

NEBUĎ POD TLAKEM

ZPÁTKY K OPTIMÁLNÍMU KREVNÍMU TLAKU VLASTNÍMI SILAMI

program pro ty z vás, kteří chcete
optimalizovat svůj krevní tlak
i jinak, než jen léky

Vlastními silami a úpravou svého životního stylu můžete pomoci normalizovat svůj krevní tlak a zvrátit tak orgánové poškození.

KOMU JE PROGRAM URČEN?

Mladým klientům do 40 let s vysokým krevním tlakem.

Vždy nabízíme odbornou podporu pro změnu životního stylu s cílem normalizovat krevní tlak nefarmakologicky nebo s minimem farmakologických prostředků, tj. léků.

CO PROGRAM OBNÁŠÍ?

- účast v programu je minimálně 1 rok, max. pak 5 let
- vždy po roce dojde ke zhodnocení výsledků a zdravotního stavu
- po vstupním vyšetření (měření kvality spánku, míry stresu, somatické vyšetření apod.) je každému stanoven osobní plán zahrnující plán redukce krevního tlaku, LDL cholesterolu, kouření, redukci váhy, pohybové aktivity apod.
- 1 x měsíčně dobrovolné edukační přednášky a společná setkání
- klinická kontrola vždy nejméně 1 x za 6 měsíců

Do tohoto programu vstupují také naši odborníci napříč obory, tj. kardiologové, pneumologové, psychologové, obezitologové, nutriční a pohyboví terapeuti.

JAK SE PŘIHLÁSIT?

K přihlášení využijte formulář na kardiologie.fnol.cz/program-nebud-pod-tlakem
Případně emailem na nebudpodtlakem@fnol.cz

I. INTERNÍ KLINIKA KARDIOLOGICKÁ Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 185/6
779 00 Olomouc