

Качество жизни всчастливом долголетию



Руководство по поддержанию здоровой и
безопасной жизни

Уважаемые граждане,

Поддержание здорового образа жизни является важным фактором, который оказывает значительное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье, особенно в пожилом возрасте. Здоровые привычки являются источником поддержания качества жизни, функциональной самостоятельности и уменьшения зависимости от других.

Представители органов власти Иудеи и Самарии являются партнерами в поощрении оптимального старения согласно карте национальных показателей, принятой в правительственной резолюции 127. Они помогают реализовать профессиональные рекомендации для развития услуг, которые смогут улучшить показатели старения, включая индекс здоровья.

В этом руководстве вы найдете исчерпывающую информацию и практические советы по поддержанию здоровой и безопасной жизни, которые помогут внедрить здоровые привычки и справиться с проблемами пожилого возраста.

Руководство состоит из четырех глав:

- 1. Безопасная домашняя среда:** Как адаптировать среду обитания и уменьшить риски.
- 2. Правильное питание:** Рекомендации по правильному питанию в пожилом возрасте и предотвращению дефицита питательных веществ.
- 3. Физическая активность:** Советы по сочетанию ежедневной физической активности для укрепления тела, улучшения стабильности и равновесия.
- 4. Социальная активность:** Практические инструменты для увеличения социальной активности и участия в различных проектах, с целью избежать одиночества.

Эта брошюра была подготовлена в рамках проекта по предотвращению случаев падения, при содействии фондов национального страхования по уходу за больными. В рамках проекта установлены комплекты для предотвращения падений и повышения безопасности в домашних условиях в сотнях домов по всему району. Также осуществляется информационная деятельность и повышение осведомленности о данном явлении, факторах риска и их предотвращении, которые позволяют пожилым людям жить самостоятельно и повышают их качество жизни

Пожалуйста, прочитайте, примените рекомендации и поделитесь знаниями с семьей и друзьями.

"Долголетие дней и лета жизни прибавится тебе"
С пожеланием крепкого здоровья,

Шира Харэль
заведующая отделом
социального развития

Хая Рахель Струлович
заведующая отделом
пожилого населения

Кармит Сафра
диетолог района



Безопасная домашняя среда



Безопасная домашняя среда

Около 30% людей в возрасте 65 лет и старше падают по крайней мере раз в году, причем большинство случаев происходит дома. Эта глава будет посвящена созданию безопасной домашней среды для уменьшения риска падений.

Как вы можете сделать ваш дом более безопасным?

Уменьшить препятствия:

- Очистите проходы и коридоры от мебели.
- Убедитесь, что пол свободен от таких предметов, как: электрические провода, телефонные провода, вещи, которые не находятся на их обычном месте.
- Избегайте использование ковров.
- Убедитесь, что предметы повседневного использования находятся около вас.
- Убедитесь, что ваши мобильные и стационарные устройства находятся в удобном и доступном месте.
- Для максимального удобства рекомендуется использовать беспроводной телефон.
- Используйте палку-хваталку, чтобы добраться до удалённых предметов.

Улучшить освещение:

- Убедитесь, что дом хорошо освещен, особенно в таких местах, как коридоры, лестницы и ванные комнаты.
- Особенно важно, чтобы переход из спальни в ванную комнату был свободным и хорошо освещенным ночью.

Ванная и туалет:

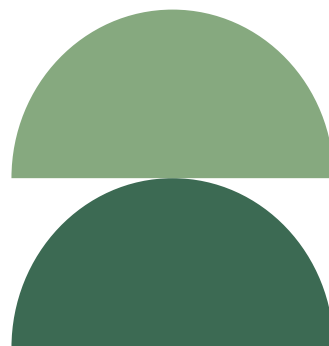
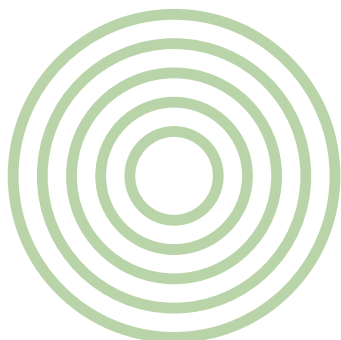
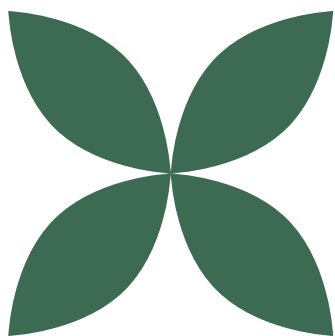
- Не запирайте дверь ванной изнутри, чтобы получить помощь при необходимости. Дверь должна открываться наружу.
- Предпочтительнее купаться в душе, это безопаснее, чем в ванной.
- Используйте жидкое мыло. Твердое мыло может выскользнуть из рук и привести к падению.
- Тщательно вытирайтесь перед выходом из душа или ванной.
- Для предотвращения скольжения лучше всего вытереть пол немедленно, в случае, если он мокрый
- Выбирайте правильные туфли: избегайте носить шлепанцы и носите закрытую обувь также и дома. Предпочтительнее иметь обувь с нескользящей подошвой.

