

## Zápis o aktivitě:

### DEN ZDRAVÍ VE SLIVENCI 2018

**Termín : sobota 22. září 2018, 14:00 – 18:00 hod**

**Adresa : K Lochkovu 6/2, Praha – Slivenec (budova Úřadu městské části)**

I v letošním roce a celkem již potřetí Městská část Praha – Slivenec zorganizovala pro své občany **DEN ZDRAVÍ VE SLIVENCI**.

Akce byla finančně podpořena MHMP a konala se pod záštitou radního HMP pro oblast zdravotnictví a bydlení Ing. Radka Lacka.

V letošním roce jsme spolupracovali s agenturou Sportvital, zastoupenou panem Mgr. Janem Taussigem, která zajistila všechna odborná vyšetření, která probíhala v zasedací místnosti Úřadu MČ Praha –Slivenec, v Klubu seniorů a v Komunitním centru na Půdě, vše na stejné adrese – K Lochkovu 6/2, Praha - Slivenec. Dále v Komunitním centru Na půdě (z důvodu nepříznivého počasí jsme ukázkou přesunuli z venkovního stanoviště) probíhala ukáзка první pomoci, kterou zajistil Oblastní spolek ČČK pro Prahu 1. Spolek měl připraveny základní ukázkou první pomoci, zájemci si mohli vyzkoušet resuscitaci a pro děti byly připraveny jednoduché otázky k ověření znalostí o první pomoci. Všichni návštěvníci při příchodu obdrželi kartu s Desaterem zdravého životního stylu a s vyznačenými plně hrazenými zdravotními prohlídkami a balíček se zdravým mlsáním – Dobrosladové koule z místní bezobalové prodejny zdravé výživy Kosí zob,s.r.o., kdy základem je ječný slad, který obsahuje pomalé cukry s dlouhou dobou vstřebávání. Pro klienty bylo milé překvapení, že co je zdravé je i dobré a sladké.

**Celkem se měření zúčastnilo 135 klientů.**

V nabídce byla tato měření či porada s odborníkem :

**Kontrola mateřských znamének** – lékařka zaznamenala jedno podezření na melanom, několik nezhoubných tumorů kůže, zhruba 30% z návštěvníků mělo hraniční znaménka, všem doporučila kontrolu u odborníka.

**Měření krevního tlaku** – cca 10 návštěvníků mělo zvýšené hodnoty, naopak 5 klientů mělo zcela normální hodnoty tlaku, ale zjistilo se, že jsou kompenzováni léky.

**Vyšetření plic** – cca u 1/3 klientů byla zaznamenána snížená kapacita plic, což může souviset s tím, že vyšetření je poněkud komplikovanější, protože ke správnému změření je nutný delší výdech. U nás se o vyšetření zajímali především starší osoby, které s delším výdechem mohou mít problém.

**Analýza skladby těla** – věkové rozpětí návštěvníků, kteří analýzu podstoupili bylo velké, od 10 let po 87 let. Výsledky byly v porovnání s běžnou populací nadprůměrné, částečně může být způsobeno tím, že na takovéto akce chodí lidé, kteří se o své zdraví starají. Přítomný poradce pak dokázal rodičům poradit, jak hledat vhodnou pohybovou aktivitu pro jejich děti.

**Nutriční terapeut** – zaznamenal průměrné výsledky, jedna osoba s obezitou 3. stupně dostala doporučení navštívit odborníka –obezitologa k řešení situace. Ukáзка správného užití holí pro nordic walking.

**Fyzioterapeutka** – záchyt typických diagnóz – lordóza, skolióza, zkrácené svalstvo, ukázka jednoduchých kompenzačních cvičení.

Dalšími stanovišti byly : **medic preventista**, který seznámil klienty s doporučenými preventivními lékařskými prohlídkami vzhledem k jejich věku; **dentální hygienistka** – seznámila klienty s novými trendy v oblasti péče o ústní dutinu, ukázala prakticky jak správně zuby čistit a dala doporučení pro správný výběr dentálních pomůcek.

Program jsme po minulých ročnících posunuli do odpolední části a první návštěvníci přišli pár minut před zahájením, konec jsme museli naopak pro dokončení všech měření posunout skoro do půl sedmé. U některých měření (znaménka, analýza těla, nutriční poradce) byla delší čekací doba z důvodu velkého zájmu o tato měření.

Z ohlasů návštěvníků víme, že se jim akce líbila a někteří se na ní i těší. Počet návštěvníků byl na stávající prostor přiměřený, pokud by návštěvnost byla vyšší, bylo by to již na úkor komfortu při jednotlivých měřeních.

V příštím roce bychom akci opět rádi zopakovali.

Jana Valtrová Vávrová  
Koordinátor MA21

Schválil : Mgr. Lenka Kudláková, politik pro MA21