



Pracovní setkání pro místní Agendu 21 a Zdravý LK



**ZDRAVÝ
LIBERECKÝ
KRAJ**



místní Agenda 21



29. listopadu 2023

KRAJSKÝ ÚŘAD LIBERECKÉHO KRAJE

PECHAKUCHA? 😊

10 minut
8 Slidů

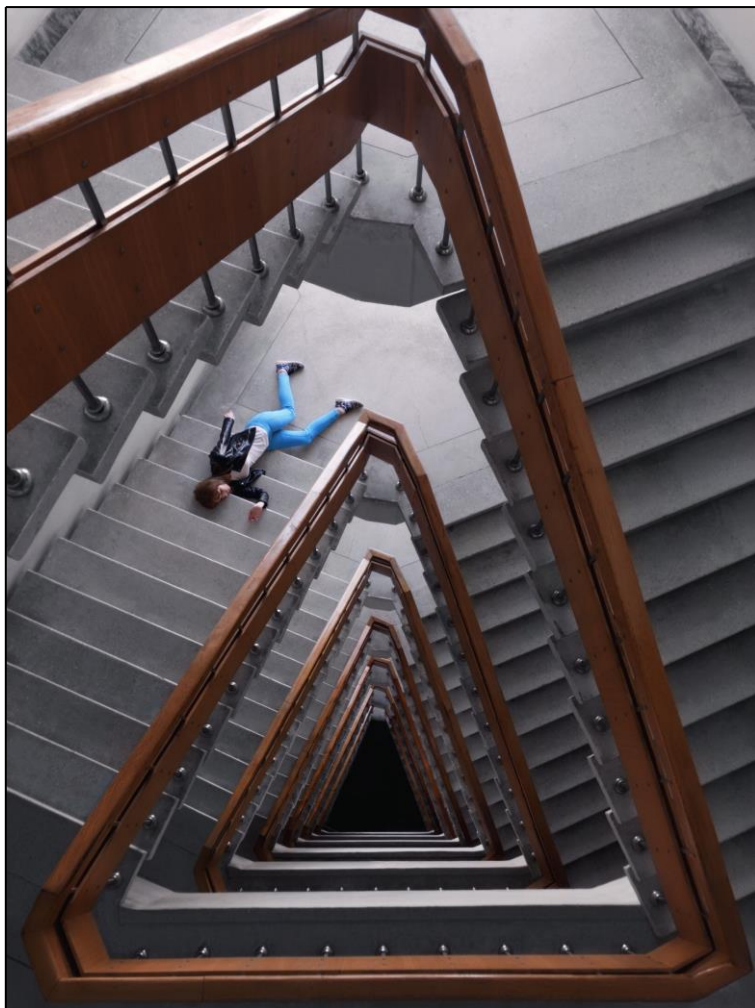


KAMPAŇ „VĚNUJME SE SVÉMU ZDRAVÍ“

Zdravotní politika Libereckého kraje ZP LK 2022 - akční plán 2023-2025



ZDRAVOTNÍ VÝZVA „KRAJSKÁ ŠLAPKA 2023“



Vítězný odbor – 558,5 patra

Vítězný jednotlivec – 1506 pater

PREVENCE MELANOMU

Odbor zdravotnictví Krajského úřadu Libereckého kraje
ve spolupráci s
MUDr. Xeníí Cázzerovou, kožní lékařkou
zve zaměstnance úřadu na akci

