Центр здоровья -

профилактика и поддержка вашего здоровья

Центр здоровья — специализированное отделение при поликлинике, созданное для комплексной профилактики хронических заболеваний и поддержки здорового образа жизни. Здесь работают врачи и специалисты, готовые провести обследование, оценить факторы риска и составить индивидуальную программу оздоровления.

Режим работы:

- **будни с 8:00 до 20:00**
- **1-я и 4-я суббота месяца: 09:00 — 14:00**

Адрес: город Кемерово, проспект Ленина, 107
ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ

☎ **Телефон: 78 — 09 — 81**

Команда

Руководитель Центра здоровья:

Рахматулова Марина Олеговна — заведующий отделением профилактики, кабинет №1

Врачи отделения:

Быша Марина Ивановна — кабинет №4

Дубовикова Ирина Афанасьевна — кабинет №12

Шушуева Евгения Станиславовна — кабинет №2

Что включает консультация и обследование

Консультация проводится комплексно: врач оценивает образ жизни, привычки питания и физической активности, проводит объективные измерения и назначает необходимые исследования. Длительность — 20–30 минут; обследование проводится бесплатно по полису ОМС для всех граждан от 18 лет.



Антропометрия

Рост, вес, окружность талии и бедер, расчёт индекса массы тела (ИМТ).



Функция лёгких

Спирометрия и измерение уровня угарного газа — для курящих пациентов.



Питание и калории

Анализ рациона питания, расчёт суточной калорийности и рекомендации по коррекции питания.



Биоимпедансометрия

Анализ состава тела: процент жира, мышечной массы и уровня гидратации.

Дополнительно: определение биологического возраста, определение индекса курения в пачка-лет;
Осмотр врача Центра здоровья с проведением профилактического консультирования;
Формирование индивидуальных программ ведения ЗОЖ и индивидуальных рекомендаций по здоровому питанию, что, в целом, направлено на профилактику хронических инфекционных заболеваний.

Основные функции и задачи

Центра здоровья

- участие в проведении мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни;
- проведение обследования граждан на установленном оборудовании с оценкой индивидуальных характеристик и поведенческих факторов риска;
- проведение углубленного профилактического консультирования, в том числе в дистанционном формате, граждан с факторами риска хронических неинфекционных заболеваний, выявленными в результате профилактических медицинских осмотров и диспансеризации;
- разработка индивидуальных программ по ведению здорового образа жизни и здоровому питанию;
- диспансерное наблюдение пациентов с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний, в том числе с использованием дистанционных и цифровых технологий;
- проведение мероприятий в трудовых коллективах по обучению здоровому образу жизни, индивидуальное углубленное профилактическое консультирование, групповое профилактическое консультирование (школы здоровья);
- участие в выездных массовых мероприятиях, пропагандистских акциях, направленных на мотивацию населения к ведению здорового образа жизни и ответственному отношению к своему здоровью;
- обучение граждан правилам оказания первой помощи.

Кому рекомендовано

Центр приглашает взрослых от 18 лет, особенно при наличии факторов риска: избыточная масса тела, ожирение 1–2 степени, курение, риск вредного потребления алкоголя, низкая физическая активность или нерациональное питание.

Наша задача — не только выявить риски, но и предложить практические шаги для их снижения.

1

Индивидуальная программа

Персонализированный план здорового образа жизни с целями и этапами реализации — питание, активность, коррекция поведенческих факторов.

2

Программы для курящих

Оценка никотиновой зависимости, 12-недельная программа отказа от курения, при необходимости — медикаментозная поддержка и поведенческая терапия.

3

Работа с вредным употреблением алкоголя

Индивидуальные рекомендации по изменению поведения, план физической активности и сопровождение терапевта при сложных случаях.

4

Результаты и поддержка

В результате Вы получите индивидуальную программу с рекомендациями по ведению здорового образа жизни, разработанную с учетом показателей здоровья.

Необходимые документы

- ✓ паспорт
- ✓ полис ОМС

Как записаться

- по телефону контакт-центра: 78 – 09 – 81
- при личном обращении в регистратуру поликлиники

Маршрут пациента в Центр здоровья для взрослых

Самообращение

Регистратура
ГАУЗ «Кемеровская городская клиническая поликлиника №5 им. Л.И. Темерхановой (пр. Ленина, 107)

Другие медицинские организации

Регистратура
отделение медицинской профилактики
проведение ДОГВН и ПМО

Регистратура
отделение медицинской профилактики

Выявлены ФР:

- курение,
- избыточная масса тела
- ожирение 1-2 ст.
- риск пагубного потребления алкоголя
- низкая ФА + нерациональное питание

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ (КАБ. 14):

- ✔ оценка факторов риска
- ✔ проведение обследования УПК по поводу ФР ХНИЗ
- ✔ разработка индивидуальной программы по ведению ЗОЖ
- ✔ разработка индивидуальной программы по здоровому питанию
- ✔ диспансерное наблюдение