



Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2025

7 Απριλίου | 10:00 – 14:00 |

Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΛΜΕΠΑ

👉 **Η Πρόληψη σώζει ζωές, οι Νοσηλευτές δείχνουν το δρόμο!**

✨ Σας προσκαλούμε σε μια γιορτή αφιερωμένη στην υγεία του σώματος και του νου!

📌 **Διοργάνωση:** Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΛΜΕΠΑ

👉 **Σε συνεργασία με:**

- 7η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης
- Ιατρείο ΕΛΜΕΠΑ
- Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία Κρήτης

📅 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ

◆ **10:00 – 10:15 | Εναρκτήρια Παρουσίαση**

Καλωσόρισμα & Σκοπός της Δράσης

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛΜΕΠΑ- Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

◆ **10:15 – 12:30 | Προληπτικός Έλεγχος Υγείας**

✓ Αρτηριακή Πίεση | Μέτρηση Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) | Οξυγόνωση (SpO₂) | Μέτρηση Σακχάρου Αίματος και Ολικής χοληστερόλης

✓ Κλίμακες Μέτρησης Άγχους – Κατάθλιψης & Πρόβλεψη Εμφάνισης Σακχαρώδους Διαβήτη

✓ Διαστρωμάτωση Καρδιαγγειακού Κινδύνου - Μέτρηση Περιμέτρου Μέσης & Αναλογίας Μέσης/Γοφών.

✓ Ενημέρωση για τον εμβολιασμό έναντι του ιού HPV

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ. - Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

◆ **10:15 – 11:00 | Ιατρείο ΕΛΜΕΠΑ: Ενημέρωση για Υπηρεσίες και Δράσεις**

✨ Ενημέρωση για τις παρεχόμενες υπηρεσίες και δράσεις του Ιατρείου ΕΛΜΕΠΑ

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛΜΕΠΑ - Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

◆ 11:00 – 14:00 | Δημόσια Υγεία: Ενημερωτικές Παρεμβάσεις Από τη Δ/ση Δημόσιας Υγείας, 7η ΥΠΕ Κρήτης

📌 Πρόγραμμα ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ για Καρκίνο Τραχήλου Μήτρας - Εμβολιασμός

🧬 Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα

🍼 Θηλασμός

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛΜΕΠΑ - Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

◆ 10:15 – 13:30 | "Ζωγραφίζουμε την Υγεία"

🎨 Δημιουργικός καμβάς από φοιτητές και κοινό – Συμμετέχουμε όλοι!

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛΜΕΠΑ - Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

◆ 11:00 – 12:30 | Βασική υποστήριξη της ζωής (BLS) με χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED).

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛΜΕΠΑ - Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

👶 12:30 – 14:00 | Βασική υποστήριξη της ζωής στα Παιδιά

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛΜΕΠΑ - Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

🧘 11:30 – 12:00 | Προαγωγή Ψυχικής Υγείας & Πρόληψη Burnout – Τεχνικές Διαχείρισης του stress

📍 Υπαίθριο Θεατράκι Αγροκτήματος

🌿 12:00 – 12:30 | Εφαρμογές Mindfulness για μείωση επιπέδων άγχους και αύξηση συγκέντρωσης

📍 Υπαίθριο Θεατράκι Αγροκτήματος

📸 13:30 – 14:00 | Ανασκόπηση – Παρουσίαση Συμμετοχικού Καμβά – Φωτογράφιση

📍 Κεντρικό Κτίριο ΕΛΜΕΠΑ- Αμφιθέατρο Σμυρνάκη

🌟 Σας περιμένουμε για μια δυναμική, δημιουργική γιορτή της Υγείας — με πράξη, φροντίδα και έμπνευση για όλους!