



Сет со алатки за здроаво стареење

за фасилитатори, волонтери и
заедницата



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

Преведено со поддршка на:



Црвен крст на Република Македонија
Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë
ЦРВЕН КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ / KRYQI I KUQ I QYTETIT TË SHKUPIT



AUSTRIAN RED CROSS

City of  Vienna

Овие документи се преведени со поддршка на Австриски Црвен крст и град Виена.

© International Federation of Red Cross
and Red Crescent Societies, Geneva, 2016

Копии во целост или на одредени страни се дозволени за некомерцијална употреба, со тоа што ќе се наведе изворот. Истотака МФ ЦК би сакала да ги добие и деталите за користење. Барањата за комерцијална употреба треба да бидат упатени до МФЦК на следната адреса secretariat@ifrc.org.

Мислењата и препораките наведени во оваа студија, можат да не соодетствуваат со официјалната полиса на МФЦК или пак со некое од друштвата на Црвениот Крст или Црвената полумесечина. Употребените одредби и мапи не отсликуваат никакво мислење на Меѓународната Федерација или на Националните друштва во врска со првниот статус на некоја територија или на нејзините власти. Сите употребени фотографии се во авторска сопственост на МФЦК освен ако не е поинаку назначено. Фотографија од насловна: Masaya Noda/ Intertelemedia и МФЦК.

Поштенски фах 303
CH-1211 Женева 19
Швајцарија Телефон +41 22
730 4222 Telefax: +41 22 733
0395 E-mail:
secretariat@ifrc.org Web site:
www.ifrc.org

Follow us on:



Здраво стареење

сет со алатки

Меѓународната Федерација на друштвата Црвен Крст и Црвена Полумесечина (МФЦК) е најголемата волонтерска хуманитарна мрежа во светски рамки, која секоја година допира до 150 милиони луѓе, преку своите 189 Национални друштва. Заедно, делуваме пред, за време и по катастрофите и итните здравствени случаи за да одговориме на потребите и за да ги подобриме животите на загрозените. Тоа го правиме независно од националност, раса, пол, религиозни убедувања, социјален статус и политички убедувања.

Водени од Стратегијата 2020 – нашиот колективен план за работа за совладување на најголемите хуманитарни и развојни предизвици од декадава- се посветуваме на "Спасување на животи и на менување на свеста".

Нашата сила е во нашата волонтерска мрежа, а нашата експертиза е засновна на потребите на заедницата и на нашата независност и неутралност. Работиме на тоа да ги подобриме стандардите за хуманост, како партнери во развојот и во одговорот при катастрофи. Ги охрабруваме одговорните лица постојано да дејствуваат во интерес на загрозените категории на луѓе. Резултат се здрави и безбедни заедници, намален број на загрозени луѓе, зајакната отпорност и градење на култура за мир ширум светот.

Благодарност до

Посебна благодарност до следните Национални друштва на Црвениот Крст и Црвената Полумесечина, организации и поединци за нивната експертиза, постојана поддршка, посветеност и придонес во развојот на *Здраво Стареење и Сетот со алатки*:

Аргетински Црвен Крст, Ерменски Црвен Крст, Австриски Црвен Крст, Друштво на Црвена Полумесечина на Бангладеш, Белоруски Црвен Крст, Бугарски Црвен Крст, Друштво на Колумбискиот Црвен Крст, Германски Црвен Крст, Друштвото на Јапонскиот Црвен Крст, Летонски Црвен Крст, Либански Црвен Крст, Црвениот Крст на поранешната Југословенска Република Македонија, Црногорски Црвен Крст, Португалски Црвен Крст, Друштвото на Рускиот Црвен Крст, Српскиот Црвен Крст, Шведски Црвен Крст, Швајцарски Црвен Крст и Тајландски Црвен Крст.

Ја цениме и одличната работа и поддршка на :

ААРП, Центарот за здравствено истражување на Африканската популација, Американската Федерација за истражување на стареењето, HelpAge Интернационал, Меѓународна Федерација за Стареењето, МФЦК Регионална канцеларија на Европа, Eldergum, Pfizer корпорација, Светска Здравствена Организација.

Истотака, благодарност до следните поединци, волонтери и вработени во Црвениот Крст и Црвената Полумесечина:

Dr Ayham Alomari, Канадски Црвен Крст
Cinthya Ramirez, Pfizer, Inc.
Doug Schrift
Dr Lasha Gogvadze, МФЦК
Oscar Zuluaga
Sofia and Natasha Tysick
Sylvia Perel-Levin

Автор, Промена на однесување и инструкциски дизајн:
Nancy Claxton, Доктор за едукација

Уредник:
Vivienne Seabright

Графички дизајн:
Marcel Claxton

Табела со содржини

Предговор	7
Вовед	9
Тема 1-Способност за функц.-животен тек	14
Сложување на делови од сложувалката	15
Табла за сложување на слож.(дводелна со упатство)	16
Табла за играње за здрав животен тек (2 дела)	18
Коцка за играње за здрав животен тек	20
Карти за прво вртење за здрав животен тек	21
Пари за играње за здрав животен тек	22
Карти за играње за здрав животен тек (8)	23
Тема 2 -Проценка	31
Проценка за здраво стареење (упатство)	32
Карти за проценка на здраво стареење	33
За себе	33
Истегнување и затегнување	34
Здрава исхрана	35
Чувства	36
Дневни активности	37
Социјални активности и нови иницијативи	38
Болка	39
Желба за лични интереси	40
Количество на сон	41
Социјална поддршка	42
Квалитет на живот	43
Карта со одговори (двострана)	44
Приоритизирање и планирање (учесник)(упатство)	46
Лист за приоритизирање и планирање	47
Лист за приоритизирање и планирање (примерок)	48
Тема 3- Промена на однесување	49
Постер за петте фази на промена на однесување	50
Табла за играње за фази на однесување (во два дела)	51
Игра за фази на однесување (упатство)	53
Карти за играње за фази на однесување	54
Знаење / Одобрување	54

Намера / Практикување	55
Залагање	56
Листови со одговори за играта за фази на однесување	57
Знање / Одобрување	57
Намера / Практикување	58
Залагање	59
Карти за поврзување за промена на однесување	60
Знање / Одобрување	60
Намера / Практикување	61
Залагање	62

