

Школа безопасности для пожилых людей и инвалидов



в рамках проекта «Со -



С какого возраста начинается старость ?

А правда, с какого возраста начинается старость и чем это определяется : возрастом, пенсией , здоровьем, настроем души ?

А ведь в разные времена само понятие старости очень отличалось. Вы когда-ни будь обращали внимание, сколько лет тому или иному литературному персонажу? Вот несколько ярких примеров:

У Шекспира матери Джульетты всего 28 лет, Анне Карениной из "Войны и мир" -28 , Вронскому - 23 Муж Анны – «старый» Каренин - 48 лет. Что меня поразило, в повести " Метель " Пушкина героине идёт 20-ый год и автор пишет - она была уже не молода.

Ещё пример - старуха – процентщица из "Преступление и наказание" Достоевского аж 42 года. (старуха!?) Кардиналу Ришелье в "Трёх мушкетёрах" тоже 42 года, но автор описывает его стариком. А вот как И.Тургенев писал о герое комедии " Холостяк " "Мошкин, 50 лет, хлопотливый, живой добродушный старик".

Думаю, что ни один современный человек не согласится с такой постановкой вопроса. И это совсем не удивительно, ведь продолжительность жизни человека сейчас **больше 70 лет**, в то время как в разные времена это было и **22года**, и **33года** и **49 лет**.

Менялись к лучшему условия жизни человечества и увеличивалась как продолжительность жизни так и период, когда человек остаётся достаточно молодым и энергичным.

Так с какого возраста начинается старость?

В **1977** году на конгрессе по геронтологии (науки о старении) было принята классификация людей по возрасту, по которой приняли, что :

- возраст до **45** - молодость
- **46 - 59** лет - средний;
- **60 - 74** лет - пожилой;
- **75 - 89** лет - старческий;
- ну а уже после **90** лет - долгожители.

Очень часто человек оказывается заложником той или иной ситуации. Работа проекта направлена на помощь людям старшего возраста. Мы с вами все разные. Кто-то выйдя на заслуженный отдых бодр и полон сил, энергичен и продолжает работать. Кто-то посвящает себя по праву заслуженному отдыху, а есть и такие кто не может справиться с наступившим периодом жизни. Вот для таких людей и созданы службы, в которых работают опытные специалисты. Готовые прейти

Психолог ПНИ предлагает свои услуги вам и вашим близким.

Для многих важна поддержка психолога



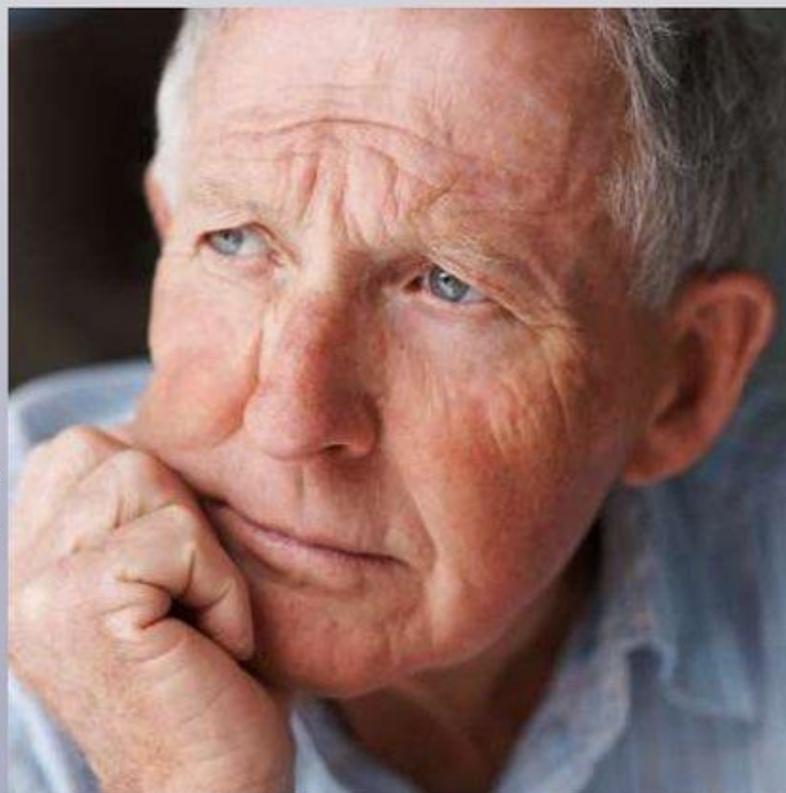
Общение с психологом для пожилых людей — это не только возможность выговориться, но и способ предупреждения прогрессии деменции — старческого слабоумия, а значит, это возможность дольше оставаться умственно и физически активными, самостоятельными и достаточно независимыми людьми.

