



### Miskolci Szívünk Napja programtervezet

A regisztrált résztvevő egy „útlevél” segítségével 6-8 állomás bejárásával egy teljeskörű kardiovaszkuláris egészségmegőrző programban vesz részt melynek elemei a 3 állomásos állapotfelmérés - diagnosztika és egészségnevelés, valamint a 3 állomásos mozgásprogram.

1. **Regisztráció** Stefánia épület büfé előtti tér: 1 gyógytornász, 2 hallgató, egyesületi képviselő

- páciens kikérdezés (Szív útlevél kiosztása)

Érdeklődők beosztása (speciális vizsgálati és mozgásprotokoll):

- „Egészséges” A
- „Rizikófaktor” B
- „Műtött, krónikus beteg” C

2. **„Erő-mérő” állomás** Stefánia épület földszint 11-es teremben állóképességi vizsgálat: 2 gyógytornász, 8 hallgató, egyesületi képviselő

- vérnyomás mérés (nyugalmi és teszt végi)
- pulzus mérés (nyugalmi és teszt végi)
- szaturáció mérés (nyugalmi és teszt végi)
- spirometria (nyugalmi)
- 6 perces járás teszt (+külső helyszín)
- Borg meghatározás (teszt végi)

3. **„Súly-pont” állomás** Stefánia épület földszint 11-es teremben szomatometriai vizsgálat: 4 hallgató, egyesületi képviselő

- testsúly, testmagasság mérés, BMI
- testösszetétel analízis
- has, és csípő körfogat mérés, körfogati arány
- bőrredő mérés

4. **„Édes” állomás** Stefánia épület földszint 4-es teremben: 2 dietetikus, egyesületi képviselő, 2 ápoló, 2 hallgató

- vércukorszint mérés



- dietetikai tanácsadás
- dietetikai és egészségnevelési 15 perces előadások (5. terem)

5. **„Aktív pont” állomás:** 3 gyógytornász, 4 hallgató,

Félóránként induló 45 perces tréningprogram minden csoport résztvevője számára a korábbi 3 diagnosztikus (Regisztráció, „Erő-mérő” állomás, „Súly-pont” állomás) állomást követően. Maximális létszám 10 fő turnusonként.

- Nordic Walking mozgásprogram zöld környezetben (Miskolctapolca) intervallum formában. (okos eszközök, telefon bevonásával). Általános tudnivalók ismertetése a résztvevők számára: riasztó tünetek felismerése, pulzus mérés megtanítása, pálya ismertetése.
- Szobakerékpár tréning Stefánia épület fizioterápiás laborban (1 gyógytornász, 2 hallgató)

6. **„Ér-demes szusszantás” állomás:** 1 gyógytornász, 2 hallgató

Csoportos 30 perces kardiológiai légzőtorna keringésjavító elemekkel kiegészítve, egyszerű eszközökkel (Campus területe). Maximális létszám 15 fő turnusonként.

7. **„Extra” állomás** Stefánia épület fizioterápiás laborban: 1 gyógytornász + 1 fő

- kerékpártréning alkalmazásának elmélete és gyakorlata
- állóképességi paraméterek kiértékelése
- sportolás szívbetegként
- egyéni szakorvosi tanácsadás.

8. **Ajándék** (azonos a regisztráció helyével)