

«Вместе против гипертонии»

Под эгидой проведения Всемирного дня борьбы с гипертонией, для клиентов, ОКЦСР «Надежда» (Кошурникова 31/1) состоялся практический семинар по теме: **«Вместе против гипертонии»**.

Цель семинара: практические рекомендации по улучшению качества жизни для инвалидов и граждан пожилого возраста.

Дидактическое мероприятие состоялось в рамках межведомственного взаимодействия с учреждениями здравоохранения и образования: Региональный центр медицинской профилактики и Новосибирский медицинский колледж.

Открыла семинар - заместитель директора по социально-медицинским услугам Паславская В.Е. она отметила важность профилактики гипертонической болезни, т.к. более 50% случаев смертей связана с болезнями сердца и сосудов.

Преподаватель Новосибирского медицинского колледжа Колдобанова Елена Павловна рассказала о факторах, приводящих к развитию артериальной гипертонии и о методах защиты и профилактики.

В ходе семинара предложены практические рекомендации:

- правильный контроль артериального давления, виды приборов для измерения давления, контроль уровня холестерина и глюкозы в крови;
- правильное питание, отказ от вредных привычек, активный образ жизни.

Заведующий отделением социокультурной реабилитации, медицинский психолог Воротникова Е.Ю. рассказала о психологических факторах, влияющих на возникновение и протекание гипертонической болезни. Продемонстрировала практические приемы борьбы со стрессом.

Студенты медицинского колледжа обучили клиентов специальной гимнастике:

- разучен комплекс физических упражнений, учитывающий возрастные особенности и состояние здоровья, а также комплекс физических упражнений для малоподвижной категории граждан.

Участники семинара получили необходимые знания о гипертонической болезни, ознакомились с

практическими приемами профилактики этого заболевания. По окончании семинара предложены тематические брошюры и буклеты. Все участники семинара положительно оценили выступления и практические занятия, поделились своими впечатлениями, задали интересующие вопросы.

