**РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ**

**ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Физическая активность**

* Умеренные регулярные физические нагрузки 20-30 минут в день: ходьба по ровной местности/скандинавская ходьба, подъем по лестнице, работа в саду, медленная езда на велосипеде, занятия йогой, танцы, настольный теннис, плавание, уборка (мытье окон, полов и т.д).
* Исключить упражнения: с вращением головы, с длительным наклоном головы вниз, на задержку дыхания, натуживание, подскоками.

**Питание**

Должно быть сбалансированным (белки **—** 15%, жиры**-**  25- 30%, углеводы **-** 55%), дробным (3-4 раза в день+2 перекуса), соответствовать энергозатратам (1600 ккал для женщин и 1800 ккал для мужчин).

* Употреблять не менее 800 мл. воды в сутки.
* Отказаться от копченых и колбасных изделий, консервированных продуктов, солений, досаливания готовых блюд.
* Предпочтительнее приготовление пищи на пару, тушение, запекание, отваривание.

**Правила приема лекарственных препаратов**

* Принимайте лекарства только по назначению врача, только он обладает полной информацией о Вашем здоровье и может подобрать эффективное и безопасное лечение.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ**

**ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Физическая активность**

* Умеренные регулярные физические нагрузки 20-30 минут в день: ходьба по ровной местности/скандинавская ходьба, подъем по лестнице, работа в саду, медленная езда на велосипеде, занятия йогой, танцы, настольный теннис, плавание, уборка (мытье окон, полов и т.д).
* Исключить упражнения: с вращением головы, с длительным наклоном головы вниз, на задержку дыхания, натуживание, подскоками.

**Питание**

Должно быть сбалансированным (белки **—** 15%, жиры**-**  25- 30%, углеводы **-** 55%), дробным (3-4 раза в день+2 перекуса), соответствовать энергозатратам (1600 ккал для женщин и 1800 ккал для мужчин).

* Употреблять не менее 800 мл. воды в сутки.
* Отказаться от копченных и колбасных изделий, консервированных продуктов, солений, досаливания готовых блюд.
* Предпочтительнее приготовление пищи на пару, тушение, запекание, отваривание.

**Правила приема лекарственных препаратов**

* Принимайте лекарства только по назначению врача, только он обладает полной информацией о Вашем здоровье и может подобрать эффективное и безопасное лечение.
* Информируйте врача о всех препаратах, которые Вы принимаете, в том числе о безрецептурных, растительных и пищевых добавках.
* Сообщайте врачу о всех проблемах, возникающих после начала приема нового для Вас препарата, о случаях аллергии или нежелательных реакциях на лекарственные препараты, которые отмечались у Вас в прошлом.
* После выписки из стационара, уточните у Вашего лечащего врача какие препараты Вы должны принимать.
* Для Вашей безопасности не прекращайте прием назначенных Вам лекарств и не начинайте прием безрецептурных препаратов, добавок или растительных лекарственных средств без предварительного обсуждения с лечащим врачом.
* Уточните у лечащего врача и запишите:

- название всех принимаемых вами препаратов

- по какому поводу Вы их принимаете

- как следует принимать препараты (доза, время, кратность и длительность приема, влияние приема пищи)

- побочные эффекты

- что делать при возникновении проблем, связанных с приемом препарата

- что делать, если пропущен очередной прием

* Обсудите с Вашим лечащим врачом все варианты и методы лечения Ваших заболеваний.

**Министерство здравоохранения Саратовской области**

**Саратовский областной центр медицинской профилактики**

* Информируйте врача о всех препаратах, которые Вы принимаете, в том числе о безрецептурных, растительных и пищевых добавках.
* Сообщайте врачу о всех проблемах, возникающих после начала приема нового для Вас препарата, о случаях аллергии или нежелательных реакциях на лекарственные препараты, которые отмечались у Вас в прошлом.
* После выписки из стационара, уточните у Вашего лечащего врача какие препараты Вы должны принимать.
* Для Вашей безопасности не прекращайте прием назначенных Вам лекарств и не начинайте прием безрецептурных препаратов, добавок или растительных лекарственных средств без предварительного обсуждения с лечащим врачом.
* Уточните у лечащего врача и запишите:

- название всех принимаемых вами препаратов

- по какому поводу Вы их принимаете

- как следует принимать препараты (доза, время, кратность и длительность приема, влияние приема пищи)

- побочные эффекты

- что делать при возникновении проблем, связанных с приемом препарата

- что делать, если пропущен очередной прием

* Обсудите с Вашим лечащим врачом все варианты и методы лечения Ваших заболеваний.

**Министерство здравоохранения Саратовской области**

**Саратовский областной центр медицинской профилактики**