



# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ (самосохранительное)

система действий, направленных на формирование и сохранение здоровья, снижение заболеваемости и увеличение продолжительности жизни

## 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, содержащее 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):



чтение художественной литературы



разгадывание кроссвордов, сканвордов



решение логических заданий



настольные игры



«пальчиковая гимнастика»

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (вспомогательных средств)



ортопедические стельки, наколенники – коррекция ортопедических проблем



трость, костыли, ходунки – при риске падений

### ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ - ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОГО БЫТА И ПОВЕДЕНИЯ



поручни в туалете и ванной



нескользящий коврик в ванной



устойчивая стремянка



хорошее освещение в помещении



правильно-подобранный обувь (наличие задника/пяточки, нескользкая подошва)

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



консультация профильного специалиста



использование очков



использование слухового аппарата

### КОРРЕКЦИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ И УРОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ



консультация профильного специалиста



зубопротезирование



использование урологического белья

### РАЦИОНАЛЬНАЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ



применять лекарства, назначенные врачом



можно использовать «таблетницу» для раздачи-раскладки таблеток

### РАЦИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ



диспансеризация взрослого населения



диспансерное наблюдение

### ВАКЦИНАЦИЯ - ОТ ГРИППА, ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ, КОРОНАВИРУСА

### СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА (при наличии трудной жизненной ситуации)

129 «скорая социальная помощь»

отдел по району территориального управления Министерства социального развития Пермского края к специалисту по социальной работе (социальный участковый)

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

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

[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

[www.rgnkc.ru](http://www.rgnkc.ru)