

Уважаемые женщины!

В ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №1»

Вы можете посетить Школы Здоровья для беременных
«Будущая мама»

Школа	Время проведения
Физиологические изменения в организме женщины во время беременности и после родов. Питание беременных. Предвестники родов. Когда нужно ехать в роддом.	Каждый первый четверг месяца 14.00-15.30
Психологическая готовность беременных к родам и условия ее формирования «Чудо жизни» Партнерские роды: за и против	Каждую вторую среду месяца 16.00-18.00
«Белое золото» или зачем кормить малыша грудью»	Каждый третий четверг месяца 14.00-15.00
Уход за новорожденным	Первая среда месяца 13.00-14.00
Социальный всеобуч «Нет раку груди»	Каждый понедельник 13.00-14.00

**Школы проводятся в «Женской консультации»
по адресу: пр.Заречный,4 (актовый зал)
Предварительная запись проводится в регистратуре
женской консультации**

с ПН по ПТ 8:00 – 20:00

СБ 9:00 – 16:00

Т.47-62-15

Уважаемые жители города Тюмени !

В ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №1»

**Вы можете посетить Школы активного долголетия
«Кладовая здоровья»**

Школа	Время проведения
Магия утра. Утренние упражнения для здоровья	Третья суббота февраля 14.30-15.30
Базовые навыки коммуникации	Третья суббота марта 14.30-15.30
Помощь. Как ее предлагать, оказывать и принимать	Третья суббота мая 14.30-15.30
Сказка о потерянном времени. Таймменеджмент.	Третья суббота июля 14.30-15.30
Основные правила асертивности.	Третья суббота сентября 14.30-15.30
Рефлексия в психологии	Третья суббота ноября
Цветотерапия	Третья суббота декабря 14.30-15.30

***Школы проводятся в «Женской консультации»
по адресу: пр.Заречный,4 (актовый зал)
Предварительная запись проводится в регистратуре
Отделения МСО***

с ПН по ПТ 8:00 – 20:00

Т.56-14-05

Уважаемые жители города Тюмени !

в ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №1»

Вы можете посетить Школы Здоровья
«ФР ХНИЗ и формирование ЗОЖ»

Школа	Время проведения
Для пациентов с ИБС	Первый понедельник месяца 13.00-14.00
Для пациентов с АГ	Вторая пятница месяца 13.00-14.00
Школа для пациентов, перенесших инфаркт миокарда, высокотехнологичные оперативные вмешательства на коронарных сосудах, в том числе пролеченных с применением ЧКВ, коронарного шунтирования	Третий вторник месяца 14.30-15.30
Для пациентов с сахарным диабетом	Первая, вторая, третья, четвертая суббота месяца 09.00-10.00 Женская консультация каб.№19
Школа по отказу от курения	Второй понедельник месяца 13.00-14.00
Школа коррекции ФР ХНИЗ и формирование ЗОЖ	Второй четверг месяца С 13.00-14.00

*Занятия проводятся в каб.№206 (актовый зал)
Предварительная запись проводится в кабинете № 209*

с ПН по ПТ 8:00 – 20:00

СБ 9:00 – 16:00

Т.56-14-01

Уважаемые жители города Тюмени !

в ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №1»

Проводятся «Школы по уходу за тяжелобольными»

Школа	Время проведения
Общие принципы ухода. Правила этикета при взаимодействии с тяжелобольными людьми	Проводится медицинским персоналом отделения МСО на дому при активном посещении
Психическое здоровье тяжелобольных граждан	Проводится медицинским персоналом отделения МСО на дому при активном посещении
Двигательная активность тяжелобольных людей. Технология приема пищи	Проводится медицинским персоналом отделения МСО на дому при активном посещении
Перемещение больного. Проведение гигиенических процедур. Использование подкладного судна и адсорбирующего белья	Проводится медицинским персоналом отделения МСО на дому при активном посещении
Паллиативная помощь. Методы обезболевания.	Проводится медицинским персоналом отделения МСО на дому при активном посещении
Особенности ухода за пациентами при тяжелой соматической патологии (заболевание ССС, психические расстройства, сахарный диабет)	Проводится медицинским персоналом отделения МСО на дому при активном посещении
Реабилитационные мероприятия (уход) после инсульта, инфаркта	Проводится медицинским персоналом отделения МСО на дому при активном посещении
Составляющие ухода за больным с переломом шейки бедра	Проводится медицинским персоналом отделения МСО на дому при активном посещении

Предварительная запись проводится в регистратуре

Отделения МСО

с ПН по ПТ 8:00 – 20:00

Т.56-14-05

Уважаемые жители города Тюмени !
В ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №1»
Проводятся «Школы активного долголетия»

Школа	Время проведения
Геронтология-наука о старении. «Золотая пора»: особенности преклонного возраста. Здоровый образ жизни. Принципы долголетия	27.02.2019 г. С10.00-11.00 Каб.206
Как сформировать домашнюю аптечку. Состав домашней аптечки.	27.03.2019 г. С10.00-11.00 Каб.206
Особенности строения органов пищеварения пожилого человека. Основы рационального питания в пожилом возрасте.	24.04.2019 г. С10.00-11.00 Каб.206
Профилактика эмоционального выгорания. Ресурсы сохранения психологического здоровья.	29.05.2019 г. Женская консультация. Пр.Заречный,4 С 17.00-18.00
Меры социальной поддержки граждан пожилого возраста	26.06.2019 г. С10.00-11.00 Каб.206
Двигательная активность и ЛФК для людей пожилого возраста. Заболевание опорно-двигательного аппарата	31.07.2019 г. С10.00-11.00 Каб.206
Как правильно пользоваться ингалятором. Занятие по использованию средств доставки лекарственного препарата.	28.08.2019 г. С10.00-11.00 Каб.206
Социальное обслуживание на дому граждан пожилого возраста и инвалидов	25.09.2019 г. С10.00-11.00 Каб.206
Причины головных болей. Профилактика развития когнитивных расстройств. Тренировка памяти	16.10.2019 г. С10.00-11.00 Каб.206
ОРВИ. Грипп. Профилактика и лечение. Для пациентов с хроническими заболеваниями	13.11.2019 г.

Предварительная запись проводится в регистратуре

Отделения МСО

с ПН по ПТ 8:00 – 20:00

Т 56-14-05