

# СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ



Министерство  
здравоохранения  
Калининградской области  
ГБУЗ "Центр медицинской  
профилактики и реабилитации"  
Калининградской области"



**Выход на пенсию – важное событие в жизни человека. Иногда это может сказываться на его самочувствии. Человек перестает чувствовать себя уверенно, особенно если вынужден принимать помощь от детей или внуков. Необходима поддержка близких людей в этот период.**

## **Как сделать выход родителей на пенсию менее болезненным?**

Пожилые люди чувствуют себя намного лучше и активнее, если у них есть возможность участвовать в жизни семьи. Подумайте, о чем вы можете их попросить? В любом случае есть небольшие задачи, решить которые пожилым родителям несложно, но их выполнение будет вызывать у них положительные эмоции.

**Не стоит отказываться от помощи старших, даже если вы можете справиться самостоятельно**

- 1** Вместе найдите повод для ежедневной физической нагрузки родителей, например, поход в магазин, прогулка с внуками или выгул домашних животных.
- 2** Помогайте родителям в освоении технических новинок: микроволновая печь, компьютер, электронные книги на досуге. Это не только упростит их жизнь, но и позволит надолго сохранить ясный ум.
- 3** Напоминайте родителям о систематическом приеме лекарственных препаратов, рекомендованных врачом для снижения артериального давления, сахара, холестерина.



# СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

- 4 При наличии у родителей вредных привычек, таких как табакокурение и злоупотребление алкоголем, напоминайте о вреде, который они могут причинить организму.
- 5 Напоминайте родителям о своевременном прохождении диспансеризации в медицинских учреждениях.
- 6 При приготовлении пищи для родителей отдавайте предпочтение рыбным и молочным, а не мясным белкам, так как первые легче усваиваются организмом пожилых людей.
- 7 Общаясь с пожилыми родителями, будьте вежливы, тактичны. В разговоре демонстрируйте свои положительные чувства, говорите, как вы их любите и ждете с ними встречи.
- 8 Как можно чаще хвалите своих родителей. Пусть они убедятся в своей значимости, это позволит им повысить самооценку.

**Ежедневный контроль артериального давления – залог хорошего самочувствия близких людей.**

Регулярное измерение артериального давления вне зависимости от самочувствия – единственный способ выявить артериальную гипертонию.



## Дневник контроля артериального давления (АД)

Дата	Уровень АД		
	Утро	Вечер	Самочувствие
Пример:	130/90	140/95	Головная боль
Пример:	150/90	145/85	Хорошее

**Берегите себя и своих близких!**