

ФГБОУ ВО Кировская ГМУ Минздрава России
Университет третьего возраста

**ПОРТРЕТ СЛУШАТЕЛЯ
ПРОГРАММЫ
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ»**



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РФ» ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ

Впервые нормативно закреплено понятие **непрерывного образования**, которое обеспечивает возможность реализации права граждан на образование **в течение всей жизни**.



Задачи:

- Удовлетворение потребности в общении
- Обучение навыкам самопомощи
- Освоение современных информационных технологий



На кафедре семейной медицины и поликлинической терапии Кировского ГМУ 31 января 2018 года начались занятия по программе «Основы здорового образа жизни».

Преподавателями выступили:

зав. кафедрой Григорович М.С.,
доц. Вычугжанина Е.Ю., доц. Царев Ю.
К. и ординаторы кафедры
Неведомская Е.Е., Некрасова Н.Ю.,
Талипова Р.Р.



ЦЕЛИ ПРОЕКТА

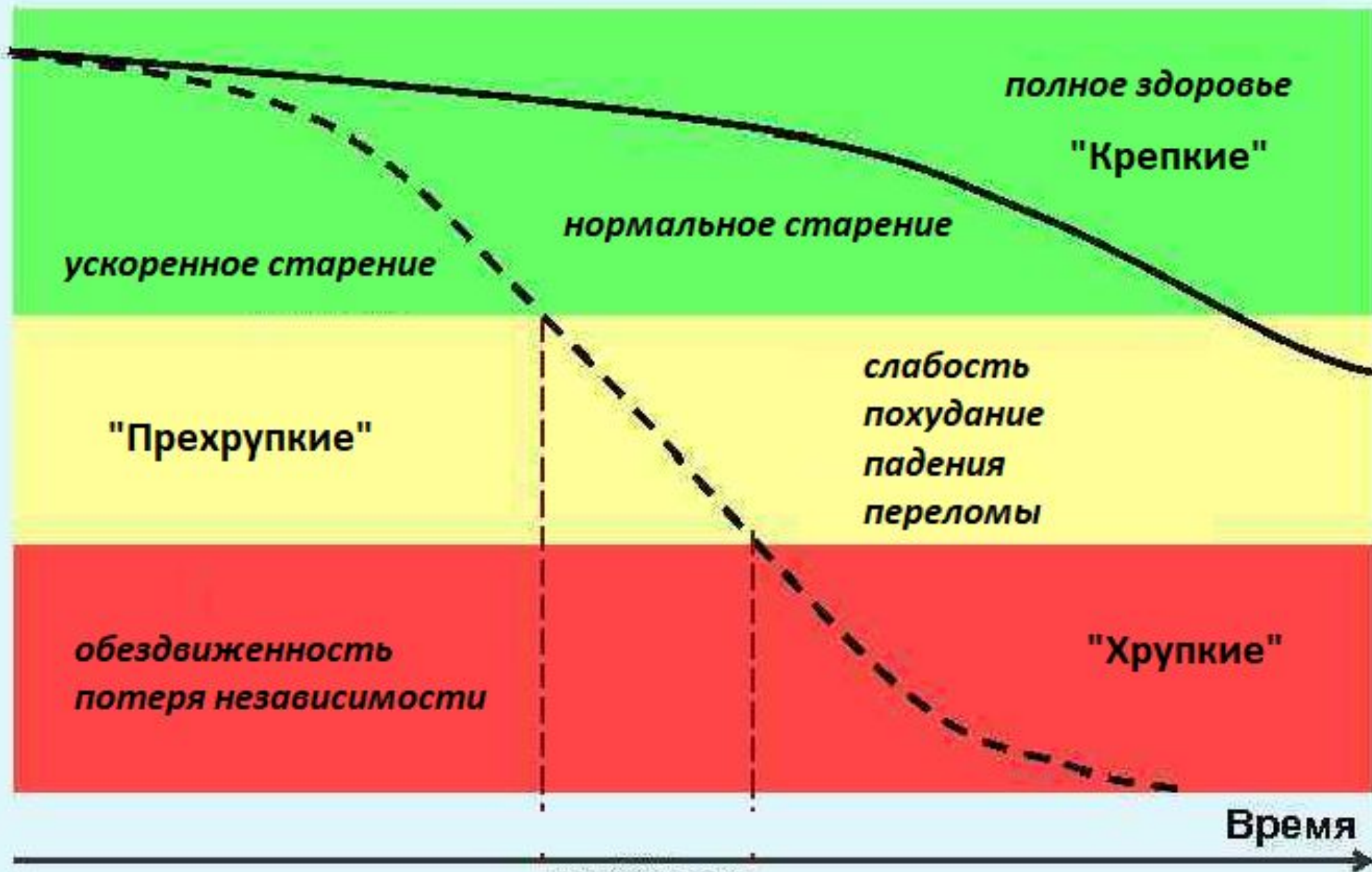
- Оценить факторы образа жизни, непосредственно влияющие на здоровье слушателей
- Провести анализ полученных данных
- Выявить основные проблемы людей 50+
- Определить основные пути профилактики возраст-ассоциированных состояний



