



ПАМЯТКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ, БЛАГОУСТРОИТЬ ДОМ
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПАДЕНИЯ И ТРАВМ

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

ЧТО НУЖНО ДЛЯ «ЗДОРОВЬЯ» ПАМЯТИ

Весь опыт и знания хранятся в памяти человека. Если Вы часто забываете нужную информацию, не можете вспомнить то, что наметили сделать сегодня, завтра, через неделю, необходимо срочно заняться «здоровьем» своей памяти.



1 Больше двигайтесь

Недостаток физической активности ведет к ухудшению кровоснабжения внутренних органов, в том числе мозга.

Сидячий образ жизни способствует болезням опорно-двигательного аппарата, все это отражается на нервной системе, и как итог - начинаются проблемы с памятью.

Для интенсивной деятельности клетки мозга нуждаются в поступлении энергии и питательных веществ с током крови.

Необходимо эффективное кровоснабжение головного мозга.

Это даёт активная физическая нагрузка. Не ленитесь хотя бы

30 минут в день посвятить физическим упражнениям.

Гуляйте, ходите пешком.



2 Достаточно спите

Хронический недосып ведет к снижению способности концентрировать внимание. Взрослый человек должен

спать **не менее 8 часов**. Народная мудрость: сон - лекарство от всех болезней - не теряет актуальность. Во сне восстанавливаются ресурсы, организм накапливает энергию для следующего дня. Активный выспавшийся человек быстро решает большую часть своих проблем.



3 Исключите стресс

Память зависит от психоэмоционального состояния. Раздражение, усталость, бессонница не способствуют повышению внимательности. Благоприятно действует на психическое состояние посещение театра, концерта классической музыки. Больше общайтесь с близкими, родными, внуками, соседями.



4 Нагружайте память

Начните изучать иностранный язык, смотрите фильмы, слушайте музыку. Обязательно читайте книги, т.к. во время чтения работает зрительная, моторная память, развивается логическое ассоциативное мышление.



5 Найдите себе интересное занятие

Новизна – мощный стимул для «здоровья» памяти. Это может быть освоение компьютера, нового сотового телефона, пение в хоре, игра на музыкальном инструменте. Займитесь решением задач на логику, разгадыванием кроссвордов, игрой в шахматы. Замечательно, если вы увлечены живописью, танцами, рукоделием.



6 Правильно питайтесь

Нередко предпосылками для депрессивных состояний являются хронические заболевания, нарушения в деятельности органов пищеварения. Регулярное, сбалансированное питание - залог физического и психологического здоровья. Соблюдение режима дня и питания очень полезно. Отклонения от режима могут привести к сбоям в функционировании организма, нарушениям в работе пищеварения. Для улучшения памяти употребляйте такие продукты, как горький шоколад, зеленый чай, лимон, черника, капуста, морская рыба, твердые сорта сыра.

ВЫ ПРОСНУЛИСЬ!

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ С УТРА

Вот несложные упражнения, которые можно делать лежа в постели после пробуждения, в течение 7-10 минут, произнося вслух или про себя

- 1** Произносите по очереди буквы алфавита, придумывая на каждую из них слово. Если возникнут затруднения, пропустите букву и двигайтесь дальше.
- 2** Обратный счет: как можно быстрее сосчитайте от 100 до 1.
- 3** Назовите 20 женских имен, присваивая порядковый номер (например, Анна-1, Барбара-2, Вера-3...).
- 4** Прodelайте то же с мужскими именами.
- 5** Назовите по порядку алфавита 20 названий продуктов (арбуз, баклажан, вобла, гуляш...).
- 6** Сосчитайте до 20 на любом иностранном языке.

ПОСТОЯННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ



Тренируйте наблюдательность

Наблюдая за тем, что происходит вокруг, фиксируйте внимание не только на «главных фигурах», но и на фоне - цветах, звуках, запахах.

Постарайтесь подобрать им наиболее точные определения. Пытайтесь запомнить в мельчайших подробностях дорогу до дома. Замечайте вывески по пути, какого они цвета. Что особенного в зданиях, деревьях, остановках общественного транспорта и рекламных щитах.



Вспоминайте

В конце недели попробуйте подробно вспомнить произошедшие события. Подумайте о том, что приятного произошло с вами за этот промежуток времени, что принесло удовольствие, а затем прокрутите эти события в обратном порядке. Постарайтесь пересказать содержание только что прочитанной статьи, книги, фильма.



Учите наизусть

Выучите наизусть весь список лекарств, которые вы принимаете, знайте их дозировку и время приема. Попробуйте заучить понравившиеся вам стихи или отрывки из прозы. При этом старайтесь не механически зазубривать текст, а осмысленно запоминать его, создавая яркие образы и ассоциации. Разбейте его на небольшие отрывки, учите их постепенно. И обязательно верьте в свои силы.



