**Больше двигаться** – ещё одно важное условие, чтобы сохранить здоровье в пожилом возрасте.

**Психогигиена в пожилом возрасте**

Если сказать проще, это забота о состоянии вашей собственной психики (памяти, мышлении, эмоциях и т.д.) и заключается она в том, чтобы:

• тренировать свою память и мышление;

• продумать и организовать свою деятельность;

• чередовать интенсивную работу с периодами расслабления и отдыха;

• прилагать максимум усилий для ликвидации отрицательных эмоций;

• сохранять хорошее настроение и оптимистическое отношение к жизни.

• избегать стрессовых ситуаций.

Это важно в любом возрасте, но в пожилом возрасте – просто необходимо!

**Исключить курение, алкоголь.**

Алкоголь - одна из главных причин падений, тяжелых травм и смертельных исходов пожилых людей.

**Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры –** необходимо для поддержания здоровья, и активного долголетия.****

Для выбора вида спорта по душе, следует обязательно получить разрешение врача, особенно при наличии хронических заболеваний.

Заботьтесь о своем здоровье, потому что ваше здоровье – в ваших руках.

**Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать её. В любом возрасте очень важно ценить жизнь**

**во всех ее красках и беречь здоровье!**

**Составитель: специалист по социальной работе - Ипполитова М.А.**

**ГОАУСОН «Ковдорский КЦСОН»**

**Отделение социального обслуживания на дому**

**со срочным социальным обслуживанием**

***Основы здоровья в пожилом возрасте***

****

**2020г.**

**г.Ковдор**

В настоящее время медицина может гарантировать, что каждый из нас может жить не менее 80 лет

и почти не болеть. Врачи научились предотвращать инфаркт миокарда и мозговой инсульт, поддерживать здоровье у больных сахарным диабетом и другими хроническими

заболеваниями, излечивать многие злокачественные опухоли, которые

выявляются на ранних стадиях, и не допускать развития инфекционных болезней. Однако для этого мы сами должны активно участвовать в сохранении и укреплении своего

здоровья. По данным ВОЗ

на состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют следующие факторы:

• **Индивидуальный образ жизни** – на 50%.

• **Наследственность** – на 20%.

• **Климат** – на 20%.

• **Услуги системы здравоохранения** – на 10%.

Первым и самым важным секретом долголетия является ведение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни пожилых людей должен

Включать в себя:

• **Оптимальное питание.**

**• Двигательную активность.**

**• Психогигиену.**

**• Исключение курения, алкоголя.**

**• Регулярное прохождение профилактических осмотров** для раннего выявления заболеваний и

своевременного лечения.

**Рациональное питание.**

В основу питания людей старших возрастов должны быть положены следующие принципы.



**Снижение общей калорийности пищевого рациона** – пожалуй, одно из наиболее важных требований.

В пожилом возрасте калорийность питания должна составлять 2100–2400 кал.

**Питание должно быть не толькоразнообразным, но и полезным:**

• Ограничение потребления продуктов с высоким содержанием холестерина

• Употреблять продукты, богатые клетчаткой

• Есть как можно больше продуктов, богатых жирными кислотами

• Есть сезонные фрукты и овощи.

• Выбирать нежирные белковые продукты

• Ограничить количество жареной и соленой пищи

**Особое внимание должно быть уделено продуктам, богатым витаминами, фолиевой кислотой, минеральными элементами.**

**Необходимо питаться разнообразно в любом возрасте!** Исключение возникает только приналичии какого-либо заболевания, в этом случае свою диету обсуждать вместе с лечащим врачом.)

