

Физиология старения

Дайджест. Октябрь 2022

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ



ОПЫТНЫЙ МАРФОН

Оглавление

ВЕБИНАРЫ КОАЛИЦИИ	2
«Возраст онлайн - информационный портал о том, как не бояться старости»	2
«Возрастные изменения органов чувств и психических функций. Значение этих изменений в повседневной жизнедеятельности. Помощь в преодолении возникающих барьеров»	4
«Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата. Значение этих изменений в повседневной жизнедеятельности. Помощь в преодолении возникающих барьеров»	5
«Возрастные изменения человека как возможные факторы риска развития зависимого образа жизни и насилия над личностью»	6
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПОРТАЛЫ	7
Портал «Возраст онлайн»	7
Дорогие мои старики	8
ПОСОБИЯ	8
Полезные сведения о здоровье людей в пожилом возрасте	8
В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте	9
Физическая активность: как правильно?	10
Сборник базовых физических упражнений для пожилых людей	11
В помощь пожилому человеку и его близким: как правильно питаться?	11
Программа профилактики падений и переломов у граждан старших возрастных групп	12
Падения у пациентов пожилого и старческого возраста	13
ПЛАКАТЫ	13

ВЕБИНАРЫ КОАЛИЦИИ

«Возраст онлайн - информационный портал о том, как не бояться старости»

07

октября

10.00



ВАДИМ
САМОРОДОВ

Руководитель отдела
общественных проектов
ОСП Российский
геронтологический
научно-клинический
центр ФГАОУ ВО
РНИМУ им. Н.И. Пирогова
Минздрава России

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ



ОПЫТНЫЙ МАРАФОН

Физиология старения

Возраст онлайн -
информационный портал о
том, как не бояться старости

Портал «Возраст онлайн» призван информировать всех, кто интересуется вопросами здоровья и успешного старения, через эксклюзивные материалы от ведущих специалистов.

Длительность – 1 час

Развитие гериатрии, системы долговременного ухода и медицины здорового старения в целом невозможно без понимания обществом ответа на вопрос, зачем жить долго и зачем нужны обществу старики?

Для ответа на этот вопрос необходимо преодолеть стереотипы о старости и страх перед старением.

Портал «Возраст онлайн» призван информировать всех, кто интересуется вопросами здоровья и успешного старения, через эксклюзивные материалы от ведущих специалистов;

В рамках портала реализуются информационные и специальные проекты, в частности кампания «Дорогие мои старики», призванная привлечь внимание общества к проблеме эйджизма и жестокого отношения к людям старшего возраста.

Спикер: Вадим Самородов, руководитель отдела общественных проектов ОСП Российский геронтологический научно-клинический центр ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России.

«Возрастные изменения органов чувств и психических функций. Значение этих изменений в повседневной жизнедеятельности. Помощь в преодолении возникающих барьеров»

21

октября

10.00



АЛЕКСАНДР
ФЛИНТ

Врач, преподаватель,
специалист в области
организации
сестринского и
патронажного ухода за
пожилыми людьми,
сотрудник Учебного
центра больницы
святителя Алексия

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ



ОПЫТНЫЙ МАРАФОН

Физиология старения

Возрастные изменения органов чувств и психических функций. Значение этих изменений в повседневной жизнедеятельности. Помощь в преодолении возникающих барьеров

Длительность – 1 час 30 минута

Выявление индивидуальных возрастных изменений органов чувств и психических функций пожилого человека позволяют организовать эффективную и целенаправленную помощь в организации повседневной жизнедеятельности и улучшении качества жизни пожилого человека, способствуют расширению зоны его самостоятельности.


Спикер: Александр Флинт, врач, преподаватель, специалист в области организации сестринского и патронажного ухода за

пожилыми людьми, сотрудник Учебного центра больницы святителя Алексия.

«Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата. Значение этих изменений в повседневной жизнедеятельности. Помощь в преодолении возникающих барьеров»

28
октября

10.00



**АЛЕКСАНДР
ФЛИНТ**

Врач, преподаватель,
специалист в области
организации
сестринского и
патронажного ухода за
пожилыми людьми,
сотрудник Учебного
центра больницы
святителя Алексия

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ



ОПЫТНЫЙ МАРАФОН

Физиология старения

Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата. Значение этих изменений в повседневной жизнедеятельности. Помощь в преодолении возникающих барьеров

Длительность – 1 час 5 минут

В программе:

- Выявление индивидуальных возрастных изменений опорно-двигательного аппарата пожилого человека.
- Уход, позволяющий расширить зону самостоятельности и независимости пожилого человека.

