

В жизни каждого человека наступает момент, когда его любовь, внимание и безграничное терпение становятся помощниками в борьбе за активное и комфортное долголетие престарелых родственников. В соответствии с задачами федерального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография» врач-терапевт санатория «Самоцвет» **Наталья Симакова** рассказала свердловчанам, как сохранить высокое качество жизни бабушек и дедушек, проявляя заботу о них, но при этом помогая оставаться самостоятельными в решениях и поступках.



«По данным ВОЗ, пожилым считается возраст старше 60 лет, старческим — от 75 лет, а к долгожителям мы относим тех, кто переступил 90-летний рубеж. В старческом возрасте снижаются физические возможности организма, и это сказывается на психологическом состоянии. Чувствуя беспомощность, человек теряет почву под ногами: у него нет уверенности в себе, настроение хромает, появляются раздражительность и даже плаксивость, он замыкается и погружается в свои болезни », — пояснила врач-терапевт санатория «Самоцвет»

Наталья Симакова

Как мы можем помочь родным людям в это время? Во-первых, нужно поддерживать их независимость — пусть сами решают, что есть на завтрак, какие телепередачи смотреть, какие газеты читать. Побуждайте своих пожилых родителей, бабушек и

Автор: Исполнитель
13.11.2024 07:15 -

дедушек давать вам поручения и контролировать их исполнение, прислушивайтесь к советам умудрённых жизнью близких. Это непросто, но такая расстановка сил поможет сохранить психологическую устойчивость людей старшего поколения.

Во-вторых, по возможности больше общайтесь. Связь поколений — источник бодрости и положительной энергии, поэтому привозите в гости к седовласым родственникам внуков и правнуков. Помните — ничто так не укрепляет дух, как тепло и внимание близких.

Главное качество, которое необходимо для поддержания комфортных отношений, — терпение. Человек, достигший периода золотой осени жизни, зачастую ведёт себя, как ребёнок, капризничает, не желает принимать лекарства, требует повышенного внимания. Важно найти подходящие слова поддержки, заботиться о нём так же трепетно, как мы заботимся о детях, включая качество питания, режим дня, организацию досуга, моральное состояние.

Комфорт дома — значимая составляющая хорошего настроения и удовлетворительного самочувствия пожилых людей. В комнате не должно быть холодно, жарко или душно. Слишком сухой воздух, например, во время отопительного сезона, может вызвать кашель и сухость слизистых оболочек носа, поэтому используйте увлажнитель воздуха и проветривайте помещение, но так, чтобы не создать сквозняк. Очень важно, чтобы у ваших родных была удобная кровать, а рядом с ней — столик или тумбочка, где всё под рукой: очки, телефон, вода, необходимые лекарства. Оцените безопасность пространства: всё ли удобно, достаточно ли освещения, нужны ли поручни, не скользит ли пол, не сбивается ли под ногами ковёр, нет ли на пути острых углов? При необходимости переставьте мебель, чтобы минимизировать риск падений и травм.

«Хрупкость костей — это данность старческого возраста. Любой перелом может обездвижить, синяки и ссадины на тонкой коже будут долго и болезненно заживать. Чтобы поддерживать опорно-двигательный аппарат в норме, важно правильное питание: увеличьте количество клетчатки, используйте нежирное мясо, рыбу, птицу, крупы, овощи, фрукты. Включайте в рацион продукты, богатые калием, кальцием, витамином Д, железом», — рассказал терапевт.

Правильное питание очень важно и для профилактики проблем с пищеварением. В старшем возрасте мускулатура ослабевает, кровообращение органов брюшной полости

Автор: Исполнитель
13.11.2024 07:15 -

ухудшается, приём лекарств и малоподвижный образ жизни нарушают функцию кишечника. Посильная физическая нагрузка поможет поддержать кишечник в тонусе.

Врач отмечает, что важен и питьевой режим: недостаточное количество жидкости при употреблении медикаментов приводит к высокой концентрации препаратов в крови, их худшему усвоению. Может возникнуть лекарственная интоксикация.

«В особом уходе нуждаются люди, которые из-за болезни или слабости не покидают кровать. Чтобы избежать пролежней, опрелостей, запоров, каждые три-четыре часа нужно менять положение тела. Есть специальные матрасы, которые помогут в этом. Бельё должно быть чистым, сухим, без складок. У пациентов с сахарным диабетом особое внимание нужно уделять гигиене ног», — пояснил доктор.

Позитивное настроение чрезвычайно важно для хорошего самочувствия. Окружите близких заботой, звоните им почаще, гуляйте вместе, смотрите фотоальбомы, давайте понять, как они вам дороги. Побуждайте их двигаться, поддерживайте интерес к жизни.

Помните: раз в год люди преклонного возраста должны проходить диспансеризацию — это подчеркнёт их участие в жизни общества. При обострении заболевания не занимайтесь самолечением, а обратитесь к профессионалам. Полезен будет совместный санаторно-курортный отдых: общение согреет душу, а профилактические и лечебные процедуры под контролем медиков укрепят организм.

По материалам информационного сетевого ресурса [«Здоровье уральцев»](#)