



**Серебряный
возраст.
Что вы хотели
узнать, но боялись
спросить?**

**Прокопенко Ирина
Клинический тренер,
психолог, медицинская
сестра**



Какие проблемы есть у людей в серебряном возрасте?



Проблема №1 Ухудшение здоровья

Проблема в том, что многие заболевания развиваются очень медленно и почти незаметно.

А пропаганда здорового образа жизни бывает очень навязчива и становится незаметной и раздражающей, когда призывы и лозунги повторяются слишком часто.





Оцените безопасность окружающей среды

- Обратите внимание на ваши квартиры и комнаты, на ваши полы. Многое из того, что можно было бы поменять, вы изменить не сможете, но есть важные правила.
- Все что можно убрать с пола – уберите. Детские игрушки, тапочки, провода, пакеты и вещи. Путь должен быть абсолютно свободен. Если вы упадете, получить травму в вашем возрасте намного проще, но реабилитация после такой травмы может занять годы.
- Обратите внимание на вашу обувь! Она должна быть с задником, не сдавливать ногу, устойчивой на небольшом каблуке.

Это опасно!



Так правильно!



Вставайте с кровати правильно!

Проснулись – активируйтесь в положении лежа.

Убедитесь, что окончательно проснулись.

Из положения лежа перейдите в положение сидя и закрепите успех.

Опустите ноги на пол и прислушайтесь к себе, нет ли головокружения, резких болей, не сводит ли мышцы.

Бросьте взгляд на пол. Нет ли чего, что мешает идти? Тапочки, провода, пакет?



Минимальные движения каждый день Мышцами и разумом

- Природа не терпит лишнего. Если мы не пользуемся чем-то в нашем организме, эти системы или органы теряют свою функциональность и силу.
- В первую очередь мышцы, суставы и мозг. Пользуйтесь вашими мышцами, суставами, сухожилиями и мозгом каждый день чтобы они оставались подвижными.
- Рассказывать что-то своим друзьям, писать мемуары, - это все здорово, но лучше всего познавать что-то новое, тогда в мозге образуются новые нейронные связи и вы тренируете вашу главную мышцу.
- Это касается и тех, кто перенес инсульт.
- Мозг имеет огромную гибкость и приспособляемость.



Расслабление мышц



- Мышцы нашего тела сокращаются не только когда мы делаем физическую работу, но еще они сжимаются или спазмируются, когда мы переживаем серьезный стресс, готовимся к неприятному разговору или сильно тревожимся.
- Спазмированные мышцы перекрывают доступ кислорода к тканям и пережимают нервы. Обратите внимание на вашу позу. Возможно у вас подняты плечи и перекошен таз.
- Почувствуйте мышцы всего тела снизу вверх. Если не можете почувствовать какую-то мышцу или область то прикоснитесь к ней.
- Обращайте внимание в какой позе вы сидите и меняйте позу каждые 20 минут



Гигиена

Все мы знаем, как важно содержать в чистоте свое тело.

Однако с возрастом это становится все сложнее сделать.

Качественно помыться это целый процесс.

Совсем у немногих есть невысокий душ или ванна. Сложно перебраться через бортик, устоять.

Тут нужна помощь со стороны, и приспособления.

Приспособления для ванной



Приспособления для ванной



Приспособления для ванной



Это опасно!



Приспособления для ванной



Почему важно чистить зубы, щеки, десны и язык?

Многие не любят и не умеют чистить
зубы

О щеках, деснах, языке, вообще не
думают

Важно удалять бактериальные пленки
на всех поверхностях зубов, десен и щек

Регулярный поход к стоматологу

Часто не обращаем внимание на нос, в
нем образуются корки, мы их
сковыриваем, чаще всего о слизистой
носа никто не заботится.

Купите увлажнитель, сушите белье в
комнате, увлажняйте нос физраствором





Воспаление десен и болезнь Альцгеймера

Бактерии, вызывающие воспаление десен, повышают вероятность развития болезни Альцгеймера.

Бактерии *Porphyromonas gingivalis* (*P.gingivalis*) является одной из основных причин воспаления десен.

