

ПАСПОРТ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ЗДОРОВЬЕ И
БЛАГОПОЛУЧИЕ



ЗДОРОВЕЕ
ПИТАНИЕ



ЧИСТАЯ ВОДА



РЕЖИМ ТРУДА И
ОТДЫХА



РАЗНООБРАЗНЫЙ
ДОСУГ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ



ПРОГУЛКИ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ





«Сегодня можно с уверенностью сказать, что нам удалось добиться позитивных изменений показателей здоровья населения... За последние десять лет число лиц старше 85 лет возросло..., увеличилось количество долгожителей, перешагнувших столетний рубеж. Это результат нашей продуманной демографической политики!

Мы должны сделать долголетие активным и благополучным..., организовать комплексную работу по созданию и развитию необходимой инфраструктуры для пожилых людей, позволяющей сохранить и расширить их социальные возможности».

**Михаил Игнатьев,
Глава Чувашской Республики**

Основные правила активного долголетия

1. Питайтесь правильно

Употребляйте 300-400 граммов овощей и фруктов ежедневно, ограничьте приём соли, жиров и простых углеводов (сахара, кондитерских изделий и сладких напитков).



2. Больше двигайтесь

Физическая активность не менее 30 минут в день.



3. Регулярно проходите медосмотр, диспансеризацию

4. Следите за артериальным давлением

В норме оно должно быть менее 140/90 мм. рт. ст.



5. Следите за уровнем сахара в крови

Уровень сахара в крови натощак утром должно быть менее 6,1 ммоль/л.



6. Контролируйте уровень холестерина в крови

Уровень общего холестерина в крови должен быть менее 5,0 ммоль/л.

7. Следите за своим весом

8. Не курите и не злоупотребляйте алкоголем



Показатели состояния здоровья

ФИО _____

Дата рождения _____

Дата	Рост	Вес	ИМТ	АД	ЧСС	Холестерин	Сахар

Расчёт индекса массы тела(ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{Рост (м)}^2$$

Дефицит массы	менее 18,5
Норма	18,5 - 24,9
Предожирение	25,0 - 29,9
Ожирение 1 степени	30,0 - 34,9
Ожирение 2 степени	35,0 - 39,9
Ожирение 3 степени	выше 40,0

Режим дня



Очень важно соблюдение режима дня пожилыми людьми, что помогает быть всегда в форме, быть активным и здоровым.

Благодаря этому не возникают чувства тоски, ненужности, развивается чувство самодисциплины, ответственности, пробуждается желание к жизни.

Распорядок дня должен включать:

- чередование периодов сна и бодрствования;
- регулярное полноценное питание;
- посильный физический и умственный труд;
- прогулки на свежем воздухе;
- разнообразный досуг, приносящий положительные эмоции;
- гигиенические процедуры;
- лечебные мероприятия.



Примерный распорядок дня:

7.00 – 8.00	Пробуждение, утренняя зарядка, гигиенические процедуры, завтрак
8.00 – 10.00	Выполнение домашних дел (стирка, глажка, уборка)
10.00 – 12.00	Прогулка, походы по магазинам
12.00 – 14.00	Приготовление обеда, приём пищи
14.00 – 15.00	Послеобеденный отдых или сон
15.00 – 19.00	Активная деятельность: поход в гости, посещение клуба, кинотеатра, музея. Интеллектуальная деятельность: посещение библиотеки, разгадывание ребусов, кроссвордов
19.00 – 19.30	Ужин
20.00 – 21.00	Прогулка на свежем воздухе
21.00 – 22.00	Просмотр спокойных телепередач (выключить телевизор за полчаса до отхода ко сну) или чтение
22.00	Отход ко сну



Питание для долголетия

В силу перестройки организма, а также других факторов с возрастом появляется всё больше требований к качеству питания.

Связано это в первую очередь с такими особенностями пожилого возраста:

- переваривание и усвоение пищи значительно ухудшается;
- увеличивается потребность в поступлении витаминов и минералов;
- слабеет кишечная перистальтика, появляются запоры;
- уменьшается количество секреторных клеток, снижается объём продуцируемого секрета (желудочный сок, ферменты, соляная кислота);
- слабеет мышечный тонус желудка и т. д.

