

## Poradne zdravia

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach  
(<https://www.ruvzke.sk>)

---

## Poradne zdravia

Poradenské centrum ochrany a podpory zdravia

Poskytovaním primeraných a zrozumiteľných informácií o zdraví sa zameriava najmä na prevenciu vzniku chronických neinfekčných chorôb. Opiera sa o iniciatívu a záujem občana eliminovať rizikové faktory a optimalizovať spôsob života.

[Zdravotnovýchovné aktivity:](#) [1]

- [Poradňa zdravia](#)
- [Poradňa správnej výživy](#)
- [Poradňa optimalizácie pohybovej aktivity](#)
- [Hubárska poradňa](#)
- [Poradňa odvykania od fajčenia](#)
- [Poradňa prevencie HIV/AIDS](#)
- [Poradňa očkovania](#)
- [Poradňa genetickej toxikológie pre prevenciu rakoviny](#)

### Poradňa zdravia:

Rozsah poradenských služieb:

- Vyšetrenie vybraných parametrov z kvapky krvi odobratej z prsta (celkový a HDL cholesterol, glukóza, triacylglyceroly) prístrojom Reflotron. Na odber krvi je potrebné prísť nalačno.
- Meranie krvného tlaku a pulzu.
- Antropometrické merania, určenie BMI, percenta tuku v tele a hodnotenie rizika abdominálnej obezity.
- Hodnotenie údajov z dotazníka (rizikové faktory), dotýkajúcich sa životného štýlu klientov.
- Stanovenie rizika výskytu metabolického syndrómu a individuálneho rizika vzniku chronických neinfekčných ochorení.
- Komplexné zhodnotenie všetkých ukazovateľov a hľadanie možností pozitívneho ovplyvnenia zníženia rizika metabolického syndrómu zmenou životného štýlu klienta.

Odborné konzultácie a vyšetrenia poskytujeme v pondelok - piatok od 8.00 do 10.00 h. na základe objednávky na: [Rooseveltovej 8, Košice](#) [2] na odbore podpory zdravia - 2. posch. č. d. 225, 055/611 42 30, [podporazdravia@ruvzke.sk](mailto:podporazdravia@ruvzke.sk) [3].

### Poradňa správnej výživy:

- informácie o zásadách správnej výživy,
- oboznámenie sa s Odporúčanými výživovými dávkami pre obyvateľstvo SR,
- možnosť stanovenia % tuku v tele,
- výpočet energetickej a biologickej hodnoty celodennej stravy z napísaného jedálnička a jej vyhodnotenie vo vzťahu k Odporúčaným výživovým dávkam,
- poradenstvo na ozdravenie výživy.

Odborné konzultácie, po objednaní sa, poskytujeme vo štvrtok od 10.00 do 12.00 h. na: [Rooseveltovej 8, Košice](#) [2] na odbore podpory zdravia, 055/611 42 30, [podporazdravia@ruvzke.sk](mailto:podporazdravia@ruvzke.sk)

## Poradne zdravia

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach  
(<https://www.ruvzke.sk>)

---

[3].

### [Slovenská internetová databáza výživového zloženia potravín](#)



[4]

Oficiálny zdroj informácií o zložení potravín v rezorte je [MP SR](#) [5]

## Poradňa optimalizácie pohybovej aktivity:

- realizácia pravidelnej pohybovej aktivity (zostava rehabilitačných cvikov, Kalanetika),
- pohybové aktivity sú zamerané na prevenciu osteoporózy, redukciu telesného tuku, zlepšenie flexibility tela, formovanie a spevnenie svalových skupín; odstránenie nerovnomernosti svalov, nesprávneho držania tela, bolestí chrbta a končatín; zlepšenie metabolizmu, kondície tela; zvyšovanie vytrvalosti a tolerancie tela na fyzickú záťaž vlastnou váhou, fyzické a duševné uvoľnenie,
- zisťovanie vitálnej kapacity pľúc spirometrom,
- určenie percenta telesného tuku kaliperom.

