



В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЙ?



Падения – самый распространенный и серьезный бытовой несчастный случай у пожилых людей. Каждый второй человек старше 85 лет после падения утрачивает способность к самостоятельному передвижению.

Случай падений – это сигнал опасности! Если вы упали – обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу или врачу-гериатру.

10 главных причин падений

1. Мышечная слабость 2. Нарушение походки и равновесия 3. Остеопороз 4. Некоторые лекарственные средства, ежедневный прием 5 и более препаратов в сутки 5. Снижение зрения 6. Болевой синдром, боли в суставах и мышцах 7. Нарушение памяти, снижение умственных способностей, деменция. Пожилой человек может путать, забывать правила дорожного движения, быть невнимательным при передвижении по улице и дома 8. Депрессия, снижение настроения, отсутствие желаний, потеря интереса к жизни, общению 9. Обустройство быта: недостаточная освещенность, скользкий пол, захламленность жилья и др.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — ГЛАВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

Физическая активность — основной компонент не только здорового образа жизни, но и профилактики падений.

- это любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и т.д.);
- регулярные (не менее 3-5 раз в неделю) упражнения и вид деятельности, которые будут приносить вам удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.);
- выбранный вид физической активности должен быть доступным для вас;
- заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Советы

1. Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи или единомышленниками.
2. Во избежание обезвоживания пейте достаточное количество воды после и во время занятий физической активностью.
3. Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой. Пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки.
4. Старайтесь выделять время для прогулок, упражнений, любых видов спорта на воздухе.
5. Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде.



ПОДБОР ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ



- Обувь с каблуком высотой ниже 4,5 см, избегать обувь на абсолютно плоской подошве.
- Обувь с задником.
- Обувь с задником, который может быть сжат менее чем на 45 градусов.
- Обувь на нескользящей подошве.
- Недопустима полностью изношенная обувь.

КАК СДЕЛАТЬ БЕЗОПАСНЫМ СВОЙ ДОМ?



- Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой.
- Освободите проходы. Передвигаться по дому должно быть удобно.
- Уберите ковры и коврики или надежно прикрепите их к полу.
- Закрепите провода, чтобы не было возможности о них споткнуться.
- Проверьте высоту кровати – вам должно быть удобно вставать и садиться на нее. Верхний край матраса должен быть не ниже уровня коленей.
- Установите светильник в спальне так, чтобы его легко можно было включить, не вставая с кровати.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Прикрепите список с телефонами экстренных служб в доме.
- Используйте мобильное устройство для подачи сигнала тревоги в случае, если вы упадете и не сможете подняться.
- Запишите и храните в доступном месте имена и телефоны вашего лечащего врача, близких родственников и друзей, в нужный момент они подскажут важную медицинскую информацию.
- Ваши близкие должны знать, где хранятся паспорт и другие личные документы.

Соблюдая рекомендации, можно оставаться здоровым и счастливым.

Будьте активны и интеллектуально, и физически!

Желаем здоровья!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

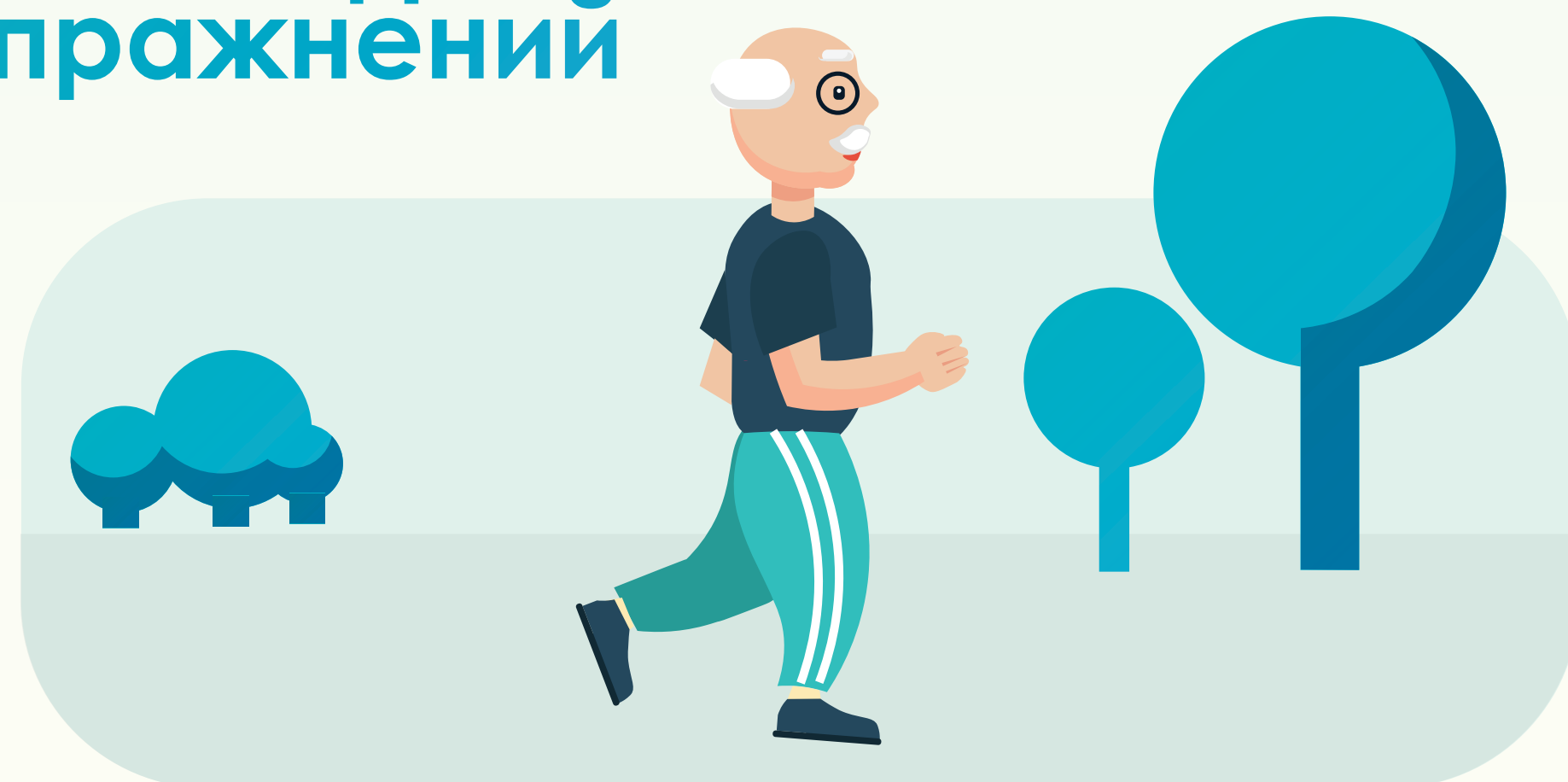
Для чего мне заниматься физической активностью в пожилом возрасте

