



Pracovní setkání pro Zdravý
LK a místní Agendu 21



**ZDRAVÝ
LIBERECKÝ
KRAJ**



místní Agenda 21



27. Listopadu 2024

KRAJSKÝ ÚŘAD LIBERECKÉHO KRAJE

Zdravotní politika Libereckého kraje

ZP LK 2022 - akční plán 2023 - 2025

ZP LK 2023 - 2025 - Monitoring akčního plánu za rok 2023

Zpráva o zdraví 2020 (2022)



Liberecký kraj

**Zdravotní politika
Libereckého kraje 2022**

AKČNÍ PLÁN 2023-2025
DLOUHODOBÝ PROGRAM ZLEPŠOVÁNÍ ZDRAVÍ
OBYVATEL LIBERECKÉHO KRAJE

1



**Zpráva o zdraví
v Libereckém kraji
2020**

Liberec 2022

KHS
Libereckého kraje

Liberecký kraj

Dobrá ověřeno praxe
Liberecký kraj
Zdravotní politika kraj

Dobrá ověřeno praxe
Liberecký kraj
Politika zdraví a kvality života

Zdravotní výzva „Krajská šlapka 2024“



Vítězný odbor – 541,2 patra

Vítězný jednatlivec – 1515 pater

„AED a první pomoc“

**AUTOMATICKÝ
EXTERNÍ
DEFIBRILÁTOR** 

*Odbor zdravotnictví Krajského úřadu Libereckého kraje
ve spolupráci se
Zdravotnickou záchrannou službou Libereckého kraje
zve zaměstnance úřadu na akci*

**„Věnujme se svému zdraví“
AED a první pomoc**

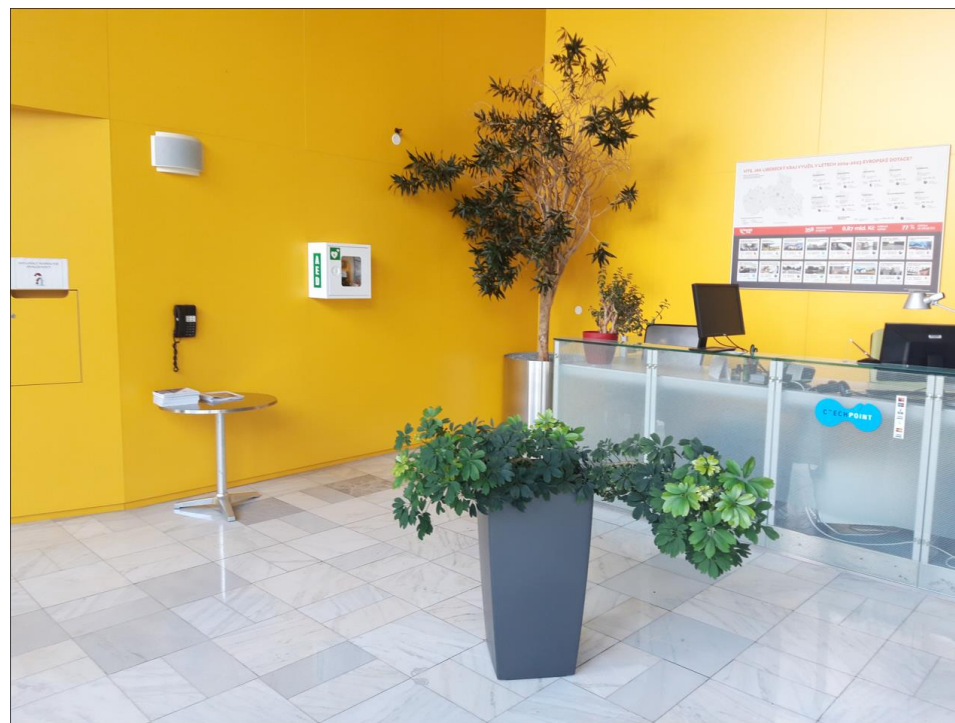
2., 3., 6., 7. a 9. května 2024

Ve 3. patře, zasedací místnosti č. 326 a

Podrobné informace k přihlášení a organizaci akce budou rozeslány
mailem.

AED

[Tisková zpráva - web LK](#)



„Zdravý zoubek v Libereckém kraji II“

[Tisková zpráva - web LK](#)



Informace o programu:

Program Zdravý zoubek v Libereckém kraji se již druhým rokem zaměřuje na prevenci zubního kazu u dětí v předškolním věku.

V letošním roce pokračuje projekt v MŠ U Bílého králíka a MŠ Severní v České Lípě.

Součástí projektu je proškolení učitelek, následuje práce studentek Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Liberec s dětmi, a nakonec je plánována edukace rodičů.

Cíl projektu:

Hlavním cílem programu Zdravý zoubek v Libereckém kraji je snaha o snížení kazivosti zubů u dětí předškolního věku cestou předaných teoretických a praktických dovedností.

