

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ?



Ежегодный осмотр у врача

Бесплатная ежегодная диспансеризация в поликлинике

Для записи на диспансеризацию обращайтесь в поликлинику

Горячая линия по вопросам «Диспансеризация определенных групп взрослого населения»
8 (831) 274-61-15



Регулярные физические упражнения

- Дни бесплатного посещения в ФОКах для неработающих пенсионеров

В соотв. с ст. 13 Закона Нижегородской области от 11 июня 2009 г. № 76-З

- Скидки на абонементы в фитнес-клубах

Информацию уточняйте в спортивной организации



Увлечения

Чтение книг, садоводство, творческие вечера и мастер-классы в домах культуры, клубных объединениях, комплексных центрах социального обслуживания населения

Регулярные мероприятия в центре «Долголетие по-нижегородски» в парке «Швейцария» (расписание на сайте)



Социальная активность

Льготные билеты для пенсионеров в музеях, театрах, выставочных площадках, филармонии

Информацию уточняйте на кассах в учреждениях культуры

ЗАЧЕМ МНЕ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?

Высокий уровень физической активности — это единственный метод, который достоверно замедляет старение, улучшает память, настроение и положительно влияет на все стороны жизни

Необходимы 4 вида физических упражнений, рассчитанных на тренировку:



КУДА МНЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ?



Для получения консультации позвоните в единый контакт-центр социальной сферы

8 (800) 250-21-52

ПОЛЕЗНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ

- 122 - единая информационно-справочная служба
- 101, 112 - единая служба спасения
- 102 - полиция
- 103 - скорая медицинская помощь
- 104 - аварийная служба газовой сети
- 005 - единая дежурная диспетчерская служба
- 8 (831) 268-11-00 - медицинская справочная служба
- 8 (831) 413-11-13



ЗАЧЕМ МНЕ НУЖЕН ВРАЧ – ГЕРИАТР?

КТО ТАКОЙ ГЕРИАТР?

Гериатр — это врач общей практики, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний у пожилых людей

КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ГЕРИАТРУ?

С 60-65 лет минимум 1 раз в год для профилактики

Или при наличии следующих симптомов или состояний:

- Общая слабость, утомляемость, снижение работоспособности
- Потеря памяти, забывчивость, снижение интеллектуальных способностей
- Депрессия, тревожность, апатия, одиночество
- Нарушение сна, аппетита, веса
- Боль или дискомфорт в суставах, мышцах, костях
- Дегенерация зрения, слуха, речи
- Ухудшение сердечного ритма, давления, дыхания
- Нарушение работы желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря
- Сахарный диабет, ожирение, атеросклероз

ВОЗРАСТ-АССОЦИИРОВАННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- сердечно-сосудистые болезни
- сахарный диабет
- остеопороз
- атеросклероз
- деменция
- старческая астения (синдром неблагоприятного старения)

НУЖНО ЛИ ВАМ К ГЕРИАТРУ?

Проверьте себя, ответив на вопросы:

1. Похудели ли Вы на 5 кг и более за последние 6 месяцев?
2. Испытываете ли Вы какие-либо ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения или слуха?
3. Были ли у Вас в течение последнего года травмы, связанные с падением, или падения без травм?
4. Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или встревоженным на протяжении последних недель?
5. Есть ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?
6. Страдаете ли Вы недержанием мочи?
7. Испытываете ли Вы трудности в перемещении по дому или на улице? (ходьба до 100 метров или подъем на 1 лестничный пролет)

За каждый положительный ответ — 1 балл

2 балла и менее — нет старческой астении

3 балла и более — обратиться к гериатру

КАК ЗАПИСАТЬСЯ К ГЕРИАТРУ?

- При личном обращении к участковому терапевту или врачу общей практики для дальнейшей маршрутизации к гериатру

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

Остеопороз — заболевание скелета, проявляющееся уменьшением минеральной плотности костей и нарушением их микроструктуры, осложнением которого становятся переломы при минимальном травматическом воздействии

Проверьте себя, ответив на вопросы:

1. Был ли у Ваших ближайших родственников перелом бедренной кости при незначительной травме?
2. Был ли у Вас когда-нибудь перелом костей при незначительной травме?
3. Для женщин: было ли Вам менее 45 лет, когда наступила менопауза? Прекращались ли у Вас менструации на срок более года (кроме периода родов)?
4. Для мужчин: имелись ли у Вас когда-нибудь нарушения потенции, отсутствие полового влечения, бесплодие, связанные с низким уровнем тестостерона?
5. Принимали ли Вы кортикостероидные гормоны в таблетках более 3 месяцев?
6. Уменьшился ли Ваш рост более чем на 3 см?
7. Злоупотребляете ли Вы алкоголем?
8. Курите ли Вы?
9. Часто ли у Вас бывает диарея, есть ли у Вас болезни пищеварительного тракта?
10. Страдаете ли Вы ревматоидным артритом?
11. Имеете ли Вы недостаточную массу тела (менее 57 кг) или низкий индекс массы тела (ниже 20 г/м²)?
12. Имеются ли у Вас неблагоприятные факторы риска образа жизни: низкая физическая активность, непереносимость продуктов, низкое поступление витамина D или малое пребывание на солнце?

Если Вы ответили положительно хотя бы на один вопрос — Вам необходимо пройти обследование на остеопороз

Для записи на обследование обратитесь в Вашу поликлинику

