

TISKOVÁ ZPRÁVA

**DEN ZDRAVOTNÍ PREVENCE V PALÁCI PARDUBICE NABÍDNE VYŠETŘENÍ
ZDARMA I BESEDU S JIŘÍM JEŽKEM**

Pardubice, 11. března 2026 – Zdraví máme jen jedno, a právě proto mu bude v neděli 15. března 2026 věnován celý den v Paláci Pardubice. Od 11 do 19 hodin se zde uskuteční Den zdravotní prevence, během kterého si návštěvníci mohou zdarma nechat zkontrolovat svůj zdravotní stav a získat cenné rady od odborníků.

Na jednom místě bude možné absolvovat řadu preventivních vyšetření – od **měření krevního tlaku, saturace kyslíku a skladby těla přes spirometrii a vyšetření cév pomocí ABI systému až po diagnostiku chodidel na podoskopu**. Chybět nebude ani **kontrola znamének** dermatologem, edukace samovyšetření prsou a varlat či praktický nácvik bezodkladné první pomoci.

Odpolední program na hlavní rotundě nabídne sérii workshopů a přednášek zaměřených na aktuální témata – **psychosomatiku, hubnutí** podle vědeckých poznatků, **zvládání stresu** nebo **základy sebeobran**y. Zlatým hřebem dne bude od 17 hodin inspirativní beseda s



paralympijským vítězem **Jiřím Ježkem**, který se podělí o svůj příběh o odhodlání, motivaci a cestě za úspěchem.

„Chceme návštěvníkům nabídnout možnost udělat něco konkrétního pro své zdraví – jednoduše, bez objednání a zdarma. Prevence má smysl jen tehdy, když je dostupná. Věříme, že spojení odborných vyšetření s inspirativními přednáškami a osobností Jiřího Ježka může být pro mnoho lidí impulzem začít se o své zdraví více starat,“ říká **Andrea Řehůřková, marketingová koordinátorka Paláce Pardubice.**

Vstup na akci, všechna vyšetření i přednášky jsou zdarma. Některá stanoviště mohou mít omezenou kapacitu, proto bude k dispozici rezervační systém pro zkrácení čekacích dob. Návštěvníci mohou během dne program kombinovat s nákupy, posezením v kavárně či obědem.

Palác Pardubice zve všechny, kteří chtějí mít jasno v tom, jak na tom jejich tělo skutečně je – a udělat první krok k lepší kondici.

Co vás na akci čeká:

- **Diagnostika chodidel na podoskopu** – Zjistíte, v jaké kondici jsou vaše chodidla, jejich stav totiž může zásadně ovlivňovat držení těla i zdraví páteře. Pomocí přístroje Podoskop vytvoříme tlakový snímek, na jehož základě lze odhalit například propadlou klenbu, nesprávné zatížení chodidel či jiné odchylky. Včasná diagnostika může pomoci předejít bolestem zad, kloubů a dalším pohybovým potížím.
- **Spirometrie** – Vyšetření plicních funkcí je zcela bezbolestného vyšetření, jehož cílem je posoudit průchodnost dýchacích cest a stav plic. Výsledkem spirometrického vyšetření je dechová křivka s různými hodnotami, kterou s vámi detailně probereme.
- **ABI systém – vyšetření cév** – Objevte účinný způsob, jak předcházet ischemické chorobě dolních končetin i závažnějším kardiovaskulárním komplikacím, jako je srdeční infarkt nebo mozková mrtvice. Vyšetření pomocí ABI-systému (Ankle Brachial Index) využívá moderní technologii ke sledování stavu cév a průtoku krve. Přístroj během několika minut změří krevní tlak na všech čtyřech končetinách a vypočítá index kotníkových tlaků, který pomáhá odhalit případné zúžení tepen. Díky tomuto neinvazivnímu a rychlému vyšetření získáte důležité informace o stavu svého cévního systému a možnost včas zasáhnout.



