



# EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMOK A BALATONFÖLDVÁRI KISTÉRSÉGBEN



2017. november 27 – december 1. (48. hét)

Hétfő 27.	Kedd 28.	Szerda 29.	Csütörtök 30.	Péntek 1.
<p><b>Balatonőszöd</b> Művelődési Ház 16.00 <b><u>Ön segít, ha baj van?</u></b> <b><u>A laikus segítségnyújtás fontossága</u></b> (Dr. Kovács Zsolt oxiológus szakorvos)</p>	<p><b>Kötcse</b> Általános Iskola 10.00 <b><u>Egészség- és Mozgás óra</u></b> (EFI munkatársak és Fekete Edit sportoktató)</p>	<p><b>Balatonszemes</b> Háziorvosi Rendelő 14.00 <b><u>Érzékület? Érelmeszesedés?</u></b> <b><u>Ismeretek a perifériás verőérbetegségről</u></b> (Dr. Kisegyházi Attila háziorvos)</p>	<p><b>Balatonföldvár</b> Művelődési Ház 15.00 <b><u>Függőségek a környezetünkben</u></b> <b><u>Oldjuk meg együtt!</u></b> (Dr. Grósz Attila pszichiáter főorvos irányításával előadók: Hegyiné Nagy Ágnes és Horváth Lajos közösségi gondozó)</p>	-----
	<p><b>Balatonföldvár</b> Háziorvosi Rendelő 13.00 <b><u>Érzékület?</u></b> <b><u>Érelmeszesedés?</u></b> <b><u>Ismeretek a perifériás verőérbetegségről</u></b> (Dr. Kelemen Zoltán háziorvos)</p>	<p><b>Balatonföldvár</b> Művelődési Ház 16.00 <b><u>Jó szívű tanácsok – Szívünk és ereinek egészségéért!</u></b> (Dr. Nádasy Tamás kardiológus főorvos)</p>	<p><b>Balatonszemes</b> Művelődési Ház 16.00 <b><u>Vigyázzunk gyermekeinkre!</u></b> <b><u>Teendők balesetek esetén</u></b> (Mayer László mentőtiszt)</p>	



**A programokon való részvétel INGYENES!**  
**Minden érdeklődőt várunk szeretettel!**

# MEGHÍVÓ

## ÖN SEGÍT, HA BAJ VAN? A LAIKUS SEGÍTSÉGNYÚJTÁS FONTOSSÁGA



A sürgősségi betegellátásról elsajátított ismeretek adják az alapját a későbbi esetekben történő segítségnyújtásnak. A laikus segítségnyújtó szerepe jelentős, hiszen ő az elindítója a sürgősségi betegellátás folyamatának. A laikusok is képesek a gyakorlatban bizonyos életmentő technikákat végrehajtani. Ezért fontos, hogy minél többen rendelkezzenek naprakész ismerettel a sürgősségi betegellátásról.

**Helyszín: Balatonőszöd – Művelődési Ház  
(Balatonőszöd, Mártírok útja 2.)**

**Időpont: 2017. november 27. (hétfő) 16.00 óra**

**Előadó: Dr. Kovács Zsolt ügyeletvezető, oxiológus szakorvos**

**A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.  
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



**További információ:**

Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda  
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.  
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590  
E-mail: [efi.bfoldvar@bfterseg.hu](mailto:efi.bfoldvar@bfterseg.hu)



# MEGHÍVÓ

## VIGYÁZZUNK GYERMEKEINKRE! – TEENDŐK BALESETEK ESETÉN



Fontos, hogy a szülőknek legyen naprakész ismerete és gyakorlati készsége az alapvető elsősegélynyújtási szabályokról. Az elméleti és gyakorlati bemutató segíthet abban, hogy a korai észlelés és segélykérés, a korán megkezdett laikus elsősegélynyújtás segítsen az egészségkárosodás következményeit elhárítani.

**Helyszín: Balatonszemes – Művelődési Ház  
(Balatonszemes, Szabadság u. 1.)**

**Időpont: 2017. november 30. (csütörtök) 16.00 óra**

**Előadó: Máyer László  
(Siófoki Mentőállomás Vezetője) mentőtiszt**

**A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.  
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



**További információ:**

Balatonszemesi Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda  
8623 Balatonszemes, Szabadság tér 1.  
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590  
E-mail: [efi.bfoldvar@bfterseg.hu](mailto:efi.bfoldvar@bfterseg.hu)

# MEGHÍVÓ

## ISKOLAI EGÉSZSÉG – ÉS MOZGÁS ÓRA



A gyermekkorban elsajátított egészséges magatartásminták adják az alapját a későbbi, felnőttkori életvitelnek. Ezért is fontos, hogy az általános iskolásoknak minél több naprakész ismerete legyen a megfelelő életmódi szokásokról. Már az iskoláskorban fel kell kelteni az érdeklődést, ezért várjuk a foglalkozásra a diákokat.

