

ПОСОБИЕ

Проект реализуется АНО «МедПроф» при поддержке Пермского краевого центра медицинской профилактики и Совета по защите прав пациентов при Министерстве здравоохранения Пермского края, а также при финансовой поддержке Администрации губернатора Пермского края.



ПУТЬ К АКТИВНОМУ

ДОЛГОЛЕТИЮ

WWW.BUDZDOROVPERM.RU



ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ



Заниматься следует каждый день, за неделю не менее 150 минут.



Упражнения следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут.



Начинать физические занятия следует с разминки (медленная ходьба и суставная гимнастика), если Вы только начинаете заниматься физическими упражнениями, то 5-10-минутная разминка может составлять целое занятие.



Если раньше Вы ничем не занимались, то период привыкания к нагрузке должен составлять не менее трех недель.



Начинайте с нескольких минут, постепенно доводите до 30 минут в день.



Наиболее эффективны ходьба по ровной местности, скандинавская ходьба, лыжные прогулки, плавание, тренировки на велотренажере, беговой дорожке.



Занимайтесь по Вашим возможностям и состоянию здоровья.



Занятия не должны приносить дискомфорт.



Исключите упражнения на задержку дыхания, натуживание, с вращением головы и длительным наклоном головы вниз, подскоками, резкими рывками.



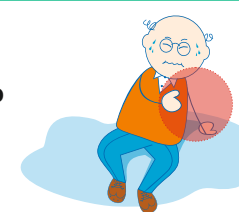
Обязательно выполняйте упражнения на равновесие и предотвращение падений 3 и более дней в неделю до 30 минут (например, ходьба назад, ходьба боком, ходьба на носках). Первое время при выполнении этих упражнений можно использовать стабильную опору.

ВНИМАНИЕ! ИНФАРКТ МИОКАРДА

СИМПТОМЫ ОСТРОГО ИНФАРКТА МИОКАРДА



ИНТЕНСИВНЫЕ СЖИМАЮЩИЕ БОЛИ ЗА ГРУДИНОЙ, ОТДАЮЩИЕ В ЛЕВУЮ РУКУ, ПЛЕЧО, ПОД ЛЕВУЮ ЛОПАТКУ, НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ



БОЛИ НАРАСТАЮТ ВОЛНООБРАЗНО, НЕРИТМИЧНО, ПРОДОЛЖАЮТСЯ БОЛЕЕ 10-20 МИНУТ И ПОВТОРЯЮТСЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ



ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ, ЖОЖЕНИЯ, ДАВЛЕНИЯ ЗА ГРУДИНОЙ, БОЛЬ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА



БОЛИ СОПРОВОЖДАЮТСЯ РЕЗКОЙ СЛАБОСТЬЮ, ЧУВСТВОМ СТРАХА, УЧАЩЕНИЕМ ПУЛЬСА, ХОЛОДНЫМ ЛИПКИМ ПОТОМ, ТОШНОТой И ИНОГДА РВОТой

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА



НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ РАБОТУ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ



ПРИМИТЕ ПОЛОЖЕНИЕ «СИДЯ» ИЛИ «ЛЕЖА», ПРИПОДНЯВ ИЗГОЛОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО СПОКОЙНЫХ ВДОХОВ



РАССТЕГНИТЕ ВОРОТ РУБАШКИ, ОБЕСПЕЧЬТЕ ДОСТУП ВОЗДУХА



РАЗЖУЙТЕ 1 ТАБЛЕТКУ АСПИРИНА И РАЗБЕРЫЗГАЙТЕ 1 ДОЗУ СПРЕЯ НИТРОГЛИЦЕРИНА

СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

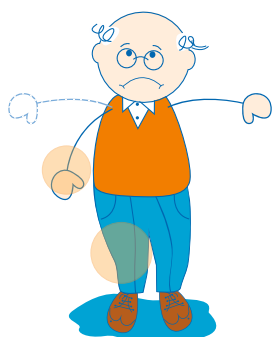


**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03**



ВНИМАНИЕ!