Другие психологические и личностные особенности пожилых людей:

Освоение новой социальной роли.

После выхода на пенсию, человек перестает быть активным членом общества. Некоторое время еще сохраняются старые производственные контакты, которые в дальнейшем ослабевают. Постепенно начинает преобладать общение с близкими людьми и родственниками, появляются новые друзья среди таких же пенсионеров.

У человека ухудшается здоровье, количество поступающей человеку информации уменьшается, круг его интересов сужается, падает активность. Происходит сосредоточение пожилого человека на себе, своем внутреннем мире.



Психологические и личностные особенности пожилых людей:



Своеобразное ощущение времени.

Постоянное присутствие прошлого в настоящей жизни. Пожилой человек как бы стремится остановить время, вернуть в него духовные и моральные ценности, присущие тому периоду, когда он был молодым и здоровым. Именно этим можно объяснить любовь к воспоминаниям.



По утверждению специалистов, эмоциональные переживания, связанные с молодыми годами, полезны для пожилых людей, поскольку изгоняют апатию, придают бодрость

Психологические особенности пожилых людей

Старость часто ассоциируется с немощью. Иногда это представление настолько сильно, что человек начинает себя таким ощущать. Здесь вмешиваются еще и болезни, которые усугубляют представление о себе, как о беспомощном, никому не нужном существе. Одно из нарушений восприятия болезни у пожилых людей — чрезмерное погружение в нее, постоянное нахождение в поликлинике, выискивание у себя новых болезней. Так возникают страхи. Подобные негативные эмоции заполняют всю жизнь и приводят к депрессии.





ВНИМАНИЕ! МОШЕННИКИ!

**Участились факты мошенничества в отношении
пожилых граждан**



К Вам пришли работники Пенсионного фонда, социальной, газовой службы или иные лица под различными предложениями пытаются зайти к Вам в дом для оказания услуг или проверки оборудования

- Не спешите пускать их в дом!**
- Обязательно посмотрите их удостоверение, позвоните в ту организацию, сотрудниками которой они представились или в полицию по телефону 02!**

- Ни в коем случае не показывайте незнакомым места хранения денег и ценностей!**
- Будьте бдительны при попытках отвлечь Вас и оставить незнакомца без присмотра в квартире (например под предлогом принести воды)!**

**Не оставайтесь равнодушными,
доведите эту информацию до родных и близких!**

ОСТОРОЖНО-МОШЕННИКИ!

Чтобы не стать жертвой мошенников, следуйте простым советам, которые вам даёт полиция:

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ:

ВЫ ПОЛУЧИЛИ СМС-СООБЩЕНИЕ О НЕОЖИДАННОМ ВЫИГРЫШЕ

ВАМ ЗВОНЯТ С НЕЗНАКОМОГО НОМЕРА и тревожным голосом сообщают, что ваши близкие попали в беду. А для того, чтобы решить проблему, нужна крупная сумма денег

К ВАМ ПРИШЛИ СОТРУДНИКИ ИЗ СОЦИАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ и предлагают помощь, обмен денег, льготные услуги или иное

К ВАМ ПРИШЛИ НЕЗНАКОМЦЫ и предлагают купить лекарства, пищевые добавки, снять порчу или что-то другое

Если Вы стали жертвой мошенников или опасаетесь, что Вас могут обмануть, звоните по телефону:

ЧТО СДЕЛАТЬ:

НЕ ВЕРЬТЕ! Вас хотят обмануть. Никак не реагируйте на полученное сообщение, не звоните и не пишите по телефонам, указанным в СМС-сообщении.

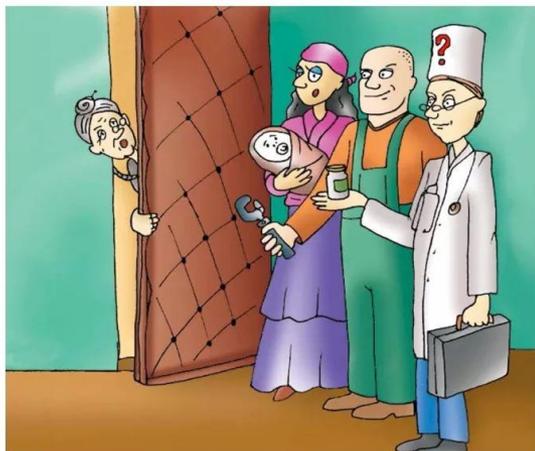
ВАМ ЗВОНЯТ МОШЕННИКИ! Не вступайте с ними в диалог. Позвоните родным и убедитесь, что с ними всё в порядке.

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРЬ! Спросите фамилию пришедшего и позвоните в социальную службу, чтобы узнать, посылали ли они своего сотрудника к Вам. Не отдавайте им деньги, ценности и документы!

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРЬ! Настоящие лекарства и пищевые добавки (БАД) можно купить только в аптеке после консультации с врачом. Снятие порчи - обман и вымогательство!

02

ВАШ ДОМ - ВАША КРЕПОСТЬ!



- **Не открывайте дверь незнакомцам!** Если Вы не можете рассмотреть лицо или документы посетителя в глазок - накиньте цепочку, перед тем как отпирать замок!
- **Если при исправном дверном глазке после звонка в дверь пропал обзор** (глазок закрыт или заклеен) - не открывайте дверь! Громко сообщите, что звоните в полицию, - и немедленно сделайте это!
- **Без проверки не впускайте в квартиру посторонних**, даже если они представляются сотрудниками ремонтных служб.
- **Если Вам нужно впустить постороннего в жилище, сразу запирайте за ним дверь**, чтобы никто не смог зайти следом. **НЕ ВЫПУСКАЙТЕ ИЗ ВИДА человека, которого Вы впервые пустили в дом!**
- **Не принимайте на веру то, что говорят Вам** пришедшие к Вашей двери незнакомцы. Даже крик "Пожар!" и "Помогите!" может быть приманкой!

АЛЛО, МАМА, Я СБИЛ ЧЕЛОВЕКА...

Если к Вам звонят или приходят незнакомые люди, которые знают что-то о Вас, скорее всего, - это **МОШЕННИКИ!** Вот ситуации, которые должны Вас насторожить:

- **Вам звонят с сообщением, что Ваш родственник или знакомый попал в аварию**, за решетку, совершил ДТП, и теперь за него нужно внести залог, штраф, взятку - в общем, откупиться. **НЕ ВЕРЬТЕ! ЭТО ОБМАН!**
- **На телефон поступают звонки или сообщения с просьбой положить деньги на счет**, чтобы помочь детям или выиграть в лотерею. **ЭТО ЛОЖЬ!**
- **Вам сообщают о крупном выигрыше по SMS** и предлагают отправить сообщение или перезвонить по указанному номеру. **НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО! ЭТО, как правило, МОШЕННИЧЕСТВО!**

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ, СПОКОЙНЫ И НЕ БОЙТЕСЬ ЗАПУГИВАНИЙ И УГРОЗ! ОБЯЗАТЕЛЬНО СВЯЖИТЕСЬ С РОДСТВЕННИКАМИ!



БЕСПЛАТНЫЙ СЫР - В МЫШЕЛОВКЕ!

