



День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека

1 октября)»

Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель –

увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

Мы все хотим жить долго. Сохранить по возможности здоровье в пожилом возрасте хочет каждый. Конечно, наши хронические болезни никуда не денутся, лечить их надо постоянно. Но есть факторы, которые тоже влияют на продолжительность нашей жизни.

Здоровое питание, управление стрессом, физические упражнения и другие здоровые привычки помогают нам приблизиться к этой цели. Изменить свой образ жизни в любом возрасте под силу каждому. Изменение пищевых привычек и употребление полезных продуктов, несомненно окажут положительное влияние на здоровье и улучшат качество жизни в пожилом возрасте.



Вы решили заняться своим здоровьем? С чего же начать?



Изменение диеты и пищевых привычек

Ни одна, даже самая идеальная диета, не является 100% гарантией здоровья и долголетия.

Однако она дает возможность получить больше шансов на то и другое.

Включая в рацион определенные продукты питания, которые, как показали многочисленные исследования,

являются наилучшим выбором для поддержания здоровья в любом возрасте, можно значительно улучшить качество жизни в зрелом возрасте. Никогда не поздно внести в свой рацион немного позитивных изменений, что позволит жить долгой и полноценной жизнью. Исследования показали, что даже люди в возрасте семидесяти-восемидесяти лет, изменившие свою диету и образ жизни, демонстрируют значительное снижение риска развития заболеваний, например, ишемической болезни сердца. Таким образом, любой человек, даже уже подвергшийся риску из-за нездорового и несбалансированного питания, может извлечь выгоду от изменения своих пищевых привычек, увеличив в своем рационе количество богатых витаминами, минеральными веществами и клетчаткой фруктов и овощей, цельного зерна; уменьшив количество употребляемого жирного мяса, рафинированных обработанных продуктов, животных жиров.

По мере того, как люди стареют, они, как правило, едят меньшее количество пищи и начинают придерживаться однообразных схем питания. Это связано со многими факторами, включая потерю аппетита, изменения вкуса, проблемы с зубами/зубными протезами, побочными эффектами от лекарств, материальными возможностями и пр.

В результате питание становится недостаточным по содержанию макро- (белки, жиры, углеводы) и микронутриентов (витамины, минеральные вещества). А, следовательно, особенно важным становится полноценность питания.

Люди 70+ лет имеют уникальные диетические потребности. Как правило, в этом возрасте требуется меньшее количество калорий, поскольку снижается активность и замедляются метаболические процессы, однако организм продолжает требовать такое же или даже несколько большее количество питательных веществ для поддержания своей жизнедеятельности.

Какие же именно продукты рекомендуется включать в свой ежедневный рацион пожилым?

Это цельные и обогащенные зерновые и злаки, такие как цельнозерновой хлеб, овощи, например, морковь и капуста, фрукты, ягоды, нежирные молочные продукты, бобовые и орехи, рыба, птица, нежирное мясо и яйца, растительные масла и мягкие спреды с низким содержанием насыщенных и трансжиров.

Необходимо помнить также о важности потребления достаточного количества жидкости, поскольку с возрастом чувство жажды снижается.

Рекомендуется в дополнение к свежим фруктам и овощам использовать замороженные и консервированные, без добавления соли и сахара. В таком виде фрукты и овощи имеют

более длительный срок хранения, они часто дешевле свежих и легко доступны в том случае, когда мобильность людей понижена.

Памятка здорового питания

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками.



Поддержание здорового веса

Почти все люди, достигшие 100 лет, не имеют лишнего веса. Ожирение может считаться фактическим фактором риска ранней смерти, поэтому поддержание здорового веса является одной из важнейших целей.

Использование биологически активных добавок к пище в качестве дополнительного источника необходимых минеральных веществ и витаминов

С возрастом потребность в кальции, витамине D и витамине B12 может увеличиваться, иногда пожилым людям трудно получить достаточное количество микроэлементов только из пищи, особенно когда снижается калорийность и количество употребляемой пищи, что также нередко происходит с возрастом. Перед употреблением любых БАД к пище необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

Умеренные регулярные физические нагрузки

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для чего мне заниматься физической активностью в пожилом возрасте?

Высокий уровень физической активности - это единственный метод, который достоверно замедляет старение, улучшает память, настроение и положительно влияет на все стороны жизни!

Необходимы 4 вида физических упражнений

- Тренировка выносливости
- Тренировка силы
- Тренировка баланса
- Тренировка гибкости

Какие физические нагрузки будут полезны в моем возрасте?

- ✓ **Регулярные**
Регулярность - залог эффективности физических упражнений. Заниматься не менее 3-5 раз в неделю
- ✓ **Приносящие удовольствие**
Подберите занятия, которые будут приносить вам удовольствие (прогулка с собакой, игра с внуками, танцы, плавание)
- ✓ **В удобной спортивной обуви**
Занимайтесь в обуви, которая вам удобна. При необходимости используйте ортопедические стельки
- ✓ **Групповые**
Не избегайте групповых занятий - это не только польза для мышц, но и расширение круга общения

Как часто и как долго нужно заниматься?

