

SZOBI EFI

SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI KLUB

A program időpontja: 2019. április 2. 16-17:30-ig.

Helyszín: 2628 Szob, Szent Imre u. 12. Szobi EFI foglalkoztató helyisége



Bizonyára mindenki előtt ismert, hogy a halálozási okokat a szív- és érrendszeri megbetegedések vezetik, melynek egyik kiváltó okaként - sok más tényező mellett - a stresszt emelik ki.

Ha stresszről beszélünk, akkor először is tisztázni kell, hogy van rövid ideig tartó, illetve tartósabb stresszes állapot. A rövid ideig tartó stressz legtöbb esetben nem káros. Ha elmúlik a veszély, a stresszes állapot is megszűnik anélkül, hogy bármilyen káros elváltozást vagy maradandó károsodást okozna, sőt még jó hatása is lehet. Ugyanis így a testünk nagyobb természetes ellenálló képességgel rendelkezik.

A hosszabb ideig tartó stressz azonban negatív hatással van az egészségi állapotunkra. Ebben az állapotban három fokozatot különböztetünk meg. Az első fokozat az, amikor megérzi a veszélyt, a második az, amikor ehhez bizonyos mértékben alkalmazkodik, és a harmadik fokozat pedig, amikor teljesen kimerül.

A szív és érrendszeri klubfoglalkozások célja: segítsék a szív- és érrendszeri betegek életét, a lehető legjobb életminőség kialakításában; pszichés támogatás nyújtása a betegségtudattal való

megküzdésben; információ nyújtása a betegségről, kezeléséről, szövődményeiről; tapasztalatcsere lehetőségének biztosítása; egészségügyi szakemberrel történő kommunikáció hatékonyságának a javítása.

A klubfoglalkozás keretében bővíthetik ismereteiket az alábbi témákban: az egészséges szív és keringési rendszer felépítése és működése; a megelőzés lehetőségei; a magas vérnyomás, mint szív- és érrendszeri rizikófaktor és kezelése; a magas koleszterinszint és az érlemezésedés; a dohányzás, a gyilkos szenvedély; a szívinfarktus utáni életmódváltás szerepe; a hirtelen szívhalál és az újraélesztés.

Fenti témában egy helyszínen, összesen 6 egymásra épülő alkalom, ami megtartásra kerül.

Az első alkalom 2019. április 2-án 16 órától kerül megtartásra.

A programot Dr. Erhardt Bernadett kardiológus tartja.

A program 16-17 óráig tart, majd ezt követően a doktornő maximum 30 percet tud biztosítani, hogy a résztvevők által feltett kérdésekre válaszoljon.

Minden programunk a betegség megelőzésről és az egészség megőrzésről szól.

Így jelen programunkat is, nem csak szív és érrendszeri betegeknek ajánljuk.

Jöjjön el és tegyen velünk együtt az egészségéért!

A programot más járási településen is megtartjuk!

A programra nincs előzetes regisztráció, így bejelentkezés nem szükséges.

A program INGYENES!

A programok aktuális időpontjaival és helyszíneivel kapcsolatban bővebb információt a <https://www.facebook.com/efiszob/> oldalon olvashatnak, vagy keressék irodánkat az alábbi elérhetőségek bármelyikén.

Szobi Egészségfejlesztési Iroda
Cím: 2628 Szob, Szent Imre u. 12.
Telefonszám: 27/570-690 29-es mellék
E-mail cím: efi.iroda@szob.hu