Сотрудники университета Бергена провели ДНК-исследование бактериального разнообразия ротовой полости у 53 человек, страдающих болезнью Альцгеймера и обнаружили *P.gingivalis* и ее продукты жизнедеятельности в 96% анализируемых случаев.

Белок, который производит эта бактерия, разрушает нервные клетки в мозге, что, в свою очередь, приводит к потере памяти и, в конечном итоге, повышает риск развития болезни Альцгеймера.

Профилактика нарушений дыхательной системы

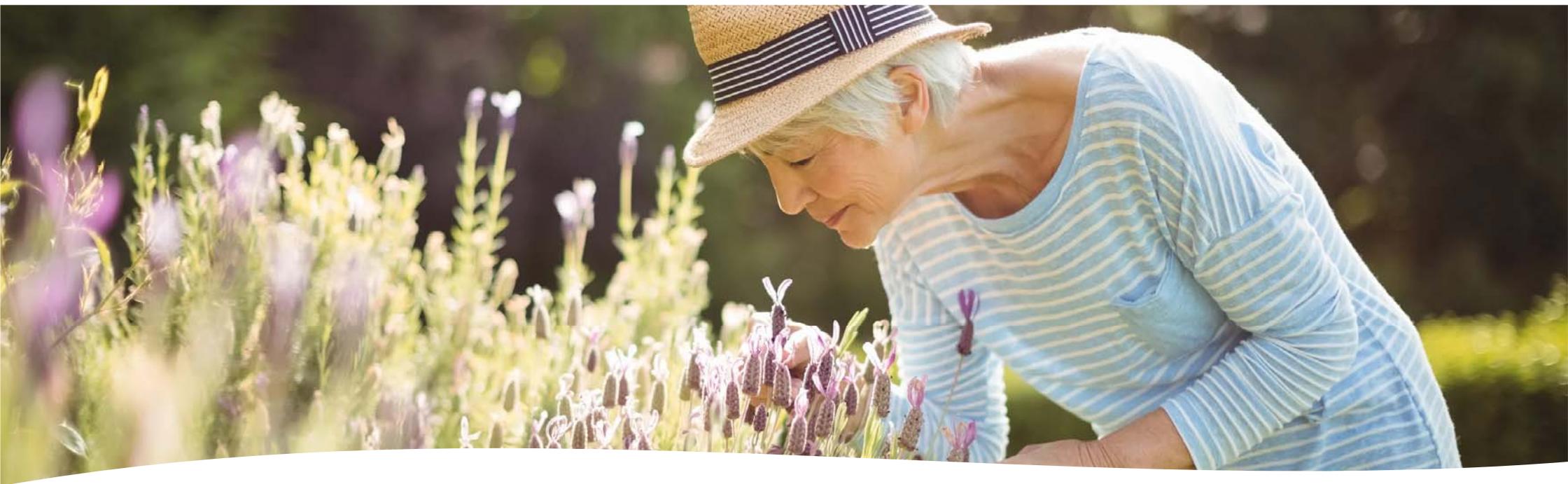
- Пойте
- Дышите в воду через трубочку
- Двигайтесь, ходите, наклоняйтесь, пляшите



Профилактика нарушений пищеварительной системы



- В пожилом возрасте есть проблема с всасыванием питательных веществ и витаминов
- Если у вас плохой аппетит, включите в меню блюда с приправами.
- Если вы теряете вес, обязательно обратитесь к врачу
- Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).
- Витамины С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).
- Витамины группы В — они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), молочных продуктах, рыбе.
- Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль.



Активизация органов чувств

- В пожилом возрасте часто чувственное восприятие становится слабее.
- Пробуйте новые ароматы, сосредотачивайтесь на запахах леса, почвы после дождя, весеннего ветра, новой книги
- Старайтесь больше смотреть на яркие контрастные картины
- Играйте в игру на узнавание – трогайте с закрытыми глазами предметы с разными поверхностями, угадывая их
- Пробуйте яркие вкусы, добавляйте лимонную заправку, заваривайте мяту, используйте приправы

Духота

- Мы недооцениваем важность работы и жизни в проветренном помещении.
- Спертый горячий воздух в душном помещении способен спровоцировать головную боль, уменьшить глубину дыхания, осушить слизистые оболочки и надолго снизить работоспособность и ухудшить сон



Не надо терпеть боль!

