



**Aging &  
LONG  
TERM  
Care**  
OF EASTERN WASHINGTON

Декабрь

Выпуск 2

Том второй

2023

Сезон гриппа.  
Вакцинируйтесь!

## THE INFORMER



Помогаем пожилым и взрослым с инвалидностью находить ресурсы для планирования, подготовки и поддержки независимой жизни как можно дольше.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

Дома на праздниках — вакцинируйтесь!	3
Готовность к стихийным бедствиям	4
Мудрость от специалистки по уходу	5
Онлайн-безопасность	6
Дорожная карта деменции Спокэн и каталог ресурсов	7
Дома здоровья — история успеха клиентки	8
Сохраняйте активность в возрасте	10
Уголок здоровья мозга	11

Посетите наш сайт и ознакомьтесь с дополнительной информацией и ресурсами! [www.altcew.org](http://www.altcew.org)

### СООБЩЕНИЕ ОТ ALTCEW

Добро пожаловать в выпуск **The Informer** зимы 2023 года.

Поздравляем с праздниками, надеемся, что вам нравится этот сезон! Советы о том, как оставаться в безопасности и тепле, приведены в предыдущем [зимнем выпуске Informer от 2022 года](#). Если вам нужна поддержка этой зимой, звоните по номеру **(509) 960-7281**, чтобы поговорить с нашим

### «ВОЗЬМИ СОСЕДА НА ПОПЕЧЕНИЕ»

Этой зимой ALTCEW запустила общественную инициативу, чтобы помочь пожилым и людям с инвалидностью в уборке снега, «Adopt A Neighbor!». Зима — прекрасное время года, но она может приносить с собой проблемы пожилым и людям с инвалидностью. *(Продолжение на стр.2)*



### КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

- 25.12: Праздник, офис закрыт
- 01.01: Праздник, офис закрыт
- 25.01: Spokane Homeless Connect

Полный календарь событий: [altcew.org/news-events/event-calendar](http://altcew.org/news-events/event-calendar)

**(«Возьми соседа на попечение», прод. со стр. 1)**

Очистка тротуаров и подъездных путей может стать тяжелой задачей, а для некоторых это опасно или невозможно. Здесь и приходит на помощь проект «Возьми соседа на попечение».

Организация Aging & Long Term Care of Eastern Washington (ALTCEW) ищет сочувствующие группы в округах Спокэн, Стивенс, Понд-Орей, Ферри и Уитман, готовые протянуть руку помощи нуждающимся.

Программа «Возьми соседа на попечение» — это общественная акция, направленная на оказание помощи пожилым людям и людям с ограниченными возможностями во время снежного сезона.

**Вот как это работает зимой 2023—2024 годов:**

- **Участие добровольцев:** ALTCEW ищет группы, такие как клубы, организации, предприятия, церкви, общественные центры и школы, готовые взять на попечение одного или нескольких пожилых людей или людей с ограниченными возможностями в своем районе.
- **Распределение ресурсов:** каждая участвующая организация решает, сколько членов общины они могут поддержать.
- **Процесс направления:** Когда в ALTCEW поступает звонок от человека, нуждающегося в помощи с уборкой снега, вам сообщают его или ее контактные данные.

- **Прямая связь:** Все общение и координация будут происходить непосредственно между вами и вашим соседом. Такой личный подход способствует развитию чувства общности и заботы.
- **Гибкие обязательства:** Ваши обязательства могут быть настолько гибкими, насколько вы захотите. Как только вы возьмете на попечение столько людей, сколько сможете, ALTCEW перестанет направлять к вам новых соседей.
- **Как принять участие:** Если ваша группа заинтересована в участии в программе «Возьми соседа на попечение» и оказании значимого влияния на ваше сообщество, пожалуйста, свяжитесь с Aging & Long Term Care. Вы можете связаться с нами по адресу [action@altcew.org](mailto:action@altcew.org) или по телефону (509) 960-7281, чтобы выразить свою заинтересованность и начать работу.

