



## Még nem késő a védőoltás

Az influenza kellemetlen tüneteket okozó megbetegedés, általában szövődmények nélkül, néhány nap alatt meggyógyul. Ugyanakkor a súlyos szövődménnyel járó megbetegedések kórházi kezelést, sőt akár gépi lélegeztetést igényelhetnek, bizonyos esetekben pedig halált is okozhatnak. A betegség megelőzésének leghatékonyabb módja a védőoltás.

### MINDENKINEK SZÜKSÉGE VAN INFLUENZA ELLENI VÉDŐOLTÁSRA.

Gondoskodjunk magunkról!  
Gondoskodjunk családunkról!



Az influenza súlyos szövődményekkel is járhat.  
Kérje a térítésmentes influenza elleni védőoltást háziorvosától!

Nemzeti Népegészségügyi Központ

## Kaposvári Egészség Szabadegyetem februári program:

Február 5:

- Szívizom betegségek és gyógyításuk: Dr. Büttl Andrea
- Kardiológiai rehabilitáció: Dr. Bábiczky Ágnes

Február 12:

- Heveny mellkasi fájdalom ellátása: Dr. Varga Csaba
- Akut ishaemiás szívbetegek: Dr. Vorobcsuk András

Február 19.

- Népbetegségeink: Dr. Szentés Tamás
- Gyermekkori és felnőtt védőoltások: Dr. Major Andrea

[www.kmmk.hu/szabadegyetem](http://www.kmmk.hu/szabadegyetem)

Kaposvári



Egészség Szabadegyetem

## „Gondolj a szívedre!”

A szív a keringési rendszer központja, amely fáradhatatlanul dolgozik. Egy felnőtt szíve percenként 60-100 alkalommal húzódik össze. Ez naponta 86.000 - 144.000 szívdobbanást jelent nyugalmi állapotban. Ha szükséges, a szívünk öt másodpercen belül képes megduplázni működési sebességét.

### Az „Egészség legyen! – Kaposvár 2030” stratégiai program középpontjában 2020-ban szívünk egészségének megőrzése áll.

Tegyünk érte! Ismerjük fel káros szokásainkat és változtassunk rajtuk! Amivel ártunk a szívünknek:

- dohányzás
- egészségtelen táplálkozás (magas transzsír tartalmú ételek)
- mozgásszegény életmód
- túlsúly, elhízás
- sok stressz
- szűrővizsgálatok kihagyása.



Panaszok esetén haladéktalanul ellenőriztessük szívünk állapotát!

## Újévi fogadalmak

Az újév a fogadalmak ideje. Sokszor azonban a kezdeti lelkesedés hamar alábbhagy. Ilyenkor kudarcként éljük meg, hogy már megint nem sikerült, és csalódottan visszatérünk a régi kerékvágásba, az egészséges életmód pedig csak egy vágyott elképzelés marad.

Ahhoz, hogy sikeresek legyünk a változtatásban, tisztában kell lennünk a szokások megváltoztathatóságának természetével, mely összetett folyamat. Sok éves, évtizedes szokásaink elhagyását egy tudatos mentális folyamatnak kell megelőznie. Tisztában kell lennünk azzal, mit és miért akarunk változtatni. Emellett hinnünk kell, hogy sikerülni fog, mert képesek vagyunk rá. Az egyik legfontosabb tényező a motiváció, ami nem más, mint hajlandóság a változásra.

A másik a támogató környezet. Rendkívül lényeges a család, a barátok, a munkahelyi közösség támogatása, hogy a kitűzött céljainkat elfogadják, segítsék, bátorítsanak.

Mielőtt bárki belevágna, vagy néhány nap után feladná újévi fogadalmait, vegyen papírt és tollat a kezébe, és gondolja át, írja le a következőket:

Mit szeretnék elérni?

Mennyi idő alatt? (Reális a célom?)

Mekkora energiát fektetek

a célom elérésébe?

Mennyire tudok hosszú távon

elköteleződni mellette?

Ha segítségre, tanácsadásra van szüksége, forduljon a Kaposi Mór Oktató Kórház Prevenció és Egészségfejlesztési Iroda munkatársaihoz (tel: 82/801-836).

**Sok sikert a változtatáshoz!**

