---



Velkoformátová betonová dlažba
Bílá 100x100x12



Velkoformátová betonová dlažba
Přírodní 100x50x12



Varovný lepicí pás



Asfalt



Schodiště s rampou



Mobilní s trvalkovými záhony



Přístřešek

Velkoformátová betonová dlažba GRANDE
<https://www.diton.cz/kategorie/dlazby/velkoformate-dlazby/grande#varianty>

Varovný pás
<https://www.hand-friendly.com/varovny-pas-me-20/>

KLIENT: Kancelářství Ing. Karel Novák PROJEKTANT: Projektová kancelář 1402 ADRESA: 500 00 - Brno-Královo Pole OBJEDNATEL: Mgr. Martin Ševčík, Ing. Jan Novák	STAVBA: Dřevěná nemocnice PROJEKTANT: Dřevěná nemocnice ADRESA: 1000 00 - Jan Novák	ARCHITEKTONICKO-PROVOZNÍ STUDIE PŘEDPROSTORU ON NÁCHOD STUDIE	SITUACE SITUACE SITUACE	DOMY ARCHITECTS Autorky: Ing. arch. Michaela Jůza, Ing. arch. Jan Topolka, Ing. arch. Josef Todešák, Ing. arch. Martina Zábajová, BKA, Alžběta Formanová Podnikatelská 19, 110 00 Praha 1, +420 224 233 770, www.domyarchitects.com, domy@domyarchitects.com pozn.: Tato dokumentace je záležitostí inženýrské služby a vzhledem ke své povaze není určena k publikaci.
---	--	--	--	---



ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI



- 

Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu nejvýše **94 cm u mužů a 80 cm u žen**.
- 

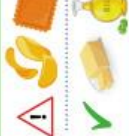
Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
- 

Jezte pestrou stravu, rozdělenou do **3-5 denních jídel**, nevyněchávejte snídani.
- 

Konzumujte **dostatečné množství zeleniny** (syrové i vařené) a **ovoce**, denně alespoň 400 g (zeleniny 2× více než ovoce) rozdělené do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství **orechů**.
- 

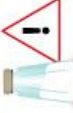
Z obilovin preferujte **celozrnné výrobky** a nezapomínejte na **luštěniny** (alespoň 1x týdně).
- 

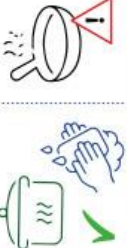
Jezte **ryby a rybí výrobky** alespoň 2× týdně.
- 

Denně zařazujte **mléko a mléčné výrobky**, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.
- 

Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.

- 

Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
- 

Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisoluje hotové pokrmy.
- 

Předcházejte nákazám a otrávám z potravin **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.
- 

Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte **minimálně 1,5 l tekutin** (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).
- 

Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.



Partnerem grafického zpracování Zdravé 13 je Danone



ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO LIDI STARŠÍ 70 LET



1



Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost charakterizovanou hodnotou BMI do **30 kg/m²** (na rozdíl od dospělé populace s normou BMI (18,5-25,0) kg/m²).

2



Podle svých fyzických možností se pravidelně **pohybuje alespoň 30 minut denně**. Chůze a pohyb Vám pomáhají udržovat svalovou a kostní tkáň, chrání Vás před vznikem trombózy. Pohybové aktivity přispívají k lepšímu přijetí potravy.

3



Jezte pestrou stravu, podle potřeby i mechanicky upravenou a rozdělenou i do menších, ale častěji konzumovaných porcí.

4



Konzumujte **denně čerstvou či tepelně upravenou zeleninu, zařazujte do jídelníčku i ovoce**, případně v podobě pyré nebo šťávy.

5



Jezte pravidelně výrobky z obilovin (chléb a pečivo, těstoviny, rýži) a brambory.

6



Zařazujte do svého jídelníčku ryby a rybí výrobky.

7



Denně zařazujte mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry) nebo syry - vybírejte si přednostně výrobky polotučné a s vyšším obsahem bílkovin.

8



V závislosti na svém zdravotním stavu **konzumujte přiměřené množství tuku**.

9



V závislosti na svém zdravotním stavu **upravte příjem cukru**, zejména konzumaci slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

10



Omezte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a syry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřislujte hotové pokrmy. Výraznější chut' dosáhnete přidáním koření, přednostně sušených natí.

11



Předcházejte nákazám a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: při tepelném zpracování **dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování**. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.

12



Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte **minimálně 1,5 l tekutin** (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné). **Mějte nápoje stále připravené a pijte alespoň 6x-8x denně**. Pijte, i když nemáte žízeň.

13



Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.



Partnerem grafického zpracování Zdravé 13 je Danone

LETÁK NA STÁNKU - CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA



CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA



HLAVNÍ PŘÍZNAKY

1

pokles koutku

2

zhoršení hybnosti a citlivosti paže

3

obtíže v komunikaci

Porucha řeči a pokleslý koutek patří mezi hlavní příznaky CMP. Při rozpoznání těchto symptomů je nezbytné volat záchrannou službu. V případě jejich přetrvání může pomoci i klinický logoped.

Následné komplikace po CMP, u kterých může pomoci klinický logoped

AFÁZIE

získaná neurogenní porucha komunikace (porucha fatických funkcí), která se projevuje obtížemi v produkci a porozumění. Příznaky zahrnují např.: neschopnost pojmenovat, opakovat, číst, psát, porozumět instrukcím a další.

