

## Informace pro zaměstnance III. interní kliniky k podpoře zdravého životního stylu

Vážení zaměstnanci,

dodržování zásad zdravého životního stylu je ta nejlepší cesta k předcházení chronických nemocí a udržení dlouhodobého zdraví. Proto bychom měli mít na paměti následující zásady zdravého životního stylu:

### NEKUŘTE!

Kouření jak je známo, způsobuje řadu zdravotních i kosmetických problémů. Pokud tomuto zlovyku holdujete a chcete s tím přestat, obraťte se na odborníky:

Pracoviště	Klinika plicních nemocí a tuberkulózy <b>Centrum pro léčbu závislosti na tabáku (CLZT)</b>
Kontaktní osoba	Sestra na ambulanci
Telefonní číslo	588 443 666, 588 443 561, 588 445 909
E-mail	<a href="mailto:stanislav.losse@fnol.cz">stanislav.losse@fnol.cz</a> , <a href="mailto:silvie.kreiselova@fnol.cz">silvie.kreiselova@fnol.cz</a>

### PRAVIDELNĚ SE HÝBEJTE!

Sportujte, chodte na procházky. Pravidelný pohyb nám pomáhá chránit se před mnoha civilizačními chorobami, které vznikají v důsledku obezity. Cvičení odstraňuje psychické napětí, zlepšuje náladu. Jestli se vám nelíbí posilovny, vadí vám cvičení doma, nemáte rádi běh a vůbec se neradi venku takhle předvádíte, možná právě pro vás bude nejvhodnější řešení k dosažení pevnější postavy a lepší kondice, **rychlá chůze**. Je nenáročná, nepotřebujete na ní nic extra a provozovat ji můžete téměř všude. I při takovémhle méně náročném sportu se spalují tuky a kalorie. S ostatními pohybovými aktivitami vám mohou pomoci odborníci:

Pracoviště	<b>Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace</b>
Kontaktní osoba	Sestra na ambulanci
Telefonní číslo	588 443 587
E-mail	<a href="mailto:tv@fnol.cz">tv@fnol.cz</a>

### DODRŽUJTE ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY!

Jezte pestrou stravu, denně si dopřejte zeleninu a ovoce, vyhýbejte se tučným jídlům, omezte spotřebu cukru, soli. Jezte vyváženě, nedejte drastické diety a udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.

Nezapomínejte na tekutiny, denně 2 až 3 litry, ideální je voda.

Pokud máte pochybnosti, zda jíte zdravě a chcete s tím něco udělat, obraťte se na edukační sestru III. Interní kliniky Bc. Alenu Holubcovou nebo na nutričního terapeuta:

Pracoviště	Oddělení léčebné výživy <b>Poradna pro výživu</b>
Kontaktní osoba	Nutriční terapeut
Telefonní číslo	588 444 346, 588 444 347
E-mail	<a href="mailto:olv@fnol.cz">olv@fnol.cz</a>

## OMEZTE ALKOHOL!

Konzumujte jej pouze v malém množství, volte spíše suché víno nebo vinný střík. Pokud máte problém s nadužíváním alkoholu a chcete ho řešit, obraťte se pro pomoc na odborníky:

Pracoviště	Psychiatrická klinika <b>Ambulance pro léčbu závislostí</b>
Kontaktní osoba	Sestra na ambulanci
Telefonní číslo	588 444 618
E-mail	<a href="mailto:psychiatrie@fnol.cz">psychiatrie@fnol.cz</a>

## DODRŽUJTE ZÁSADY BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVÍ PŘI PRÁCI!

Vyvarujte se působení škodlivých látek a obecně rizikovým faktorům. Používejte ochranné pracovní prostředky. Dodržujte termíny preventivních lékařských prohlídek. V případě potřeby se obraťte na odborníky:

Pracoviště	Klinika pracovního lékařství <b>Středisko pracovního lékařské péče o zaměstnance FNOL</b>
Kontaktní osoba	Sestra na ambulanci
Telefonní číslo	588 443 529

## DOPŘEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU A ODPOČINKU!

Spánek je důležitý pro fyzickou a psychickou kondici, jeho nedostatek se projeví v obou složkách. Nejméně důležitá součást zdravého životního stylu je i dostatek odpočinku. Proto si najděte aktivitu, která bude pro Vás tou nejlepší relaxací.

## BUĎTE OPTIMISTIČTÍ, UDRŽUJTE DOBROU NÁLADU!

Obklopujte se pozitivními lidmi, udržujte si dobré rodinné a přátelské vztahy. Nenoste si práci domů – v práci pracujte, mimo kancelář na všechny pracovní úkoly zapomeňte. V boji se stresem je zdravý životní styl velkým pomocníkem. Pokud však prožíváte stres, cítíte obavy z budoucnosti, potřebujete podporu, obraťte se na pracovního psychologa:

Pracoviště	Oddělení profesního vzdělávání a rozvoje lidských zdrojů <b>Pracovní psycholog</b>
Kontaktní osoba	Mgr. Vladimíra Odehnalová
Telefonní číslo	588 442 483
E-mail	<a href="mailto:vladimira.odehnalova@fnol.cz">vladimira.odehnalova@fnol.cz</a>

V případě potřeby pomoci v sociálních problémech či finanční gramotnosti se můžete obrátit pro radu ke zdravotně sociální pracovníci:

Pracoviště	<b>Sociální oddělení</b>
Kontaktní osoba	Judita Půrová
Telefonní číslo	588 444 617
E-mail	<a href="mailto:judita.purova@fnol.cz">judita.purova@fnol.cz</a>