



АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЮ, ЧУВСТВО ЦЕЛИ, ФИНАНСОВАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ, ПОЗНАНИЕ НОВОГО, ДОСТИЖЕНИЯ, ВНЕШНИЙ ВИД, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЧУВСТВО ЮМORA, ДУХОВНОСТЬ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

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):



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (вспомогательных средств)

 ортопедические стельки, наколенники – коррекция ортопедических проблем

 трость, костыли, ходунки – при риске падений

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

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ - ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО БЫТА И ПОВЕДЕНИЯ



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



КОРРЕКЦИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ И УРОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ



РАЦИОНАЛЬНАЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

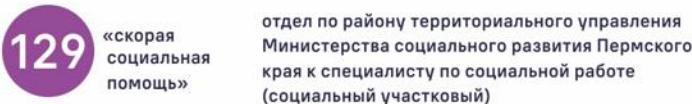


РАЦИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ



ВАКЦИНАЦИЯ - ОТ ГРИППА, ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ, КОРОНАВИРУСА

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА (при наличии трудной жизненной ситуации)



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

www.budz dorovperm.ru

www.rgnkc.ru