Высокий уровень физической активности

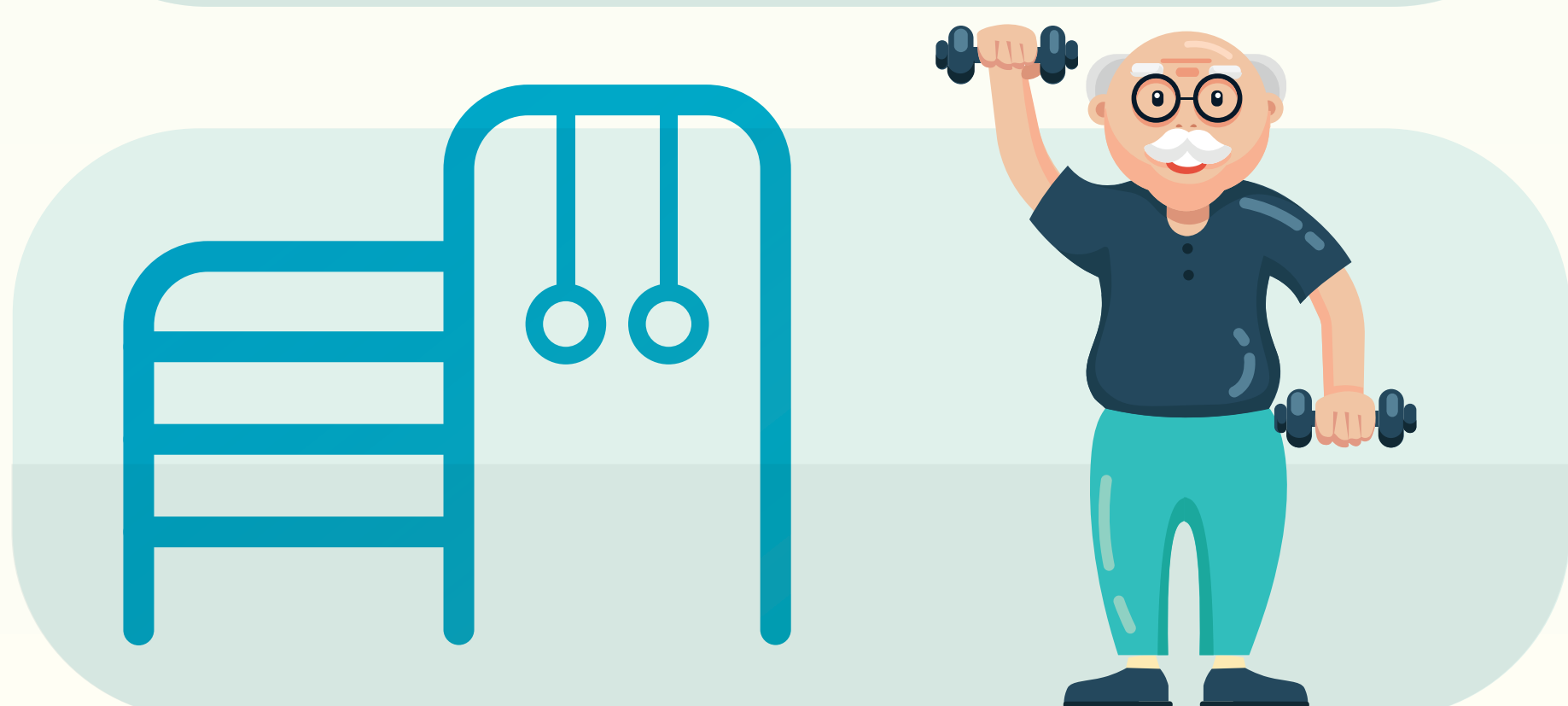
- это единственный метод, который достоверно замедляет старение, улучшает память, настроение и положительно влияет на все стороны жизни!

