

Medzinárodný maratón mieru (5.10.)

Medzinárodný maratón mieru 2026 sa uskutoční sa prvú októbrovú nedeľu, teda 5.10. a jeho začiatok bol naplánovaný na 09:00 hod. Na najstaršom maratóne v Európe sa opäť predstaví množstvo bežcov z celého sveta, ktorí sa pokúsia zabehnúť svoj najlepší čas.



- Maratón (42,195 km)
- Polmaratón (21,097 km)
- Štafeta Magna maratón 4x¼ (42,195 km)
- Inline (20 km)
- Handbike (20 km)

Tento rok budeme mať opäť dvojnásobné zastúpenie v **Štafete Magna maratón 4x¼**, tím pedagógov a žiakov.


Európsky deň depresie (10.10.)



sa zameriava na zvyšovanie povedomia o duševnom zdraví, konkrétne o depresii, jej príznakoch a potrebe podpory ľudí s touto chorobou. Cieľom je bojovať proti stigme spojenej s duševnými ochoreniami a povzbudiť ľudí, aby hľadali pomoc, ak sa cítia sklúčení alebo trpia depresívnymi stavmi.





„Depresia nie je slabosť – je to ochorenie, ktoré si zaslúži pochopenie a pomoc“

Depresia je jedným z najčastejších duševných ochorení v Európe. Postihuje ľudí bez ohľadu na vek, vzdelanie či životné okolnosti. Napriek tomu je stále obklopená predsudkami, nepochopením a tichom. Európsky deň depresie nám pripomína, že o duševnom zdraví treba hovoriť – odborne, citlivo a otvorene.

 Vedeli ste, že depresia je hlavnou príčinou pracovnej neschopnosti v Európe? A že včasná pomoc môže výrazne zlepšiť kvalitu života a zabrániť vážnym následkom?

  Ako budúci zdravotníci môžete:

-  **Rozpoznať príznaky** – smútok, únava, strata záujmu, poruchy spánku, zmeny apetítu, myšlienky na smrť.
-  **Viesť rozhovory bez odsúdenia** – depresia nie je len „zlá nálada“, ale komplexné ochorenie.
- **Odporučiť odbornú pomoc** – psychológ, psychiater, terapeut sú rovnako dôležití ako internista či chirurg.

Depresia sa dá liečiť. No prvým krokom je odvaha hovoriť – a vy môžete byť tým, kto vytvorí bezpečný priestor pre otázky, slzy aj nádej.


Svetový deň duševného zdravia (10. 10.)


10. októbra a jeho cieľom je zvýšiť informovanosť verejnosti o problémoch duševného zdravia, bojovať proti stigme spojenej s psychickými ochoreniami a podporovať úsilie o zlepšenie duševnej pohody. Ich cieľom je zvýšenie informovanosti verejnosti o problémoch súvisiacich so psychickými ochoreniami. Kampaň je zameraná na aktívnejšie zapojenie duševne postihnutých ľudí do spoločenského a pracovného života.





„Duševné zdravie je rovnako dôležité ako telesné – učme sa ho chrániť“

Duševné zdravie nie je viditeľné na prvý pohľad, no ovplyvňuje každú oblasť nášho života – vzťahy, učenie, prácu, rozhodovanie, schopnosť zvládať stres. Svetový deň duševného zdravia nám pripomína, že starostlivosť o psychickú pohodu je nevyhnutná – pre pacientov aj pre vás ako budúcich zdravotníkov.

 Vedeli ste, že každý štvrtý človek počas života zažije psychické ťažkosti? A že včasná pomoc, rozhovor a podpora môžu zabrániť vážnym následkom?

 Ako budúci zdravotníci môžete:

-  **Viesť rozhovory bez predsudkov** – duševné zdravie si zaslúži rovnaký rešpekt ako fyzické.
-  **Vzdelávať seba aj druhých** – poznajte príznaky úzkosti, depresie, vyhorenia, porúch spánku.
- **Byť oporou pacientom aj kolegom** – niekedy stačí vypočuť, povzbudiť, odporučiť odbornú pomoc.

Duševné zdravie nie je slabosť – je to sila, ktorú treba pestovať. A vy ste tí, ktorí môžu pomáhať vytvárať prostredie, kde je bezpečné hovoriť, cítiť a hľadať pomoc.

Svetový deň výživy (16.10.)

Svetový deň výživy, ktorý sa každoročne oslavuje 16. októbra, je venovaný zvýšeniu povedomia o dôležitosti správnej a vyváženej výživy pre zdravie a pohodu ľudí na celom svete. Tento deň pripomína význam boja proti hladu, podvýžive a zabezpečeniu prístupu k dostatočnému a kvalitnému jedlu pre všetkých. Upozorňuje na globálne výzvy spojené s potravinovou bezpečnosťou a udržateľným poľnohospodárstvom, pričom vyzýva jednotlivcov, komunity aj vlády, aby prijímali opatrenia na podporu zdravých stravovacích návykov a spravodlivého prístupu k potravinám. Svetový deň výživy tak zdôrazňuje nielen potrebu zdravého stravovania, ale aj dôležitosť solidarity a spolupráce v boji proti hladu a chudobe.