Тема- Превенција на НЗБ 63

Ефекти од откажување од тутун (двострано со упатства)	64
Ефекти од пиење помалку алкохол (двострано со упатства)	66
Ефекти од здрава исхрана (двострано со упатства)	68
Ефекти од физичка активност (двострано со упатства)	70
Итност при срцев удар (двострано со упатства)	72
Итност при мозочен удар (двострано со упатства)	74
Итност при дијабетис (двострано со упатства)	76
Диаграм за НЗБ (двострано со упатства)	78
Карта за проценка на ризик од НЗБ (двострано)	80
Карта за проценка на ризик од НЗБ (упатства) (3)	82
Лента за мерење (прв дел)	85
Лента за мерење (втор дел)	86
Индекс на телесна маса (ИТМ) табела	87

Тема- Превенција на падови 88

Карти за рамнотежа	89
Стојење на една нога (двострано со упатства)	89
Следење на очите (двострано со упатства)	91
Дофат со рака (двострано со упатства)	93
Еден чекор (двострано со упатства)	95
Поткревања од една страна (двострано со упатства)	97
Балансирање на стап (двострано со упатства)	99
Марширачки чекор (двострано со упатства)	101
Кружење (двострано со упатства)	103
Нога пред нога (двострано со упатства)	105

Тема- Превенција на социјална изолација 107

Социјални активности	108
Сценарио за медитација "Блажен ум" (двострано)	109

Тема- Здрава исхрана **111**

Ефекти од нездрава исхрана	112
Водич за здрава исхрана	113
Големина на порциите овошје и зеленчук (двострано со упатства)	114

Тема- Физичка активност **116**

Постер за ефектите од физичка неактивност	117
Карти за зајакнување	118
Кревања за бицепс(двострано со упатства)	118
Удар од колено(двострано со упатства)	120
Потклекнувања (двострано со упатства)	122
Сточко веслање (двострано со упатства)	124
Кревање тегови преку глава (двострано со упатства)	126
Туркања наназад за трицепс (двострано со упатства)	128
Вежби за стомачни со седење (двострано со упатства)	130
Карти за истегнување	132
Истегнување на листовите (двострано со упатства)	132
Прекрстување на нозе (двострано со упатства)	134
Истегнување на гради (двострано со упатства)	136
Вртење на главата (двострано со упатства)	138
Истегнување на раменици (двострано со упатства)	140
Дишење (двострано со упатства)	142
Истегнување на предниот дел на ногата (двострано со упатства)	144
Истегнување на раменици со прекрстување (двострано со упатства)	146

Тема - Доживотно учење **148**

Постер за доживотно учење (двострано со упатства)	149
График со активности	151
Бувови на дрво (двострано со упатства)	151
Триаголници (двострано со упатства)	153
Лица на три прста (двострано со упатства)	155

Додаток А: Образец за планот за делување за првата недела **157****Додаток Б: Образец за следење на планот за делување** **162****Додаток В: табела на фреквентност** **164**

.....

Предговор

.....

До 2050, бројот на луѓе на возраст од 60 години и постари ќе се триплира од 600 милиони во 2000-та до 2 милјарди; 80 проценти од нив ќе живеат во земји со ниски или средни приходи. Додека овие статистики покажуваат золемување на предизвиците со кои општеството се соочува, популацијата што старее нуди неограничени можности. Старите луѓе се и ќе продолжат да бидат од витално значење за нивните семејства, пријатели и заедници.

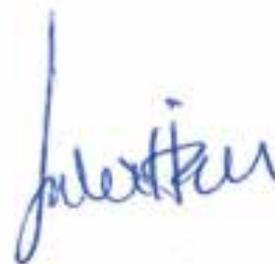
Меѓународната Федерација на Црвениот Крст и Црвената Полумесечина (МФЦК) продолжува да апелира за искоренување на сите форми на возрастна дискриминација која го негира достоинството на старите луѓе, го намалува пристапот до нега и правото на квалитетен живот. Токму затоа, Федерацијата ја подржува и ускладува својата работа во областа на здраво стареење со **"Глобална стратегија и план за делување за стареењето и здравјето"** на Светската Здравствена Организација (СЗО) која се фокусира на пет стратески цели:

1. посветеност на делување за здраво стареење во секоја земја
2. развивање на средини кои ќе бидат пријателски настроени кон постарите
3. ускладување на здравствените системи според потребите на постарите популации
4. развивање на одржливи, праведни и непристрасни системи кои ќе пружаат долгорочна грижа (во домовите, заедниците и институциите).
5. подобрување на мерењата, мониторингот и истражувањата за здраво стареење.

МФЦК, во партнерство со Pfizer, работеа на заедничката иницијатива која цели кон употреба на експертизата и ресурсите на двете организации за развивање и тестирање на алатки базирани на докази кои ќе бидат поддршка за здраво и активно стареење во рамки на заедницата. Двете организации и понатаму ќе продолжат со заложбите за здраво и активно стареење.

Материјалите во овој сет со алатки беа развиени со помош на експертиза од области како Пристапот за текот на животот, одредувачки фактори за здраво стареење и теории за промена на однесувањето кои се засновани на докази. Сетот со алатки вклучува содржини за незаразни болести, ризик фактори како што се падови и социјална изолација, како и алатки кои нудат насоки и активности за помош на луѓе кои се стремат да живеат здрав живот со подобар квалитет и да овозможат активно и достоинствено стареење.

Важно е да се напомене дека материјалите за здраво стареење се усогласени со веќе постоечките материјали на "Заедницата за здрави животни циклуси" (многу успешна образовна и онлајн заедница) и се користат од страна на неколку Национални друштва во нивните здравствени програми кои се спроведуваат во заедниците. Здравото стареење е битна компонента во поголем број на програми водени од Националните друштва на Црвениот Крст и Црвената Полумесечина ширум светот. Се надеваме дека овој сет со алатки ќе ја подржи важната и корисна работа што Националните друштва ја практикуваат во нивните заедници.



Julie Lyn Hall, Д.М., М-р за ЈЗ, ЧБИ

Директор за здравје и нега

Меѓународна Федерација на Црвениот Крст и Црвената Полумесечина

(МФЦК) Женева, Швајцарија

.....

Вовед

.....