Необходимы 4 вида физических упражнений

Тренировка выносливости



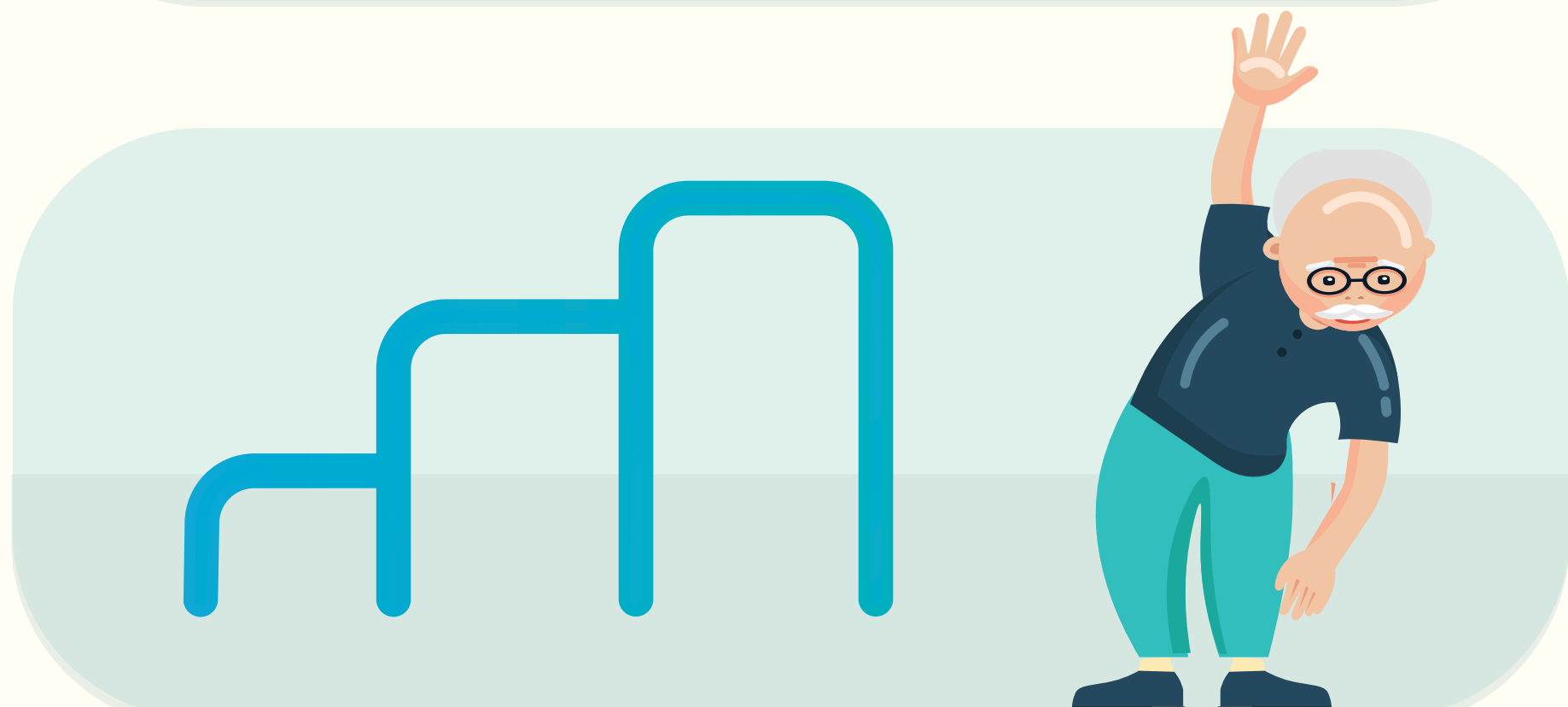
Тренировка силы



Тренировка баланса



Тренировка гибкости



Какие физические нагрузки будут полезны в моем возрасте?

✓ Регулярные

Регулярность - залог эффективности физических упражнений. Занимайтесь не менее 3-5 раз в неделю

✓ Приносящие удовольствие

Подберите занятия, которые будут приносить вам удовольствие (прогулка с собакой, игра с внуками, танцы, плавание)

✓ В удобной спортивной обуви

Занимайтесь в обуви, которая вам удобна. При необходимости используйте ортопедические стельки

✓ Групповые

Не избегайте групповых занятий - это не только польза для мышц, но и расширение круга общения

Как часто и как долго нужно заниматься?

Начните с простых нагрузок, которые принесут вам удовольствие. Не останавливайтесь на протяжении 30 дней - это срок, который поможет влиться в активную жизнь. Делайте не менее 5 000 шагов в день. Старайтесь, чтобы общая длительность занятий составляла не менее 150 минут в неделю:

✓ 3 занятия в неделю по 50 минут

✓ ежедневные 30 или 50 минут занятий могут состоять из 3 или 5 частей по 10 минут. Когда привыкнете к такой нагрузке, постарайтесь увеличить её до 300 минут в неделю (т.е. вдвое) - это рекомендации Всемирной организации здравоохранения

Я думаю, что физические нагрузки не для меня.

Мне тяжело ходить, не то что гулять.

✓ Противопоказание к занятиям физической культурой - острое заболевание или серьезное хроническое обострение

✓ Если у вас есть трудности с ходьбой, вы можете делать упражнения на стуле

✓ Физические нагрузки - обязательная часть лечения многих болезней

✓ Обсудите с врачом, на что именно вам следует обращать внимание во время занятий, когда и как вы можете вернуться к занятиям после обострения болезни

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Какие упражнения нужно делать?

