

УЛААНБААТАР ХОТ



САЙН ДУРЫН ИДЭВХТЭН

ГАРЫН АВЛАГА

2020 ОН



САЙН ДУРЫН АЖИЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ

Сайн дурын үйл ажил нь өөрийн цаг зав,
мэдлэг, ур чадварыг хувь хүн, байгууллага,
хэсэг бүлэг хүмүүст туслахын тулд зориулж
хариу нэхэлгүй, цалин хөлс шаардалгүй,
өөрийн хүсэл зорилгоор оролцож бусдын
тусын тулд, тэдний аз жаргал сайн сайхны
төлөө хийж буй үйл хэрэг юм.





Манай төвийн сайн дурын идэвхтэн болсоноор ямар давуу талтай вэ



Улирал тутам эрхлэн гаргадаг ном
товхимолыг нэг удаа үнэгүй авах



Жил бүр уламжлал болгон зохион
байгуулдаг ахмадын өдөрлөг,
тэмцээнүүдэд баг ахлан оролцох,



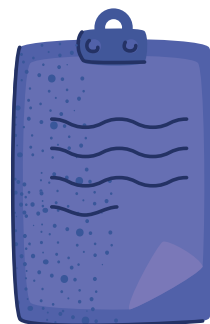
Төвөөр үйлчлүүлэх

гэх мэт олон давуу талтай бөгөөд
манай төвөөс зохиож буй бүхий л
үйл ажиллагаанд сайн дурын
идэвхтэн таныг хамгийн түрүүнд
мэдэгдэж, хамруулах болно.



САЙН ДУРЫН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНД ОРОЛЦСОНООР ТА

- Нийгмийн идэвхтэй байж ганцаардлаас урьдчилан сэргийлнэ
- Үүрэг хариуцлагатай болно
- Илүү урт насалдаг
- Стресст бага өртдөг
- Зүрхний шигдээс тусах магадлал нь багасдаг
- Идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байна
- Өөрийгөө мэдрэх мэдрэмжтэй болно.
- Бусадтай сурсан эрдэм, ур чадвараа хуваалцана.
- Оршин амьдарч байгаа нийгэмээ мэддэг болно.
- Иргэнийхээ үүргийг биелүүлэх боломжтой болно.
- Мэргэжлийн ур чадвараар бусдад тус дэм болно.
- Бусдад сайнаар нөлөөлөх
- Шинэ зүйл суралцах
- Найз нөхөд хамаатан садандаа туслах
- Өөртөө итгэлтэй болох
- Өөртөө сэтгэл хангалуун болох
- Шинэ найз нөхөдтэй болно
- Зугаатай хөгжилтэй байх
- Хэн нэгэнд туслах
- Өөрт буй ур чадвараа хий дэмий мөхөөхгүй
- Үргэлж сайн сайхан сэтгэгдэлтэй байх
- Өөрийн нийгэмд эзлэх байр сууриа олж мэдэх
- Хамт олонтой болох
- Ур чадвараа хөгжүүлэх зэрэг олон ач холбогдолтой.



**СУДАЛГААГААР МӨН САЙН ДУРЫН АЖИЛ ХИЙХ НЬ ЭРҮҮЛ
МЭНДЭД САЙНААР НӨЛӨӨЛДӨГ НЬ БАТЛАГДСАН БАЙНА.**

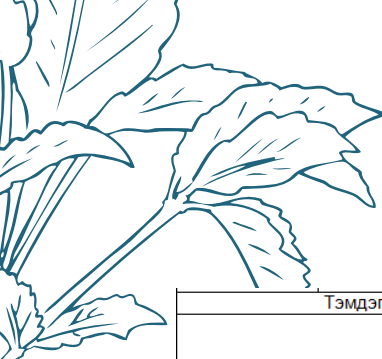
САЙН ДУРЫН АЖИЛТАН БОЛООД ЮУ ХИЙХ ВЭ

- 📌 8/31 - 9/30
- 📌 9/30 - 10/25
- 📌 10/31 - 11/20
- 📌 11/20 - 12/20



Дээр дурдсан хугацаануудад хөтөлбөрийн хүрээнд айлуудаар зочлон гэрийн эргэлт хийх ба сайн дурын ажилтан та зөвхөн улаанаар тодруулсан өдрүүдэд л 2 удаа хөтөлбөрт хамрагдсан настны мэдээллийг биднээс болон ӨЭМТ-өөс авч яван настны хэрэгцээг үнэлнэ.

Хэрэв та зөвшөөрвөл утсаар холбогдон эргэлт хийх өдрийг таньд мэдэгдэнэ.




Тэмдэглэл /Эмнэлгийн мэргэжилтэн /	Настны хэрэгцээг үнэлэх /Сайн дурын идэвхтэн /
	Гэрийн ажил
	Асран хамгаалах
	Эмнэлэг дуудах
	Дэлгүүр явах
	Усанд орох угаалгах
	Хумс авах
	Эмийг авч өгөх
	Утсаар яриулах
	Хоёрдугаар шатны эмчид цаг товлох
	Тусалж дэмжлэгт хамрагдах

Үнэлгээ хийсэн эмч:.....

Он сар:.....

ӨЭМТ эмч мэргэжилтэн:

Он сар:.....