Програмата за здраво стареење во заедниците на Меѓународната Федерација на Црвениот Крст и Црвената Полумесечина (МФЦК) е создадена за да ги поттикне членовите на заедницата да ги направат вистинските чекори за подолг, поздрав и поактивен живот. Програмата за здраво стареење ги нуди следните придобивки за повозрасната популација:

- подобар квалитет на живот
- зголемена и одржлива независност, здрави навики и/или мобилност
- намалување на инвалидитетот (помалку падови, одложување на почетна фаза или помалку години поминати со инвалидитет итн)
- подобрена социјална вклученост и подобро ментално здравје
- примена на претходни искуства на постарите луѓе како придонес во заедницата

Придобивките на луѓето од сите возрасти во текот на животниот циклус вклучуваат:

- уважување на здравите навики кои се практикуваат секојдневно и како тие влијаат за долг и здрав живот
- свесност за тоа како секој човек може да биде носител на промената, со посебен акцент на младите носители на промената
- знаење за тоа како може да се спречи и како можеме да се справиме со возрасната дискриминација и стигмата поврзана со возраста
- уважување на тоа како повозрасната популација може да има значаен придонес во заедницата
- поттик за единката да го живее својот живот на најдобар можен начин

Со поддршката на Pfizer, МФЦК разви сет на алатки за глобална употреба, кои ќе бидат употребени за промоција на здравјето, преку теми како што се незаразни болести (НЗБ), ризици и превенција, социјална вклученост и ментално здравје каде посебен фокус ќе се стави на стареењето. Овие материјали го користат Пристапот за животен тек за да се надмине генерацискиот јаз преку учење и на младата популација за здравите навики кои влијаат на квалитетот на животот и преку учење на повозрасната популација за како успешно да водат поздрав и посреќен живот.

Користење на модулот и сетот со алатки

Модулот за здраво стареење и сетот со алатки вклучуваат:

Почетен водич

Овој водич, како дел од фасилитаторскиот водич, дава преглед на процесот и алатките за фасилитаторска обука на волонтерите, како и за волонтерите кои работат на здравото стареење заедно со членови на заедницата. Почетниот водич содржи предвидени цели на учење, а за да може полесно да се испланира дава и груба слика колку би требало да траат сесиите за здраво стареење.

Фасилитаторски водич за здраво стареење

Овој водич е наменет за вработените, односно за инструкторите на инструкторите да можат да ја спроведат обуката за инструктори (ОЗИ) или подготвителен курс за вработените и волонтерите кои директно ќе работат со членовите од заедницата. Водачот за фасилитатори е составен од 9 теми за кои советуваме да се учат по ред, како би им се овозможило на волонтерите да го увидат целосниот опсег на достапни материјали. Вклучените алатки, точките за дискусија и активности ќе им овозможат на волонтерите да ги образуваат заедниците на интерактивен начин. Темата за проценка ќе им овозможи на волонтерите да ги проценат потребите на заедниците и да развијат програма за здраво стареење во согласност со специфичните потреби на секоја од заедниците. Проценката ќе одреди кои теми ќе се изучуваат и кој е приоритетот на секоја од темите во даден момент од програмата. Секоја од темите ќе им овозможи на учесниците да научат и увежбаат клучни знаења и вештини со кои ќе ги подучуваат членовите на заедниците, преку користење на техники за социјална промена и промена во однесувањето. Темите исто така ќе им помогнат да создадат подржувачки опкружувања за здраво стареење во рамки на заедниците.

Волонтерски водич за здраво стареење

Овој водич е наменет за волонтерите во заедниците кои работат директно со членови од заедниците. Водичот содржи клучни информации и точки за дискусија во едукацијата на членовите на заедниците за како да останат здрави во текот на својот живот. Волонтерскиот водич е составен од девет теми кои вклучуваат знаења, алатки, точки за дискусија и активности за интерактивна едукација на заедниците. Првите три теми: способност за функционирање, проценка и промена на однесувањето треба да се учат во сите заедници. Темата за проценка им овозможува на волонтерите да ги проценат потребите на заедницата и да развијат програми за здраво стареење согласно со специфичните потреби на секоја од општините. Проценката ќе одреди кои теми ќе се учат и кој ќе биде приоритетот на секоја тема во даден момент од програмата. Темите вклучуваат: превенција на НЗБ, превенција на падови, превенција на социјална изолација, здрава исхрана, физичка активност и доживотно учење. Сите теми промовираат техники за социјална промена и промена на однесувања, како и прилагодени активности за развивање на подржувачки средини за здраво стареење во рамки на заедниците.

Сет со алатки за здраво стареење

Сетот со алатки е планиран да се користи заедно со водичите за здраво стареење. Сетот содржи слики во боја, материјали со интерактивни формати и игри за да ги едуцира сите учесници согласно со методологијата предложена во водичите. Сите материјали можат да се испечатат во боја или црно-бело и се со висока резолуција за Националните друштва кои имаат желба да ги зголемат и испечатат како постери и банери за други нивни активности за здраво стареење.

Целна група

Модулот и алатките за здраво стареење содржат девет теми за користење од страна на волонтерите на Црвениот Крст и Црвената Полумесечина во обуката за Пристап на животниот тек на членовите на заедницата од сите возрасти. Иако материјалите се специјално дизајнирани за повозрасната публика, сите тие можат да се прилагодат и предаваат на било која возрасна публика. Вклучените активности им овозможуваат на волонтерите и на членовите на заедниците да научат што е здраво стареење и како да се води здрав живот. Членовите на заедниците исто така можат да ги истражуваат клучните компоненти за здраво стареење и редовно да го проценуваат нивниот личен развој низ различните компоненти. Тие можат да се запознаат и послободно да ги идентификуваат областите за кои им е потребно поголемо внимание и поддршка, како и да се охрабрат да се хранат поздраво и да се движат повеќе, што пак ќе спречи појава на НЗБ, падови, социјална изолација, а додека се во самиот процес да станат и доживотни ученици. Овие резултати можат да се постигнат со алатките кои се исклучително интерактивни и прилагодени за ученикот, а се вклучени во сетот со алатки.