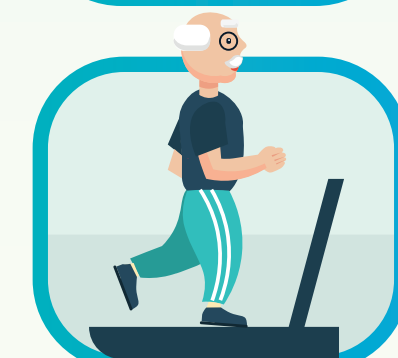
Упражнения на выносливость



Обычная ходьба хорошо тренирует выносливость. Чтобы нагрузка была достаточной, ходите не менее 30 мин в день в темпе, который позволяет вам говорить, но не позволяет петь



Аквааэробика



Занятия на кардиотренажерах в спортивном зале или дома (беговая дорожка, эллипс) в умеренном темпе (как описано для ходьбы) и после основной нагрузки

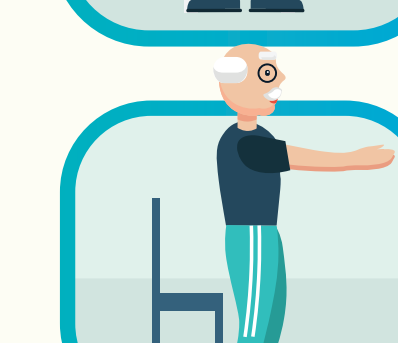
Силовые упражнения



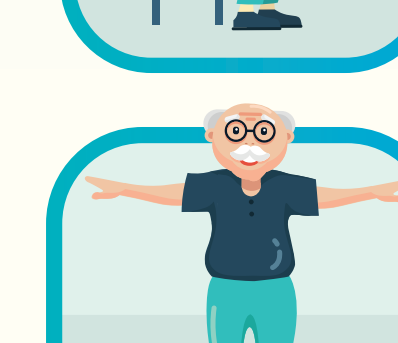
Упражнения с легким весом начните выполнять с 500 г.



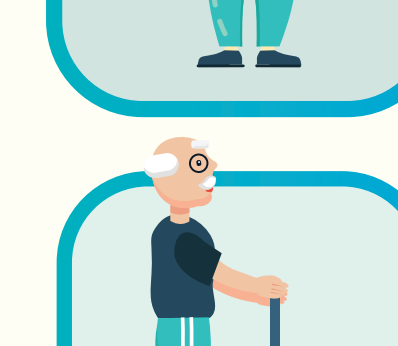
Упражнения на тренажере для рук и ног в спортивном зале



Подъемы со стула или приседания



Тренировка равновесия

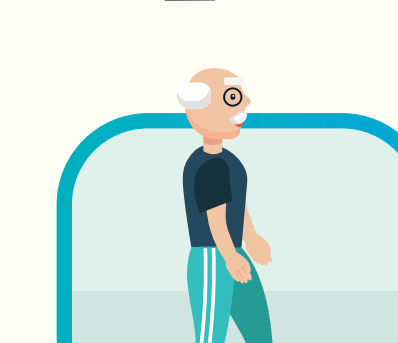


Подъем на носочки и перекаты с пятки на носок с опорой на спинку стула



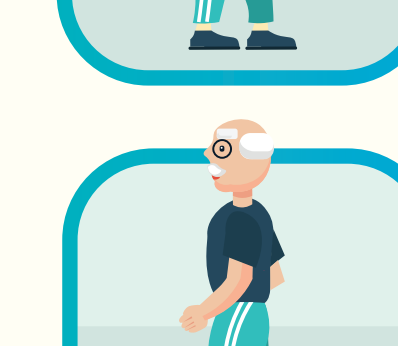
Сгибание ног в колене

- Обратите внимание на устойчивость стула. Выполняйте упражнения медленно
- Начните с 10 повторов. Постепенно увеличивая количество повторов до 20.
- Выполняйте по 2 серии упражнений



Ходьба «пятка к носку»

- На начальном этапе используйте опору
- Идите строго по прямой переставляя пятку к носку. Начните с 10 шагов



Ходьба задом наперед

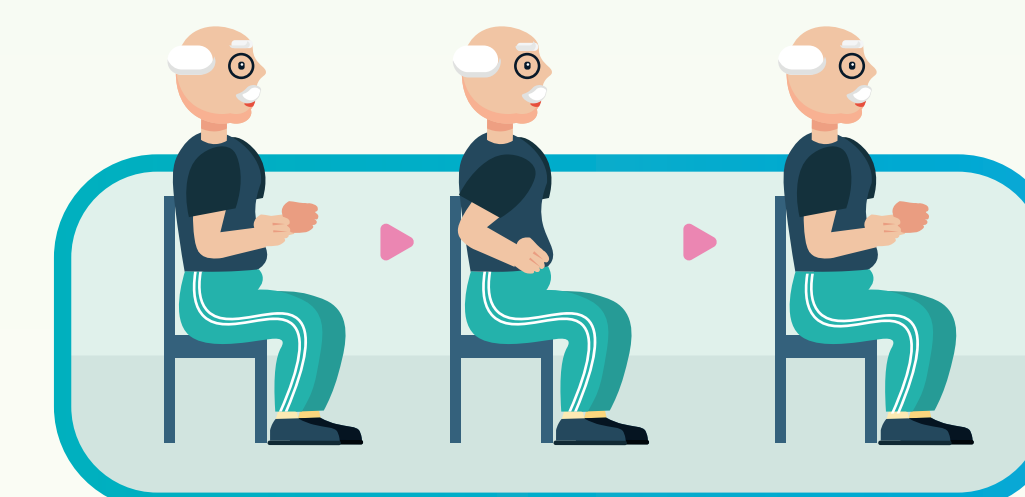
- На начальном этапе используйте опору
- Идите назад, стараясь двигаться прямо. Начните с 10 шагов