Акция «Возьми соседа на попечение» — это возможность для нашего сообщества объединиться и поддержать тех, кому может понадобиться дополнительная помощь в зимние месяцы. Участвуя в акции, вы не только оказываете ценную услугу, но и укрепляете связи сочувствующих и солидарных людей в наших кварталах. Давайте сделаем этот зимний сезон немного теплее для наших пожилых людей и людей с ограниченными возможностями с помощью акции «Возьми соседа на попечение».



**WINTER IS COMING**

ADOPT A NEIGHBOR

Snowy sidewalks shouldn't be a barrier.

'Adopt A Neighbor' - bridging gaps and building stronger, more inclusive communities.

**НУЖНА ПОМОЩЬ С УБОРКОЙ СНЕГА?**

Если вам нужна помощь с уборкой снега этой зимой, звоните на нашу линию помощи и поговорите с оператором, чтобы узнать, доступна ли для вас поддержка.

**(509) 960-7281**

## Администрация по делам пожилых и долгосрочного ухода присоединяется к национальной кампании «Дома на праздниках» — национальной кампании, призывающей пожилых пройти вакцинацию

*Автор: Саванна Ремс-Тейлор, координатор по маркетингу и работе с населением*

Спокэн, штат Вашингтон — Чтобы помочь пожилым людям сохранить здоровье в зимний сезон, Aging & Long Term Care of Eastern Washington участвует в национальной кампании «Дома на праздниках», проводимой Eldercare Locator и USAging. В этом году в рамках кампании пожилые люди, лица, осуществляющие уход, и члены их семей могут получить информацию о вакцинации.

Обновление вакцинации — жизненно важная часть здорового старения. Вакцины служат надежной и безопасной защитой от серьезных заболеваний, защищая здоровье человека, его близких и окружающих. Это особенно актуально для взрослых в возрасте 60 лет и старше, поскольку старение постепенно ослабляет иммунную систему и делает пожилых людей все более уязвимыми перед многочисленными заболеваниями.

Новая брошюра «Дома на праздниках» — [«Начните новый сезон оздоровления: Руководство по вакцинации для здорового старения»](#) и [информационный бюллетень](#) о вакцинах рассказывают о важной и потенциально спасительной роли вакцин в поддержании здоровья пожилых людей. Они также позволяют пожилым людям найти местные ресурсы, которые могут помочь им пройти вакцинацию.

«Это время года, когда многие люди собираются вместе с семьей или друзьями. Чтобы оставаться здоровыми, пожилым людям важно сделать прививку от гриппа и других заболеваний. Агентство по делам пожилых и долгосрочного ухода может поделиться информацией о вакцинах, которые могут понадобиться пожилым людям, и помочь найти такие услуги, как бесплатные клиники для вакцинации, транспортировку, если необходимо, вакцинацию на дому и консультации с медицинским работником. Пожилым люди могут просто позвонить нам телефону (509) 960-7281 или зайти на наш сайт [www.altcew.org/news-events/event-calendar](http://www.altcew.org/news-events/event-calendar)», — говорит **Бетани Осгуд, директор по планированию и ресурсам.**

Пропустили одно из наших мероприятий? Посетите своего лечащего врача, местную аптеку или свяжитесь с одним из наших партнеров, чтобы узнать о других доступных вариантах иммунизации:

[NEW Health](#) | [Pend Oreille County Fire District #2 \(pocfd2.org\)](#) | [CHAS Health](#) | [Prevention NW](#)



[www.altcew.org](http://www.altcew.org)

**Aging doesn't have to mean losing independence.**

One number connects you to all the services you need to age at home.

**(509) 960-7281**



### Зачем вакцинироваться от гриппа или COVID?

По сообщениям Northwest Healthcare Response Network, на июнь 2023:

⇒ 139 пациентов были госпитализированы с COVID

⇒ 11 пациентов находились на вентиляции легких

Вакцина от гриппа или COVID защищает вас и окружающих.



## Мудрость специалистки по уходу: Пять советов из опыта работы

\*Статья из [GetSetUp](#). Полная статья: [5 сердечных советов от опытной специалистки по уходу \(getsetup.com\)](#).

Мы понимаем все трудности и положительные моменты, связанные с оказанием ухода. Мы рады поделиться с вами советами Нэнси Хардэвей, опытной специалистки по уходу.

