

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

### «ПРАЗДНИК БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Уважаемые пациенты! Поздравляем с наступающим Новым годом! Чтобы праздник запомнился только радостными моментами, пожалуйста, соблюдайте эти простые, но важные правила.

#### 1. Правила праздничного стола

Если у вас **ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ (гипертония)**:

- **Осторожно с солью!** Откажитесь от досаливания.
  - **Под запретом:** соленья, селедка, копчености, колбасы, чипсы, готовые соусы (майонез, кетчуп).
- **Жирное и острое – ваш враг.** Жирная пища и острые закуски могут спровоцировать скачок давления.
- **Ваш выбор:** запеченная индейка или курица, нежирная рыба, салаты из свежих овощей с заправкой из лимонного сока и несладкого йогурта.

Если у вас **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**:

- **Запретная зона:** сладкие газировки, пакетированные соки, конфеты, торты, пирожные, белый хлеб.
- **Фрукты с умом:** мандарины и апельсины – не больше 2-3 штук в день.
- **Ваш выбор:** заливное, овощные нарезки, салаты из зелени, морепродукты. На десерт – творожная запеканка без сахара.

**ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ДЛЯ ВСЕХ: «Правило тарелки»**


Мысленно разделите тарелку на 3 части:

- $\frac{1}{2}$  (половина) – **ОВОЩИ** (свежие, тушеные)
- $\frac{1}{4}$  (четверть) – **ГАРНИР** (гречка, бурый рис, запеченный картофель)
- $\frac{1}{4}$  (четверть) – **БЕЛОК** (курица, рыба, индейка)

#### 2. Напитки: что можно и нельзя

- **Алкоголь – главный риск!** Резко повышает давление и сахар в крови.
- **Если не можете отказаться полностью:**
  - Только после еды.
  - Не более 50-100 г сухого красного вина (**после консультации с врачом!**).
  - Никогда не смешивайте с газировкой или сладкими соками.
- **Лучшие напитки:** морс без сахара, компот из сухофруктов, минеральная вода без газа, некрепкий чай.

#### 3. Самое главное: не забыть о лекарствах!

-  **Новый год – не выходной для ваших таблеток!**
- Примите все препараты, назначенные врачом, в обычном режиме.
- Положите вечернюю дозу лекарств на видное место, чтобы не забыть их принять в суе.

#### 4. Режим и отдых

- **Контролируйте давление и сахар** вечером 31 декабря и утром 1 января.
- **Не переутомляйтесь.** Готовьтесь к празднику без лишней спешки.

- **Избегайте стрессов.** Спокойная и радостная атмосфера – лучшая профилактика осложнений.
- **Ложитесь спать в свое обычное время.** Нарушение режима сна – большой стресс для организма.

**🔔 Когда срочно обращаться за помощью?**

**Немедленно звоните «103» или своему врачу, если почувствовали:**

- **! Сильную головную боль,** которая не снимается таблетками.
- **! Резкую боль в груди,** отдающую в руку или лопатку.
- **! Сильное головокружение,** потерю ориентации, нарушение речи.
- **! Резкую слабость, онемение лица или конечности.**

---

**Помните: лучшее украшение праздника – это ваше хорошее самочувствие!**

**Берегите себя и встречайте Новый год в тонусе!**

*Памятка разработана главным гериатром Минской области, Жилевич Л.А. доцентом кафедры общей врачебной практики с курсом гериатрии и паллиативной медицины УО БГМУ, кмпн в рамках акции «От всей души». Ваше здоровье – наш главный приоритет!*

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА «НОВЫЙ ГОД В РАДОСТИ: ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ОБЩЕНИЕ»

*Как провести праздники с пользой для души и тела*

---

**Уважаемые друзья!** Самый лучший рецепт здоровья — это хорошее настроение и общение. Встретьте этот Новый год активно, весело и в тонусе"!

### 🗨 1. ВИТАМИН "О" – ОБЩЕНИЕ!

Не сидите в одиночестве! Общение — лучшее лекарство от тоски и плохого настроения.

- **Соберитесь за одним столом** с родными, друзьями или соседями. Даже если компания небольшая, главное — теплое общение.
- **Вспомните добрые истории** из молодости, поделитесь радостными воспоминаниями. Это прекрасная "гимнастика" для памяти и души.
- **Позвоните тем, кто далеко.** Новогодний звонок близкому человеку подарит радость вам обоим.
- **Не стесняйтесь участвовать** в общих разговорах и играх. Ваше внимание и улыбка — самый ценный подарок.

### 🎵 2. «ХОР ГОРМОНОВ РАДОСТИ» – СПОЙТЕ!

Пение — это не только весело, но и очень полезно для здоровья!