Упражнения сидя на стуле



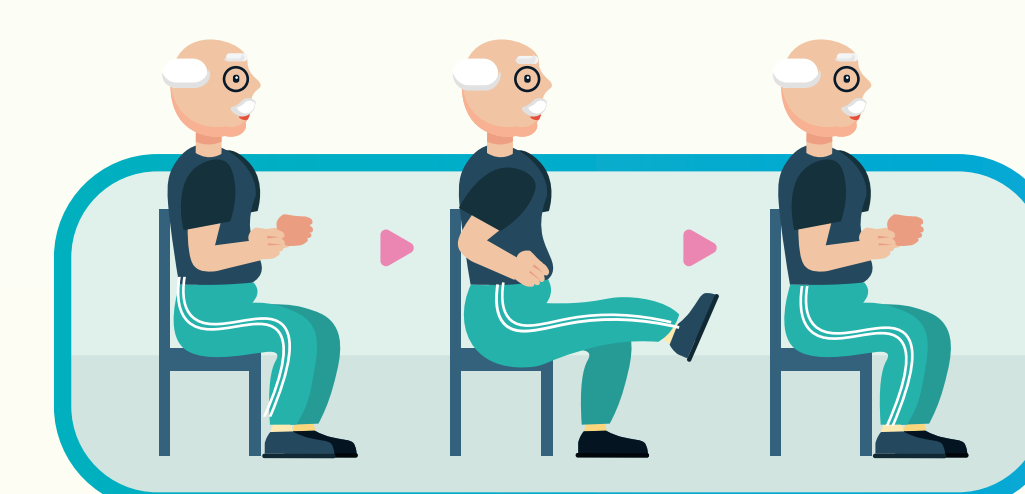
1. Наклоны в сторону

- Поднимите руки вверх
- Опустите правую руку и наклонитесь вправо до чувства растяжения левой стороны туловища
- Задержитесь в этом положении на 15 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите в другую сторону



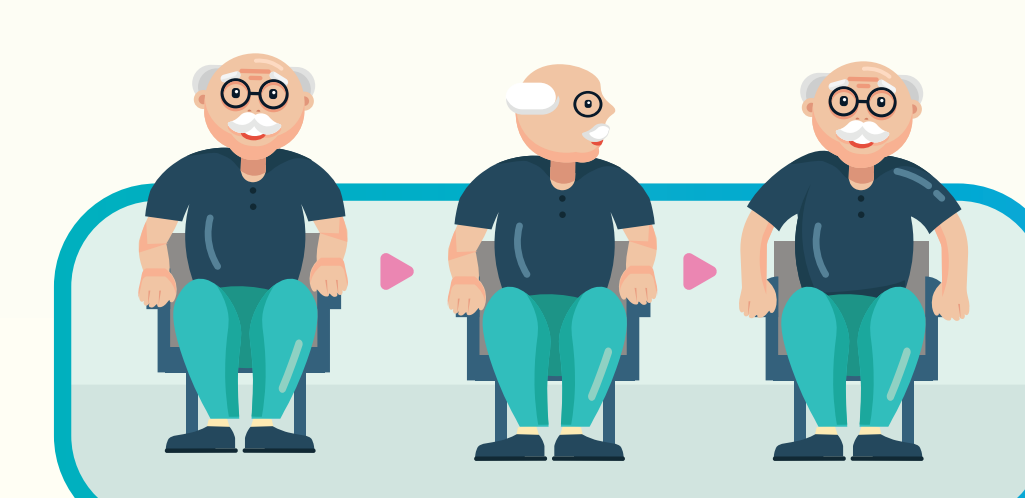
2. Горизонтальные движения руками

- Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуты горизонтально на уровне плеч
- Отведите локти назад, стараясь не изменить положение плеч
- Задержитесь в этом положении на 6 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Выполните 6-8 раз



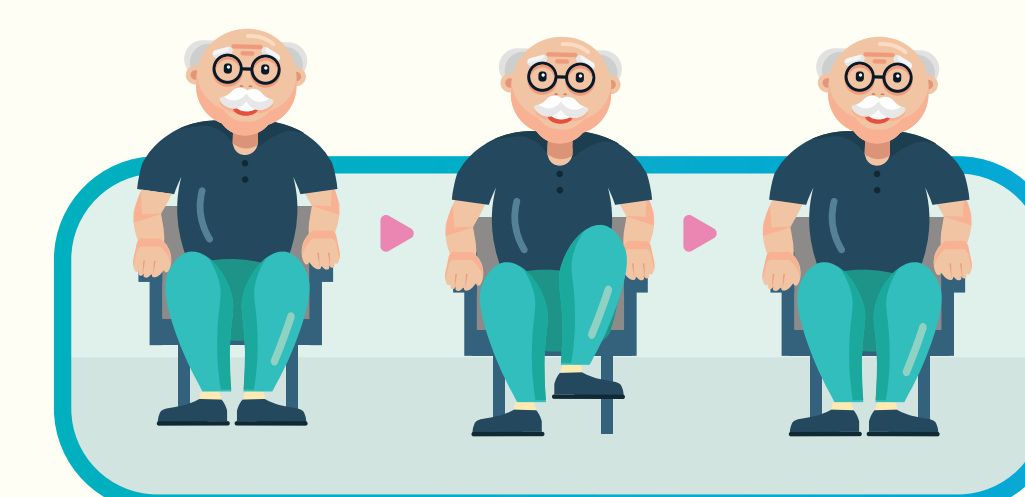
3. Разгибание колена

- Напрягите мышцы бедра и аккуратно разогните колено
- Досчитайте до 5
- Медленно верните ногу в исходное положение
- Выполните 8-12 раз для каждой ноги



