

# Den zdraví na Magistrátu

## Nová radnice

7. dubna 2025 | 10.00-16.00 hodin

### Přednášky - Velký zastupitelský sál

#### 10.00–11.00 hodin

##### Hanka Toufarová: Jednoduše bez bolesti

S pohybovou diagnostikou Vás seznámí instruktorka zdravotní tělesné výchovy Hana Toufarová, která se v rámci své přednášky bude věnovat jednoduchým a efektivním technikám pro tělo přispívajícím pro život bez bolesti. Dozvíte se, jak je na tom Vaše tělo i to, jak vypadá Vaše chůze a celkový pohyb a také to, co Vás bude bolet, když nezměníte svoje pohybové stereotypy.

**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 patientských organizací. Slouží jako informační a edukační centrum pro veřejnost, onkologicky nemocné a jejich organizace. Informace o jejich aktivitách najdete na [www.breastcancer.cz](http://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, nejznámější 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 nejúčinnější, 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, našim 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 specialístkou, která vám pomůže k životu bez bolesti. Více informací: [pohybbezbolesti.com](http://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.