



Žijeme s MPN o.z.

Svetový deň MPN

PROGRAM

14:30 - 15:00 **Registrácia účastníkov**

15:00 - 15:05 **Otvorenie konferencie**

Helena Zengö, predseda o. z. Žijeme s MPN

15:10 - 15:30 **Myeloproliferatívne neoplázie – najnovšie trendy v manažmente ochorení**

MUDr. Antónia Hatalová, Prezidentka slovenskej hematologickej spoločnosti

Dozvieme sa čo je nové u nás a vo svete MPN. Pomôže nám a blízkym porozumieť tomuto ochoreniu, riadiť náš život prostredníctvom liečby, zotavenia a dôležitosť návštev lekára.

15:25 - 15:45 **Skutočne zdravá mediteránska strava**

Mgr. Miriam Dojčárová, PhD. BMC SAV

Prečo je to najlepšia strava pre pacientov s MPN? Aké potraviny či jedlá si máme pod mediteránskou stravou predstaviť a prečo je dobré riadiť sa jej pravidlami?

15:45 -16:00 **Význam kognitívnych funkcií – zlepšenie a tréning“.**

Mgr. Alexandra Reindl

Kognitívne funkcie sú schopnosti nášho mozgu, ktoré nám umožňujú zvládať každodenný život. Patrí sem napríklad pamäť, pozornosť, učenie, riešenie problémov a rozhodovanie. Tieto funkcie ovplyvňujú náš výkon, produktivitu a celkovú spokojnosť, prípadne aj spánok a stres.

16:00 - 17:00 **Diskusia k prednáškam**

16:00 - 17:00 **Rozdelíme sa do dvoch menších krátkych workshopov p. p. a záujmu**

16:00 - 16:20 **Praktická časť :**

Kognitívne schopnosti – Tréning

Mgr. Alexandra Reindl

Náš mozog má jedinečnú schopnosť tzv. neuroplasticity, čo znamená, že je schopný meniť a prispôbovať svoje štruktúry v reakcii na nové podnety. Cvičenie týchto funkcií má priamy vplyv na to, ako dobre dokážeme riešiť problémy, a dokonca aj na našu celkovú kvalitu života a pamäť.

16:00 - 16:20

Komunikačný nástroj Google Meet: základne zručnosti

Ing. Vladislav Saling

Google Meet nám umožní volania/video hovory zadarmo prostredníctvom internetového pripojenia. Počas jedného stretnutia môže byť naraz pripojení každý člen občianskeho združenia. Uvedená zručnosť je jednoduchá a pomôže nám bezplatne komunikovať, zúčastňovať sa vzdelávaní, workshopov, tréningov v priamom vysielaní z domu.

Podporili nás:

