

Опросник «Возраст не помеха» и действия врача-терапевта/врача общей практики (семейного врача)

Опросник «Возраст не помеха»

№	Вопросы	Ответ
1	Похудели ли Вы на 5 кг и более за последние 6 месяцев?*	да/нет
2	Испытываете ли Вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения или слуха?	да/нет
3	Были ли у Вас в течение последнего года травмы, связанные с падением, или падения без травм?	да/нет
4	Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или встревоженным на протяжении последних недель?	да/нет
5	Есть ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?	да/нет
6	Страдаете ли Вы недержанием мочи?	да/нет
7	Испытываете ли Вы трудности в перемещении по дому или на улице? (Ходьба до 100 метров или подъем на 1 лестничный пролет)	да/нет

Каждый ответ «Да» = 1 балл

Действия врача-терапевта

0 баллов – профилактика гериатрических синдромов, профилактическое консультирование

1-4 балла – коррекция выявленных гериатрических синдромов согласно соответствующими КР, направление к соответствующим специалистам профилактическое консультирование

5-7 баллов – направление к врачу-гериатру, КГО, индивидуальный план ведения
При невозможности - коррекция выявленных гериатрических синдромов согласно соответствующими КР, направление к соответствующим специалистам

КГО – комплексная гериатрическая оценка

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ГИПОТОНИИ

Упражнение	Описание выполнения упражнения	Визуальный пример
Скрещивание ног с напряжением мышц	В положении стоя, ноги на ширине плеч, переместите вес на одну ногу, (например, правую), скрестите ноги поместив левую ногу правее правой спереди, Напрягите мышцы бедер, слегка сжав ноги вместе. Одновременно напрягите мышцы живота, втянув его немного внутрь и вверх. Старайтесь дышать нормально, не задерживая дыхание. Поддерживайте напряжение мышц на комфортном уровне. Для лучшего баланса слегка согните колени Упражнение может выполняться лежа	
Скрещивание ног в положении сидя	Сидя на стуле положить одну ногу на другую, так чтобы нижняя треть голени одной ноги лежала на нижней трети передней поверхности бедра другой	

Положение на корточках	Из положения стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнув ноги в коленях, начните медленно опускаться вниз. Старайтесь держать спину прямой, немного наклоняясь вперед. Опускайтесь до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу Пятки должны оставаться на полу (если сложно, пятки можно немного приподнять). Для равновесия можно слегка вытянуть руки вперед. В нижней точке вы должны чувствовать себя устойчиво и комфортно Главное - двигайтесь плавно и делайте то, что комфортно для вашего тела. Если чувствуете боль в коленях или неустойчивость, можно опираться рукой о стену или другую опору.	
Стоя, подняв одну ногу на стул	Из позиции стоя, ноги на ширине плеч, перенести центр тяжести одной ноги на другую (например, на правую), поднять другую ногу (например, левую) и поставить на стул/табуретку высотой 40-50 см. сложить руки на груди, положить руки сложенные руки (наклонившись вперед) на колено.	

Материалы Официального портала Минздрава России о Вашем здоровье

<https://www.takzdorovo.ru/>



**Информация для пациентов «Как сохранить здоровье в пожилом возрасте:
профилактика хронических заболеваний»**

<https://www.takzdorovo.ru/stati/kak-sokhranit-zdorove-v-pozhilom-vozhraсте-profilaktika-khronicheskikh-zabolevaniy/>



**Информация для пациентов «Сохрани шейку бедра смолоду. Как предотвратить
возрастную хрупкость костей»**

<https://www.takzdorovo.ru/stati/sokhrani-sheyku-bedra-smolodu-kak-predotvratit-vozhraстную-khrupkost-kostey/>



Информация для пациентов «Остеопороз»

<https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/osteoporoz/>



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации «В помощь пожилому человеку и его близким: азбука здоровья»

https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/Azbuka_zdorovya_blok_print.pdf



СБОРНИК БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Руководство по физической активности в домашних условиях

https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/HEPOP_ALL_PACKS.pdf



КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Методическое пособие «Когнитивный тренинг для пациентов с умеренными когнитивными расстройствами»

<https://rgnkc.ru/fp-starshee-pokolenie/programma-profilaktiki-kognitivnykh-narusheniy-u-lits-pozhilogo-i-starcheskogo-vozrasta/3.pdf>



НАГЛЯДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Материалы сайта «Врачи врачам» vrachivracham.ru

Видеоматериалы



Плакаты



Буклеты



Рубрика «Здоровое долголетие»

Плакат «Полезный подарок пожилому человеку»

Плакат «Безопасный дом»

Плакат «Деменция»

Плакат «Здоровое долголетие»

Плакат «Что такое остеопороз?»

Плакат «Профилактика падений»

Плакат «Физическая активность» – 1

Плакат «Физическая активность» – 2