„Výživa nie je len o jedle – je to o zdraví, rovnováhe a budúcnosti“

Výživa je základom zdravia. Ovplyvňuje rast, vývoj, imunitu, psychickú pohodu aj schopnosť učiť sa. Svetový deň výživy nám pripomína, že zdravé stravovanie nie je trend – je to nevyhnutnosť. A vy, ako budúci zdravotníci, budete tými, ktorí budú vzdelávať, motivovať a inšpirovať ostatných k zdravšiemu životu.



Vedeli ste, že nesprávna výživa je jedným z hlavných rizikových faktorov civilizačných ochorení – ako sú cukrovka, obezita, vysoký krvný tlak či srdcovo-cievne ochorenia?

Preto si dnes pripomeňme:

- 🧠 **Vzdelanie je základ** – poznajte zásady vyváženej stravy, význam mikroživín, úlohu vlákniny, vody a pohybu.
- 🍏 **Buďte príkladom** – zdravý tanier, pravidelný režim, rozumné rozhodnutia.
- 💬 **Komunikujte s pacientmi citlivo** – výživa je osobná téma, vyžaduje rešpekt a podporu.

Zdravá výživa nie je o dokonalosti – je o rovnováhe. O tom, že každé jedlo je príležitosťou podporiť zdravie. A vy ste tí, ktorí môžu túto príležitosť priniesť do života druhých.

„To, čo máme na tanieri, formuje naše zdravie“

Výživa je jedným z najdôležitejších pilierov zdravia. **Zdravý tanier** nie je len o tom, čo jeme – je to nástroj prevencie, liečby a podpory životnej pohody. Ako budúci zdravotníci by ste mali vedieť, ako vyzerá vyvážené stravovanie a ako ho odporúčať pacientom rôzneho veku či zdravotného stavu.



Vedeli ste, že správne zložený tanier môže znížiť riziko obezity, cukrovky 2. typu, srdcovo-cievnych ochorení aj niektorých druhov rakoviny?



Ako vyzerá zdravý tanier?

Podľa odborných odporúčaní (napr. Harvard Healthy Eating Plate):

- 🍏 **½ taniera zelenina a ovocie** – rôznorodé, farebné, čerstvé alebo dusené.

- 🍷 ¼ taniera celozrnné obilniny – napr. hnedá ryža, bulgur, celozrnný chlieb.
- 🍗 ¼ taniera bielkoviny – strukoviny, ryby, chudé mäso, tofu, vajcia.
- 🥛 **Doplňky:** zdravé tuky (napr. olivový olej), voda ako hlavný nápoj, obmedziť cukor a soľ.

🧑🏻‍🎓 Ako zdravotníci môžete:

- 💬 Vysvetľovať pacientom, ako si zostaviť tanier podľa svojich potrieb.
- 🧠 Učiť rozdiel medzi „diétou“ a „zdravým životným štýlom“.
- 🍏 Podporovať kultúru jedla – pomalé jedenie, vnímanie hladu a sýtosti.

Zdravý tanier je jednoduchý, ale účinný nástroj. Pomáha nielen telu, ale aj mysli. A vy ste tí, ktorí môžu túto vedomosť šíriť ďalej – s rešpektom, odbornosťou a ľudskosťou.

Svetový deň behu (4.11.)

„Beh nie je len šport – je to liek, prevencia a sloboda v pohybe“



Beh je jednou z najprirodzenejších foriem pohybu. Nepotrebuje drahé vybavenie, špeciálne podmienky ani členstvo v klube. Stačí chuť, vôľa a pár minút denne. Svetový deň behu nám pripomína, že pravidelný pohyb je základom zdravia – fyzického aj duševného.

📌 Vedeli ste, že beh znižuje riziko srdcovo-cievnych ochorení, zlepšuje náladu, podporuje imunitu a pomáha pri zvládaní stresu?

🧑🏻‍🎓 Ako budúci zdravotníci môžete:

- 🧠 Poznať účinky behu na organizmus – od zlepšenia krvného obehu po uvoľňovanie endorfínov.
- 💬 Odporúčať beh ako súčasť prevencie – pri obezite, cukrovke 2. typu, depresii či hypertenzii.
- ☐ Motivovať pacientov k pohybu – aj krátky beh má veľký význam.

Beh učí vytrvalosti, disciplíne a schopnosti prekonať samého seba. A vy ste tí, ktorí môžu inšpirovať ostatných – či už vlastným príkladom, alebo odborným vedením.

Šport v zime

❄️ 🧑‍🏊 Šport v zime – zdravie sa nehýbe len v lete „Aj chladné dni sú príležitosťou pre pohyb, prevenciu a duševnú pohodu“



Zima nemusí znamenať pasivitu. Práve naopak – pohyb v chladnom období posilňuje imunitu, zlepšuje náladu, podporuje krvný obeh a pomáha zvládať stres. Ako budúci zdravotníci by ste mali vedieť, že **zdravý životný štýl nepozná sezónu**.

📌 Vedeli ste, že pravidelný pohyb v zime môže znížiť riziko sezónnej depresie, zlepšiť kvalitu spánku a pomôcť udržať zdravú hmotnosť?

