

Важность движения для старшего поколения

Информационно-просветительская акция «Двигайся и живи!» собрала в преддверии Дня матери во Дворце культуры ветеранов 168 посетителей и участников творческих коллективов в возрасте от 62 до 91 года, большинство из которых — женщины.

Акцию организовала кафедра терапии ИПКиПКЗ БГМУ по инициативе ректора университета, члена-корреспондента НАН Беларуси, профессора Сергея Рубниковича. Активное участие в ней принял студенческий волонтерский отряд «Первая помощь». По словам организаторов, сотрудничество с Дворцом культуры ветеранов велось и раньше, но проходило в лекционной форме. В формате живого общения мероприятие провели впервые.

Во время акции всем желающим измеряли артериальное давление, окружность талии, определяли уровень глюкозы в крови и силу сжатия кисти, рассчитывали индекс массы тела. Волонтеры демонстрировали глюкометры и тест-полоски, тонометры, а сотрудники кафедры комментировали процесс, обращая внимание на важные правила для точного измерения тех или иных показателей. В процессе общения с участниками акции выяснилось, что у многих приборы есть дома, ими активно пользуются, в том числе измеряли свои параметры в день акции, но не упустили возможности перепроверить собственные измерения и пообщаться со специалистами.

— В целом люди старшего поколения осознают важность двигательной активности и здорового питания, однако во время акции с интересом выслушали конкретные целевые рекомендации сотрудников нашей кафедры и охотно участвовали в тех активностях, которые мы предлагали, — измерении антропометрических показателей и мышечной силы, расчете ИМТ, взвешивании пищевых продуктов с анализом порций, — отметила профессор кафедры терапии ИПКиПКЗ БГМУ, доктор мед. наук Наталья Силивончик.

Каждый участник получил подготовленные на кафедре терапии наглядные информационные материалы по тематике акции в доступной для восприятия форме. Люди старшего поколения могли задать вопросы специалистам кафедры.

— Наша акция «Двигайся и живи!» вызвала большой интерес и теплый отклик у пожилых людей, а также массу положительных эмоций у всех ее участников. Посетители Дворца культуры ветеранов получили краткосрочное мотивационное консультирование по вопросам физической активности и здорового питания, преподаватели кафедры — углубленное понимание проблем людей старшего возраста, студенты — опыт взаимодействия с коллегами и пациентами, а также некоторые инструментальные практические навыки, — подвела итог мероприятия заведующая кафедрой терапии ИПКиПКЗ БГМУ, кандидат мед. наук Марина Штонда.