Будьте настороже и позвоните в полицию, если:

- **Незнакомец представляется соцработником и сообщает о надбавке к пенсии, перерасчете квартплаты, премии ветеранам, срочном обмене денег на дому** якобы "только для пенсионеров". **НЕ ВЕРЬТЕ - ЭТО МОШЕННИК!**



- **Незнакомые люди предлагают приобрести продукты или товары по неправдоподобно низким "льготным" ценам.** Вам могут дать даже пакет сахара или гречки за несколько рублей. **ЭТО ЛОВУШКА!** Вскоре у Вас попросят список нужных продуктов и попытаются взять крупный задаток! Это выманивание денег!
- **Люди официального вида с бумагами в руках просят под расписку "для выставки в музее" или под другим предлогом отдать им Ваши ордена, боевые медали, наградное оружие.** **ЭТО ОХОТНИКИ ЗА НАГРАДАМИ!**

Полезные советы



Не верьте на слово,
проверьте информацию
у официальных лиц



Перезвоните
родственникам
или друзьям



При смене сим-карты -
отключайте услугу
"Мобильный банк"!

ВНИМАНИЕ!

Участились факты мошенничества в
отношении пожилых граждан!



Вам позвонили с незнакомого номера и сообщили, что Ваш близкий родственник попал в беду (задержан полицией, совершил дорожно-транспортное происшествие и т.д.), а для того, чтобы помочь, нужна определенная сумма денег. **Обязательно проверьте эту информацию, свяжитесь с родными и близкими по ранее известным Вам номерам телефонов!!!**

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЕРЕВОДИТЕ И НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ
НЕЗНАКОМЫМ ЛИЦАМ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА!!!**

К Вам пришли работники Пенсионного фонда, социальной, газовой службы и или иные лица под различными предложениями пытаются зайти к Вам в дом для оказания услуг, проверки оборудования и т.д.

- Не спешите пускать их в дом!

- Обязательно посмотрите их удостоверение, позвоните в ту организацию, сотрудниками которой они представились или в полицию по телефону 02 или 102!



- Ни в коем случае не показывайте незнакомым места хранения денег и ценностей!

- Будьте бдительны при попытках отвлечь Вас и оставить незнакомца без присмотра в квартире (например, под предлогом принести воды)!

**Не оставайтесь равнодушными,
доведите эту информацию до родных и близких!**

СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С ПОЖИЛЫМИ И ПРЕСТАРЕЛЫМИ ЛЮДЬМИ



*МОРЩИНЫ ДОЛЖНЫ ТОЛЬКО ОБОЗНАЧАТЬ МЕСТА, ГДЕ РАНЬШЕ БЫЛИ УЛЫБКИ.
МАРК ТВЕН*

Для современных направлений социальной работы с пожилыми людьми характерны:

- смещение акцента с просто гарантирования помощи пожилым людям на помощь в сохранении их активной и независимой позиции;
- объединение усилий государственных, коммерческих и общественно-добровольческих структур в социально-педагогической работе с пожилыми людьми;
- широкое вовлечение пожилых людей в организацию помощи самим себе;
- акцентирование значимости добровольческой работы в обществе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА ПАДЕНИЙ

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Физическая нагрузка делает Ваше тело сильнее и улучшает координацию.
- Проконсультируйтесь с Вашим врачом и попросите просмотреть все лекарства, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты. Некоторые из них могут вызывать сонливость или понижать концентрацию внимания.
- Проверяйте зрение у офтальмолога как минимум один раз в год. Плохое зрение повышает риск падения.
- Старайтесь всегда подниматься и вставать из положений лежа и сидя очень медленно.
- Если Вам тяжело шнуровать обувь, целесообразно пришить вместо шнурков широкие резинки или сделать застежку на липучке.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Прикрепите список с телефонами экстренных служб возле каждого телефона в доме.
- Телефонный аппарат установите поближе к полу на случай, если Вы упадете и не сможете подняться.
- Подумайте над возможностью использовать мобильное устройство для подачи сигнала тревоги в случае, если Вы упадете и не сможете подняться.
- Запишите и храните в доступном месте имена и телефоны Вашего лечащего врача, близких родственников и друзей, в нужный момент они подскажут важную медицинскую информацию.
- Ваши близкие должны знать, где хранятся паспорт, свидетельство о рождении, медицинский страховой полис, другие Ваши личные документы, квитанции за электричество и т.д.



ГЕРИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА МОСКВЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУСТРОЙСТВУ ДОМА ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

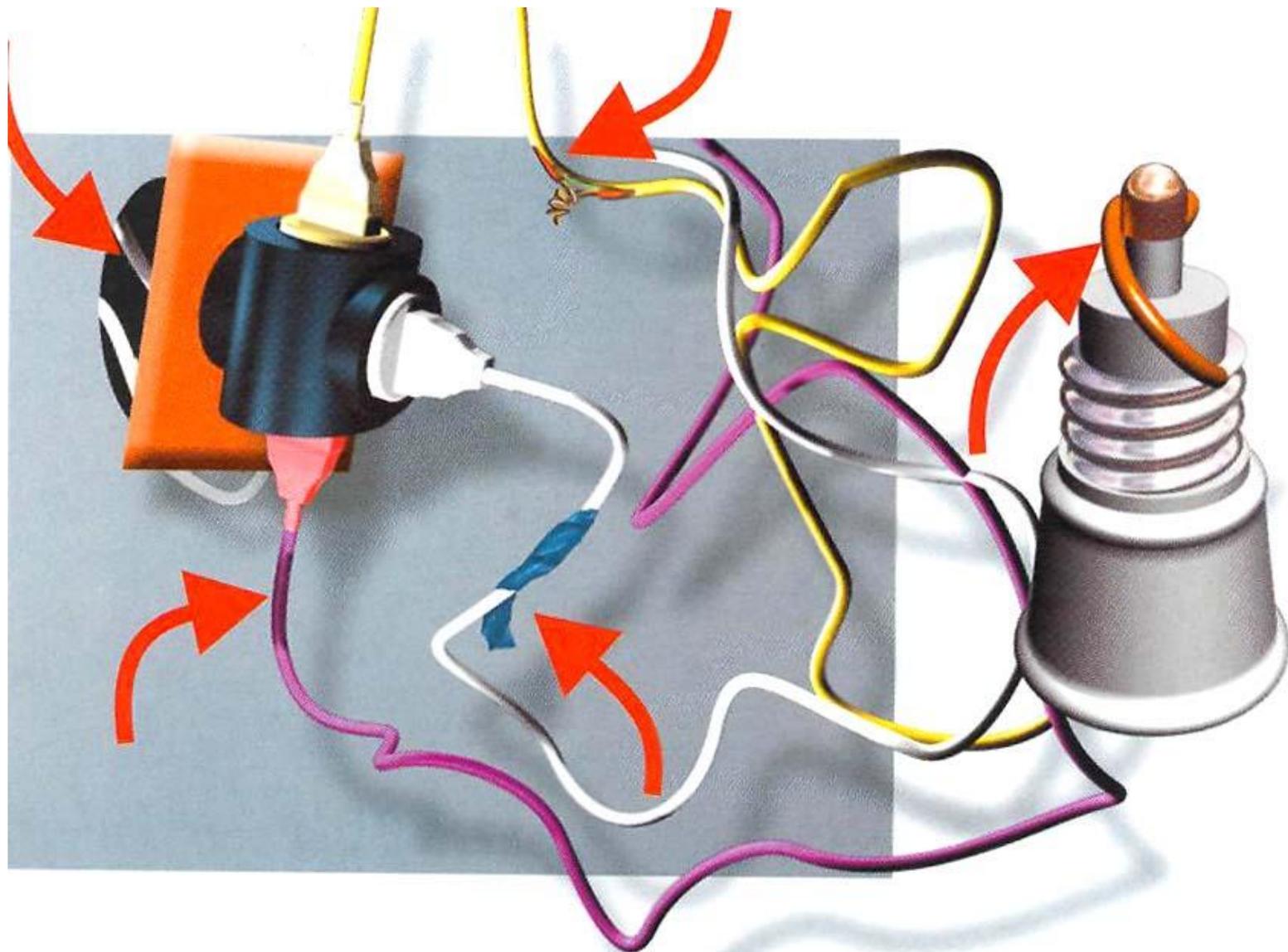
БЕЗОПАСНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ДОМА.

