

Poradenstvo zamerané na zdravie

Beratung, die auf die Gesundheit abzielt

PhDr. Miroslava Líšková, PhD.

PhDr. Ľubica Poledníková, PhD.

PhDr. Alica Slamková, PhD.



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre (UKF), Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva,
Katedra ošetrovateľstva

Študentské centrum UKF

História

Geschichte

- 2015 analyzovaná poradenská činnosť na univerzite
- 2016- koncepcia poradenstva UKF
- 2017 – rozvojový projekt MŠVVŠ SR Centralizovanie a zefektívnenie poradenstva pre študentov UKF v Nitre – 7 oblastí poradenstva tam aj **Poradenstvo zamerané na zdravie**
- 2018 – otvorenie **Poradenského a servisného centra UKF**
- 2020 – premenované na **Študentské centrum**
- **Poskytovanie poradenstva zameraného na zdravie od roku 2017**

Z čoho sme vychádzali a čo robíme

Was war der Ausgangspunkt und was machen wir

- Študenti sú počas svojho pôsobenia na vysokej škole často konfrontovaní so situáciami, kedy stav zdravia nedosahuje nimi požadovanú úroveň a potrebujú poradiť práve v oblasti, v ktorej sa vyskytli problémy alebo ich výskyt predpokladajú.
- Poradenstvo je zamerané na zdravý životný štýl, duševnú hygienu, ochranu, podporu zdravia, prevenciu najmä civilizačných chorôb (onkologické, srdcovo-cievne ochorenia, obezita, diabetes mellitus a pod.).
- Poradcovia pomôžu s orientáciou v systéme zdravotnej starostlivosti a informáciami ktoré uľahčia starostlivosť nie len o vlastné zdravie ale aj zdravie rodinných príslušníkov.

Cieľ

Ziel

- **Cieľovou skupinou** poradenstva sú nielen študenti a zamestnanci UKF, ale v rámci spoločenskej zodpovednosti univerzity aj široká verejnosť.
- **Cieľom activity**, vyplývajúcej z dokumentu WHO „Zdravie pre všetkých v 21. storočí “ je komunikácia pre zabezpečenie systému toku informácií tak, aby študenti, zamestnanci UKF a verejnosť mali voľný prístup k primeraným a zrozumiteľným informáciám, ktoré napomôžu pozitívne ovplyvňovanie ich vedomostí, postojov a správania sa k svojmu zdraviu.

Zielgruppe

Ziel der Aktivität

Spôsob realizácie poradenstva

Art und Weise der Umsetzung der Beratung

- **individuálne** /priamo počas poradenských stretnutí klienta s poradcom, mailovo, on-line konzultácie s využitím existujúcich nástrojov/
- **skupinovo** podľa požiadaviek vybraných skupín.
- Skupinové poradenstvo je doplnené o aktivity ako meranie krvného tlaku; meranie tuku v organizme – (pomocou prístroja na meranie percentuálneho a celkového množstva tuku obsiahnutého v ľudskom tele); orientačné meranie hladiny glukózy v krvi; orientačné meranie hladiny cholesterolu v krvi; BMI (Body Mass Index) v závislosti od epidemiologickej situácie. V prípade nameraných hodnôt, ktoré vybočujú z fyziologického rozmedzia je poskytnuté poradenstvo s poučením o vyhľadani odbornéj pomoci a následným dodržiavaním zásad zdravého životného štýlu v súvislosti so zdravou životosprávou, dostatočným pohybom, pravidelným monitorovaním zdravia v rámci preventívnych prehliadok, duševnou hygienou.

Štipka z výsledkov

Eine Prise Ergebnisse



- zistenie rizikových faktorov pre vznik civilizačných ochorení a porovnanie medzi **55 študentmi Katedry telesnej výchovy a športu** a **49 študentmi rozličných študijných odborov UKF** v Nitre.
- realizácia v priebehu kalendárneho roka **2019**, v rámci dvoch akcií Poradenstva zameraného na zdravie
- **rizikové faktory** (poradie) : stres, vysoký krvný tlak, obvod pása,, glykemický index, pulz, telesný tuk, cholesterol, fajčenie .
- **preventívne prehliadky**(poradie): stomatologická, gynekologická, všeobecná
- **pohyb a stravovanie**: rezervy vo frekvencii stravovania a pohybu