Начните с простых нагрузок, которые принесут вам удовольствие. Не останавливайтесь на протяжении 30 дней - это срок, который поможет войти в активную жизнь. Делайте не менее 5 000 шагов в день. Старайтесь, чтобы общая длительность занятий составляла не менее 150 минут в неделю:

- ✓ 3 занятия в неделю по 50 минут
- ✓ ежедневные 30 или 50 минут занятий могут состоять из 3 или 5 частей по 10 минут. Когда привыкнете к такой нагрузке, постарайтесь увеличить её до 300 минут в неделю (т.е. вдвое) - это рекомендации Всемирной организации здравоохранения

Я думаю, что физические нагрузки не для меня. Мне тяжело ходить, не то что гулять.

- ✓ Противоположение к занятиям физической культурой - острое заболевание или серьезное хроническое обострение
- ✓ Если у вас есть трудности с ходьбой, вы можете делать упражнения на стуле
- ✓ Физические нагрузки - обязательная часть лечения многих болезней
- ✓ Обсудите с врачом, на что именно вам следует обращать внимание во время занятий, когда и как вы можете вернуться к занятиям после обострения болезни

Лучше каждый день совершать небольшие пробежки или хотя бы прогулки, чем бегать по 7 км раз в неделю. Обычная зарядка утром, занятия в группах фитнеса – всё это полезно для долголетия.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Какие упражнения нужно делать?

Упражнения на выносливость

Обычная ходьба хорошо тренирует выносливость. Чтобы нагрузка была достаточной, ходите не менее 30 мин в день в темпе, который позволяет вам говорить, но не позволяет петь.

Аквааэробика

Занятия на кардиотренажерах в спортивном зале или дома (беговая дорожка, эллипс) в умеренном темпе (как описано для ходьбы) и после основной нагрузки.

Силовые упражнения

Упражнения с легким весом начните выполнять с 500 г.

Упражнения на тренажере для рук и ног в спортивном зале

Подъемы со стула или приседания

Тренировка равновесия

Подъем на носочки и перекаты с пятки на носок с опорой на спинку стула

Сгибание ног в колене

- Обратите внимание на устойчивость стула. Выполняйте упражнения медленно
- Начните с 10 повторов. Постепенно увеличивая количество повторов до 20.
- Выполняйте по 2 серии упражнений

Ходьба («пятка к носку»)

- На начальном этапе используйте опору
- Идите строго по прямой переставляя пятку к носку. Начните с 10 шагов

Ходьба задом наперед

- На начальном этапе используйте опору
- Идите назад, стараясь двигаться прямо. Начните с 10 шагов

Упражнения сидя на стуле

- 1. Наклоны в сторону**
 - Поднимите руки вверх
 - Опустите правую руку и наклонитесь вправо до чувства растяжения левой стороны туловища
 - Задержитесь в этом положении на 15 секунд
 - Вернитесь в исходное положение
 - Повторите в другую сторону
- 2. Горизонтальные движения руками**
 - Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуты горизонтально на уровне плеч
 - Отведите локти назад, стараясь не изменить положение плеч
 - Задержитесь в этом положении на 6 секунд
 - Вернитесь в исходное положение
 - Выполните 6-8 раз
- 3. Разгибание колена**
 - Напрягите мышцы бедра и аккуратно разогните колено
 - Досчитайте до 5
 - Медленно верните ногу в исходное положение
 - Выполните 8-12 раз для каждой ноги
- 4. Повороты головы**
 - Не поднимая и опуская подбородок медленно поверните голову влево
 - Задержитесь в этом положении на 15 секунд
 - Вернитесь в исходное положение
 - Повторите движение в другую сторону
 - Выполните 2-4 поворота в каждую сторону
- 5. Ходьба на месте**
 - Сядьте прямо, руки на подлокотниках, ноги слегка разведите
 - Маршируйте сидя, поднимая колени строго вверх
 - Начните с 1 минуты, постепенно увеличивая время до 5 минут
- 6. Отжимания сидя на стуле**
 - Сядьте прямо, ноги расставьте на удобное расстояние
 - Упритесь руками в подлокотник, сделайте вдох
 - На выдохе поднимите себя над стулом, используя только силу рук (не ног)
 - Задержитесь в этом положении на 1 секунду, затем медленно опуститесь на стул
 - Повторите 8 раз

Интеллектуальные нагрузки

То, что люди с высоким интеллектом живут дольше, установлено давно, но в последних исследованиях получено много новых данных.

Отказ от вредных привычек

Все вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики – сокращают нашу жизнь. Например, курение вызывает 30% всех опухолей человека.

Будьте здоровы и живите долго!

