

# ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ – В РАДОСТЬ!

2019 г.



## ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Неправильное питание – одна из причин нарушения деятельности многих органов и систем у пожилых людей.

В процессе старения человека снижается функциональная активность всех отделов пищеварения: жевательного аппарата, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, кишечника.

Потребность в пищевых веществах и энергии у лиц пожилого возраста также снижается.

### ПРИНЦИПЫ РЕЖИМА ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Важными принципами являются:

- регулярный прием пищи,
- отсутствие обильных приемов пищи.

Пища должна быть не слишком горячей и не слишком холодной.



### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- 4-5 разовое питание с интервалами не более четырех часов.
- Между завтраком, обедом и ужином можно перекусить фруктами, творогом, кефиром.
- Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

### ✓ ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ:

колбасные изделия, сосиски, паштеты, холодцы, мясные деликатесы, птица с кожей, го-вяжий и бараний жир,



### ✓ СОКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Ежедневное употребление соли не должно превышать 1 чайной ложки без горки (5 г), включая соль в готовых продуктах питания и блюдах.



### ✓ ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА до 30 г в сутки:

6 кусочков или чайных ложечек, в т.ч. сахар в виде варенья, джема, меда, конфет; сахар, содержащийся в компотах, нектарах.



### ✓ Включить в рацион продукты, содержащие ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ( $\omega$ -3):

льняное, рыжиковое масло, жирную рыбу.



### ✓ Увеличить употребление в пищу продуктов, которые богаты ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ:

фрукты, овощи, ягоды, цельнозерновые продукты.



### ✓ Употреблять продукты, содержащие ВИТАМИНЫ:

● витамин С: апельсины, смородину, крыжовник, грейпфруты, чернику, лимоны, отвар шиповника.

● витамины группы В: отруби, хлеб, бобовые, крупы, рыбу, грибы.



### ✓ Добавить продукты, которые в своем составе содержат большое количество солей КАЛИЯ И МАГНИЯ:

морковь, молоко, орехи, курага, пшено, картофель, свекла, рис, капуста, чернослив.



### ✓ При хорошей переносимости можно употреблять МОЛОКО, лучше кипяченое (150-200 г в день).

Особенно полезны кисломолочные продукты: кефир, простокваша, ацидофилин, творог (выбирать продукты обезжиренные или 1-2% жирности).



Устраивать постные дни (1-2 раза в неделю), а в остальные дни использовать в рационе рыбу, птицу (100 г в готовом виде), мясо – не более 2-х раз в неделю.

Использовать только чистую кипяченую воду, при необходимости использовать бытовые фильтры.

Принимать витамины только по рекомендации врача!



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

### ПОМОГУТ

#### СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ:

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ** Скажите «ДА» интересу, удивлению, радости, благодарности, надежде! Пусть они будут в Вашей жизни! Создавайте свое настроение сами! Помните – важно не только то, что происходит с нами, но и то, как мы к этому относимся. Постарайтесь изменить отношение к некоторым вещам или не стоящим Вашего здоровья событиям.

Скажите «НЕТ» горечи, зависти, страху, вине, обиде, сожалению. Гоните от себя мрачные мысли и тяжелые воспоминания. Бывают непростые периоды в жизни любого человека, старайтесь вовремя выйти из круга переживаний. Занимайте себя новыми делами: заботы отвлекают и позволяют обрести новый смысл.

#### ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ

Не беритесь за все дела сразу, умейте отделить главное от второстепенного. Обязательно хвалите себя за успехи, пусть это обычные домашние дела.

#### УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОБЫДЕННЫХ ДЕЛ

Ходите на концерты, слушайте приятную музыку, смотрите любимые фильмы. Если к Вам пришли гости, предложите им что-то новенькое - игру в лото или пазлы, можно вместе заняться рукоделием или изучением компьютера! Новые увлечения, как и любимые занятия, завоюют Вашу любовь и подарят положительные эмоции!

**ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН** Продолжительность сна индивидуальна, но должна давать силы на предстоящий день.

#### ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ, ВНУКАМИ, ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

– важная составляющая интереса к жизни!

#### ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СИГАРЕТ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

Ни курение, ни алкоголь не помогут снять стресс, а здоровье пострадает!



## Создание системы долговременного ухода в Кировской области

Система долговременного ухода – это комплексная программа поддержки граждан пожилого возраста и инвалидов, частично или полностью утративших способность самообслуживания.

Система включает поддержку семейного ухода, социальное обслуживание и медицинскую помощь на дому в полустационарной и стационарной форме с привлечением службы сиделок и патронажа. Система призвана обеспечить достойное качество жизни с возможным уровнем самореализации, независимости, автономии и активности деятельности пожилых людей и инвалидов. Инициатива реализуется по поручению Президента России.

Системой долговременного ухода охвачены граждане, частично или полностью утратившие самообслуживание, в первую очередь, пожилые, инвалиды, неизлечимо больные пациенты. Выявление граждан, нуждающихся в социальной и медицинской помощи, происходит при обращении в организации социального обслуживания и медицинские организации. Квалифицированные сотрудники, прошедшие специальную подготовку, используя специальное тестирование, определяют степень утраты самообслуживания и нуждаемость в уходе от краткой помощи в быту (покупка продуктов, приготовление пищи, уборка квартиры, покупка лекарств и т.д.) до стационарного ухода. Долговременный уход может осуществляться на дому в приватных для гражданина условиях, непосредственно в социальных и медицинских учреждениях, а также в виде родственного ухода после обучения родственников в Школах ухода.

Каждому гражданину, признанному нуждающимся и включенному в систему долговременного ухода, разрабатывается индивидуальный план ухода, включающий объем оказания помощи в зависимости от степени утраты самообслуживания, социальные услу-

ги, обеспечение при необходимости техническими средствами реабилитации через пункты проката, медицинскую помощь, включающую диспансерное наблюдение, лекарственное обеспечение, контроль за жизненно важными показателями (артериальное давление, сахар крови и т.д.), медицинский патронаж (регулярное посещение на дому медицинским работником), консультации врачом – гериатром пожилых пациентов, по медицинским показаниям проведение реабилитации, оказание паллиативной помощи неизлечимо больным пациентам.

Также для маломобильных пациентов предусмотрено **возможность дистанционного консультирования** с лечащим врачом с помощью социальных работников.

**Проведение мероприятий долговременного ухода осуществляется на основе постоянного межведомственного взаимодействия социальной и медицинской служб.** За каждым гражданином закрепляются социальный и медицинский работники, которые осуществляют его дальнейшее сопровождение на протяжении всего времени.

Проект по созданию системы долговременного ухода в Кировской области стартовал в 2019 году.

В настоящее время в проект вошли Советский район, Кирово-Чепецкий район и город Кирово-Чепецк. К 2021 году проект охватит все районы области, включая областной центр.

Если у Вас имеются инвалиды, пожилые или неизлечимо больные родственники (соседи, знакомые), имеющие ограничение самообслуживания и нуждающиеся в помощи, для организации долговременного ухода таким гражданам необходимо обратиться в организацию социального обслуживания или территориальную поликлинику по месту жительства.

Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», сайт: [prof.medkirov.ru](http://prof.medkirov.ru), страница Вконтакте: [vk.com/cmpkirov](https://vk.com/cmpkirov)



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и профилактики многих заболеваний.

Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. Физически активные пожилые люди имеют более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшую память, умственную работоспособность, координацию, меньший риск падений, большую самостоятельность и более низкие показатели смертности от всех причин.



**Физическая активность принесет Вам пользу, если будет:**

- **регулярной** – не менее 3-5 раз в неделю,
- **приносить удовольствие** (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и др),
- **доступной** для Вас,
- **на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.**

### РЕКОМЕНДОВАНО

- **Заниматься физической активностью:**
  - ❖ *умеренной интенсивности* – не менее 150 минут в неделю,
  - ❖ *или высокой интенсивности* – не менее 75 минут в неделю,
  - ❖ *или сочетанием той или иной.*
- Выполнять упражнения **аэробной физической активности** продолжительностью по 10 минут.
- Для получения дополнительных преимуществ для здоровья **увеличивать физическую активность:**
  - ❖ *средней интенсивности* – до 300 мин. в неделю,
  - ❖ *или высокой интенсивности* – до 150 минут в неделю.
- Для предотвращения падений пожилым людям необходимо **выполнять упражнения на равновесие** 3 и более дней в неделю.
- Для профилактики остеопороза и переломов **выполнять силовые упражнения, задействуя основные группы мышц**, 2 и более дней в неделю.
- Если пожилые люди не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, **выполнять упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья.**

### УМЕРЕННАЯ ФИЗИКАКТИВНОСТЬ:

- ходьба (домой, на работу, в перерыве на обед),
- работа в саду,
- медленная езда на велосипеде,
- танцы,
- плавание (не соревновательного характера),
- уборка: мытье окон, полов и т.д.,
- упражнения на баланс, растяжку или силовые упражнения с небольшим весом.

### ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИКАКТИВНОСТЬ:

- бег трусцой,
- быстрая езда на велосипеде,
- ходьба на лыжах по ровной местности,
- соревнование по плаванию...

**Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом!**

**✓ В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ ЗАНЯТИЕ (но не отказываться от ежедневных нагрузок)**

**Если у Вас появились:**

- головокружение,
- ощущение «прилива крови» к лицу,
- дискомфорт или боль в области сердца, груди,
- сильное утомление,
- боли в икроножных мышцах,
- одышка,
- нарушение координации,
- посинение конечностей,
- превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений\*,
- падение или чрезмерное повышение артериального давления,
- резкие боли в суставах / пояснице.

**При повторении симптомов обратитесь к врачу для корректировки нагрузки!**

\* Максимальная возрастная частота сердечных сокращений определяется по формуле:  
**220 ударов/мин. – возраст.**

Рекомендуются нагрузки с тренировочным пульсом **50-75%** от максимальной частоты сердечных сокращений.

**✓ КОГДА ПРОТИВПОКАЗАНЫ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (на время прекратить занятия):**

- в острый период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и др.),
- если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту,
- при тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца,
- если артериальное давление выше 220/120 или ниже 90/50 мм рт.ст.,
- при грубых нарушениях памяти и умственной работоспособности.

**После купирования острых состояний можно постепенно возвращаться к привычной физической активности.**

### СОВЕТЫ

- ✓ Пейте достаточное количество воды во время и после занятий.
- ✓ Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой.



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПАДЕНИЙ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Каждый год тысячи пожилых людей падают дома. Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, костей таза, стопы, кисти, позвонков). Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.

## ПОЛЫ

- используйте противоскользящие фиксаторы или двусторонний скотч для ковров,
- используйте нескользящее покрытие для пола,
- следите за краями ковров, чтобы они не загибались,
- содержите маршруты передвижения свободными от веревок и проводов,
- уберите посторонние предметы с пола,
- выбирайте ковры с коротким густым ворсом.



## ОСВЕЩЕНИЕ

- создайте освещение с минимальным количеством теней и бликов,
- обеспечьте адекватное освещение всех участков, особенно маршрутов передвижения,
- обеспечьте выключателями света каждый вход в комнату,
- расположите выключатели света в пределах досягаемости с кровати.



## САМООБСЛУЖИВАНИЕ

- выбирайте нескользящую обувь подходящего размера (прогулочную обувь).
- используйте обувь с задниками и ремешками на липучках.
- избегайте прогулок в свободных тапочках (шлепанцах),
- избегайте обуви на каблуках,
- используйте легко применяемые приспособления, чтобы избегать наклонов и подъемов,
- часто используемые предметы храните в доступных местах,
- если носите очки, обеспечьте, чтобы они соответствовали потребности,
- ежедневно контактируйте с друзьями или соседями в определенное время,
- поддерживайте физическое здоровье с помощью физических упражнений.



## ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

- проводите влажную уборку осторожно,
- содержите полы и лестницы свободными от посторонних предметов,
- храните часто используемые предметы в легко достижимых местах,
- не используйте низко расположенную мебель,
- обеспечьте достижимость телефона с пола.



## КУХНЯ

- храните используемые предметы в легко достижимых местах, требующих минимального наклона,
- обеспечьте доступность подерживающих устройств при необходимости.



## ЛЕСТНИЦЫ

- убедитесь в прочности ступенек и надежности фиксации ковров на них,
- при передвижении по лестнице всегда держитесь за перила,
- при передвижении по лестнице не разговаривайте по телефону.
- попросите кого-либо отметить цветной краской пороги, края лестниц, чтобы они были заметными.



## ВАННАЯ КОМНАТА

- используйте резиновый коврик или нескользящее покрытие на дне ванны,
- по возможности установите ограничительные поручни над ванной или на стене душевой,
- установите поднимающиеся туалетное сиденье и душевое кресло.



## НА УЛИЦЕ

- выходите на улицу в светлое время суток,
- избегайте прогулок по неровной поверхности,
- используйте хорошо освещенные дорожки, свободные ото льда и мокрых листьев,
- не выходите на улицу в дождь, в сильный снегопад, в гололед.