- Ответы на вопросы

Спикер: Александр Флинт, врач, преподаватель, специалист в области организации сестринского и патронажного ухода за пожилыми людьми, сотрудник Учебного центра больницы святителя Алексия.

«Возрастные изменения человека как возможные факторы риска развития зависимого образа жизни и насилия над личностью»

Профилактика насилия в отношении пожилых

Возрастные изменения человека, как возможные факторы риска развития зависимого образа жизни и насилия над личностью



АЛЕКСАНДР ФЛИНТ,
врач, специалист в области реабилитации и ухода за людьми пожилого возраста, преподаватель учебного центра центральной клинической больницы святителя Алексия

Длительность – 18 минут

Насилие – понятие сложное, разнородное и четко не определенное как в юридическом, так и в других смыслах. Есть виды насилия, которые рассматриваются в юридической практике как виды преступлений. О них особый разговор. Но есть виды насилия над личностью, его волей и желаниями, которые часто встречаются в медицинской практике и формально не являются преступлениями, т.е. противоправными действиями, но вызывают в разной степени

выраженности физические, психические, медицинские и социальные последствия. Причем, это насилие может быть вызвано не только злым умыслом, но и вполне благими пожеланиями окружающих. Как правило, это насилие со стороны близких, родственников или обслуживающего персонала могут испытывать пожилые люди, попавшие в зависимое положение вследствие возрастных функциональных нарушений. Качество жизни пожилого человека во многом определяется тем, насколько он способен самостоятельно или с посторонней помощью осуществлять тот образ жизни, который ему хочется поддерживать. И важный вопрос в том, какими способами и средствами создать возможность пожилому человеку жить так, как он того хочет.

Спикер: Александр Флинт, врач, преподаватель, специалист в области организации сестринского и патронажного ухода за пожилыми людьми, сотрудник Учебного центра больницы святителя Алексия.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПОРТАЛЫ

Портал «Возраст онлайн»

Качество жизни людей пожилого возраста имеет свои особенности и зависит не только от состояния здоровья, но также от возможностей для активного досуга и самореализации, социальной поддержки, вовлеченности в группы по интересам и эмоционального состояния.

Портал «Возраст онлайн» освещает все аспекты жизни пожилых людей:

- варианты досуга и социальной активности
- психологические особенности людей преклонного возраста
- возрастные заболевания, их особенности и методы профилактики

- полезные гаджеты, облегчающие жизнь
- и многое другое

Информация, размещаемая на страницах нашего портала, будет полезна как самим пожилым людям, их детям и родственникам, так и врачам и социальным работникам, имеющим дело с пожилыми пациентами.

Портал «Возраст онлайн» – единая площадка по объединению усилий для обеспечения комфортной старости.

[Дорогие мои старики](#)

Общественно-информационный проект по предотвращению жестокого и пренебрежительного отношения к пожилым людям.

На сайте проекта можно найти:

- Исследования об истоках пренебрежительного отношения к пожилым людям
- Методические материалы
- Подать заявку на конкурс журналистских работ и конкурс личных историй преодоления
- Новости проекта

ПОСОБИЯ

[Полезные сведения о здоровье людей в пожилом возрасте](#)

Методические рекомендации для волонтеров, осуществляющих деятельность в интересах граждан старшего возраста.

Содержание:

- Общее особенности здоровья пожилого человека

- Сенсорные функции
- Походка и опорно-двигательный аппарат
- Питание и масса тела
- Память и мыслительная деятельность
- Физическая и социальная активность
- Хронические заболевания и возраст – ассоциированные состояния
- Респираторные инфекционные заболевания
- Помощь пожилым людям с дефицитом самообслуживания (лежащим больным)
- Проблемы, связанные с социальным неблагополучием
- Стратегии долговременного ухода за ослабленными пожилыми людьми
- Программы социальной поддержки для активных пожилых людей, направленные на предупреждение преждевременного старения
- Поддержка семейного ухода

Авторы: д.м.н. О.Н. Ткачева, д.м.н. Н.К. Рунихина, к.м.н. Н.В. Шарашкина, к.м.н. В.С. Остапенко, к.м.н. Э.А. Мхитарян, Е.И. Лесина,

В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте

Методические рекомендации.