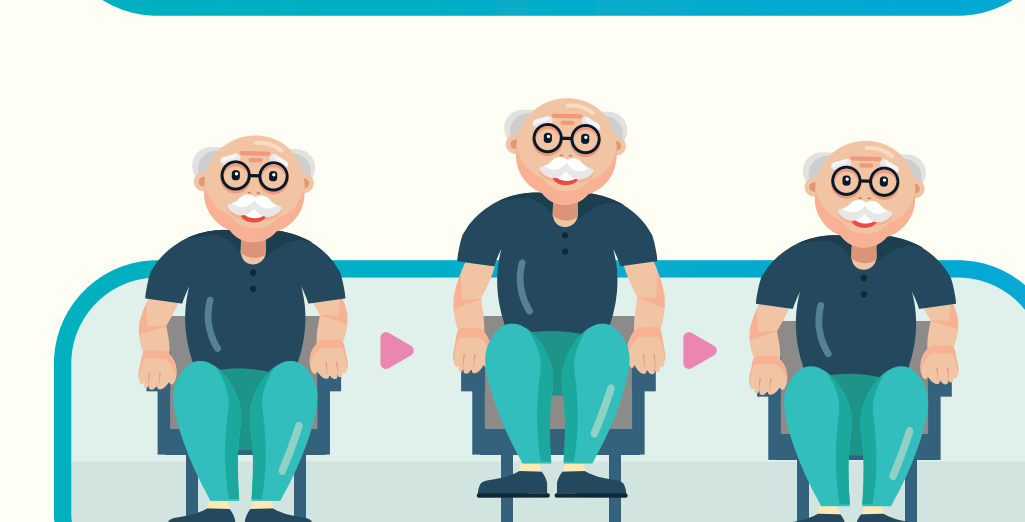
4. Повороты головы

- Не поднимая и опуская подбородок медленно поверните голову влево
- Задержитесь в этом положении на 15 секунд
- Вернитесь в исходное положение
- Повторите движение в другую сторону
- Выполните 2-4 поворота в каждую сторону



5. Ходьба на месте

- Сядьте прямо, руки на подлокотниках, ноги слегка разведите
- Маршируйте сидя, поднимая колено строго вверх
- Начните с 1 минуты, постепенно увеличивая время до 5 минут



6. Отжимания сидя на стуле

- Сядьте прямо, ноги расставьте на удобное расстояние
- Упритесь руками в подлокотник, сделайте вдох
- На выдохе поднимите себя над стулом, используя только силу рук (не ног)
- Задержитесь в этом положении на 1 секунду, затем медленно опуститесь на стул
- Повторите 8 раз

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



**Сбалансированное
питание**



Здоровый сон



Диспансеризация



**Отказ от вредных
привычек**



Общение



**Двигательная
активность**



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА



ВОЗРАСТ СТАРШЕ 60 ЛЕТ



УМЕНЬШЕНИЕ РОСТА

ЧАСТЫЕ ПАДЕНИЯ



ПЕРЕЛОМЫ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ



СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ



ПРИЕМ ГЛЮКОКОРТИКОИДОВ



ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: (РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ, ДИАБЕТ, ГИПЕРТИРЕОЗ ИЛИ ГИПЕРПАРАТИРЕОЗ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, РАННЯЯ МЕНОПАУЗА, ПЕРЕРЫВЫ В МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ, ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ ЯИЧНИКОВ, ЛЕЧЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ИЛИ ПРОСТАТЫ, НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА)



ОТКАЗ ОТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



ВЕС НИЖЕ НОРМЫ



ИЗБЫТОК АЛКОГОЛЯ



МАЛО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ДЕФИЦИТ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА



КУРЕНИЕ

egon.rospotrebnadzor.ru



**ОСТЕОПОРОЗ ОЧЕНЬ ЧАСТО РАЗВИВАЕТСЯ БЕССИМПТОМНО!
ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ОСТЕОПОРОЗА!**

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ ФАКТОРЫ РИСКА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

ВЗРОСЛЫЕ И ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ С ХРОНИЧЕСКИМИ ПАТОЛОГИЯМИ (в возрасте 18 лет и старше)



Не менее

150-300

минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

или

не менее

75-150

минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



Дополнительная польза для здоровья:

Не реже



2
дней в
неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



Не реже



3
дней в
неделю

выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней или большей интенсивности.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



Дополнительная польза для здоровья:

Более

300
минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

или

более

150
минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

(в возрасте 65 лет и старше)



Пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.



Не менее
150-300
минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или

не менее
75-150
минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, пожилым людям также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.

Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

2
дней в
неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



Не реже



3
дней в
неделю

выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней или большей интенсивности.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов





Министерство
здравоохранения
Забайкальского края



ПРИ СОДЕЙСТВИИ
РОО «ЗА ЗДОРОВОЕ
ЗАБАЙКАЛЬЕ!»

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба — это щадящее физическое упражнение, которое действует несколько мышечных групп и не оказывает большой нагрузки на позвоночник и суставы. Техника скандинавской ходьбы заключается в передвижении пешком с двумя палками. Занятия могут проходить на открытом воздухе в любое время года во дворе, на улицах, парке, лесу и т.д. Оптимальным считается проведение 2-3 прогулок в неделю продолжительностью не менее 30 минут.

Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы заболеваний опорно-двигательного аппарата. В пожилом возрасте особенно важно поддерживать физическую активность и вести здоровый образ жизни. Во время занятий скандинавской ходьбой на руки идет достаточно большая нагрузка, задействуется 90% мышц тела одновременно. Занятия скандинавской ходьбой улучшают координацию движений, которая с возрастом ухудшается. Поскольку занятия проходят на улице, в организме вырабатывается больше витамина D, который активизирует обмен кальция и оказывает другие положительные эффекты на здоровье. Тренировки способствуют закаливанию, снижая частоту простудных заболеваний. Таким образом, в целом скандинавская ходьба с палками — хороший способ укрепить иммунитет.

