Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2025 7 Απριλίου | 10:00 – 14:00 | Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΛΜΕΠΑ

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

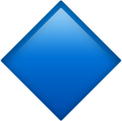
* Σας προσκαλούμε σε μια γιορτή αφιερωμένη στην **υγεία του σώματος και του νου**!
*  **Διοργάνωση:** Τμήμα Νοσηλευτικής ΕΛΜΕΠΑ

# 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/νση Δημόσιας Υγείας, 7η ΥΠΕ Κρήτης

🎗 Πρόγραμμα **ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ** για Καρκίνο Τραχήλου Μήτρας - Εμβολιασμός  Σεξουαλικώς 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

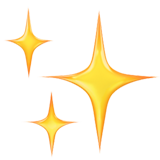
# 12:00 – 12:30 | Εφαρμογές Mindfulness για μείωση επιπέδων άγχους και αύξηση συγκέντρωσης

 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!**