САМАЯ КОВАРНАЯ БОЛЕЗЬ ДЕМЕНЦИЯ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ ИЛИ ГЕРИАТРУ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК

- ✓ **НАЧАЛ ХУЖЕ ЗАПОМИНАТЬ ИЛИ ПЕРЕСРАЩИВАЕТ** информацию о текущих событиях. Появляются паузы, ошибки в устной или письменной речи
- ✓ **УТРАЧИВАЕТ ИНТЕРЕС** к прежним увлечениям, стал неряшливым, агрессивным
- ✓ **С ТРУДОМ ВЫПОЛНЯЕТ ПРИВЫЧНЫЕ ДЕЛА:** не может правильно одеться, перестал готовить, замыкается в себе, хуже узнает знакомые лица и объекты
- ✓ **ИЗМЕНИЛОСЬ ПОВЕДЕНИЕ,** бывает агрессивным, подозрительным

От появления этих симптомов деменции до потери близкого человека проходит примерно 5 лет нашей невнимательности.

ПОМНИТЕ! Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволит остановить развитие деменции и обеспечить хорошее качество жизни!

ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

- ✓ **СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ:** гипертония, сахарный диабет, сердечная недостаточность, нарушение функции щитовидной железы
- ✓ **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:** пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе
- ✓ **ОБЩЕНИЕ** с друзьями, близкими людьми
- ✓ **ТРЕНИРОВКА ИНТЕЛЕКТА:** разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение и звучивание стихов, здоровый интерес к жизни
- ✓ **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:** разнообразная, богатая витаминами, минералами пища
- ✓ **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ**

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

Деменция не является нормальным проявлением старения

Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенной причиной деменции

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



Подарки для поддержания физической формы

- ✓ Стабилоплатформа для тренировки равновесия
- ✓ Абонемент для занятий физкультурой (тай-чи, скандинавской ходьбой, йогой и др.)
- ✓ Шагомер



Простые предметы для безопасности

- ✓ Накладка с шипами для зимней обуви
- ✓ Зимняя насадка с острым концом для трости



Что еще важно

- ✓ Позаботьтесь о помощи в выполнении повседневных дел
- ✓ Главное – будьте на связи и дарите свое внимание



Что такое остеопороз?



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 или симптомов, пока не случился перелом, поэтому его часто называют «молчаливой» болезнью.



Кость в норме



Кость при остеопорозе



«Хрупкие» кости – это может коснуться и Вас!

Мировая статистика говорит о том, что перелом по причине остеопороза случается каждые три секунды. Каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте после 50 лет получают перелом в более позднем периоде жизни. Женщины старше 45 лет проводят в больнице из-за переломов, связанных с остеопорозом, больше дней, чем из-за многих других болезней, включая диабет, инфаркт и рак молочной железы.

**ХВАТИТ
ОДНОГО!**

Не допусти
следующего
перелома

ПОМНИТЕ:
Остеопороз
хорошо поддается лечению!
Начинать лечиться
никогда не поздно!

**У Вас был
перелом?
Обследуйтесь
на остеопороз**

Один перелом вызывает следующий

Известно, что каждый перенесенный перелом увеличивает риск последующих: более 50% пациентов, перенесших перелом бедренной кости, отмечают, что ранее уже имели перелом костей. По данным исследований, перелом позвоночника или кости предплечья увеличивает риск повторного перелома в 5 раз, перелома бедренной кости - в 2 раза. В связи с этим всем гражданам **в возрасте 50 лет и старше, перенесшим перелом, необходимо пройти обследование на остеопороз.**

Пройдите небольшой тест на остеопороз

1. Был ли у Ваших ближайших родственников перелом бедренной кости (шейки бедра) при незначительной травме?
2. Был ли у Вас когда-нибудь перелом костей при незначительной травме?
3. Для женщин: было ли Вам менее 45 лет, когда наступила менопауза?
4. Для женщин: прекращались ли у Вас менструации на срок более года (кроме периода родов)?
5. Для мужчин: имелись ли у Вас когда-нибудь нарушения потенции, отсутствие полового влечения, бесплодие, связанные с низким уровнем тестостерона?
6. Принимали ли Вы кортикостероидные гормоны в таблетках (преднизолон, метипред, полькортолон или др.) более 3 месяцев?
7. Уменьшился ли Ваш рост более чем на 3 см?
8. Злоупотребляете ли Вы алкоголем?
9. Часто ли у Вас бывают поносы, есть ли у Вас болезни пищеварительного тракта (например болезнь Крона, целиакия, удаление части желудка или кишечника, цирроз печени)?
10. Курите ли Вы?
11. Страдаете ли Вы ревматоидным артритом?
12. Имеете ли Вы недостаточную массу тела (менее 57 кг) или низкий ИМТ (ниже 20 г/м²)?
13. Имеются ли у Вас неблагоприятные факторы риска образа жизни: низкая физическая активность, непереносимость молочных продуктов, низкое поступление витамина D или малое пребывание на солнце?

**ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО
ХОТЯ БЫ НА ОДИН ВОПРОС – ВАМ НЕОБХОДИМО
ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ОСТЕОПОРОЗ**