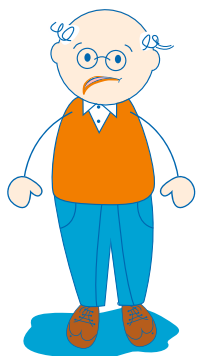
ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА



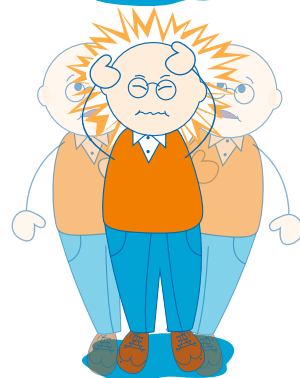
ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ ДВЕ РУКИ/ОСЛАБЛА РУКА И НОГА С ОДНОЙ СТОРОНЫ



ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ



ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ, УГОЛОК РТА ОПУЩЕН



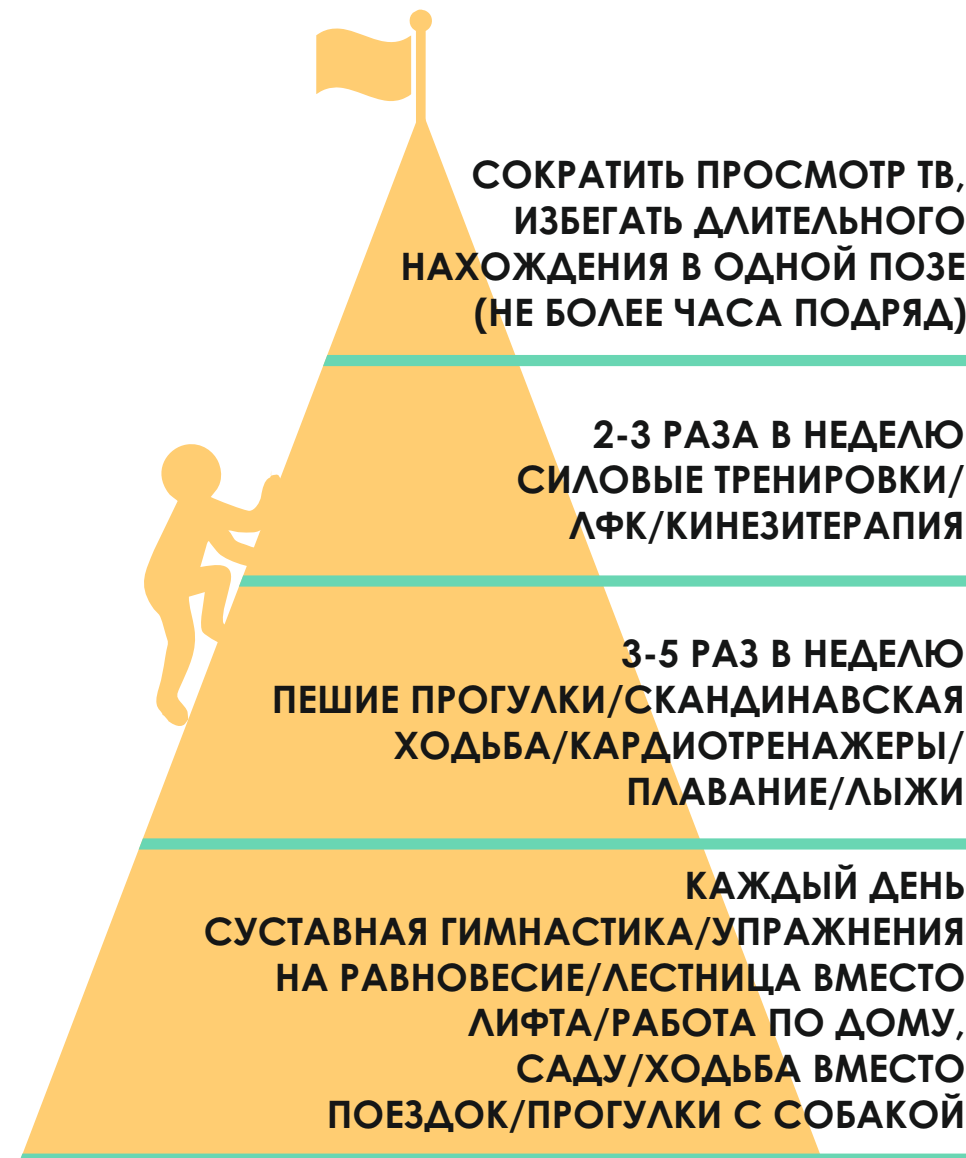
У ЧЕЛОВЕКА РЕЗКО ЗАБОЛЕЛА ГОЛОВА, ШАТАЕТ ПРИ ХОДЬБЕ, ДВОИТСЯ В ГЛАЗАХ

СРОЧНО ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!



**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА 103,
С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА 03**

У ВРАЧЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО 3 ЧАСА, ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:
Делаем глубокий вдох – руки вверх,
выдох – наклон вниз



1

СЖИМАНИЕ-РАЗЖИМАНИЕ КИСТЕЙ



2

**КРУГОВЫЕ
ВРАЩЕНИЯ КИСТЕЙ**



3

**КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ
В ЛОКТЕВЫХ СУСТАВАХ**



4

**КРУГИ ПЛЕЧАМИ
НАЗАД-ВПЕРЕД**



5



ПРАВИЛА ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ



Принимайте лекарства только по назначению врача, а не по совету соседей или из телевизионной передачи о здоровье.



