

21 Οκτωβρίου – 25 Οκτωβρίου 2013

ΕΒΔΟΜΑΔΑ **ΔΩΡΕΑΝ** ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ
ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ

Δώρο
καρδιάς

Διάδωσέ το!

Δώσε κι εσύ ένα **δώρο ζωής**
σε αυτούς που αγαπάς

ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 30 ΕΤΩΝ, ΑΠΟΡΟΥΣ, ΑΝΕΡΓΟΥΣ ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟΥΣ

Ενημερωθείτε ή κλείστε ραντεβού
στο **www.iatrica.gr** ή μέσω του **δήμου** σας

Διοργάνωση



Υπό την Αιγίδα



Υποστηρικτής Εξετάσεων

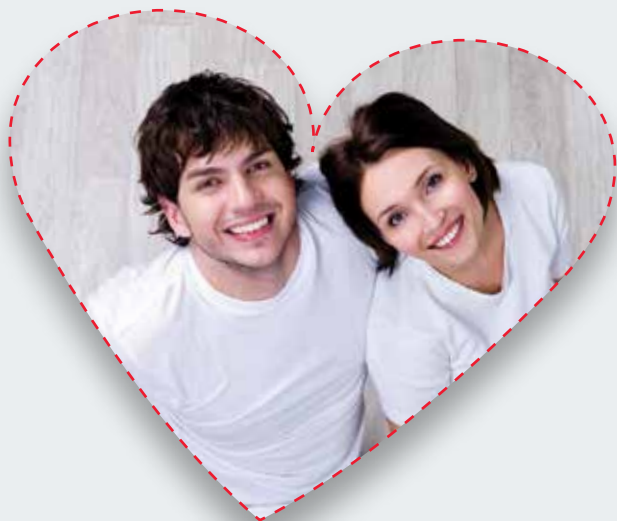


Διατροφολογική Υποστήριξη



21 Οκτωβρίου - 25 Οκτωβρίου 2013

ΕΒΔΟΜΑΔΑ **ΔΩΡΕΑΝ** ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ
ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ



Στην καμπάνια έχουν δικαίωμα συμμετοχής **άντρες** και **γυναίκες** άνω των **30 ετών**, οι οποίοι είναι **άποροι, άνεργοι ανασφάλιστοι**. **Χρησιμοποιήστε το** παρόν έντυπο αν σας αφορά ή **χαρίστε το** σε όσους γνωρίζετε ότι το χρειάζονται.

Για την επιβεβαίωση των δικαιούχων είναι απαραίτητη η γνωστοποίηση του ΑΜΚΑ τους καθώς και τα εξής δικαιολογητικά:

- ⇒ Υπεύθυνη δήλωση περί μη ύπαρξης Κοινωνικού Ασφαλιστικού Ταμείου ή ιδιωτικής ασφάλισης υγείας
- ⇒ Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας (ή άλλο έγγραφο ταυτοπροσωπίας) και
- ⇒ Κάρτα Ανεργίας ή Ληγμένο Βιβλιário Υγείας

Συμπληρώστε την **ηλεκτρονική αίτηση ενδιαφέροντος** στο **www.iatrica.gr** ή απευθυνθείτε στον **δήμο** σας.

θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Πληροφορίες στο 210 3475170

www.iatrica.gr  iatrica

21 Οκτωβρίου - 25 Οκτωβρίου 2013

ΕΒΔΟΜΑΔΑ **ΔΩΡΕΑΝ** ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ
ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ



Δώσε κι εσύ
ένα **δώρο ζωής** σε
αυτούς που αγαπάς

ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 30 ΕΤΩΝ, **ΑΠΟΡΟΥΣ, ΑΝΕΡΓΟΥΣ ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟΥΣ**

Διοργάνωση



Υπό την Αιγίδα



Υποστηρικτικές Εξετάσεις



Διατροφολογική Υποστήριξη



Μαζί μπορούμε να προλάβουμε τις καρδιαγγειακές παθήσεις

Με Άσκηση, χωρίς Κάπνισμα



Πείτε όχι στην καθιστική ζωή, στο κάπνισμα και στο αλκοόλ. Βάλτε την άσκηση στην καθημερινότητά σας, καθώς η συστηματική άσκηση μπορεί να αποτελέσει ένα από τα πιο ισχυρά «φάρμακα» για την αντιμετώπιση πολλών χρόνιων ασθενειών σήμερα.

Με Υγιεινή διατροφή



Όχι στην αλόγιστη χρήση του αλατιού. Η ενδεδειγμένη ποσότητα αλατιού είναι λιγότερο από ένα κουταλάκι του γλυκού την ημέρα.



Όχι στα κορεσμένα λιπαρά. Η υψηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών είναι συνδεδεμένη με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών και εγκεφαλικού.

Ναι σε φρούτα και λαχανικά. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες οι οποίες συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα. Φροντίστε να καταναλώνετε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών διαφορετικών χρωμάτων ημερησίως.

Με Προληπτικό έλεγχο

Η δυσλιπιδαιμία σχετίζεται άμεσα με τη διεργασία της αθηροσκλήρωσης και των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σκοπός του προληπτικού ελέγχου είναι η ανίχνευση ασυμπτωματικής νόσου ή παραγόντων κινδύνου.

Ολοκληρωμένη εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου ή αντιμετώπιση σχετικών παθήσεων γίνεται με τη γνωμάτευση ειδικού καρδιολόγου.

Από τις **21 Οκτωβρίου**

έως και τις **25 Οκτωβρίου 2013,**

τα Συνατρεία Πιστοποιημένης Φροντίδας του **Δικτύου ΙΑΤΡΙΚΑ**, συμμετέχουν στη δράση του **Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγείας**

«ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΩΡΕΑΝ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ»

προσφέροντας τις παρακάτω εξετάσεις:

- Ολική Χοληστερόλη (TC)
- Τριγλυκερίδια αίματος (TGS)
- Η.Δ.Λ χοληστερόλη (HDL-C)
- Αθηρωματικός δείκτης
- L.D.L χοληστερόλη (LDL-C)



Επιπλέον παρέχεται, εφόσον κρίνεται ιατρικώς σκόπιμο, μία **ΔΩΡΕΑΝ** επίσκεψη του εξεταζόμενου στο Δίκτυο Διαιτολογικών Γραφείων Τροποποιητικής Συμπεριφοράς και Ελέγχου Βάρους **NUTRIMED**.