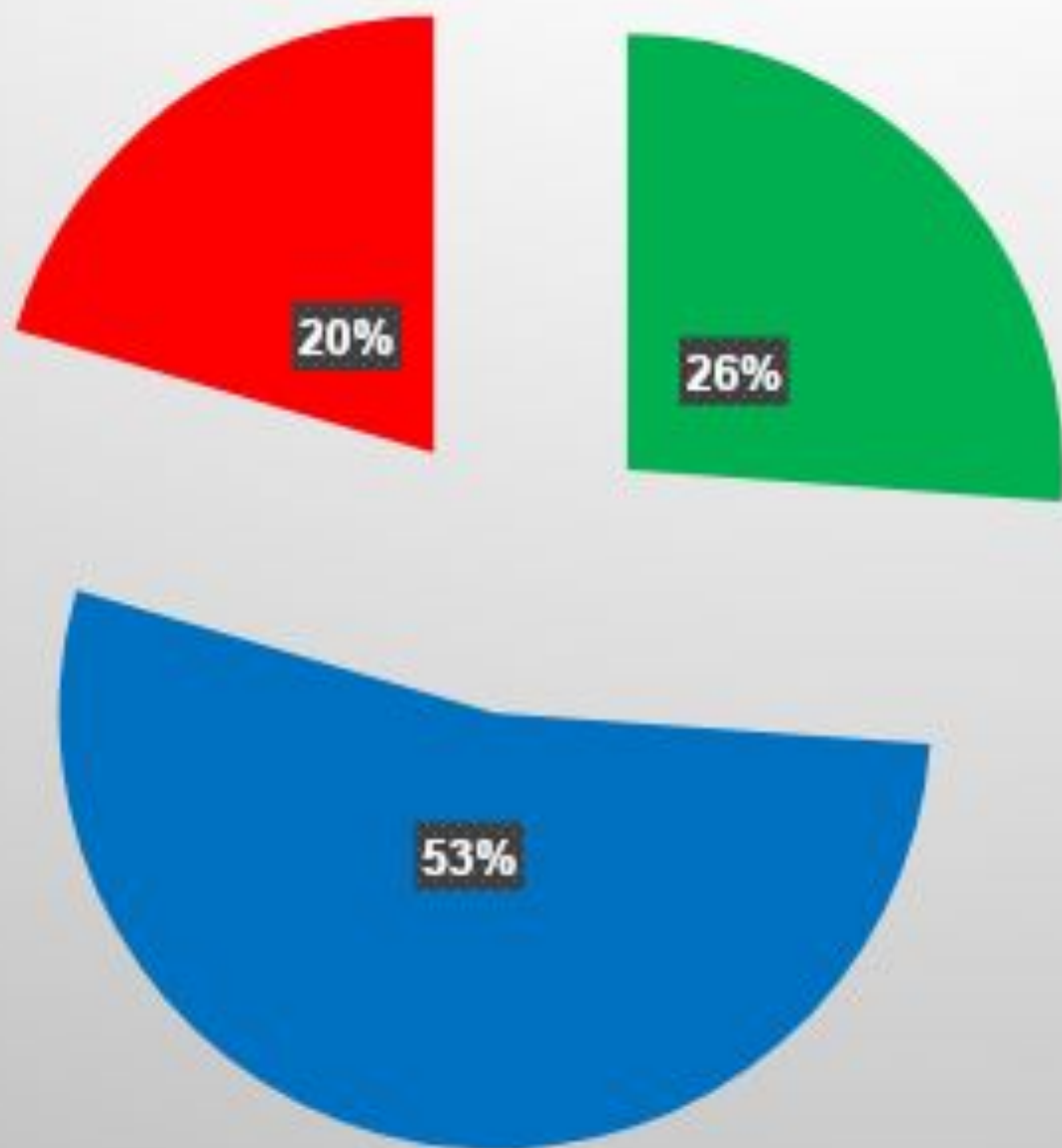
СКРИНИНГ «ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА»

Обеспечивает раннюю диагностику и определение возраст-ассоциированных проблем у пожилых лиц





Состояние здоровья слушателей



- крепкие (0 баллов)
- прехрупкие (1-2 баллов)
- хрупкие (>3 баллов)

Распределение "хрупкие-крепкие" по возрасту



Среди слушателей наблюдается тенденция к развитию синдрома возраст-ассоциированных состояний с 60 лет.



Исходя из первых букв английского термина **frailty** («хрупкость»), профилактика этого синдрома должна заключаться в следующем:

- **F** (food in take main tenance) – рациональное питание
- **R** (resistance exercises) – физическая активность
- **A** (atherosclerosis prevention) – профилактика атеросклероза
- **I** (isolation avoidance) – устранение социальной изоляции
- **L** (limitrain) – лечение болевого синдрома
- **T** (tai-chi or other balance exercises) – физические упражнения
- **Y** (yearly functional checking) – регулярные медицинские осмотры

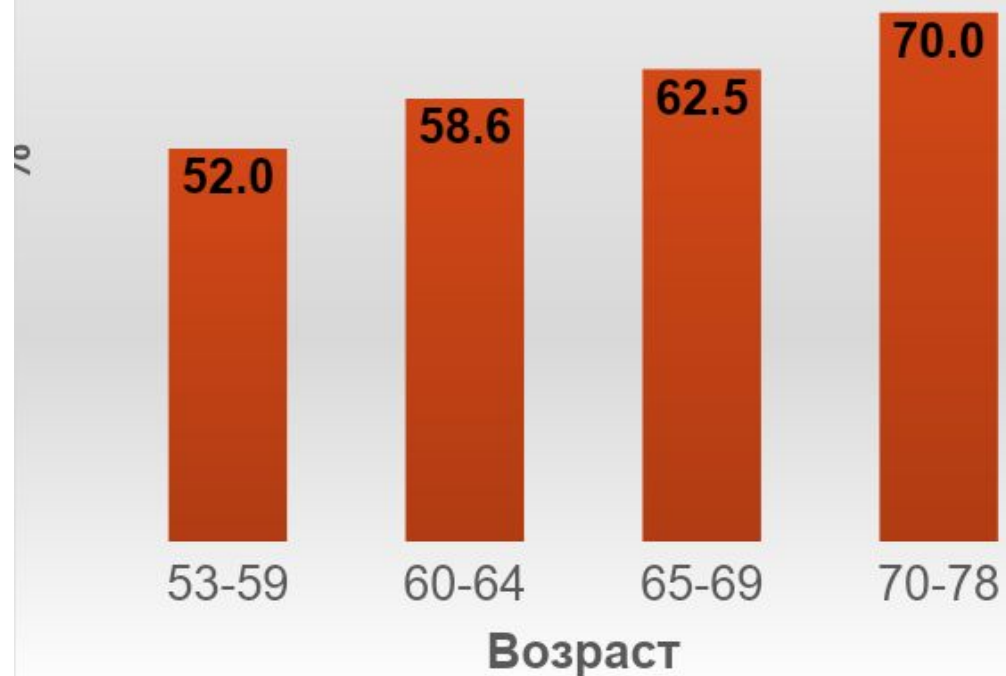


ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

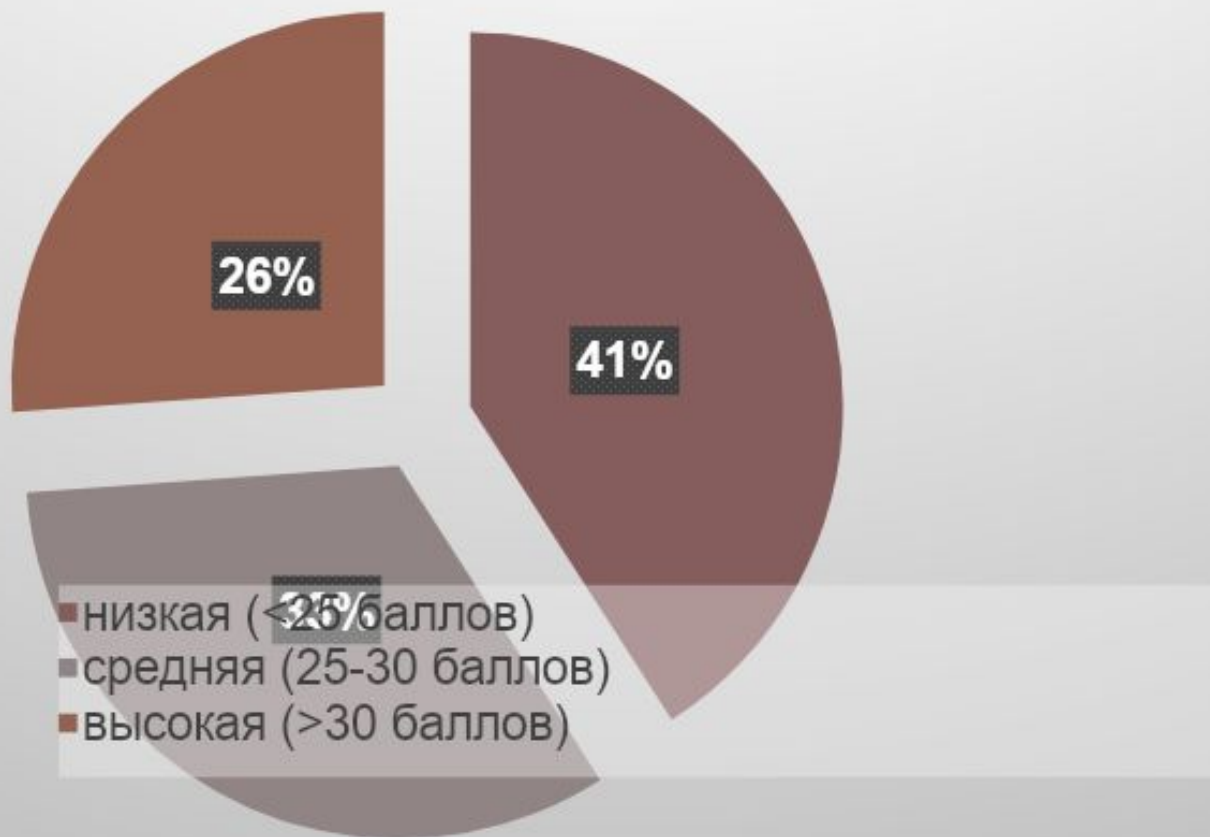
Отражает отношение опрошенных к своему возрасту, их жизненную удовлетворенность



Степень жизненной удовлетворенности в зависимости от возраста



Индекс жизненной удовлетворенности



Низкая жизненная удовлетворенность отмечалась у ~ 41% слушателей



ОПРОСНИК НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ



При анкетировании среди слушателей не было выявлено нарушений памяти.

