

EGÉSZSÉGNAPBESZÁMOLÓ

ZAGYVASZÁNTÓ, 2018. OKTÓBER 27.

Az egészségnapi programok Zagyvaszántón egyszerre két helyszínen kerültek megrendezésre:

Zagyvaszántói Orvosi Rendelő: ahol folyamatos szűrővizsgálatokon lehetett részt venni a Lőrinci Praxisközösség szervezésében.

1. A szűrések felsorolása: vércukormérés / 32 fő /, vérnyomásmérés / 35 fő /, hallás vizsgálat / 31 fő/, nyaki ultrahang vizsgálat / 34 fő/, boka – kar index mérés / 21 fő/, fogászati szűrés / 5 fő/, légzésfunkciós vizsgálat / 17 fő/, alvászavar szűrés, mini mentál teszt, látóideg sorvadás előszűrése, testtömeg index, testsúly – test magasság mérés.
2. A rendelőben került megrendezésre: a „Tartsd életben!” című újraélesztési bemutató. Célja: tanuljuk meg az újraélesztést, hogy mi is segíthessünk. A bemutató az elméleti felkészítés és a gyakorlatban való tanulás, alkalmazás lehetőségét is biztosította. / 18 fő/

A másik helyszíne az egészségnapnak: a Zagyvaszántói Római Katolikus Általános Iskola tantermei voltak. A programok három teremben kerültek megrendezésre:

1. Hogyan legyünk boldogok? Előadó: Gábor Edina egészségpszichológus / 27 fő/
Az egészségnapon a lelki egészség alapkövének számító boldogsághoz vezető utakat és eszközöket mutattuk meg. Az interaktív előadás a pozitív pszichológiai kutatások szakmai bázisára épült. A boldogság egyfajta aktivitás. Ha jól teszünk, jól érezzük magunkat vagy jól gondolunk mind külön, külön is közelebb visz a boldogsághoz. A résztvevőkkel közösen az ezekhez vezető viselkedéseket, tevékenységeket tekintettük át. A csoportban zajló beszélgetéseket kiegészítették egyéni tanácsadások is.
2. Drog prevenciók beszélgetés Előadó: Kempf József egészségfejlesztő /32 fő/
Nagyon sok fiatal, iskolás gyermeket érinthet a mai világban, hogy olyan társaságba keveredik, ahol előnybe kerül a droghasználat. Az interaktív beszélgetés során az előadó ismertette a leggyakrabban előforduló drogokat, felhívta a figyelmet a droghasználat veszélyeire, a függőséghez vezető útra, a leszokás, leszoktatás nehézségeire. A drog egészséget károsító hatásaira, a megelőzés fontosságára, a személyiséget okozó változásokra, és akár a halált is okozó túladagolás veszélyére.
3. „Életed legyen a gyógyszered!”
Egészséges táplálkozás szobát rendeztünk be, ahol dietetikus látta el a nagyszámban megjelent érdeklődőket egészséges életmód és egészséges táplálkozásról szóló csoportos és egyéni tanácsaival. A foglalkozás kapcsán egészséges ételek kóstolóját is szerettük volna megvalósítani, ezért a dietetikus által készített zöldsaláta és gyümölcssaláta kóstolója történt. / 78 fő/

Az egészségnapon 90 fő vett részt a szűréseken és az előadásokon. Szinte minden szintéren magas részvételi arányban voltak jelen.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az egészségnapi eseményeket tombolasorsolással és a nyeremények átadásával fejeztük be.
A nyeremény ajándécsomagok az egészséges életmódhoz kapcsolódó ajándékokat tartalmaztak.

Az egészségnap célja a résztvevők figyelmének felhívása a prevenció szemlélet kialakítására, a szűréseken való részvétel jelentőségére, az egészséges táplálkozás és egészséges életmód fontosságára mindennapjainkban. Programjainkat az egészségtudatos magatartást kialakító szemlélet figyelembevételével terveztük és valósítottuk meg, betegségmegelőző, egészségnevelő céllal.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE