

Programul "Dezvoltare locală, reducerea sărăciei și creșterea incluziunii romilor"
finanțat prin Granturile SEE și Norvegiene 2014-2021

Proces verbal despre sedinta de informare sanatare

In cursul lunii Noiembrie 2025 in cadrul activității, s-au realizat următoarele:

- Prezentare informativă privind principalele boli cardiovasculare (hipertensiune, ateroscleroză, infarct miocardic, accident vascular cerebral etc.);
- Discuții privind factorii de risc: fumatul, alimentația bogată în grăsimi, consumul excesiv de sare și alcool, sedentarismul, stresul;
- Recomandări privind măsuri de prevenție:
 - adoptarea unei alimentații echilibrate (bogată în fructe, legume, cereale integrale);
 - menținerea unei greutate corporale optime;
 - efectuarea regulată a exercițiului fizic (minimum 30 minute/zi);
 - controlul periodic al tensiunii arteriale și al nivelurilor de colesterol;
 - reducerea consumului de zahăr, sare și grăsimi saturate;
 - renunțarea la fumat.
- Măsurarea tensiunii arteriale și evaluarea indicelui de masă corporală pentru participanți;
- Distribuirea de materiale informative și pliante educative;
- Sesiune interactivă de întrebări și recomandări personalizate.

Concluzii:

Activitatea s-a derulat în condiții bune, participanții au manifestat interes sporit pentru subiect, iar obiectivele propuse au fost atinse.

Se recomandă continuarea acestor acțiuni cu periodicitate trimestrială/semestrială pentru menținerea nivelului de informare și prevenirea afecțiunilor cardiovasculare.

Atasez lista cu persoanele participante.

Ghindari la 21 noiembrie 2025

Asistent medical comunitar,
Szombatfalvi Etelka-Ileana



Tabel cu persoanele care au participat la Sedinta de instruire Sanatate

Nr crt.	Nume Prenume	Adresa	Semnatura
1	DEHETER HAJNI		<i>[Signature]</i>
2	CHINE JOSEF		<i>[Signature]</i>
3	SAND ENIKO		<i>[Signature]</i>
4	AGOSTON FERENC		<i>[Signature]</i>
5	BOT GYONGYI		<i>[Signature]</i>
6	DEHETER JANOS		<i>[Signature]</i>
7	NAGY CSILLA		<i>[Signature]</i>
8	VASS MINALY		<i>[Signature]</i>
9	DEHETER EMMA		<i>[Signature]</i>
10	BOT ALPANA		<i>[Signature]</i>
11	STANTO DOMINIK		<i>[Signature]</i>
12	FARKAS SANDOR		<i>[Signature]</i>
13	VASS SZILARD		<i>[Signature]</i>
14	KERESZ ILONA MARCELLA		<i>[Signature]</i>
15	BOT KAROLINA		<i>[Signature]</i>
16	VASS EMIL		<i>[Signature]</i>
17	STASZ LEVENTE		<i>[Signature]</i>
18	FARKAS MARGIT		<i>[Signature]</i>
19	KALUSI LASZLO		<i>[Signature]</i>
20	STASZ GEORGINA		<i>[Signature]</i>
21	BOT IBOLYA		<i>[Signature]</i>
22	VASS FERENCZ DOB		<i>[Signature]</i>
23	TOBOR LUCIAN		<i>[Signature]</i>
24	FARKAS JANOS		<i>[Signature]</i>
25	KACANYOS MARIA		<i>[Signature]</i>
26	BOT GYULI		<i>[Signature]</i>
27	VASS FERENCZ IFY		<i>[Signature]</i>
28	KALUSI EVA		<i>[Signature]</i>
29	STASZ ZSUZSANNA		<i>[Signature]</i>
30	KACANYOS POCI		<i>[Signature]</i>
31	JANAB VORICA		<i>[Signature]</i>
32	MAROSAN IRINA		<i>[Signature]</i>
33	KACANYOS SANDOR		<i>[Signature]</i>
34	FARKAS EMMA		<i>[Signature]</i>

Guidan' la 21. noiembrie 2025.