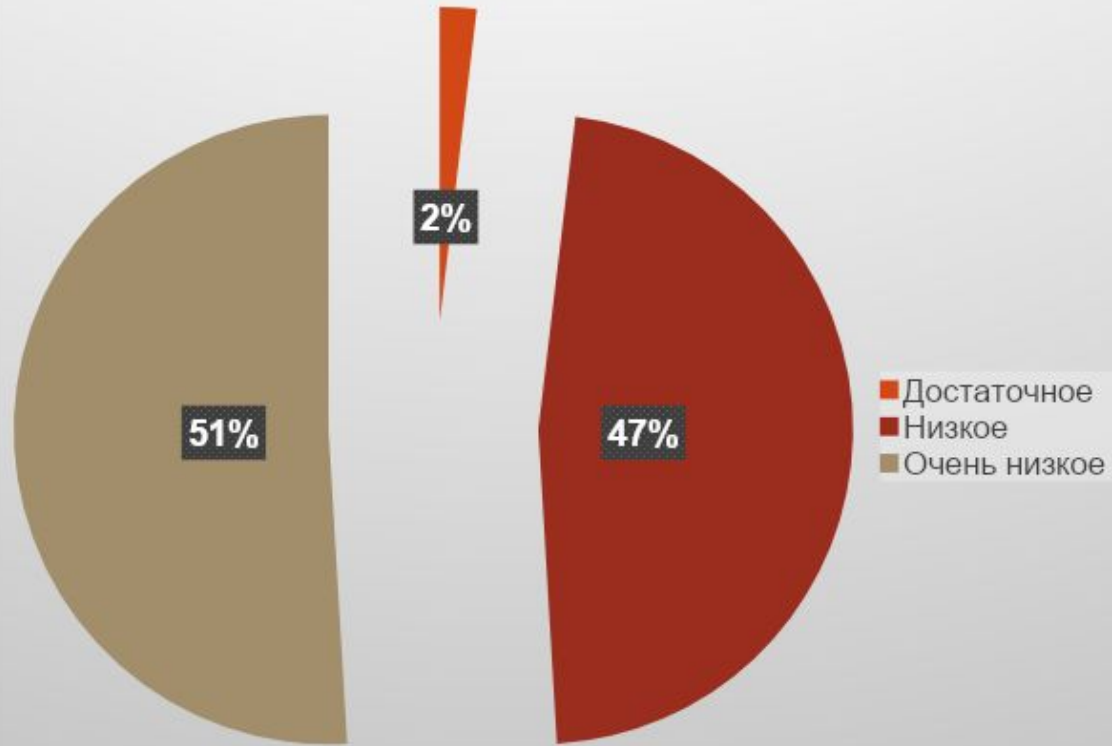


ОПРОСНИКИ ПО ПИТАНИЮ

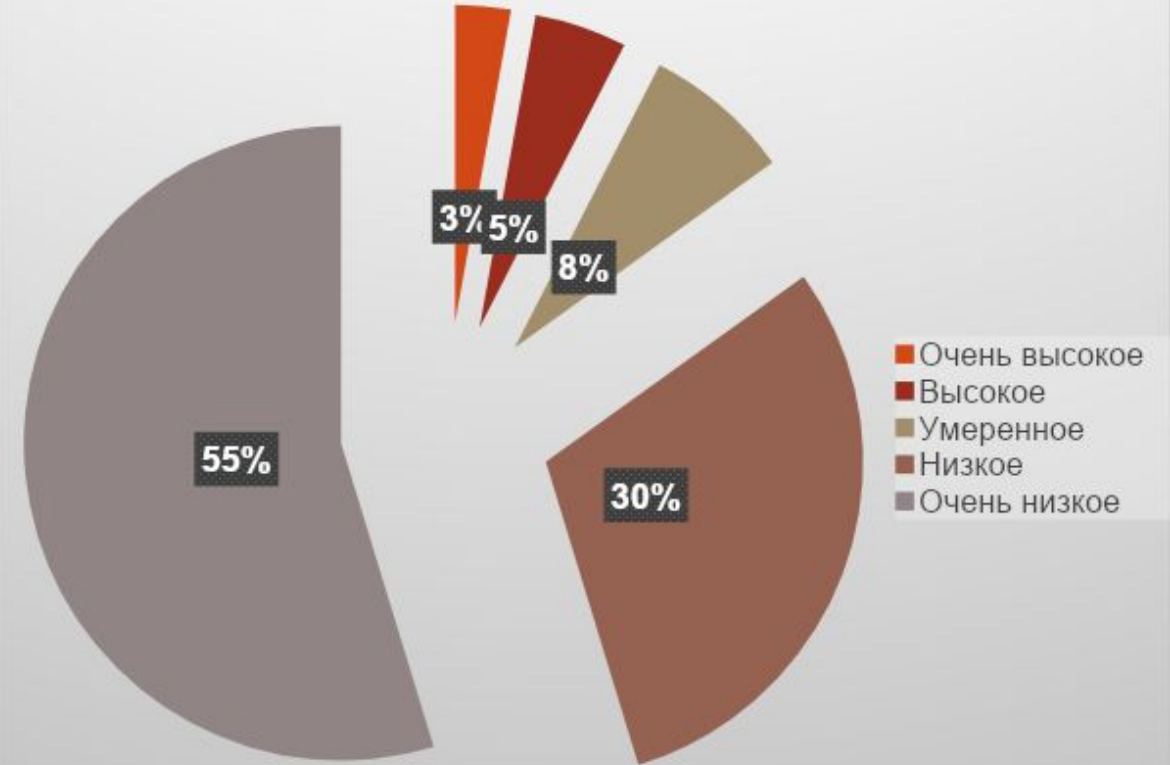
Направлены на выявление нарушений питания: избыточного потребления животных жиров, простых сахаров и недостаточного потребления клетчатки, полиненасыщенных жирных кислот, животных и растительных белков.