„Věnujme se svému zdraví“

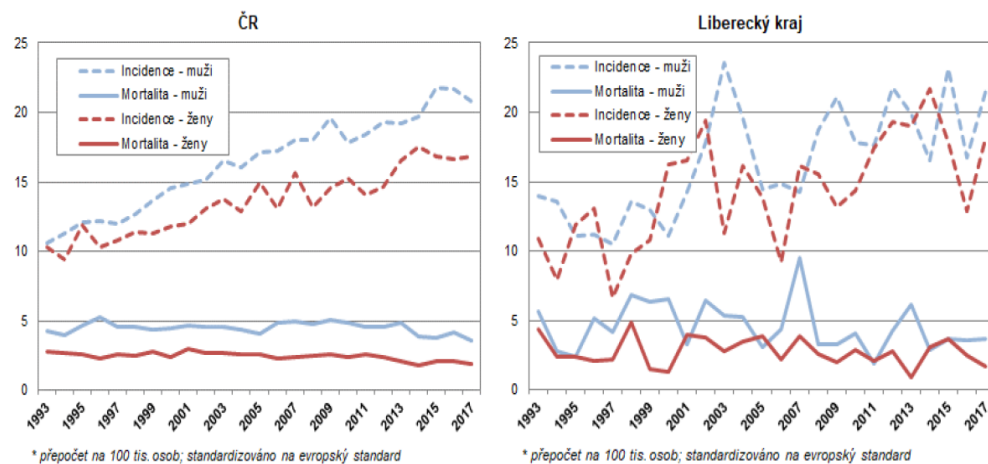
Prevence melanomu
2. 6. 2023

8:30 – 9:15 Přednáška o prevenci melanomu ve 3. patře, zasedací místnosti č. 326 (pro přihlášené)
9:30 – 13:00 Konzultace s lékařkou s možností vyšetření znamének dermatoskopem v zasedacích místnostech 4. patra č. 426a, 427a (pro přihlášené)

Podrobné informace k přihlášení a organizaci akce budou rozeslány e-mailem.

Tisková zpráva - web LK

Graf č. 42: Vývoj standardizované incidence a úmrtnosti na zhoubný melanom kůže (dg. C43)
/ Trend of standardized incidence and mortality rate of malignant melanoma of skin (dg. C43)



Zdroj dat: Národní onkologický registr (www.svod.cz)

„RŮŽOVÝ ŘÍJEN S LOONO 2023“

Tisková zpráva - web LK

„Růžový říjen s Loono 2023?“ ZDRAVÁ PRSA V HLAVNÍ ROLI!

Kampaní „Růžový říjen“ navazuje nezisková organizace Loono na globální zdravotní iniciativu „Pink October“ organizovanou pravidelně v říjnu po celém světě s cílem zvýšit povědomí o prevenci a včasném odhalení rakoviny prsu.

Reaguje tak na skutečnost, že **rakovina prsu je druhou nejčastější rakovinou u žen** (po melanomu, nejzávažnějším typu rakoviny kůže).



„Růžový říjen“ s Loono každoročně připomíná, že prevence rakoviny prsu se týká všech žen, v některých případech i mužů, a ten **správný čas myslet na prevenci je právě teď**.

Velká nebo malá, hlavně ať jsou zdravá ...

V rámci kampaně poskytuje organizace Loono informace o rakovině prsu, rizikových faktorech jejího vzniku a o možných způsobech prevence, kterými mohou ženy samy pečovat o své zdraví.

Vzniku rakoviny prsu sice nelze zcela zabránit, nicméně **včasnou diagnostikou je možné nádor odhalit v brzkém stádiu a zajistit tak vysokou šanci na úplné uzdravení.**

Liberecký kraj

místní Agenda 21



ZDRAVÝ LIBERECKÝ KRAJ

loono

Sahám si na ně každý měsíc

Růžový říjen je měsícem prevence rakoviny prsu.

Samovyšetřuj si svá prsa každý měsíc s aplikací **Preventivka**.

Může ti to zachránit život!

Stahuj tady



#prsakoule



Ambasadorky Loono

loono

www.ruzovyrijen.cz

DALŠÍ AKCE...

PREVENCE ANTIBIOTICKÉ REZISTENCE

Projekt Prevence antibiotické rezistence se zaměřuje na prevenci nesprávného nebo zbytečného užívání antibiotik v české populaci. Reaguje tak na vzestup antibiotické rezistence, tj. odolnosti bakterií vůči antibiotikům, která je způsobena zejména nadměrným a nevhodným užíváním antibiotik v humánní a veterinární medicíně. Rezistence je také způsobena nedostatečnými preventivními opatřeními a nedostatečnou kontrolou infekcí, což dále přispívá k šíření rezistentních mikrobů ve zdravotnických zařízeních i v běžné populaci.

