Firemní akce

Dne **21. 11. 2013** a **18. 2. 2014** studentky **Fakulty zdravotnických studií** pracující jako pomocné vědecké síly v **Laboratoři pro studium chronických onemocnění** pod záštitou Mgr. Ivany Lamkové, Ph.D., pořádaly spolu s managementem firmy Mondelēz Czech Republic s.r.o. v Lovosicích dvě akce „Den zdraví“, pořádané pro zaměstnance firmy. Firma sama připravila zdravý ovocný raut.

Úvodem prvního Dne zdraví byly předneseny dva krátké interaktivní příspěvky na téma „Pohyb, koření života“ a „Zdravé stravování“, při druhém PhDr. Eva Buchtelová, fyzioterapeutka, provedla instruktážní hodinu strečinku, který zohledňoval specifickou zátěž zaměstnanců v provozu firmy.

Zaměstnanci měli možnost se objednat na měření přístrojem BODY-JETT (poměr tuku, aktivní svalové hmoty a vody v těle), BMI, WHR (Waist to Hip Ratio), krevního tlaku, hladiny cholesterolu a cukru z kapky krve. Zároveň s vyplněným dotazníkem jim byla poskytnuta individuální poradenská služba v oblasti zdravého stravování, vhodných pohybových aktivit a určena míra vlastního kardiovaskulárního rizika. V rámci měření byli objeveni i zaměstnanci se skrytou hypertenzí a vyšší hladinou cholesterolu.

Obě akce se setkaly s velkým zájmem a ohlasem zaměstnanců. Ze strany managementu firmy bylo fakultě poděkováno za vytvoření příjemného a neformálního prostředí pro realizaci poradenství a instruktáž pohybových aktivit pro zlepšení životního stylu zaměstnanců a nabídnuta další spolupráce.

20. 2. 2014, Mgr. Ivana Lamková, Ph.D.

Plán Dne zdraví ve firmě Mondelēz s.r.o., Lovosice
dne 18. 2. 2014

8,30 odjezd od fakulty FZS UJEP
9,00 příjezd do firmy Mondelēz s.r.o. Lovosice – vyřízení administrace návštěvy.
Příprava místností pro měření a cvičení.
10,45 strečinkové cvičení s instruktáží (PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.)
10,45 – 15,45
klinické měření + poradenství (jednotlivá stanoviště obsazena odborně školenými pomocnými vědeckými silami z řad studentů)

1. BODY- JETT
2. WHR
3. TK
4. Cholesterolmetr: cholesterol + glykémie
5. PC zápis do databáze dat a vytištění závěrů
6. Individuální poradenská činnost (Mgr. Ivana Lamková, Ph.D., Eva Šalanská)