- **Отлично тренирует легкие и сердце**, улучшает дыхание.
- **Снижает стресс** и поднимает настроение, так как заставляет организм вырабатывать "гормоны счастья" — эндорфины.
- **Вспомните и спойте любимые песни** своей молодости: «Катюшу», «Одинокая гармонь», песни из кинофильмов. Не важно, идеален ли ваш голос, важно ваше участие!

### 👤 3. «ТАНЦУЙТЕ СИДЯ!» – ДВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ

Не обязательно активно танцевать, чтобы получить пользу от движения.

- **«Новогодняя зарядка» прямо за столом:**
  - **Покачайте плечами** под музыку.
  - **Похлопайте в ладоши** в такт мелодии.
  - **Покачайте головой** (если нет проблем с вестибулярным аппаратом).
  - **Постучите ногами** — это улучшит кровообращение в ногах.
- **Если вы чувствуете силы**, пройдите по комнате, сделайте несколько плавных танцевальных движений. Движение помогает пищеварению и поддерживает суставы.

### 🧠 4. «ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА» – ИГРЫ И ЗАГАДКИ

Поддерживайте остроту ума с помощью веселых игр!

- **Вспомните и загадайте загадки** друг другу.
- **Назовите по очереди** песни, фильмы или имена, начинающиеся на определенную букву.
- **Расскажите стихотворение**, которое помните с детства.

- **Сыграйте в «Фанты»** с простыми и безопасными заданиями (улыбнуться, сказать комплимент, вспомнить пословицу).

## **5. ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА «АКТИВНОГО» ПРАЗДНИКА**

1. **Чередуйте активность и отдых.** Не переутомляйтесь. После танцев или песен спокойно посидите, попейте чаю.
2. **Слушайте свое тело.** Если чувствуете усталость — лучше отдохните. Никаких рекордов!
3. **Не забывайте о лекарствах.** Праздник — не повод пропускать прием назначенных врачом препаратов.
4. **Дышите свежим воздухом.** Если есть возможность, перед сном проветрите комнату. Кислород нужен и мозгу, и сердцу!

---

**Помните: смех, песни, доброе общение и легкое движение — это самые безопасные и эффективные «лекарства» в праздничные дни!**

Желаем вам радостного Нового года, полного тепла, внимания и веселья!

---

*Памятка разработана главным гериатром Минской области, Жилевич Л.А. доцентом кафедры общей врачебной практики с курсом гериатрии и паллиативной медицины УО БГМУ, к.мн в рамках акции «От всей души». Ваше здоровье – наш главный приоритет!*

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ и СОСЕДЕЙ ПОДАРИТЕ ТЕПЛО: КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ПРАЗДНИКИ

### ♥ ДУШЕВНОЕ ВНИМАНИЕ — ЛУЧШИЙ ПОДАРОК

- **Выделите время для личного общения**
  - Зайдите в гости с небольшим угощением (фрукты, домашнее печенье)
  - Предложите помочь с приготовлением праздничных блюд
  - *Иногда 15 минут душевной беседы ценнее любого материального подарка*
- **Вспомните вместе приятные моменты**
  - Попросите рассказать о самых запоминающихся новогодних праздниках их жизни
  - Рассмотрите старые фотографии
  - Спросите о семейных традициях и рецептах
  - *Для пожилого человека важно чувствовать, что его опыт и воспоминания ценны*

### 📦 ПОМОЩЬ, КОТОРАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНА

#### Практическая помощь:

- Помогите украсить квартиру — развесить гирлянды, установить елку
- Предложите сходить в магазин за продуктами
- Помогите отправить поздравления близким (написать открытки, отправить сообщения)
- Проверьте, как работают бытовые приборы

#### Эмоциональная поддержка:

- Просто будьте рядом — иногда молчаливое присутствие лучше слов
- Выслушайте, не перебивая — дайте выговориться
- Проявите терпение, если пожилой человек повторяет одно и то же
- Чаще улыбайтесь и поддерживайте зрительный контакт

### 🔥 СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ ПРАЗДНИЧНУЮ АТМОСФЕРУ

- **Пригласите на совместные приготовления**
  - Попросите помочь в приготовлении несложных блюд
  - Организуйте совместное украшение печенья или приготовление салатов
  - *"Ваши руки золотые — без вас ничего не получается так вкусно!"*
- **Учитывайте физические возможности**
  - Не планируйте слишком шумные и продолжительные мероприятия
  - Предусмотрите возможность отдыха в тишине
  - Следите, чтобы в доме не было скользких поверхностей и других опасностей

### ♥ ЧТО ГОВОРИТЬ И КАК ПОДДЕРЖАТЬ

## **Вместо формальных фраз — искренние слова:**

- ✓ "Мы так рады, что вы с нами!"
- ✓ "Расскажите, как вы встречали Новый год в молодости"
- ✓ "Ваши советы так важны для нас"
- ✓ "Давайте вместе споем вашу любимую песню"
- ✓ "Вы для нас — настоящая опора и мудрость"