I antibiotika v podobě kapek nebo mastí je třeba užívat zodpovědně, aby zůstala účinná pro budoucí generace...

Antibiotika jsou léky, které působí pouze proti bakteriím, a proto jsou lékem předepisována jen pro léčbu bakteriální infekce. Jsou vázána na lékařský předpis a pacienti by je neměli v žádném případě užívat k samoléčbě, i když mají doma dříve předepsané antibiotikum, například ve formě mastí.

Před téměř sto lety (1928) představil **Alexander Fleming** světu převratný vynález – **penicilin**, a mnoho lidí tak rázem přestalo umírat na banální infekce.

Nové antibiotikum nicméně nebylo objeveno již 50 let, a ta stávající jsou stále častěji užívána nesprávně. To přitom může vést ke vzniku **antibiotické rezistence**, která by znamenala neúčinnost antibiotik pro budoucí generace pacientů.

Před antibiotickou rezistencí dlouhodobě varuje kampaň **Státního zdravotního ústavu** a přidává se i **Liberecký kraj**.

! Santibiotiky je třeba zacházet zodpovědně.




[Tisková zpráva - web LK](#)

DALŠÍ AKCE...

| [Tisková zpráva - web LK](#)

PREVENCE je zábavnější než DEMENCE

Odbor zdravotnictví Krajského úřadu Libereckého kraje
ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem vás zvou na
interaktivní výstavu k Mezinárodnímu dni Alzheimerovy choroby.



11. 9. 2023

od 8:00 do 17:00

vestibul krajského úřadu

INTERAKTIVNÍ HRY

PROCVIČOVÁNÍ MOZKU

- Proč se vyplatí stále se vzdělávat?
- Jak vzniká Alzheimerova choroba?
- Jak postupuje?
- Dá se jí předcházet?
- Co mozku prospívá? Čím mu škodíme?...

Liberecký kraj

szo

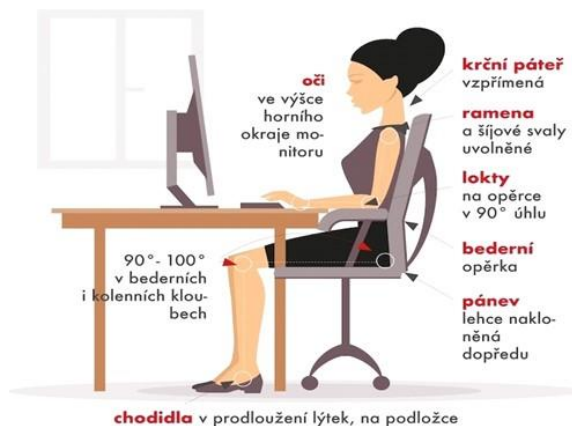


„VĚNUJME SE SVÉMU ZDRAVÍ“ V ROCE 2024

AED

Zdravá záda

Movember



Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Tuzovka

2023 Movember

Laboratoř klinické biochemie
a hematologie Turnov

BECKMAN
COULTER

Každoroční celosvětová akce na podporu prevence proti rakovině prostaty. Součástí je i možnost si nechat vyhotovit vyšetření prostaty z krevního vzorku. Letos díky podpoře firmy Beckman Coulter v rozšířené variantě o index zdraví prostaty – PHI.

Obětujte 5 minut Vašeho času výměnou za jistotu klidu na roky.

Dostavte se do odběrové místnosti laboratoře turnovské nemocnice kdykoliv v pracovní dny mezi 8 až 13 hodinou během listopadu.

V posledních dvou dnech před odběrem se prosím vyvarujte následujících činností, které by mohly ovlivnit výsledek: vyšetření per rectum u lékaře, masáže prostaty, např. při sexuálním styku, jízdy na kole.

Na odběr s sebou vezměte níže vyplněný ústřížek, který nám usnadní zaslání Vašich výsledků. Stanovíme Vám zdarma hladinu PSA (prostatický antigen) a pokud bude výsledek vyšší, než jsou obvyklé hodnoty pro Váš věk, doplníme jej o stanovení Indexu zdraví prostaty. Riziko rakoviny prostaty stoupá s jeho výší.

