

Egészségstipp!

Rendszeresen mérje
vagy méresse
meg vérnyomását
és vércukorszintjét!

Egészségi állapotot befolyásoló rizikótényezők

Rizikótényezőnek nevezzük azon szokásokat, melyek a betegségek előfordulásának gyakoriságát növelik. Ilyen tényezők a következők: dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, droghasználat, túlsúly, mozgásszegény életmód, túlzott stressz, de akár olyan munkavégzés is, mely balesetveszélyes körülményt teremt a munkavállalónak. Ha a rizikótényezőket elkerüljük, jobb életminőségünk lehet.

Természetesen ebben a legfontosabb tényező, hogy életmódunkon aktívan akarjunk is változtatni. Az egészségi állapot-felmérés ebben is segítséget nyújt, hiszen célzottan ismerheti meg – ingyenes tanácsadás formájában –, hogy mely életmódbeli változások milyen hatással lesznek az egészségére. Például 10 kg súlycsökkenéssel alacsonyabb lesz a vérnyomása is.

Egészségfejlesztési Iroda

6200 Kiskőrös, Árpád u. 8.
Honlap: <http://efi.kiskoros.hu>
E-mail: efi.kiskoros@korosnet.hu
Telefon: (78) 415-920

Ügyfélfogadás:

hétfő: 10–14 óráig
kedd: 10–14 óráig
szerda: 10–18 óráig
csütörtök: 10–14 óráig
péntek: nincs ügyfélfogadás

Munkatársak:

Czérna Éva, irodavezető
Kovács Nikoletta, koordinátor



Célzott életmódváltás

A pályázat megvalósítása során számos életmódváltást elősegítő rendezvény, klubfoglalkozás és testmozgásra ösztönző program kerül megszervezésre. Egészségfejlesztési szakértők által tematikusan összeállított kiadványokat biztosít a pályázat annak érdekében, hogy az egészséges életmód formái megtanulhatóak, megérthetőek legyenek. Személyes életmódváltást segítő tanácsadással szolgálunk az érdeklődőknek.

A program többek között segíteni kíván:

- Rendszeres testmozgás biztosításában
- Túlsúly csökkentésében
- Egészséges táplálkozási tanácsokkal
- Dohányzás elhagyásában
- Mérsékelt alkoholfogyasztási attitűd kialakításában
- Kábítószer-használat elkerülésében
- Vérnyomás monitorozásában
- Vércukorszint meghatározásában
- Helyes kalória-egyensúly személyre szóló kialakításában
- Összegezve: minél több betegség elkerülésében, megelőzésében, az egészséges életmód gyakorlatának elsajátításában.



Várjuk mindazokat, akiket:

- érdekel egészségi állapotuk, jelenlegi állapotuk lehetséges következményei,
- csökkenteni szeretnék rizikótényezőiket,
- változtatni szeretnék életmódjukon, egészséges életmódot szeretnék folytatni,
- változtatni szeretnék 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)