## **Избегайте:**

- ✗ "Вы ничего не понимаете в современной технике"
- ✗ "Опять рассказываете одно и то же"
- ✗ "Не переживайте из-за ерунды"

## **📞 Важные моменты для соседей и коллег**

- **Постучитесь в предпраздничные дни** — спросите, не нужна ли помощь
- **Оставьте свои контакты** — чтобы было к кому обратиться в случае необходимости
- **Предложите присоединиться** к вашим семейным празднованиям
- **Проявите внимание после праздников** — навестите, справьтесь о самочувствии

---

## **❖ Помните:**

- **Нежность и забота** не требуют больших финансовых затрат
- **Внимание и время** — самые ценные подарки
- **Терпение и понимание** помогают создать настоящую праздничную атмосферу
- **Иногда простое "Я рядом"** значит больше, чем самые красивые слова

---

*Нежность и участие творят чудеса! Подарите пожилому человеку самый ценный подарок — ваше внимание и время.*

*Памятка разработана главным гериатром Минской области, Жилевич Л.А. доцентом кафедры общей врачебной практики с курсом гериатрии и паллиативной медицины УО БГМУ, кмн в рамках акции*

*Давайте вместе создавать культуру заботы и уважения к старшему поколению!*

## ПАМЯТКА ДЛЯ УХОДА ЗА МАЛОПОДВИЖНЫМИ ЛЮДЬМИ

### ОСОБЕННОСТИ УХОДА В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

#### ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ И КОМФОРТ

- Регулярно меняйте положение тела (каждые 2-3 часа)
- Используйте противопролежневые подушки и валики
- Приподнимайте верхнюю часть туловища во время приема пищи
- Обеспечьте опору для спины и рук при сидении в кровати

#### Безопасность пространства

- Поставьте прикроватный столик в зоне досягаемости
- Закрепите кровать с помощью тормозов
- Обеспечьте хорошее освещение без бликов
- Убедитесь, что звонок для вызова помощи всегда доступен

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

#### Принципы праздничного меню

Легкость + Питательность + Безопасность

#### Рекомендуемые блюда

- Супы-пюре из тыквы, брокколи, цветной капусты
- Паровые котлеты из индейки или курицы
- Творожные суфле и запеканки
- Овощные пюре (картофельное, морковное, кабачковое)
- Кисели, компоты из сухофруктов

#### Важные правила кормления

- Кормите небольшими порциями 5-6 раз в день
- Подавайте пищу теплой (не горячей и не холодной)
- Используйте удобную посуду с высокими бортиками
- Не торопите во время еды
- Следите за глотанием

### ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- Предлагайте жидкость каждые 1,5-2 часа
- Используйте поильники с носиком или трубочкой
- Контролируйте потребление (1,5-2 л в сутки)
- Включайте в рацион:
  - Травяные чаи
  - Разбавленные соки
  - Воду комнатной температуры

### СОЗДАНИЕ ПРАЗДНИЧНОЙ АТМОСФЕРЫ

#### Декор помещения

- Украсьте комнату гирляндой с мягким светом
- Поставьте небольшую елочку в зоне видимости
- Разместите поздравительные открытки на стене напротив кровати
- Используйте аромалампу с хвойными или цитрусовыми маслами

#### Праздничная программа

- Включите ретро-музыку тихим фоном
- Организуйте просмотр советских новогодних фильмов
- Читайте вслух праздничные рассказы
- Рассматривайте вместе семейные фотоальбомы

### ♥ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

#### Общение и внимание

- Разговаривайте спокойным ласковым тоном
- Чаще называйте по имени и отчеству
- Рассказывайте о семейных новостях
- Делитесь планами на будущее
- Будьте терпеливы к повторяющимся историям

#### Тактильный контакт

- Аккуратно держите за руку во время разговора
- Делайте легкий массаж кистей рук
- Помогите причесаться и привести себя в порядок
- Улыбайтесь и поддерживайте зрительный контакт

### 🚨 ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

#### Немедленно обратитесь к врачу при:

- Отказе от пищи и питья более 6 часов
- Затрудненном дыхании или хрипах
- Резком изменении цвета кожи
- Повышении температуры
- Необычной сонливости или возбуждении

### ☎ ЭКСТРЕННЫЕ КОНТАКТЫ

Участковый терапевт: \_\_\_\_\_

Скорая помощь: 103 (с мобильного)

Ближайший родственник: \_\_\_\_\_

Сосед: \_\_\_\_\_

---

*Памятка разработана главным гериатром Минской области, Жилевич Л.А. доцентом кафедры общей врачебной практики с курсом гериатрии и паллиативной медицины УО БГМУ, кмн в рамках акции «От всей души». Ваша забота и внимание — самый ценный подарок для тех, кто в нем нуждается.*