Есть высказывание, которое находит отклик у многих на пути ухода за больными: «Заботиться о тех, кто когда-то заботился о нас, — одна из высших почестей». Однако уход за больными — это не только приятное занятие, но и одна из самых сложных обязанностей, которую может взять на себя человек, зачастую не имеющий никакой предварительной подготовки.

Нэнси Хардэвей знает это очень хорошо. Она более 11 лет ухаживала за своим мужем, когда ему поставили диагноз «множественная системная атрофия» — редкое, прогрессирующее, неизлечимое нейродегенеративное заболевание, которое не подлежит терапии и с которым невозможно выздороветь. Она также помогала ухаживать за своей стареющей матерью и сестрой-инвалидом. Пройдя через все взлеты и падения, Нэнси собрала полезные советы и извлекла ценные уроки, например:

- **Оставайтесь в настоящем:** Находите радость в повседневных моментах.
- **Признавайте реальность:** Придайте себе силы, признав ответственность за уход.
- **Боритесь с выгоранием:** Отдавайте предпочтение душевному и физическому благополучию.
- **Принимайте помощь:** Примите уязвимость и позвольте другим разделить с вами этот опыт.
- **Расширяйте свой мир:** Открывайте себя заново, преодолевая трудности.

Еще одним полезным инструментом стал грант [Road Scholar Caregiver Grant](#), который помог Нэнси получить некоторое облегчение с ее задачей!

## ЗАЯВЛЕНИЕ О СТРАТЕГИИ

Наша стратегия — предоставлять лучшие услуги дома и в сообществе, чтобы поддерживать здоровую жизнь и старение.

- \* Мы слушаем... наше сообщество, чтобы понять отдельные потребности каждого.
- \* Мы адаптируемся... к меняющемуся миру.
- \* Мы предоставляем решения... с помощью инновационных услуг для улучшения качества жизни.

## Волонтерство

**Станьте волонтером в Агентстве по вопросам пожилых и долгосрочного ухода!**

Наше агентство регулярно ищет волонтеров для множества программ! Агентство по вопросам пожилых и долгосрочного ухода сотрудничает с целью продвижения благополучия, независимости, достоинства для всех пожилых и нуждающихся в долгосрочном уходе. Чтобы узнать о возможностях, посетите нашу страницу для волонтеров ([altcew.org](#)).

## Будьте активными участниками

Хотите узнать, как оставаться активными и вовлеченными в общественную жизнь по мере старения? **Проверьте эти ресурсы от [engAGED](#):**

- ⇒ **[Оставайтесь активными путем волонтерства](#)**: «В чем суть жизни? Помогать другим и творить добро». — Аристотель.
- ⇒ **[Оставайтесь активными с помощью связей между поколениями](#)**: «Дошкольники или подростки, выпускники колледжей или пенсионеры — мы все человеческие существа и хотим знать, что нас принимают, что наша активность влияет на жизни остальных». — Фред Роджерс
- ⇒ **[Оставайтесь активными с помощью постоянного обучения](#)**: «У меня нет особенного таланта. Я всего лишь страстно любопытен». — Альберт Эйнштейн
- ⇒ **[Оставайтесь активными с помощью технологий](#)**: «Как только вы чувствуете, что слишком стары для чего-либо, делайте это». — Маргарет Деланд



## Онлайн-безопасность для пожилых

Автор: Аманда Стивенс, помощница в офисе ALTCEW



С новыми технологиями появляются и новые креативные способы кражи информации, и любому человеку бывает трудно сориентироваться в этом. Большинство представителей молодого поколения выросли в окружении постоянных напоминаний о безопасности в интернете, но это не относится к тем, кто родился до 1980-х годов.

Знание того, что есть люди, которые пытаются вас обмануть, может сделать для вас интернет пугающим, поэтому вот несколько советов по безопасности в интернете, которые помогут вам:

- **Ограничивайте личную информацию:**

Многие мошенники пытаются заниматься «фишингом». Фишинг — это сленговый термин, придуманный еще в 1990-х годах, который означает получение конфиденциальных данных (таких как номера банковских счетов, номера социального страхования, даты рождения и т. д.) путем мошеннического извлечения информации через электронную почту, текстовые сообщения и веб-сайты. Во время таких попыток злоумышленник выдает себя за человека, которому вы доверяете, например, за ваш банк, социальные сети или даже друзей и родственников.