Процессы старения ускоряются из-за злоупотребления алкоголем, некачественных продуктов питания, длительно протекающих хронических воспалительных процессов, вредного производства труда. Процесс старения очень чувствителен к избыточным калориям, которые ведут не только к ожирению, но и к таким предполагаемым патологиям как сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, подагра, мочекаменная и желчекаменная болезнь.

В среднем суточная норма энергетической ценности в пожилом возрасте для женщин составляет 2100 ккал, для мужчин – 2300 ккал.

В старческом возрасте женщинам необходимо 1900 ккал, а мужчинам – 2000 ккал.



Питание для долголетия

Если пенсионер продолжает работать или же подвергается высокой физической деятельности, потребность в энергии увеличивается. Контролируется этот момент стабильностью массы тела. Суточная калорийность должна строго соответствовать фактической энергетической затрате за день.

На завтрак лучше всего готовить каши, пить травяные чаи. На второй завтрак можно запечь фрукт или овощ или сделать лёгкий салатик. Обед должен обязательно состоять из первого и второго, дополняться фруктовым соком, компотом, морсом и т. п. Полдник – это лёгкий перекус. Ужин нужно делать более простым, но при этом питательным. На ночь нельзя перегружать желудок, поэтому перед сном можно выпить стакан молока, ряженки, кефира, простокваши и т. п.

Основные правила питания в пожилом возрасте:

- мясо и рыба предпочтительно в отварном, паровом, тушёном или запечённом виде;
- ежесуточная норма сахара не должна превышать более 30 г;
- супы на мясном бульоне готовить нужно не более 2-3 раз в неделю, т.к. происходит накопление веществ, способствующих развитию подагры, в остальные дни лучше готовить овощные первые блюда;
- каждый день готовить каши или второе из разнообразных круп;
- употребление соли сократить до минимума;
- пить в день не менее 1,5-2 литров чистой воды, если отсутствуют противопоказания (сильная отечность, к примеру);
- как можно чаще употреблять морепродукты, которые содержат в себе массу пользы;
- последний приём пищи должен быть не менее чем за 2 или же 3 часа до отхода ко сну.



Правильно сбалансированное питание – это залог сохранения здоровья в пожилом возрасте. Если этот фактор сочетается с другими методами ЗОЖ в виде продолжительного сна, умственной и физической активности, соблюдения всех санитарных норм, профилактики стрессовых раздражителей и долгой и регулярной половой жизни, эффективность оздоровления только усиливается.

Примерное меню

Блюда	Вес(г)	Блюда	Вес(г)	Блюда	Вес(г)
1 ВАРИАНТ		2 ВАРИАНТ		3 ВАРИАНТ	
Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша геркулесовая молочная	200	Каша пшённая с тыквой	200	Каша гречневая молочная	200
Чай с сахаром	200/10	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10
Хлеб пшеничный	50	Чай с сахаром	200/10	Сыр	20
Яйцо варёное	1 шт.	Творог 5%	50	Чай с сахаром	200/10
		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
2-й завтрак		2-й завтрак		2-й завтрак	
Чай с сахаром	200	Оладьи с джемом	100	Сок яблочный	200
Бутерброд с сыром	50/30				
Обед		Обед		Обед	
Суп вермишелевый	400	Щи из капусты со сметаной	400	Борщ со сметаной	400
Котлеты куриные	80	Гуляш из отварной говядины	100	Салат овощной	100
Картофельное пюре	150	Рис отварной	160	Каша перловая рассыпчатая	160
Капуста свежая/тушёная	75	Свекла отварная	100	Рыба тушённая	125
Компот из сухофруктов	200	Компот из сухофруктов	200	Кисель из клюквы	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржано-пшеничный	100	Хлеб ржано-пшеничный	100	Хлеб ржано-пшеничный	100
Полдник		Полдник		Полдник	
Сок фруктовый	200	Яблоко, запечённое с сахаром	150	Апельсин	220
Ужин		Ужин		Ужин	
Салат овощной	50	Картофельное пюре	200	Капуста тушёная с говядиной	200
Плов из сухофруктов	200/10	Суфле из рыбы	100	Чай с сахаром	200/10
Чай с сахаром	200/10	Чай с сахаром	200/10	Пирожок с яблоками	100
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	50
Поздний ужин		Поздний ужин		Поздний ужин	
Кефир	200	Ряженка	200	Простокваша	200

Двигательная активность

– один из самых мощных факторов, позволяющих успешно противостоять процессам старения, сохранить энергию и продлить активный образ жизни.

Физические нагрузки, рекомендуемые людям пожилого возраста:

- утренняя зарядка в течение 15-20 минут с соблюдением правильного дыхания;
- длительные пешеходные прогулки в парке, в лесу;
- скандинавская ходьба;
- плавание;
- лыжные прогулки;
- езда на велосипеде.

Основные правила оздоровительных физических тренировок:

- индивидуальный подбор физических упражнений с учётом возраста и сопутствующих заболеваний;
- постепенное увеличение нагрузок;
- регулярность.

Следует исключать упражнения:

- на задержку дыхания, с вращением головы, с натуживанием, длительным наклоном головы вниз, подскоками.



Примерный комплекс упражнений:

1. И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Наклонить голову влево, вправо, вниз, влево, вправо, вниз. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется откидывать голову назад.
В зависимости от возраста можно выполнить от 5 до 7 повторений этого упражнения.

2. И. п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачивать корпус влево и вправо по 2 раза. Делать 6–8 повторений.

3. И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки к плечам. Вращательные движения в плечевом суставе вперёд и назад. 4 поворота вперёд, 4 назад. Повторять 5–7 раз.

4. И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполнить круговые вращения тазом сначала влево, потом вправо. Делать 5–7 повторений. Не надо ни наклоняться, ни прогибаться.

5. И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч. Наклоняться влево – поднять правую руку и заводить её за голову. Наклоняться вправо – поднять левую руку и заводить её за голову.
В каждую сторону делать наклоны по 2 раза.

6. И. п. – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени медленно сводить – разводить на счёт раз-два-три-четыре. 3 повторения. Закончили упражнение – присели на стул.

7. И. п. – сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягивать вперёд, сжимать – разжимать кулаки, работают только кисти. 3 – 4 повторения. И ещё 2 повторения максимально быстро.
Встряхнуть руками, откинувшись на спинку стула.



Примерный комплекс упражнений:



8. И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делать по 2 пружинистых наклона: сначала к одной ноге, потом - к другой ноге. Выпрямиться, руки на пояс, слегка прогнуться назад. Откидывать голову не надо. При наклонах не надо заставлять себя дотягиваться до пола. Колени можно сгибать. Тот, кто в состоянии сделать только 3-4 повтора, может на этом остановиться, кто может выполнить больше, можно делать 6-7 повторов.

9. И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. «Плывём» кролем. На счёт от 1 до 4 руки идут вперёд, потом назад. Амплитуда движений должна быть максимальной.

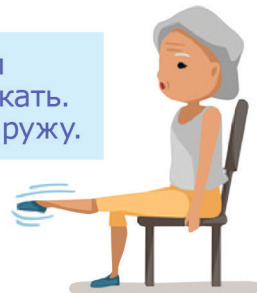
10. И. п. – сидя на стуле, ноги на весу. Разводить-водить их крест-накрест. Потом по очереди поднимать-опускать вверх-вниз. Делать 6–8 повторений. Можно держаться за спинку стула.

11. И. п. – сидя на стуле. Руки на коленях. Сгибаем правое колено, подтягиваем его к груди, удерживать рукой 2 секунды, опускать ногу. То же самое с левым коленом. Делаем 8–12 повторений.

12. И. п. – сидя. Снять обувь. Ноги вытянуть и держать навесу. Держаться сзади за спинку стула. Носки стоп тянуть на себя, вытягивать от себя. Ноги не опускать. Делаем 6–8 повторений, а потом круговые вращения стопами то внутрь, то наружу.

В заключение – принять позу, которая позволит полностью расслабиться.

И. п. – сидя на стуле. Ноги вытянуты, руки расслабленно висят, голову наклонять вперёд, сидеть так в течение 30–40 секунд, слушать музыку.



Профилактика стрессов:

○ Благоприятный психологический климат

имеет важное значение для сохранения и укрепления здоровья в любом возрасте.

○ Научитесь радоваться каждому дню

жизнерадостные люди живут качественнее и дольше, чем злые, раздражительные и завистливые.



○ Старайтесь почаще общаться

с интересными и позитивными людьми.

○ Мыслите позитивно

стакан всегда наполовину полон, а не наоборот.

○ Находите время

для собственных интересов и увлечений.

○ Дозируйте негативную информацию,

несущуюся с экрана телевизора.

○ Не заикивайтесь на болезнях и не поддавайтесь ипохондрии

недуг может только усугубиться, если постоянно о нём думать, и, наоборот, может отступить, если вы будете чувствовать себя сильнее его.

Диспансеризация

Основная цель: раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний

Перечень осмотров врачами-специалистами, исследований и иных медицинских мероприятий, проводимых в рамках первого этапа диспансеризации в определённые возрастные периоды гражданам в возрасте от 55 до 99 лет

Осмотр, исследование, иное медицинское мероприятие	Возраст (лет)																											
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	75	78	81	84	87	90	93	96	99
1. Опрос (анкетирование)			+			+			+			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Антропометрия			+			+			+			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Измерение артериального давления			+			+			+			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Определение уровня общего холестерина в крови			+			+			+			+			+			+		+	+	+	+					
5. Определение уровня глюкозы в крови натощак			+			+			+			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска			+			+			+																			
8. Индивидуальное профилактическое консультирование			+			+			+			+			+			+										
9. Электрокардиография в покое			+			+			+			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
10. Флюорография лёгких			+			+			+			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
11. Исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим методом	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+									
12. Маммография обеих молочных желёз в двух проекциях (женщины)		+		+		+		+		+		+		+		+												
13. Осмотр фельдшером (акушеркой), взятие мазка, цитологическое исследование мазка с шейки матки (женщины)			+			+																						
14. Измерение внутриглазного давления						+			+			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
15. Прием врачом-терапевтом, по завершению 1 этапа Д, проводимых 1 раз в 3 года			+			+			+			+			+			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Упражнения для укрепления и поддержания памяти, развития внимания

К сожалению, забывчивость и ухудшение памяти - нередкие явления в пожилом возрасте. Чтобы сохранить хорошую память, регулярно выполняйте следующие рекомендации:

- Больше читайте и во время чтения представляйте себе описываемые события и старайтесь пересказывать себе или друзьям прочитанное.
- Старайтесь учить наизусть тексты песен и по одному стихотворению любимого поэта, постепенно выбирая более объёмные стихи.
- На листе бумаги пишите не связанные по смыслу слова, количество которых со временем можете увеличить. Упражнение заключается в том, чтобы запомнить и воспроизвести по памяти, как можно больше слов.
- Если есть возможность и желание, займитесь изучением иностранного языка.
- Память развивают такие игры, как шахматы, шашки, домино, разгадывание головоломок, кроссвордов.



Способов тренировки памяти существует великое множество, и если побороть лень, можно добиться замечательных результатов.

Алгоритм измерения давления электронным тонометром:

1. Занять комфортное положение тела, по возможности не разговаривать и активно не двигаться за несколько минут до измерения (это может спровоцировать кратковременный подъём АД и исказить результат).
2. Руку разместить на ровной поверхности таким образом, чтобы она располагалась приблизительно на уровне середины грудной клетки.
3. Надеть манжетку на плечо, расположив трубки с внутренней стороны руки, как указано в инструкции к аппарату, и не очень туго зафиксировать (таким образом, чтобы между ее поверхностью и рукой можно было поместить палец).
4. Нажать на кнопку «Старт» или «Пуск», в зависимости от модификации аппарата.
5. По завершении процесса измерения на ЖК-монитор будет выведена информация о величине систолического и диастолического давления, а также о частоте пульса.



