

Ponuka preventívne – zdravotno výchovných aktivít pre seniorov

Organizátor: RÚVZ so sídlom v Nitre – oddelenie výchovy k zdraviu

Kontakt: Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre

Oddelenie výchovy k zdraviu

Štefánikova 58

949 63 Nitra

Kontakt: 037 / 6 560 425

e-mail: nr.podporazdravia@uvzs.sk

Prednášky, poradenstvo a merania ukazovateľov zdravotného stavu sú bezplatné !

V prípade záujmu nás kontaktujte aspoň 2 týždne vopred.

Názov programu	Starnúť v zdraví a v pohode
Obsahové zameranie	Obsahové zameranie programu vychádza z názvu, zameraný je na praktické uplatnenie zdravého životného štýlu v živote seniorov a u osôb v pred dôchodkovom veku (viac ako 50 rokov)
Cieľová skupina	Seniori a osoby v pred dôchodkovom veku
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Súčasťou jednotlivých stretnutí je: a) Vzdelávacia časť, t.j. prednáška na danú problematiku b) Zvolená praktická časť Možné témy jednotlivých stretnutí: a) Malý „DEŇ ZDRAVIA“ – meranie ukazovateľov zdravotného stavu: celkový cholesterol, triglyceridy, glykémia, krvný tlak, hmotnosť a BMI, % tuku v tele. Vyhodnotenie a individuálne odborné poradenstvo b) Výživa a jej vplyv na seniora, príklady vzorového jedálneho lístka, ukážky, prípadne ochutnávky v spolupráci s organizátorom c) Fyzické a psychické zmeny v starobe, tréning pamäti d) Prevencia úrazov v seniorskom veku e) Poruchy spánku. Čo je depresia ? f) Problematika inkontinencie g) Pohyb a zdravie
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Nepodceňujte letné horúčavy
Obsahové zameranie	Extrémne vysoké horúčavy predstavujú záťaž hlavne pre osoby , ktoré sa liečia na srdcovo-cievne ochorenia, vysoký krvný tlak, cukrovku, obezitu, vysoký cholesterol. <ul style="list-style-type: none"> - praktické rady ako zvládať letné horúčavy - pitný režim - domáce meranie krvného tlaku - zásady správneho merania krvného tlaku
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška
Časový rozsah akcie	1 hodina
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Pozitívny dopad aktívneho a zdravého života na seniorov
Obsahové zameranie	Význam vhodnej stravy, pohybu, denného režimu, mentálneho tréningu a sociálnych kontaktov na zdravotný stav v seniorskom veku – zameraného na praktické uplatnenie v bežnom živote
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška a beseda (meranie tlaku krvi, meranie antropometrických parametrov, poradenstvo)
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Výživa a zdravie
Obsahové zameranie	Edukácia v oblasti zdravej výživy, pohybovej aktivity a význame výživy pre zdravie. Význam výživy v prevencii srdcovo – cievnych ochorení, nádorových ochorení
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška a beseda (meranie tlaku krvi, meranie antropometrických parametrov, poradenstvo)
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny

Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov
----------------	--

Názov programu	Pohybom k zdraviu
Obsahové zameranie	Význam primeraného pohybu pri prevencii úrazov a udržania si dobrého duševného zdravia
Cieľová skupina	Seniori
Počet oslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška a beseda (meranie tlaku krvi, meranie antropometrických parametrov, poradenstvo)
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Dokážete poskytnúť prvú pomoc svojmu blížkemu ?
Obsahové zameranie	Zvládanie náhlych zhoršení zdravotného stavu, praktické rady ako poskytnúť prvú pomoc svojim partnerom, priateľom, ale aj vnúčatám
Cieľová skupina	Seniori
Počet oslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Beseda a videoprojekcia
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Prevencia úrazov v domácom prostredí Bezpečný domov
Obsahové zameranie	Prevencia úrazov v seniorskom veku – praktické odporúčania, ako si usporiadať byt, ako predchádzať úrazom pri obmedzenej pohyblivosti, životný štýl, ako privolať pomoc atď.
Cieľová skupina	Seniori
Počet oslucháčov	15 – 20

Forma realizácie	Prednáška + dataprojekcia
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Zmeny v starobe – ako sa na ne pripraviť ?
Obsahové zameranie	Zvládanie životných situácií, ktoré prináša starnutie. Potreby človeka, proces starnutia, umenie samostatnosti, zdravotné pomôcky, pomoc rodiny
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Beseda
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Inkontinencia
Obsahové zameranie	Príčiny vzniku inkontinencie, možnosti riešenia inkontinencie, najčastejšie otázky
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška a beseda
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Osteoporóza
Obsahové zameranie	Príznaky a príčiny vzniku osteoporózy, vplyv výživy a pohybu, odporúčania
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška a beseda (meranie tlaku krvi, meranie antropometrických parametrov, poradenstvo)
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny

Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov
----------------	--

Názov programu	Cukrovka (Diabetes mellitus)
Obsahové zameranie	Vznik a prevencia diabetes mellitus, typy diabetes mellitus, dedičnosť, vplyv výživy a pohybovej aktivity na zlepšenie stavu choroby
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška a beseda (možnosť merania glukózy z kapilárnej krvi)
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Zdravý životný štýl – cesta k prevencii srdcovo cievnych ochorení
Obsahové zameranie	Vznik a prevencia kardiovaskulárnych ochorení, vplyv výživy a pohybovej aktivity na zlepšenie stavu ochorenia
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška s dataprojekciou a vyšetreniami (meranie tlaku krvi, meranie antropometrických parametrov, meranie cholesterolu z kapilárnej krvi, poradenstvo)
Časový rozsah akcie	1 – 2 hodiny
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Stres a duševné zdravie
Obsahové zameranie	Duševné zdravie zohráva v živote seniorov dôležitú úlohu. Beseda je zameraná na problematiku stresu a ako ho zvládať
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Beseda

Časový rozsah akcie	1 hodina
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov

Názov programu	Demencia a zdravý životný štýl
Obsahové zameranie	Zdravý životný štýl môže znížiť riziko demencie a aj spomaliť jej priebeh, príznaky demencie, typy demencie a štádiá demencie, ako znížiť riziko vzniku demencie, prevencia, užitočné informácie
Cieľová skupina	Seniori
Počet poslucháčov	15 – 20
Forma realizácie	Prednáška s dataprojekciou
Časový rozsah akcie	1 hodina
Miesto konania	Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie výchovy k zdraviu) Denné centrá seniorov Domovy dôchodcov Kluby dôchodcov