



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

О РАЗВИТИИ ГЕРИАТРИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администратор проекта: Департамент организации медицинской помощи и санаторно-курортного дела

Российский геронтологический научно-клинический центр
РНИМУ им. Н. И. Пирогова МЗ РФ



Создание гериатрических центров в госпиталях ветеранов
войн, многопрофильных медицинских организаций с
гериатрическим отделением



Гериатрические отделения/койки многопрофильных
медицинских организаций


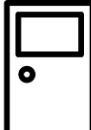




Гериатрические отделения/кабинеты
поликлиник

- Российской ассоциацией геронтологов и гериатров совместно с другими научными, учебными и лечебными учреждениями России разработан профессиональный стандарт «Врач-гериатр»; стандарт утвержден Министерством труда и социальной защиты населения РФ
- Проводится модификация образовательных программ до- и последипломной подготовки – в рамках непрерывного медицинского образования для врачей всех специальностей и медицинских сестер
- Обучение специалистов запланировано в рамках выполнения национального проекта «Здравоохранение» федерального проекта «Обеспечение медицинских организаций системы здравоохранения квалифицированными кадрами»

План подготовки на 2019 г. - 665 специалистов (ПП) в 38 вузах

Названия строк	Сумма по полю ИТОГО (чел)
ДФО	41
ПФО	107
СЗФО	137
СКФО	13
СФО	57
УФО	41
ЦФО	219
ЮФО	50
Общий итог	665

	Значение на конец 2018 года*	Текущая ситуация**	Целевой показатель
 Койки	3266	5379	6617
 Кабинеты	409	739	1525
 Центры	3	40	85
 Врачи	322	921 врач (703,6 ставок)***	1972

* ФФСН 30

** данные текущего мониторинга ASMMS

*** данные мониторинга проектного офиса «Старшее поколение» за 10 мес. 2019

Систематически не предоставляют
информацию о врачах-гериатрах **8 регионов**

Отсутствуют врачи-гериатры в **3 регионах**



ГЕРИАТРИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ В ПИЛОТНЫХ РЕГИОНАХ

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРИКАЗ
№ 144/2018
от 28.12.2018

О развитии гериатрической службы в Белгородской области

В целях развития и совершенствования гериатрической медицинской помощи в Белгородской области, координации организационно-методической и научно-образовательной деятельности по вопросам медицинского и социального обеспечения граждан старшего трудоспособного возраста и также в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 26 января 2017 года «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Образование здравоохранение, демография» приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 января 2016 года № 38н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия» в рамках нацплана:

1. Организовать Белгородской областной гериатрической центр на базе ОКУУ «Госпиталь для ветеранов войны» (далее – Белгородской областной гериатрической центр).
2. Утвердить Положение о Белгородском областном гериатрическом центре (приложение № 1).
3. Назначить ОГБУЗ «Госпиталь для ветеранов войны» И.П.Белоголову организовать работу Белгородского областного гериатрического центра.
4. Главным врачом медицинской организации области организовать:
 - 4.1. Внедрение кабинета врач-геронтолог и гериатрических отделений с Белгородским областным гериатрическим центром согласно приложению № 1 к настоящему приказу.
 - 4.2. Предоставление запрашиваемых отчетов по работе гериатрической службы в Белгородской областной гериатрический центр (Формы 1, 2, Белгород, ул. Садовая, д. 1, т.ф. 32-00-68, 26-26-10, эл. почта: geriatr@regmin.ru).
 - 4.3. Контроль за исполнением приказа изложить на первом заместителю начальника департамента здравоохранения и социальной защиты населения области Д.С. Крылову.

Заместитель Губернатора области – начальник департамента И.А.Борина

Белгородская область

Российская Федерация
Администрация Волгоградской области
КОМИТЕТ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ
ПРИКАЗ
№ 144/2018
от 28.12.2018

Об организации Волгоградского областного гериатрического центра на базе ГУЗ «Волгоградский областной клинический госпиталь ветеранов войны»

В настоящее время численность лиц пожилого и старческого возраста, проживающего на территории Волгоградской области составляет около 23% населения, и продолжает расти. Население старших возрастов страдает многочисленными тяжелыми хроническими заболеваниями, протекающими на фоне сниженных компенсаторных возможностей. Уровень заболеваемости у пожилых лиц (60-74 года) почти в 2 раза выше, а у лиц старческого возраста (75 лет и старше) в 6 раз выше, чем у лиц молодого возраста, в связи с чем, потребность в амбулаторно-полиคลินิกической и стационарной помощи у пожилых в 2-4 раза выше, чем у лиц трудоспособного возраста.