Если вы сомневаетесь, проигнорируйте эти просьбы или получите подтверждение. В случае с компаниями вы можете позвонить им (игнорируя любые телефонные номера или контактную информацию, указанную в электронном письме) и спросить, является ли письмо подлинным. В случае с личными контактами, включая родственников и друзей, можно позвонить по их личному номеру или отправить сообщение по другому каналу. Если у вас возникнет подозрение, спросите их о чем-то, что они должны знать, а если вы заметите, что они уклоняются или обороняются, завершите разговор.

Без получения подтверждения сообщать любую личную информацию небезопасно. Сюда относится ваш адрес, дата рождения, пароли, номера социального страхования, номера кредитных/дебетовых карт и банковских счетов.

- **Игнорируйте письма, которые вы не ожидали получить**

Как правило, не стоит доверять тому, чего вы не ожидали. Только что записались на прием к врачу? Письмо с подтверждением, в котором вас просят зарегистрироваться и подтвердить свои данные, скорее всего, безопасно. Письмо с сайта, которым вы никогда не пользовались, о том, что ваш пароль был подобран? Это яркий красный флаг, и письмо следует немедленно удалить.

*(продолжение на стр. 7)*

**(Онлайн-безопасность, продолжение со стр. 6)**

- **Не реагируйте на всплывающие окна в телефоне или компьютере и не нажимайте на них**

Всплывающие окна — еще один способ обмана пожилых людей. Распространенной уловкой во всплывающих окнах является «программа-страшилка». Это вредоносная программа — мошенническая техника, использующая всплывающие предупреждения о безопасности и другие уловки, чтобы напугать вас и заставить загрузить или заплатить за поддельное программное обеспечение, замаскированное под настоящую программу для обеспечения кибербезопасности. Как работает программа-страшилка? На вашем компьютере или телефоне появляется «срочное» всплывающее окно, сообщающее, что ваше устройство взломано и нуждается в ремонте. Когда вы звоните по номеру службы поддержки, мошенник может попросить удаленный доступ к вашему компьютеру или потребовать плату за его починку.

Еще одна уловка вредоносного ПО — использование обманчивых кнопок «Закрыть» или «X», которые автоматически устанавливают вирус, когда вы на них нажимаете. Если вы случайно загрузили на свое устройство подобное ПО, немедленно удалите загруженный файл. Нелишним будет установить подлинное антивирусное программное обеспечение, которое сможет удалить все вредоносные остатки вредоносного ПО.

Безопасность в Интернете важна, но не обязательно должна вызывать стресс. Информированность — это первый шаг к защите. Кроме того, если вы считаете, что стали жертвой мошенничества или кибератаки, расскажите о своем опыте. Вы не одиноки, и нет причин стесняться того, что произошло. Немедленно свяжитесь с местной полицией и финансовым учреждением, если с вашего счета были сняты деньги. Вы также можете сообщить о мошенничестве через Интернет в Федеральную торговую комиссию (Federal Trade Commission, FTC).

**Дополнительные ресурсы на тему безопасности онлайн:**

- ⇒ [Онлайн-безопасность для пожилых: Уверенное пользование интернетом](#)
- ⇒ [Онлайн-безопасность для пожилых: Защита личной информации в интернете](#)
- ⇒ [Онлайн-безопасность для пожилых: Безопасная социализация в интернете](#)

## Новый местный ресурс —

### Дорожная карта деменции региона Спокэн и каталог ресурсов

Ориентироваться в ситуации с потерей памяти стало проще! Региональное сообщество для людей с деменцией в округе Спокэн (SRDFC) создало местную дорожную карту и каталог ресурсов для людей, живущих с потерей памяти, и тех, кто за ними ухаживает.

**В настоящее время список ресурсов доступен онлайн и для печати по следующей ссылке:**  
[www.altcew.org/programs-services/dementia-memory-loss](http://www.altcew.org/programs-services/dementia-memory-loss).

