**Режим дня пожилого человека. Необходимость, продиктованная возрастом**

Доктора единодушно сходятся во мнении, что соблюдение режима дня в пожилом возрасте позволяет улучшить физическое и моральное состояние. И напротив, отсутствие распорядка приводит к появлению депрессий и хронических заболеваний.

***Заполнить свободное время***

 

С окончанием трудовой деятельности, да и с приходом старости вообще, кардинально меняется жизнь человека. На работу идти не нужно, дети живут отдельно и заботятся о себе сами, редкими становятся встречи с друзьями и походы по магазинам за обновками.

Появляется ничем не заполненное свободное время, которое тянет за собой груз неудовлетворенности жизнью, неухоженности и недомоганий. Вывод – пожилому человеку (или тем, кто о нем заботится) необходимо организовать его день так, чтобы «окон в депрессию» в расписании оставалось как можно меньше.

***Сориентировать во времени***

Есть еще одна причина, по которой людям «третьего возраста» показан строгий распорядок действий. Их мозг, претерпевший физиологические изменения в процессе старения, плохо приспосабливается к изменениям. Сбитый с толку перестановками в расписании, он перестает ориентироваться во времени – когда нужно кушать, спать или идти на прогулку.

Все это грозит пожилому человеку расстройствами здоровья и психического состояния:

* мучает бессонница;
* снижается аппетит и организм;
* пропадает желание двигаться – заниматься хлопотами по дому, выходить на улицу, совершать гигиенические процедуры;
* повышается нервозность – пожилой человек расстраивается по пустякам и часто ссорится с окружающими.

Еще хуже обстоят дела у людей, страдающих когнитивными нарушениями памяти. Они рискуют не получить должного лечения, приняв лекарство дважды за короткий период, или не выпив его вообще.

***Есть режим – есть тяга к жизни***

Совсем иначе чувствует себя пожилой человек, если его действия в течение дня подчиняются строгому распорядку. У него развивается чувство самодисциплины и ответственности, пробуждается желание жить дальше.

***Составить правильный режим дня по часам проще, если знать, какие основные пункты он должен включать:***

* Организованный отдых. Ночной сон (в среднем восемь часов), и, по возможности, послеобеденный (час-полтора), способствуют нормальному восстановлению физической и умственной активности.
* Регулярное четырех- или пятиразовое полноценное питание. Гарантирует пополнение организма необходимыми микроэлементы и витаминами и своевременную выработку желудочного сока. Итог – нет проблем с пищеварением, характерных для этого возраста.
* Периоды двигательной активности. Пожилые люди, которые ежедневно гуляют на свежем воздухе, занимаются в специальных физкультурных группах, трудятся на садовых участках и огородах, реже страдают от ожирения, запоров, диабета, варикозного расширения вен, болей в суставах и позвоночнике.
* Время для личных увлечений. Рукоделие, чтение, настольные игры, занятия музыкой и хореографией, способствуют усилению мозговой и физической активности и, как доказано, продлевают жизнь.
* Встречи с друзьями и родственниками. Для поддержания на должном уровне эмоционального состояния пожилому человеку важно чувствовать свою «нужность».
* Регулярные гигиенические процедуры. Чистота – залог не только здоровья, но и хорошего отношения окружающих.

***Главное – индивидуальный подход***

Режим дня немолодого и (чаще всего) нездорового человека составляется индивидуально и корректируется с учетом таких факторов:

* биологический ритм – кто-то встает ни свет, ни заря, а кто-то любит подольше поспать;
* хобби и увлечения – у одного пенсионера хоровой кружок ежедневно в пять вечера, а другой с утра с товарищами играет в шахматы в парке;
* занятость – среди пожилых людей нередко встречаются такие, кто сидит с внуками или подрабатывает;
* физическая форма – определяется степень и время нагрузок.

*В специальных пансионатах для пожилых людей, где постояльцы лишены хлопот по дому (уборка, готовка, стирка), освободившееся в распорядке дня время отводится занятиям для развития умственной активности и мелкой моторики, и (если есть врачебное назначение) – медицинским процедурам.*