В ГУЗ «Волгоградский областной клинический госпиталь ветеранов войны» накоплен большой опыт работы с лицами пожилого и старческого возраста, так как ветераны, инвалиды и участники ВОВ значительно составляют и имеют патологический пожилого возраста – полиморбидный и хроническое течение заболеваний.

В целях оказания специализированной стационарной и консультационно-диагностической медицинской помощи лицам пожилого и старческого возраста, лицам с признаками предпродермального старения организма, а также обеспечения организационно-методического руководства деятельностью лечебно-профилактических учреждений Волгоградской области по вопросам оказания гериатрической помощи.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать «Положение о Волгоградском областном гериатрическом центре» (приложение 1).
2. Организовать Волгоградский областной гериатрический центр на базе государственного учреждения здравоохранения «Волгоградский областной клинический госпиталь ветеранов войны» на функциональной основе с 1 января 2019 года.
3. Утвердить структуру Волгоградского областного гериатрического центра (приложение 2).

Волгоградская область

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРИКАЗ
№ 523
от 16.04.2018

О внесении изменений в приказ департамента здравоохранения Воронежской области от 04.07.2017 № 1375

В целях дальнейшей реализации Всероссийского проекта Министерства здравоохранения Российской Федерации «Территория ЗАБОТЫ», а также приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.01.2016 № 38н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия»

П р и к а з ы в а ю:

1. Внести в приказ департамента здравоохранения Воронежской области от 04.07.2017 № 1375 «Об организации пилотного проекта «Территория ЗАБОТЫ» в Воронежской области» (в редакции приказа департамента здравоохранения Воронежской области от 26.03.2018 № 523, от 16.04.2018 № 726) (далее – приказ) следующие изменения:
 - 1.1. Пункт 2 приказа изложить в следующей редакции:
 - «2. Определить участниками Проекта: БУЗ ВО «Павловская РБ», БУЗ ВО «Павловский госпиталь для ветеранов войны», БУЗ ВО «НГКП № 7», БУЗ ВО «НГКП № 4», БУЗ ВО «НГП № 18», БУЗ ВО «НГБ № 4», КУЗ ВО «ВОКПНЦ», БУЗ ВО «Семилукская РБ им. А.В. Гоголева», БУЗ ВО «Борьская РБ», БУЗ ВО «ВГП № 3», БУЗ ВО «ВОКЦСВМБ»».
 - 1.2. Пункт 3 приказа изложить в следующей редакции:

Воронежская область

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРИКАЗ
№ 144
от 05.02.2018

О создании гериатрического центра на базе ГБУЗ КО «Калужская городская клиническая больница №4 имени Хлостина Антона Семёновича»

Во исполнение распоряжения Правительства Российской Федерации от 05.02.2016 № 164-р «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года» и приказа Министра России от 29.01.2016 № 38н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи по профилю «Гериатрия»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать на базе ГБУЗ КО «Калужская городская клиническая больница № 4 имени Хлостина Антона Семёновича» гериатрический центр (далее – Центр).
2. Главному врачу ГБУЗ КО «Калужская городская клиническая больница № 4 имени Хлостина Антона Семёновича» – Центру:
 - 2.1. Разработать и утвердить Положение о Центре.
 - 2.2. Внести изменения в штатное расписание.
 - 2.3. Обратиться в комиссию по разработке территориальной программы обязательного медицинского страхования с вопросом корректировки плановых объемов оказания медицинской помощи на 2019 год для ГБУЗ КО «Калужская городская клиническая больница № 4 имени Хлостина Антона Семёновича» с учетом организации Центра.
 - 2.4. Совместно с главным внештатным специалистом-геронтологом обеспечить работу Центра.
 - 2.5. Руководителям медицинских организаций, подведомственных министерству здравоохранения Калужской области:
 - 2.5.1. Проводить здоровое образ жизни и активного долголетия среди лиц пожилого и старческого возраста.
 - 2.5.2. Проводить санитарно-просветительской работы, создание в социально-психологической адаптации пожилых людей, обучение родственников навыкам ухода за ними.
 - 2.5.3. Внебюджетными с органами и учреждениями социальной защиты населения при решении medico-социальных вопросов пациентов пожилого и старческого возраста.
 - 2.5.4. Консультирование внештатных специалистов и старческого возраста в Центре, в том числе с применением телемедицины.

