

**Организация безопасного быта** крайне важна для снижения риска падений, которые могут привести к переломам бедра, лучевой кости, позвонков и т.п. Соблюдайте следующие рекомендации:

- сделайте кровать максимально высокой для комфортного подъема с постели;
- уберите посторонние предметы с пола, включая провода, скользкие коврики и ковры, а так же входные и межкомнатные пороги о которые можно споткнуться;
- оборудуйте освещение у кровати (например, ночник), а так же продумайте освещение до туалета для темного времени суток;
- оборудуйте душевую комнату и туалет поручнями и нескользящими ковриками;
- храните предметы первой необходимости в доступном месте, исключив использование табуретов, стремянок;
- используйте безопасную, нескользкую обувь с задником дома и для улицы;
- при необходимости используйте только исправные и правильно подобранные вспомогательные средства для передвижения (трость, ходунки, костыли и т.п.);
- используйте разные очки для повседневной носки и для чтения, исключив постоянное ношение очков с мультифокальными линзами.



**Прием лекарственных средств** в большом количестве (больше 5 препаратов) часто приводит к нерациональной их комбинации. Это может сопровождаться нежелательными побочными реакциями. Поэтому необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- принимайте лекарства ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ лечащего врача;
- запомните, а лучше запишите все названия препаратов, которые вы принимаете, укажите дозировку препарата, сколько раз в сутки его необходимо принимать и как долго, для чего он назначен, что необходимо делать при возникновении побочных реакций;
- информируйте врача о негативных реакциях (аллергии, кашле, учащении мочеиспускания, головокружении и т.д.), которые возникают после приема препарата;
- не отменяйте прием назначенных препаратов без согласования с лечащим врачом;
- обратитесь к врачу после лечения в стационаре, так как препараты, которые вы принимали ранее, могут быть заменены или отменены;
- предъявляйте список принимаемых препаратов (в том числе биологически активных добавок) всем врачам-специалистам, к которым обращаетесь за консультацией, и фармацевту в аптеке.

**Будьте внимательны к себе и своим близким!**



# «ХРУПКОСТЬ» НЕ ПОМЕХА



**В каждом возрасте есть свои особенности**

Старение, к сожалению, неизбежно. Безусловно, «возраст в паспорте» не определяет душевное состояние человека, его определяет психологический настрой. А настрой может быть разным, положительным, отрицательным или нейтральным. Во многом психологический настрой зависит от физического состояния, которое изменяется в течение жизни. В пожилом возрасте чаще это проявляется в снижении физической активности, медлительностью, общей слабостью, снижением веса (в основном за счет потери мышечной массы) и т.п. Все эти синдромы объединены в понятие **старческая астения – «хрупкость»**. Чем старше возраст, тем больше вероятность ее развития.

Люди, страдающие старческой астенией, больше чем все остальные подвержены возникновению ПОЛНОЙ зависимости от посторонней помощи. Качество их жизни сильно снижается. В целях предотвращения данного синдрома или удержания его на ранней стадии необходимо соблюдать простые, но очень **важные** рекомендации.

**Физическая активность** должна присутствовать в жизни каждого пожилого человека, несмотря на наличие хронических заболеваний. Регулярные физические нагрузки способствуют лучшему функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению памяти, умственной работоспособности, сохранению координации движений, снижают риск падений. К физической активности относится любая ежедневная деятельность (домашняя работа, прогулки, танцы, работа в саду и др.). Главное — выбрать вид активности, которым будет приятно и комфортно заниматься.

Начинать необходимо с разминки, которая занимает 5-10 минут. Если ранее Вы вели малоподвижный образ жизни, то изначально 10-минутная разминка будет составлять для Вас целое занятие. Далее увеличивайте время физической активности, ориентируясь на свое самочувствие.

Наиболее оптимальными считаются ходьба по ровной местности, скандинавская ходьба, лыжные прогулки, плавание, утренняя гимнастика или длительная прогулка в лесу, парке, сквере. Для тренировки равновесия помогут упражнения: ходьба назад, ходьба боком, ходьба на носках. Изначально для выполнения данных упражнений можно использовать опору.



**Питание** обязательно должно включать три приема пищи в сутки: завтрак, обед и ужин. Для поддержания мышечной массы необходимо употреблять достаточное количество белка, который содержится в мясе рыбы, птицы, крольчатины, курином белке и молочных продуктах. Продукты молочного происхождения (творог, сыр, йогурт) так же являются источником кальция, который необходим для крепости костей, зубов и работы мышц. В качестве источника кальция можно использовать биологически активные добавки в дозе 1000-1200 мг/день. Для лучшего его усвоения принимайте параллельно витамин Д в дозе 800-1000 мг/сутки.

Для профилактики или предотвращения прогрессирования сахарного диабета, улучшения работы кишечника соблюдайте рекомендации:

- замените кондитерские изделия на сухофрукты (чернослив, курага, инжир, финики, изюм);
- потребляйте крупы из цельных злаков (цельная гречка, нешлифованный рис, непереработанная кукурузная крупа, овес, полба и т.п.),
- ежедневно съедайте 500 грамм овощей и/или фруктов.



В качестве способов кулинарной обработки отдайте предпочтение отвариванию, запеканию, тушению, приготовлению на пару. Соблюдайте правильный водный режим, который включает не менее 800 мл чистой воды в сутки (до 2 л жидкости с учетом блюд). При наличии сердечной недостаточности проконсультируйтесь с лечащим врачом.

**Тренировка памяти.** С возрастом, особенно после выхода на пенсию, объем мыслительных процессов снижается. Чтобы оставаться в здравом уме и ясной памяти, необходимо тренировать свой мозг. Для таких целей замечательно подойдет заучивание песен и стихов, игра на музыкальных инструментах, рисование, решение логических задач, разгадывание кроссвордов, освоение современных гаджетов.