Установить вспомогательные устройства:

- Добавьте устойчивые перила на лестнице и поручни в ванных комнатах и туалетах.
- Постелите нескользкие покрытия в таких местах, где есть ванные комнаты и раковины.
- Поставьте стул рядом с лестницей на случай, если вам нужно отдохнуть.

Быть готовым к чрезвычайным ситуациям:

- Установите аварийную кнопку в доступном месте.
- Составьте список экстренных телефонных номеров и поместите его рядом с вашим домашним телефоном.
- Рекомендуется заблаговременно устанавливать номера экстренного быстрого набора на мобильном телефоне.
- Не оставляйте ключ в замке, когда вы находитесь в квартире.
- Рекомендуется оставить дополнительный ключ к вашей квартире у соседей.





Здоровое питание



Здоровое питание

В пожилом возрасте сбалансированное питание - это не просто рекомендация, это ключ к хорошему здоровью и профилактике болезней.

Именно там, где вы живете, в Иудее или Самарии, у вас есть особая возможность получить рекомендации по питанию, которые важны для вашего возраста. Горный и тихий район, местное сельское хозяйство и приятная общественная жизнь, может помочь вам достичь здорового питания.

Чтобы обеспечить здоровый аппетит и разнообразное питание, обязательно прогуляйтесь на свежем воздухе перед едой, приглашайте друзей или семью, чтобы наслаждаться едой в обычные дни. Вы можете сочетать в меню местные сельскохозяйственные продукты, такие как оливковое масло, фрукты и овощи, выращенные в вашем районе, а также молочные продукты из ближайших к вам ферм.

Еда согласно спектру продуктов:

Питание в соответствии с широким спектром продуктов ориентировано на домашнюю кухню из свежих и сырых продуктов. Спектр продуктов должен включать растительные компоненты, которые важны для разнообразия каждой трапезы. Разнообразьте трапезы в цветах и составе ингредиентов, которые вам подходят.

- **Основа каждого блюда:** овощи, фрукты и блюда из цельнозерновой муки.
- **Свежие овощи:** по крайней мере 5 овощей в день, желательно различных цветов.
- **Фрукты:** 2-3 в день, если нет никаких ограничений по питанию или по медицинским показаниям.
- **Рекомендуется сочетать различные продукты в течение дня:** оливковое/рапсовое масло, бобы, зерна и семена, авокадо, тхина и/или молочные продукты.
- **Несколько раз в неделю:** курица, индейка, яйца.
- **Говядина:** рекомендуется уменьшить и не потреблять более, чем 300 граммов в неделю.
- Лучше пить обычную питьевую воду **вместо** подслащённых напитков любого вида.

Эти рекомендации подходят для всего населения в целом. Иногда диета построена специально для Вас, тогда приведенные в ней рекомендации также должны быть выполнены.



Другие важные рекомендации:

- Избегайте пропускать приемы пищи - голод может вызвать слабость и головокружение.
- Избегайте переработанных продуктов, богатых солью и сахаром.
- Следует организовать питание следующим образом: три основных еды в день, а также две или три промежуточных трапезы.
- Необходимо пить воду, по крайней мере 8 стаканов в день.
- Ешьте вместе с семьей или друзьями, чтобы стимулировать аппетит.
- Проконсультируйтесь с диетологом в случае хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония или пониженная функция почек. Если вы недавно невольно похудели/страдаете от недостатка аппетита/пропускаете большинство трапез, обратитесь к клиническому диетологу для консультации.



Помните: Правильное питание в пожилом возрасте помогает поддерживать силу, равновесие и здоровье костей, тем самым снижая риск падения.

Каковы наиболее распространенные проблемы в дефиците питательных веществ в пожилом возрасте и как их можно предотвратить?

Многие факторы могут влиять на недоедание и дефицит питательных веществ в пожилом возрасте, это: снижение аппетита, хронические заболевания, использование лекарств, изменение вкуса, проблемы жевания и глотания, а также одиночество, депрессия и тревога. Дефицит питательных веществ может повредить иммунной системе организма, тем самым увеличивая вероятность острой и хронической болезни, слабости, усталости и риска падения.

Продукты с клетчаткой



Они необходимы для баланса сахара и жиров в крови и предотвращения запора.

Прежде всего, это овощи и фрукты с кожурой, продукты из цельных круп, такие как: хлеб из необработанной пшеницы, гречки, овса, пшена и риса, а также такие зерновые культуры, как: нут, чечевица, сухие горох и фасоль.

