

Информация для пациентов «Остеопороз»

<https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/osteoporoz/>



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

Методическое пособие «Остеопоротический перелом: можете ли вы быть в группе риска развития остеопороза и переломов?»

<https://rgnkc.ru/o-tsentre/patsientam/docs/11.pdf>



Методическое пособие «Питание и здоровье костей в любом возрасте»

<https://rgnkc.ru/o-tsentre/patsientam/docs/20.pdf>



Информация для пациентов «Видео-лекции для пожилых»

[Лечебная гимнастика – видео комплекс упражнений для пожилых людей](#)



Практические вопросы реализации мероприятий по профилактике повторных переломов, международное руководство

<https://osteoporosis-russia.ru/sluzhba-vtorichnoj-profilaktiki-perelomov/>



Материалы Официального портала Минздрава России о Вашем здоровье

<https://www.takzdorovo.ru/>



Информация для пациентов «Как сохранить здоровье в пожилом возрасте: профилактика хронических заболеваний»

<https://www.takzdorovo.ru/stati/kak-sokhranit-zdorove-v-pozhilom-vozhraсте-profilaktika-khronicheskikh-zabolevaniy/>



Информация для пациентов «Сохрани шейку бедра смолоду. Как предотвратить возрастную хрупкость костей»

<https://www.takzdorovo.ru/stati/sokhrani-sheyku-bedra-smolodu-kak-predotvratit-vozhrastnuyu-khrupkost-kostey/>



Клинические рекомендации

1. **Клинические рекомендации «Старческая астения»**, https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/613_2



2. **Клинические рекомендации «Падения у лиц пожилого и старческого возраста»**, https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/600_2



3. **Клинические рекомендации «Остеопороз»**, https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/87_4



4. **Клинические рекомендации «Патологические переломы, осложняющие остеопороз»**, https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/614_2



5. **Клинические рекомендации «Переломы проксимального отдела бедренной кости»**, https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/729_1



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации «В помощь пожилому человеку и его близким: азбука здоровья»

https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/Azbuka_zdorovya_blok_print.pdf



СБОРНИК БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Руководство по физической активности в домашних условиях

https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/НЕРОР_ALL_PACKS.pdf