Не рассчитывайте на «Пилюлю от всех болезней». Некоторые проблемы со здоровьем проходят без лечения или решаются с помощью других методов лечения без применения лекарств.



Обсудите со своим лечащим врачом, как Вам лучше бороться с проблемами со здоровьем и рассмотрите все варианты лечения.



Информируйте врача обо всех препаратах, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты, пищевые добавки и растительные лекарственные препараты.



Помните, что некоторые лекарственные препараты несовместимы друг с другом.



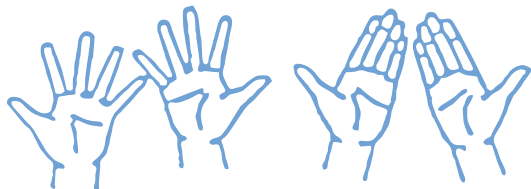
ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ



СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

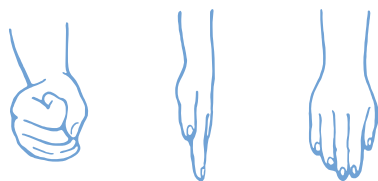
1

ладони на столе
(на счет «раз-два»
пальцы врозь-вместе)



2

кулак-ребро-ладонь



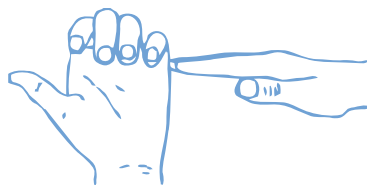
3

колечко (поочередно
соединяем каждый палец
с большим, меняя направление
слева-направо, можно делать
одной или двумя руками)

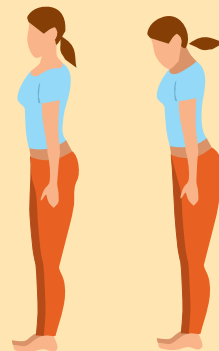


4

лезгинка (левая рука сжата
в кулак, правая ладонь касается
мизинца левой руки, поочередно
меняем местами)

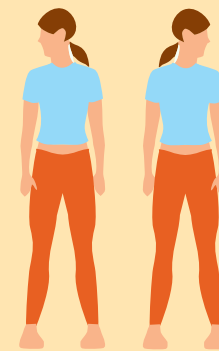


НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД



6

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВПРАВО-ВЛЕВО



7

НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПРАВО-ВЛЕВО



8

СОЕДИНЕНИЕ РУК ЗА СПИНОЙ
(заводим руки за спину, одна рука сверху,
вторая снизу, руки сцепляем в замок)



9

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

ПОВОРОТЫ КОРПУСА



10

НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВЛЕВО-ВПРАВО



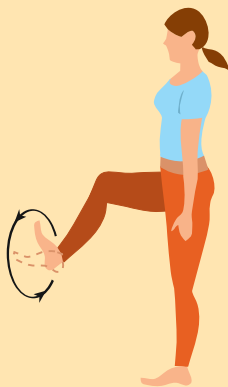
11

СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК (руки за спиной в замок, стараемся свести лопатки)



12

ВРАЩЕНИЯ В ГОЛЕНОСТОПНОМ СУСТАВЕ



13

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

за одну минуту написать как можно больше существительных на букву «С»
за другую минуту — как можно больше животных.

ОЦЕНИВАЕМ РЕЗУЛЬТАТ

В норме пожилой человек должен вспомнить не менее 12 слов на букву «С» и 15 животных.

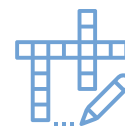
ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОГНИТИВНОГО ТРЕНИНГА (ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ)



ЗАУЧИВАНИЕ СТИХОВ, ПЕСЕН



РИСОВАНИЕ



РАЗГАДЫВАНИЕ КРОССВОРДОВ



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ



ИГРА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ



РЕШЕНИЕ ЛОГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ



РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ
КРАЙНЕ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО
ОБУСТРОИТЬ БЫТ



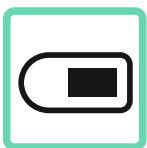
УБРАТЬ ПОСТОРОННИЕ
ПРЕДМЕТЫ С ПОЛА,
ВКЛЮЧАЯ ПРОВОДА, О КОТОРЫЕ
МОЖНО СПОТКНУТЬСЯ



