

Hogyan kerülhet be a programba?

- Időpont-egyeztetés céljából a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda és prevenciók rendelő munkatársai rendelési időben folyamatosan elérhetőek a **06/62/511-186**-os telefonszámon. Felveheti velünk a kapcsolatot e-mailen is: **efi-mako@evp.hu**
- Emellett találkozhat velünk kitelepüléseinken, rendezvényeinken, szervezett egészségszűréseinken is.

ÖSSZEFOGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT!

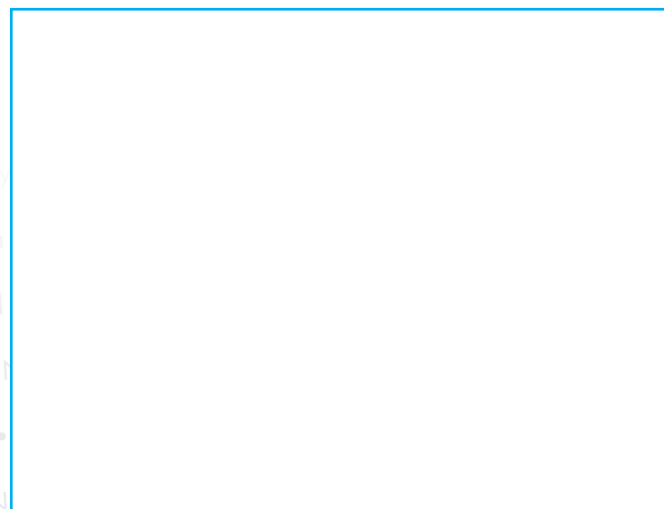
A program a Makói Kistérségben élők aktív szerepvállalásával, valamint a helyi szervezetek, intézmények összefogásával valósítható meg. Az a célunk, hogy a kistérség összes települése magáénak érezze az egészségfejlesztés ügyét – ezért minden települést bevonunk, minden településen szervezünk programot.

A programhoz csatlakozott a kistérség minden önkormányzata, partnereink a háziorvosok, az oktatási és szociális intézmények, a civil szervezetek, valamint a helyi média.

Az egészségmegőrzésben és egészséges életmódban aktív szerepet vállaló szervezetek, intézmények partnerként továbbra is csatlakozhatnak a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda tevékenységéhez, mivel az uniós projekt 2015. októberi lezárulta után a kormány biztosítja a program, illetve az iroda működésének további finanszírozását.

A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda vár minden érdeklődőt!

Csatlakozzon programjainkhoz
– tegyünk többet az egészségért!



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:
6900 Makó, Kórház utca 2.
Telefon: 06/62/511-186
E-mail: efi-mako@evp.hu
Facebook: www.facebook.com/makoeffi
Honlap: www.evp.hu
www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



TEGYÜNK TÖBBET AZ EGÉSZSÉGÉRT!

A MAKÓI KISTÉRSÉG
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
SZOLGÁLTATÁSAI



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

Bemutatkozik a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda

A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő és tanácsadó programjai lehetőséget kínálnak a Makón és a környező tizenhat településen élő lakosok számára:

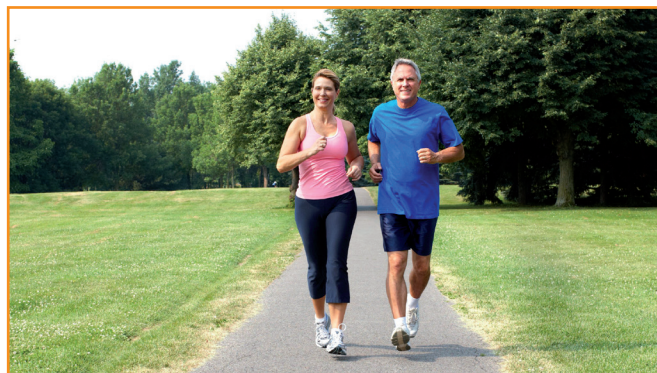
- hogy egészségesebb, teljesebb, harmonikusabb életet éljenek;
- hogy tisztában legyenek egészségi állapotukkal;
- hogy számos betegség kialakulását megelőzhessék;
- hogy mielőbb kiderüljenek, és kezelhetőek legyenek az esetleges problémák;
- hogy felkészült szakemberektől kapjanak segítséget, tanácsot, hogyan lehet egészségesebben élni és megőrizni egészségüket;
- hogy megtanulhassák, hogyan változtathatnak mindennapi szokásaikon és egészségük érdekében milyen új tevékenységeket kell beiktatniuk életvitelükbe;
- hogy új viselkedésmintákat és tudást sajátíthassanak el annak érdekében, hogy egészségesegek maradjanak, egészségesebben élhessenek.



Milyen programokat ajánlunk?

Tanácsadás és életmódváltás

Tanácsadó programjaink az egészséggel összefüggő legkülönbözőbb területekre kiterjednek: munkatársaink éppúgy segítséget nyújtanak a testsúly-kontrollal, egészséges táplálkozással, illetve testmozgással összefüggő kérdésekben, mint a szenvedélybetegségekkel vagy a lelki egészséggel kapcsolatosan. Az a szándékunk, hogy célzott tanácsadó programjainkkal szakszerű segítséget nyújtsunk mindazoknak, akik életmódot kívánnak váltani.



Egészségi állapot szűrések

A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda által az alábbi szűrőprogramok érhetők el:

- Vércukorszint-, koleszterinszint-, testsúly- és testmagasság, valamint testtömeg-, kar-boka index mérés;
- Rizikó-szűrések (45 év feletti nők esetében csontsűrűség, 45 feletti férfiak esetében prosztatata megbetegedések, valamint érszűkület rizikószűrés)
- Mindezekhez kapcsolódóan életmód tanácsadás.

Rendezvények

A Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda időről időre szervez olyan ingyenes közösségi rendezvényeket, melyeken keresztül a kórház, illetve a prevenciók rendelő falain kívül is elérhetővé tesszük szolgáltatásainkat – akár szabadidős programok, akár szervezett szűrések keretében. A rendezvényekre ellátogató érdeklődők számos, az egészségi állapottal, illetve egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésre kaphatnak választ szakembereinktől.

Mozgásprogramok

Irodánk, illetve a programmal együttműködő partnereink számos ingyenes sport- és mozgásprogrammal várják az érdeklődőket annak érdekében, hogy kortól és egészségi állapottól függetlenül bárki megtalálhassa a számára leginkább megfelelő mozgásformát. Mozgásprogramjainkon éppúgy elérhetőek a nagyobb edzést igénylő, nagyobb terhelést jelentő tevékenységek, mint a könnyebb, az általános egészségi állapotunkhoz leginkább illeszkedő mozgásformák. A mozgásprogramokban való részvétel alapfeltétele az állapotfelmérés és életmód tanácsadáson való részvétel!

Települési szűrések – Házhoz jön az egészség!

Munkatársaink a következő hónapokban a Makói Kistérség minden településén kétszer szerveznek szűrőnapot; így az egészségfejlesztési irodától, illetve kórháztól távoli kistelepülések lakói is lehetőséget kapnak arra, hogy lakhelyükön vegyenek részt általános állapotfelmérő és tanácsadó programjainkban.