Теми за здраво стареење

Задолжителни теми:

1. Способност за функционирање-животен тек
2. Проценка
3. Промена на однесување

Примарни теми за превенција:

4. Превенција на НЗБ
5. Превенција на падови
6. Превенција на социјална изолација

Теми за подобрување на нашиот живот во било кое доба :

7. Здрава исхрана
8. Физичка активност
9. Доживотно учење

Задолжителни теми

Тема 1: Способност за функционирање	Тема 2: Проценка	Тема 3: Промена на однесување
Фасилитаторски водич		
Волонтерски водич		
Сет со алатки со:		
Комплет за играње за здрав животен тек (табла за играње, коцка, карти за прво вртење, пари за играње и карти за играње)	Видео водич за потполнување и бодување на картите за проценка на Црвениот Крст и Црве. Полумесеч.	Постер за петте фази на промена на однесување
Сложување на сложувалка	Карти за проценка и одговори	Комплет за играње за промена на однесувањето кој вклучува табла за играње, упатство, карти за играње и листови со одговори
Образец за планот за акција за првата недела (додаток А)	Лист за приоритизирање и планирање (насоки и пример)	Карти за поврзување за промена на однесувањето
	Образец за следење на планот за делување (додаток Б)	Образец за следење на планот за делување (додаток Б)

Примарни теми за превенција

Тема за превенција на НЗБ	Тема за превенција на падови	Тема за превенција на социјална изолација
Фасилитаторски водич		
Волонтерски водич		
Сет со алатки со:		
Постери за ефекти од... (откажување од тутун, пиене помалку алкохол, здрава исхрана и физичка активност)	Карти за рамнотежа (9)	Аудио датотека и сценарио за блажена медитација
Постери за итни случаи (срцев удар, мозочен удар и дијабетис)	Табела на фреквентност(додаток В)	Лист за социјални активности
Дијаграм за НЗБ	Образец за следење на планот за делување (додаток Б)	Образец за следење на планот за делување (додаток Б)
Карта за проценка на ризик од НЗБ (двострана) со упатство		
Лента за мерење (дводелна)		
Индекс на телесна маса (ИТМ) табела		
Образец за следење на планот за делување (додаток Б)		

Теми за подобрување на нашиот живот на било која возраст

Тема за здрава исхрана	Тема за физичка активност	Тема за доживотно учење
Фасилитаторски водич		
Волонтерски водич		
Сет со алатки со:		
Ефекти од нездрава исхрана	Постер за ефектите од физичка неактивност	Постер за доживотно учење
Постер за водичот за здрава исхрана	Карти за растегнување (8)	Графици за активност (3)
Постер за големината на порциите овошје и зеленчук	Карти за зајакнување (7)	"Ајде да научиме американски знаковен јазик" видео
Образец за следење на планот за делување (додаток Б)	Табела за фреквентност (додаток В)	Образец за следење на планот за делување (додаток Б)
	Образец за следење на планот за делување (додаток Б)	

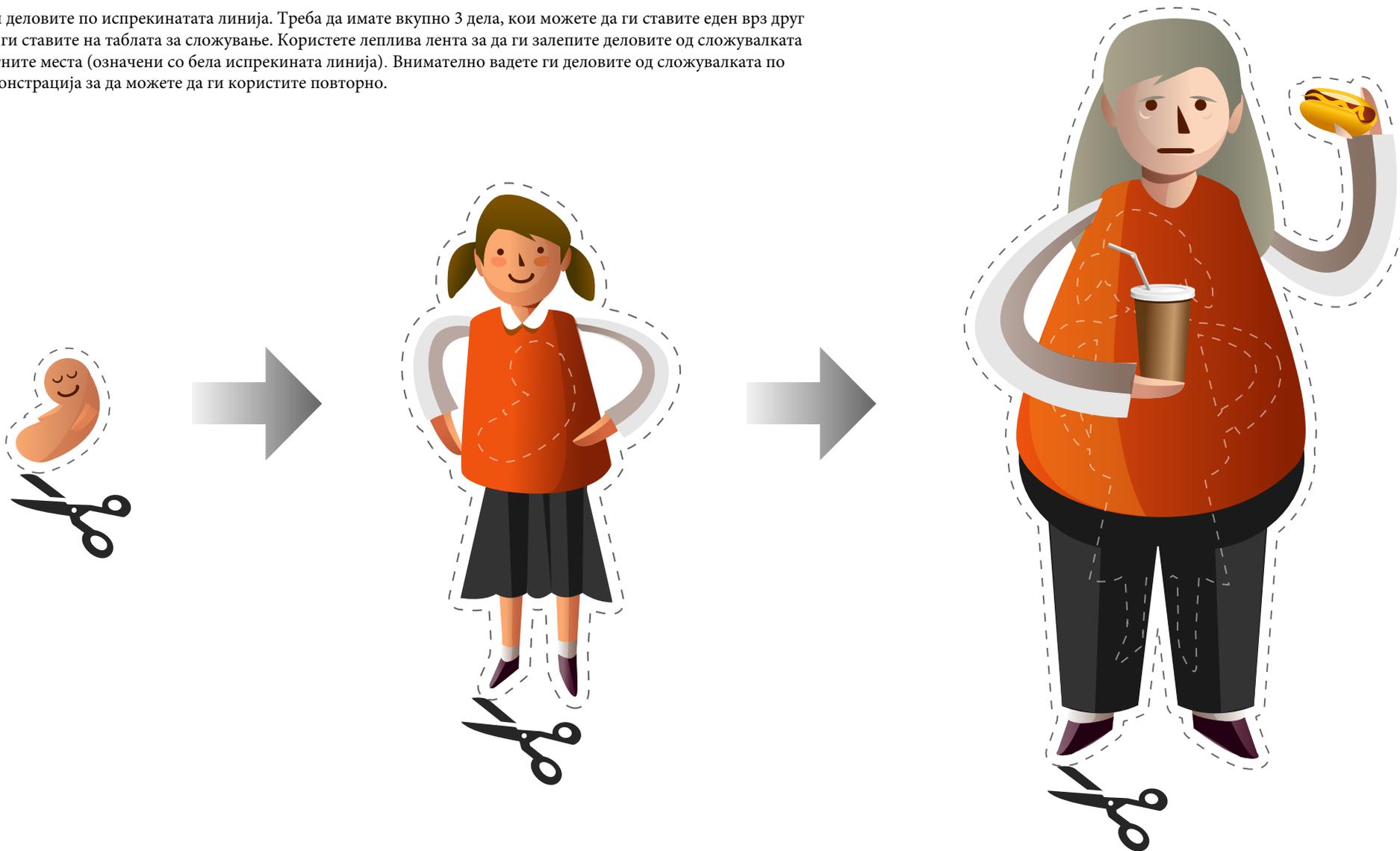
Модул за здраво стареење

1 Способност за функционирање-животен тек

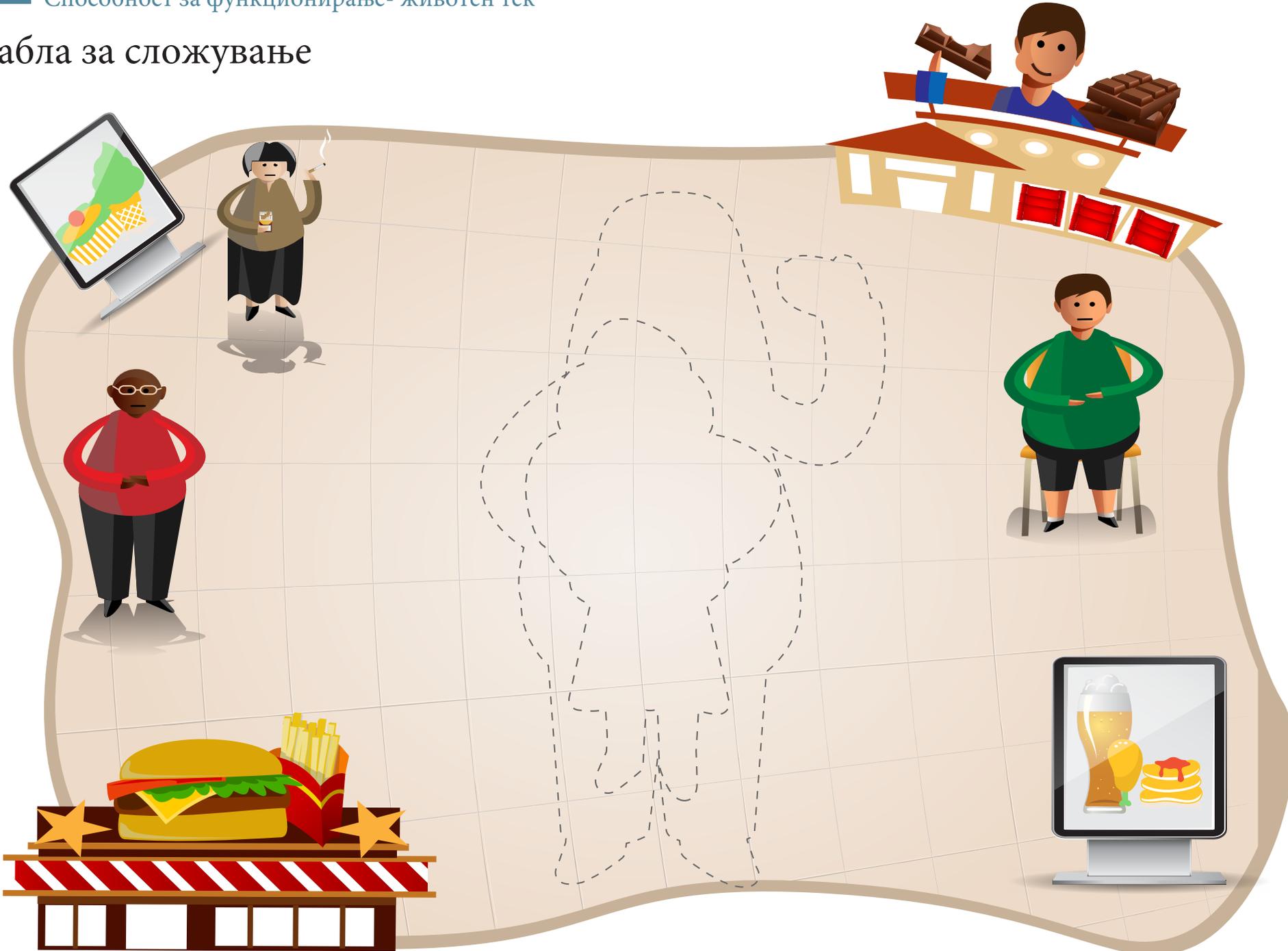


Сложување на деловите од сложувалката

Исечете ги деловите по испрекинатата линија. Треба да имате вкупно 3 дела, кои можете да ги ставите еден врз друг а потоа да ги ставите на таблата за сложување. Користете леплива лента за да ги залепите деловите од сложувалката на соодветните места (означени со бела испрекината линија). Внимателно вадете ги деловите од сложувалката по секоја демонстрација за да можете да ги користите повторно.

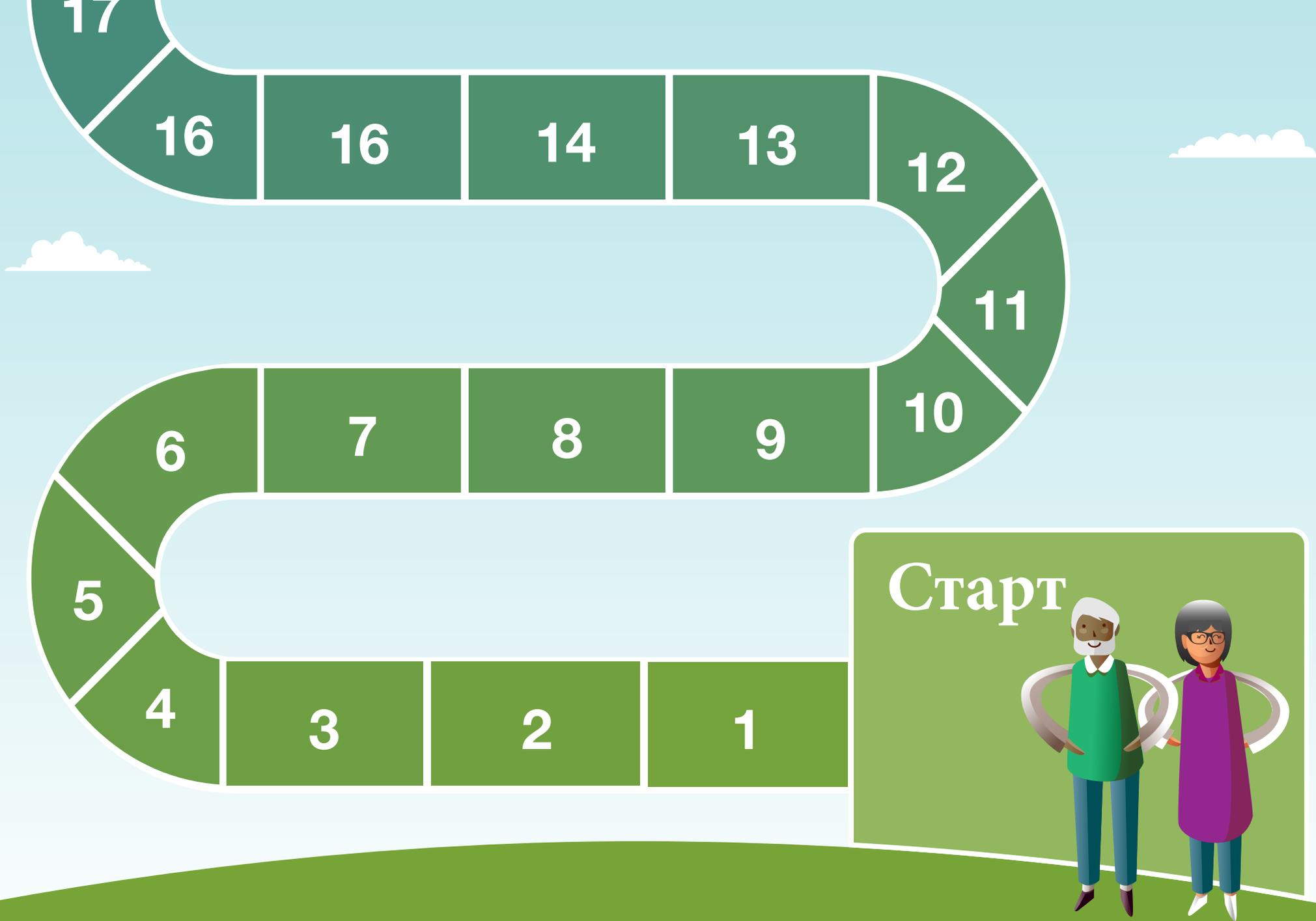


Табла за сложување



Игра за здрав животен тек





Коцка за играње за здрав животен тек

Исечете по испрекинатите линии. Превиткајте го секој квадрат со слика за да формирате коцка со тоа што сликите и броевите ќе бидат на надворешната страна. Нанесете селотејп на рабовите за да ја направите коцката поцврста.



Карти за прво вртење за играта за здрав животен тек

Исечете ги картите за прво вртење по испрекинатите линии.



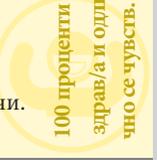
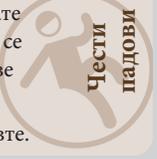
Пари за играње за здрав животен тек

Копирајте го овој лист онолку пати колку што е потребно и исечете ги банкнотите за играње по испрекинатите линии.



Карти за играње за здрав животен тек

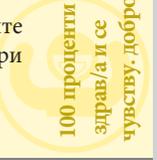
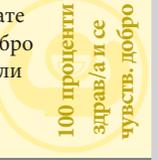
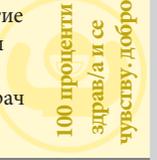
Исечете ги трите карти по испрекинатите линии. НЕМОЈТЕ да ја сечете секоја лента во боја посебно и осигурајте се дека на СЕКОЈА карта има по 6 ленти во боја.

<p>Одбравте овошје наместо слатки Поместете се едно поле напред</p> 	<p>Го заборавите својот лек. Вратете се едно поле наназад</p> 	<p>На вашиот/а пријател/ка му/и беше дијагностицирана НЗБ. Вие сте проактивни и одите до Црвениот крст/Црвената полумесечина за клиничка проверка од НЗБ. Поместете се 2 полиња напред</p> 
<p>Одите на пазар и се поздравува со 4 луѓе. Поместете се 1 поле напред.</p> 	<p>Денес се јавивте на стар/а пријател/ка Поместете се 1 поле напред.</p> 	<p>Вашата сестра почина. Се состанувате со други членови од семејството за заедно да ја обжалите. Поместете се 1 поле напред</p> 
<p>Пуштите двојно помалку цигари од вообичаеното. Се чувствувате подобро. Поместете се 1 поле напред.</p> 	<p>Денес вежбавете малку јога и се чувствувате малку подобро. Поместете се 2 полиња напред.</p> 	<p>Се чувствувате депресивно и изедовте цела чоколадна торта. Сега ви е уште полошо. Вратете се 2 полиња наназад.</p> 
<p>Се напивте само еден мал пијалок Поместете се 1 поле напред.</p> 	<p>Вашата сестра е дијагностицирана со кардио-васкуларно заболување. Решава да направите дополнителна проценка. Поместете се 1 поле напред.</p> 	<p>Вашиот вид се замаглува поради дијабетисот. Вашиот доктор вели дека треба да одите на операција. Платете 5 ЗС поени.</p> 
<p>Денес бевте на прошетка. Насмевнете им се на другите играчи.</p> 	<p>Не 'рчите како вашата прекумерно дебела сестра. Вашиот сопруг е среќен. Гушнете друг играч.</p> 	<p>Вашиот доктор ви вели дека сте во одлично здравје. Поместете се 1 поле напред.</p> 
<p>Се плашите да одите надвор за да ги гледате внуците како си играат во снегот, бидејќи се плашите дека ќе паднете. Вашите внуци ве молат да дојдете. Платете 2 ЗС поени затоа што ги разочаравте.</p> 	<p>Се почувствувавете зашеметено неколку пати оваа недела. Тоа не го игнорирате и одите на доктор. Поместете се 1 поле напред.</p> 	<p>Купувате бастун за да можете посигурно да се движите. Сега сте поактивни. Поместете се 1 поле напред.</p> 



Карти за играње за здрав животен тек

Исечете ги трите карти по испрекинатите линии. НЕМОЈТЕ да ја сечете секоја лента во боја посебно и осигурајте се дека на СЕКОЈА карта има по 6 ленти во боја.