УБРАТЬ СКОЛЬЗКИЕ
КОВРИКИ ИЛИ ЗАКРЕПИТЬ
ИХ НА ПОЛУ



ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ
СПОТКНУТЬСЯ О КРАЙ КОВРА,
ПОРОЖКИ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕСКОЛЬЗЯЩИЙ
КОВРИК ДЛЯ ДНА
ВАННОЙ, ДУШЕВОЙ КАБИНЫ



ПОЛ В ВАННОЙ
КОМНАТЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ
НЕСКОЛЬЗИМ



ОБОРУДОВАТЬ ВАННУ
И ПРОСТРАНСТВО РЯДОМ
С УНИТАЗОМ ПОРУЧНЫМИ



ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ: ПОВЕСИТЬ НОЧНИК
В СПАЛЬНЕ ТАК, ЧТОБЫ ПУТЬ
ОТ КРОВАТИ ДО ВАННОЙ/ТУАЛЕТА
БЫЛ ХОРОШО ОСВЕЩЕН



ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ УСТОЙЧИВУЮ
СТРЕМЯНКУ, А НЕ СТУЛ/ТАБУРЕТ/СТОЛ



СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

ПОДЪЕМЫ КОЛЕНА

(подтягиваем согнутое колено к груди)



14

СГИБАНИЕ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ СТОЯ

(пытаемся пяткой задеть ягодицу)



15

ПОДЪЕМ НА НОСКИ СТОЯ



16

ПРИСЕДАНИЯ

(встаем и садимся на стул)



17

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Делаем глубокий вдох – руки вверх,
выдох – наклон вниз



18



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- 1 Режим питания должен включать три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин), которые могут быть дополнены двумя дополнительными (с учетом заболеваний или режима дня).
- 2 Потребность в белке у пожилого человека высокая, чтобы не допустить ускоренного снижения мышечной массы следует потреблять достаточное количество белка (1-1,5 г на кг веса) и животного, и растительного происхождения.
- 3 Оптимальными источниками животного белка являются молочные продукты, рыба, птица (курица, индейка), говядина, телятина, крольчатина, а растительного – крупы, бобовые, семена и орехи.
- 4 Крайне важно употреблять в пищу «правильные» жиры. Из растительных жиров предпочтительны оливковое, подсолнечное и льняное масла в количестве 25-30 мл в день (2 столовые ложки). Также полезна жирная морская рыба и орехи.
- 5 Следует ограничить потребление животных жиров (сливочное масло, сливки, сметана, топленый жир), так же как и продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (пальмовое и кокосовое масла) и трансжиров (еда быстрого приготовления, продукты, жареные во фритюре, замороженные продукты: пицца и пироги, печенье, маргарин и бутербродная смесь).
- 6 Рекомендуется потребление не менее трех порций молочных продуктов в день. Откажитесь от творожков и йогуртов с добавками, так как они содержат много сахара и бесполезные красители и усилители вкуса. Лучше добавьте немного сахара и замороженных ягод самостоятельно.
- 7 С возрастом увеличивается риск развития сахарного диабета, поэтому надо быть осторожными с углеводами.



- 8 Отдавайте предпочтение «сложным» углеводам, богатым пищевыми волокнами: крупы из цельных злаков (овсяные хлопья «Геркулес», цельная греча, нешлифованный рис, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, полба, булгур), бобовые (включая сою), грибы, хлеб грубого помола с добавлением отрубей, овощи, фрукты, ягоды и орехи.
- 9 Ежедневно съедайте не менее 5 порций овощей и фруктов (500 г/сут). Одна порция – это один фрукт крупного размера (яблоко, груша, апельсин), 1/2 стакана фруктового салата, замороженных или консервированных фруктов, 3-4 штуки мелких фруктов (абрикос, слива, клубника), 3-4 ягоды сухофруктов (курага, финик, инжир), 1/2 стакана приготовленных или 1 стакан свежих мелко нарезанных овощей. Потребление крахмалсодержащих продуктов (рафинированного белого риса, макаронных изделий, манной крупы и саго) и картофеля следует ограничивать.
- 10 Потребление сахара в чистом виде (добавленного) следует ограничивать до 5% общей калорийности (около 25 г/сутки, примерно 6 чайных ложек без «верха»).
- 11 Рекомендуемое потребление поваренной соли должно составлять до 5,0 г в сутки, включая все количество соли, содержащееся в блюдах и продуктах.
- 12 Стоит отказаться от продуктов с высоким содержанием соли: копчености, колбасные изделия, консервированные продукты, соусы, соленья, и рекомендовать исключить досаливание уже готового блюда.
- 13 Из способов кулинарной обработки рекомендуется использование щадящих режимов: отваривание, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, аэрогриль и др.