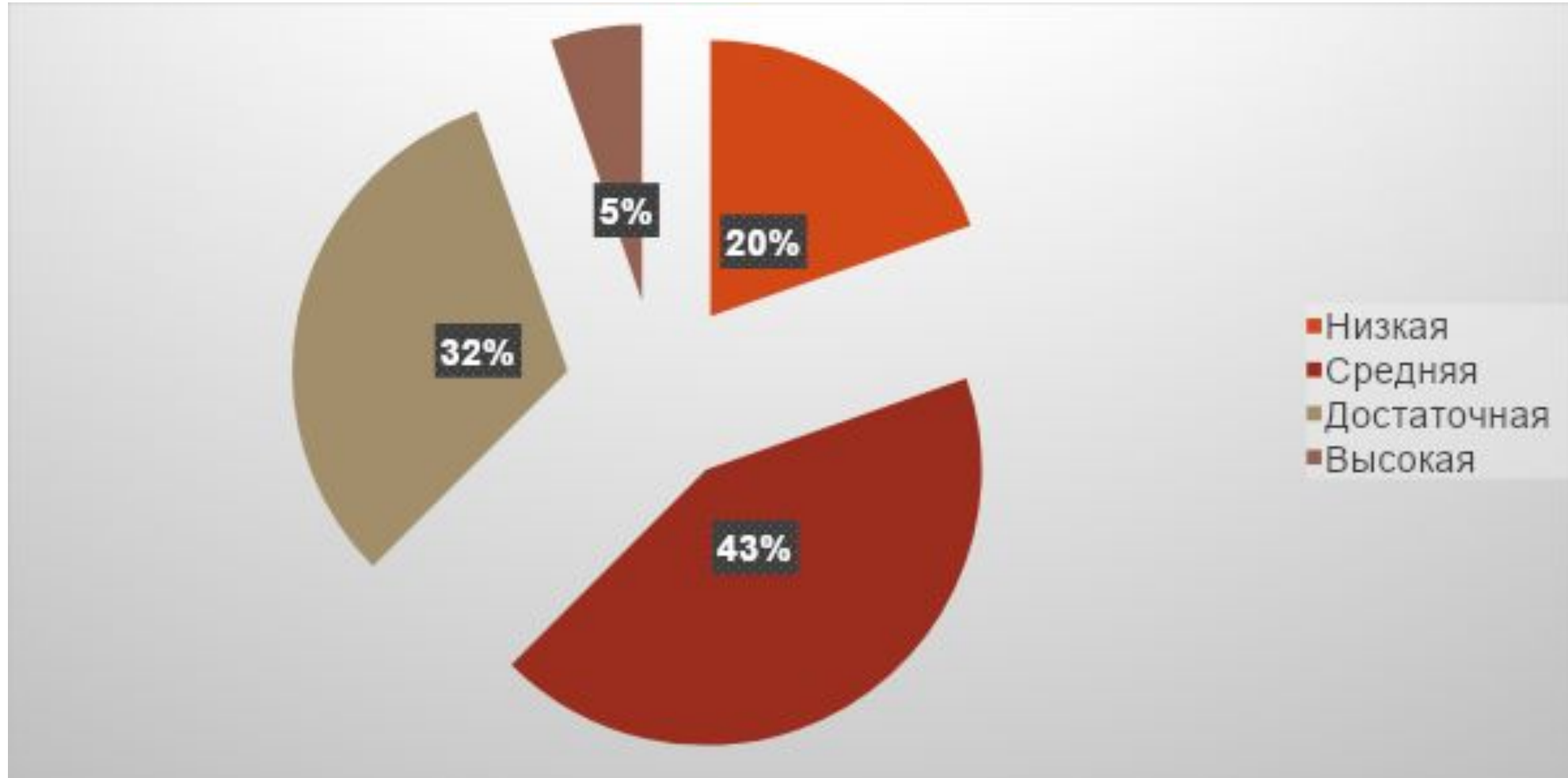
Употребление зерновых, овощей и фруктов



Употребление пищи, богатой жирами и холестерином



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Согласно анкетированию преобладал средний (42,9%) и достаточный уровень (32,1%) ежедневной физической активности.