Калужская область

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ
ПРИКАЗ
№ СХД-34-01-06-1256
от 28.12.2018

Об организации гериатрического центра в ГАУЗ ПК «Ирешской краевой клинической больнице для ветеранов войны»

Во исполнение распоряжения Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 г. № 164-р «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года», приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 января 2016 г. № 38н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия» (далее – Порядок по профилю «гериатрия»), в соответствии с п. 2. Протокола экспертного совещания по вопросу оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия» под председательством заместителя Министра здравоохранения Российской Федерации Т.В. Яковлевой от 16 мая 2018г. № 0517738, с целью повышения доступности и качества медицинской помощи гражданам старшего поколения в Пермском крае

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать с 29 декабря 2018 г. на базе ГАУЗ ПК «Ирешской краевой клинической больницы» Региональный гериатрический центр
2. Утвердить прилагаемое Положение о Региональном гериатрическом центре (далее – Положение).
3. Назначить ГАУЗ ПК «Ирешской» А.В. Ренжикову:
 - 3.1. Организовать работу в соответствии с Положением.
 - 3.2. Предоставить до 18 января 2019 г. план основных мероприятий Регионального гериатрического центра за 2019 год.
 - 3.3. Руководителя Регионального гериатрического центра:
 - 4.1. Проводить организационно – методологическую работу с учреждениями здравоохранения Пермского края по вопросам создания и функционирования амбулаторной и стационарной гериатрической помощи гражданам старшего поколения.

Пермский край

БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
НАУЛЫК ҺАКЛАУ МИНИСТРЫ
Тулун урамы, 23 йорт. Өфө ханы, 430002
Тел: (0473) 218-00-01, факс: 218-00-02, e-mail: minzdrav@bashkortostan.ru

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ул. Тулун, д. 23, г. Өфө, 430002

Байборок
«28» /11/ 2018 г. № 344/2018
«28» /11/ 2018 г.

Об организации деятельности Республиканского гериатрического центра

В соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29.01.2016 года № 38н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия», от 28.07.1999 года № 297 «О совершенствовании организации медицинской помощи гражданам пожилого и старческого возраста в Российской Федерации», в целях совершенствования организации гериатрической помощи в Республике Башкортостан,

п р и к а з ы в а ю:

1. Создать на базе ГБУЗ Республиканский клинический госпиталь ветеранов войны Республиканский гериатрический центр с 01.12.2016 года, предпринять открытие гериатрического отделения на 30 койк и 3 гериатрических кабинетов с 16 января 2017 года.
2. Утвердить:
 - 2.1. Структуру Республиканского гериатрического центра (приложение № 1);
 - 2.2. Положение о Республиканском гериатрическом центре (приложение № 2).
3. Главному врачу ГБУЗ Республиканский клинический госпиталь ветеранов войны Мустафина Х.М.:

Республика Башкортостан

Губернатор Самарской области
Уразаев 2.11.

Губернатор САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ПОСТАНОВЛЕНИЕ
№ 66
от 23.04.2008

О создании государственного учреждения здравоохранения Самарской области «Гериатрический научно-практический центр»

В соответствии с Законом Самарской области «О порядке управления и распоряжения имуществом Самарской области в целях повышения объема и качества оказания медицинской помощи лицам пожилого и предстарческого возраста, профессионалям предпродермального старения, а также интенсификации научных исследований в области геронтологии

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Создать государственное учреждение здравоохранения Самарской области «Гериатрический научно-практический центр» (далее – учреждение).
2. Предметом деятельности учреждения определить:
 - министерство создает государственный центр старших возрастных групп и по требованию их в медицинской помощи;
 - инициатива деятельности лечебно-профилактических учреждений;
 - инициатива сети гериатрических и геронтологических учреждений.

Самарская область

В целях обеспечения достаточного финансирования развития гериатрической службы в регионах внесены изменения показателей в части нормативов госпитализации пациентов по профилю «гериатрия», установления поправочных коэффициентов для оплаты госпитализации пациентов, у которых диагностирована старческая астения, и коэффициентов сложности лечения пациента, связанной с возрастом пациента.



ПИСЬМО МИНЗДРАВА № 11-7/10/2-7543 от 21.11.2018

ПИСЬМО ФФОМС № 14525/26-1/и от 21.11.2018

Методические рекомендации по способам оплаты медицинской помощи за счет средств обязательного медицинского страхования



ПИСЬМО ФФОМС № 15031/26-1/и от 03.12.2018 (в ред. от 23.04.2019)

Инструкция по группировке случаев, в том числе правила учета классификационных критериев, и подходам к оплате медицинской помощи в амбулаторных условиях по подушевому нормативу финансирования



ПИСЬМО МИНЗДРАВА № 11-7/10/1-511 от 21.12.2018

О формировании и экономическом обосновании территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2019 год и на плановый период 2020 и 2021 годов

Проект изменений в раздел «Рекомендуемые объемы специализированной медицинской помощи в стационарных условиях по профилям медицинской помощи»



ПРИКАЗ МИНЗДРАВА № 38н от 29.01.2016
Об утверждении Порядка оказания
медицинской помощи по профилю
«гериатрия»



ПРИКАЗ МИНЗДРАВА № 190н от
02.04.2019
Об утверждении стандарта
специализированной медицинской
помощи при старческой астении

Утверждены:

- Профилактика, диагностика и лечение **старческой астении**

Профилактике **падений и переломов** у граждан пожилого и старческого возраста

- В процессе подготовки:

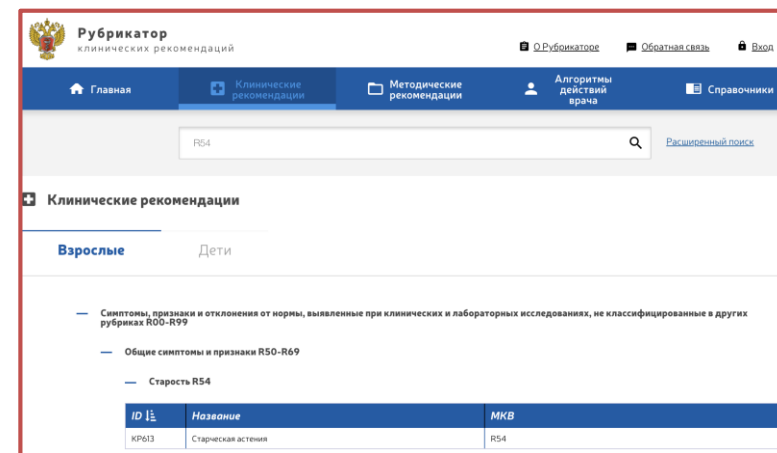
- Профилактика, диагностика и лечение **болевого синдрома** у пациентов пожилого и старческого возраста

- Профилактика, диагностика и лечение **когнитивных нарушений** у лиц пожилого и старческого возраста

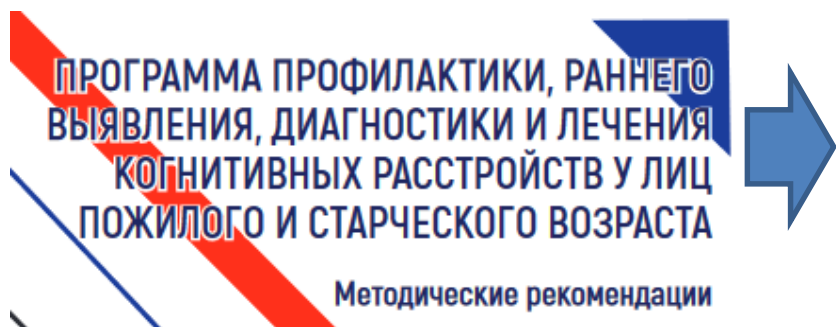
- Профилактика, диагностика и лечение **синдрома мальнутриции** у лиц пожилого и старческого возраста

- Профилактика, диагностика и лечение **недержания мочи** у лиц пожилого и старческого возраста

Клинические рекомендации по ведению **6 наиболее распространенных заболеваний**, связанных с возрастом



<http://cr.rosminzdrav.ru/#!/rubricator>



«Кабинеты памяти»
в поликлиниках и
гериатрических
центрах



«Кабинеты
профилактики
переломов и
падений»

Для врачей:

- ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ, РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ, ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА
- ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ У ГРАЖДАН СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
- НАРУШЕНИЯ ПОХОДКИ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ
- ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ФАРМАКОТЕРАПИИ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА
- КЛИНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ В ГЕРИАТРИИ
- ОРГАНИЗАЦИЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НА ДОМУ ПАЦИЕНТАМ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА, ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ ЧАСТИЧНО УТРАТИВШИМ СПОСОБНОСТЬ К САМООБСЛУЖИВАНИЮ

Для пациентов и их родственников:

- В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ
- В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ?
- В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?
- В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЙ?
- В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Все брошюры размещены на сайте [Минздрава РФ](http://minzdrava.rf)

Обособленное структурное подразделение
«Российский геронтологический научно-клинический центр»
ФГБОУ ВО Российский национальный исследовательский
медицинский университет имени Н.И. Пирогова Минздрава России
Федеральный центр координации деятельности субъектов
Российской Федерации по развитию организации оказания медицинской
помощи по профилю «гериатрия» ОСП РГНКЦ
ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

*В помощь пожилому человеку
и его близким:*



Как избежать падений?

