

PROGRAM

Den zdraví MZ Přednášky a workshopy

4.9. 2024

10:00 – 15:00

10:00 – 10:30

Přednáška zabývající se zdravým spánkem z medicínského pohledu

Konferenční místnost 281

spánková hygiena, jak dosáhnout kvalitního spánkového režimu, jaké jsou spánkové poruchy, kdy vyhledat lékaře a co vše umí léčit ve Spánkové laboratoři

doc. MUDr. Jitka Bušková, Ph.D.

vedoucí lékařka Oddělení spánkové medicíny
Národního ústavu duševního zdraví
neuroložka

věnuje se výuce studentů medicíny a
postgraduálních studentů v oboru Neurovědy

<https://www.nudz.cz/vyzkum/centrum-vyzkumu-spanku-a-chronobiologie/pracovni-skupiny/poruchy-spanku-a-bdeni>

10:30 – 11:30

Přednáška o zdravém stravování

Konferenční místnost 281

jak na vyváženou stravu, která nám doplní energii na celý den s ohledem na sedavé zaměstnání

Lenka Křížanová

nutriční terapeutka ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze

specializace na problematiku nutriční péče na klinice gynekologie, porodnictví a neonatologie

11:30 – 12:30

Nefarmakologické přístupy k problémům se spánkem

Konferenční místnost 281

jakými způsoby zlepšit spánek svépomocí bez užití léků

užití aktuálních poznatků z chronobiologie

Mgr. Katarína Evansová
psycholožka, výzkumná a vývojová pracovnice
NÚDZ

<https://www.chronohub.cz/>

12:30 – 13:30

**Inspirativní setkání s Filipem Donee
Nahlédnutí do jeho života**

o cestě k úspěchu, štěstí i neštěstí
co vše formovalo životní cestu
a jaké je žít po úraze s protézou

Filip Donee

[Příběh | YEAHRBA.CZ](#)

**Konferenční
místnost 281**

13:30 – 14:00

Představení působení NZIPU

RNDr. Martin Komenda, Ph.D., MBA

Koordinátor Národního zdravotnického
informačního portálu

<https://www.nzip.cz>

**Konferenční
místnost 281**

14:00 – 14:30

Představení screeningových programů

PhDr. Karel Hejduk

Vedoucí Národního screeningového centra

<https://nsc.uzis.cz/>

**Konferenční
místnost 281**

10:00 – 11:30

Kapacita je omezena
na 15 účastníků

Workshop na téma první pomoci

jak poznat bezvědomí
jak zjistit, zda taková osoba dýchá
co je potřeba udělat, pokud nedýchá
vyzkoušíte si úplně základní KPR
pár slov k epileptického záchvatu

Ing. Tomáš Čermák, DiS

Lektor je kmenovým zaměstnancem Ministerstva
zdravotnictví v Odboru ochrany veřejného zdraví,
odd. epidemiologie. Současně působí jako
zdravotnický záchranář Zdravotnické záchranné

**Školící místnost
283**

služby Středočeského kraje. Věnuje se vysokoškolské přednáškové činnosti v tématech krizové připravenosti zdravotnictví, medicíny katastrof a integrovaného záchranného systému.

12:30 – 14:00

Kapacita je omezena
na 15 účastníků

Workshop na téma první pomoci

Ing. Tomáš Čermák, DiS

**Školící místnost
283**

14:00 – 15:30

Kapacita je omezena
na 15 účastníků

Workshop na téma první pomoci

Ing. Tomáš Čermák, DiS

**Školící místnost
283**