



ШКОЛА ПО АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ НА 17 МАЯ 2021

Вход по ссылке для пациентов : <https://events.webinar.ru/13310643/8580395>

16.00-16.05	Школа по АГ для пациентов 17 мая в 2021 году проводится под девизом (MMM, ISH, 2021) :	Приветственное слово - Куанышбекова Р.Т. , Председатель правления АО «Научно-исследовательский институт кардиологии и Внутренних болезней».
16.05-16.20		- Батгакова Ж.Е. – Председатель правления Национального центра общественного здравоохранения РК
16.20-16.35	Точно измеряйте свое артериальное давление!	Образ жизни и физическая активность - самостоятельные методы лечения артериальной гипертензии Жангелова Ш.Б. , профессор кафедры Внутренних болезни с курсом пропедевтики КазНМУ им С.Д. Асфендиярова.
16.35-16.50		Возьмите свое АД под контроль: Точно измеряй свое АД и ЧСС – Живите дольше Альмуханова А.Б. , доцент кафедры Внутренние болезни с курсом пропедевтики КазНМУ им С.Д. Асфендиярова.
16.50-17.00	Контролируйте его! Живите дольше! Проект Сервье: #Потомучтотакнадо	Ваше АД определяет возраст сосудов - Рустамова Ф.Е. , доцент кафедры Внутренние болезни с курсом пропедевтики КазНМУ им С.Д. Асфендиярова.
		Программа управления здоровьем - Турсынбекова А.Е. , Руководитель отдела работы с регионами НИИК и ВБ.

в НИИК и ВБ - off-line;

для удаленных пациентов, из других ЛПУ РК - трансляция в On-line - <https://events.webinar.ru/13310643/8580395>

ПРОГРАММА МАРАФОНА ЗДОРОВЬЯ: «Ежедневно ходите по 30 минут»

Дата Время	Название мероприятия	Место проведения	Целевая аудитория	Ответственные за проведение
22 мая 2021 09.00-10.00	Программа Марафона Здоровья: 1. Польза физических упражнений в поддержании здоровья сердца и сосудов, Разговорный тест -10 мин. 2. Измерение АД- 5 мин (будет возможность всем желающим измерить АД в течение всего мероприятия в любое время- по дистанции марафона - пункт измерения АД) 3. Разминка 5 мин 4. Дыхательная гимнастика -10 мин 5. Ходьба 30 мин.	НИИК и ВБ, терренкуры санаториев, ЛПУ Набережная р.Есентай, сбор в 9.00 на спортплощадке выше Аль-Фараби	По 7-10 пациентов Врачи по ЛФК, медсестры, инструкторы по ЛФК. Марафон одновременно по обесторону от речки по 15-20 приглашенных заранее (15 мин вверх две группы – по одной с каждой стороны речки, затем по объявлению - назад 15 минут).	Зав отделением КР Врачи Жангелова Ш.Б., Аймаханова Г.Т., Дабылова Г.М., Турсынбекова А.Е.

Каждую субботу мая с 9.00 до 10.00 – врачи, фармацевты и резиденты будут участвовать в Марафоне Здоровья : «Ежедневно ходите по 30 минут» по своим индивидуальным маршрутам и по месту жительства.

22 мая 2021 –для Алматы - Сбор на речке Есентай (Весновка) на спорт. площадке выше улицы Аль-Фараби. Записаться на марафон по вотцапу на телефоне 87017392466. Число участников ограничено (25), но в это же время вы можете сделать это вместе с нами, по своему маршруту – просто походить в течение 30 минут в своем дворе или рядом и прислать видео на телеграмм по этому же номеру- мы обязательно разместим его в инстаграмм.

Бакалавры, интерны, резиденты измерят АД у желающих.

При выявлении повышенного АД – раздадут лифлеты, памятки и рекомендуют встать на Д- учет, обратиться к врачу по месту жительства, информируют о том, что лекарства от гипертонии выдают бесплатно в поликлинике по м/ж.

На сайте НИИК и ВБ и НЦОЗ - вкладка – Академия здоровья с информационным материалом.

Мероприятие проводится с учетом требований безопасности к условиям пандемии COVID-19, для исключения риска как со стороны мед персонала, так и со стороны пациентов, граждан РК.

Мы в соцсетях :

https://www.instagram.com/nii_cardiology/?r=nametag

https://www.instagram.com/ncph_kz/

www.facebook.com/ncvbmzrk/

<https://www.facebook.com/www.hls.kz>

Присоединимся всем миром по контролю АД у себя и близких!