

Den zdraví na Magistrátu

Nová radnice

7. dubna 2025 | 10.00-16.00 hodin

Přednášky - Velký zastupitelský sál

10.00-11.00 hodin

Nadační fond Muži proti rakovině

Již řadu let Nadační fond Muži proti rakovině bojuje s typicky mužskými formami rakoviny, kterými jsou rakovina prostaty a varlat. Nejdůležitější je v jeho úsilí prevence a včasný záchyt nemoci. Nadační fond Muži proti rakovině připravil pro vás přednáškový program, který zahrnuje komplexní informace o rakovině prostaty a varlat, včetně témat jako jsou příčiny, prevence, diagnostika, léčebné možnosti a nejnovější výzkumy v oblasti léčby.

nutná rezervace

11.00-12.00 hodin

Fokus Praha, z.ú.

Beseda s psychologem na téma „Co to je duševní onemocnění a kdy hledat pomoc“
Psychoterapie Fokus Praha se věnuje dospělým lidem s onemocněním z okruhu duševních poruch od mírných až po závažné (stresové poruchy, úzkosti, deprese, osobnostní potíže, psychotické poruchy) z celé Prahy, případně i okolí. Na úvod bude promítnut krátký dokument o člověku se zkušeností s vážným duševním onemocněním. Přednášet bude Václav Jílek, vedoucí psychoterapie. V další části vystoupí vedoucí krizového týmu Madla Flaková s informacemi, kde v Praze hledat pomoc, a představí nabídku služeb nejen Fokus Praha.

nutná rezervace

12.00-13.00 hodin

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

Vznik některých nemocí není možné předvídat, ani mu zabránit. Některé ale lze odhalit ve stadiu, kdy jsou dobře léčitelné. Mezi ně patří i rakovina prsu. Včasně odhalení je pro příznivou prognózu klíčové; pokud je karcinom prsu odhalen v prvním stadiu, pak je šance na vyléčení téměř 100%. Edukační setkání se skládají ze dvou částí - krátké teoretické, po ní pacientka představí svůj příběh a pak následuje praktický nácvik techniky samovyšetřování na edukačním modelu prsního fantomu. Přínosem pro posluchačky je setkání se ženami, které mají kromě odborné znalosti navíc i osobní zkušenost s nemocí, bude možné klást otázky. Aliance žen s rakovinou prsu, založená v roce 2002, zastřešuje 39 pacientských organizací. Slouží jako informační a edukační centrum pro veřejnost, onkologicky nemocné a jejich organizace. Informace o jejich aktivitách najdete na www.breastcancer.cz.

nutná rezervace

13.00-14.00 hodin

Nemocnice Na Františku

Přednáška na téma „Moderní chirurgická léčba rakoviny prsu“
Včasná diagnostika rakoviny prsu je klíčová, ale stejně tak důležité je zvolit správnou léčbu. Chirurgický zákrok zůstává jedním z hlavních pilířů terapie a právě moderní chirurgické přístupy umožňují co nejšetrnější odstranění nádoru s ohledem na zdraví a kvalitu života pacientek i pacientů. Nemocnice Na Františku, kde pracuje vysoce specializovaný tým odborníků, patří mezi největší centra chirurgické léčby nádorů prsu v Česku. Přiblížíme vám možnosti chirurgické léčby, rekonstrukční operace i péči o pacientky po zákroku. Součástí bloku bude i unikátní video z reálné operace, kde se stanete svědky precizní souhry našeho chirurgického týmu. Bude také prostor pro vaše dotazy - můžete se zeptat na vše, co vás o chirurgické léčbě rakoviny prsu zajímá. Přijďte zjistit více o tom, jak dnešní medicína mění životy pacientek s rakovinou prsu.

nutná rezervace

14.00-15.45 hodin

Městská poliklinika Praha

Úvodem ředitel MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA, krátce představí Městskou polikliniku Praha a bude přednášky a následnou diskusi moderovat. Na každou přednášku je počítáno cca 15-20 minut + 5-10 minut na diskusi (otázky z publika).

