

**План проведения
«Школы активного долголетия»
на территории ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 4» на 2022 год**

№ п/п	Тема лекции	Дата, время проведения	Продолжительность	Исполнитель
1.	<p><u>Секреты активного долголетия:</u> 1.1 Достижение активного долголетия: - привычки и стереотипы; - принципы активного долголетия; - профилактика преждевременного старения; - определения здоровья; - здоровый образ жизни 1.2 Факторы влияющие на здоровье - образ жизни; - биологические факторы; - состояние окружающей среды;</p>	03.03.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
2.	<p><u>Сохранение здоровья в преклонном возрасте:</u> - рекомендации по ведению здорового образа жизни - вредные привычки и их профилактика - физиологические особенности пожилого возраста - укрепление здоровья - формирование аптечки пожилого человека</p>	10.03.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
3	<p><u>Физическая активность для людей пожилого возраста:</u> - двигательная активность и лечебная физкультура для людей пожилого возраста; - комплексные дыхательные упражнения; - Приемы и техника самомассажа.</p>	17.03.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
4	<p><u>Профилактика острых сердечно-сосудистых заболеваний:</u> - основные представления; - факторы риска; - профилактика возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы; - влияние физической активности и психо-эмоциональных переживаний. Первая и неотложная помощь острых сердечно-сосудистых заболеваний.</p>	24.03.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
5	<p><u>«Кому за...»</u></p>	31.03.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО

		15:00		«Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
6	<u>Организация трудоустройства граждан пожилого возраста</u>	07.04.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
7	<u>Профилактика заболеваний органов дыхания:</u> - основные представления; - факторы риска; - влияние физической активности; - профилактика возникновения органов дыхательной системы. <u>Первая и неотложная помощь</u>	14.04.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
8	<u>Питание людей пожилого возраста:</u> - особенности питания лиц пожилого возраста; - рациональное питание здорового человека; - гликемический индекс; - принципы диетического питания - расчет сбалансированной диеты.	21.04.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
9	<u>Профилактика гинекологических заболеваний:</u> - профилактика онкологических заболеваний женских половых органов; - постменопаузальный синдром	28.04.2022 15:00	0,5 часа	ММАУ «Городская поликлиника №4», Храмцова Т.В. - врач акушер- гинеколог
9	<u>Комплексная антистрессовая программа:</u> - Здоровый образ жизни. Первая помощь в стрессовой ситуации	05.05.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
10	<u>Меры социальной поддержки представителей пожилого возраста</u>	12.05.2022 15:00	0,5 часа	Специалист АУ СОН ТО "Центр обеспечения мер социальной поддержки населению"
11	<u>Школа здорового питания:</u> - рекомендации по питанию; - приготовление здоровой пищи; - виды пищи; - время приема; - совместимость продуктов между собой; - способы приготовления пищи; - проращивание зернобобовых и семян;	19.05.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр

	<ul style="list-style-type: none"> - замачивание продуктов; - описание специй; - посуда для приготовления 			
13	<p><u>Природные источники здоровья:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль воды в оздоровлении человека; - влияние трав на организм человека 	02.06.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
14	<p><u>«Доступная среда» для лиц с ограниченными возможностями»</u></p>	09.06.2022 15:00	0,5 часа	Специалист Областного Центра реабилитации инвалидов
15	<p><u>Шаги к долголетию:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - родиться повторно; - пять правил здоровья 	16.06.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
16	<p><u>Виды и формы творческой деятельности.</u></p>	23.06.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
17	<p><u>Полипрогмазия.</u> Все о лекарствах: вред и польза</p>	30.06.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Гниденко Е.Ю.- клинический фармаколог
18	<p><u>Профилактика возникновения и обострений заболеваний опорно- двигательного аппарата:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - артрозы, артриты - остеопороз - остеохондроз 	07.07.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
19	<p><u>«Как не остаться одиноким»</u></p>	14.07.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
20	<p><u>Использование технических средств реабилитации в быту.</u></p>	21.07.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
21	<p><u>Путь к здоровью:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Суставная гимнастика (физическая активность, терапия); - Комплексные дыхательные упражнения; - Комплексная антистрессовая программа 	28.07.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр

22	<u>Здоровый образ жизни.</u> <u>Первая помощь при стрессовой ситуации</u>	04.08.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
23	<u>Организация сна и отдыха. Особенности питания. Культура эмоций.</u>	11.08.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
24	<u>Сохранение здоровья в преклонном возрасте:</u> - рекомендации по ведению здорового образа жизни - вредные привычки и их профилактика - физиологические особенности пожилого возраста - укрепление здоровья - формирование аптечки пожилого человека	18.08.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
25	<u>Физическая активность для людей пожилого возраста:</u> - двигательная активность и лечебная физкультура для людей пожилого возраста; - комплексные дыхательные упражнения; - Приемы и техника самомассажа.	25.08.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
26	<u>Профилактика острых сердечно-сосудистых заболеваний:</u> - основные представления; - факторы риска; - профилактика возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы; - влияние физической активности и психо-эмоциональных переживаний. Первая и неотложная помощь острых сердечно-сосудистых заболеваний .	01.09.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
27	<u>Школа активного долголетия семинар практикум «Кому за ...»</u>	08.09.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б. - врач-терапевт ОМСП
28	<u>Школа активного долголетия тренинг «Вопросы отцов и детей»</u>	15.09.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
29	<u>Основы безопасности жизнедеятельности лиц пожилого возраста</u>	22.09.2022 15:00	0,5 часа	Сотрудники УМВД

30	<u>Поздравления «Мои года мое богатство...».</u> История и традиции праздника. Секреты активного долголетия: физиологические особенности пожилого возраста, рекомендации по здоровому образу жизни, вредные привычки и их профилактика, укрепление здоровья. По окончании мероприятия чаепитие.	29.09.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
31	<u>Школа активного долголетия семинар практикum «Как не остаться одиноким»</u>	06.10.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
33	<u>Комплексная антистрессовая программа:</u> - Здоровый образ жизни. Первая помощь в стрессовой ситуации	20.10.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б. врач-терапевт ОМСП
34	<u>Вопросы пенсионного обеспечения граждан пожилого возраста</u>	27.10.2022 15:00	0,5 часа	Специалист ПФ РФ
35	<u>Природные источники здоровья:</u> - роль воды в оздоровлении человека; - влияние трав на организм человека	10.11.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
36	<u>«Мои года, мое богатство...»</u> История и традиции праздника. - Поздравления - Секреты активного долголетия: физиологические особенности пожилого возраста, рекомендации по здоровому образу жизни, вредные привычки и их профилактика, укрепление здоровья.	17.11.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
37	<u>Использование технических средств реабилитации в быту.</u> Тепло и холод для здоровья. Закаливающие процедуры для укрепления здоровья.	24.11.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
38	<u>Путь к здоровью:</u> - Суставная гимнастика (физическая активность, терапия); - Комплексные дыхательные упражнения;	01.12.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр
39	<u>Отказ от курения:</u> -степени зависимости -анатомические особенности курящего челове- ка -методы лечения никотиновой зависимости	08.12.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С.- врач-гериатр

40	<u>Быть красивым в любом возрасте, или правильный уход за собой в пожилом возрасте.</u>	15.12.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б.- врач-терапевт ОМСП
41	<u>Эндокринологические заболевания в пожилом возрасте:</u> - гипотиреоз - сахарный диабет	22.12.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Смирнова И.В.- врач-эндокринолог

Проведение школ зависит от эпидемиологической ситуации в городе Тюмень и приказов ДЗ ТО по возрастным группам пациентов старше 65 лет