Не секрет, что с каждым прожитым годом проблемы со здоровьем чувствуются все больше. Все острее встает вопрос, как долго наше здоровье позволит вести нормальный, активный образ жизни. К сожалению, большинство людей привыкло связывать старение с негативными состояниями. Можно ли замедлить неблагоприятные изменения, происходящие в организме в процессе старения? Оказывается, да. Прежде всего, необходимо обратить внимание на профилактику — быть физически активным, рационально питаться, отказаться от вредных привычек, своевременно проходить

профилактические осмотры у врача. И, конечно, находиться в бодром расположении духа — без этого никуда.

В пособии рассказывается о том, насколько необходимо в пожилом возрасте быть физически активным, а главное — для чего и как это сделать правильно. Пособие будет полезным для людей старшего поколения, их близких и родственников, а также специалистов по социальной работе.

Методические рекомендации разработаны в обособленном структурном подразделении «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России.

Физическая активность: как правильно?

Методические рекомендации для людей среднего, пожилого и старшего возраста.

Рекомендации знакомят читателя с основами здорового образа жизни и различными видами физической активности для людей среднего, пожилого и старшего возраста, нуждающихся в дополнительных физических нагрузках. Не заменяя собой профессиональную спортивную литературу, занятия с квалифицированными тренерами, инструкторами и необходимые консультации врачей, предлагаемое издание призвано помочь читателю сделать правильный выбор физической активности и первые шаги к ней, сформировать полезную привычку регулярно заниматься физкультурой, поддерживать хорошее самочувствие, а также уделять должное внимание профилактики травм и несчастных случаев при физической нагрузках.

Методические рекомендации разработаны в обособленном структурном подразделении «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО «Российский национальный

исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России.

Сборник базовых физических упражнений для пожилых людей

Руководство по физическим упражнениям для пожилых людей в домашних условиях включает разработанные ГМИЦГиГ (Япония) программу упражнений и занятий для пожилых людей, которые можно дома для поддержания своего физического и умственного здоровья, изложенных в простой для понимания форме.

Руководство подготовлено в обособленном структурном подразделении «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России.

В помощь пожилому человеку и его близким: как правильно питаться?

Методические рекомендации.

Содержание:

- Основные проблемы питания в пожилом возрасте
- Основные принципы питания в пожилом возрасте
- Поводы для консультации врача

Методические рекомендации разработаны в обособленном структурном подразделении «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России.

Программа профилактики падений и переломов у граждан старших возрастных групп

Методические рекомендации.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения треть всех людей старше 65 лет падают ежегодно, более половины из них — повторно. Распространенность синдрома падений увеличивается с возрастом от 30% у пациентов 65 лет до 50% среди 80 лет и старше. Примерно 10–15% падений приводят к серьёзным повреждениям, таким как травмы головы или перелом бедра,

20–30% получают повреждения, приводящие к снижению мобильности и функционального статуса. Последствия падений являются пятой по распространённости причиной смерти пожилых людей. Падения влекут за собой многочисленные негативные последствия. Падения не должны игнорироваться и восприниматься как «норма» в пожилом возрасте. Профилактика падений является стратегической задачей для обеспечения здорового старения, сохранения качества жизни пожилого человека и его независимости от посторонней помощи, а также сокращения экономических затрат на здравоохранение и социальную поддержку.

Методические рекомендации разработаны в обособленном структурном подразделении «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России. Данные методические рекомендации предназначены для врачей — гериатров, врачей общей практики, терапевтов, также будут полезны врачам других специальностей, работающим с пациентами пожилого и старческого возраста, студентам, ординаторам, а также медицинским сестрам и специалистам по социальной работе.

Падения у пациентов пожилого и старческого возраста

Клинические рекомендации разработаны в рамках реализации национального проекта «Демография» и федерального проекта «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения «Старшее поколение».

В помощь пожилому человеку и его близким: как избежать падений?

Методические рекомендации.

Пособие будет полезным для людей старшего поколения, их близких и родственников, а также специалистов по социальной работе.

Методические рекомендации разработаны в обособленном структурном подразделении «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России.

ПЛАКАТЫ И ЛИСТОВКИ

1. [Здоровое долголетие](#)
2. [Физическая активность](#)
3. [Профилактика падений](#)
4. [Что подарить пожилому человеку, чтобы предотвратить падения?](#)
5. [Геронтолог - врач для пожилых](#)
6. [Профилактика падений зимой](#)