

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.
 ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ, ЧУВСТВО
 ЦЕЛИ, ФИНАНСОВАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ, ПОЗНАНИЕ НОВОГО,
 ДОСТИЖЕНИЯ, ВНЕШНИЙ ВИД, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЧУВСТВО ЮМОРА,
 ДУХОВНОСТЬ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ (самосохранительное)

система действий, направленных на формирование и сохранение здоровья, снижение заболеваемости и увеличение продолжительности жизни

ПРИНЦИПЫ ЗОЖ и Здоровьесберегающего поведения в пожилом возрасте

Для активного долголетия или достижения достойного качества жизни при уже имеющихся проблемах в пожилом и старческом возрасте следует предусмотреть следующее:

КОРРЕКЦИЯ ФАКТОРОВ РИСКА (гиперхолестеринемия, повышенное артериальное давление, гипергликемия, ожирение, отказ от вредных привычек – употребление табака и алкоголя)

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



соблюдение
режима 3
основных приема
+ 2 перекуса



сбалансированное, содержащие достаточное количество белка (1,0-1,2 г * на 1 кг массы тела – в сутки), овощи-фрукты (300-400 грамм в сутки), достаточное количество жидкости (1,5-2,0 мл в сутки с учетом продуктов и блюд) / Бывают индивидуальные противопоказания, поэтому требуется проконсультироваться у врача

РАЦИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

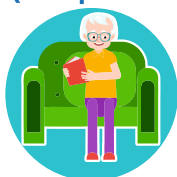


физическая активность
умеренной интенсивности не
менее 150 минут в неделю

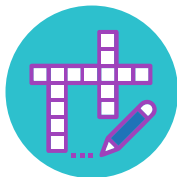


прогулки в лесу, парке, сквере,
скандинавская ходьба,
дыхательная гимнастика

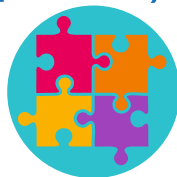
УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ (сохранение мыслительных функций мозга):



чтение художественной литературы



разгадывание
кроссвордов,
сканвордов



**решение
логических
заданий**



настольные игры



«пальчиковая гимнастика»

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (вспомогательных средств)

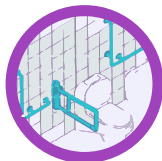


ортопедические стельки,
наколенники – коррекция
ортопедических проблем



трость, костыли, ходунки
– при риске падений

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ - ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО БЫТА И ПОВЕДЕНИЯ



поручни в
туалете и ванной



нескользящий
коврик в ванной



устойчивая
стремянка

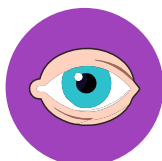


хорошее
освещение
в помещении



правильно-подобранная
обувь (наличие задника/пятки,
нескользящая подошва)

КОРРЕКЦИЯ СЕНСОРНЫХ ДЕФИЦИТОВ (сниженные - зрение, слух) – по потребности



консультация
профильного
специалиста



использование
очков



использование
слухового
аппарата

КОРРЕКЦИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ И УРОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ



консультация
профильного
специалиста



зубопротезирование



использование
урологического
белья

РАЦИОНАЛЬНАЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ



применять лекарства,
назначенные врачом

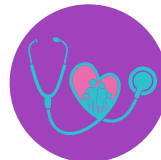


можно использовать
«таблетницу» для раздачи-
раскладки таблеток

РАЦИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ



диспансеризация
взрослого
населения



диспансерное
наблюдение

ВАКЦИНАЦИЯ - ОТ ГРИППА, ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ, ДИФТЕРИИ, СТОЛБНЯКА

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА (при наличии трудной жизненной ситуации)



«скорая
социальная
помощь»

отдел по району территориального управления Министерства
социального развития Пермского края к специалисту по
социальной работе (социальный участковый)

Соблюдая принципы здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения, можно рассчитывать на активное и качественное долголетие

Информацию по теме здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, профилактике и коррекции проблем пожилого возраста Вы можете найти:

www.budzdorovperm.ru

www.rgnkc.ru