ИТОГИ ПРОЕКТА

- При анализе данных было выявлено, что слушатели «третьего возраста» активно занимаются физкультурой (75% респондентов имеют средний или высокий уровень физической активности).
- Большинство слушателей придерживается диеты с низким (30,2% лиц) или очень низким (54,7% лиц) содержанием жиров.
- В данной группе респондентов не было выявлено нарушений памяти.



ИТОГИ ПРОЕКТА

- Несмотря на высокую активность и мотивированность на получение новых знаний, у 41% слушателей отмечалась низкая жизненная удовлетворенность.

«Университет третьего возраста» активно помогает слушателям справляться с проблемами пожилого возраста, удовлетворяет потребность в общении, однако в дальнейшем рекомендуется обратить внимание на дополнительную психологическую поддержку обучающихся.

- Выявлены нарушения питания – недостаточное употребление зерновых продуктов, фруктов и овощей, избыточное потребление «быстрых» углеводов и соли.

Эти проблемы касаются не только слушателей «Университета третьего возраста», но и медицинских специалистов, занимающихся профилактикой и общественным здоровьем.



- В основе здорового долголетия лежит рациональное питание и адекватная физическая активность.

- Для распространения этих социально-значимых знаний нами были составлены:
 - Буклет по физической нагрузке для людей «третьего возраста»
 - Памятки об принципах питания при высоком уровне мочевой кислоты, холестерина, глюкозы в крови.



Преимущества людей, регулярно занимающихся физкультурой:

- **Они лучше выглядят.**
Занятия физкультурой повышают тонус организма, помогают избавиться от лишнего веса.
- **Они довольны собой.**
Появляется уверенность в себе бодрость и отличное настроение.
- **Они меньше подвержены стрессу и напряжению.**
Тренированные люди лучше справляются с беспокойством, тревогой, гневом и страхом. Они умеют снимать напряжение с помощью определенных упражнений и им легче расслабиться.
- **У них меньше проблем со здоровьем.**
Тренированные люди лучше сопротивляются болезням, например, обычной простуде.
- **Они лучше спят.**
Им легче заснуть, сон у них крепче а проснувшись они чувствуют себя свежими и отдохнувшими. Им требуется меньше времени, чтобы выспаться.



Занятия физкультурой:

- Улучшают работу сердца, кровоснабжение всех органов.
- Расслабляют напряженные мышцы и снижает всплески негативных эмоций.
- Способствуют пищеварению, уменьшают запоры и метеоризм
- Укрепляют мышцы, кости, сухожилия. Предотвращает развитие остеопороза – повышенной хрупкости костей.
- Укрепляют память внимание.
- Повышают выносливость
- Улучшают работу всей нервной системы нашего организма, сбалансированный во многом зависит наше здоровье.

Физическая активность и здоровье в пожилом возрасте

ВОПРОС	ОТВЕТ	БАЛЛЫ
1. Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?	_____ дней	= число дней
2. Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 мин 10-20 мин 20-40 мин 40-60 мин 1 ч и более	0 1 3 5 7
3. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	_____ дней	= число дней
4. Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7

5. Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	_____ дней	= число дней
6. Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулов в течение дня?	до 20 мин 20-40 мин 40-60 мин 60-90 мин 1,5 ч и более	0 1 3 5 7
7. Сколько обычно часов Вы проводите сидячем положении	8 ч и более 7-8 ч 6-7 ч 5-6 ч 4-5 ч 3-4 ч 3-1 ч менее 1 ч	0 1 2 3 4 5 6 7

При этом под интенсивной физической нагрузкой понимается та, которая длится более 10 мин и приводит к повышению пульса более чем на 20%.

Определите сумму баллов.

Для лиц пожилого возраста о низкой физической активности свидетельствует сумма: менее 7 баллов.



**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ –
В ВАШИХ
РУКАХ!**



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

