

## Egészségtipp!

A túlzott sófogyasztás  
hosszú távon akár  
magas vérnyomás  
kialakulásához  
is vezethet!

### Ingyenes lakossági egészségi állapot-felmérés

Az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) és a háziorvosok bevonásával a térség lakosai számára ingyenes és önkéntes egészségi állapot-felmérés indul. Ennek keretében vérnyomás-mérés, a vércukorszint meghatározása, testsúly- és testmagasság- mérés történik, mely kérdőíves állapotfelméréssel egészül ki. Az elektronikusan felvett adatok elemzését követően személyre

szabott életmódprogramokat ajánl az EFI a résztvevők számára. Kiskőrösön az EFI ügyfélfogadási idejében folyamatosan lehet részt venni az állapotfelmérésben.

A háziorvosi állapotfelmérés pontos címei a <http://efi.kiskoros.hu/> weblapon találhatóak. A háziorvosoknál végzett állapotfelmérés 2014 októbertől indul.

### A Milyen programok valósulnak meg a pályázatból?

A pályázat megvalósításának keretei között kilencfajta egészségfejlesztési kiadvány készül. Betegklubok kezdik meg tevékenységüket, települési egészség- napokon találkozhat a lakosság az egészséges életmód formáival. Folyamatos életmód-tanácsadást nyújt az Egészségfejlesztési Iroda, és a háziorvosok együttműködésével lakossági egészségi állapot-felmérés valósul meg a térségben. Az állapotfelmérés eredményének tükrében, életmódváltó programokon, rendezvényeken vehetnek részt az itt élők.



### Az Egészségfejlesztési Iroda tevékenységei

- Egészségi állapot-felmérés és ennek rögzítése (vérnyomás-mérés, vércukorszint mérése, testsúly-, testmagasság mérés, kérdőíves kockázatbecslés).
- Folyamatos életmód-tanácsadást nyújtása.
- A keringési betegségek kockázatára (beleértve a szénhidrát- és a lipid-anyagcsere betegségeket is) irányuló szűrések, ahhoz kapcsolódó kockázatbecslés.
- A dohányzás káros hatásaival kapcsolatos rövid intervenció.
- Érdeklődő betegek betegklubokba irányítása.
- Rendszeres, életvitelszerűen megjelenő testmozgást ösztönző programok szervezésében közreműködés.
- Egészséges életmódprogramok összegyűjtése, tájékoztatás ezekről az eseményekről.
- A különböző kockázati csoportoknak szóló kiadványok terjesztése.
- Települési egészségnapokon megjelenés, szűrések biztosítása.
- Partnerségi találkozók szervezése.
- A térségben megszervezésre kerülő egészségfejlesztési programok összegyűjtése és rendszeres közzététele.



### Várjuk mindazokat, akiket:

- érdekel egészségi állapotuk, jelenlegi állapotuk lehetséges következményei,
- csökkenteni szeretnék rizikótényezőiket,
- változtatni szeretnék életmódjukon, egészséges életmódot szeretnének folytatni,
- változtatni szeretnének táplálkozási és/vagy mozgási szokásaikon,
- szenvedélybetegségekkel küzdők, akik változtatni szeretnének,
- szívesen vennének részt szűréseken, ezzel is hozzájárulva a betegségterhek csökkentéséhez,
- részt vennének különböző betegklubokban (diabetológiai és szív-érrendszeri)