

健康老龄化中心正着手开发老龄健康系列讲座

作者：时间：2014-06-19

老龄化是全世界面临的共同挑战。有效延缓衰老、享受健康生活，是全体老人及其家属的共同心愿。

云南省健康与发展研究会围绕着老年人及其家属的需求，正着手开发针对老年人的各种健康讲座，力图以深入浅出的语言传播老年健康相关的国际共识、相关知识和实用技能，给老人及其家属带来福音。我们将基于多年的积累和系统梳理，开发出针对老人健康的科普系列讲座，内容包括老年人最关心的话题，例如老人跌倒的原因，有哪些严重后果，怎样有效预防；老年性痴呆的早期表现，如何有效应对；老年人的心理健康问题，以及常见病防治等。讲座包括健康的基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等。具有权威性、科学性、知识性，又与趣味性和实用性融为一体，以精辟而通俗的语言贡献出健康忠告，耐人回味，使人永记。

在本系列讲座内容的开发和深加工过程中，讲座团队又系统参考了全球几十个国家老年健康教育的上百种教材和资料，汲取其中的精华，使我们的讲座更加具有国际视野。此外，从国家卫生部组织专家开发的《中国健康公民素养66条》当中，特别针对老年人的特点，精心选择适合老人及其家属需求的内容，使本讲座更加符合中国实际。本讲座还重点参考国家科技进步奖“相约健康社区行”巡讲精粹丛书，吸取11位国家级首席健康教育专家的精华，使讲座更接地气，也更加符合提高全体公民健康素质国家战略要求。

本讲座覆盖“老人常见慢性病防治”、“老人心理调适”、“健康老年生活方式”、“养生保健”、“老人自我救治”、“老人健康生活规划”、“生命和死亡教育”等多个主题。讲座将深入浅出地讲解健康知识，并通过参与性的互动和练习，使老人在轻松愉快的环境中，学习并掌握实用的方法与技能。讲座力求让老人听得懂、记得住、用得上，从知识、态度和行为三个层次提高老年人的健康素养和晚年生活质量，并最终创建和谐的中国老龄化社会。



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868