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

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

6	Организация трудоустройства граждан пожилого возраста  Профилактика заболеваний органов	15:00 07.04.2022 15:00	0,5 часа	«Городская поликлиника №4», Минханова А.С врач-гериатр ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б врач-терапевт ОМСП ГАУЗ ТО
,	профилактика заоблевании органов дыханий:  - основные представления;  - факторы риска;  - влияние физической активности;  - профилактика возникновения органов дыхательной системы.  Первая и неотложная помощь	15:00	0,5 4aca	«Городская поликлиника №4», Минханова А.С врач-гериатр
8	Питание людей пожилого возраста: - 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	Профилактика гинекологических заболеваний: - 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	Комплексная антистрессовая программа: - 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	Меры социальной поддержки представителей пожилого возраста	12.05.2022 15:00	0,5 часа	Специалист АУ СОН ТО "Центр обеспечения мер социальной поддержки населению"
11	<ul> <li>Школа здорового питания:</li> <li>рекомендации по питанию;</li> <li>приготовление здоровой пищи;</li> <li>виды пищи;</li> <li>время приема;</li> <li>совместимость продуктов между собой;</li> <li>способы приготовления пищи;</li> <li>проращивание зернобобовых и семян;</li> </ul>	19.05.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С врач-гериатр

	- замачивание продуктов; - описание специй; - посуда для приготовления			
13	Природные источники здоровья: - 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	«Доступная среда» для лиц с ограниченными возможностями»	09.06.2022 15:00	0,5 часа	Специалист Областного Центра реабилитации инвалидов
15	Шаги к долголетию: - родиться повторно; - пять правил здоровья	16.06.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С врач-гериатр
16	Виды и формы творческой деятельности.	23.06.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б врач-терапевт ОМСП
17	Полипрогмазия. Все о лекарствах: вред и польза	30.06.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Гниденко Е.Ю клинический фармаколог
18	Профилактика возникновения и обострений заболеваний опорно- двигательного аппарата: - артрозы, артриты - остеопороз - остеохондроз	07.07.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С врач-гериатр
19	«Как не остаться одиноким»	14.07.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Минханова А.С врач-гериатр
20	Использование технических средств реабилитации в быту.	21.07.2022 15:00	0,5 часа	ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №4», Кириллова Л.Б врач-терапевт ОМСП
21	Путь к здоровью: - 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	Здоровый образ жизни.	04.08.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	Первая помощь при стрессовой ситуации	15:00		«Городская поликлиника №4»,
	при стрессовой ситуации			Кириллова Л.Б
				врач-терапевт
				ОМСП
23	Организация сна и отдыха. Особенности	11.08.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	питания. Культура эмоций.	15:00		«Городская
				поликлиника №4», Минханова А.С
				врач-гериатр
24	Сохранение здоровья в преклонном	18.08.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	возрасте:	15:00		«Городская
	- рекомендации по ведению здорового образа			поликлиника №4»,
	жизни			Кириллова Л.Б
	- вредные привычки и их профилактика			врач-терапевт ОМСП
	- физиологические особенности пожилого возраста			OMCII
	- укрепление здоровья			
	- формирование аптечки пожилого человека			
25	Физическая активность для людей	25.08.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	пожилого возраста:	15:00		«Городская
	- двигательная активность и лечебная			поликлиника №4»,
	физкультура для людей пожилого возраста;			Минханова А.С
	<ul><li>комплексные дыхательные упражнения;</li><li>Приемы и техника самомассажа.</li></ul>			врач-гериатр
26	- присмы и техника самомассажа.  Профилактика острых сердечно-сосудистых	01.09.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	заболеваний:	15:00	0,5 1404	«Городская
	- основные представления;			поликлиника №4»,
	- факторы риска;			Минханова А.С
	- профилактика возникновения заболеваний			врач-гериатр
	сердечно- сосудистой системы; - влияние физической активности и психо-			
	эмоциональных переживаний.			
	Первая и неотложная помощь острых			
	сердечно-сосудистых заболеваний.			
27	Школа активного долголетия семинар	08.09.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	практикум «Кому за»	15:00		«Городская
				поликлиника №4»,
				Кириллова Л.Б
				врач-терапевт ОМСП
28	Школа активного долголетия тренинг	15.09.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	«Вопросы отцов и детей»	15:00		«Городская
				поликлиника №4»,
				Минханова А.С
20		22.00.2022	0.5	врач-гериатр
29	Основы безопасности жизнедеятельности	22.09.2022	0,5 часа	Сотрудники УМВД
	лиц пожилого возраста	15:00		