Придумайте историю

Чтобы запомнить перечень дел, событий или предметов, попробуйте связать их в единую историю, которая должна быть последовательна и логична. Придумайте сказку о делах на день и не стесняйтесь такого «детского» творчества. Этот способ подходит людям любого возраста.

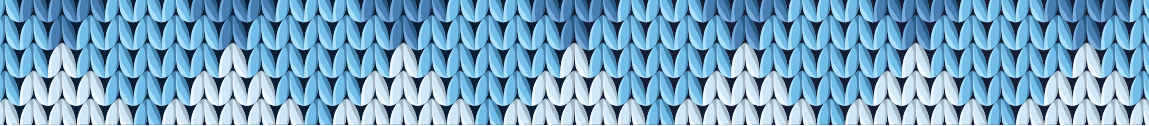
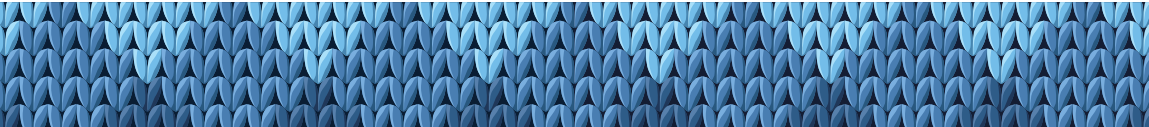
Три фактора – правильное питание, физические и интеллектуальные нагрузки в совокупности помогут существенно улучшить память, сохранить ее резервы до глубокой старости.

КАК ОБУСТРОИТЬ ДОМ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РИСКА ПАДЕНИЯ И ТРАВМ

МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ

Рекомендации по обустройству быта пожилого человека

- ➔ Поверхность пола в доме должна быть ровной, гладкой, но не скользкой.
- ➔ В комнатах должно быть хорошее освещение. Используйте светодиодные (или флуоресцентные) лампы. Они ярче и экономичнее.
- ➔ Чтобы было удобно передвигаться по дому, освободите проходы, уберите с пола все лишние предметы на своем пути (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.). Постарайтесь не оставлять их на полу, чтобы не запнуться и не упасть.
- ➔ Храните часто используемую одежду, посуду и другие предметы на нижних полках шкафов (приблизительно на уровне пояса).
- ➔ Уберите скользящие коврики, чтобы не запнуться и не упасть, или используйте двухсторонний скотч (нескользкую подложку), чтобы прикрепить их к полу, предотвратив скольжение.
- ➔ Кровать должна быть такой высоты, чтобы было удобно садиться и вставать. Верхний край матраса не ниже уровня коленей.
- ➔ Все необходимые Вам предметы: очки, книги, лекарства, вода для питья, часы - должны быть на тумбочке/столике, стуле рядом с изголовьем.

- 
- ➔ Установите светильник так, чтобы его было удобно включать, находясь в кровати.
 - ➔ Уберите провод/кабель от лампы, телефона, удлинителя, чтобы о них не споткнуться. В случае необходимости вызовите электрика и сделайте дополнительные розетки.
 - ➔ Пригласите мастера и установите ручки внутри ванной, возле унитаза.
 - ➔ Используйте нескользящий коврик или самоклеящиеся противоскользящие ленты на полу ванной комнаты, душевой кабины.
 - ➔ Желательно, чтобы Ваши близкие/знакомые отметили белой краской пороги, края ступенек на лестнице в подъезде с тем, чтобы их хорошо было видно. Поднимайтесь и спускайтесь, держась за перила, чтобы предотвратить риск падения!
 - ➔ Самостоятельно не доставайте предметы с верхних полок, антресолей. Не становитесь на стремянки и стулья. Не носите шлепанцы без задников, они повышают риск падения, соскальзывая с ног.
 - ➔ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Физическая нагрузка сделает Вас сильнее, улучшит координацию движений.
 - ➔ Плохое зрение повышает риск падения. Посещайте офтальмолога не реже одного раза в год.
 - ➔ Вставайте и поднимайтесь из положения лежа и сидя медленно.
- 

- ➔ Если Вам тяжело надевать обувь со шнурками, купите удобную - на широкой резинке, с застежкой на липучке.

Дополнительные рекомендации

- ➔ Прикрепите список с телефонами экстренных служб возле телефона в квартире.
- ➔ Установите телефон поближе к полу, на случай, если Вы упадете, и будет трудно подняться.
- ➔ Храните в доступном месте список с именами и телефонами лечащего врача, близких, родственников и друзей. В трудный момент они помогут, подскажут нужную информацию.
- ➔ Ваши близкие должны знать, где хранится Ваш паспорт, медицинский страховой полис и другие Ваши личные документы.



Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43

Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru

Сайт: zdorovie29.ru

vk.com/zdorovie_29

vk.com/rooaopz

vk.com/arctichealth

facebook.com/29health