Data realizace:

6. 3. 2024 od 16:00 do 18:00 hodin - školení učitelek obou školek v MŠ Severní Mgr. Janou Stejskalovou ze spolku Zdravý zoubek

13. 3. 2024 od 9:00 do 9:30 hodin - školení dětí MŠ U Bílého králíka žákyněmi SZŠ a VOŠ zdravotnické Liberec

20. 3. 2024 od 9:00 do 10:30 hodin - školení dětí v 6 odděleních MŠ Severní žákyněmi SZŠ a VOŠ zdravotnické Liberec

27. 3. 2024 od 15:30 do 16:30 hodin - školení rodičů dětí obou školek v MŠ Severní Mgr. Janou Stejskalovou ze spolku Zdravý zoubek

Projekt vznikl ve spolupráci MŠ U Bílého králíka, MŠ Severní, spolku Zdravý zoubek a Libereckého kraje.



„HRAVĚ jak žít ZDRAVĚ“

| [Tisková zpráva - web LK](#)

Město Nový Bor ve spolupráci s Libereckým krajem, pod záštitou **Mgr. Vladimíra Richtera**, člena rady kraje pověřeného řízením resortu zdravotnictví, **Mgr. Jiřího Ulvra**, člena rady kraje pověřeného řízením resortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů, územního plánování a rozvoje venkova, a **Mgr. Jaromíra Dvořáka**, starosty a politika Zdravého města Nový Bor

vás srdečně zvou na akci



čtvrtek 27. 6. 2024 od 10.00 do 16.00 hodin

náměstí Míru, Nový Bor

Program:

Informace: www.novy-bor.cz a na facebooku: [mestonovyybor](https://www.facebook.com/mestonovyybor)

- „**Neboj se pomoci!**“ – praktická ukázka základních zásad poskytování první pomoci – resuscitace, zastavení krvácení, fixace zlomenin a další (zajišťuje Střední zdravotnická škola a Střední odborná škola Česká Lípa, p.o.).
- „**Zdravý zoubek!**“ – praktická ukázka správné techniky čištění zubů na 3D modelu. Účastníci mohou po theoretickém proskolení získat malou odměnu (zajišťuje Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Liberec).
- „**Tlak a cholesterol pod kontrolou!**“ – tipy, jak správně měřit krevní tlak v domácích podmínkách, měření cholesterolu (zajišťuje Státní zdravotní ústav Praha, pracoviště Liberec).“
- „**Zdraví v pohybu - pohyb ve zdraví!**“ – nabídka měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu – síla stisku ruky, množství tuha a svalstva, zjištění klidové srdeční frekvence (zajišťuje Katedra tělesné výchovy a sportu FP Technické univerzity v Liberci).
- „**Zdravé vaření!**“ – rady a tipy na zdravé a chutné stravování. Připravena bude i malá ochutnávka zdravých jídel připravovaných přímo na místě výživovou poradkyní (zajišťuje výživová poradkyně Libuše Davidová, Zdravá porce).
- „**STK pro chlapy!**“ – až se chlapi začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno! Prevence onkologických onemocnění, praktická ukázka samovyšetření na 3D modelu (zajišťuje nezisková organizace Dialog Jessenius o.p.s.).
- „**Ruce na prsa!**“ – informace o důležitosti prevence rakoviny prsu a o správném způsobu samovyšetření, který si účastníci mohou vyzkoušet na 3D modelu (zajišťuje nezisková organizace Dialog Jessenius o.p.s.).
- „**Liga proti rakovině!**“ – výstava o zdravém životním stylu a kvíz s odměnami pro úspěšné luštitelé. Hrátky pro děti i hravě dospělé. Bohatá nabídka publikací pro všechny zájemce zdarma (zajišťuje nezisková organizace Liga proti rakovině Praha).
- „**Prevence ploché nohy!**“ – informace o péči věnované chodidolům. Tipy na řešení ploché nohy, deformace kloubů (např. vbočené palce). Možnost vyzkoušet si masážní podložku (zajišťuje Kateřina Adámková, Forestones, Česká Kamenice).
- „**Nordic walking!**“ – zdravý pohyb vhodný pro všechny věkové kategorie. Instruktaž chůze s turistickými holemi a krátká procházka po okolí (hole a pláštěnky s sebou, vyrazíme za každého počasí) v časech 10:30, 12:30 a ve 14:00 hodin od budovy městského úřadu. Více informací: kkolcova@seznam.cz (zajišťuje občanské sdružení Svaz postižených civilizačními chorobami Nový Bor).

VŠECHNY AKTIVITY JSOU URČENY PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST A VSTUP JE ZDARMA.

* Projekt „Podpora zdraví v rodinách“, registrační číslo CZ. 03. 02. 02/00/22_005/0000723, podpořený z OP Zaměstnanost + ESF a státního rozpočtu ČR



„Podzim nezastavíš, chřipku ano – očkuj se!“

Liberecký kraj

ZDRAVÝ LIBERECKÝ KRAJ

KHS

SZU

Knihovna Liberec

Liberecký kraj, pod záštitou Mgr. Vladimíra Řečtera, člena rady kraje pověřeného řízením resortu zdravotnictví, ve spolupráci s Krajskou hygienickou stanicí Libereckého kraje se sdílí v Liberci.

Vás srdečně zvou na akci

Podzim nezastavíš, chřipku ano – očkuj se!

Akce je zaměřena na význam očkování (nejen) proti chřipce u pacientů s kardiovaskulárními a dalšími závažnými onemocněními

Pátek 13. 9. 2024 od 15.00 do 19.00 hodin
Velký konferenční sál - 2. patro, Krajská vědecká knihovna v Liberci, Rumjancevova 1362/1

16.00 – 17.00 hodin
Přednáška k tématu od MUDr. Jiřího Šmída, praktického lékaře pro dospělé z Jablonce nad Nisou.

15.00 – 16.00 a 17.00 – 19.00 hodin (v předzáří)
Měření krevního tlaku a cholesterolu v krvi, konzultace naměřených výsledků (zajišťuje Státní zdravotní ústav Praha, pracoviště Liberec).*

Program je určen pro širokou veřejnost a vstup je zdarma.

Pro účastníky jsou do vydání zásob připraveny informační materiály a drobný dárek.

*Projekt „Vzdopis zdraví v rodinách“, registrační číslo CZ.03.02.00/02/09/22_005/0000723, podpořený z OP Zaměstnanost v ESF a státního rozpočtu ČR.



Tisková zpráva - web LK

„Movember 2024 – Listopad s knírkem“

Tisková zpráva - web LK

MOVEMBER 2024

Movember je charitativní a každoročně se konající akce, která upozorňuje mimo jiné na **prevenci rakoviny prostaty a varlat** - na jedny z nejčastějších nádorových onemocnění mužské populace.

Cílem je upozornit na prevenci i vyšetření a zásady samovyšetření.

Její symbolem bývá knír, který si v tomto období nechávají muži narůst jako přípomenu ušlých paní.

VĚDĚTE JSTE, ŽE

- Jedno varle váží **20** gramů
- V něm spermiaku je **15** miliónů spermií
- Výsledek spermiální lázně **72** dní
- Každýrok v České republice **500** mužů
- Každýrok v České republice **30** mužů

RAKOVINA VARLAT

PŘÍČINA ONEMOCNĚNÍ:

- více jak 90% rakovin varlat je způsobeno změnou
- aktivity a životního stylu a pak také ovlivňuje vroděná onemocnění a stáří
- většinou se objevuje u mužů nad 50 let věku

PROJEV ONEMOCNĚNÍ:

- bolesti
- změny vzhledu
- změny vzhledu
- bolesti

JAK ONEMOCNĚNÍ PŘEDÉŽET:

- Zdravě jíst a pít, cvičit, vyhnout se kouření a pití alkoholu.
- Pravidelné samovyšetření - jednou měsíčně po sprše, aby byl kůže suchá a pokožka suchá je ideální. Pravidelné používání kondomů a bezpečného sexu. Pokud máte pocit, že se něco děje, vyhledejte odbornou pomoc, která není cílem tohoto textu, který je pouze informativní a není substitutem lékařské rady. Pokud máte pocit, že se něco děje, vyhledejte odbornou pomoc, která není cílem tohoto textu, který je pouze informativní a není substitutem lékařské rady.
- Nezapomínejte ani na pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře.

Liberecký kraj, ZDRAVÝ LIBERECKÝ KRAJ, lora, KHS

Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Fojštan

Movember 2024

Laboratoř klinické biochemie a hematologie Turnov

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.muziprotirakovine.cz

Tati, už ses testoval?

5 minut na odběr

1. 11.–29. 11. Po–Pá 8–13 h

Movember v turnovské nemocnici
1. 11.–29. 11. 2024

Jméno a příjmení: _____ Rodné číslo: _____

Výsledky chci zaslat na email: _____

Pro zabezpečení výsledků mi pošlete přístupový kód na mobil: _____

Jméno/rázítka vašeho praktického lékaře

Připravujeme v roce 2025

Zdravá záda

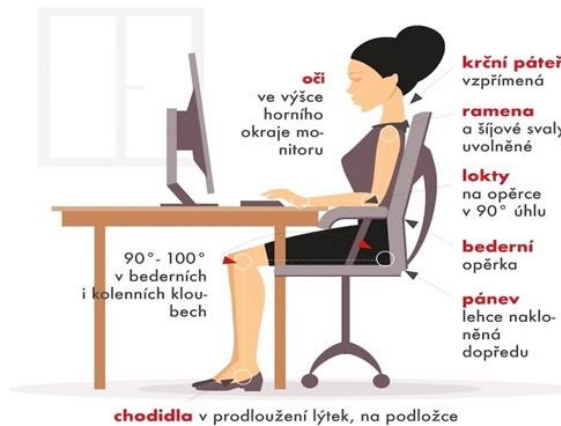
Zdravý zoubek v LK III

První pomoc dětem

HRAVĚ jak žít **ZDRAVĚ**
Jablonec nad Nisou,
Česká Lípa

Aktualizace zdravotně
edukačních letáků OZ

Videospoty
LK a TUL



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](#)