Přednášky:

1. MUDr. Mária Jiravová: „Nejčastější onemocnění štítné žlázy“

Časté a typické příznaky onemocnění štítné žlázy. Záchyt onemocnění štítné žlázy již v ordinaci praktického lékaře v rámci prevence. Proč je vlastně štítná žláza tak důležitá?

2. MUDr. Alena Kyslíková: „Kožní nádory“

Co jsou to kožní nádory? Kožní nádory a jejich rozdělení - nezhoubné, zhoubné, prekancerózy. Co můžeme dělat, abychom nedostali rakovinu kůže? Kožní fototypy. Ochrana kůže před sluncem

3. MUDr. Magdaléna Mohylová: „Bolesti zad u sedavého zaměstnání“

Sedavé zaměstnání je dnes běžnou součástí života mnoha lidí. Dlouhé hodiny strávené sezením často vedou k bolestem zad, které mohou výrazně ovlivnit kvalitu života. Podíváme se na nejčastější příčiny, které bolesti zad způsobují, a jak jim předcházet. Přiblížíme si jednoduché zásady správného sezení, ergonomické úpravy pracovního místa a doporučení pro pravidelný pohyb během pracovního dne.

4. MUDr. David Doležil, Ph.D., MBA: „Bolesti hlavy“

Proč nás hlava bolí a co může být příčinou. Rozdělení bolestí hlavy dle příčiny. Migréna, nejnámější bolest hlavy a její léčba. Tenzní bolesti hlavy, nejběžnější typ často spojený s psychickým vypětím a stresem.

nutná rezervace

Doprovodný program

10.00-16.00 hodin

Výstavy

„Movember“ - Nadační fond Muži proti rakovině

Velký zastupitelský sál

„Protajči se ke zdraví“ - Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

hlavní schodiště

Infostánky

Nadační fond Muži proti rakovině

Konzultace, informace o projektech, edukační materiály zdarma.

Velký zastupitelský sál

Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

Díky pravidelnému samovyšetřování mohou ženy zaznamenat změny ve svých prsou a pomoci tak diagnostikovat onemocnění v raném stádiu. Aby samovyšetřování bylo co neúčinnější, poradíme ženám jeho správnou techniku, řekneme jim také, kdy je nejlepší samovyšetřování provádět. Seznámíme je i s výhodami mamografického screeningu a budou se moci seznámit s Elou, naším prsním fantomem.

Velký zastupitelský sál

Fokus Praha, z.ú.

Infostánek s možnými konzultacemi. Bude možné zakoupit předměty z dílny Fokus Praha a knihy k tématu duševního zdraví.

vestibul

Hanka Toufarová, pohybová diagnostika, pohybová konzultace

Zajímá vás, jak je na tom vaše tělo? Jak vypadá vaše chůze a celkový pohyb? A co vás bude bolet, když nezměníte svoje pohybové stereotypy?

Hanka Toufarová vám během krátké konzultace odhalí vaše slabiny a poradí vám, jak se vyhnout a ulevit bolesti zad, ramen nebo kyčlí.

Stavte se na stánek za pohybovou specialistkou, která vám pomůže k životu bez bolesti. Více informací: pohybbezbolesti.com.

před Velkým zastupitelským sálem

Velký salonek (1. patro, č. 136)

Dům jógy

10.00-11.00 Ranní powerjóga - lektorka Ivana Čížková

11.15-12.30 Jóga pro zdravá záda s krátkou přednáškou: Principy zdravého pohybu v józe - lektorka Pavla Křečanová

12.45-13.45 Vinyása jóga - lektorka Pavla Křečanová

14.00-15.45 Fyzio jóga s vedenou relaxací (tibetská mísa, aroma oleje) a krátkou přednáškou: Stručně seznámení s historií a filozofií jógy - lektorka Věra Vojtěchová.

nutná rezervace

Vestibul

Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky a FOKUS optik, a.s.

Infostánek Všeobecné zdravotní pojišťovny a stánek FOKUS optik, a.s., s optometristou, orientační měření zraku na cca 10 min., ultrazvuková čistička na brýle, brýlové obruby.

Pražírna Drahonice

Stánek: Barista - možnost zakoupit kávu. Zdravé potraviny, také bezlepkové, a další.