### Ďalšie dôležité informácie:

- V prípade realizácie pohybovej aktivity klient cvičí na karimatke v pohodlnom športovom odevu 1,5 - 2 hodiny po jedle.
- Kalanetika - počet opakovaných pohybov sa prispôsobuje kondícii klienta.

Odborné konzultácie a vyšetrenia poskytujeme v utorok - piatok v dohodnutom čase a bezplatne, na základe objednávky na: [Rooseveltovej 8, Košice](#) [2] na odbore podpory zdravia - 2. posch. č. d. 226, 055/611 42 17, [podporazdravia@ruvzke.sk](mailto:podporazdravia@ruvzke.sk) [3].

## Hubárska poradňa:

Hlavným cieľom je minimalizovanie otráv z konzumu húb:

- určovanie druhu donesených nazbieraných húb,
- informácie o ich správnej kuchynskej úprave,
- kurz pre záujemcov o zber a predaj čerstvých húb s preskúšaním znalostí a vydanie osvedčenia o odbornej spôsobilosti pre predaj čerstvých húb.

Odborné konzultácie sa poskytujú v čase hubárskej sezóny každý (pracovný) pondelok od 14.00 do 16.00 h. na: [Rooseveltovej 8, Košice](#) [2] v zasadačke, 055/78 60 153 alebo 055/78 60 156, [hv@ruvzke.sk](mailto:hv@ruvzke.sk) [6].

### [Národné Toxikologické Informačné Centrum](#)

## Poradne zdravia

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach  
(<https://www.ruvzke.sk>)



[7]

24-hodinová konzultačná služba pri akútnych intoxikáciách

**NONSTOP** [+421 2 54 774 166](tel:+421254774166) [8]

### Poradňa odvykania od fajčenia:

Používa dotazníkové metódy na zisťovanie stupňa závislosti, na základe individuálneho pohovoru a anamnestických údajov sa doporučuje vhodná forma odvykania za aktívnej účasti klienta.

U fajčiarov stanovujeme prístrojom Smokerlyzer koncentráciu alveolárneho oxidu uhoľnatého (CO) a karboxyhemoglobínu (COHb) vo vydychovanom vzduchu. CO je plyn bez farby a zápachu, ktorý vo vyššej koncentrácii môže až usmrtiť. Vzniká vďaka nedokonalému spaľovaniu, pri vysokých teplotách, kde je nedostatočný prísun kyslíka. V prípade fajčiarov to nastáva na konci ich horiacej cigarety. Pokiaľ sa CO vdýchne do pľúc vytvorí COHb, ktorý ubera telesným tkanivám určité množstvo kyslíka, ktorý je potrebný pre zdravé fungovanie orgánov. Srdce tak musí pracovať silnejšie a COHb sa stáva faktorom podporujúcim srdčné ochorenia. Zatiaľ čo množstvo CO v tele človeka je rôzne a závisí aj na mieste pobytu (mesto – obec), fajčiari majú omnoho vyššiu koncentráciu CO ako nefajčiari.

Odborné konzultácie, po objednaní sa, poskytujeme v stredu od 13.30 do 15.30 h. na: [Rooseveltovej 8, Košice](#) [2] na odbore podpory zdravia, 055/611 42 30, [podporazdravia@ruvzke.sk](mailto:podporazdravia@ruvzke.sk) [3].