Многие люди среднего возраста, а особенно женщины очень терпеливы к боли.

Они привыкают терпеть боль во время менструации и в другое время.

Они чаще страдают артритами, болями в спине и мигренями.

Боль у любого человека не должна считаться нормой!



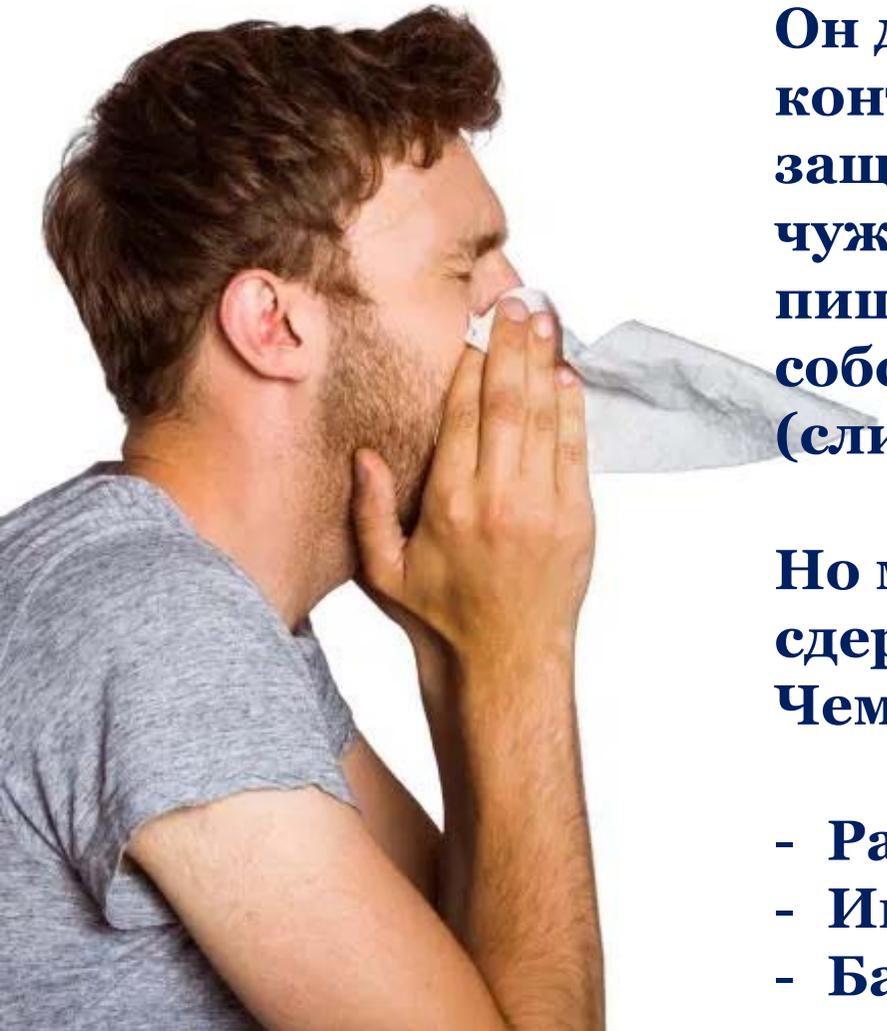
Не сдерживайте чихание!

Чихательный рефлекс – безусловный. Он достался нам от наших предков и не контролируется сознанием, выполняя важную защитную функцию: удаление любых чужеродных частиц (пыли, пыльцы, частичек пищи) и собственных продуктов жизнедеятельности (слизи, корочки) из полости носа.

Но многие люди стесняются чихать и сдерживаются.

Чем это может грозить?

- Разрыв барабанной перепонки
- Инфицирование пазух носа
- Баротравма



Многие люди не знают как устроено их тело, и воспринимают некоторые проявления болезней как норму!

Не обращают внимание на выделения тела, считая их неприятными и не достойными внимания.



Выделениям – особое внимание!

Не многие обращают внимание на то, что мы выделяем.

Считается, что только врача интересуют наши анализы и то только на диспансеризации.

А между тем, очень важно обращать внимание на все выделения нашего тела и знать о том, какие они должны быть в норме.



Проблемы в мочеполовой системе

В пожилом возрасте часто появляется проблема недержания мочи

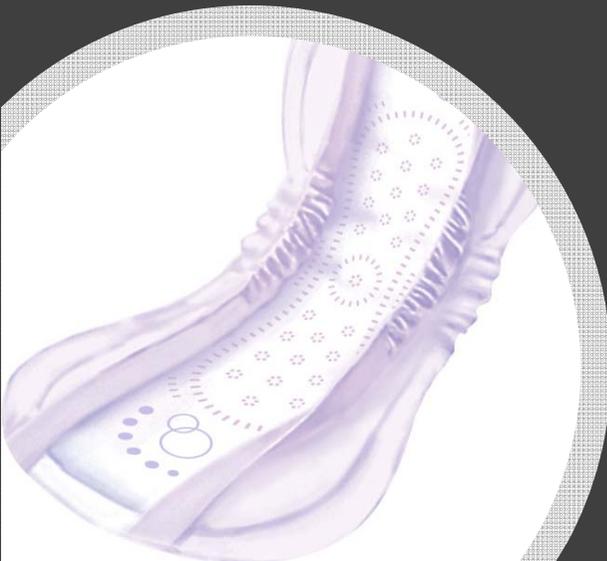
Начинается с того, что вы теряете немного мочи при кашле или чихании. Это состояние нарастает.

Органы чувств могут вас подводить, и вы можете не чувствовать запах тела.

Современные впитывающие средства может выписать врач, многие фирмы выпускают очень не дорогие прокладки. Подобрать их можно ориентируясь на количество капель.

Однако, урологические прокладки не такие как гигиенические. Они толще и могут впитать в себя больше жидкости.

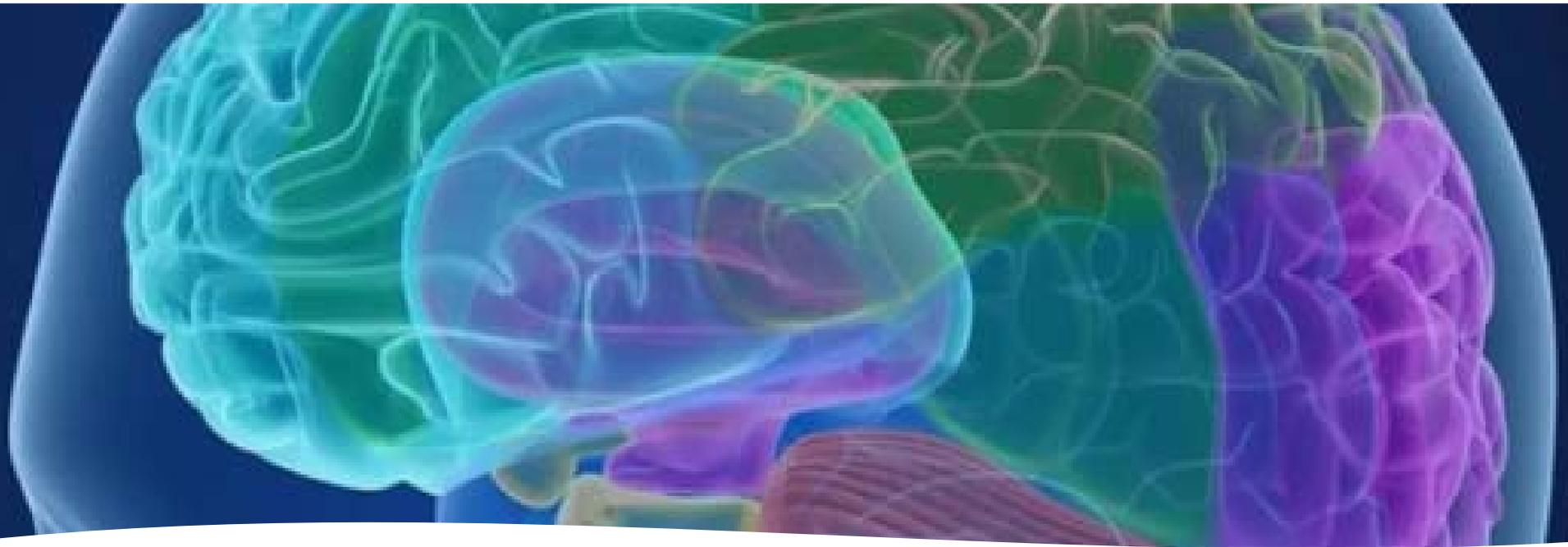
Не стыдитесь пользоваться прокладками. Как мужчины так и женщины.