Foto z aktivít pred pandémiou



Fotos von Aktivitäten vor der
Pandemie



Aktivity počas pandémie

Aktivitäten während der Pandemie

- Prevažne telefonické poradenstvo
- Témy: ako sa zorientovať v poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, ako postupovať pri pozitívite COVID 19, očkovanie, ako rehabilitovať po covide

- Workshopy online:



- **Ako manažovať COVID** 24. 3. 2021 , 14.00 – 15.30

- **Očkovanie** 8. 4. 2021, 13.00 – 14.30

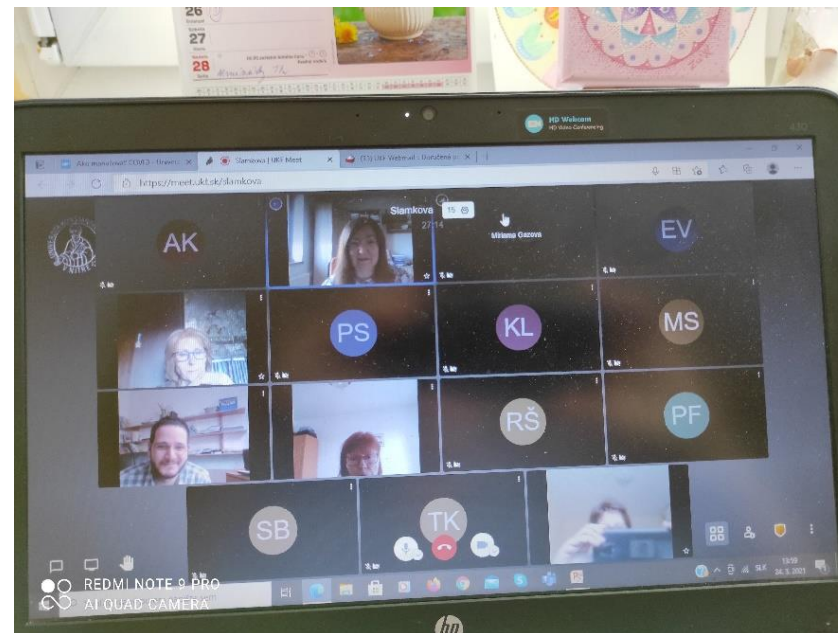
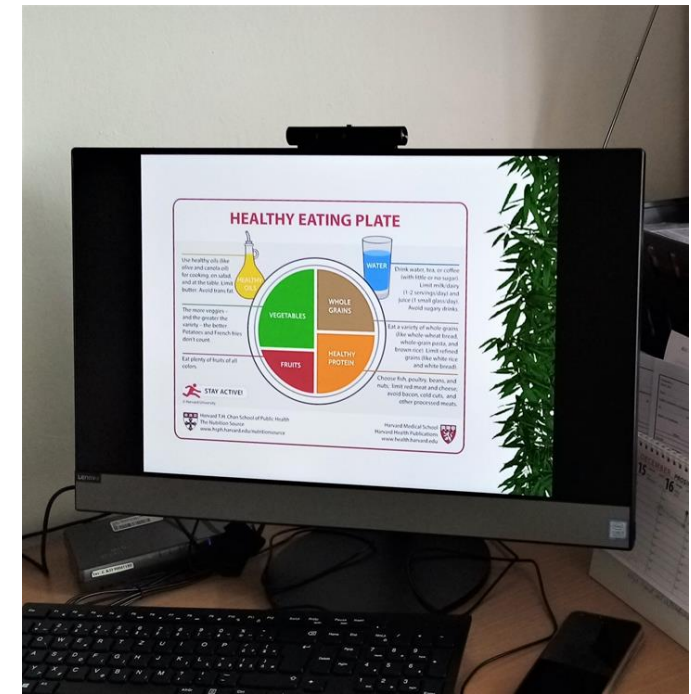
- **Zdravá výživa**, 6. 5. 2021, 13.00 – 14.30



Foto z aktivít počas pandémie



Fotos von Aktivitäten während der Pandemie



Dnes nie je možné vedieť a poznať všetko,
je však možné mať k dispozícii ľudí,
ktorí vedie veľa z tej svojej oblasti
a chcú Ti pomôcť, ak sa v nej strácaš.

Ďakujeme za pozornosť.

Danke für die Aufmerksamkeit.