🧑‍🏊 Zimné športy a aktivity:

- **Beh, chôdza, nordic walking** – aj v snehu, s vhodným oblečením.
- **Korčuľovanie, lyžovanie, bežky** – výborné na kondíciu a koordináciu.
- **Cvičenie doma alebo vo fitcentre** – jóga, silový tréning, tanec.
- **Otužovanie a pobyt na čerstvom vzduchu** – posilňuje telo aj myseľ.

🧑‍🏊 Ako zdravotníci môžete:

- 🗨️ Vysvetľovať pacientom, ako sa bezpečne hýbať v zime.
- 🧠 Podporovať pohyb ako súčasť prevencie civilizačných ochorení.
- ☐ Inšpirovať vlastným príkladom – pohybom, výdržou, pozitívnym prístupom.

Svetový deň diabetu (14.11.)

Svetový deň diabetu, ktorý sa každoročne pripomína 14. novembra, je venovaný zvýšeniu povedomia o cukrovke, jej prevencii, príznakoch a liečbe. Tento deň zdôrazňuje rastúci globálny výskyt tohto ochorenia a jeho dopad na životy miliónov ľudí po celom svete.

TÝKA SA PREDIABETES AJ VÁS?

Cukrovka 2. typu nevzniká náhle, predchádza jej stav zvaný prediabetes. Ak ho odhalíte včas a nepodceníte svoj stav, dokážete zmenami v životnom štýle podstatne znížiť riziko, že sa u vás postupne rozvinie cukrovka.

RIZIKÁ PREDIABETU

Prediabetes zvyšuje riziko:



cukrovky
2. typu



ochorení
srdca



mozgovej
príhody



CUKOR V KRVI

hladiny cukru v krvi sú **zvýšené oproti normálnym hodnotám**, no ešte nie také vysoké, aby signalizovali cukrovku 2. typu

uvedené hodnoty cukru v krvi sa vzťahujú na glykémiu nalačno (po 8 hod pôste) v mmol/l

ZNIŽOVANIE ZDRAVOTNÝCH RIZÍK



Odporúčame zároveň nasledujúce zmeny v životospráve:



udržiavať si
primeranú
hmotnosť



nefajčiť



obmedziť
príjem soli
a tukov



obmedziť
alkohol



sledovať si
tlak, cukor a
cholesterol




ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY




11/2022

„Poznanie, prevencia, podpora – v boji proti cukrovke“

Cukrovka – ochorenie, ktoré nebolí, no mení život. Svetový deň diabetu je príležitosťou pripomenúť si, že včasná diagnostika, edukácia a empatia sú rovnako dôležité ako inzulín. Ako budúci zdravotníci máte v rukách nástroje, ktoré môžu ovplyvniť budúcnosť pacientov – vedomosti, rozhovor a ľudský prístup.

 Vedeli ste, že diabetes postihuje viac než 500 miliónov ľudí na svete? A že až polovica z nich o svojom ochorení netuší?

 Práve preto je dôležité:

-  **Vzdelávať seba aj druhých** – poznajte rozdiel medzi typom 1 a typom 2, rizikové faktory, príznaky.
-  **Podporovať zdravý životný štýl** – pohyb, výživa, pravidelné kontroly.
-  **Byť oporou pacientom** – cukrovka nie je len o hladine glukózy, ale aj o psychike, vzťahoch a každodennom fungovaní.

 **Poznajte rozdiel: Diabetes 1. typu vs. Diabetes 2. typu „Rozlíšiť znamená lepšie pomáhať“**


Ako budúci zdravotníci je dôležité rozumieť rozdielom medzi dvoma najčastejšími formami cukrovky. Aj keď obe vedú k zvýšenej hladine glukózy v krvi, ich príčiny, priebeh a liečba sa výrazne líšia.

 **Diabetes 1. typu**

- **Autoimunitné ochorenie** – imunitný systém ničí beta bunky pankreasu, ktoré produkujú inzulín.
- **Vzniká najčastejšie v detstve alebo mladosti.**
- **Liečba:** celoživotné podávanie inzulínu.
- **Príznaky:** rýchly nástup – smäd, časté močenie, chudnutie, únava.

 **Diabetes 2. typu**

- **Metabolické ochorenie** – telo si vytvára inzulín, ale bunky naň nereagujú (inzulínová rezistencia).
- **Vzniká najčastejšie v dospelosti, často v súvislosti s obezitou a životným štýlom.**
- **Liečba:** úprava stravy, pohyb, lieky, niekedy inzulín.
- **Príznaky:** pomalý nástup, často bez výrazných príznakov.

 Vedeli ste, že prevenciou diabetu 2. typu môže byť zdravá strava, pravidelný pohyb a udržiavanie zdravej hmotnosti?


Svetový deň boja proti AIDS (1.12.)




Každoročne si prvého decembra pripomíname Svetový deň boja proti AIDS Hlavným cieľom je šíriť povedomie o HIV prevencii, ktorá aj dnes predstavuje najúčinnjší nástroj v boji proti tomuto vírusu.



„Informovanosť zachraňuje životy – buď súčasťou riešenia“

HIV/AIDS je ochorenie, ktoré už desaťročia ovplyvňuje milióny životov po celom svete. Svetový deň boja proti AIDS nie je len o štatistikách – je o ľuďoch, o empatii, o vzdelaní a o nádeji. Ako budúci zdravotníci máte jedinečnú príležitosť meniť pohľad spoločnosti na túto tému.