<p>Вашата кожа однадеж почнува да ве чеша и е болно. Не чекате и веднаш одите на доктор.</p> <p>Поместете се 2 полиња напред.</p> 	<p>Имате кашлица, треска и морници. Правите пилешка супа и одбивате да одите на доктор.</p> <p>Платете 4 ЗС поени бидејќи подоцна мораа под итно да ве однесат на болница.</p> 	<p>Откога почнавте да го земате новиот лек, имате силна диареа. Веднаш ја контактирате сестрата од клиника.</p> <p>Поместете се 2 полиња напред.</p> 
<p>Прошетавте до пазар и се поздравивте со четири луѓе.</p> <p>Земете 3 ЗС поени од банката.</p> 	<p>Бевте до црква/храм/џамија само за да бидете околу други луѓе. Зборувајте со тројца луѓе.</p> <p>Поместете се 2 полиња напред.</p> 	<p>Станувате волонтер во општинската организација на Црвениот Крст/Црвената Полумесечина. Нервозни сте, но и возбудени</p> <p>Поместете се 3 полиња напред.</p> 
<p>Издодете 10 кесички чипс и испивте едно шише газиран сок во кревет. Со денови не сте се мрднале од кревет.</p> <p>Платете 2 ЗС поени.</p> 	<p>Пиевте многу алкохол со лековите и мора да одите во болница.</p> <p>Платете 3 ЗС поени.</p> 	<p>Вашиот сопружник ви кажува дека има сериозна болест на белите дробови од секундарниот чад од вашето пушење.</p> <p>Платете 8 ЗС поени.</p> 
<p>Денес издодете 5 порции со овошје и зеленчук. Се чувствувате добро.</p> <p>Поместете се 1 поле напред.</p> 	<p>Издодете 5 чоколатца.</p> <p>Платете 1 ЗС поен.</p> 	<p>Вам ви треба лекот за да се борите со вашата НЗБ. На вашиот внук му требаат пари за школарина. Ако се одлучите за лекот, вратете се 3 полиња наназад, ако се одлучите за школарината вратете се 2 полиња назад.</p> 
<p>Пешачите 30 минути секој ден. Штедите пари со тоа што не користите такси при обавување на обврските.</p> <p>Земете 1 ЗС поен од банката.</p> 	<p>Немате пропуштено ден, а да не волонтирате во последните 3 години затоа што сте во добро здравје. Вашиот претпоставен јавно ве фали колку добар волонтер сте.</p> <p>Земете 4 ЗС поени од банката.</p> 	<p>Можете да држите чекор со внуците кога тие си играат. Смејте се гласно и натерајте ги другите играчи да се смејат со вас.</p> <p>Земете по 1 ЗС поен од банката за секој играч кој ќе го натерате да се насмеа.</p> 
<p>Се чувствувате премногу изнемоштено за да направите основна активност. Истотака, не ги обавувате основните активности бидејќи се плашите дека ќе паднете.</p> <p>Не учествувате во следниот круг.</p> 	<p>Испивте премногу вино за вечера и сте уште понестабилни. Паѓате и лежите на земја се додека ќерка ви не ве најде.</p> <p>Платете 3 ЗС поени за итна медицинска помош.</p> 	<p>Вашиот син стави светла во темните места од вашиот дом и со тоа полесно можете да видите каде одите.</p> <p>Земете 2 ЗС поени од банката.</p> 



Карти за играње за здрав животен тек

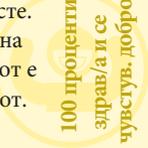
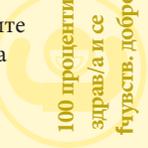
Исечете ги трите карти по испрекинатите линии. НЕМОЈТЕ да ја сечете секоја лента во боја посебно и осигурајте се дека на СЕКОЈА карта има по 6 ленти во боја.

<p>Не отидовте на работа, бидејќи не се чувствувате добро.</p> <p>Платете 1 ЗС поен за пропуштениот ден од работа.</p> 	<p>Имате потешкотии да ги фокусирате очите. Смачено ви е од доктори и си легнувате во кревет. .</p> <p>Вратете се назад 2 полиња.</p> 	<p>Нозете ви трнат и ве фаќа страв.</p> <p>Платете 2 ЗС поени за да одите на доктор.</p> 
<p>Имате болка во градите и не сакате да одите на доктор.</p> <p>Платете 2 ЗС поени бидејќи не заспавте.</p> 	<p>Седите дома, гледате низ прозорецот и се прашувате зошто животот е тежок.</p> <p>Плачете еден час.</p> <p>Платете 2 ЗС поени.</p> 	<p>Се будите и не можете лесно да дишете.</p> <p>Платете 3 ЗС поени за превоз и посета на доктор.</p> 
<p>Не можете да се измолкнете од кревет.</p> <p>Платете 1 ЗС поен за пропуштената работа.</p> 	<p>Денес изедовте 5 порции овошје и зеленчук.</p> <p>Се чувствувате добро.</p> <p>Поместете се 2 полиња напред.</p> 	<p>Одите на прошетка и се чувствувате добро.</p> <p>Поместете се едно поле напред.</p> 
<p>Се чувствувате ужасно и имате потешкотии при дишење. Посакувате да запревте со пушењето пред 50 години.</p> <p>Платете 3 ЗС поени за нова боца со кислород.</p> 	<p>Одбравте овошје наместо благо.</p> <p>Поместете се 1 поле напред</p> 	<p>Морате да одите на хемо-терапија еднаш неделно.</p> <p>Платете 3 ЗС поени.</p> 
<p>Денес се чувствувате одлично.</p> <p>Земете 2 ЗС поени од банката.</p> 	<p>Вашиот сопружник ви кажува дека сте прекрасни.</p> <p>Земете 1 ЗС поен од банката.</p> 	<p>На вашата прекумерно дебела сестра и беше дијагностициран дијабетис. И покажувате како да подготвува поздрави јадења.</p> <p>Поместете се 1 поле напред.</p> 
<p>Се плашите да излезете од дома поради страв од паѓање. Останувате дома и се чувствувате осамено.</p> <p>Платете 2 ЗС поени.</p> 	<p>Секојдневно правите вежби за рамнотежа.</p> <p>Се чувствувате посилно и поподвижно.</p> <p>Поместете се 2 полиња напред.</p> 	<p>Се обидувате да расчистите низ дома без да побарате помош од семејството, паѓате и си ја повредувате ногата.</p> <p>Вратете се 2 полиња наназад.</p> 



Карти за играње за здрав животен тек

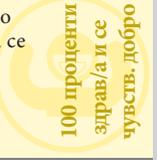
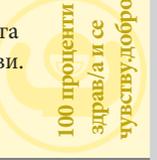
Исечете ги трите карти по испрекинатите линии. НЕМОЈТЕ да ја сечете секоја лента во боја посебно и осигурајте се дека на СЕКОЈА карта има по 6 ленти во боја.

