**Методические рекомендации**

**для улучшения качества жизни пожилых жителей Югры**

С самого своего момента рождения человек начинает стареть. Казалось бы, к этому можно привыкнуть. Но с каждым годом мы все чаще задаем себе вопрос: что такое старость? Когда начинается старение?   
Что сделать чтобы дольше оставаться молодым?

**Старость** – это очередной жизненный этап, на котором человек осознает ценность жизни, принимает прожитые годы как единственно возможные, знает, что былое не вернуть и не изменить. С научной точки зрения – это физиологический процесс, который выражается определенными изменениями в человеческом организме: уменьшается содержание воды, ионов магния, фосфора и калия в клетках тела;   
соли кальция откладываются на сосудистых стенках; падает скорость обмена веществ; снижается потребление кислорода клетками;   
слабеет «рабочее усилие» сердечной мышцы, снижаются как минутный, так и ударный объем; снижается выработка пищеварительных ферментов; снижается иммунная защита и т.д.

В психологии **–** это «заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека   
от непосредственного участия в производительной жизни общества».   
В медицине старость определяют как «закономерно наступающий период возрастного развития, заключительный этап онтогенеза».

**Старение** – неизбежный биологический разрушительный процесс, приводящий к постепенному снижению адаптационных возможностей организма; характеризуется развитием так называемой возрастной патологии и увеличением вероятности смерти.

Выделяют три стадии старения:

пожилой возраст – 60-74 года,

старческий возраст – 75- 89 лет;

долгожительство – 90 лет и старше.

Старение проявляется в психологических и физиологических изменениях:

может снижаться физическая и умственная работоспособность;

труднее вырабатываются новые условные рефлексы, угасают старые;

замедляются и становятся менее точными движения, изменяется походка;

пожилые вынуждены больше времени тратить на подготовку   
и больше контролировать собственные действия.

Психологические и физиологические изменения тесно взаимосвязаны. Некоторые психологические характеристики пожилых людей (например, негативное восприятие действительности), могут являться следствием физиологических изменений в организме.

Специалисты различают **физиологическое** (нормальное) старение и **преждевременное** (связанное с заболеваниями).

При физиологическом старении человек до глубокой старости остается практически здоровым, он способен к самообслуживанию, сохраняет активность и интерес к окружающему миру.

Преждевременное старение начинается раньше (на 5, а иногда   
10 лет) и является следствием перенесенных заболеваний, воздействия отрицательных факторов окружающей среды.

**При этом надо иметь в виду**, что даже при нормальном (физиологическом) старении, происходят возрастные изменения.

**Основные факторы, способствующие старению**

отсутствие четкого жизненного ритма;

сужение сферы общения;

уход от активной трудовой деятельности;

синдром «опустошенного гнезда»;

уход человека в себя;

ощущение одиночества;

ощущение дискомфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации.

Многие из этих факторов можно предупредить или относительно безболезненно преодолеть за счет изменения отношения к процессу старения в целом.

**Основные условия оптимальной адаптации в пожилом возрасте**

1. Образ жизни.

2. Способность пожилого человека вовремя обратиться за помощью в проблемных ситуациях.

3. Активная позиция человека по отношению к собственному здоровью (психологическая установка, от которой зависит выбор диеты, упражнений, курения и т.д., поведение человека при заболевании и лечении, степень выполнения врачебных рекомендаций, посещение медицинских учреждений).

**Профилактика возрастных проявлений**

**Образ жизни** больше всего влияет на то, как и сколько проживет человек. Именно при **здоровом образе жизни** все системы человеческого организма работают долговечно.

Согласно данным всемирной организации здравоохранения,

не менее 50 % здоровья человека зависит от его образа жизни;

20% приходится на наследственность;

20% - на влияние внешней среды (экология);

10% - на факторы, зависящие от здравоохранения.