Благодаря тренировкам:

- увеличивается минеральная плотность костной ткани, укрепляются суставы;
- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижается уровень глюкозы в крови, что особенно полезно при сахарном диабете II типа и для его профилактики;
- укрепляются мышцы, отвечающие за поддержку позвоночника;
- улучшается координация, тренируется чувство равновесия;
- нормализуется обмен веществ и снижается уровень «плохого» холестерина в крови;
- снижаются риски развития старческой деменции и инсультов;
- кровь лучше насыщается кислородом, а центральная нервная система меньше возбуждается.

Нельзя начинать тренировки в период обострений имеющихся заболеваний или восстановления после болезней с тяжелым течением! Стоит воздержаться от интенсивной физической активности людям, страдающим нарушениями работы сердца, тяжелой формой сахарного диабета, тромбофлебитом, серьезными изменениями в суставах.

Следует придерживаться правил:

- перед началом ходьбы «разогреть» мышцы небольшой разминкой;
- ноги необходимо держать в полусогнутом состоянии, на старте левая рука должна находиться на уровне таза, правая с палкой - вытянута вперед;
- на землю необходимо наступать с пятки на носок, поверхности должна касаться вся ступня;
- руки не разводить широко, палки располагать рядом с корпусом, который должен быть слегка наклонен вперед;
- палки не опускать на землю резко, это нарушает темп ходьбы и вредно для суставов;
- ноги ставить на землю следует в разной последовательности, одновременно нужно опираться на левую ногу и правую руку, и наоборот;
- необходимо постоянно поддерживать равномерный темп движения, не рекомендуется резко набирать скорость и тормозить;
- палки не должны волочиться по земле, их основная функция заключается в опоре.

Правильное дыхание:

- дышать только носом;
- сосредоточиться на движении и не разговаривать;
- соблюдать режим: на вдохе живот расслабляется, производятся 2–3 шага, на выдохе живот втягивается и совершается 3–4 шага.

Главным инвентарем являются специальные палки. У палок для скандинавской ходьбы для пенсионеров должна быть удобная ручка. Выбирайте модели с ручками с натуральной пробкой или прорезиненные с наличием качественных темляков, которые надежно фиксируют палки в руках. Палка должна быть легкой и прочной. Шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту. Выбирать инвентарь для скандинавской ходьбы стоит по своему росту, чтобы эффект от занятий был положительный.

После окончания тренировки нужно дать организму возможность «замедлиться» – снизить темп движения, не останавливаясь сразу. Оптимальный вариант «заминки» – упражнения на растяжку.

Это лишь часть полезных эффектов, которые испытают на себе те, кто решит заниматься северной ходьбой. Не стоит забывать и о возможности общения с людьми своего возраста, у которых есть такое же увлечение. Регулярная ходьба с палками в группе или просто со знакомыми и друзьями помогает старшим людям преодолеть чувство одиночества.

Скандинавская ходьба является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье, а активный образ жизни позволяет поддерживать функциональную самостоятельность общественной жизни!



РОПНИЗ
Российское общество профилактики
инфекционных заболеваний



Азбука пациента



Старческая астения отражает состояние организма пожилого человека, связанное со старением. Синдром старческой астении проявляется общей слабостью, снижением активности, снижением мышечной силы, трудностями при передвижении, непреднамеренной потерей веса. В пожилом возрасте могут и развиваться и другие патологические состояния, связанные со старением и старческой астенией - гериатрические синдромы: недержание мочи, падения и переломы, снижение зрения и слуха, снижение памяти и настроения и некоторые другие.

У кого развивается старческая астения?

Синдром старческой астении развивается, обычно после 60-65 лет, шанс его появления тем выше, чем старше человек. Считается, что старческая астения развивается у 10% людей после 65 лет, чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

Предрасполагающими факторами для развития старческой астении являются низкий уровень физической активности, социальная изоляция, а также некоторые заболевания – например, сахарный диабет.

Чем опасна старческая астения?

Люди с синдромом старческой астении постепенно становятся зависимыми от посторонней помощи - на ранней стадии это проявляется в появлении трудностей при ходьбе, подъеме по лестнице. На более поздних стадиях возникает потребность в посторонней помощи в элементарных действиях - умыться, одеться, перемещаться по дому. Кроме того, повышается риск падений, что приводит к неблагоприятным последствиям – переломам, ушибам, травмам головного мозга.

Можно ли предотвратить развитие синдрома старческой астении или вылечить его?

Синдром старческой астении и многие другие гериатрические синдромы можно предотвра-

Как можно выявить синдром старческой астении и другие гериатрические синдромы?

Если Вам 60 лет и больше, ответьте на 7 следующих вопросов:

- Похудели ли Вы на 5 кг и более за последние 6 месяцев? (имеется ввиду непреднамеренная потеря веса)
- Испытываете ли Вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения или слуха?
- Были ли у Вас в течение последнего года травмы, связанные с падением, или падения без травм?
- Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или встревоженным на протяжении последних недель?
- Есть ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?
- Страдаете ли Вы недержанием мочи?
- Испытываете ли Вы трудности при перемещении по дому или на улице (ходьба до 100 метров или подъем на 1 лестничный пролет)?

Покажите ответы на данные вопросы своему лечащему врачу. Если на 3 и более вопроса Вы ответили положительно, Вам может понадобиться консультация врача-гериатра. Врач-гериатр - это специалист, который оказывает медицинскую помощь пожилым людям.

тить и взять под контроль.