Белок



Помогает сохранять иммунную систему и мышечную массу, поддерживая состояние здоровья и ежедневные функции организма.

Что есть? **Животный белок:** курицу, мясо, рыбу, яйца, молоко и молочные продукты. **Растительный белок:** тофу и такие бобовые, как: сухие бобы, соя, чечевица и нут.

Кальций



Важный минерал, который играет главную роль в поддержании здоровья костей и предотвращении остеопороза (истощение костной массы), который распространен у пожилых людей.

Что есть? Молочные продукты, сардины, тхину, капусту, брокколи, миндаль и тофу.

Еще один совет: если вы не потребляете эти продукты в ежедневном меню, проконсультируйтесь у врача или квалифицированного диетолога относительно добавок кальция в Ваш рацион.

Витамин D



Стимулирует поглощение кальция нашим организмом и также играет важную роль в укреплении костей.

Что есть? Основным источником витамина D является жирная рыба (сардины, форель, лосось, сельдь, макрель и кефаль), а также и потребление других продуктов, таких как сливочное масло, сметана, желток и молочные продукты, обогащенные витамином D.

Другой совет: в ситуациях дефицита витамина D в организме, мы обычно рекомендуем дополнительно принимать витамин D, а также контролируемое пребывание на солнце, в соответствии с советами врача или дипломированного диетолога.

Витамин B12



Он очень важен для предотвращения анемии и поддержания нормального функционирования мозга и нервной системы.

Что есть? Печень, мясо, рыбу, молочные продукты и яйца.

Другой совет: в ситуациях дефицита витамина B12, следует принимать его в виде пищевой добавки, в соответствии с рекомендацией квалифицированного врача или диетолога.

Розовая тхина



- 1 чашка сырой тхины из цельного кунжута
- 1/2 чашки воды
- 1 вареная свекла
- 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока
- Чуть чуть соли
- 2 натертых зубчика чеснока

Процесс готовки

Положите все продукты в блендер. Прокрутите все ингредиенты до состояния гладкой текстуры. Попробуйте и добавьте приправы по вкусу..

Хумус из красной чечевицы



- Два стакана красной чечевицы
- 4 ложки свежего лимонного сока
- 2 столовые ложки сырой тхины из цельного кунжута
- 1 зубчик чеснока
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка камуна (зиры)

Процесс готовки

Варите чечевицу до мягкого состояния и процедите её. Положите все продукты в блендер. Разотрите до состояния гладкой текстуры. Попробуйте и добавьте приправы по мере необходимости.

Азиатский салат

разноцветный и богатый белком



- Четверть тонко нарезанной капусты
- Половина красного перца, нарезанного на полоски
- 1 натертая морковь
- 2 столовые ложки кукурузы
- Банка консервированного тунца
- Ложка кунжута, поджаренного на сковороде

Для приправы: четверть чайной ложки меда, половина чайной ложки дижонской горчицы, измельченный чеснок, лимон, оливковое масло, соль, перец.

Процесс готовки: Прокалите кунжутные семена на горячей сковороде в течение минуты. Перемешайте все ингредиенты в миске, попробуйте и добавьте специи при необходимости.

Хлеб из тхины

полезный и простой в приготовлении



- 6 столовых ложек сырой тхины из цельного кунжута
- 4 яйца
- 2 столовые ложки меда
- 1 чайная ложка пекарского порошка
- Щепотка соли

Процесс готовки

Перемешайте все ингредиенты вместе в чашке, пока вы не получите однородную смесь. Налейте смесь в специальный небольшой поддон для пирога, устеленный пергаментной бумагой. Поместите в предварительно нагретую печь на 180 градусов в течение 20 минут.

Возможные дополнения: Добавьте в смесь около половины чашки миндаля/измельченных орехов/семян тыквы. Или, как вариант, насыпьте их на хлеб перед выпеканием.



Физическая активность



Физическая активность

Регулярная физическая нагрузка является одним из самых важных способов поддержания нашего здоровья и помогает уменьшить риск падений, укрепляя мышцы, улучшая стабильность, укрепляя кости, увеличивая подвижность и поддерживая независимость.

Рекомендуется не менее 30 минут физической активности в день, по крайней мере 5 дней в неделю.

Рекомендуемые занятия: прогулки, упражнения для поддержания мышечной силы, гибкости и равновесия.

Как начать занятия спортом?

