

EMLŐEGÉSZSÉGNAP AZ ÁRKÁDBAN 2.0

2026.10.03

Tudatossággal az emlőrák ellen



Előadások, programok

11:00 - 11:30	Megnyitó
11:30 - 11:45	Egészséges táplálkozás - preventív étrend
11:45 - 12:15	Megküzdés az emlőrakkal - pszichológiai szempontok a diagnózistól a felépülésig
12:15 - 12:30	Gyógytorna- Mozgással az emlő egészségéért I. - Fókuszban a mozgástartomány
12:45 - 13:00	Mi történik a diagnózis után - a patológia szerepe az emlőrák ellátásában
13:00 - 13:15	„A korai felismerés életet ment” - mit mutat a mammográfia és az ultrahang?
13:15 - 13:30	Kezünkben az egészségünk - a szűrés nem MELLÉkes!
13:45 - 14:00	Gyógytorna- Mozgással az emlő egészségéért II. - Fókuszban a légzés
14:00 - 14:15	Emlőrakon innen és túl - egy személyes történet
14:15 - 14:30	Jóindulatú emlőelváltozások - mikor és mit érdemes műteni?
14:30 - 14:45	Az emlődaganatok sebészet új irányai - emlőmegtartó műtétek
14:45 - 15:00	Emlőrekonstrukció
15:00 - 15:15	Gyógytorna- Mozgással az emlő egészségéért III. - Fókuszban a nyirokkeringés
15:15 - 16:00	Interaktív beszélgetés

Egésznapos interaktív és közösségi programok

- Emlő-önvizsgálat tanuló sarok - szilikon modelleken szakemberek mutatják be a helyes technikát
- Szűrési tanácsadás - hol, mikor, hogyan érdemes szűrésre menni
- Táplálkozási tanácsadás - dietetikai tippek
- Pszichológiai sarok - stresszkezelés, relaxációs technikák bemutatása
- Kérdezd az orvost! - rotáló szakorvosok, akik válaszolnak lakossági kérdésekre
- Helyszíni manuális vizsgálat és szakmai konzultáció szakorvosok közreműködésével



Árkád Bevásárlóközpont
Budapest, 1148
Örs Vezér tér 25/A, -1 szint