Этот ресурс был составлен и опубликован в начале 2023 года, чтобы рассказать о доступных услугах и поддержке в нашем регионе. Этот обширный список содержит актуальные и значимые ресурсы, и его онлайн-версия будет регулярно обновляться. Чем больше мы сможем информировать людей об этих услугах и поддержке, тем лучше мы сможем служить нашему сообществу.



**SPOKANE REGIONAL  
DEMENTIA FRIENDLY  
COMMUNITY**

#### **SPOKANE AREA DEMENTIA RESOURCE LIST**

Learn about the new road map and resource directory for people living with memory loss and their caregivers. To find this helpful new tool, visit the link below!

**VISIT FOR LOCAL  
RESOURCES**  
**EMAIL WITH  
QUESTIONS**

[ALTCEW.ORG/PROGRAMS-SERVICES/DEMENTIA-MEMORY-LOSS](http://ALTCEW.ORG/PROGRAMS-SERVICES/DEMENTIA-MEMORY-LOSS)

[DEMENTIA@ALTCEW.ORG](mailto:DEMENTIA@ALTCEW.ORG)

**Dementia  
Friendly  
America.**

## Дома здоровья — история успеха клиентки

*Автор: Дэвид Доналли, руководитель программы Health Homes*

«Дом здоровья» (Health Home) — это программа Агентства по вопросам пожилых и долгосрочного ухода, которая дает возможность людям самим отвечать за свое здоровье с помощью планирования действий, ориентированных на человека. Координаторы по уходу работают с участниками, чтобы определить цели, связанные со здоровьем, повысить уверенность и навыки для достижения этих целей, получить доступ к медицинским услугам и многое другое.

Недавно 63-летняя клиентка программы «Дом здоровья» по имени Лора согласилась встретиться со мной, чтобы иметь возможность рассказать историю своих последних трех лет. Мы встретились в ее арендованном доме октябрьским вечером. Ворота дома украшают декорации на тему Хэллоуина, она готова к приходу любителей угощений. Внутри дома три кошки с любопытством наблюдают за происходящим и время от времени устраивают комические сценки, пока Лора делится некоторыми подробностями и чувствами о том, как она прошла путь от болезни и бездомности до сегодняшнего состояния.

**Чтобы узнать больше об этой программе или о том, как подать заявку на получение услуг, посетите наш сайт:** [www.altcew.org/programs-services/care-coordination](http://www.altcew.org/programs-services/care-coordination)

**Дэвид:** Расскажите, как вы начали участвовать в программе «Дом здоровья».

**Лора:** Три года назад мне позвонила Дженна Эрнандес. COVID только появился, а я была бездомной и только что вышла из тюрьмы. Теперь Дженна для меня почти как член семьи. Я знаю, что могу позвонить ей, когда меня что-то расстраивает, и она поможет мне справиться. Я не очень люблю людей: не то, чтобы я их недолюбиваю, просто мне нравится быть одной, чтобы меня не беспокоили.

**Дэвид:**

Когда вы впервые услышали о Дженне, надеялись ли вы всерьез на то, что кто-то сможет изменить вашу жизнь к лучшему?

**Лора:** Абсолютно нет! Но я подумала: «Я больна, я умираю, какая разница?». Я только что вышла из тюрьмы, у меня была четвертая стадия почечной недостаточности, диабет, высокое кровяное давление, артрит в коленях и бедрах. Все началось с того, что Дженна просто разговаривала со мной, справлялась о моем состоянии, помогала мне разобраться с медицинскими проблемами, после чего мое здоровье стало понемногу улучшаться. Я взяла под контроль уровень сахара в крови, что очень помогло моим почкам. Но в то время я особо не рассказывала людям, что я бездомна.

**Дэвид:**

Где вы жили в то время?

**Лора:** Где угодно. Какое-то время я жила у подруги, у своего сына, который живет здесь, в Спокэне, но мне было плохо. Мне пришлось задуматься и о своем психическом здоровье, у меня биполярное расстройство и посттравматический стресс, я просто сумасшедшая пожилая леди. В итоге я сказала Дженне: «Я бездомная».

