



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!