

Minulý čtvrtek proběhl na univerzitě Den zdraví. Přinesl pestrý program pro prevenci a zdravější životní styl.

16.4.2025 - | Univerzita Pardubice

Ve čtvrtek 10. dubna 2025 se na Univerzitě Pardubice uskutečnil pilotní ročník akce Den zdraví, která byla pořádána ve spolupráci mezi Oddělením HR Award a Fakultou zdravotnických studií. Akce nabídla pestrý program zážitkových a vzdělávacích aktivit zaměřených na prevenci a péči o zdraví, které účastníkům poskytly cenné informace a dovednosti.

Jednou z nejžádanějších aktivit programu byl kurz První pomoc zážitkovou formou, ve které si účastníci mohli prakticky vyzkoušet zásah ve třech simulovaných krizových situacích, jako je cévní mozková příhoda, infarkt a zástava srdce. Mohli si zde prakticky vyzkoušet, jak vše reálně probíhá pod dohledem odborníků. „Zkusit si opravdu zavolat na 155, provést srdeční masáž a komunikovat s reálnou operátorkou prostřednictvím videohovoru je nesrovnatelně lepší zkušenost než jen teorie,“ řekla účastnice kurzu.

Fyzioterapeutická doporučení pro sedavý způsob života byla dalším důležitým tématem, které si získalo pozornost. Účastníci se seznámili s ergonomickými zásadami pro správné sezení u počítače a osvojili si praktické techniky na uvolnění napětí a zlepšení pohody během pracovního dne. Součástí kurzu byly také cvičení zaměřená na prevenci pohybových obtíží, které jsou časté u kancelářských profesí.

Neméně důležitým tématem byla problematika samovyšetření prsu. Účastníci workshopu získali praktické informace o správné metodě samovyšetření, které může hrát klíčovou roli při včasném odhalení zdravotních problémů. Na modelu a pod odborným vedením si účastníci mohli vyzkoušet správný postup. „Myslím, že je stále nutné zdůrazňovat, že se o sebe musíme více starat a pravidelně se hlídat,“ uvedla jedna z účastnic.

Zájem byl i o diagnostiku vlasové pokožky speciální mikrokamerou, kterou prováděla odbornice z kliniky CLINICAL HAIR&HEALTH, a o přednášku o doplňcích stravy, která nabídla velmi jasné a praktické informace o užívání vitamínů a minerálních látek. Účastníci se dozvěděli klíčové rady o dávkování a vhodnosti jejich užívání, což jim pomůže lépe se orientovat ve světě doplňků stravy.

Akce se zúčastnilo 105 účastníků a byla pozitivně hodnocena.

Děkujeme za účast všem zapojeným, jak lektorům, tak účastníkům a těšíme se na viděnou na dalším ročníku.

<https://www.upce.cz/minuly-ctvrtek-probeh-l-na-univerzite-den-zdravi-prinesl-pestry-program-pro-prevenci-zdravejsi>