

# Семинары о здоровье и благополучии

Мы стараемся улучшить состояние здоровья и благополучие более взрослых жителей округа Milwaukee. Совместно с общественными партнерами мы предлагаем программы поддержки здоровья и профилактики, которые способствуют здоровому старению в следующих областях: уход, хронические состояния, предотвращение падений и физическая активность.



**Здоровая жизнь при диабете**  
**Здоровая жизнь при хронических болях**  
**Жизнь с хроническими состояниями**  
**Разум над материей (MOM)**  
**Физическая активность для успеха на всю жизнь (PALS)**  
**Сильные инструменты для опекающих**  
**Программа опытных опекающих**  
**Встаньте и подвигайтесь**  
**Шаг за шагом: программа предотвращения падений**  
**Tomando Control de su Salud**  
**Vivir Saludable con Diabetes**  
**Легкая походка**

Подробности о программе и график семинаров доступны на сайте округа Milwaukee:

[county.milwaukee.gov/aging](https://county.milwaukee.gov/aging)

Свяжитесь с координатором программ в области здравоохранения и благополучия телефону (414) 289-6352

## ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ ПРИ ДИАБЕТЕ

Лучше контролируйте свой диабет с помощью этого 6-недельного курса (занятия раз в неделю). Для взрослых старше 18 лет с преддиабетом или диабетом 2 типа. Узнайте больше о здоровом питании, управлении стрессом, физических упражнениях и техниках расслабления, эффективном общении или постановке целей. **Программа также доступна на испанском языке.**

## ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЯХ

Ведите активную и полную жизнь с помощью этого 6-недельного курса (занятия раз в неделю). Для взрослых старше 18 лет, которые жили или живут с продолжительной или постоянной болью. Получите навыки и овладейте стратегиями для управления болью, включая следующие: мягкие упражнения и расслабление, управление стрессом, лекарственные средства, эффективное общение, постановка целей и решение проблем. Улучшите общее качество жизни, поучаствовав в семинаре уже сегодня!

## ЖИЗНЬ С ХРОНИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ

Чувствуйте себя лучше и контролируйте свою жизнь! Эта программа предназначена для взрослых старше 18 лет, которые ранее жили или сейчас живут с людьми, у которых есть одна или несколько проблем со здоровьем, например, астма, артрит, болезнь сердца, высокое кровяное давление и другие. Учащиеся научатся физическим упражнениям, техникам расслабления, навыкам общения и решения проблем, узнают о здоровом питании и питательности продуктов, постановке целей, контроле стресса и депрессии. **Программа также доступна на испанском языке.**

## РАЗУМ НАД МАТЕРИЕЙ: ЗДОРОВЫЕ КИШЕЧНИКИ, ЗДОРОВЫЕ МОЧЕВЫЕ ПУЗЫРИ (МОМ)

Эта программа создана, чтобы помочь женщинам старшего возраста предотвратить или снизить недержание кишечного содержания и/или мочевого пузыря. Участники собираются раз в две недели на 3 занятия. Участники ставят личные цели и учатся упражнениям для тазового дна, узнают о потреблении жидкостей и клетчатки, а также решению проблем. Доказано, что участники курса на 71% реже испытывают истечение содержимого мочевого пузыря и на 55% реже испытывают истечение содержимого кишечника.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ УСПЕХА НА ВСЮ ЖИЗНЬ (PALS)

Эта программа включает круговые упражнения и стратегии изменения поведения, которые помогают людям старшего возраста становится более активными. Занятия проводятся 3 раза в неделю в течение 10 недель, а консультации продолжаются 6 месяцев. Программа помогает повысить скорость и дальность ходьбы.

## СИЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОПЕКАЮЩИХ

Станьте лучшим опекающим, узнав, как лучше обеспечивать уход за своими физическими, эмоциональными и финансовыми потребностями в этой 6-недельной программе (занятия раз в неделю). Вы овладеете навыками, которые помогут справляться со сложностями, которые создает роль лица, обеспечивающего уход. Также узнайте, как сократить стресс, гнев и чувство вины, управлять временем, принимать сложные решения и эффективно общаться с тем, кому требуется уход, членами семьи и медицинскими работниками.

## ОПЫТНЫЙ ОПЕКАЮЩИЙ

Эта программа подготовлена для лиц, обеспечивающих ухода за людьми с деменцией в семье. Опекающий получит знания об организации ежедневного ухода, а также научится подстраивать подход в своей роли опекающего и находить в себе уверенность для постановки и достижения целей. Занятия проводятся раз в неделю в течение 6 недель.

## ВСТАНЬТЕ И ПОДВИГАЙТЕСЬ

Программа предназначена для взрослых и призвана помочь сократить время сидения, встав и начав двигаться. Вы научитесь выявлять барьеры, которые не дают вам больше стоять, и обсудите стратегии по увеличению времени, проведенного на ногах. Занятия проводятся в течение 4 недель один раз в неделю и продолжаются 2 часа. На восьмой неделе проводится мотивационное занятие.

## ШАГ ЗА ШАГОМ: ПРОГРАММА ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПАДЕНИЙ

Сократите вероятность падения, приняв участие в 7-недельной программе (занятия раз в неделю), предназначенной для взрослых старше 60 лет, у которых есть риск или страх падения либо сложности с сохранением равновесия. Участники будут улучшать баланс и повышать силу за счет упражнений, нацеленных на нижнюю часть тела, а также овладеют прикладными навыкам избегания падения. Узнайте, как зрение, обувь, лекарства и сон влияют на риски падения. Эта программа стала объектом исследования, в результате которого было доказано снижение с ее помощью количества падений на 30%.

## ЛЕГКАЯ ПОХОДКА

Если вы ищете способ облегчить влияние артрита или просто хотите вести активный образ жизни, примите участие в этой 6-недельной программе по ходьбе (3 раза в неделю). Участники получают помощь и средства для постановки и достижения целей. Программа позволяет укрепить уверенность, чтобы вести активный образ жизни, уменьшить боль от артрита, улучшить равновесие, силу и скорость ходьбы.