

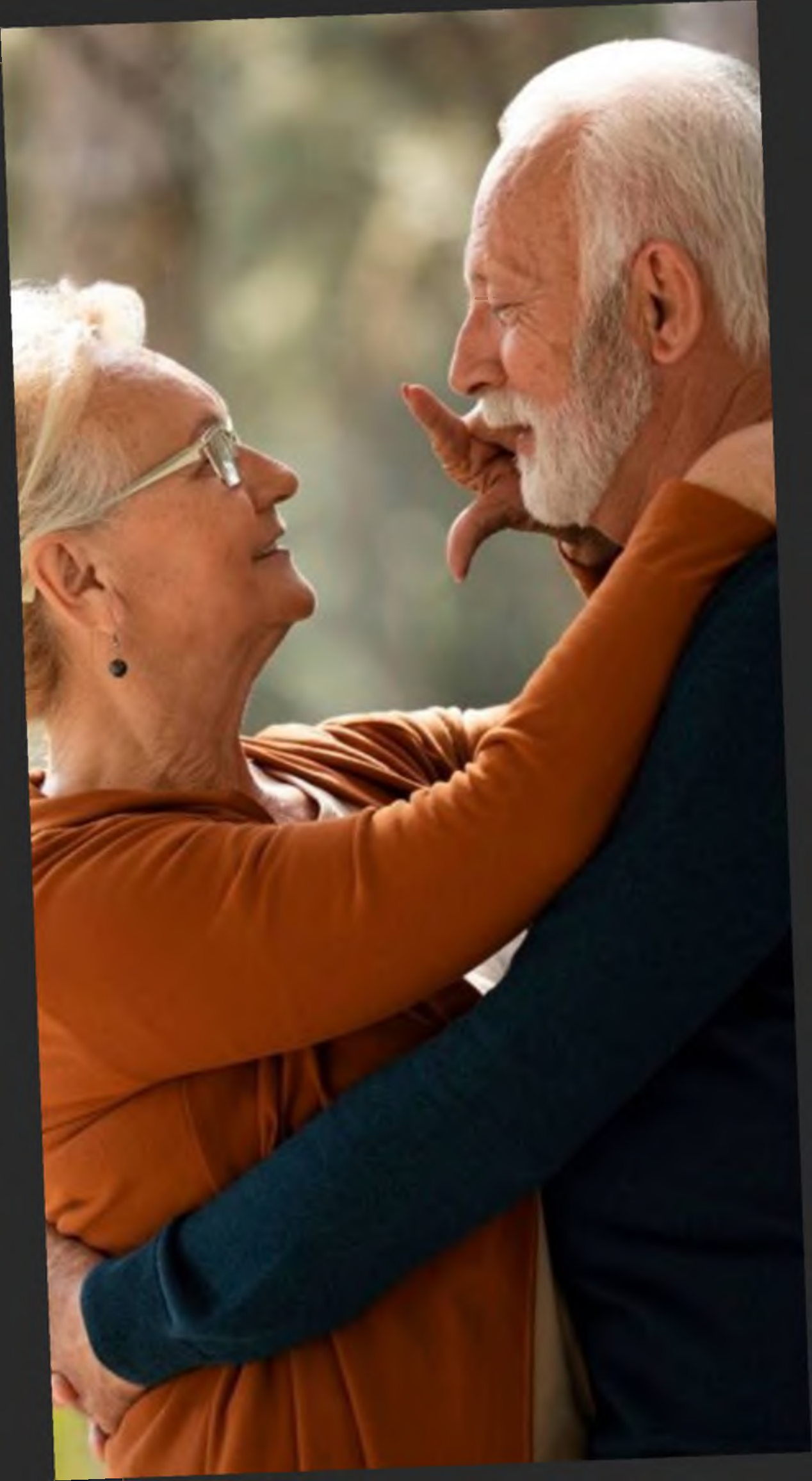


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5 советов гериатра для успешного и здорового долголетия



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





1

Найдите близких по духу людей, с которыми вам интересно и приятно общаться



Это позволит:

- получать новые эмоции и впечатления, учиться и осваивать новые навыки;
- встречаться и просто говорить по душам;
- избежать одиночества, социальной изоляции;
- продлить здоровье, как физическое, так и когнитивное.





Не ленитесь!

Гиподинамия – одна из основных проблем ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Старайтесь **каждый день**
выходить из дома, даже без
повода, например, просто
выйдите на прогулку.

Ориентируйтесь на всем
известные **10 000 шагов в день**.

Если погода не позволяет,
включите дома любимую
музыку и **подвигайтесь**, только
смотрите, чтобы под ногами не
было лишних предметов.





Пейте достаточно воды

В детстве мы на 80% состоим из воды, а в пожилом возрасте – только на 50%

При недостаточном потреблении воды:

- кровь становится более густой → риск тромбообразования;
- желчь становится густой → риск образования камней в желчном пузыре;
- сложнее протекают биохимические процессы во всем организме.

Лучше пить теплую воду без добавок небольшими глотками на протяжении дня.





Подготовьтесь к походу к врачу

Запишите и возьмите с собой на прием список:

- **симптомов и жалоб**, которые Вас беспокоят;
- **лекарств**, которые Вы принимаете, с указанием доз и кратности приема;
- **вопросов**, которые Вы хотите задать врачу.



Это поможет врачу дать вам правильные рекомендации и назначить более эффективное лечение.





Будьте на позитиве

Всегда старайтесь сохранять
позитивный настрой



Открыв утром
глаза, вспомните
о чем-то хорошем и с
благодарностью
встречайте каждый
новый день.

Общайтесь, занимайтесь
любимым хобби,
интересуйтесь новым.

**Живите насыщенной
жизнью и не замыкайтесь
в себе!**