Методические рекомендации

Москва 2019

Обособленное структурное подразделение
«Российский геронтологический научно-клинический центр»
ФГБОУ ВО Российский национальный исследовательский
медицинский университет имени Н.И. Пирогова Минздрава России
Федеральный центр координации деятельности субъектов
Российской Федерации по развитию организации оказания медицинской
помощи по профилю «гериатрия» ОСП РГНКЦ
ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

*В помощь пожилому человеку
и его близким:*



Азбука здоровья

Методические рекомендации

Москва 2019

Обособленное структурное подразделение
«Российский геронтологический научно-клинический центр»
ФГБОУ ВО Российский национальный исследовательский
медицинский университет имени Н.И. Пирогова Минздрава России
Федеральный центр координации деятельности субъектов
Российской Федерации по развитию организации оказания медицинской
помощи по профилю «гериатрия» ОСП РГНКЦ
ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

*В помощь пожилому человеку
и его близким:*



*Физическая активность
в пожилом возрасте*

Методические рекомендации

Москва 2019

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ



Кухня

- Самоотключающиеся бытовые электроприборы (чайник, утюг)
- Регулярная проверка газового и электрического оборудования
- Еженедельная ревизия продуктов в холодильнике
- Высота полок в пределах роста
- Обувь для дома на нескользкой подошве, с задником, без каблука, с противоскользящей стелькой внутри

Ванная комната

- Поручни возле унитаза и ванны, внутри душевой кабины
- Стул со спинкой для приема душа
- Противоскользящий коврик в ванной или душевой кабине

Жилые комнаты

- Стул устойчивый, удобной высоты, с подлокотниками и спинкой
- Не заставляйте проходы мебелью и другими предметами

Будьте внимательны: домашние животные могут стать причиной падений






ДЕЛИРИЙ: что не нужно делать



- НЕ ОТНОСИТЕСЬ К ДЕЛИРИУ КАК К ДОБРОКАЧЕСТВЕННОМУ СОСТОЯНИЮ
- НЕ ДАВАЙТЕ ПАЦИЕНТУ БРОДИТЬ НОЧЬЮ
- НЕ ФИКСИРУЙТЕ ПАЦИЕНТА
- НЕ ПОВЫШАЙТЕ ГОЛОС НА ПАЦИЕНТА
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАТЕТЕРЫ / ЗОНДЫ БЕЗ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ
- НЕ ПРОВОДИТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ БЕЗ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ, ОСОБЕННО НОЧЬЮ
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ АНТИПСИХОТИКИ, ПОКА ДРУГИЕ МЕРЫ НЕ ПРИНЯТЫ






ДЕЛИРИЙ: что нужно делать

1. АКТИВНО ВЫЯВЛЯЙТЕ ДЕЛИРИЙ

- Боль
- Запор
- Инфекция
- Полипрагматизация
- Изменение обстановки
- Оперативное вмешательство
- Дегидратация
- Иммобилизация
- Алкоголь

Делирий -
используйте
шкалу
оценки
спутанности
сознания

2. ПРИВЛЕКАЙТЕ РОДСТВЕННИКОВ

- Прислушайтесь к семье / друзьям / сиделке, когда они жалуются на спутанность сознания пациента
- Уточните у родственников, какие лекарства принимает пациент
- Разрешите визиты родственников, семейные фото
- Минимизируйте переводы из отделения в отделение

4. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ НАЗНАЧЕНИЯ

- Выявляйте и отменяйте препарат, который может провоцировать делирий

5. СОН

- Создайте условия для сна пациента

3. ОРИЕНТИРУЙТЕ ПАЦИЕНТА

- ЧАСЫ, КАЛЕНДАРЬ

- ОЧКИ

- СЛУХОВОЙ АППАРАТ

ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Ежегодный осмотр у врача

- вакцинация
- взвешивание
- слух, зрение
- не заниматься самолечением

Регулярные физические упражнения

- зарядка
- прогулки
- плавание
- упражнения на баланс
- тай-чи, йога
- силовые упражнения

