

nové zprávy

Pohyb na recept – recept na pohyb

• Třikrát týdně svižná procházka, dvakrát hodina plavání a jedna lekce protahovacích cvičení – to by měli lékaři psát některým pacientům na recept místo tabletek, přidat letáček se zdravým jídelníčkem a hned poradit nej dostupnější sportovní zařízení a centra. Fyzickou aktivitu by mohly aspoň částečně hradit zdravotní pojišťovny. Cílem toho všeho je co nejvíce motivovat lidi k pohybu, aby se cítili dobře a ubylo těch, kteří trpí některým z civilizačních onemocnění – obezitou, diabetem 2. typu, vysokým krevním tlakem, kornatěním tepen, bolestmi kloubů a zad nebo psychickými poruchami.

• Zakladatelé nezávislé celorepublikové iniciativy „Česko se hýbe“ pod záštitou Českého svazu aerobiku, fitness a tance doufají, že se jim podaří získat pro tyto plány dostatečnou podporu státních orgánů, ministerstev i pojišťoven. Iniciativu podporují také školy, některá profesní sdružení lékařů a zdravotnická zařízení, společnost STOB - Stop obezitě, Fórum zdravé výživy a další subjekty. Výčet aktivit zahrnuje například Dny plně pohybu zdarma pro zájemce o tradiční i netradiční druhy sportování, Dny otevřených dveří v síti sportovních partnerů (příteli se uskuteční 17. září), osvětové kampaně a odborné konference o vlivu fyzické aktivity na zdraví. V rámci Dne otevřených dveří bude mít každý zájemce a sport, pohyb a zdravý životní styl šanci zcela zdarma vyzkoušet služby více než 50 provozovatelů služeb fitness. Podle informace ředitelky iniciativy „Česko se hýbe“ Jany Havrdové rozhodně nejde pouze o pražskou záležitost. Do akce se zapojila sportovní centra doslova z celé republiky – jsou mezi nimi firmy provozující opravdu špičková a vysoce kvalitní fitness studia (například společnost World Class, která nabízí vstup zdarma do všech svých pražských poboček). Z mimopražských je to například Star Trac Health Club v Brně nebo Sport Oxygen Klub v Příbrami. Kompletní seznam zapojených center najde každý zájemce na internetových stránkách www.ceskosehybe.cz.



Lab Tests Online CZ



Lab Tests Online CZ je nový webový portál určený ke komplexní informaci o jednotlivých laboratorních vyšetřeních, a testech pomoci diagnostiky in vitro. Je směřovaný zejména na pacienta – na laického uživatele – pro jeho lepší orientaci a pochopení jednotlivých vyšetření jak při nemoci, tak při preventivních programech. Pro zdravotnické pracovníky může sloužit jako rychlá, aktuální orientace v laboratorních vyšetřeních. Přináší ucelené informace o laboratorní diagnostice, vysvětlení průběhu a principu vyšetření i jejich účelu. Informace jsou adaptovány na podmínky a pravidla České republiky.



Osobní asistenti záchrana v nouzi

inwos A111012729

D DIAGNOSTIC CENTRUM

CENA VYŠETŘENÍ 1200,- Kč*
*PO PŘEDLOŽENÍ TOTOHO KUPONU

NABÍZÍME:

- KOMPLEXNÍ DIAGNOSTIKU VAŠEHO ORGANISMU PŘÍSTROJEM GLOBAL DIAGNOSTICS (10 MINUT) KTERÝ JE CERTIFIKOVANÝ PRO CELOU EVROPSKOU UNII
- VYHODNOCENÍ STAVU VAŠEHO ORGANISMU ODBORNÝM LÉKÁŘEM A PODROBNOU KONZULTACI
- ANALÝZU STAVBY VAŠEHO TĚLA PŘÍSTROJEM OMRON
- FREKVENČNÍ TERAPIE ZAMĚŘENÁ NA NEJVĚTŠÍ PROBLÉMY ORGANISMU
- NÁVRH LÉČBY PŘÍRODNÍMI PREPARÁTY

Adresa: Jana Masaryka 6, Praha 2, Tel: 737 650 484, Více info na www.diagnostic-centrum.cz

Určitě jste se už v životě dostali do situace, kdy se vám těžko manipulovalo s vaším telefonem. Ať už jste měli na ruce sádku, nesli nákup nebo jste zrovna neslyšeli vyzvánění kvůli velkému hluku. Přitom lidé s handicapem řeší podobné problémy den co den. Sluchové a zrakové obtíže nebo motorické problémy jim velmi znesnadňují nejen používání telefonu, ale i další – pro většinu lidí zdánlivě běžné – činnosti. Neocenitelnou pomůckou jsou pro ně proto speciálně přizpůsobené telefony, které jim pomáhají při komunikaci s okolním světem. Mají vyšší hlasitost nebo blikátka, které upozorní na příchozí hovor a dovedou převádět text na hlas. Nabízí je například operátor O₂, a k nim i několikasetkorunové slevy na valáně.

FOTO: ARCHIV A SHUTTERSTOCK.COM