**старе18-24 сентября – Неделя популяризации здорового старения.**

Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель – это увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих результатов был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.

Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [21 сентября – Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/21-sentyabrya-mezhdunarodnyy-den-rasprostraneniya-informatsii-o-bolezni-altsgeymera/?sphrase_id=1184)

**Статьи:**

* [Профилактика падения лиц старческого возраста (рекомендации для всех)](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/gerontologiya/profilaktika-padeniya-lits-starcheskogo-vozrasta-rekomendatsii-dlya-vsekh/)
* [Профилактика падения лиц старческого возраста («частные» причины)](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/gerontologiya/profilaktika-padeniya-lits-starcheskogo-vozrasta-chastnye-prichiny/)
* [Как общаться с пожилыми людьми: рекомендации психолога](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/gerontologiya/kak-obshchatsya-s-pozhilymi-lyudmi-rekomendatsii-psikhologa/)
* [21 сентября – Всемирный день борьбы с болезнью Альцгеймера](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/21-sentyabrya-vsemirnyi-den-borby-s-boleznyu-alcgeimera/?sphrase_id=24691)
* [21 сентября – Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/21-sentyabrya-mezhdunarodnyy-den-rasprostraneniya-informatsii-o-bolezni-altsgeymera/?sphrase_id=24691)
* [Сентябрь – Всемирный месяц осведомленности о болезни Альцгеймера](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/sentyabr-vsemirnyy-mesyats-osvedomlennosti-o-bolezni-altsgeymera/?sphrase_id=24691)
* [Болезнь Альцгеймера: статистика, причины возникновения, эпидемиология в мире](https://demenciya.ru/altsgejmer/bolezn-altsgejmera-statistika-prichiny-vozniknoveniya-epidemiologiya-v-mire/)
* [Болезнь Альцгеймера и деменция в России](https://www.alz.org/ru/%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C_%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B3%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0-%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F.asp)
* [Интерактивное путешествие по головному мозгу](https://www.alz.org/ru/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%88%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5-%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D1%83.asp)
* [Как проявляется болезнь Альцгеймера](https://demenciya.ru/altsgejmer/proyavleniya-bolezn-altsgejmera/)
* [Болезнь Альцгеймера по наследству](https://demenciya.ru/altsgejmer/bolezn-altsgejmera-po-nasledstvu/)
* [Особенности болезни Альцгеймера у пожилых людей](https://demenciya.ru/altsgejmer/osobennosti-bolezni-altsgejmera/)
* [Болезнь Альцгеймера можно предотвратить!](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/bolezn-altsgeymera-mozhno-predotvratit/)
* [Болезнь Альцгеймера: причины возникновения и лечение](https://demenciya.ru/altsgejmer/bolezn-altsgejmera-prichiny-vozniknoveniya-i-lechenie/)
* [Тест на проверку болезни Альцгеймера](https://demenciya.ru/altsgejmer/test-na-bolezn-altsgejmera/)
* [Физическая активность как профилактика болезни Альцгеймера](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/fizicheskaya-aktivnost-kak-profilaktika-bolezni-altsgeymera/)
* [Как с помощью оптимизации питания предотвратить болезнь Альцгеймера](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kak-s-pomoshchyu-optimizatsii-pitaniya-predotvratit-bolezn-altsgeymera/)
* [Как избежать слабоумия](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-izbezhat-slaboumiya.html)
* [Что такое деменция](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/chto-takoe-dementsiya/)
* [Хронические заболевания, провоцирующие развитие деменции](https://demenciya.ru/demenciya/zabolevaniya-provotsiruyushhie-razvitie-dementsii/)
* [Питание для здоровья мозга](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/pitanie-dlya-zdorovya-mozga.html)
* [Болезнь Альцгеймера](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/bolezn-altsgejmera/)
* [Стимулирование мозговой деятельности](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/produkty/stimulirovanie-mozgovoi-deiaetlnosti/)
* [Как организовать быт больного при болезни Альцгеймера](https://demenciya.ru/altsgejmer/bolezn-altsgejmera-kak-organizovat-byt-bolnogo/)
* [Активное долголетие](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/aktivnoe-dolgoletie/)
* [Что помогает снизить риск деменции?](https://ropniz.ru/tpost/gaf87rnpp1-chto-pomogaet-snizit-risk-dementsii)
* [Азбука пациента. Старческая астения](https://drive.google.com/file/d/1gtGM-CcAAADfJwiVUDSct-YdJ-S8FyDR/view)
* [Питание для долголетия: продукты, которые могут продлить жизнь](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/pitanie-dlya-dolgoletiya-produkty-kotorye-mogut-prodlit-zhizn/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/c4gC/rtJy4SW2c)**:**

* Листовка «Старческая астения»
* Плакат «Как сохранить здоровье мозга»

**Методические рекомендации**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/waxh/MT47nKTyQ)**:**

* Методические рекомендации «В помощь пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте» (Российский геронтологический научно-клинический центр)
* Методические рекомендации «В помощь пожилому человеку и его близким: азбука здоровья» (Российский геронтологический научно-клинический центр)
* Методические рекомендации «В помощь пожилому человеку и его близким: как правильно питаться?» (Российский геронтологический научно-клинический центр)

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Как сохранить здоровье мозга](https://vk.com/video-39950093_456239484)
* [Болезни ХХI века. Самое страшное нарушение психики пожилых людей - болезнь Альцгеймера](https://rutube.ru/video/05ae865ac5c9cf9d0b6c9a7a298957f7/?playlist=196342)
* [Болезни ХХI века. Как начинается болезнь Альцгеймера. Советы для здоровья и долголетию.](https://rutube.ru/video/80c31e687e1e82d2c90b9a855b18835c/?playlist=196342)
* [Болезни ХХI века. Проверьте не грозит ли вам болезнь Альцгеймера?](https://rutube.ru/video/79a2f05ca895471058da1754b1335a5f/?playlist=196342)
* Болезни ХХI века. Профилактика болезни Альцгеймера. Советы для здоровья и долголетия. (youtu.be/7r-gDKjQfTE)
* Таинственный враг человека. Болезнь Альцгеймера (youtu.be/7r-gDKjQfTE)