

Projekt „Zdravé mesto“ v Nitre



PAVELOVÁ Ľuboslava,
Nádaská Iveta, Lišková Miroslava,

Katedra ošetrovateľstva, FSVaZ UKFv Nitra



□ V spolupráci
s Mestským
úradom v Nitre sa
Katedra
ošetrovateľstva
FSVaZ UKF v Nitre
spolupodieľa na
príprave a realizácii
zdravotno-
výchovných aktivít
v rámci projektu
Zdravé mesto

Mestská poradňa zdravia

- otvorená dňa 29.mája 2006
- aktivity sú zamerané na preventívne aktivity s cieľom podpory, udržania a zvyšovania stavu zdravia a propagácie zdravého životného štýlu



Mestská poradňa zdravia

- každú stredu sú aktivity študentov zamerané na *meranie krvného tlaku, meranie telesného tuku, zistenie BMI indexu*



- hned' na „mieste činu“ poskytujú klientom odporúčania a rady, ktoré môžu pomôcť pri riešení zistených problémov (zvýšený krvný tlak, vyšší objem telesného tuku, mierna, stredná a vysoká obezita



- Odborné asistentky spolu so študentmi školia verejnosť, kolegov z univerzity a iných vzdelávacích inštitúcií v problematike poskytovania prvej pomoci



**UMEĽÉ DÝCHANIE-
OŽIVOVANIE**

AK TVOJ ZRANENÝ KAMARÁT

- nedýcha
- má nepravidelný dych
- nepočuješ byť srdiečko

TAK OŽIVOVANIE ZAČNI

- umelým dýchaním
- a masážou srdca

ZAPAMÄTAJ SI!

2x 

- polož kamaráta na tvrdú podložku
- vyčisti mu ústnu dutinu
- zakloň hlavu
- jednou rukou mu upchaj nosné dierky
- zhlboka sa nadýchni a vdýchni do úst kamaráta všetok vzduch
- sleduj či sa pri vdychu dvíha hrudník
- nechaj ho samého vydýchnuť

DVAKRÁT VDÝCHNI A 15x STLAČ HRUDNÍK

- nahmataj koniec hrudnej kosti kamaráta
- o dva prsty vyššie prilož ruky ako na tomto obrázku →
- stlač hrudník o 3-4 cm dole
- toto opakuj pokial' :
 - vládzeš
 - príde pomoc

15x 

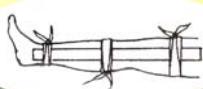
2:15

Vypracovali:
 Mgr. Luboslava Pavelová
 PhDr. Lubica Poledníková
 Katedra ošetrovateľstva FSVaZ UKF Nitra
 v projekte Zdravé Mesto Nitra 

□ Praktická pomôcka pri výučbe prvej pomoci pre deti v školskom veku

AKO NA ZLOMENINU?

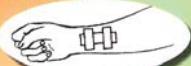
- ranu nikdy nečisti
- zlomeninu nenaprávaj
- končatinu znehybni, prilož dve palice a zviaž trojrohými šatkami alebo vreckovkami



KRV Z RANY POMALY VYTEKÁ



- prilož čistú gázu a obviaž ranu



PRI POSKYTNUTÍ PRVEJ POMOCI!!

- bud' pokojný a rozvážny
- chráň sám seba
- volaj o pomoc

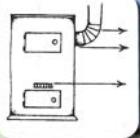
KRV Z RANY STRIEKA

- tlač rukou priamo na ranu
- na ranu prilož nerozbalené ovínadlo a obviaž
- postupuj ako pri šoku



POPÁLENINY

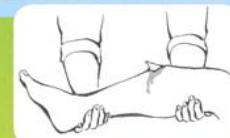
- popáleniny a obareniny nikdy nemasti
- okamžite chlad' studenou vodou
- prekry čistou tkaninou



ŠOK

KED JE NIEKTO VÁŽNE

- zranený
- krváca
- má zlomenú končatinu
- popálil sa
- stratil veľa tekutín



alebo je prelaknutý,

MÔŽE SA DOSTAŤ DO ŠOKU



TICHO

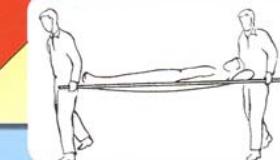
TEPLO

TEKUTINY

PRI ŠOKU

- ticho
- teplo
- tekutiny
- tíšenie bolesti
- transport

5xT



ZABEZPEČ

ŠETRNÝ PRESUN

ŠOK U KAMARÁTA ROZPOZNÁŠ:

- ak je bledý
- má studený pot na tele
- nevšíma si okolie
- vracia a má smäd
- pery a končeky prstov sú modré
- má zimnicu



Vypracovali:
Mgr. Ľuboslava Pavlovič
PhDr. Ľubica Poledníková
Katedra ošetrovateľstva FSVaZ UKF Nitra
v projekte Zdravé Mesto Nitra



Týždeň proti rakovine



□ vyvrcholil Dňom jabĺčka,
kedy v rámci prevencie
onkologických ochorení
študenti rozdávali
obyvateľom Nitry jablká,
letáky, brožúry o zdravej
výžive

□ jabĺčko nieslo posolstvo, že stravovanie má výrazný vplyv na zdravotný stav a celkovú kvalitu života



V rámci univerzitných dní študenti ošetrovateľstva

- bezplatne merali tlak krvi,
objem tuku v organizme
človeka, počítali BMI





➤ informovali jednotlivcov o potravinách, ktorých zloženie zodpovedá zásadám racionálnej výživy, o vplyve výživy na chronické ochorenia a o význame pohybovej aktivity pre telesné i duševné zdravie

Zdravie je najvýznamnejšia hodnota v živote človeka

- Študenti ošetrovateľstva na základe svojich vedomostí, zručností a postojov takýmto skromným prínosom uplatňujú prevenciu, podporu a výchovu k zdraviu obyvateľstva mesta Nitry