

## Γιατί με αφορά;

Σε περιόδους όπως της οικονομικής κρίσης, η συμπεριφορά των ανθρώπων προς την υγεία τους αλλάζει και τα προβλήματα υγείας επιδεινώνονται. Έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον ότι η σημερινή απειλή του *COVID-19*, ανέδειξε την ανάγκη για αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις συνθήκες διαβίωσης για τη μείωση των κινδύνων της νόσου και των επιπλοκών της. Έτσι, το πρόγραμμα μας θα εστιάσει στον τρόπο ζωής που συχνά απειλεί ένα καλό επίπεδο υγείας.

## Τι θα προσεγγίσουμε;

Η συνάντησή μας δεν πρόκειται να είναι μία απλή ενημέρωση σε θέματα υγείας. Θα γίνουν εκπαιδευτικές συναντήσεις σε μικρές ομάδες με στόχο την πρόληψη αλλά και τη διαχείριση θεμάτων υγείας. Σε αυτές τις συναντήσεις, θα δίνονται απλές πρακτικές συμβουλές και προσωπικές οδηγίες για συνήθειες που επηρεάζουν και βάζουν σε κίνδυνο την υγεία μας.

## Θα μιλήσουμε:

- Για τον **καρδιαγγειακό κίνδυνο** και τι μπορούμε να κάνουμε για τη μείωσή του
- Για τους κινδύνους από την **κατανάλωση του αλκοόλ** και πως μπορούμε να μειώσουμε τη ζημιά από αυτή
- Για τα χρόνια **νοσήματα του αναπνευστικού** και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής τους
- Για τους **κινδύνους του καπνίσματος** και τι μπορούμε να κάνουμε για να το μειώσουμε ή/και να το κόψουμε

## Πρόγραμμα πρόληψης ασθενειών και προαγωγής υγείας σε ωφελούμενους του ΤΕΒΑ

Αποτελεί μια σύμπραξη/συνεργασία της Περιφέρειας Κρήτης με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης. Η ομάδα εργασίας που το έχει αναλάβει και θα εφαρμόσει τις αντίστοιχες δράσεις του, αποτελείται από μέλη της Ερευνητικής Ομάδας του Πανεπιστημίου Κρήτης και συγκεκριμένα της Κλινικής Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, καθώς και του Αλοκοολογικού Ιατρείου του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου (Πα.Γ.Ν.Η.).



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΤΥΧΗΣ ΚΑΙ  
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΤΩΣΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ  
ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ  
ΔΙΕΥΡΥΝΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΣ  
ΤΟΥ ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / ΎΑΔ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΣΤΗ  
Τομέιο Ευρωπαϊκής Βοήθειας  
προς τους Ανθρώπους