 HIV už nie je rozsudkom – vďaka pokroku v medicíne je dnes možné žiť plnohodnotný život. No stigma, strach a nevedomosť stále bránia mnohým ľuďom včasne vyhľadať pomoc.

 Vedeli ste, že včasná diagnostika a správna liečba dokážu potlačiť vírus natoľko, že sa stane nezistiteľným – a teda aj neprenosným? A že prevencia, vzdelávanie a otvorená komunikácia sú najúčinnšie nástroje v boji proti HIV?

Preto si pripomeňme:

-  **Vzdelanie je ochrana** – poznajte spôsoby prenosu, prevencie, liečby.
-  **Slová majú silu** – bojujte proti predsudkom, šírte pravdu, podporujte rešpekt.
- **Zdravotník je opora** – buďte tým, kto vie počúvať, informovať a pomáhať bez odsúdenia.

Pijeme čaj miesto energetických nápojov

„Prírodná energia, zdravie v šálke – ochutnaj rozdiel“



V dnešnej dobe sú energetické nápoje bežnou súčasťou života mladých ľudí. Rýchla dávka kofeínu, cukru a umelých látok však môže mať nepriaznivý vplyv na zdravie – od porúch spánku až po problémy so srdcom. Preto vám prinášame alternatívu: **čaj ako zdravý zdroj energie, hydratácie a pohody.**

📌 Vedeli ste, že niektoré druhy čaju (napr. zelený, maté, pu-erh) povzbudzujú jemne, ale dlhodobo – bez nárazov a výkyvov ako energetické nápoje?

Vedeli ste?

- 🌿 Aké druhy čajov existujú – bylinné, ovocné, zelené, čierne, fermentované.
- 🧠 Ako čaj ovplyvňuje koncentráciu, trávenie, imunitu či náladu.
- 💬 Ako si vytvoriť zdravý pitný režim bez umelých stimulantov.

Čaj nie je len nápoj – je to kultúra, rituál a cesta k rovnováhe.

Energetický nápoj vs. Čaj

„Rýchly efekt alebo dlhodobá rovnováha?“


V dnešnej dobe je lákavé siahnuť po energetickom nápoji – rýchlo povzbudí, dodá „silu“ a zaháňa únavu. No ako budúci zdravotníci by ste mali vedieť, že nie všetko, čo stimuluje, je aj zdravé. Čaj je prírodná alternatíva, ktorá povzbudzuje telo aj myseľ bez vedľajších účinkov.

Zloženie

Vlastnosť	Energetický nápoj	Čaj
Kofeín	Vysoký obsah (často kombinovaný s taurínom)	Mierny obsah (napr. zelený, čierny čaj)
Cukor	Veľké množstvo (až 5–7 kociek v jednej plechovke)	Bez cukru alebo len prírodne sladký
Prídavné látky	Konzervanty, farbivá, umelé arómy	Prírodné zložky – byliny, lístky
Účinky	Rýchly nástup, krátke trvanie, výkyvy energie	Jemné povzbudenie, dlhší účinok

Vplyv na zdravie

- **Energetické nápoje** môžu spôsobovať nespavosť, búšenie srdca, nervozitu, závislosť na kofeíne, zvyšovať riziko obezity a cukrovky.
- **Čaj** podporuje koncentráciu, trávenie, imunitu, má antioxidantné účinky a pomáha pri relaxácii.

 Vedeli ste, že pravidelná konzumácia energetických nápojov u mladých ľudí môže viesť k poruchám srdcového rytmu a zvýšenému krvnému tlaku?

Ako budúci zdravotníci by ste mali vedieť odporučiť zdravšie alternatívy. Čaj nie je len nápoj – je to kultúra, rituál a cesta k rovnováhe. Povzbudzuje bez výkyvov, chutí rôznorodo a podporuje zdravie.

Dôležitosť pitného režimu

„Voda nie je len nápoj – je to základ života“

Voda tvorí viac než polovicu nášho tela. Je nevyhnutná pre každú bunku, každý orgán, každý životný proces. Napriek tomu ju mnohí zanedbávajú – a dôsledky sa prejavujú skôr, než si uvedomíme.

🧠 Nedostatok tekutín ovplyvňuje koncentráciu, náladu, krvný tlak, trávenie aj funkciu obličiek. Ako budúci zdravotníci by ste mali byť nielen vzdelaní, ale aj príkladom – v tom, ako sa staráte o vlastné telo.

📌 Vedeli ste, že už mierna dehydratácia (strata 1–2 % telesnej vody) môže znížiť mentálny výkon a spôsobiť únavu? A že pravidelný pitný režim pomáha predchádzať infekciám močových ciest, obličkovým kameňom či bolestiam hlavy?



Preto si pripomeňme:

- 🕒 **Pite pravidelne, nie až keď ste smädní** – smäd je už signálom nedostatku.
- 🍷 **Uprednostňujte vodu, nesladené čaje, riedené ovocné šťavy** – vyhýbajte sa sladeným nápojom.
- 🧠 **Pozor na špecifické situácie** – fyzická aktivita, horúčavy, choroby vyžadujú zvýšený príjem tekutín.

