



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2025

«Η πρόληψη σώζει ζωές – οι Νοσηλευτές δείχνουν το δρόμο!»

Τμήμα Νοσηλευτικής – Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο

Ημέρα: Δευτέρα 7 Απριλίου 2025 | Ώρα: 10:00 – 14:00

Το Τμήμα Νοσηλευτικής του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου συμμετέχει ενεργά στην **Παγκόσμια Ημέρα Υγείας**, με μια ολοκληρωμένη και ανοιχτή δράση που εστιάζει στην πρόληψη, την αγωγή υγείας και την ψυχοσωματική ευεξία. Με σύνθημα **«Η πρόληψη σώζει ζωές – οι Νοσηλευτές δείχνουν το δρόμο!»**, η εκδήλωση θα προσφέρει στο κοινό πληθώρα δωρεάν υπηρεσιών, ενημερωτικών παρεμβάσεων και δημιουργικών δραστηριοτήτων, ενισχύοντας το μήνυμα της φροντίδας και της υγείας για όλους.

Η δράση περιλαμβάνει **προληπτικούς ελέγχους υγείας**, όπου επισκέπτες όλων των ηλικιών θα έχουν τη δυνατότητα να μετρήσουν **βασικούς δείκτες υγείας** όπως η αρτηριακή πίεση, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), η οξυγόνωση (SpO₂), τα επίπεδα σακχάρου αίματος και της ολικής χοληστερόλης. Επιπλέον, θα προσφέρεται η δυνατότητα χορήγησης **κλιμάκων εκτίμησης άγχους και κατάθλιψης**, καθώς και **εργαλείου πρόβλεψης για τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη**. Η μέτρηση της περιμέτρου μέσης και η αναλογία μέσης/γοφών θα χρησιμοποιηθούν για την **εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου**, προσφέροντας στους συμμετέχοντες μια σφαιρική εικόνα της υγείας τους.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, με ενημέρωση για τη **σημασία του εμβολιασμού έναντι του ιού HPV** και την πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας από τη **Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία Κρήτης**. Παράλληλα, θα πραγματοποιηθούν παρεμβάσεις από τη Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας

της 7ης Υγειονομικής Περιφέρειας Κρήτης, οι οποίες θα καλύψουν θεματικές όπως τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και η πρόωση του θηλασμού.

Το κοινό θα έχει επίσης την ευκαιρία να γνωρίσει τις υπηρεσίες του Ιατρείου ΕΛΜΕΠΑ, να συμμετέχει σε βιωματικά εργαστήρια **Βασικής Υποστήριξης της Ζωής (BLS) με χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED)**, καθώς και σε εκπαιδευτικές ενότητες για την Βασική Υποστήριξη Ζωής παιδιών.


Για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την πρόληψη του επαγγελματικού και σωματικού burnout, διοργανώνονται βιωματικές παρεμβάσεις σε υπαίθριο χώρο του Πανεπιστημίου. Οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν **τεχνικές διαχείρισης του άγχους και εφαρμογές ενσυνειδητότητας (mindfulness)**, συμβάλλοντας έτσι στην ενδυνάμωση της ψυχικής υγείας και στην αυτοφροντίδα.


Η εκδήλωση περιλαμβάνει και **καλλιτεχνικές δραστηριότητες** ανοιχτές σε φοιτητές και κοινό, μέσα από τη δημιουργία συμμετοχικού καμβά με θέμα την υγεία, ενισχύοντας τη σύνδεση της τέχνης με τη φροντίδα και την ανθρώπινη ευημερία.

Το Τμήμα Νοσηλευτικής του ΕΛΜΕΠΑ, σε συνεργασία με την **7η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης, το Ιατρείο ΕΛΜΕΠΑ και τη Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία Κρήτης**, ενώνει τις δυνάμεις του με επαγγελματίες υγείας, φοιτητές και πολίτες, για να αναδείξει τη σημασία της πρόληψης, της εκπαίδευσης και της συνεργατικής προσέγγισης στη φροντίδα του ανθρώπου.

Η συμμετοχή είναι δωρεάν και ανοιχτή για το κοινό.

 **Χώρος διεξαγωγής:** Κεντρικό Κτίριο ΕΛΜΕΠΑ – Αμφιθέατρο Σμυρνάκη & υπαίθριοι χώροι Αγροκτήματος

 **Ημερομηνία:** Δευτέρα 7 Απριλίου 2025

 **Ώρα:** 10:00 – 14:00

Σας περιμένουμε να γιορτάσουμε μαζί την Υγεία, με πράξη, γνώση και έμπνευση!