20	и м с	20.00.2022	0.5	EAVE TO
30	Поздравления «Мои года мое богатство».	29.09.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	История и традиции праздника. Секреты	15:00		«Городская
	активного долголетия: физиологические			поликлиника №4»,
	особенности пожилого возраста, рекомендации			Минханова А.С
	по здоровому образу жизни, вредные привычки			врач-гериатр
	и их профилактика, укрепление здоровья. По			
	окончанию мероприятия чаепитие.			
31	Школа активного долголетия семинар	06.10.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	практикум «Как не остаться одиноким»	15:00		«Городская
				поликлиника №4»,
				Минханова А.С
				врач-гериатр
33	Комплексная антистрессовая программа:	20.10.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	- Здоровый образ жизни.	15:00		«Городская
	Первая помощь в стрессовой ситуации			поликлиника №4»,
	in particular a cip coocan chily admi			Кириллова Л.Б.
				врач-терапевт
				ОМСП
34	Вопросы пенсионного обеспечения граждан	27.10.2022	0,5 часа	Специалист ПФ РФ
	пожилого возраста	15:00	0,5 1404	
	пожилого возраста	13.00		
35	Природные источники здоровья:	10.11.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	- роль воды в оздоровлении человека;	15:00	0,5 1404	«Городская
	- влияние трав на организм человека	15.00		поликлиника №4»,
	влиятие трав на организм теловека			Минханова А.С
				врач-гериатр
36	«Мои года, мое богатство»	17.11.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
30		15:00	0,5 4aca	
	История и традиции праздника.	13.00		«Городская поликлиника №4»,
	- Поздравления			· ·
	- Секреты активного долголетия:			Минханова А.С
	физиологические особенности пожилого			врач-гериатр
	возраста, рекомендации по здоровому образу			
	жизни, вредные привычки и их профилактика,			
	укрепление здоровья.			
37	Ионо и зорожно точно зорожно зорожно	24.11.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
31	Использование технических средств	15:00	0,3 часа	
	реабилитации в быту.	13.00		«Городская
	Танна и уанан инд анарах д Рамачиралах			поликлиника №4»,
	Тепло и холод для здоровья. Закаливающие			КирилловаЛ.Б
	процедуры для укрепления здоровья.			врач-терапевт
20	П	01 12 2022	0.5	ОМСП
38	<u>Путь к здоровью:</u>	01.12.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	- Суставная гимнастика (физическая	15:00		«Городская
	активность, терапия);			поликлиника №4»,
	- Комплексные дыхательные упражнения;			Минханова А.С
				врач-гериатр
39	Отказ от курения:	08.12.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	-степени зависимости	15:00		«Городская
	-анатомические особенности курящего челове-			поликлиника №4»,
	ка			Минханова А.С
	-методы лечения никотиновой зависимости			врач-гериатр

40	Быть красивым в любом возрасте, или	15.12.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	правильный уход за собой в пожилом	15:00		«Городская
	возрасте.			поликлиника №4»,
				КирилловаЛ.Б
				врач-терапевт
				ОМСП
41	Эндокринологические заболевания в	22.12.2022	0,5 часа	ГАУЗ ТО
	пожилом возрасте:	15:00		«Городская
	- гипотиреоз			поликлиника №4»,
	- сахарный диабет			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