**Дэвид:** Почему вы считаете, что вам нужно не говорить людям о том, что вы бездомная?

**Лора:** Потому что (сквозь слезы) вы видите, что здесь говорят о бездомных? Как будто если ты бездомный, то ты никуда не годишься, ты ничего не стоишь... Это ужасно. И если ты никому не сообщаяешь об этом, то они не могут отнести тебя к той категории, о которой говорят: «О, посмотрите на этих людей в лагере "Надежда", они никчемные наркоманы, они такие-то и такие-то». Удивительно, я вижу здесь много бездомных, но остальные не знают, что они бездомные. Потому что не все бездомные — наркоманы, и не все из них занимаются глупостями. Я занималась глупостями до того, как стала бездомной, и именно поэтому оказалась в тюрьме.

*(Продолжение на стр. 9)*

**(Интервью о «Домах здоровья», Прод. со стр. 8) Дэвид:** То есть это был как бы «камингаут» перед Дженной о том, что вы бездомная, зная, что есть возможность получить помощь с жильем, но и рискуя быть осужденной, и вы должны были довериться ей в надежде, что она вас не осудит?

**Лора:** К тому времени я уже доверяла Дженне. Она поделилась информацией о ресурсе, который помогает с жильем (программа предоставления жилья с поддержкой от ALTCEW), но я ожидала, что это займет много времени. Все говорили мне, что это займет много времени, но в итоге прошло всего несколько месяцев, и я получила ваучер.

**Дэвид:** как вам удастся следить за здоровьем теперь, когда у вас есть стабильное жилье?

**Лора:** Теперь это стало намного проще, намного лучше. Я полностью контролирую свой диабет, мой A1C снизился до 6,2, а год назад он был 13. Я похудела на 60 фунтов. Благодаря контролю сахара в крови я перешла от 4-й к 3-й стадии почечной недостаточности. У меня хорошие результаты от уколов раз в неделю, которые помогают мне последовательно контролировать диабет.

**Дэвид:** Как встречи с Дженной помогли улучшить ваше здоровье?

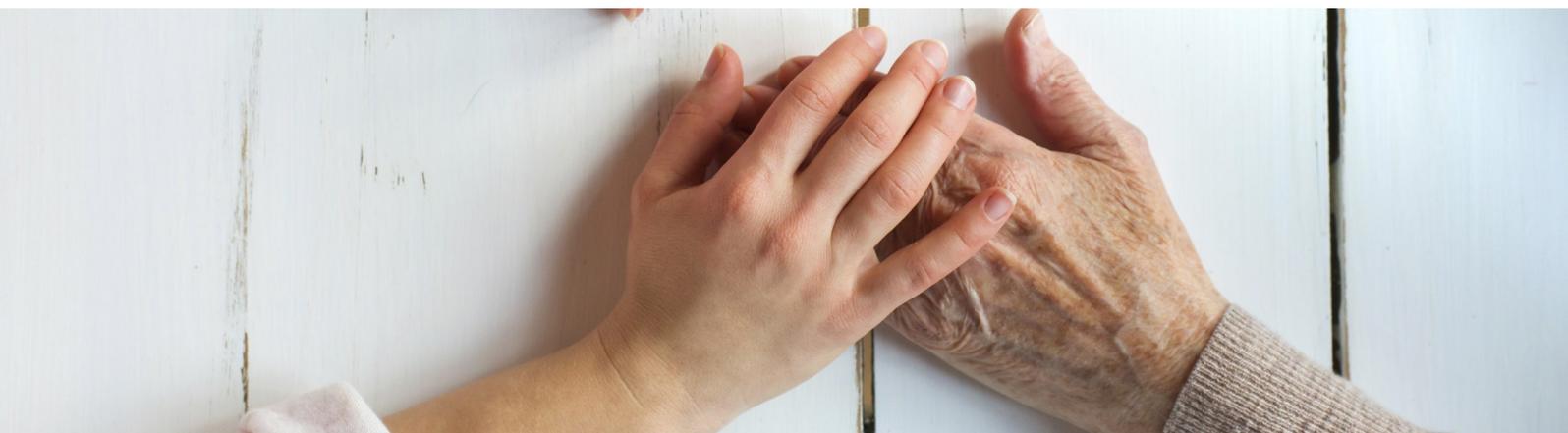
**Лора:** Она поддерживает, морально поддерживает. Доходит до того, что кажется, будто всем наплевать. Но Дженне не все равно. Когда бы у меня ни возникли вопросы или проблемы, она всегда готова меня поддержать. Она сподвигла меня на операцию по коррекции зрения, когда я сомневалась. До этого я была практически слепа на один глаз. Теперь я вижу. Дженна — это огромная поддержка, которая поднимает настроение. Она помогает мне поверить в то, что я могу справиться. Сейчас у меня под контролем диабет и давление, я больше не бездомная, и все это потому, что Дженна помогает мне двигаться вперед. Она не подталкивает меня, она помогает мне двигаться вперед.