Дневник самоконтроля

Дата	Утро		Вечер		Самочувствие
	АД	Пульс	АД	Пульс	

Первая помощь при болях в сердце



Ишемическая болезнь сердца – это хроническое заболевание, которое проявляется периодически возникающими приступами болей в сердце или за грудиной. Приступы стенокардии возникают при физической нагрузке, эмоциональных переживаниях, а также при повышении артериального давления, сахарном диабете и других ситуациях.

Признаки стенокардии: приступообразная, сжимающая или давящая боль за грудиной, длительностью 1-10 минут. Боль отдаёт в левое плечо, предплечье, кисть, лопатку. Могут быть труднообъяснимые ощущения в грудной клетке, чувство нехватки воздуха, беспричинная слабость. Возможно учащение приступов, усиление боли.

Помощь при болевом синдроме:

- Если боль возникает во время нагрузки – немедленно прекратить её, и по возможности, удобно, без напряжения сесть с опущенными ногами.
- Обеспечить доступ свежего воздуха (открыть окно, расстегнуть, затрудняющую дыхание одежду).
- Принять нитроглицерин по 1 таблетке или по 1 дозе нитроспрея под язык, при необходимости можно повторить через 3-5 минут до 3 раз.
- Принять ацетилсалициловую кислоту (аспирин) – 1 таблетку (0,5 гр.).
- Если после приёма названных лекарств боль не проходит, вызвать «скорую помощь».

Если сердечный приступ прошёл быстро, и вы не вызвали «скорую», то необходимо в этот же день обратиться к участковому терапевту (вызвать на дом).



Первая помощь при гипертоническом кризе



Под гипертоническим кризом понимается резкий подъём артериального давления до 180/120 мм.рт.ст., который характеризуется шумом в голове, резкой головной болью в области виска или затылка. Могут быть жалобы на тошноту, учащённое сердцебиение, одышку, тяжесть в области сердца. Шея, лицо и верхние конечности пострадавшего краснеют, возможно резкое ухудшение зрения (появление так называемых мушек перед глазами), появление «гусиной кожи».

При появлении подобных симптомов необходимо:

- Стараться успокоиться (возбуждение только способствует подъёму АД).
- Освободиться от всего, что затрудняет дыхание: расстегнуть ворот рубашки, ослабить узел галстука, расстегнуть ремень.
- Стараться дышать ровно и глубоко.
- Можно приложить к голове холодную грелку или компресс.
- Ложиться в постель или принять полусидячее положение.
- Принять лекарство, рекомендованное врачом для снижения давления. Если давление не снизилось, самочувствие не улучшилось, **срочно вызвать скорую помощь**.
- До приезда врача скорой помощи периодически необходимо измерять артериальное давление.



Если давление снизилось, и вы не вызвали «скорую», то необходимо в этот же день обратиться к участковому терапевту (вызвать на дом).

Первая помощь при инсульте

Инсульт – резкое нарушение или прекращение снабжения кровью головного мозга. Если происходит закупорка кровеносного сосуда головного мозга тромбом, развивается ишемический инсульт. Разрыв кровеносного сосуда головного мозга приводит к геморрагическому инсульту. Оба вида нарушения кровообращения при инсульте могут привести к гибели клеток мозга или летальному исходу. Поэтому очень важно уметь распознать первые признаки начинающего инсульта и оказывать людям первую помощь до приезда скорой помощи.



ВНИМАНИЕ

Определение признаков инсульта поможет спасти жизнь вам и ваших близких.

Необходимые действия при определении признаков инсульта можно обозначить, как УДАР.