Разнообразное питание каждый день

- мясо, птица, рыба, творог
- 400 гр. овощей и фруктов
- 1,5 литра жидкости
- меньше выпечки, сахара, конфет

Увлечения

- чтение книг
- садоводство
- рукоделие
- прослушивание приятной музыки

Отказ от вредных привычек

- курение, алкоголь
- малоподвижный образ жизни

Поддержание когнитивных функций

- разгадывание кроссвордов
- логические игры и задачи
- шахматы
- хорошее настроение

Социальная активность

- походы в театры, на выставки
- общение с друзьями и родственниками

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 войти 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

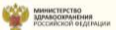
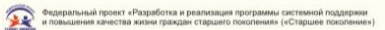
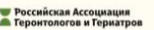

-  Обычная ходьба хорошо тренирует выносливость. Чтобы нагрузка была достаточной, ходите не менее 30 мин в день в темпе, который позволяет вам говорить, но не позволяет петь
-  Акваэробика
-  Занятия на кардиотренажерах в спортивном зале или дома (беговая дорожка, эллипс) в умеренном темпе (как описано 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

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ



Важные вопросы, на которые стоит ответить всем

- ✓ Пали ли вы за прошедший год?
- ✓ Переживаете ли вы о том, что можете упасть?
- ✓ Есть ли у вас ощущение неустойчивости при ходьбе?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактики

Что нужно сделать?

- ✓ Не бойтесь просить о помощи. Обсудите ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими и лечащим врачом
- ✓ Обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом
- ✓ Ежегодно посещайте врача-окулиста. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций
- ✓ Если у вас есть проблемы со слухом, посетите врача-сурдолога
- ✓ Позаботьтесь о безопасности своего дома
- ✓ Носите удобную нескользящую обувь с задником на невысоком каблучке
- ✓ Питайтесь полноценно
- ✓ Будьте активны. Регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы

Факторы риска падений

 <p>Неустойчивая походка</p>	 <p>Прием лекарственных средств, повышающих риск падений</p>
 <p>Плохое зрение и/или слух</p>	 <p>Небезопасное обустройство дома, повышающее риск падений</p>
 <p>Хронические заболевания, недержание мочи</p>	






САМАЯ КОВАРНАЯ БОЛЕЗЬ ДЕМЕНЦИЯ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



Деменция — это состояние, которое сопровождается ухудшением памяти, внимания, мышления, а также нарушением способности выполнять повседневные дела

Деменция не является нормальным проявлением старения

Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенной причиной деменции

ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ ИЛИ ГЕРИАТРУ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК

- ✓ **НАЧАЛ ХУЖЕ ЗАПОМИНАТЬ ИЛИ ПЕРЕСПРАШИВАЕТ** информацию о текущих событиях. Появляются паузы, ошибки в устной или письменной речи
- ✓ **УТРАЧИВАЕТ ИНТЕРЕС** к прежним увлечениям, стал неряшливым, агрессивным
- ✓ **С ТРУДОМ ВЫПОЛНЯЕТ ПРИВЫЧНЫЕ ДЕЛА:** не может правильно одеться, перестал готовить, замыкается в себе, хуже узнает знакомые лица и объекты
- ✓ **ИЗМЕНИЛОСЬ ПОВЕДЕНИЕ,** бывает агрессивным, подозрительным

От появления этих симптомов деменции до потери близкого человека проходит примерно 5 лет нашей невнимательности.

ПОМНИТЕ! Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволит остановить развитие деменции и обеспечит хорошее качество жизни!

ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

- ✓ **СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ:** гипертония, сахарный диабет, сердечная недостаточность, нарушение функции щитовидной железы
- ✓ **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:** пешие прогулки, скандинавская ходьба, работа в саду на свежем воздухе
- ✓ **ОБЩЕНИЕ** с друзьями, близкими людьми
- ✓ **ТРЕНИРОВКА ИНТЕЛЛЕКТА:** разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение и заучивание стихов, здоровый интерес к жизни
- ✓ **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:** разнообразная, богатая витаминами, минералами пища
- ✓ **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ**

НЕ БРОСАЙТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ! ПОМОГИТЕ ИМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ!
Узнайте больше на memini.ru






Благодарю за внимание!



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**