

Το Γ. Ν. Γρεβενών
στα πλαίσια της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης
και της επαγγελματικής ανάπτυξης
των υπαλλήλων πραγματοποιεί
Νοσηλευτική Ημερίδα - Βιωματικό εργαστήριο



Παρασκευή 6 Σεπτεμβρίου 2024
και ώρα 9:30π.μ.
στην Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων
του Γ.Ν. Γρεβενών

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ



Εγγραφές 9:30 – 10:00

Έναρξη – Χαιρετισμοί 10.00 - 10.30

Θεματικές Ενότητες:

A. Διαχείριση άγχους -10:30 – 11:30

1. Εκτίμηση του εργασιακού άγχους του νοσηλευτικού προσωπικού
Γκαμπράνη Αθανασία - ΠΕ Νοσηλεύτρια MSc - Γ.Ν. Γρεβενών
2. Διερεύνηση του εργασιακού στρες του νοσηλευτικού προσωπικού στις κλινικές του νοσοκομείου Γρεβενών
Κοτσώνα Ιωάννα - ΤΕ Νοσηλεύτρια MSc Γ.Ν. Γρεβενών
3. Ορισμός άγχους και στρες –διάκριση δημιουργικού /παθολογικού στρες-τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης άγχους
Γούση Αλεξάνδρα-Ψυχολόγος MSc Γ.Ν. Γρεβενών

B. Διατροφική Συμπεριφορά 11:30 – 12:30

1. Διατροφή-Ευεξία και Μακροζωία
Ντόνα Κωνσταντίνα-Μ.Δ.- MSc-Παθολόγος με εξειδίκευση στο Διαβήτη-Διευθύντρια Παθολογικής Κλινικής Γ.Ν. Γρεβενών
2. Διατροφή και Δημόσια Υγεία
Ελευθερίου Ελένη - ΤΕ Μαιευτικής MSc Γ.Ν. Γρεβενών
2. Οφέλη σωστής διατροφής στο χώρο εργασίας και υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών
Κατσαρού Βιβή-Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc Γ.Ν. Γρεβενών

Διάλειμμα 12:30 – 13:00

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Γ.Τεχνικές Χαλάρωσης 13:00 – 14:30

1. Περιοχές συσσώρευσης πίεσης-αίτια-ανατομία-φυσιολογία
2. Μέθοδοι τεχνικής χαλάρωσης
3. Πρόληψη-διατακτικές ασκήσεις αναπνοής και διαφραγματικός διαλογισμός
Μαστορογιάννης Νικόλαος- Φυσιοθεραπευτής Γ.Ν. Γρεβενών
4. Τεχνική διαφραγματική αναπνοή-Γούση Αλεξάνδρα-Ψυχολόγος Γ.Ν. Γρεβενών

Συμπεράσματα - Λήξη Ημερίδας 14:30

