

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



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. Занимайтесь 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 влиться 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.

✓ Противопоказание 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

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



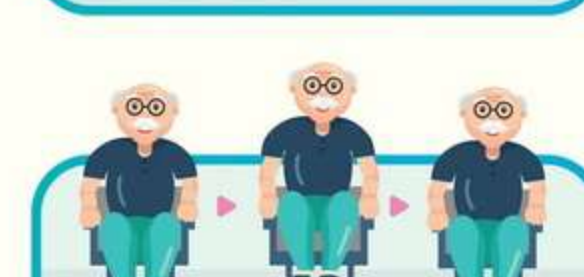
4. Повороты головы

- 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 колено 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

САМАЯ КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ **ДЕМЕНЦИЯ** ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ ИЛИ ГЕРИАТРУ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК

- ✓ **НАЧАЛ ХУЖЕ ЗАПОМИНАТЬ ИЛИ ПЕРЕСПРАШИВАЕТ** 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 обеспечит хорошее качество жизни!

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

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 ИНТЕЛЛЕКТА:** разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение и заучивание стихов, здоровый интерес к жизни
- ✓ **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:** разнообразная, богатая витаминами, минералами пища
- ✓ **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ**

НЕ БРОСАЙТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ! ПОМОГИТЕ ИМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ!

Узнайте больше на memini.ru

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

Кухня

Самоотключающиеся бытовые электроприборы (чайник, утюг)

Регулярная **проверка** газового и электрического **оборудования**

Еженедельная **ревизия** **продуктов** в **холодильнике**

Высота ПОЛОК в пределах роста



Обувь для дома на нескользкой подошве, с задником, без каблука, с противоскользящей стелькой внутри



Ванная комната

Поручни возле унитаза и ванны, внутри душевой кабины

Стул со спинкой для приема душа

Противоскользящий коврик в ванной или душевой кабине

Жилые комнаты

Стул устойчивый, удобной высоты, с подлокотниками и спинкой

Не заставляйте проходы мебелью и другими предметами

Будьте внимательны: домашние животные могут стать причиной падений



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



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ



Важные вопросы, на которые стоит ответить всем

- ✓ Пали ли вы за прошедший год?
- ✓ Переживаете ли вы о том, что можете упасть?
- ✓ Есть ли у вас ощущение неустойчивости при ходьбе?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактики

Что нужно сделать?

- ✓ Не бойтесь просить о помощи. Обсудите ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими и лечащим врачом
- ✓ Обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом
- ✓ Ежегодно посещайте врача-окулиста. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций
- ✓ Если у вас есть проблемы со слухом, посетите врача-сурдолога
- ✓ Позаботьтесь о безопасности своего дома
- ✓ Носите удобную нескользящую обувь с задником на невысоком каблуке
- ✓ Питайтесь полноценно
- ✓ Будьте активны. Регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы

Факторы риска падений



Неустойчивая походка



Плохое зрение и/или слух



Хронические заболевания, недержание мочи



Прием лекарственных средств, повышающих риск падений



Небезопасное обустройство дома, повышающее риск падений



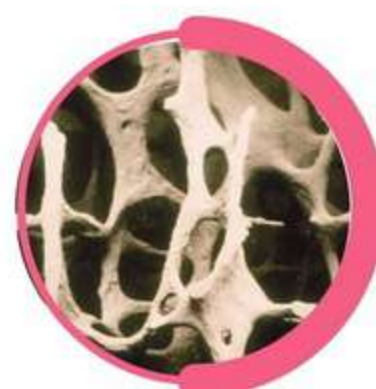
Что такое остеопороз?



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