Více na stránkách www.muziprotrakovine.cz

5 minut na odběr

1. 11. – 30. 11.
Po-Pá 8-13 h

Movember v turnovské nemocnici

Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Tuzovka

1. 11. – 30. 11. 2023

Jméno a příjmení: _____

Rodné číslo: _____ Výsledky chci zaslat na email: _____

Pro zabezpečení výsledků mi přístupový kód pošlete na mobil: _____

HRAVĚ jak žít ZDRAVĚ

| [Tisková zpráva - web LK](#)



Město Turnov ve spolupráci s Libereckým krajem, pod záštitou **Mgr. Vladimíra Richtera**, člena rady kraje pověřeného řízením resortu zdravotnictví a **Mgr. Jiřího Ultra**, člena rady kraje pověřeného řízením resortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů, územního plánování a rozvoje venkova, a **Ing. Tomáše Hockeho**, starosty města Turnov.

vás srdečně zvou na akci

HRAVĚ jak žít ZDRAVĚ

pátek 19. 5. 2023 od 16.00 do 19.00 hodin
Polyfunkční komunitní centrum Fokus Turnov, z. s., a okolí, Skálouva ulice

Program: Informace: www.turnov.cz a na facebooku @mestoturnov

„Zdraví v pohybu, pohyb ve zdraví“ – měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu – síla stisku ruky, množství tuku a svalstva, měření klidové srdeční frekvence (zajišťuje Katedra tělesné výchovy a sportu FP TU v Liberci).

„Hravě v hlavě“ – seznámení s významem duševního zdraví. Tipy, jak zůstat v psychické kondici a co dělat, když přijde nepohoda (zajišťuje FOKUS Turnov, z. s.).

„Saháš si na ně? Dobře děláš!“ – informace k prevenci rakoviny prsou a varlat, praktické ukázky a možnost návštěvy samovyšetření na 3D modelech (zajišťuje Státní zdravotní ústav Praha, pracoviště Liberec).

„Učíme pomáhat“ – ukázka a možný nácvik první pomoci, obsluha automatizovaného externího defibrilátoru (AED) v laické resuscitaci, ukázka různých poranění a jejich ošetření (zajišťuje místní skupina Českého červeného kříže Turnov).

„Ve zdravém těle zdravý zub“ – o prevenci zubního kazu, praktické ukázky a nácvik správné techniky čištění zubů, malá zubní odměna pro proškolené účastníky akce – pouze do vyčerpání zásob (zajišťuje Střední zdravotnická škola, Turnov).

„Hlava v pohodě“ – jaké možnosti pro zachování duševního zdraví nabízí naše město dětem i dospělým? Máte pocit, že není kam se obrátit, když potřebujete pomoci? Cesty existují! Přijďte se s nimi seznámit a přesvědčit se, že nikdo nemusí být v těžké chvíli sám. Rezervujte si místo na seminář: tomanovagvctv.cz (seminář zajišťuje Vzdělávací centrum Turnov, o.p.s.).

„Liga proti rakovině“ – výstava o zdravém životním stylu a kvízy s odměnami pro úspěšné luštilče. Hrátky pro děti i hravě dospělé. Bohatá nabídka publikací Ligy proti rakovině pro všechny zájemce zdarma (zajišťuje Liga proti rakovině Praha).

„Máš to v krvi“ – jak na správné měření krevního tlaku v domácích podmínkách, měření cukru v krvi, prevence ploché nohy (zajišťuje Krajská nemocnice Liberec, a.s. – Panochova nemocnice Turnov).

vstup zdarma – chutné a zdravé občerstvení – skvělá hudba Duo Big Band

Všem partnerům akce děkujeme!



DĚKUJI ZA POZORNOST 😊

MICHAELA HOCHMANOVÁ

Odbor zdravotnictví,
oddělení ekonomiky a zdravotní politiky

michaela.hochmanova@kraj-lbc.cz

tel.: 485 226 545, 739 541 518

[Aktuality odboru zdravotnictví KÚ LK](#)