Неблагоприятные изменения, происходящие в организме в процессе старения можно замедлить профилактикой — быть физически активным, рационально питаться, отказаться от вредных привычек, своевременно проходить профилактические осмотры у врача и находиться в бодром расположении духа.

**Профилактика нарушений сна**

Бессонница – один из неприятных спутников пожилого возраста. Если вам не удается заснуть или сохранить состояние сна:

1. Повысьте уровень физической активности днем.
2. Прекращайте напряженную умственную работы за 1-1,5 часа до сна.
3. Принимайте пищу не позднее, чем за 2-2,5 часа до сна.
4. Перед сном проветривайте и затемняйте комнату.
5. Всегда ложитесь спать в установленное время (наиболее физиологически обоснованным является период сна с 22-23 до 7-8 утра).
6. Соблюдайте гигиену.
7. Если в течение длительного времени вас мучает бессонница, запишитесь на консультацию врача-психиатра или врача-психотерапевта, который поможет определить причины и подскажет дальнейшую тактику лечения.

**Профилактика ухудшения памяти**

Для профилактики ухудшения памяти выполняйте несложные упражнения, позволяющие сосредотачивать внимание и тренировать память, например:

1. Запоминайте имена, номера телефонов, необходимые покупки. Чтобы облегчить задачу, перечень может быть сначала записан на бумаге, чтобы потом восстановить записанную информацию, не заглядывая в «шпаргалку».
2. Старайтесь подметить детали, которые могут ускользнуть от беглого взгляда (какого цвета глаза у собеседника, сколько предметов стоит на столе и т.п.).
3. Разгадывайте кроссворды, играйте в шахматы, ежедневно читайте, начните учить иностранный язык.
4. Занимайтесь спортом. Занятия спортом и пешие прогулки могут существенно улучшить память, однако перед выбором упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом.
5. Хороший сон стимулирует работу головного мозга и помогает сохранять информацию.
6. Для активации зоны мозга, делайте синхронные движения зрачков обоих глаз в течение 30 секунд из стороны в сторону. Те, кто регулярно делает такое упражнение, может на 10% улучшить свою память, запоминать большее количество слов.

**Профилактика ухудшения зрения в пожилом возрасте**

Использование следующих методик и оздоровительных процедур, позитивно влияет на состояние зрения и способствует профилактике возрастных нарушений:

1. Чаще давайте глазам отдыхать, что поможет избежать перенапряжения. Во время чтения, работы за компьютером каждые 20 минут делайте перерыв на 30 секунд, устремляя взгляд на отдаленные предметы.
2. Чаще моргайте. Моргание способствует увлажнению слизистой оболочки глаз и обеспечивает их нормальную деятельность.
3. Избегайте слабого, тусклого освещения. Используйте дома яркие лампочки. Чтение при плохом освещении приводит к быстрой утомляемости глаз.
4. Два раза в день при естественном освещении выполняйте упражнения: закройте глаза, медленно поворачивайте голову влево, затем вправо. Проделав это упражнение в течение нескольких минут отдохните, сделайте несколько глубоких вздохов, представьте, как солнечные лучи проникают вам в глаза и улучшают зрение.
5. Если вам приходится работать за компьютером, помните, что экран должен быть расположен на расстоянии 50-60 см от лица. Экран следует немного отклонить назад, цвета не должны быть слишком яркими, чтобы глаза не уставали. Будьте внимательны, нельзя читать книгу в тех очках, которые Вам прописали для работы за компьютером.
6. Питайтесь полноценно. Недостаток витамина В может привести к ухудшению зрения.

При малейшем дискомфорте в области зрения необходимо обратиться к офтальмологу, который проверит ваше зрение и сможет выявить глазные заболевания.