**Linka pomoci na odvykanie od fajčenia:** [+421 908 222 722](tel:+421908222722) [9]

#### Fagerströmov dotazník závislosti na nikotíne [10]

Otázka	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.
1. Ako skoro po zobudení si zapalujete prvú cigaretu?	po 60 min.	za 31 - 60 min.	za 6 - 30 min.	do 5 min.
2. Je pre vás ťažké nefajčiť v miestach, kde je fajčenie zakázané (kino, športová hala, ...)?	nie	áno		
3. Ktorá cigareta vás najviac uspokojuje?	ktorákoľvek iná mimo prvej	prvá ráno		
4. Koľko cigariet vyfajčíte denne?	10 a menej	11 - 20	21 - 30	31 a viac
5. Fajčíte dopoludnia viac ako v inom dennom čase?	nie	áno		
6. Fajčíte, aj keď ste chorý a väčšinu dňa ste v posteli?	nie	áno		

## Poradne zdravia

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach  
(<https://www.ruvzke.sk>)

7. Aký obsah nikotínu majú cigarety, ktoré fajčíte?	< 0,5 mg	0,6 - 1,1 mg	> 1,2 mg	
8. Ako často vdychujete cigaretový dym (šlukovanie)?	nikdy	niekedy	vždy	

- **HODNOTENIE (po sčítaní bodov):**

- 0 - 4 body: neznáma závislosť na nikotíne
- 5 - 6 bodov: stredná závislosť
- 7 - 9 bodov: silná závislosť
- 10 - 14 bodov: veľmi silná závislosť

## Poradňa prevencie HIV/AIDS:

Vykonáva sa v nej poradenstvo a odbery krvi na vyšetrenie anti - HIV protilátok. Vyšetrenie sa robí anonymne a bezplatne. Výsledky sa odovzdávajú osobne.

Odborné konzultácie poskytujeme denne od 8.00 do 9.30 h. na: [Sennom trhu 4, Košice](#) [11] na odbore lekárskej mikrobiológie, 055/622 18 13, [aids@ruvzke.sk](mailto:aids@ruvzke.sk) [12].

## Poradňa očkovania:

- poradenstvo v problematike povinného pravidelného očkovania detí, ktoré dosiahli určitý vek v zmysle očkovačieho kalendára pre povinné pravidelné očkovanie detí a dospelých a príslušnej legislatívy,
- poradenstvo v očkovaní pred cestou do zahraničia,
- poradenstvo v problematike odporúčaného očkovania,
- poradenstvo v očkovaní osôb, ktoré sú profesionálne vystavené zvýšenému nebezpečenstvu vybraných nákaz,
- poradenstvo v očkovaní detí s kontraindikáciami,
- poradenstvo vo všetkých ďalších problémoch spojených s očkovaním.

Odborné konzultácie, po objednaní sa, poskytujeme na: [Ipeľskej 1, Košice](#) [13] na odbore epidemiológie, 055/78 60 161 alebo 055/78 60 162, [epi@ruvzke.sk](mailto:epi@ruvzke.sk) [14].

## Centrá na očkovanie detí s kontraindikáciami očkovania

 Oficiálne vymenované MZ SR

- [DFNsP v Bratislave](#) [15]:  
Limbová 1  
833 40 Bratislava  
MUDr. Zuzana Kuková  
[02/59371563](tel:0259371563) [16], [02/59371111](tel:0259371111) [17]
- [DFNsP v Banskej Bystrici](#) [18]:  
Klinika pre deti a dorast  
975 17 Banská Bystrica  
Prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc.  
[048/4726566](tel:0484726566) [19]
- [DFNsP v Košiciach](#) [20]:  
Tr. SNP 1  
040 11 Košice  
MUDr. Ingrid Urbančíková  
[055/6402478](tel:0556402478) [21], [055/2352697](tel:0552352697) [22]

## Poradne zdravia

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach  
(<https://www.ruvzke.sk>)

---

- [FN v Martine](#) [23]:  
Kollárova 2  
036 59 Martin  
MUDr. Jana Vyšehradská  
[043/4203845](tel:0434203845) [24]

[ [OČKOVACIE KALENDÁRE](#) [25] ]



[www.sprievodcaockovanim.sk](http://www.sprievodcaockovanim.sk) [26]



[www.ockovanieinfo.sk](http://www.ockovanieinfo.sk) [27]

## Poradňa genetickej toxikológie pre prevenciu rakoviny:

- Vykonáva individuálne a skupinové poradenstvo, doporučenia a cytogenetické vyšetrenia chromozómov v problematike včasného pôsobenia genotoxických faktorov v životospráve, prostredí a pri práci.
- Poskytuje záujemcom posúdenie profilu rizika mutagenita v osobnej životospráve a aktuálne informácie z medicínskej primárnej prevencie rakoviny a genetickej toxikológie.