Ako budúci zdravotníci budete učiť pacientov, ako sa starať o svoje zdravie. Začnite tým, že budete sami dôkazom – s fľašou vody v ruke a vedomím, že každý dúšok je krok k rovnováhe.

Zdravé raňajky – úspešný celý deň

🍎 Zdravé raňajky – úspešný celý deň „Telo potrebuje energiu, myseľ potrebuje rovnováhu – začni deň správne“



Ako budúci odborníci na zdravie viete, že výživa je základom prevencie. A práve raňajky sú prvým krokom k tomu, aby telo aj mozog fungovali naplno. Zdravé raňajky nie sú len o jedle – sú o rozhodnutí, že si vážime svoje zdravie.

🧠 Raňajky ovplyvňujú koncentráciu, náladu, výkon aj metabolizmus. Vynechanie raňajok môže viesť k únave, podráždenosti a zníženej schopnosti učiť sa – čo je v zdravotníckom štúdiu obzvlášť dôležité.

Preto si dnes pripomeňme:

- 🍌 Zdravé raňajky = rovnováha – komplexné sacharidy, bielkoviny, zdravé tuky, vitamíny.
- 🕒 Nezaberú veľa času – ovsená kaša, jogurt s ovocím, celozrnné pečivo, vajíčka.
- 🗣️ Ste vzorom pre pacientov – ak vy sami žijete zdravo, ľahšie presvedčíte druhých.


Svetový deň rakoviny (4.2.)


Tento medzinárodný deň, vyhlásený Úniou pre medzinárodnú kontrolu rakoviny (UICC), sa zameriava na zvyšovanie povedomia o rakovine, odstraňovanie mýtov a podporu v boji proti tejto chorobe. Každý rok sa kampaň zameriava na konkrétnu tému, ktorá upozorňuje na potrebu zmeny v onkologickej starostlivosti a kladie dôraz na individuálny prístup k pacientovi.





„Spoločne silnejší – vedomosť, prevencia, podpora“

rakovina je diagnóza, ktorá mení životy – pacientov, rodín, aj zdravotníkov. Svetový deň rakoviny je príležitosťou, aby sme si uvedomili, že boj proti rakovine nie je len o liečbe, ale aj o prevencii, osвете a ľudskosti.

 Ako budúci zdravotníci máte v rukách nástroje, ktoré môžu zachraňovať životy – vedomosti, empatiu a schopnosť komunikovať. Práve vy môžete byť tým, kto pomôže pacientovi pochopiť diagnózu, zvládnuť liečbu a nájsť nádej.

 Vedeli ste, že až 40 % prípadov rakoviny je možné predísť zmenou životného štýlu? Zdravá strava, pohyb, nefajčenie, pravidelné prehliadky – to všetko sú kroky, ktoré môžete podporovať už dnes.

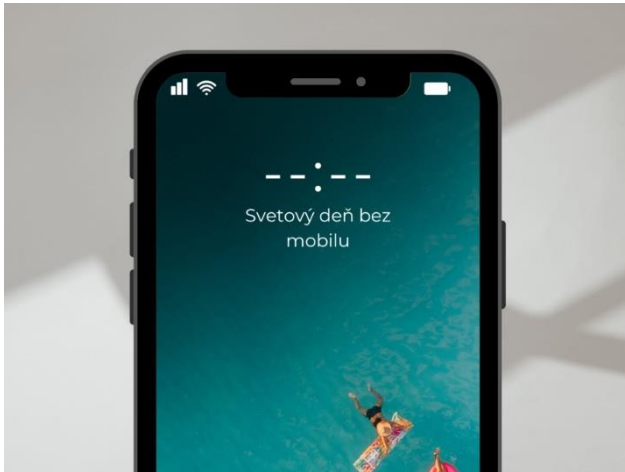
Preto si pripomeňme:

-  **Vzdelanie je sila** – poznajte typy rakoviny, rizikové faktory, možnosti prevencie.
-  **Slová liečia** – naučte sa citlivo komunikovať s pacientmi a ich blízkymi.
- **Podpora je liek** – psychická pohoda je kľúčová pri liečbe aj zotavení.

Svetový deň rakoviny nie je len o štatistikách – je o ľuďoch. O tom, že každý z nás môže byť súčasťou zmeny. A vy, ako budúci zdravotníci, ste jej základom.

Svetový deň bez mobilu (6.2.)

Svetový deň bez mobilu, ktorý vznikol z iniciatívy francúzskeho spisovateľa Phila Marsoa v roku 2001 s cieľom zamyslieť sa nad vplyvom mobilných telefónov na náš život a uvedomiť si skutočné hodnoty. Deň má podporiť ľudí, aby si vypínali mobilné telefóny a zamysleli sa nad tým, ako mobilné telefóny zmenili ich životy. Účelom je aj uvedomenie si skutočných hodnôt života.



„Odlož mobil – priblíž sa k sebe, k druhým, k svetu“

Mobilné telefóny sú neoddeliteľnou súčasťou nášho života – komunikujeme, učíme sa, pracujeme, oddychujeme. No práve preto je dôležité si občas uvedomiť, ako veľmi nás ovplyvňujú. Svetový deň bez mobilu nie je o odmietnutí technológií, ale o návrate k rovnováhe.