Особое внимание при Сахарном диабете

- Контроль сахара крови
- Консультация офтальмолога, невролога
- Особое внимание к ногам: осмотр, мытье, бережное отношение, правильный педикюр, ношение свободной обуви



Особое внимание Деменция

- Нагружайте свой разум и тело событиями и новыми впечатлениями
- Осваивайте гаджеты, учитесь работать в программах, учите языки
- Проходя тесты в интернете помните, что они имеют очень низкую релевантность
- Воспоминания – это не тренировка памяти, это просто приятное занятие.
- Новые знания, планы, чтение с запоминанием – самый главный шаг к профилактике деменции.



Проблема №2 Ограничение общения



Выстраивать отношения становится сложнее

- Это сложно, так как множество контактов теряется, трудно находить тех, с кем хочется дружить, а иногда на дружбу не хватает сил и ресурсов, ведь в этот процесс надо вкладываться.
- Нейтральные эпизодические отношения – очень важная часть жизни, когда вы встречаетесь с людьми с кем регулярно общаетесь пару часов. Этот тип общения многим трудно поддерживать.
- Но многим трудно выстраивать и новые и старые отношения, а близкие люди и семья занимаются собой и общаться с пожилыми им становится трудно, сложно найти темы. Одиночество большая проблема в пожилом возрасте.



Проблема №3 Неумение пожилыми людьми принимать
ПОМОЩЬ



Отказ от помощи или требование внимания

В разговоре с пожилыми людьми я часто слышу фразы:
«Да ко мне и дочка и внучка приезжают, а я им говорю, да
зачем, у вас свои дети, занимайтесь важными делами»
«Я сама справляюсь еще», «У вас и без меня дел хватает»
А потом, когда разговоритесь, выясняется, что
«Это для меня самые счастливые часы»
А иногда полярная ситуация требований.
«Мне осталось жить немного, а у вас все впереди, поэтому
сделайте усилие для меня»



**Проблема №4 Нет сил не только делать что-то, но и решать что-то.
Синдром астении**

Нет сил договориться,
найти информацию,
решить проблемы,
проконтролировать,
продумать серьезные решения.





Проблема №5 Нарушенный сон

Причины нарушения сна

- Внезапные яркие эмоции как негативные так и позитивные
- Тревожность как следствие событий так и как самостоятельный СИМПТОМ
- Нарушение гигиены сна
- Бессонница вследствие употребления некоторых лекарств
- Нарушение сна из-за боли/судорог/ вынужденного положения тела
- Внешние факторы