Безопасность пожилого человека в быту

К сожалению, в пожилом возрасте мышечная активность снижается, часто ухудшается зрение, а при повышенном давлении существует риск и вовсе потерять сознание. По этой причине неприятности могут подстерегать людей преклонного возраста даже в собственном доме.



Провода



Выключатели



Стены



Кровать





Тумбочка. Светильник.



Ковры



Ванна













ФАЗЕНДА

Правила БДД для пожилых людей

1. Дорожная «ловушка»...Главное правило – никогда не спешить! Переход дороги начинать только при полном открытом обзоре с обеих сторон.
2. Не торопитесь, не бегите через проезжую часть, пытайтесь успеть на отъезжающий автобус.
3. Переходите дорогу только по пешеходному переходу.
4. Убедитесь, что водители вас видят и готовы пропустить.
5. В темное время суток переходите проезжую часть в хорошо освещенных местах

Берегите себя!



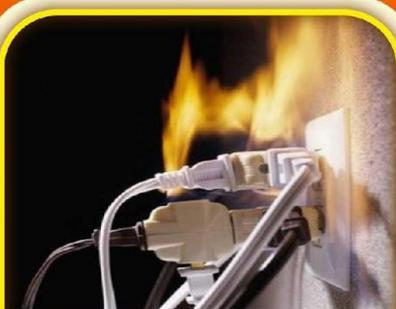
Важность здорового образа жизни для пожилых людей.

Основы здорового образа жизни — это:

- отказ от вредных привычек
- рациональный режим дня с достаточным отдыхом
- сбалансированное и умеренное питание
- систематические и умеренные нагрузки
- создание позитивного эмоционального фона.



Меры профилактики и предупреждения бытового травматизма



Следите за исправностью электропроводки и электроприборов.



Строго соблюдайте инструкции по использованию домашней бытовой техники. Электроплиты должны быть с закрытой спиралью.



Полы в комнате не должны быть скользкими.

Правильно подбирать коврики для туалетных комнат, кухонь, где пол покрыт линолеумом или плиткой. Особенно опасны падения для пожилых людей, поэтому людям преклонного возраста следует ходить по квартире в домашней обуви на резиновой подошве.



После каждого пользования газовой плитой закрывайте краны на плите и на вводящей трубе. Перед уходом из дома, квартиры проверить, закрыты ли доступ газа.



Научите детей правильному обращению с отопительными приборами и соблюдению правил пожарной безопасности зимой в домах, где нет парового отопления. Недопустимы игры детей со спичками. Все лекарственные средства должны храниться в недоступных для детей местах.



Исключите хранение бытовой химии на кухне и в местах, доступных детям. Упаковки тщательно закрывайте. Стирку, уборку синтетическими средствами лучше делать в резиновых перчатках, особенно при чувствительной коже.



Ведите здоровый образ жизни, не злоупотребляйте алкоголем, помните о том, что в состоянии опьянения легко получить травму и отравление.



Повышенное внимание и бдительность не только в экстремальных условиях, но и в повседневной жизни, соблюдение правил дорожного движения помогут избежать травм и увечий, сохранить жизнь и здоровье на долгие годы.

ВЫЗОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ	Городской телефон	Мобильный телефон
Пожарно-спасательная служба	01	101
Полиция	02	102
Скорая медицинская помощь	03	103
Аварийная газовая служба	04	104
Единая дежурно-диспетчерская служба	112	

Звонки с мобильных телефонов в службы 01, 02, 03, 04 бесплатные и могут быть совершены, даже если ваш номер заблокирован или имеется отрицательный баланс. Вызов в службу 112 возможен при отсутствии SIM-карты в мобильном телефоне.

Спасибо за внимание!

