

ЗДОРОВОЕ долголетие



Профилактика остеопороза, старческой
астении и бытового травматизма

Группы риска:



Женщины



Одинокие



Люди в возрасте чем больше лет человеку, тем больше угнетается астенная примерно в 3 раз каждые 5 лет после 65 лет



Те, кто больше занят физическим трудом



Пожилые люди, живущие в маленьких городах и селах



Люди старшего возраста, живущие в неблагоприятных социально-бытовых условиях и имеющие низкий доход

Профилактика старческой астении

- контролировать регулярность приема пищи и полноценность рациона;
- не менее 4 раз в день «тормозить» пожилого человека, не давая лежать, уговаривать и заставлять его двигаться, выполнять некоторые простые действия (уборка, мытье посуды, занятие с внуками);
- принимать меры профилактики атеросклероза (низкохолестериновое питание, физическая активность);
- препятствовать социальной изоляции человека;
- вовремя давать обезболивающие препараты, не допуская, чтобы пожилой человек терпел боль.

Физическая активность пожилых людей от 65 лет и старше

Упражнения для рук



Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле. Ноги на полу, плечи расправлены.

Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°. На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды. На вдохе опустите руки. Повторяйте по 10-15 раз.

Балансирование на одной ноге с опорой на стул



Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.

Стоя на одной ноге, держитесь за стул. Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд. Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.

Приседания со стулом



Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.

Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь. На вдохе сядьте обратно. Спина прямая. Повторите 10-15 раз.

Если у Вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом.

СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ



**РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДСТВЕННИКАМ ПАЦИЕНТОВ
СО СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИЕЙ**

10 признаков деменции

Деменция – это ненормальный процесс старения. Если у вашего близкого один или более признаков старения, обратитесь к врачу и в пансионат для пожилых людей Life House



1 ИСПЫТЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ С ПАМАТЬЮ

10 ВПАДАЕТ В ДЕПРЕССИЮ, АПАТИЮ,
ТЕРЯЕТ ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ

2 ХУЖЕ СПРАВЛЯЕТСЯ С ДЕЛАМИ,
ЧТО РАНЬШЕ УДАВАЛИСЬ

9 ИСПЫТЫВАЕТ ЧАСТЫЕ
ПЕРЕМЕНЫ В НАСТРОЕНИИ

3 ИСПЫТЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ
С РЕЧЬЮ

8 ПУТАЕТСЯ МЕЖДУ
ОБЪЕКТАМИ
И ПРЕДМЕТАМИ

4 ТЕРЯЕТСЯ ВО ВРЕМЕНИ И
ПРОСТРАНСТВЕ

7 КЛАДЕТ ВЕЩИ В
НЕСВОЙСТЕННЫЕ МЕСТА

5 ОБВИНЯЕТ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ
В ВОРОВСТВЕ

6 ПЕРЕСПРАШИВАЕТ ОДНО И ТО ЖЕ
МНОГО РАЗ





БЕЗОПАСНЫЙ БЫТ

Необходимо организовать безопасный быт

Закрепить или убрать ковры, провода, скользящие половики, установить ночной свет. Поверхность полов должна быть ровной, порожки необходимо обозначить ярким цветом или демонтировать. В ванной комнате должны быть нескользкие резиновые коврики и поручни. В качестве домашней обуви – тапочки с задником.



Личные вещи нужно хранить в доступных местах, а первой необходимости – под рукой



КОНТРОЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Держите хронические заболевания под контролем и регулярно проходите обследование

Если вы входите в группу риска, хотя бы раз в год проходите денситометрию, сдавайте кровь на кальций, особенно на фоне терапии гормонами и глюкокортикостероидами.



У кого имеется высокий риск развития перелома бедра, рекомендуется ношение постоянного бедренного протектора



ВИТАМИН D

Витамин D помогает организму правильно усваивать кальций

Витамин D содержится в жирных продуктах – сливочном масле, жирных сортах рыбы, икре, яйцах, курице и индейке, печени различных сортов рыб.



Не делайте назначение самостоятельно, проконсультируйтесь с врачом



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Тренировки нужно выбирать исходя из общего состояния организма и уровня подготовки

Для поддержания нормальной плотности костной ткани подойдет умеренная физическая нагрузка.

Самым эффективным видом является ходьба и некоторые упражнения на равновесие. Если нет возможности выйти на улицу, делайте самую простую гимнастику дома.



Следует исключить из тренировки прыжки и бег, начинайте с малой нагрузки, постепенно ее повышайте, но не доводите до избыточной



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Необходимо придерживаться норм правильного питания

Приемы пищи должны быть регулярными, в рацион нужно включать все необходимые нутриенты. Не стоит следовать категоричным диетам, предполагающим ограничение калорийности, исключение белков, жиров или углеводов.

Норма потребления белков в пожилом возрасте – 1-1,25 грамма на 1 килограмм массы тела в сутки.



Потребление соли, алкоголя и кофеина лучше свести к абсолютному минимуму



КАЛЬЦИЙ

Дефицит кальция становится главной причиной хрупкости костей

Больше всего кальция содержится в ферментированных молочных продуктах: твороге, кефире, натуральном йогурте, сырах. Также богаты кальцием орехи, семечки, чеснок, бобовые, крупы (гречневая, овсяная, ячневая).



В меню необходимо включать блюда с высоким содержанием кальция