**Дэвид:** Вы добились успеха в том, к чему стремились. Что у вас на очереди?

**Лора:** На прошлой неделе я достигла своей последней цели — стерилизовала и кастрировала своих трех кошек. Чтобы добиться этого, я нашла ресурс бесплатной помощи через Spokanival. Он называется Lucky Funds. Моя следующая цель — закончить плотницкие работы в доме, где я живу. Она (домовладелица) покупает материалы, а я нанимаю людей, которые их делают. Она платит им, если они хотят получать оплату, но большинство людей — мои друзья, и они просто приходят и делают все бесплатно. Но кухней занимаюсь я. Я выбрала краску «Свежий зеленый авокадо» для стен и шкафов. Я надеюсь, что все будет готово к первому числу года.

**Дэвид:** Что для вас значит успех?

**Лора:** Успех для меня — это то, что я могу открыто говорить о том, что я делаю, и мне не нужно скрывать, что я делаю (или не делаю, или должна делать). Когда кто-то спрашивает меня, как у меня дела, мне не нужно следить за тем, что я говорю, я могу свободно делиться, потому что я ничего не скрываю.



## Сохраняйте активность в возрасте

*\*Статья и изображение взяты у CDC, [нажмите здесь, чтобы прочитать оригинал статьи и дополнительные ресурсы по поддержанию активности.](#)*

Для пожилых людей регулярная физическая активность — одна из важнейших вещей, которые они могут сделать для своего здоровья. Она может предотвратить или отсрочить многие проблемы со здоровьем, которые приходят с возрастом. Кроме того, она помогает вашим мышцам окрепнуть, чтобы вы могли продолжать заниматься повседневной деятельностью и не зависеть от других людей.

Помните, что любая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Польза для здоровья будет возрастать по мере увеличения физической активности.

### Взрослым в возрасте 65 лет или старше необходимо:

- Не менее **150 минут в неделю** (например, 30 минут в день, 5 дней в неделю) умеренной активности, например, бодрой ходьбы. Или же им требуется 75 минут в неделю повышенной активности, например, прогулки на природе, бег трусцой или обычный бег.
- Не менее **2 дней в неделю** занятий, **укрепляющих мышцы**.
- Плюс активность для **улучшения равновесия**, например, стояние на одной ноге.

Если хронические заболевания влияют на вашу способность выполнять эти рекомендации, будьте физически активны настолько, насколько позволяют ваши возможности и состояние здоровья.

