

Прогулка с пожилым человеком

Регулярные прогулки на свежем воздухе — обязательная рекомендация, которая полезна и бодрым, активным пенсионерам, и больным людям преклонного возраста. Ежедневно проводить время в «зелёной зоне» (в парке, сквере) врачи советуют даже людям, страдающим хроническими заболеваниями, ограничивающими свободное передвижение (инвалиды-колясочники). Это самый дешёвый и доступный способ поддержать организм: улучшить работу мозга, «проветрить» лёгкие, укрепить сердечнососудистую систему, получить заряд энергии, оптимизма и просто хорошего настроения. Во время прогулки происходит мягкое очищение органов дыхания, нормализуется пульс, а беседа с сопровождающим или сиделкой отвлекает от грустных мыслей.

Для бодрости тела и духа

Если ваш подопечный ходит самостоятельно, и ещё не настолько ослаблен, чтобы полностью замкнуться в четырёх стенах — обязательно стимулируйте его к прогулкам. Любая двигательная активность — бесценный дар стареющему телу. Не случайно древние мыслители утверждали, что движение — жизнь. Ходьба с доступной пожилому человеку скоростью снижает риск развития инсульта, нормализует артериальное давление, укрепляет кости и мышечный каркас, разгоняет метаболизм, помогает бороться с ожирением и снижает уровень сахара в крови. Доказано, что получасовая ежедневная прогулка на свежем воздухе увеличивает продолжительность жизни, и это факт, а не древняя метафора.

Что понадобится для прогулок?

Необходимо обеспечить пожилого человека качественной, мягкой, удобной обувью. Многие старики отказываются гулять именно из-за того, что им тяжело ходить в дешёвых ботах и старых ботинках. Иногда требуется посетить ортопедический салон, заказать трость или подошвы с антискользящей поверхностью. Чтобы снизить нагрузку на суставы, людям преклонного возраста можно использовать ходунки. Свободная одежда из «дышащей» ткани, лёгкий рюкзачок, чтобы положить очки и таблетницу, мобильный телефон — всё это пригодится для моциона пожилого человека. Отправляйтесь гулять вместе с ним, если позволяет время — это необычайно сближает и дарит взаимопонимание.