**Helyszín: Kötcsei Általános Iskola  
(Kötcse, Hősök tere 1.)**

**Időpont: 2017. november 28. (kedd) 10.00 óra**

**Előadó: EFI munkatársak és Fekete Edit sportedző**

**A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.  
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



**További információ:**

Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda  
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.  
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590  
E-mail: [efi.bfoldvar@bfterseg.hu](mailto:efi.bfoldvar@bfterseg.hu)

# MEGHÍVÓ

## JÓ SZÍVŰ TANÁCSOK – SZÍVŰNK ÉS EREINK EGÉSZSÉGÉÉRT!



Egészségi állapotunk nagyban függ ereink állapotától, akár a magasvérnyomás betegségre, az érlemezsedésre, a szívinfarktusra, a szélütésre vagy az alsó végtagi érszűkültre gondolunk.

Mit tehetünk saját magunk és ereink védelméért, és mikor forduljunk orvoshoz?

A program célja, hogy segítsen a legfontosabb ismeretek elsajátításában és javítsa az orvos-beteg együttműködést.

**Helyszín: Balatonföldvár – Művelődési Ház**  
**(Balatonföldvár, Kőröshegyi út 1.)**

**Időpont: 2017. november 29. (szerda) 16.00 óra**

**Előadó: Dr. Nádasy Tamás kardiológus főorvos**

**A programon való részvétel ingyenes! Minden Kistérségi lakost szeretettel várunk!**

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.

Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



**További információ:**

Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda  
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.

Tel.: 84/340-078, 30/370-7590

E-mail: [efi.bfoldvar@bfterseg.hu](mailto:efi.bfoldvar@bfterseg.hu)



# MEGHÍVÓ

## ÉRSZŰKÜLET? ÉRELMEZSESEDÉS? ISMERETEK A PERIFÉRIÁS VERŐÉRBETEGSÉGRŐL



A perifériás verőérbetegség a verőerek érelmeszesedése következtében kialakuló érszűkület. A betegek túlnyomó többsége - akár 60-75%-a - tünetmentes is lehet, így azonosításuk csak célzott vizsgálattal (pl. a boka-kar index meghatározásával) lehetséges, ha 50 év feletti és egyéb kockázati csoportba is tartozik (cukorbetegség, dohányzás, magasvérnyomás betegség, magas vérzsír-értékek, túlsúly, mozgásszegény életmód), vagy családi érintettség is fennáll.

**Helyszín: Balatonföldvár – Háziorvosi Rendelő  
(Balatonföldvár, Szabadság tér 1.)**

**Időpont: 2017. november 28. (kedd) 13.00 óra**

**Előadó: Dr. Kelemen Zoltán háziorvos**

**A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.  
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda  
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.  
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590  
E-mail: [efi.bfoldvar@bfterseg.hu](mailto:efi.bfoldvar@bfterseg.hu)

# MEGHÍVÓ

## ÉRSZŰKÜLET? ÉRELMESZESEDÉS? ISMERETEK A PERIFÉRIÁS VERŐÉRBETEGSÉGRŐL



A perifériás verőérbetegség a verőerek érelmeszesedése következtében kialakuló érszűkület. A betegek túlnyomó többsége - akár 60-75%-a - tünetmentes is lehet, így azonosításuk csak célzott vizsgálattal (pl. a boka-kar index meghatározásával) lehetséges, ha 50 év feletti és egyéb kockázati csoportba is tartozik (cukorbetegség, dohányzás, magasvérnyomás betegség, magas vérzsír-értékek, túlsúly, mozgásszegény életmód), vagy családi érintettség is fennáll.

**Helyszín: Balatonszemes – Háziorvosi Rendelő  
(Balatonszemes, Szabadság u. 18.)**

**Időpont: 2017. november 29. (szerda) 14.00 óra**

**Előadó: Dr. Kisegyházi Attila háziorvos**

**A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.  
Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



Balatonszemesi Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda  
8623 Balatonszemes, Szabadság tér 1.  
Tel.: 84/340-078, 30/370-7590  
E-mail: [efi.bfoldvar@bfterseg.hu](mailto:efi.bfoldvar@bfterseg.hu)



# MEGHÍVÓ

## FÜGGŐSÉGEK A KÖRNYEZETÜNKBEN – OLDJUK MEG EGYÜTT!



A résztvevők ismereteket szerezhetnek az életeseményekhez kapcsolódó krízisek tüneteiről, a krízishelyzetben alkalmazható egyszerű módszerekről és technikákról, a szorongás csökkentésének lehetőségeiről.

A foglalkozás során szó lesz a szenvedélybetegségek egészségre gyakorolt hatásairól, a stresszoldásról és a megküzdési stratégiákról is, és az orvos-beteg együttműködés fontosságáról.

**Helyszín: Balatonföldvár – Művelődési Ház  
(Balatonföldvár, Kőröshegyi út 1.)**

**Időpont: 2017. november 30. (csütörtök) 15.00 óra  
2017. december 5. (kedd) 15.00 óra**

**Előadó: Dr. Grósz Attila Pál pszichiáter főorvos irányításával a program előadója Hegyiné Nagy Ágnes és Horváth Lajos közösségi gondozó**

**A programon való részvétel ingyenes! Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**

Egészségfejlesztési Irodák működtetésének 2017. évi központi költségvetési támogatása keretében megvalósuló program.

Finanszírozó: Emberi Erőforrások Minisztériuma



Balatonföldvári Kistérségi Egészségfejlesztési Iroda  
8623 Balatonföldvár, Szabadság tér 1.

Tel.: 84/340-078, 30/370-7590

E-mail: [efi.bfoldvar@bfterseg.hu](mailto:efi.bfoldvar@bfterseg.hu)