

DEN ZDRAVÍ

4.9. 2024

10:00 – 15:00

Vyšetření a stánky MZ

- Bez nutnosti objednání

10: 00 – 15:00	Vyšetření zraku optometristou s možností si rovnou brýle nechat udělat měření také autorefraktometrem pro přesné výsledky Optika Vidíš skvěle https://www.vidisskvele.cz/	291
10:00 – 15:00	Vyšetření znamének Dermatologie VFN	183
10:00 – 15:00	Nutriční poradenství, měření metabolismu a vyšetření pomocí přístroje InBody Odborný tým VFN	184
10:00 – 15:00	Vyšetření hladiny cukru z krve (diabetes) Odborný tým VFN	
10:00 – 15:00	Měření krevního tlaku Odborný tým VFN	
10:00 – 15:00	Stánek projektu <u>Kalorie pomáhají</u> hlavní myšlenkou je podpora osob sociálně nebo zdravotně znevýhodněných motivace ke zdravému životnímu stylu, sportu Mgr. Michaela Pohlová Zdeněk Možný	

10:00 – 15:00	Gynekologická poradna odborný tým VFN
10:00 – 15:00	Informativní stánek Centra hygieny práce a pracovního lékařství podpora zdraví na pracovišti a jak zlepšit pracovní prostředí SZÚ https://www.podnikpodporujicizdravi.cz/
10:00 – 15:00	Stánek Centra podpory veřejného zdraví zdravotně výchovné materiály na různá témata: například na stanovišti s alkoholovými brýlemi si budete moci vyzkoušet podepsat se či projít překážkovou dráhu seznámíme se také se syndromem FASD (porucha fetálního alkoholového spektra) a co způsobuje užívání alkoholu během těhotenství SZÚ https://szu.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-podpory-verejneho-zdravi/
10:00 – 15:00	Informační stánek ke screeningovým programům Národního screening. centra obecný přehled s výzvou k účasti pro cílovou skupinu a základními informacemi o jejich přínosech ÚZIS https://nsc.uzis.cz/
10:00 – 15:00	Národní zdravotnický informační portál jako nástroj pro podporu zdravotní gramotnosti představení klíčových komponent portálu nzip.cz směrem k laické i odborné veřejnosti ÚZIS www.nzip.cz
10:00 – 15:00	Stánek s informacemi, jak zkvalitnit spánkový režim a podpořit spánkovou hygienu NÚDZ https://www.chronohub.cz/

10:30 – 12:30

**Individuální konzultace a zodpovězení dotazů
na téma, jak docílit kvalitního spánku**

doc. MUDr. Jitka Bušková, Ph.D.

NÚDZ

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

10:00 – 15:00

**Stánek s informacemi, jak pečovat o své
duševní zdraví**

jak zvyšovat jeho odolnost a správně o něj
pečovat

<https://narovinu.net/>

<https://www.opatruj.se/>

10:00 – 15:00

Virtuální realita v duševním zdraví

"Duševní zdraví a nemoc ve virtuálním světě"
přijďte si otestovat svoji paměť, pozornost či
navigační schopnosti
vyzkoušejte si různorodé virtuální aplikace
a hry pomocí virtuálních brýlí

NÚDZ

<https://brainvr.cz/>

Doprovodný program:



Během celého týdne kdy probíhá Den zdraví budete moci shlédnout dvě obrazové výstavy projektu NÚDZ [Na rovinu](#), které se zabývají destigmatizací duševních chorob a jejich lepším pochopením. Obrazy bude možné vidět v přízemí ministerstva na chodbách.

V Den zdraví vás také přivítá u svého stánku tým lidí z kavárny [Decada](#), který ve spolupráci s pekárnou [Decagram](#) vytvoří pro naše návštěvníky ochutnávky zdravých svačin, jídel, dezertů i pití šité na míru kancelářskému způsobu života.

Občas jsme všichni unavení a máme tendenci šáhnout po nějakém energetickém drinku, který je však většinou pro naše zdraví škodlivý, tak jsme si připravili stánek s ochutnávkou jeho zdravější varianty [YEAHRBA](#) z české rodinné firmy Donee. Překvapí vás nejen skvělou chutí, ale také složením!