

Неделя популяризации здорового старения

Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель – это **увеличение продолжительности жизни до 78 лет** в период до 2030 года. Для достижения этих результатов был разработан **федеральный проект «Старшее поколение»** национального проекта «Демография».

Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.



Здоровое долголетие



Зарядка, прогулки, плавание, йога, тай-чи, силовые упражнения

Физические упражнения



Вакцинация, взвешивание, проверка слуха и зрения, не заниматься самолечением

Осмотр у врача



Походы в театры, выставки, общение с друзьями и родственниками

Социальная активность



Мясо, птица, рыба, творог, 400 г. овощей и фруктов, 1,5 литра жидкости, меньше выпечки и сахара

Разнообразное питание



Разгадывание кроссвордов, логические игры и задачи, шахматы, хорошее настроение, чтение книг, садоводство, прослушивание приятной музыки

Увлечения, поддержание когнитивных функций



Деменция

самая коварная болезнь пожилого возраста

- это состояние, которое сопровождается ухудшением памяти, внимания, мышления, а также нарушением способности выполнять повседневные дела.

Деменция не является нормальным проявлением старения, а наиболее распространенной причиной деменции является Болезнь Альцгеймера.

Обратитесь к врачу, если пожилой человек:

Начал плохо запоминать

информацию о текущих событиях, что негативно сказывается на повседневной жизни. Делает длинные паузы, ошибки в устной или письменной речи.



Хуже ориентируется

по времени, с трудом выполняет обязанности (например, не может адекватно одеться), начинает замыкаться в себе, плохо распознает лица или знакомые объекты.



Утрачивает интерес

к прежним увлечениям, социально изолируется, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания.



Медленно решает

несложные повседневные задачи, быстро утомляется от умственной деятельности.





Остеопороз

- болезнь, при которой кости становятся более хрупкими. Это ведет к увеличению риска переломов костей («хрупкие» кости). Люди с остеопорозом могут получить перелом даже от легкого толчка или падения с высоты своего роста в процессе своей обычной жизни. Остеопороз не имеет клинических признаков и симптомов, пока не случится перелом, поэтому часто называют «молчаливой» болезнью.



Кость в норме



Кость при остеопорозе

Один перелом вызывает следующий

50% пациентов, перенесших перелом бедренной кости, отмечают, что ранее имели перелом костей. По данным исследований, перелом позвоночника или кости предплечья увеличивает риск повторного перелома в 5 раз, перелома бедренной кости - в 2 раза.

**Остеопороз хорошо поддается лечению!
Начинать лечиться никогда не поздно!**



Что подарить пожилому человеку, чтобы предотвратить падения?



Технологии



- Регистратор падения
- Устройство экстренного вызова (тревожная кнопка)
- Устройство определения местоположения (GPS)
- Светящиеся насадки для ключей и других мелких предметов
- Камера видеонаблюдения для дома
- Светильники с датчиками движения

Простые предметы безопасности

- Накладки с шипами для зимней обуви
- Зимняя насадка с острым концом для трости



Что ещё важно?



**Позаботьтесь о помощи
в выполнении повседневных дел**

Помогите пожилым людям внести в обстановку небольшие изменения, чтобы проживание было безопаснее. Возьмите на себя часть повседневных дел, особенно, которые могут привести к травме, следите за приёмом лекарств, измеряйте сахар и давление.



**Главное - будьте на связи и
дарите своё внимание**

Родственники часто забывают об эмоциональных, социальных и психологических потребностях пожилых людей. Родителям, бабушка и дедушкам тяжело наблюдать, как их собственные дети или внуки избегают их.

Выделяйте немного времени, чтобы просто поговорить со своими пожилыми близкими. Это поднимет им настроение.



12 правил активного долголетия



НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Употребляйте в пищу не менее 500 г овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!

УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА И НЕ ПОДСАЛИВАЙТЕ ПИЩУ

Много соли в пище – это дорога к гипертонии.

НЕ КУРИТЕ

Курение сокращает жизнь более чем на 10 лет.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ!

КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЁ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Ваше давление не должно быть больше 140/90 мм рт. ст. В случае его повышения обращайтесь к врачу.

РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Максимально допустимый уровень – 5 ммоль/л. В случае его превышения необходимо проконсультироваться с врачом.

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.

БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

Не теряйте интерес к жизни.

ПОСТОЯННО ДВИГАЙТЕСЬ

10 000 шагов в сутки, езда на велосипеде, лыжные и другие прогулки на свежем воздухе позволят вам сохранить здоровье на долгие годы.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Употребляйте кисломолочные продукты, совершайте регулярные прогулки на свежем воздухе, проводите оздоровительное закаливание.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ И СВОЕЙ ТАЛИЕЙ

Её окружность должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

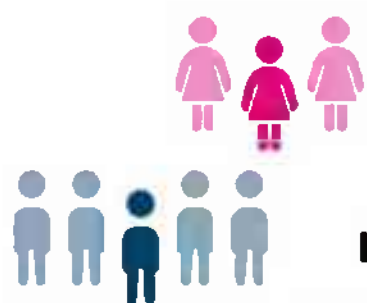
Максимально допустимый уровень натощак – 6,1 ммоль/л.



Остеопороз

опасен переломами

ОСТЕОПОРОЗ — разрежение костной ткани или её дистрофия, приводящая к хрупкости и переломам — при падении с высоты собственного роста, неловком движении, кашле, чихании и вообще без видимого травматического вмешательства.



Переломы вследствие остеопороза поражают каждую **третью женщину** и каждого **пятого мужчину** старше **50 лет** по всему миру

СИМПТОМЫ ОСТЕОПОРОЗА

Почти в **50%** случаев остеопороз протекает **бессимптомно**.

Часто заболевание маскируется под остеохондроз позвоночника и артрозы суставов и диагностируется уже при наличии перелома.





СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний. Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

Если у вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом!



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

1. упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле;
2. ноги на полу, плечи расправлены;
3. возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях под углом 90°;
4. на выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды;
5. на вдохе опустите руки;
6. повторяйте по 10-15 раз.

БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ

1. живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед;
2. стоя на одной ноге, держитесь за стул;
3. сохраняйте эту позицию 10-15 секунд;
4. повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.



ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

1. сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное;
2. вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь;
3. на вдохе сядьте обратно, спина прямая;
4. повторяйте 10-15 раз.