Cieľom poradenstva je objasňovať záujemcom preventabilný charakter väčšiny nádorových ochorení a spôsob ochrany v ich konkrétnom prípade. Poukázať na príčinnú súvislosť medzi rizikovými faktormi osobnej životosprávy a výživy, či prostredia s vysokou úrovňou rakoviny v populácii.

Pre záujemcov poskytujeme tieto informácie a služby:

- analýza anamnestických údajov klienta a personálneho profilu kritických rizikových epizód a periód,
- hodnotenie „profilu rizika mutagenity“ v osobnej životospráve a prostredí u klienta, vrátane doporučení (to isté u vybraných skupín),
- rakovina v rodine – anamnestická analýza dedičných a nededičných príčin,
- všeobecné informácie o hlavných genotoxických a ochranných antimutagénnych faktoroch

## Poradne zdravia

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach  
(<https://www.ruvzke.sk>)

---

- životosprávy a prostredia (prednáška, školenie),
- genotoxické faktory výživy, karcinogenizácia a genotoxicita potravín a ochranné faktory výživy – nutričné desmutagény v prirodzených potravinách a ich protirakovinové účinky,
- genotoxické faktory vonkajšieho a pracovného prostredia - prevencia,
- prevencia rakoviny prirodzenou životosprávou a výživou a režimom,
- skryté riziká v životospráve a prostredí a v metabolizme,
- aktuálne poznatky onko-epidemiológie a etiológie nádorových ochorení.

Cytogenetické vyšetrenia chromozomálnych poškodení je možné vykonať len po predošlej odbornej konzultácii a zdôvodnenej anamnestickkej indikácii.

Odborné konzultácie poskytujeme v stredu od 9.30 do 14.30 h, po individuálnej dohode a objednaní sa na 055/78 60 145 alebo na [gajdos@ruvzke.sk](mailto:gajdos@ruvzke.sk) [28].

## Odkazy

- [1] <https://www.ruvzke.sk/sites/default/files/poradne-aktivity.pdf>
- [2] <https://www.ruvzke.sk/mapa-rooseveltova>
- [3] <mailto:podporazdravia@ruvzke.sk>
- [4] <http://www.pbd-online.sk/>
- [5] <http://www.mpsr.sk/>
- [6] <mailto:hv@ruvzke.sk>
- [7] <http://www.ntic.sk/>
- [8] tel:+421254774166
- [9] tel:+421908222722
- [10] <https://www.ruvzke.sk/sites/default/files/fagerstromov-dotaznik.pdf>
- [11] <https://www.ruvzke.sk/mapa-sennytrh>
- [12] <mailto:aids@ruvzke.sk>
- [13] <https://www.ruvzke.sk/mapa-ipelska>
- [14] <mailto:epi@ruvzke.sk>
- [15] <http://portal.dfensp.sk/>
- [16] tel:+421259371563
- [17] tel:+421259371111
- [18] <http://www.dfnbb.sk/>
- [19] tel:+421484726566
- [20] <http://www.dfnkosice.sk/centrum-pre-ockovanie.html>
- [21] tel:+421556402478
- [22] tel:+421552352697
- [23] <http://www.unm.sk/>
- [24] tel:+421434203845
- [25] <https://www.ruvzke.sk/ockovacie-kalendare>
- [26] <http://www.sprievodcaockovanim.sk/>
- [27] <http://www.ockovanieinfo.sk/>
- [28] <mailto:gajdos@ruvzke.sk>