

ГБУЗ «Бичурская ЦРБ»

Утверждаю: _____

Главный врач Спинева О.В.

**План работы Школы здоровья
по профилактике остеопороза и переломов**

на 2024 год

Цель:

- информировать пациентов о наиболее важных аспектах развития заболевания и мерах предупреждения остеопороза и переломов;
- обучить навыкам, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике тяжелых инвалидизирующих переломов;
- создать у пациентов мотивацию на изменение своего образа жизни.

План 1 занятия:

1. Что такое остеопороз, как он проявляется. Отличие остеопороза от других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Факторы риска развития остеопороза.
2. Методы диагностики остеопороза. Роль кальция и витамина D в поддержании здоровой кости и лечении остеопороза. Дополнительное введение кальция и витамина D с лекарственными препаратами.

План 2 занятия:

1. Основные принципы лечения и профилактики остеопороза. Профилактика переломов. Способы уменьшения болей в спине и защиты позвоночника: корсеты, правила подъема тяжестей и др.
2. Физическая активность в профилактике остеопороза и падений.

Ответственные за проведение занятий в Школе здоровья, а также кратность и график проведения занятий согласно приказа по ГБУЗ «Бичурская ЦРБ» № 19 от 09.01. 2024 г.