

A TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01038 AZONOSÍTÓSZÁMÚ, „PREVENCIÓVAL ÉS AZ EGÉSZSÉGGKULTÚRA FEJLESZTÉSÉVEL A SALGÓTARJÁNIAK EGÉSZSÉGÉÉRT” CÍMŰ PROJEKT KERETÉBEN MEGVALÓSULÓ „EGÉSZSÉGÉRT” KLUBFOGLALKOZÁS SOROZAT „ISMERD MEG A TESTED, LEGYEN RÁ ÖT PERCED!” – „HÍVUNK, JÖJJ, MERT KÉSVE KÉSŐ!” EGÉSZSÉGGKLUB

Egészség totó

1) Fertőző betegség-e a rák?

- 1. Igen
- 2. Nem
- X. Nem tudom

2.) A rák kizárólag egészségügyi probléma?

- 1. Nem
- 2. Igen
- X. Nem tudom

3.) Hogyan lehet korán felismerni a leggyakoribb rákbetegségeket?

- 1. Fájdalom jelentkezésekor
- 2. Sehoggy
- X. Szűrővizsgálatokkal

4.) Melyek a rendszeres fizikai aktivitás, mozgás előnyei?

- 1. Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, javítja a közérzetet és az életminőséget, fontos szerepe van az elhízás megelőzésében
- 2. Csak a megerőltető, többórás mozgásnak van előnye
- X. Csak a csontfejlődés kialakításában van fontos szerepe

5.) Milyen kockázati tényezők fokozzák leginkább a szív-érrendszeri és daganatos megbetegedéseket?

- 1. Dohányzás, elhízás, mozgásszegény életmód, alkoholfogyasztás, stressz
- 2. Erőteljes fizikai munka
- X. Túlzott vitaminfogyasztás

6.) Az ember mely szerveire hat az alkohol károsan?

- 1. Májra, agyra, gyomorra
- 2. Az ember minden szervére
- X. Májra, agyra, hasnyálmirigyre

7.) A rák az idősek betegsége?

- 1. Igen
- 2. Nem
- X. Nem tudom

SZÉCHENYI 2020

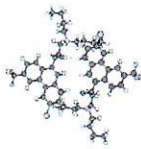


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE



Palóc Hálózati Szövetség

Magyar  Rákellenes Liga®
1990 óta az egészségért

Salgótarjáni Alapszervezete

8.) Miért szükséges a rendszeres önvizsgálat?

- 1. Nem szükséges.
- 2. Kisméretű, panaszt nem okozó elváltozások fedezhetők fel, a betegség időben kezelhető.
- X. Diagnosztizálni lehet a betegséget

9.) Mire kell figyelmet fordítani az önvizsgálat során?

- 1. A csomókra.
- 2. A váladékozó emlőbimbókra.
- X. Bármilyen eddig nem tapasztalt elváltozásra.

10.) Milyen szerepe van a szűrővizsgálatoknak?

- 1. A betegség korai felismerése
- 2. A panaszok kezelése
- X. Állapotfelmérés

11.) Mikor javasolt elmenni a szervezett lakossági szűrésre?

- 1. Ha régen voltam szűrővizsgálaton és korábban nem tapasztalt, elhúzódó tüneteim vannak
- 2. Amikor a házi orvos gyanúsít valamit és továbbküld tisztázó vizsgálatra
- X. Amikor meghívót kapok

12.) A felsoroltak közül mely nem a Nemzeti Népegészségügyi Program szűrővizsgálata?

- 1. Méhnyak szűrés
- 2. Prostatata szűrés
- X. Emlőszűrés

13.) Melyik módszer segít leginkább a stressz csökkentésben?

- 1. Dohányzás
- 2. Gyaloglás
- X. Nyugtató tabletták

14.) Melyik tevékenység, magatartás van káros hatással a lelki egészségedre?

- 1. Neheztelés, harag
- 2. Megbocsájtás
- X. Nevetés

15.) Megelőzhető-e a daganatos betegség?

- 1. Igen, ha szűrésre járok
- 2. Nem, de a kockázati tényezők csökkentésével kisebb az esély a megbetegedésre
- X. Igen, vitamin kiegészítővel, diétával

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE