

## PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ

Centrum léčby pohybového aparátu, s.r.o. (CLPA) podporuje program zdravého životního stylu pacientů i personálu. Program Podpory zdraví sestavuje provozní ředitel ve spolupráci s vrchní sestrou a manažerem rehabilitace. Program a materiální zdroje určené pro Program podpory zdraví schvaluje Excom CLPA. Za realizaci projektů odpovídá provozní ředitel ve spolupráci s oddělením kvality. Vyhodnocování účinnosti programu a jednotlivých projektů provádí Excom CLPA.

### PODPORA ZDRAVÍ ZAMĚSTNANCŮ:

- Multisport Benefit – podpora aktivního sportování pro zaměstnance
- zaměstnanecké slevy na wellness procedury (CLPA i Malvazinky)
- nabídka do lázní Tauern Spa Kaprun určená pro zaměstnance skupiny VAMED
- psychologická poradna (Malvazinky)

### PODPORA ZDRAVÍ NAŠICH PACIENTŮ

- možnost využití fitness a wellness programů ambulantní RHB CLPA (mj. zdravotní cvičení, cvičení pro seniory, jóga s fyzioterapeutem, pilates s fyzioterapeutem)
- zajištění duchovních služeb pro pacienty u lůžka

### PROJEKTY ZAMĚŘENÉ NA ŠIROKOU VEŘEJNOST

- účast na sportovních akcích (lékařská podpora na J&T Banka Prague Open, lékařské a fyziologické zázemí pro Laver Cup)
- spolupráce se sportovními týmy (rugbyová reprezentace, fotbalová reprezentace do 21 let, basketball Nymburk)

### VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- chodte na preventivní prohlídky;
- redukujte svojí hmotnost, pokud máte nadváhu;
- pijte dostatek tekutin;
- omezte přísun soli na 5 – 6 gramů denně (prevence vysokého krevního tlaku);
- dodržujte pravidelnou tělesnou aktivitu, alespoň 3 – 4x týdně (cvičení, chůze, plavání,...)
- jezte pravidelně a zařaďte do jídelníčku denně zeleninu a ovoce;
- nekuřte a omezte alkoholické nápoje.