

Школа здоровья по остеопорозу

Цель и задачи: Ознакомить слушателей с современными представлениями о причинах возникновения, симптомах, факторов риска, диагностики и вопросам профилактики развития остеопороза. Научить слушателей рассчитывать необходимую суточную дозу кальция и разрабатывать диету, богатую кальцием.

Содержание занятия: Тема 1 занятия:

1. Определение остеопороза
2. Факторы риска его развития
3. Основные симптомы

Тема 2 занятия:

4. Диагностика остеопороза

Тема 3 занятия:

5. Диета, как профилактика развития заболевания.
 - Нормы потребления кальция
 - Расчет суточной дозы кальция, необходимого человеку
 - Перечень продуктов и количество содержания в нем кальция
6. Семь шагов по профилактике остеопороза

Тема 4 занятия:

7. Социально-бытовые рекомендации и правила для больных остеопорозом
8. Качество жизни при остеопорозе

Тема 5 занятия:

9. Тестовый самоконтроль на уровень усвоения материала.

Школу проводят ВОП Аракчеева Н.В. и м.с. Козлова М.А.

Время проведения: понедельник с 14:00 до 15:30

19.09.18. *М.М.*