DYSARTRIE

neurogenní porucha motorické realizace řeči, u které může mít jedinec narušenou artikulaci, dýchání, nosní rezonanci a tvorbu hlasu (fonaci). Často se objevuje v kombinaci s poruchou polykání.

DYSFAGIE

neurogenní porucha polykání. Osoba s dysfagií má obtíže při polykání různých konzistencí stravy či vlastních slin. Terapie může pomoci předejít dehydrataci, podvýživě či vdechnutí sousta.

KDE MŮŽETE VYHLEDAT ODBORNOU POMOC?

ambulance klinické logopedie
Oblastní nemocnice Náchod a. s.
Tel.: +420 702 172 142



SVĚTOVÝ DEN HYPERTENZE v Rychnově nad Kněžnou

17. 5. 2023

Nemocnice Rychnov nad Kněžnou si v rámci Světového dne hypertenze připravila ve vestibulu DIGP (dětské, interní a gynekologicko-porodnický pavilon) pro návštěvníky nemocnice měření tlaku a sestřičky edukovaly pacienty o této problematice. Zájem veřejnosti byl velký. Zastavilo se zde přes 70 lidí, kteří měli o měření tlaku zájem.



SVĚTOVÝ DEN TĚHOTENSTVÍ, MATEŘSTVÍ A DĚTSTVÍ

1. 6. 2023

Zpráva z Facebooku:

Už druhým rokem byl 1. června slyšet na našem pediatrickém oddělení dětský smích a veselé halasení a k vidění bylo mnoho zářících očí. Nechyběl ani velký počet usmívajících se maminek, které si tak nějak podvědomě hladily svá břicha. Mnoho z nich doprovázeli i budoucí tatkové. Účast byla obrovská. Všichni jsme si to moc užili.

Paní primářka Mílová s vrchní sestrou sfoukly druhou svíčku na desetikilovém dortu, ze kterého jsme podělili více než 300 dětí. Děti si tvořily odznaky, tašky s potiskem nebo sázely kytičky. Se zdravotními klauny měly možnost trénovat také první pomoc. Maminky zkoušely šátkování bříšek i miminek, dětskou kosmetiku, výživu nebo oleje. Všichni měli možnost prohlédnout si porodní sály a novorozenecké oddělení.

Děkujeme všem, kteří jste s námi přišli oslavit den dětí, těhotenství a mateřství! Díky také všem, kdo akci připravili a podpořili!

Už teď se těšíme na 3. narozeniny, bylo nám s Vámi fajn!





Nemocnice
Náchod



My jsme
nemocnice



oslava **TĚHOTENSTVÍ** **MATEŘSTVÍ A DĚTSTVÍ**

NEMOCNICE NÁCHOD
1. 6. 2023

PAVILON K, 7. PATRO
9:00 - 14:00

SFOUKNĚTE S NÁMI 2. NAROZENINOVOU SVÍČKU!



Den otevřených dveří
porodnického a dětského
oddělení.



Setkání se zdravotním
klaunem, šátkování miminek
i bříška maminek, drobné
dárky, dílničky pro děti
a mnoho dalšího.



HiPP
Pro to nejcennější v životě.



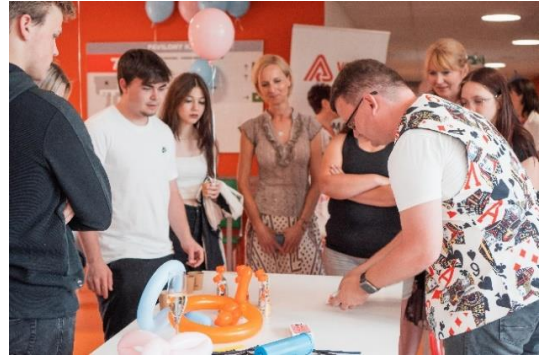
WELEDA
Since 1921



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



medela



SVĚTOVÝ DEN TĚHOTENSTVÍ, MATEŘSTVÍ A DĚTSTVÍ v Rychnově nad Kněžnou

9. 5. 2023

Stejně jako náchodská nemocnice, tak i nemocnice v Rychnově nad Kněžnou se připojila ke Světovému dni těhotenství, mateřství a dětství. V rámci tohoto dne připravilo gynekologicko-porodnické oddělení ukázkovou hodinu jednoho z předporodních kurzů. Bylo to konkrétně těhotenské plavání a cvičení v hotelu Panorama, které vede Bc. Lohniská Jana – porodní asistentka s osvědčením pro metodiku balančního, posilovacího a zdravotního cvičení pro těhotné v bazénu. Cvičení se zúčastnilo celkem 10 nastávajících maminek.



DEN S FARMOU DUBNO

29. 6. 2023

Zpráva z Facebooku:

Dne 29.6.2023 jsme přivítali v Jaroměři milou návštěvu. Chlupatí přátelé přijeli potěšit klienty ze sociálních lůžek a pacienty z LDN Jaroměř. Dorazil Oslík Monty, vlčák Silver a další. Naši senioři se potěšili blízkostí mazlivých zvířátek a mohli je nakrmit. Velké díky patří farmě Dubno

- <https://www.facebook.com/DubnoKleny>, díky ní prožili naši klienti odpoledne plné radosti.