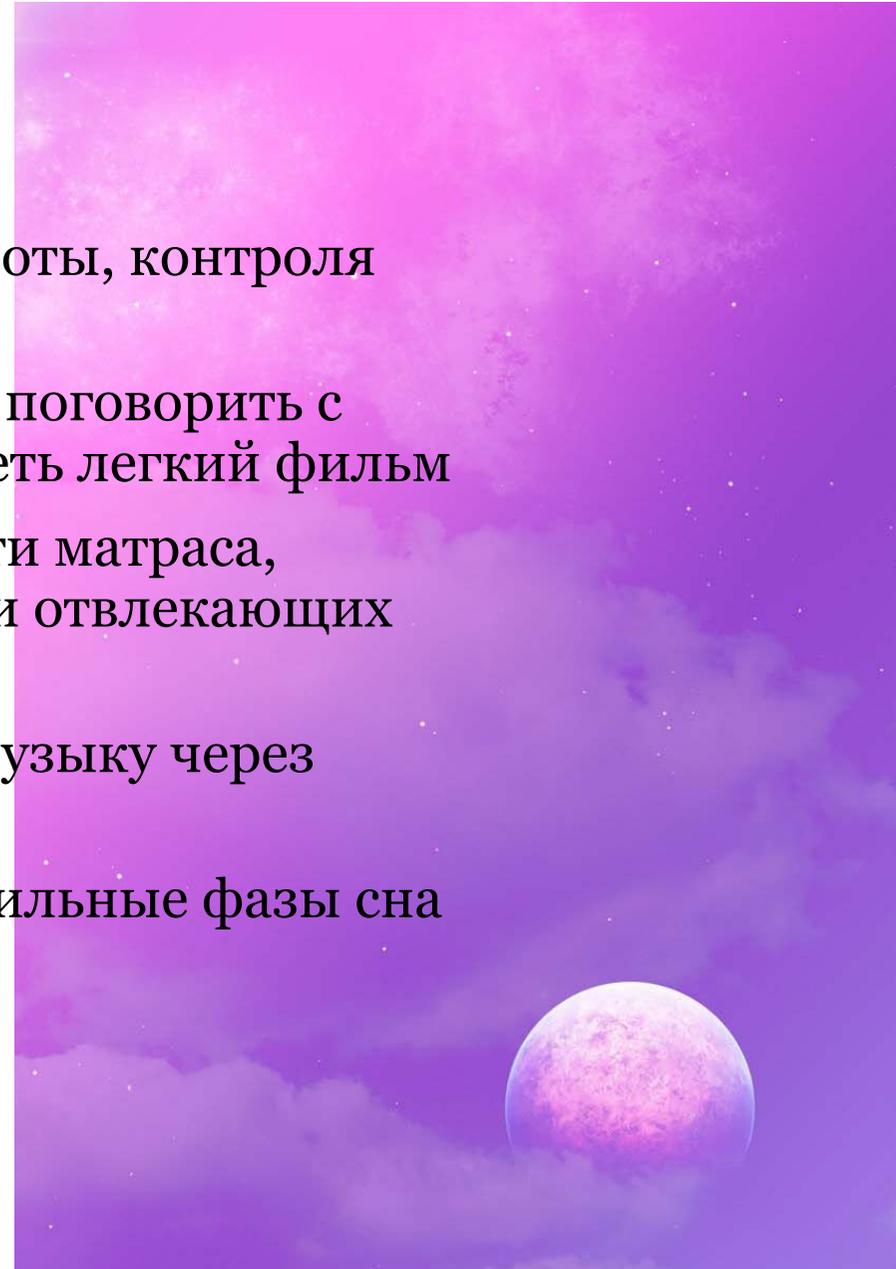
Как испортить сон окончательно?

- Пить чай или кофе, есть шоколад непосредственно перед сном
- Использовать гаджеты перед сном
- Брать в кровать домашних животных
- Пить много воды непосредственно перед сном
- Наедаться до отвала
- Нагревать помещение
- Не иметь режима дня
- Смотреть тяжелые фильмы и сериалы
- Ругаться с близкими вечером



Как наладить сон?

- Проверить спальню на предмет тишины, темноты, контроля света, температуры и свежего воздуха
- Вечером завершить дела, съесть легкий ужин, поговорить с любимыми людьми, почитать книгу, посмотреть легкий фильм
- Оценить постель на предмет удобства, мягкости матраса, легкости одеяла, отсутствия в спальне зеркал и отвлекающих огоньков
- Если мешают звуки, послушать очень тихую музыку через наушники или надеть беруши
- Скачать приложение для пробуждения в правильные фазы сна
- Быть активным физически днем





Немного заботы

Когда тебе чуть больше чем 70, очень важно чтобы в твоей жизни появилась забота!

Чтобы тому, кто заботится о тебе было важно, что ты любишь, как тебе нравится проводить время, где ты любишь гулять.

И самое главное это то, как с тобой общаются.

У каждого человека всегда есть выбор. И я хочу выбрать тех, кто видит во мне личность, кому важно сделать все, чтобы помощь и забота была достойной безопасной и радостной!



Что можно сделать?

- Разрешите себе и другим заботиться о вас
- Разрешите себе делать то, что хочется
- Разрешите себе начать новую жизнь!