

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА



Предотвращение травм, в пожилом возрасте во многом зависит от самого человека, его образа жизни, поведения и внимания. В этой связи рекомендуется:

- Своевременное выявление и лечение сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний суставов.
 - Необходимо периодически проверять зрение и слух, чтобы своевременно заказать подходящие очки или слуховой аппарат.
 - Выполнение в домашних условиях, по назначению врача, упражнений на равновесие, которые служат для координации движений.
 - Регулярные прогулки, плавание, легкая гимнастика помогают сохранить бодрость и подвижность.
- Нежелательно выходить из дома в темное время суток, при значительном понижении температуры воздуха, снегопаде и гололёде. В зимнее время для предупреждения падений во время прогулок целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске и подъёме по лестнице.
 - При возвращении домой в темное время суток желательно сопровождение знакомых или друзей. Выбирайте маршрут с хорошей освещенностью улиц.
 - Важно правильно подбирать обувь. Она должна быть свободной, но не слишком большого размера, мягкой и на рифленой подошве.
 - Немаловажную роль играет и мебель в комнате, где живет пожилой человек. Так, кровать должна быть не ниже 60-ти сантиметров, кресла должны быть неглубокими, мягкими, спинки кресел – высокими, чтобы была опора для головы. При вставании с кровати следует избегать резких движений.
 - Травму нередко можно получить и во время стирки, купания, поэтому воду в ванную должны набирать родственники или обслуживающий персонал. Ванная комната должна быть оснащена поручнями, опорой и специальной скамейкой, которая крепится на краю ванны. На полу ванной комнаты обязательно должен быть постелен резиновый коврик.



Пожилым людям всегда следует рассчитывать свои силы и возможности организма. Уменьшение травматизма у пожилых людей возможно не только при условии заботы со стороны государства об этой категории населения, но и при внимательном отношении самих граждан к своему здоровью и безопасности.

Ермолович Надежда Александровна
Медицинская сестра высшей квалификационной категории.
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нижнеуртовский кожно-венерологический диспансер»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

1. Внесите разнообразие в свои ежедневный рацион.
2. Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физического активности.
3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
4. Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. Сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
8. Ограничьте потребление чистого сахара.
9. Ограничивайте потребление поваренной соли.
10. Избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

Позвольте себе стать немного лучше!



Для чего вам это нужно?

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



Организм человека – это сложный механизм, и как любому механизму, для его работы необходимо топливо.



Топливом ему служит пища, которую мы едим: в ней содержатся питательные вещества, из которых наш организм получает энергию для жизни, а также строит новые клетки и ткани.



Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие типы питательных веществ: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода.



Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным: 55-60% - углеводов, 10-15% - белки, 15-30% - жиры.

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

Пирамида здорового питания

Формула дневного рациона

Жиры, масла и сладости – ограниченное количество – 1–2 порции.
Молочные продукты – 2–3 порции.
Белковые продукты + бобовые – 2–3 порции.
Овощи – 4–5 порций.

Фрукты – 2–4 порции.
Зерновые – 7–8 порций.
Соль – одна чайная ложка в день.
Вода – не менее 1.5 литров.



Новикова Маргарита Анатольевна,
медицинская сестра отделения анестезиологии-реанимации
БУ «Нижневартовская окружная клиническая больница»

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ



Пожилые люди - это люди в возрасте 60-65 лет и старше, люди которых принято называть «люди третьего возраста», люди на этапе активной, свободной жизни после выхода на пенсию. Основы здорового образа жизни для людей пенсионного возраста включают несколько факторов, которые позволят значительно улучшить самочувствие и поддерживать здоровье на должном уровне.

1. Двигательная активность. Есть выражение, что движение – это жизнь, и это правильно. Выделяйте для себя каждый день время для того, чтобы сделать прогулку или даже пробежку.



2. Правильное питание. Питаться важно регулярно и только полезной здоровой пищей: цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, нежирные кисломолочные продукты и богатые клетчаткой крупы: овсяная, пшеничная, гречневая; речная и морская рыба, овощи и фрукты. Помимо этого, важно пить чистую воду.

3. Умственная активность. Поскольку в преклонном возрасте в значительной степени снижается умственная активность, то очень важно ее развивать. Для этого лучше всего начать активно читать или разгадывать кроссворды, заниматься рукоделием.



4. Трудовая деятельность. Труд является источником творческих и физических сил человека, источником долголетия. Для ведения здорового образа жизни просто необходимо найти для себя удовлетворяющую работу, которая будет поддерживать активность ваших мышц.

5. Вредные привычки. Курение, злоупотребление алкоголем резко ускоряют процессы старения. Доказано, что люди даже старше 80 лет, бросив курить, могут ощутить следующие преимущества: чистые легкие, облегченное дыхание, более легкое течение заболеваний органов дыхания.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВОСТРЕБОВАННОСТЬ В СЕМЬЕ И ОБЩЕСТВЕ - ЭТО ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.

Шлапак Евгения Валентиновна,
медицинская сестра консультативно-диагностического отделения
БУ «Нижевартовский окружной клинический перинатальный центр»

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!



НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ!

ХОДЬБА. Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4км/ч) на 30-50 минут в 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.

Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба – по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

ФИТНЕС. Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

1. Избыточной массы тела
2. Артериальной гипертензии
3. Инфаркта миокарда
4. Инсульта
5. Депрессии
6. Сахарного диабета
7. Остеопороза
8. Рака молочной железы
9. Рака толстого кишечника
10. Преждевременной смерти



<<Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить силы движение>>.

К.Ж. Тиссо

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ:

1. Старайтесь как можно больше двигаться.
2. Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.
3. Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.
4. Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.
5. Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100-200 м.
6. Участвуйте в активных своих детей или детей Ваших друзей и родственников.
7. Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.
8. Старайтесь регулярно выполнять сильную физическую работу, например, на даче.
9. Чаще бывайте на природе.



Штырёва Анжелика Константиновна,
медицинская сестра БУ «Пыть-Яхская окружная клиническая больница»