- **Měření skladby těla** – Zajímá vás, kolik procent tělesného tuku, svalů a vody obsahuje vaše tělo? S pomocí speciální váhy si můžete nechat tyto a další údaje změřit a poté je prokonzultovat s odborníky. Ti vám poskytnou užitečné rady a tipy ohledně optimalizace jídelníčku a vhodných pohybových aktivit. (*Kontraindikace: těhotenství, kardiostimulátor, váha nad 150 kg.*)
- **Měření krevního tlaku a saturace kyslíku** – Krevní tlak, měřený pomocí digitálního tlakoměru, je důležitým ukazatelem zdraví srdce a cév. Pravidelná kontrola tlaku pomáhá odhalit případné problémy včas. Saturace krve je jednoduchá a neinvazivní metoda měření nasycení krve kyslíkem. Po přiložení přístroje na prst získáte během několika sekund výslednou hodnotu, která orientačně informuje o schopnosti srdce a plic dodávat do těla okysličenou krev.
- **Kontrola znamének dermatologem** – Prevence je klíčem ke zdraví – nechte si zkontrolovat kožní znaménka odborníkem. Dermatolog provede rychlé a bezbolestné vyšetření pomocí dermatoskopu, při kterém zhodnotí stav pigmentových útvarů a případně doporučí další postup. Včasné odhalení rizikových změn může hrát zásadní roli v prevenci kožních onemocnění, včetně melanomu.
- **Prevence: samovyšetření prsou a varlat** – Účastníci si mohou vyzkoušet správnou techniku samovyšetření prsou a varlat na speciálních tréninkových modelech. Naučíme vás, jak si všimnout změn a včas odhalit možné zdravotní problémy. Prevence je jednoduchá, rychlá a může vám zachránit život.
- **Bezodkladná první pomoc** – Vyzkoušejte si poskytování první pomoci na speciálních tréninkových modelech. Ukážeme vám, jak správně reagovat v kritických situacích – od základních úkonů až po resuscitaci. Získáte jistotu, že v případě nouze dokážete pomoci.

Workshopy a přednášky:

- **13:00 - Psychosomatika** - Během tohoto workshopu prozkoumáme principy psychosomatiky a způsob, jak psychické faktory ovlivňují fyzické zdraví. Poskytneme praktické nástroje pro rozpoznání a zvládnutí psychosomatických symptomů. Prostřednictvím odborných postřehů a případových studií ze skutečného života pochopíme, jak se neoslovené, nezpracované, nevyřešené emoce projevují v těle a jaké způsoby nám mohou pomoci k úlevě.

- **14:00 - Hubnutí podle vědy** - Pravda o dietách, cvičení a spánku přináší ověřené informace a praktické tipy, jak efektivně dosáhnout a udržet zdravou váhu. Zaměříme se na mýty a fakta o různých dietách, roli pohybu při hubnutí a význam kvalitního spánku pro metabolismus. Workshop je veden odborníkem, který vám pomůže pochopit principy hubnutí z pohledu vědeckých poznatků a přizpůsobit je vašemu životnímu stylu.
- **15:00 - Stress management** - Přijďte se seznámit s praktickými technikami pro zvládání stresu. Na workshopu pochopíte, jak rozpoznat stresové faktory a předcházet jim. Naučíte se jednoduché a efektivní relaxační metody, které vám pomohou uvolnit napětí a zároveň vás budou motivovat k dosahování nejlepších výsledků.
- **16:00 - Základy sebeobran** - Tento praktický workshop je vhodný jak pro ženy, tak i pro muže, kteří si chtějí osvojit účinné postupy obrany a naučit se, jak reagovat v případě, že by je útočník přemohl. Na workshopu se necháte inspirovat taktickými, psychologickými, tréninkovými i technickými principy z bojových umění. Budete mít možnost na vlastní kůži vyzkoušet ukázky obrany proti typickým útokům.
- **17:00 - Beseda s Jiřím Ježkem** – Inspirativní přednáška o sportu, motivaci, překonávání překážek na cestě za vítězstvím s prostorem pro vaše dotazy. Příběh, který nakopne!

Mgr. Ivo Vysoudil

Tiskový mluvčí

Tel: +420 776870999 **E-mail:** vysoudil@redstonegroup.cz