Эргэлт хийсэн сайн дурын идэвхтэн

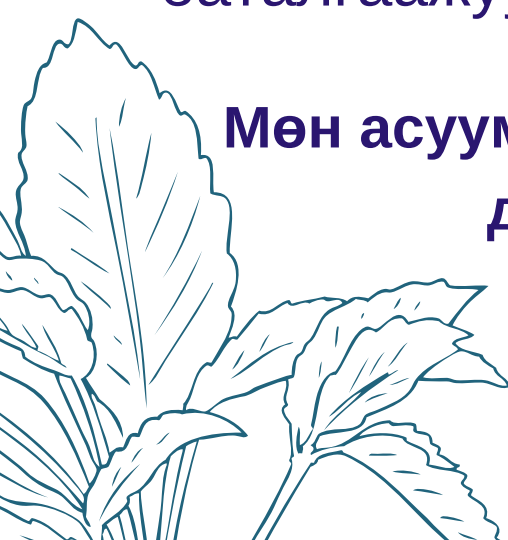
Он сар:.....

Эргэлт хийсэн эмч:

Он сар:.....

Урьдчилж эрүүл мэндийн үнэлгээ хийгдсэн 57 настны гэрээр очиж настантай уулзах ба сайн дурын идэвхтний бөглөх "Настны хэрэгцээг үнэлэх хэсэгт" асуумж аван тэмдэглэл хөтөлж, эргэлтийг гарын үсэг, он сараар баталгаажуулна.

Мөн асуумж авсан настанд сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлээрэй.




ЗООМ АППЛИКЕЙШН ХЭРХЭН АШИГЛАХ ВЭ



Коронавируст халдвар (COVID-19) цар тахалтай холбоотойгоор аль болох гадуур явахгүй гэртээ байхыг зөвлөж байгаа тул сайн дурын идэвхтний сургалтыг интернет ашиглан цахимаар явуулахаар шийдсэн билээ.



АЛХАМ 1. Интернет хөтөч ашиглан [Zoom.us](https://zoom.us) хаягийг бичин орно.

АЛХАМ 2. Sign up гэсэн хэсгийг дарж и-мейл хаяг ашиглан шинээр бүртгэл үүсгэнэ.

АЛХАМ 3. Бүртгүүлсэн и-мейл хаяг руу баталгаажуулах мейл явуулсан тул орж шалгаад нэвтрэх боломжтой болсон гэсэн үг юм.

АЛХАМ 4. Компьютер эсвэл гар утсан дээрээ zoom татаж суулгаад шинээр үүсгэсэн хаягаараа нэвтрэн, ашиглахад илүү хялбар болно.

Дэлгэрэнгүй мэдээлэл болон цаг үеийн мэдээллийг доорх фейсбүүк цахим хуудас болон вебсайтаас авах боломжтой

The screenshot shows the Facebook interface for the 'Геронтологийн Үндэсний Төв' (National Center for Gerontology). The page includes a login section at the top right, a navigation menu on the left, and a main content area with a cover photo, a post, and an appointment availability section.

Appointment Availability

Mon, Jul 6	Medical check up
2:45 PM	3:15 PM
3:45 PM	4:15 PM

Геронтологийн Үндэсний Төв
Medical Research Center in Ulaanbaatar, Mongolia
Always Open

Геронтологийн үндэсний төв

facebook





ЗАХИРЛЫН МЭНДЧИЛГЭЭ

Манай байгууллагын цахим хуудасны эрхэм зочин танд энэ өдрийн мэндийг дэвшүүлье.

Манай хамт олон "Эрүүл, идэвхитэй урт наслалт-Хүн бүрийн ирээдүй" гэсэн алсын хараатайгаар настанд үзүүлэх эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний чанар хүртээмжийг сайжруулах, настны эмч, эмнэлгийн мэргэжилтэн бэлтгэх, бусад эрүүл мэндийн байгууллагуудыг мэргэжил арга зүйн удирдлагаар хангах болон эрүүл идэвхитэй насжилтанд чиглэсэн олон талт үйл ажиллагааг улсын хэмжээнд зохион байгуулан ажиллаж байна.

МУ-ын Засгийн газрын мөрийн хөтөлбөр, Төрөөс Эрүүл мэндийн талаар баримтлах бодлогыг хэрэгжүүлэх ажлын хүрээнд Геронтологийн үндэсний төвийн шинэ эмнэлгийн үйл ажиллагаа явагдаж эхлээд байгааг та бүхэндээ дуулгахад таатай байна

Манай төвөөр үйлчилүүлж, зорин ирж буй настан танд үзүүлэх эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээгээ улам бүр өргөжүүлэн эелдэг найрсагаар угтан авч үйлчлэхийн төлөө бид хичээн ажиллах болно.

Д. Хонгор

**gerontology.mohs.gov.mn хаягаар
орон "коронавируст халдвар"
цэснээс мэдээлэл авна**



ХОЛБОО БАРИХ

Улаанбаатар хот, СБД, 11-р хороо, Цагдаагийн гудамж,
Геронтологийн үндэсний төв байр

Утас: 11-350802

88021868 - Ч.Одгэрэл

90092010 - Д.Болор

99022753 - Л.Сарантуяа

И-мэйл: info@gerontology.mohs.gov.mn

Фэйсбүүк хуудас: Геронтологийн үндэсний төв