- Если вы не занимались физической деятельностью в течение длительного времени, начинать надо медленно, постепенно увеличивая темп и частоту упражнений.
- Любая физическая деятельность считается эффективной: ходьба, упражнения для усиления мышц или занятия в группе.
- Выбирайте те виды физической деятельности, которые вам нравятся, чтобы вы могли постоянно ими заниматься.
- Постарайтесь заниматься рутинной физической активностью в течение дня: поднимитесь по лестнице вместо использования лифта, прогуляйтесь по делам за пределами дома или принесите продукты из магазина.
- Следуйте правилам безопасности: удобная обувь, достаточное питье и консультации с профессионалом в случае необходимости.

Видеофильмы, обучающие видам физической активности

На следующих ссылках вы можете найти видео с упражнениями физической активности, которые можно легко делать дома:

Можно быть здоровым »

Для Вашего здоровья »

Заниматься аэробикой »

Упражнения по укреплению мышц »

Упражнения в положении сидя »

Советы по физической деятельности дома и дыхательные упражнения »

Упражнения по укреплению равновесия и разъяснение важности этих упражнений »

Упражнения необходимые для поддержания хорошей физической формы »

Для мужчин

Люди пожилого возраста »

Упражнения для мужчин для поддержания равновесия »

Мужские упражнения по аэробике »

Видеофильмы, обучающие видам физической активности

На следующих ссылках вы можете найти видео с упражнениями физической активности, которые можно легко делать дома:

Можно быть здоровым »



Для Вашего здоровья »



Упражнения в положении сидя »



Упражнения по укреплению мышц »



Заниматься аэробикой »



Советы по физической деятельности дома и дыхательные упражнения »



Упражнения по укреплению равновесия и разъяснение важности этих упражнений »



Упражнения необходимые для поддержания хорошей физической формы »



Для мужчин

Мужские упражнения по аэробике »



Упражнения для мужчин для поддержания равновесия »



Люди пожилого возраста »





Увеличение чувства причастности



Увеличение чувства причастности

Чувство причастности является важным компонентом физического и психического здоровья, особенно в пожилом возрасте. Социальная изоляция и одиночество могут привести к депрессии, снижению физических функций и даже развитию хронических заболеваний. Социальные связи обеспечивают эмоциональную поддержку, поощряют физическую активность и улучшают качество сна. Кроме того, участие в общественной деятельности придает смысл жизни и усиливает чувства принадлежности и причастности.

Как мы можем усилить чувство принадлежности?

- **Участие в общественных мероприятиях:** Центры пожилого возраста предлагают разнообразные социальные и культурные мероприятия.
- **Волонтерство в общине:** Волонтерство позволяет наладить новые связи и способствует ощущению ценности жизни.
- **Совместная физическая активность:** Присоединяйтесь к группам ходьбы или спортивным командам и наслаждайтесь компанией, поддерживая здоровье.
- **Инициированные разговоры:** Планируйте регулярные встречи с друзьями или соседями.
- **Улучшение контактов с соседями:** Свяжитесь с соседями, которых вы не часто видите и установите с ними новые контакты.

Советы для постоянства Ваших действий

1. Начните с малого : даже еженедельные встречи могут внести существенные изменения в Вашу жизнь.
2. Использование местных ресурсов: свяжитесь с общественными центрами и социальными работниками для получения информации о деятельности в этом районе.
3. Сохраняйте позитивное отношение: даже если есть трудности, Ваше упорство окупится.

Создание благоприятной среды: сообщество как семья

Помимо социальных мероприятий, важно помнить о том, что поддерживающая Вас среда может укрепить чувство принадлежности. Например, создание групп по районам проживания для сотрудничества и взаимной помощи может привести к более глубокому знакомству с теми, кто вас окружает, и созданию тесной сети поддержки. Такие инициативы, как «Соседи для соседей» или организация встреч в районе, являются отличным способом уменьшить одиночество и увеличить связь с местным сообществом.



Помните

Любое, даже небольшое позитивное изменение может повлиять на Вашу жизнь! Предпринимайте правильные шаги в направлении к здоровой жизни.

Написание и редактирование:

Дорит Элхарар - клинический диетолог и пропагандист здорового образа жизни

Партнеры:

Д-р. Дорит Ицхаки, директор департамента питания для пожилого возраста, департамент питания, министерство здравоохранения

Сигалит Левонски, диетолог, координатор в области контроля и надзора, секция гериатрии, министерство здравоохранения

Др. Ринат Бен-Нун, специалист по социальному планированию, эксперт по развитию услуг для пожилых людей по месту их проживания.

Зоар Алуш, тренер по фитнесу и студент, изучающий физиотерапию, Университет Ариэль

Источники:

Министерство здравоохранения, Департамент по вопросам питания

Брошюра безопасного и доступного дома, "Джоинт Исраэль"

Руководство по средиземноморской диете для развития здорового питания: как приготовить вкусные блюда из бобовых и цельных зерен? Департамент по вопросам питания, конференция "Здоровье 2016: идеи и цели".

