
	PROCEDURA SYSTEMU ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ	zał. 1 do SA.WO 12
	<b>STANDARDY AKREDYTACJI</b>	Wydanie: 1
	<b>WSZECHSTRONNOŚĆ OPIEKI – WO12</b>	Data: 19.12.2021
	<b>Plan roczny promocji zdrowia</b>	Strona 1 z 1

1. Promocja zdrowia i zdrowych nawyków w opiece nad osobą starszą.  
**05.01.2022r. godz. 15:00-17:00**
2. Rola aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.  
**02.02.2022r. godz. 15:00-17:00**
3. Czy dieta wpływa na stan zdrowia? Rola prawidłowego żywienia.  
**02.03.2022r. godz. 15:00-17:00**
4. Dlaczego picie wody jest tak ważne. Korzyści, wpływ na organizm, zalecana ilość, rodzaje wody.  
**06.04.2022r. godz. 15:00-17:00**
5. Błonnik w diecie- dlaczego jest tak ważny?  
**04.05.2022r. godz. 15:00-17:00**
6. Bezsenność- jak sobie z nią poradzić u osoby starszej?  
**01.06.2022r. godz. 15:00-17:00**
7. Jak zachować zdrowie w podeszłym wieku?  
**06.07.2022r. godz. 15:00-17:00**
8. Stres- jak sobie z nim radzić? Sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.  
**03.08.2022r. godz. 15:00-17:00**
9. Pozytywne relacje międzyludzkie i ich wpływ na zdrowie psychiczne.  
**07.09.2022r. godz. 15:00-17:00**
10. Ćwiczenia relaksacyjne i ich pozytywny wpływ na samopoczucie.  
**05.10.2022r. godz. 15:00-17:00**
11. Profilaktyka szkód zdrowotnych i społecznych związanych z używaniem lub nadużywaniem substancji psychoaktywnych.  
**02.11.2022r. godz. 15:00-17:00**
12. Badania przesiewowe- dlaczego ich regularne wykonywanie jest tak ważne dla naszego zdrowia?  
**07.12.2022r. godz. 15:00-17:00**

Zastępca Dyrektora  
ds. Lecznictwa  
  
lek. med. Monika Leder