03.10.2018 года, в ОБУСО «КЦСОН Медвенского района» в рамках Декады пожилых людей для граждан пожилого возраста и инвалидов была проведена встреча с терапевтом ОБУЗ « Медвенская ЦРБ» Стрекаловой Евгенией Сергеевной на тему: «Хронические заболевания у пожилых людей».

Терапевт Евгения Сергеевна рассказала, как улучшить и продлить свою жизнь и прочитала лекции по следующим темам: Здоровье и долголетие - в ваших руках; Правильно питаться, много двигаться, высыпаться и регулярно проходить обследования у специалистов.

Евгения Сергеевна ознакомила присутствующих с упражнениями для развития памяти, с физическими упражнениями для людей старшего возраста на развитие силы про упражнения мышц груди, укрепления живота и мышц бедра, укрепление бицепсов, укрепления мышц бедра. Так же терапевт ознакомила с упражнениями для развития баланса включающие в себя: боковые подъёмы ног, сгибание ноги в колене. Подъем ноги назад.

Рассказала, как снизить риск развития болезни Альцгеймера, и объяснила, что для этого необходимо тренировать свой мозг, правильно питаться, избегать продуктов содержащих насыщенные жиры и плохой холестерин. Обязательно ежедневно включать в свой рацион свежие фрукты и овощи, больше двигаться и в целом вести здоровый образ жизни.

Евгения Сергеевна порекомендовала гражданам пожилого возраста и инвалидам, заботиться о своём сердечном ритме, уделять внимание своему сну, не нервничать и держать свои эмоции под контролем.

В процессе встречи Евгения Сергеевна померила всем присутствующим артериальное давление и выписала необходимые препараты, и ответила на все интересующие вопросы.

Встреча закончилась чаепитием.