

Государственное бюджетное
учреждение
«УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР СИСТЕМЫ
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
ОРЕНБУРГСКОЙ
ОБЛАСТИ»



«Система долговременного ухода»

Тема 4.4

Основы ЗОЖ. Безопасность жизни и здоровья лиц, нуждающихся в долговременном уходе.



Здоровье индивидуальное и общественное

Индивидуальное здоровье

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет состояние здорового человека как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Общественное здоровье

- Демографические показатели
- Показатели физического развития населения
- Показатели заболеваемости, травматизма, инвалидности
- Факторы окружающей среды
- Социальные факторы
- Биологические факторы

Основа здорового образа жизни

Что такое (ЗОЖ), каждый человек понимает по-разному. Это комплекс мероприятий.

- Отсутствие вредных привычек, благоприятные для жизни окружающая среда
- Физическая активность, личная гигиена
- Борьба со стрессами, социальные связи
- Здоровый рацион, здоровый сон



Вредные привычки



Алкоголь:

Страдает иммунная система
Страдает печень
Влияет на кровь
Повышается сахар в крови

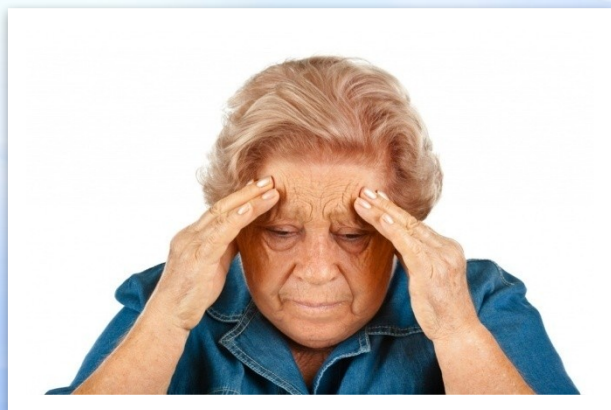
Курение:

Повышение давления
Инсульты, инфаркты
Онкология



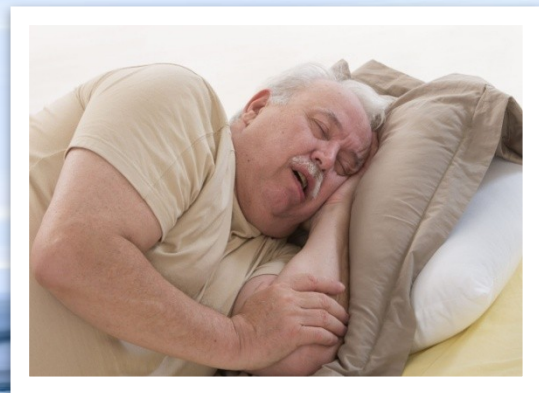
Стресс:

Тревожность
Депрессия
Нервозы
Упадок сил



Гиподинамия:

Страдают мышцы
Страдает головной мозг
Бессонница
Утомляемость





Факторы риска

Болезни образа жизни развиваются под влиянием нерационального питания, курения, малоподвижного образа жизни, и злоупотребления алкоголем.

1 место – Высокое артериальное давление

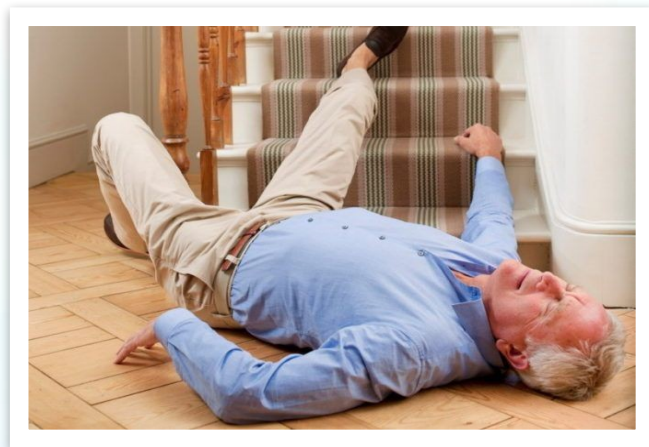
2 место - Болезни, связанные с ожирением и высоким уровнем сахара в крови

Проводите мягкие, ненасильственные беседы о влиянии токсичных веществ на организм вашего пожилого родственника. Без осуждения, без советов, без агрессии.

Главное – донести ценность того, что получает ваш близкий взамен своего пагубного пристрастия.



Создание безопасной физической среды дома



Пожилые люди часто падают по разным причинам, и имеют серьезные последствия.

Факторы риска:

- Мышечная слабость,
- Нарушение равновесия,
- Неврологические заболевания
- Сердечнососудистые заболевания
- Падение артериального давления
- Болезни суставов
- Плохое зрение
- Спутанное сознание
- Деменция

Безопасная окружающая среда

- Свободные, сухие полы и лестницы
- Надежно закрепленные перила
- Хорошее освещение
- Не скользкая обувь
- Ванная комната с противоскользящими ковриками
- Поручни
- Кресла коляски
- Ходунки
- Противопролежневые матрасы
- Туалетные стулья
- Функциональные кровати



БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ !