

PORADENSKÉ CENTRUM OCHRANY A PODPORY ZDRAVIA – TREBIŠOV
REGIONÁLNY ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SO SÍDLOM V TREBIŠOVE
Jilemnického 3370/2, 075 08 Trebišov, Tel: 056/ 666 0 477, 666 0 198



PORADŇA ZDRAVIA

Poradňa zdravia je určená všetkým obyvateľom okresu Trebišov, ktorí majú záujem o svoje zdravie a chcú poznať vlastné riziko pre vznik chronických neinfekčných ochorení a to najmä:

- ♦ srdcovo – cievnych (vysoký krvný tlak, srdcová či mozgová príhoda – infarkt)
- ♦ chorôb látkovej výmeny (obezita, cukrovka, dyslipidémie)
- ♦ chorôb nádorových

Ročne v našej krajine zomrie 28 500 ľudí „len“ na choroby srdca a ciev. A mnohí z nich žiaľ zomrú zbytočne. Na ich vzniku a vývoji sa vo väčšine prípadov rozhodujúcou mierou podieľa spôsob života. Sú to choroby a úmrtia, ktoré sa týkajú každého v nás, v ich prípade neodškriepiteľne platí :

„Choroba môjho suseda je aj mojou chorobou“.

Služby poskytované poradňou zdravia majú charakter preventívneho poradenstva a poskytujú sa **BEZPLATNE**.

ČO POSKYTUJE ZÁKADNÁ PORADŇA ZDRAVIA :

- ♦ antropometrické vyšetrenie;
- ♦ biochemické vyšetrenie krvi , ktoré zahŕňa stanovenie hladiny celkového cholesterolu, hladiny HDL cholesterolu („dobrého“), triglyceridov a glukózy;
- ♦ štandardné meranie krvného tlaku a tepovej frekvencie na oboch rukách;
- ♦ meranie zloženia tela (na určenie zastúpenia tuku v tele) prístrojom Bodystat;

- ◆ anamnestické dotazníky;
- ◆ stanovenie osobného rizikového skóre;
- ◆ **záverečný poradenský rozhovor a odporúčania pre zlepšenie zdravia prirodzeným spôsobom.**

◆ **ŠPECIALIZOVANÉ PORADENSTVO:**

- § správnej výživy a úpravy telesnej hmotnosti;
- § nefarmakologického ovplyvňovania zvýšeného krvného tlaku;
- § na odvykanie od fajčenia;
- § zvyšovania optimálnej pohybovej aktivity.

Pred vyšetrením v poradni zdravia:

- § na odber krvi je potrebné prísť nalačno
- § dovolené je piť dostatok vody;
- § ak klient užíva lieky, musí ich zapíť len čistou vodou;
- § večer pred vyšetrením je vhodná ľahšia večera, bez sladkostí.

Pri vyšetreniach, poradenských a konzultačných činnostiach sa záväzne dodržiavajú štandardné metódy a postupy, ako i aktuálne odborné odporúčania medzinárodných a slovenských odborných lekárskejších spoločností pre primárnu prevenciu.

Poradne na podporu zdravia umožňujú vyhľadanie osôb ohrozených vyššie spomínanými chorobami. Zároveň poskytujú individuálne (aj skupinové) poradenstvo.

Riziká životného štýlu vychádzajú hlavne z oblasti výživy, fajčenia, telesnej aktivity a stresu. Tieto faktory sú ľahko

ovplyvniteľné pričom sila ich predpokladaného vplyvu je výrazná a často rozhodujúca. Pri vhodnom uplatnení faktorov životného štýlu je možné zabrániť až 80 % predčasných úmrtí na srdcovo – cievne a nádorové ochorenia.

POSKYTOVANIE SLUŽIEB KLIENTOM :

◆ **Základné poradenstvo**

- § denne od 8.00 – 10.00 hod
- § je potrebné sa vopred telefonicky objednať

◆ **Nadstavbové poradenstvo**

- § poskytuje sa individuálne alebo skupinovo
- § v čase podľa dohovoru

Poradňa zdravia funguje aj ako mobilná poradňa, t.j. môžeme vás navštíviť vo vašom meste, obci či priamo na pracovisku a vy nemusíte cestovať!

Viac informácií o Poradni zdravia v Trebišove získate buď priamo na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva, na vyššie uvedených telefónnych číslach alebo na našej internetovej stránke www.ruvztv.sk /poradňa zdravia. Okrem iného tam nájdete nami vydávané edičné materiály. Na vaše otázky vám radi odpovieme aj na adresách:

tv.vychova@uvzsr.sk

Poradne zdravia sú zriadené pri všetkých Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v rámci celej republiky. Adresy získate na stránke www.uvzsr.sk / poradne zdravia / regionálne kontakty.