🧠 Neustále sledovanie obrazovky môže viesť k únave, stresu, narušeniu spánku, zníženej koncentrácii a dokonca aj k oslabeniu medziľudských vzťahov. Ako budúci zdravotníci by ste mali vedieť, že digitálne zdravie je rovnako dôležité ako fyzické.

📌 Vedeli ste, že priemerný človek skontroluje svoj mobil viac než 100-krát denne? A že nadmerné používanie mobilu môže ovplyvniť psychickú pohodu, pamäť aj schopnosť empatie?

Preto si dnes pripomeňme:

- 🕒 **Skús jeden deň bez mobilu** – venuj sa sebe, pohybu, rozhovorom, prírode.
- 🧐 **Pozoruj svoje reakcie** – ako sa cítiš bez neustáleho pripojenia?
- 💬 **Podporuj digitálnu hygienu** – uč pacientov aj seba, ako si nastaviť zdravé hranice.

Zdravotník nie je len odborník na telo – je aj sprievodca duševným zdravím. A práve schopnosť byť prítomný, počúvať a vnímať bez rušivých vplyvov je základom kvalitnej starostlivosti.

Svetový deň zdravého spánku (21.3.)

sa tradične slávi 21. marca, no v roku 2026 to bude aj v tento deň, nakoľko sa jedná o pevné dátum vyhlásený Medzinárodnou nadáciou pre duševné zdravie a neurológiu. Cieľom tohto dňa je upozorniť verejnosť na dôležitosť kvalitného spánku pre celkové zdravie a duševnú pohodu.



„Spánok nie je luxus – je to základ zdravia“

V čase, keď sa tempo života zrýchľuje a povinnosti sa kopia, spánok často ustupuje do úzadia. No práve kvalitný spánok je jedným z najdôležitejších pilierov fyzického aj duševného zdravia. Svetový deň zdravého spánku nám pripomína, že oddych nie je slabosť – je to múdre rozhodnutie.

🧠 Nedostatok spánku ovplyvňuje pamäť, koncentráciu, imunitu, hormonálnu rovnováhu, psychickú pohodu aj schopnosť učiť sa. Ako budúci zdravotníci by ste mali vedieť, že zdravý spánok je prevenciou mnohých ochorení – od obezity až po depresiu.

📌 Vedeli ste, že dospelý človek potrebuje 7–9 hodín kvalitného spánku denne? A že nepravidelný spánkový režim môže zvýšiť riziko kardiovaskulárnych ochorení?

Preto si dnes pripomeňme:

- 🌙 **Spánok je aktívny proces** – počas neho sa telo regeneruje, mozog triedi informácie, imunita sa posilňuje.
- 📵 **Digitálna hygiena pred spaním je kľúčová** – obmedziť modré svetlo, vyhnúť sa stresu, vytvoriť si večerný rituál.
- 🧑🏻‍🚑 **Zdravotník potrebuje byť oddýchnutý** – len tak dokáže pomáhať druhým s plným nasadením.

Spánok nie je prestávka od života – je to jeho nevyhnutná súčasť. A vy, ako budúci odborníci, môžete pomáhať druhým spať lepšie tým, že začnete od seba.

Svetový deň obličiek (12.3.)

prípadne na štvrtok 12. marca 2026, nie 13. marca, pretože tento deň sa koná vo druhý marcový štvrtok. Podujatie upozorňuje na prevenciu a včasnú diagnostiku ochorení obličiek a neziskové organizácie a nemocnice často organizujú bezplatné preventívne vyšetrenia obličiek

„Zdravé obličky – základ zdravého života“

Obličky – nenápadné orgány, ktoré denne filtrujú až 180 litrov krvi, regulujú rovnováhu tekutín, elektrolytov a odstraňujú škodlivé látky z tela. Napriek ich kľúčovej úlohe si ich zdravie často nevšímame, až kým nie je neskoro.



👨‍⚕️ Svetový deň obličiek je výzvou k osvete, prevencii a empatii. Ako budúci zdravotníci máte moc meniť štatistiky – včasným rozpoznaním príznakov, edukáciou pacientov a podporou zdravého životného štýlu.

📊 Vedeli ste, že chronické ochorenie obličiek postihuje až 10 % svetovej populácie? A že mnohí pacienti o svojom ochorení ani netušia, kým sa neobjavia vážne komplikácie?

Preto si dnes pripomeňme:

- 💡 **Vzdelávajte seba aj druhých** – poznajte rizikové faktory: vysoký krvný tlak, cukrovka, obezita.
- ☐ **Podporujte prevenciu** – pravidelné kontroly, zdravá strava, dostatok tekutín.
- 🧑‍🤝‍🧑 **Buďte oporou pacientom** – dialýza, transplantácia, psychická podpora – všetko je súčasťou starostlivosti.

Obličky si nežiadajú pozornosť – ale zaslúžia si ju. Svetový deň obličiek je príležitosťou, aby ste ako budúci odborníci ukázali, že zdravie začína porozumením.