**Примерные графики на неделю:** Вот несколько способов выполнить рекомендации по поддержанию физической активности.

<p><b>Example 1</b></p>  <p>Moderate-intensity aerobic activity</p> <p>(such as brisk walking) for 150 minutes (for example, 30 minutes a day, 5 days a week)</p> <p>AND</p>  <p>Muscle-strengthening activities</p> <p>on 2 or more days a week that work all major muscle groups (legs, hips, back, abdomen, chest, shoulders, and arms).</p> <p>PLUS</p>  <p>Balance activities</p> <p>Walking heel-to-toe or standing from a sitting position.</p>	<p><b>Example 2</b></p>  <p>Vigorous-intensity aerobic activity</p> <p>(such as jogging or running) for 75 minutes (1 hour and 15 minutes) every week</p> <p>AND</p>  <p>Muscle-strengthening activities</p> <p>on 2 or more days a week that work all major muscle groups (legs, hips, back, abdomen, chest, shoulders, and arms).</p> <p>PLUS</p>  <p>Balance activities</p> <p>Walking heel-to-toe or standing from a sitting position.</p>	<p><b>Example 3</b></p>  <p>An equivalent mix of moderate- and vigorous-intensity aerobic activity</p> <p>on 2 or more days a week</p> <p>AND</p>  <p>Muscle-strengthening activities</p> <p>on 2 or more days a week that work all major muscle groups (legs, hips, back, abdomen, chest, shoulders, and arms).</p> <p>PLUS</p>  <p>Balance activities</p> <p>Walking heel-to-toe or standing from a sitting position.</p>
---	---	--



**Active People, Healthy Nation<sup>SM</sup>** — это инициатива CDC, помогающая людям повысить физическую активность!

Узнайте подробнее об этой инициативе, затратах и выгоде, связанных с физической активностью, и станьте частью движения, помогающего 27 миллионам американцев стать более активными физически. Каждый может поучаствовать, посмотрите сайт, чтобы узнать об идеях того, что вы можете сделать.

# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

## 10 тревожных признаков деменции Пора поговорить с врачом?

*Автор: Тара Хилл—Мэттьюс, катализатор ресурсов на тему деменции*

Хотя с возрастом в жизни человека происходят некоторые изменения, но потеря памяти, влияющая на повседневную жизнь, не является нормальной частью старения.

Ниже приведены 10 признаков того, что вы или ваш близкий человек, возможно, начинаете испытывать симптомы деменции. Эти признаки не должны использоваться в качестве диагноза. Тем не менее, если вы испытываете один или несколько из этих признаков, вам стоит поговорить с врачом.

1. Потеря памяти, мешающая повседневной жизни
2. Трудности в планировании или решении проблем
3. Трудности с выполнением знакомых задач
4. Путаница со временем или местом
5. Проблемы с пониманием визуальных образов и пространственных отношений
6. Новые проблемы со словами в устной или письменной речи
7. Складывание вещей в ненадлежащие места и проблемы с отслеживанием хода действий
8. Снижение или ухудшение способности к суждению
9. Устранение от работы или социальной деятельности
10. Изменения настроения или характера



Эти признаки могут выглядеть по-разному у каждого, кто их испытывает, и обычно они проявляются в изменении поведения. Например, если кто-то регулярно выпекал печенье в течение многих лет и вдруг забыл, как пользоваться миксером, то это может быть тревожным знаком. Не обязательно испытывать все тревожные признаки разом, чтобы обеспокоиться — возможно, вам стоит записаться на прием к врачу, даже если вы заметили только один из них.

Это нормально — нервничать при обсуждении этих изменений. Однако очень важно поставить диагноз на ранней стадии, чтобы иметь в своем распоряжении наиболее широкий спектр вариантов лечения и клинических исследований и иметь возможность планировать будущее.

**Подробнее о 10 тревожных признаках вы можете узнать следующим образом:**

- Посетите сайт Ассоциации Альцгеймера: [Потеря памяти и 10 ранних признаков Альцгеймера | alz.org](https://www.alz.org)
- Позвоните нашему специалисту по лечению деменции по номеру (509) 960-7281

## Как получить доступ к местной поддержке людей с деменцией в Восточном Вашингтоне?

Посетите сайт Aging & Long Term Care или позвоните на горячую линию с пн. по пт. 8:30 — 17:00  
[www.altcew.org](https://www.altcew.org) | (509) 960-7281

Посетите сайт Ассоциации Альцгеймера штата Вашингтон или позвоните по номеру горячей линии 24/7:  
[www.alz.org](https://www.alz.org) | 1-800-272-3900

Посетите сайт Регионального дружелюбного к деменции сообщества округа Спокэн и подпишитесь на их новостную рассылку:  
[www.altcew.org/spokane-regional-dementia-friendly-community](https://www.altcew.org/spokane-regional-dementia-friendly-community)