

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10:00 – 10:30 | Προσέλευση – Χαιρετισμοί

10:30 – 11:30 | 1η Ενότητα: Δευτερογενής πρόληψη στην σύγχρονη ογκολογία

- Από τη θεραπεία στην επιβίωση: ο τρόπος ζωής ως γέφυρα επανάκαμψης μετά το ογκολογικό εξιτήριο
- Διατροφική υποστήριξη, σαρκοπενία και καχεξία στον ογκολογικό ασθενή: τι πρέπει να συνεχίζεται στο σπίτι
- Φυσιοθεραπευτική αποκατάσταση: επιστροφή στην καθημερινότητα μετά το εξιτήριο
- Cancer survivorship: ο ρόλος της διεπιστημονικής παρέμβασης και εκπαίδευσης φροντιστών

11:30 – 12:30 | 2η Ενότητα: Μεταβολική Υγεία
Μεταβολική Υγεία μετά το εξιτήριο: Διαβήτης, παχυσαρκία και εξατομικευμένη φροντίδα

- Το εξιτήριο ως μεταβολική ευκαιρία: εξατομικευμένη συνταγογράφηση διατροφής, κίνησης και διαχείρισης βάρους
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 μετά τη νοσηλεία: γλυκαιμικός έλεγχος, θεραπευτική εκπαίδευση και μακροχρόνια συμμόρφωση
- Φαρμακοθεραπεία της παχυσαρκίας και Ιατρική του Τρόπου Ζωής: Διατροφική Υποστήριξη, άσκηση και διατήρηση της μυϊκής μάζας
- Η ψυχική υγεία μετά τη νοσηλεία: Άγχος, κατάθλιψη, φόβος υποτροπής και προσήλωση στη θεραπεία

12:30 – 13:00 Coffee Break

13:00 – 14:00 | 3η Ενότητα: Καρδιαγγειακή Νόσος
Καρδιαγγειακή αποκατάσταση και δευτερογενής πρόληψη: Από το νοσοκομείο στην καθημερινή ζωή

- Καρδιολογία του τρόπου ζωής μετά το εξιτήριο: από τον έλεγχο παραγόντων κινδύνου στην αλλαγή συμπεριφοράς
- Συνταγογράφηση άσκησης στην καρδιομεταβολική αποκατάσταση: δοσολογία, ασφάλεια και παρακολούθηση
- Διακοπή καπνίσματος, stress και καρδιαγγειακός κίνδυνος: παρεμβάσεις υψηλής επίδρασης στην καθημερινή πράξη
- Άσκηση μετά το εξιτήριο: Εξειδικευμένοι επιστήμονες στην εφαρμογή πρωτοκόλλων κλινικής άσκησης



14:00 – 15:00 | 4η Ενότητα: Η Συνταγογράφηση του Εξιτηρίου

- Ειδικές συστάσεις για τον τρόπο ζωής. Ο κρίσιμος ρόλος του ύπνου μετά τη νοσηλεία
- Το εξιτήριο: Τι χρειάζεται πραγματικά ο ασθενής για μια ασφαλή επιστροφή στην καθημερινότητα;
- Πώς αξιολογείται το μοντέλο: Επανεισαγωγές, υποτροπές, λειτουργική αποκατάσταση, ποιότητα ζωής και οικονομική αξία
- Τι πρέπει να παραλαμβάνουν ο ασθενής και ο φροντιστής την ημέρα του εξιτηρίου;

15:00 – 16:00 | Lunch Break – Wellbeing Break

16:00 – 16:30 Διεθνής Διάλεξη: World Lifestyle Medicine Organization

Εκπαιδεύοντας τους επαγγελματίες υγείας στην Ιατρική του Τρόπου Ζωής: Από την επιστημονική γνώση στη δευτερογενή πρόληψη

16:30 | Ειδικές Διαλέξεις

- **Ειδική Διάλεξη:** Στρες, φλεγμονή και νόσος: η βιολογία της επανάκαμψης μετά τη νοσηλεία

- **Ειδική Διάλεξη:** Η ενσωμάτωση της Ιατρικής του Τρόπου Ζωής στην συνταγογράφηση του εξιτηρίου ως μοντέλο δευτερογενούς πρόληψης στις πολιτικές Υγείας