Физическая активность. Одним из основных механизмов развития синдрома старческой астении является потеря мышечной массы и функции. Поэтому важнейшее значение для профилактики и коррекции синдрома старческой астении имеют регулярная физическая активность и разнообразное питание с достаточным содержанием белка в пище (белок является важным строительным материалом для построения мышечной ткани).

У физически активных пожилых людей лучше функционирует сердечно-сосудистая и дыхательная система, лучше память и умственная работоспособность, лучше координация движений и меньше риск падений. Регулярные тренировки улучшают настроение и лечат депрессию, а групповые занятия помогают освободиться от чувства одиночества. Хронические заболевания не являются противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам, но лучше их выполнять под контролем специалиста - инструктора по лечебной физкультуре.

Физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и др.). Физическая активность должна быть регулярной (не менее 3-5 раз в неделю) и постепенно нарастать по интенсивности – для этого необходимо подобрать такой вид физической активности, который будет приносить Вам удовольствие.

- Для профилактики надо быть физически и социально активным, рационально питаться, отказаться от вредных привычек, своевременно проходить профилактические осмотры у врача и выполнять рекомендации врача по лечению имеющихся проблем.

Людям в возрасте 60 лет и старше рекомендуется:

- 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
- Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличивать физическую активность средней интенсивности до 300 минут в неделю, или высокой интенсивности до 150 минут в неделю
- Для предотвращения падений необходимо выполнять упражнения на равновесие 3 и более дней в неделю
- Для профилактики остеопороза (хрупкости костей) и переломов необходимо выполнять силовые упражнения 2 и более дней в неделю

Если Вы не можете выполнять рекомендуемый объем физической активности, выполняйте упражнения, соответствующие Вашим возможностям и состоянию здоровья



Режим питания людей пожилого возраста должен обязательно включать три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин), которые могут быть дополнены двумя дополнительными. Общий водный режим составляет не менее 2 литров (с учетом блюд и продуктов рациона), при этом на жидкости в чистом виде должно приходиться не менее 800 мл. Если у Вас есть и сердечная недостаточность, согласуйте свой питьевой режим с терапевтом или кардиологом.

Ежедневно в Вашем рационе должны быть белковые продукты. Оптимальными источниками животного белка являются яйца, творог, рыба, птица (курица, индейка), говядина, телятина, крольчатина, а растительного – крупы, бобовые, семена и орехи. При развитии недостаточности питания и значительной потере веса, Вам могут быть назначены специальные жидкие пероральные пищевые добавки, пред-

ставляющие собой сбалансированные питательные продукты.

Из способов кулинарной обработки рекомендуется использование щадящих режимов: отваривание, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, аэрогриль и др.

Обратите внимание: если у Вас стали возникать трудности при глотании, частые поперхивания при приеме пищи или жидкости, обратитесь к врачу, чтобы не пропустить серьезное заболевание.

Витамин Д. У многих людей с возрастом развивается дефицит витамина Д, что усиливает мышечную слабость, **затруднения при ходьбе и поддержании равновесия, повышает риск падений и переломов.** Витамин Д играет важную роль для усвоения кальция и здоровья костей и мышц. У людей молодого возраста витамин Д синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей - достаточно гулять 15-30 минут с открытым лицом и кистями, чтобы получить адекватный уровень витамина Д. У пожилых людей снижаются возможности кожи синтезировать витамин Д, поэтому может возникнуть потребность в его дополнительном приеме в виде препарата.

Прием лекарств. Очень важно правильно применять лекарственные препараты, так как прием большого числа лекарств может привести к прогрессированию синдрома старческой астении и развитию других неблагоприятных последствий - падениям, ухудшения памяти.

Старайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

- Принимайте лекарства только по назначению врача, а не по совету соседей или средств массовой информации (даже, если это передача о здоровье). Только лечащий врач обладает полной информацией о Вашем здоровье, которая поможет подобрать эффективное и безопасное лечение
- 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
- Информировать врача обо всех препаратах, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты, пищевые добавки и растительные лекарственные препараты
- Информировать врача обо всех случаях аллергии или нежелательных реакций на лекарственные препараты, которые отмечались у Вас в прошлом.
- Сообщайте врачу обо всех проблемах, которые возникли после начала приема нового для Вас лекарства
- Если Вы находились на стационарном лечении, предшествующее лечение могло быть изменено. Надо знать, какие препараты следует принимать после выписки. Эту информацию Вы получите у своего лечащего врача
- Не прекращайте прием назначенных Вам лекарств без предварительного обсуждения с лечащим врачом. Перед началом приема безрецептурного препарата, добавки или растительного лекарственного средства проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или фармацевтом, чтобы быть уверенным в безопасности препарата или средства

Каждый человек должен знать о каждом принимаемом лекарственном препарате (уточните эту информацию у врача, при необходимости – запишите):

- Название
- По какому поводу Вы его принимаете
- Как следует принимать препарат (доза, время, кратность и длительность приема, влияние приема пищи)
- Каковы наиболее частые и наиболее серьезные побочные эффекты препарата
- Что следует делать, если возникнут проблемы, связанные с приемом препарата
- Что следует делать, если пропущен очередной прием



Азбука пациента старческая астения

Будьте активны и интеллектуально, и физически! Помните, что общение с близкими людьми и друзьями является важным условием для поддержания активного долголетия!

Источник:

Клинические рекомендации «Старческая астения»
Кодирование по Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем: R54
Год утверждения (частота пересмотра): 2020
Возрастная категория: Взрослые
Год окончания действия: 2022
ID: 613
Разработчик клинической рекомендации:
• Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация геронтологов и гериатров»
Одобрено Научно-практическим Советом Минздрава РФ