

«ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ: ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ КРЫМА!»

Вы когда-нибудь задумывались, как быстрее и проще оценить своё здоровье до появления проблем? В этом могут помочь центры здоровья — специальные учреждения, созданные, чтобы помочь вам оставаться активными и здоровыми как можно дольше!

Центры здоровья были созданы в Крыму в 2025 году в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

Что это такое?

Центры здоровья для взрослых — это подразделения медицинских организаций, работающие под контролем Минздрава. Их главная задача — помочь вам выявить факторы риска развития заболеваний и оценить функциональные и адаптивные резервы организма.

Кому подойдут?

Посетите центр здоровья, если вы:

- хотите оценить своё текущее состояние и резервы организма;
- стремитесь вести здоровый образ жизни и не знаете с чего начать;
- хотите получить персональные рекомендации по питанию, физической активности, режиму дня;
- планируете избавиться от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем);
- прошли диспансеризацию и получили направление от врача.

Что вы получите в центре здоровья?

✓ Комплексное обследование, которое включает:

- определение антропометрических параметров (рост, вес, ИМТ и т.д.);
- скрининг уровня соматического здоровья;
- оценку показателей функций дыхательной системы;
- углублённое обследование состава тканей и основного обмена организма;
- экспресс-оценку работы сердца и лёгких;
- проверку зрения и состояния полости рта;
- при наличии оборудования — биоимпедансометрию (анализ состава тела: вода, мышцы, жир).

✓ Персональные консультации по вопросам ведения здорового образа жизни:

- рекомендации по рациональному питанию;
- советы по двигательной активности и занятиям спортом;
- рекомендации по режиму сна;
- консультации по психогигиене и управлению стрессом;
- профилактика факторов риска развития заболеваний;
- консультации врача по медицинской профилактике, специалиста по здоровому питанию, гигиениста стоматологического, инструктора по лечебной физкультуре.

✓ Индивидуальные программы:

- план здорового образа жизни;
- рекомендации по коррекции питания и двигательной активности;
- план отказа от вредных привычек;
- направление к профильным специалистам при необходимости.

✓ Обучение и поддержку:

- занятия в «школах пациента»;
- обучение оказанию первой помощи при острых состояниях (инфаркт, инсульт и т.п.);
- мотивационные программы и профилактические акции.

Как попасть?

- прийти самостоятельно (в отчётном году можно пройти обследование впервые);
- по направлению от врача поликлиники, в т.ч. после диспансеризации;

- принять участие в выездной акции центра (на предприятии, в сельской местности).

Важно: услуги центров здоровья бесплатны в рамках программы госгарантий! По итогам обследования вы получите «Карту здорового образа жизни» с вашими показателями и персональными рекомендациями.

Где найти центр здоровья в Крыму?

В настоящее время в Республике Крым функционирует девять Центров здоровья:

- 1. ГБУЗ РК «Симферопольская поликлиника № 2»** (г. Симферополь, ул. Лермонтова, 3а; 3 этаж, кабинет № 349).
- 2. ГБУЗ РК «Симферопольская городская клиническая больница № 7»** (г. Симферополь, ул. 60 лет Октября, 30; 3 этаж, кабинет № 329; тел.: +7 (978) 221 84 18).
- 3. ГБУЗ РК «Феодосийский медицинский центр»** (г. Феодосия, ул. Ген. Горбачёва, 6; 1 этаж, кабинет № 4).
- 4. ГБУЗ РК «Евпаторийская городская больница»** (г. Евпатория, ул. Некрасова, 39; 3 этаж, кабинет № 329; тел.: +7 (978) 98 63 723).
- 5. ГБУЗ РК «Алуштинская центральная районная больница»** (г. Алушта, ул. Партизанская, 13; 1 этаж, кабинет № 1; тел.: +7 978 904 13 59).
- 6. ГБУЗ РК «Керченская больница № 1 им. Н. И. Пирогова»** (г. Керчь, ул. Ж. Дудник, 1; 1 этаж, кабинет № 6; тел.: +7 978 320 73 53).
- 7. ГБУЗ РК «Джанкойская центральная районная больница»** (г. Джанкой, ул. Совхозная, 19; 3 этаж, кабинет № 316; тел.: +7 365 644 39 03).
- 8. ГБУЗ РК «Нижнегорская районная больница»** (п. Нижнегорский, ул. Школьная, 34; 1 этаж, кабинет № 119; тел.: +7 365 502 13 47).
- 9. ГБУЗ РК «Симферопольская центральная районная клиническая больница»** (г. Симферополь, ул. Луговая, 73; 1 этаж, кабинет № 116; тел.: +7 (978) 941 52 87).

Главная цель центра здоровья — не просто выявить риски, а помочь вам их устранить и научить заботиться о себе до того, как возникнут серьёзные проблемы.

Найдите ближайший центр здоровья и позаботьтесь о своём здоровье уже сегодня!

Если Вы застрахованы в ООО «Арсенал МС» и у Вас есть вопросы об оказании бесплатной медицинской помощи в рамках ОМС обращайтесь по телефонам:

- ☎ 8 (800) 700-07-76 (бесплатно по России),
- ☎ +7 (978) 0-333-333 (для Республики Крым),
- ☎ +7 (978) 0-777-777 (для города Севастополя).