Svetový deň epilepsie (26.3.)

Ide o globálnu kampaň na zvyšovanie povedomia o epilepsii, chronickom ochorení mozgu, ktoré postihuje ľudí všetkých vekových kategórií. Dňu sa hovorí aj „fialový deň“ a je symbolizovaný fialovou farbou, často spojenou s levanduľou a pocitmi izolácie, ktoré mnohí ľudia s epilepsiou zažívajú.



„Fialová farba – farba porozumenia, podpory a odvahy“

Epilepsia je neurologické ochorenie, ktoré postihuje milióny ľudí po celom svete – a napriek tomu je stále zahalené predsudkami, strachom a nepochopením. Svetový deň epilepsie je výzvou, aby sme tieto bariéry zbúrali a vytvorili prostredie, kde sa každý človek cíti prijatý a bezpečný.

🧠 Epilepsia nie je len o záchvatoch. Je to o každodennom boji, o sile, ktorú ľudia s touto diagnózou prejavujú, o potrebe empatie a odbornej podpory. Ako budúci zdravotníci máte jedinečnú úlohu – byť hlasom tých, ktorí ho často nemajú.

💡 Vedeli ste, že až 40 miliónov ľudí s epilepsiou nemá prístup k liečbe, hoci ide o liečiteľné ochorenie? Na Slovensku žije s epilepsiou približne **70 000 pacientov**, z toho veľká časť sú deti a mladí ľudia.

Preto si dnes pripomeňme:

- **Vzdelanie a empatia idú ruka v ruku** – poznajte príznaky, vedzte, ako poskytnúť prvú pomoc, ale aj ako komunikovať citlivo.
- 🗣️ **Zdravotník je aj obhajca práv** – pomáhajte búrať stigma, podporujte začlenenie pacientov do spoločnosti.

Epilepsia si nevyberá – ale my si môžeme vybrať, ako na ňu budeme reagovať. S rešpektom, vedomosťami a ľudskosťou.

Svetový deň zdravia (7.4.)

Je to medzinárodne uznávaný deň vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO), ktorý pripomína dôležitosť zdravia a podporuje osvetu v oblasti starostlivosti o zdravie vo svete. Tento deň slúži na zvýšenie povedomia o globálnych zdravotných problémoch a na podporu zdravšieho životného štýlu po celom svete.



Tento rok sa Svetový deň zdravia nesie v duchu hesla: „Zdravie pre všetkých – teraz, nie zajtra.“ Čo to znamená pre vás?

- 💡 **Vzdelávajte sa** – Každá hodina, ktorú venujete štúdiu, je investíciou do budúcnosti pacientov.
- ❤️ **Inšpirujte ostatných** – Vaša vášeň pre pomoc môže motivovať spolužiakov, rodinu aj komunitu.
- 🗣️ **Buďte hlasom prevencie** – Hovorte o zdravom životnom štýle, duševnej pohode a dôležitosťi pravidelných prehliadok.

Nezabúdajte – aj malý čin môže mať veľký dopad. Úsmev, povzbudenie, ochota pomôcť... to všetko tvorí mozaiku zdravšej spoločnosti.

Tak poďme do toho! Svet potrebuje vaše vedomosti, vaše srdce a vašu energiu. Svetový deň zdravia je len začiatok – vy ste budúcnosť zdravotníctva.

Rekreačný beh ako jedna z najjednoduchších foriem telesnej aktivity



🏃 Rekreačný beh – krok k zdraviu, ktorý zvládne každý „Nepotrebuješ výbavu, len odhodlanie“

V čase, keď sa zdravie stáva čoraz vzácnejším, je dôležité pripomínať si, že prevencia začína pohybom. Rekreačný beh je jednou z najdostupnejších, najlacnejších a najefektívnejších foriem telesnej aktivity – a pritom ju často podceňujeme.

☐ Beh posilňuje srdce, zlepšuje dýchanie, podporuje imunitu, pomáha regulovať hmotnosť a výrazne znižuje stres. Navyše, pravidelný pohyb má pozitívny vplyv na duševné zdravie – zvyšuje hladinu endorfínov, zlepšuje spánok a pomáha zvládať úzkosť.

Ako budúci zdravotníci by ste mali byť nielen odborníkmi, ale aj vzormi. Rekreačný beh vám môže pomôcť:

- 🧠 **Zvládať náročné štúdium** – beh vyčistí myseľ a zlepší koncentráciu.
- 💬 **Inšpirovať pacientov** – vlastným príkladom ukážete, že zdravie je vo vašich rukách (a nohách).
- ☐ **Budovať komunitu** – beh v skupine spája, motivuje a vytvára pozitívne vzťahy.

Nemusíte behať maratóny. Stačí začať – 10 minút denne, vlastným tempom, s úsmevom. Každý krok je investíciou do vášho zdravia a budúcej profesie.

Svetový deň hygieny rúk (5.5.)

Cieľom tohto dňa je zvýšiť povedomie o dôležitosti správnej hygieny rúk ako účinného preventívneho opatrenia proti šíreniu infekčných ochorení, najmä v zdravotníctve a bežnom živote.