У – улыбка. Попросите улыбнуться, при инсульте улыбка получится кривой.

Д – движение. Попросите вытянуть руки – одна произвольно опустится.

А – артикуляция. Попросить произнести слова – речь будет невнятной.

Р – решение. Если выявились признаки инсульта, срочно звоните в скорую помощь.



Первая помощь при инсульте

Тест УЗП на выявление первых симптомов при инсульте:

У – улыбнуться. При начальной стадии инсульта улыбка будет «кривой» или «перекошенной». Это объясняется тем, что половина лица перестает подчиняться больному, как следствие этому один из уголков рта будет опущен вниз. Что касается языка, то он будет расположен несимметрично. Он будет перепадать на одну из сторон и начнёт приобретать неправильную форму.

З – заговорить. Если произошёл инсульт, при произношении предложений из нескольких слов человеку трудно построить фразу, отчётливо произнести звонкие согласные. Речь напоминает речь пьяного человека.

П – поднять руки. При инсульте невозможно поднять обе руки симметрично, синхронно и на одинаковую высоту. Одна рука будет «отставать».

Тест УЗП на выявление первых симптомов при инсульте:

- резкая и сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без каких-либо видимых причин;
- потеря способности говорить, а также потеря способности понимать смысл чужой речи;
- сильное головокружение, расстройство координации и чувства равновесия;
- частичное помутнение или полная потеря сознания у больного.

Самопомощь при инсульте

Возможность оказания помощи при инсульте самому себе ограничена. В 80–85% инсульт случается внезапно, проявляясь резким ухудшением состояния или потерей сознания. Поэтому больные не могут помочь себе. Если вы ощущаете симптомы, напоминающие инсульт:

- незамедлительно вызвать «скорую помощь», начинайте вызов с сообщения адреса;
- сообщите еще кому-либо, что вам плохо;
- примите горизонтальное положение с приподнятым головным концом;
- освободите грудную клетку и шею от сдавливающих предметов;
- придерживайтесь строгого постельного режима, не волнуйтесь и излишне не двигайтесь.

Дневник приёма лекарственных средств

Время	Наименование препарата	Примечание

Дневник приёма лекарственных средств

Время	Наименование препарата	Примечание

Домашняя аптечка

Домашняя аптечка должна быть в каждом доме и укомплектована необходимым набором лекарственных средств для оказания первой медицинской доврачебной помощи.

Набор медикаментов можно обсудить с лечащим врачом: только он способен оценить все «за» и «против» индивидуально с учётом имеющихся противопоказаний к тому или иному препарату.

1. Перевязочный материал

- вата;
- бинт;
- марлевые салфетки;
- пластырь;
- эластичный бинт;
- перчатки.

2. Антисептики (для обработки ран)

- хлоргексидин;
- перекись водорода;
- йод.

3. Медицинские приборы

- термометр;
- тонометр.

4. Сорбенты

- активированный уголь.

5. Болеутоляющие лекарства

Никогда не принимайте болеутоляющие средства при интенсивной боли в животе! Если вы замаскируете симптомы острого аппендицита или другого состояния, требующего немедленного хирургического вмешательства, будет упущено время.

6. Жаропонижающие средства

Не стоит снижать температуру, если она не поднимается выше 38 градусов!

7. Препараты против аллергии

8. При болях в сердце



Человек, страдающий артериальной гипертонией, должен иметь в аптечке средство, снижающее артериальное давление, больной бронхиальной астмой – препарат, снимающий бронхоспазм, назначенный врачом.

Полезная информация

Моя медицинская организация _____

Адрес _____

Телефон регистратуры _____

ФИО участкового врача _____

Вызов скорой помощи:  с мобильного телефона **103**

 с домашнего телефона **03**

Вызов экстренной службы: 112

Телефон родственников _____









МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



МЕДИЦИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

подготовлено БУ «Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СМ» Минздрава Чувашии
в соответствии с методическими рекомендациями Минздрава России по профилактическому консультированию
лиц пожилого возраста с целью профилактики развития старческой астении

2019 г.