

Program pro dobré zdraví

Léčíte se s psychózou? Zajímáte se o zdravý životní styl? Máte problém s udržením hmotnosti? Přejete si zdravě hubnout? Pak je Program pro dobré zdraví určen právě Vám.

Co je to Program pro dobré zdraví (PPDZ)?

Program pro dobré zdraví je desetihodinový skupinový edukační program zaměřený na zdravou životosprávu. Účastníci se zábavnou formou učí jak se správně stravovat, jak sportovat a jak si udržet dobrou životní kondici a stabilní tělesnou hmotnost.

Komu je Program pro dobré zdraví určen?

Účastnit se mohou všichni pacienti s psychotickým onemocněním.

V čem Program pro dobré zdraví spočívá?

Program vede psycholožka a vyškolená zdravotní sestra. Každé setkání trvá přibližně 60 až 90 minut, jednou týdně. Každý dostane pracovní sešit, do kterého si píše poznámky a domácí úkoly. Témata jsou zpracována ve dvou základních okruzích: výživa a pohyb. Obecné informace jsou doplněny praktickými ukázkami receptů, exkurzí do prodejny se zdravou výživou, nácvikem měření pulzu, výpočtem indexu tělesné hmotnosti, atd.

Jak se do Programu pro dobré zdraví přihlásit?

Zájemce napíše e-mail: ppdz-kromeriz@seznam.cz, nebo zavolá PhDr. Lence Slámové na tel. č. **573 314 460**. Zanechá na sebe telefonický nebo e-mailový kontakt, aby jej mohla informovat o termínu zahájení kurzu.

Dále může napsat na adresu: **PhDr. Lenka Slámová nebo Hana Zelenková, Psychiatrická léčebna v Kroměříži, Havlíčkova 1265, 767 40 Kroměříž.**

Přihlášky zasílejte nejpozději do **31. 1. 2010**.

Kdy se koná nejbližší Program pro dobré zdraví?

Datum: **16. 2. 2010 ve 13:00 hodin**

Kde se Program pro dobré zdraví koná?

Program se koná v **Klubu pacientů** v areálu Psychiatrické léčebny v Kroměříži.

Platí se za účast na Programu pro dobré zdraví?

Účast je **BEZPLATNÁ**.

Kdo je za Programu pro dobré zdraví zodpovědný?

V Psychiatrickém léčebně v Kroměříži zodpovídají za kvalitu programu PhDr. Lenka Slámová a Hana Zelenková.

Kde najdu více informací o Programu pro dobré zdraví?

www.ppdz.cz

Těšíme se na Vás!

PhDr. Lenka Slámová (psycholog) a Hana Zelenková (zdravotní sestra)