**Профилактика ухудшения слуха в пожилом возрасте**

Для гигиены и профилактики нарушений слуха рекомендуем следующее:

1. Чистите уши. Сера, которая образуется в ушах, может забить слуховой канал. Каждый день протирайте уши полотенцем, смоченным в теплой воде.
2. Старайтесь защитить свой слух от внешних воздействий. По возможности, лучше находиться подальше от ревущих моторов автомобилей, работающих механизмов и громкой музыки. Если уровень внешнего шума у Вас дома высокий, купите в аптеке беруши и надевайте их при первой необходимости.

При внезапном ухудшении слуха и звоне в ушах, следует немедленно обратиться к врачу.

**Основные принципы питания в пожилом возрасте**

Правильное питание необходимо для сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно важно для пожилых людей.

**Три основных принципа правильного питания**

Соответствие количества энергии (калорийности) потребляемой пищи количеству расходуемой при движении энергии в течение дня.

1. Сохранение баланса питательных веществ (белков - 15%, жиров - 30%, углеводов - 55% суточной калорийности), витаминов и минералов.
2. Соблюдение режима питания. Принимать пищу не реже 4-5 раз в день в одно и то же время, не переедая перед сном.

**А также необходимо знать и помнить следующее:**

1. При стабильном нормальном весе и хорошем самочувствии вы можете продолжить питаться в привычном для вас режиме, сохраняя прежний объем и состав пищи.
2. Для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи (на 5-7% каждые 10 лет в период с 30 до 70 лет), так как по мере старения человека отмечается снижение обмена веществ и замедление расщепления пищи и ее усвоение.
3. При сопутствующем длительно протекающем заболевании может развиться дефицит питания. В таких случаях необходимо увеличить количество пищи, изменить ее качественный состав.
4. При отсутствии достаточного питания возникает опасность прогрессирования заболевания и развития осложнений.
5. Сбалансированное по количеству и качеству питание лежит в основе предупреждения преждевременного старения.
6. Во время еды создавайте благоприятную доброжелательную атмосферу.

При некоторых заболеваниях (сахарный диабет, атеросклероз, подагра, хронические запоры, заболевания почек, печени и др.) диета становится неотъемлемой частью лечебного процесса. Об особенностях питания при этих заболеваниях необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

**Основные рекомендации по физической активности для пожилых людей**

Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и лечения и профилактики многих заболеваний.

Физическая активность принесет Вам пользу, если Вы будете знать и помнить, что:

1. физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы и др.);
2. для того, чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3-5 раз в неделю) необходимо подобрать такой вид занятий, который будет приносить Вам удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и др.);
3. не нужно ставить нереальных задач и рекордов, выбранный вид физической активности должен быть доступным для Вас;
4. заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении в удобной спортивной одежде и обуви, с друзьями, членами семьи или единомышленниками, заниматься необходимо
5. перед выполнением физических нагрузок обязательно разогревайте мышцы: пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки;
6. необходимо пить достаточное количество воды после и во время занятий умеренной физической активностью во избежание обезвоживания;
7. для физической активности необходимо помнить о важности правильного питания.

**Для поддержания физической активности**

Занимайтесь 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 увеличьте физическую активность средней интенсивности до 300 минут в неделю, или высокой интенсивности до 150 минут в неделю.

Для предотвращения падений выполняйте упражнения на равновесие, три и более дней в неделю.

Для профилактики остеопороза и переломов включите в гимнастику силовые упражнения, задействуя основные группы мышц, два и более дней в неделю.

Перед выбором упражнений и занятий интенсивной физической активностью необходимо проконсультироваться с врачом.

Старость – это не утрата чего-либо, а наоборот, приобретение мудрости, опыта, знаний! Живите каждый день как в первый раз!   
Не переставайте находить что-то новое в каждом дне! Чувствуйте эти дни, дышите ими, наслаждайтесь ими! Не пускайте в свою жизнь уныние и хандру! Будьте всегда на позитиве, открывайте для себя новые горизонты! Запомните: сколько бы вам не было лет – это самый подходящий возраст, чтобы любить, мечтать и радоваться жизни!