



## ПРИЛОЖЕНИЯ



### МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

#### ПАМЯТКА «КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ»

- Принимайте лекарства только по назначению врача, а не по совету соседей или средств массовой информации (даже, если это передача о здоровье). Только лечащий врач обладает полной информацией о Вашем здоровье, которая поможет подобрать эффективное и безопасное лечение.
- Не рассчитывайте на «пилюлю от всех болезней». Некоторые проблемы со здоровьем проходят без лечения или решаются с помощью других методов лечения без применения лекарств. Обсудите со своим лечащим врачом, как Вам лучше бороться с проблемами со здоровьем и рассмотрите все варианты лечения.
- Информировать врача обо всех препаратах, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты, пищевые добавки и растительные лекарственные препараты.
- Информировать врача обо всех случаях аллергии или нежелательных реакций на лекарственные препараты, которые отмечались у Вас в прошлом.
- Сообщайте врачу обо всех проблемах, которые возникли после начала приема нового для Вас лекарства.
- Если Вы находились на стационарном лечении, предшествующее лечение могло быть изменено. Надо знать, какие препараты следует принимать после выписки. Эту информацию Вы получите у своего лечащего врача.
- Не прекращайте прием назначенных Вам лекарств без предварительного обсуждения с лечащим врачом. Перед началом приема безрецептурного препарата, добавки или растительного лекарственного средства проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или фармацевтом, чтобы быть уверенным в безопасности препарата или средства.
  - Уточните у врача, при необходимости – запишите:
    - название лекарственных препаратов;
    - по какому поводу Вы принимаете каждый из назначенных препаратов;
    - как следует принимать лекарство (доза, время, кратность и длительность приема, влияние приема пищи);
    - каковы наиболее частые и наиболее серьезные побочные эффекты препарата;
    - что следует делать, если возникнут проблемы, связанные с приемом препарата;
    - что следует делать, если пропущен очередной прием.

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ГИПОТОНИИ

Упражнение	Описание выполнения упражнения	Визуальный пример
<p>Скрещивание ног с напряжением мышц</p>	<p>В положении стоя, ноги на ширине плеч, переместите вес на одну ногу, (например, правую), скрестите ноги поместив левую ногу правее правой спереди,</p> <p>Напрягите мышцы бедер, слегка сжав ноги вместе. Одновременно напрягите мышцы живота, втянув его немного внутрь и вверх. Старайтесь дышать нормально, не задерживая дыхание. Поддерживайте напряжение мышц на комфортном уровне. Для лучшего баланса слегка согните колени</p> <p>Упражнение может выполняться лежа</p>	
<p>Скрещивание ног в положении сидя</p>	<p>Сидя на стуле положить одну ногу на другую, так чтобы нижняя треть голени одной ноги лежала на нижней трети передней поверхности бедра другой</p>	

<p>Положение на корточках</p>	<p>Из положения стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнув ноги в коленях, начните медленно опускаться вниз. Старайтесь держать спину прямой, немного наклоняясь вперед. Опускайтесь до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу</p> <p>Пятки должны оставаться на полу (если сложно, пятки можно немного приподнять). Для равновесия можно слегка вытянуть руки вперед. В нижней точке вы должны чувствовать себя устойчиво и комфортно</p> <p>Главное - двигайтесь плавно и делайте то, что комфортно для вашего тела. Если чувствуете боль в коленях или неустойчивость, можно опираться рукой о стену или другую опору.</p>	
<p>Стоя, подняв одну ногу на стул</p>	<p>Из позиции стоя, ноги на ширине плеч, перенести центр тяжести одной ноги на другую (например, на правую), поднять другую ногу (например, левую) и поставить на стул/табуретку высотой 40-50 см. сложить руки на груди, положить руки сложенные руки (наклонившись вперед) на колено.</p>	

Источник: W. Wieling, N. van Dijk, R. D. Thijs, F. J. de Lange, C. T. Paul Krediet, J. R. Halliwill. Physical countermeasures to increase orthostatic tolerance. <https://doi.org/10.1111/joim.12249>

Материалы Официального портала Минздрава России о Вашем здоровье  
<https://www.takzdorovo.ru/>



**Информация для пациентов «Как сохранить здоровье в пожилом возрасте: профилактика хронических заболеваний»**

<https://www.takzdorovo.ru/stati/kak-sokhranit-zdorove-v-pozhilom-vozraste-profilaktika-khronicheskikh-zabolevaniy/>



**Информация для пациентов «Сохрани шейку бедра смолоду. Как предотвратить возрастную хрупкость костей»**

<https://www.takzdorovo.ru/stati/sokhrani-sheyku-bedra-smolodu-kak-predotvratit-voznrastnuyu-khrupkost-kostey/>



**Информация для пациентов «Остеопороз»**

<https://www.takzdorovo.ru/zabolevaniya/osteoporoz/>



## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации «В помощь пожилому человеку и его близким: азбука здоровья»  
[https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/Azbuka\\_zdorovya\\_blok\\_print.pdf](https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/Azbuka_zdorovya_blok_print.pdf)



## СБОРНИК БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Руководство по физической активности в домашних условиях  
[https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/НЕРОР\\_ALL\\_PACKS.pdf](https://rgnkc.ru/upload/files/patsientam/НЕРОР_ALL_PACKS.pdf)



## КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Методическое пособие «Когнитивный тренинг для пациентов с умеренными когнитивными расстройствами»  
<https://rgnkc.ru/fp-starshee-pokolenie/programma-profilaktiki-kognitivnykh-narusheniy-u-lits-pozhilogo-i-starcheskogo-vozrasta/3.pdf>



# НАГЛЯДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Материалы сайта «Врачи врачам» [vrachivracham.ru](http://vrachivracham.ru)

Видеоматериалы



Плакаты



Буклеты



**Рубрика «Здоровое долголетие»**

Плакат «Полезный подарок пожилому человеку»

Плакат «Безопасный дом»

Плакат «Деменция»

Плакат «Здоровое долголетие»

Плакат «Что такое остеопороз?»

Плакат «Профилактика падений»

Плакат «Физическая активность» – 1

Плакат «Физическая активность» – 2



**Рекомендуется размещать:**

- в поликлиниках возле кабинетов врачей-терапевтов, врачей общей практики (семейных врачей), врачей-гериатров;
- в отделениях медицинской профилактики;
- в центрах здоровья;
- во врачебных амбулаториях/отделениях врачей общей практики;
- в фельдшерско-акушерских пунктах/фельдшерских пунктах.