



**Seniori**



*RÚVZ Košice*

*Odbor Výchovy k zdraviu*

*ul. Senný trh 4, 040 01 Košice*

*Základné a stredné školy*



*Znevýhodnené skupiny*



*ponúka*

ustanovizniam, mimovládnyim organizáciám a ďalším zoskupeniam, združujúcim obyvateľstvo, pomoc pri zvyšovaní účinnosti prístupu k rozvoju zdravia

Ponuka sa zameriava na nasledovné tematické okruhy:

1. Poskytovanie poradenských služieb s akcentom na biochemické vyšetrenia
2. Distribúciu zdravotnovýchovných materiálov
3. Prednáškovú činnosť
4. Výpožičku zdravotnovýchovných videofilmov

V našej mobilnej Poradni zdravia, vychádzame v ústrety najmä v prípade pracovných kolektívov a iných skupín záujemcov (imobilní občania, mimovládne neformálne zoskupenia, celoslovensky koordinované akcie v obchodných reťazcoch a pod.), kde prídem priamo za Vami a vo Vašom prostredí Vám poskytneme bezplatné služby a poradenstvo za účelom predchádzania chorobám a posilnenia zdravia. Zameriavame sa na vyhľadávanie a včasné odhaľovanie rizikových faktorov, ktorých existencia zohráva nezanedbateľnú úlohu pri vzniku a rozvoji niektorých civilizačných chorôb (srdcovo-cievne, nádorové, cukrovka a pod.). Ich včasným odhalením, ďalším usmerňovaním, správnu životosprávou a životným štýlom sa môže predísť zhoršeniu zdravia a kvality života.

Vyšetrenia spočívajú v meraní tlaku krvi, stanovovaní hladiny cholesterolu, glukózy, triglyceridov (kapilárna krv sa odoberá pri bezbolestnom vpichu z prsta), stanovíme BMI (index telesnej hmotnosti).

Odbor Výchova k zdraviu taktiež disponuje archívom zdravotnovýchovných materiálov (letákmi, brožúrami, plagátmi) rôzneho charakteru a určenia.

Prednáškovú činnosť realizujeme so zámerom rozširovania informácií z týchto záujmových oblastí :

**Zdravá výživa**  
**Zdravý životný štýl**  
**Prevenca respiračných ochorení**  
**Primárna prevencia drogových závislostí**  
**Stomatohygiena**  
**Aktívny a pasívny tabakizmus**  
**Prevenca nádorových ochorení**  
**Výchova k partnerstvu a rodičovstvu**  
**Znevýhodnené skupiny**

Zároveň Vám ponúkame možnosť zapožičania zdravotnovýchovných videofilmov z našej videotéky (s výpožičnou dobou cca 2 týždne). Požiadavku je možné realizovať osobne, písomnou alebo telefonickou formou na tel. č. 62 273 55, 62 209 31, p. Fabianová, Bc. Šmídeková, Mgr. Gregová, RNDr. Schnitzerová, [ke.vkz@uvzs.sk](mailto:ke.vkz@uvzs.sk)

### **Zoznam tematických okruhov našich videofilmov:**

- Videofilmy pre deti predškolského veku a mladšieho školského veku
- Výživa
- Problematika HIV / AIDS
- Výchova k plánovanému rodičovstvu
- Prevencia drogových závislostí
- Cukrovka
- Protifajčiarska tematika
- Ochorenia dýchacích ciest
- TBC
- Onkologické ochorenia
- Besnota
- Ochorenia ústnej dutiny
- Predlekárska prvá pomoc
- Ochorenia prenosné zo zvierat na ľudí
- Videofilmy na jednej videokazete na rôzne témy:
  - Infarkt myokardu – príhovor lekára
  - Po infarkte – rehabilitácia po infarkte
  - Jedz aby si zdravo žil – propagácia správnej výživy
  - Úplne obyčajná choroba – žltáčka
  - Stres súčasť nášho života – zdolávanie záťažových situácií
  - Lieky,lieky, lieky – zneužívanie liekov
  - Krajšie žiť – umývať si ruky – kreslená agitka pre deti
- Videofilmy na jednej videokazete na rôzne témy:
  - Objavenie inzulínu – kanadský film o objavení inzulínu
  - Hypertenzná choroba – prevencia ochorenia a jej dôsledky
  - Dujvetrisko a Paľko, Dujvetrisko a Katka – kreslená rozprávka o otužovaní detí
  - Zakáľačka u starej mamy – komédia o negatívnych dôsledkoch prejedania sa