Naše heslo „Čisté ruky zachraňujú životy“

ako budúci zdravotníci máte v rukách viac než len vedomosti – máte moc chrániť zdravie. Svetový deň čistých rúk nám pripomína, že najjednoduchší a najúčinnější spôsob, ako predchádzať infekciám, je správna hygiena rúk.

🦠 V nemocniciach, ambulanciách, aj v domácej starostlivosti – ruky sú mostom medzi pacientom a starostlivosťou. Ale môžu byť aj mostom k infekcii, ak sa o ich čistotu nestaráme dôsledne.

💡 Vedeli ste, že správne umývanie rúk môže znížiť výskyt nemocničných infekcií až o 50 %?

Preto si dnes pripomeňme:

- 🧴 **Dezinfekcia nie je formalita – je to ochrana.**
- ⌚ **Správna technika trvá len 30 sekúnd – ale môže zachrániť život.**
- 🩺 **Vy ste vzor – pacienti sledujú, čo robíte.**

Svetový deň bez tabaku (31.5.)

zameriava na informovanie verejnosti o rizikách spojených s užívaním tabaku a podporuje snahu o kontrolu tabaku. Tento deň iniciovala Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a slúži na osvetu o škodlivosti tabaku a nekalých praktikách tabakového priemyslu.

„Zdravie začína rozhodnutím – povedzme NIE tabaku“ alebo „Vymeň cigaretu za jablko“



Každý rok si 31. máj pripomíname ako deň, kedy sa svet spojí v boji proti jednej z najväčších hrozieb verejného zdravia – fajčeniu a užívaniu tabakových výrobkov. Ako budúci zdravotníci ste v prvej línii tejto výzvy.

👂 Tabak zabíja viac než 8 miliónov ľudí ročne. Ale za každým číslom je príbeh – človek, rodina, osud. Vy máte moc tieto príbehy meniť.

Preto si dnes pripomeňme:

- 🧠 Vzdelanie je prevencia – poznajte fakty, šírte osvetu, bojujte proti mýtom.
- 💬 Komunikácia lieči – naučte sa, ako citlivo a efektívne hovoriť s pacientmi o odvykaní.
- 🙋 Bud'te príkladom – zdravý životný štýl začína u vás.

Tento deň nie je len o zákaze – je o nádeji. O tom, že každý človek má šancu prestať. A vy môžete byť tou iskrou, ktorá zmení.

BENEFITY, KTORÉ ZÍSKATE, KEĎ PRESTANETE



20 min- pulzová frekvencia sa vráti do normálu



8hodín- hladina oxidu uhoľnatého v krvi klesá a hladina kyslíka v krvi sa postupne zvyšuje



24 hodín- začína klesať krvný tlak

- znižuje sa riziko infarktu

48 hodín- zlepšuje sa chuť a čuch



72 hodín- pľúca sa regenerujú a dýchanie sa zlepšuje

5-10dní- klesá počet a sila cravingov

2-12 týždňov- menej kašľa a dýchavičnosti

- vykonávanie fyzickej aktivity s menšími ťažkosťami



3-9 mesiacov- riziko respiračných infekcií exponenciálne klesá

1 rok- riziko ischemickej choroby srdca je znížená až na polovicu v porovnaní s fajčiarmi.

5 rokov- riziko mŕtvice sa výrazne zníži.



10 rokov- riziko rakoviny úst, hrdla, pľúc sa znižuje viac ako o 50% v porovnaní s fajčiarmi

15 rokov- riziko infarktu je na úrovni nefajčiarov

20 rokov- riziko úmrtia z príčin súvisiacich s fajčením klesne na úroveň nefajčiarov

ROZHODNITE SA ŽIŤ SLOBODNE.

ODBORNÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV
PSYCHIATRICKÝ



Svetový deň životného prostredia (5.6.)

bude zameraný na naliehavosť klimateckej akcie, s dôrazom na potrebu pretvárania systémov podporujúcich ekonomiky a nápravy vzťahu k klíme s cieľom zabezpečiť bezpečnejšiu, zdravšiu a spravodlivejšiu budúcnosť pre všetkých.



Zdravie človeka a zdravie planéty sú neoddeliteľne prepojené. Svetový deň životného prostredia nám pripomína, že čistý vzduch, zdravá voda, zelené mestá a udržateľné zdroje nie sú luxus – sú základom nášho fyzického aj duševného zdravia.

🌍 Ako budúci zdravotníci máte jedinečnú úlohu – nielen liečiť, ale aj predchádzať. A prevencia začína tam, kde žijeme, dýchame, jeme a pracujeme.

🧠 Vedeli ste, že znečistené ovzdušie spôsobuje milióny predčasných úmrtí ročne? Že mikroplasty sa našli už aj v ľudskom tele? Že klimatické zmeny ovplyvňujú výskyt infekčných chorôb?

Preto si dnes pripomeňme:

- 🗣️ Zdravotník je aj ekologický vzdelávateľ – hovorte o vplyve prostredia na zdravie.
- 🚶 Každý krok sa počíta – choďte pešo, recyklujte, šetrite vodu, obmedzte plasty.
- 💬 Bud'te hlasom zmeny – aj malá iniciatíva na škole môže inšpirovať komunitu.

Tento deň je výzvou k zamysleniu, ale aj k činu.