<p>Тешко дишете и ве фаќа страв.</p> <p>Платете 2 ЗС поени за итна медицинска помош</p> 	<p>На вашиот син му е дијагностициран дијабетис. Станувате депресивни и заборавете да го земете лекот.</p> <p>Платете 2 ЗС поени.</p> 	<p>Телото ви откажа. Умрете од ЗАРАЗНА БОЛЕСТ.</p> <p>Отстранете го вашиот пион од играта.</p> 
<p>Вашите деца ви кажуваат дека треба треба почесто да излегувате и да се среќавате со вашите пријатели. Премногу сте засрамени за да признаете дека сте осамени.</p> <p>Вратете се 2 полиња наназад.</p> 	<p>Толку сте уморни што го преспавте цел ден и го пропуштивте состанокот за поддршка во Црвениот Крст/Црвената Полумесечина.</p> <p>Вратете се 1 поле наназад.</p> 	<p>Одите да вежбате во центарот блиску до вас. Запознавате нови луѓе и се чувствувате многу добро!</p> <p>Земете 1 ЗС поен од банката.</p> 
<p>Цел ден имате ужасна главоболка и почнувате да се сожолувате себеси.</p> <p>Прескокнете го следниот круг.</p> 	<p>Цел ден сте во тешка депресија. Го пропуштате договорениот термин за на доктор.</p> <p>Вратете се назад 2 полиња.</p> 	<p>Неконтролирано плачете и не одите на работа.</p> <p>Платете 1 ЗС поен за пропуштениот работен ден.</p> 
<p>Морате да одите на операција.</p> <p>Платете 4 ЗС поени</p> 	<p>Чувствувате болка во раката и градите. Викате брза помош.</p> <p>Платете 3 ЗС поени за брзата помош и посетата на доктор.</p> 	<p>Платете 2 ЗС поени бидејќи оваа недела вашиот сопругник мораше да да отсутствува од работа и да се грижи за вас.</p> 
<p>Вашата мајка умира од НЗБ. Загрижени сте. Одите на проверка во вашата здравствена установа и ви кажуваат дека за вас ризикот е мал, бидејќи водите здрав начин на живот. Одете 2 полиња напред.</p> 	<p>Вашите телесни мерења се сметаат за здрави. Изгледате 10 години помладо од вашата помлада сестра.</p> <p>Поместете се 2 полиња напред.</p> 	<p>Имате заштедено доволно пари за да одите на одморот на кој одсекогаш сакавте да отидете.</p> <p>Поместете се 3 полиња напред.</p> 
<p>Непознато лице се понудува да ви помогне да ја преминете прометната улица и скалите од вашата зграда.</p> <p>Поместете се 1 поле напред</p> 	<p>Се чувствувате зашметено и поучени од претходните падови, вие набрзина седнувате и трпеливо чекате да ви помине вртоглавицата.</p> <p>Земете 1 ЗС поен од банката.</p> 	<p>Не ги правевте вежбите за рамнотежа, имавте вртоглавица и паднавте по скали.</p> <p>Прескокнете го следниот круг.</p> 



Карти за играње за здрав животен тек

Исечете ги трите карти по испрекинатите линии. НЕМОЈТЕ да ја сечете секоја лента во боја посебно и осигурајте се дека на СЕКОЈА карта има по 6 ленти во боја.

<p>Се чувствувате изнемоштено, но морате да работите бидејќи имате многу малку пари.</p> <p>Платете 2 ЗС поени.</p> 	<p>Треба да купите лекови, но немате пари.</p> <p>Или платете 2 ЗС поени или држете ги очите затворени еден круг.</p> 	<p>Вашиот сопружник е во болница со пневмонија. Се чувствувате изнемоштено и имате мала вртоглавица. Не можете да отидете до болницата, така да или платете 3 ЗС поени за антибиотици ИЛИ вратете се 3 полиња наназад.</p> 
<p>Вашиот сопружник не сака да ве бакнува повеќе, бидејќи премногу пушите.</p> <p>Вратете се 1 поле наназад.</p> 	<p>Дознавте дека имате рак на грло. Платете 2 ЗС поени за посета на доктор. До крајот на играта, вие ќе ги читате насоките и за НЗБ И за ОСАМЕНОСТ.</p> 	<p>Вашиите пријатели ве советуваат да излегувате почесто и да го посетите вашето семејство. Премногу сте засрамени за да признаете дека сте осамени.</p> <p>Платете 1 ЗС поен.</p> 
<p>Телото ви откажа. Умревте од срцев удар.</p> <p>Остранете го вашиот пион од играта.</p> 	<p>Вашиот доктор ви дава еден куп лекови и тврди дека ќе ви биде подобро- кога тогаш.</p> <p>Платете 3 ЗС поени за лековите.</p> 	<p>Се наоѓате во длабока депресија поради својата прекумерна тежина. Имате потешкотии при движење. Возачот на автобусот бара да платите 2 билета бидејќи зафакате многу место.</p> <p>Платете 2 ЗС поени.</p> 
<p>Морате да отсутствувате од работа за да одите на хемотерапија.</p> <p>Платете 2 ЗС поени.</p> 	<p>Не јадете здрава храна, бидејќи сте депресивни поради тоа што имате НЗБ.</p> <p>Вратете се 1 поле напред.</p> 	<p>Ви нема инсулин додека сте на работа и морате веднаш да одите и да купите.</p> <p>Платете 1 ЗС поен за пропуштениот работен ден.</p> 
<p>Вашиите деца јадат здрави грицки наместо чоколадо. Нивниот доктор им кажува дека се здрави.</p> <p>Поместете се две полиња нанапред.</p> 	<p>Имате совршен резултат на картата за проценка.</p> <p>Поместете се 1 поле нанапред.</p> 	<p>Не морате да плаќате партиципација кога одите на доктор, бидејќи сте многу здрави.</p> <p>Земете 2 ЗС поени од банката.</p> 
<p>Делумно не чувствувате делови од стапалата поради дијабетисот. Сега сте премногу исплашени да се движите, поради страв од паѓање.</p> <p>Платете 1 ЗС поен за домашен помошник.</p> 	<p>Ја менувате сијалицата стоејќи на маса и поради пад го кршите колкот. Подолг период сте во болница.</p> <p>Платете 4 ЗС поени.</p> 	<p>Имате фатален пад во вашиот дом и починувате на самото место.</p> <p>Отстранете го вашиот пион од играта.</p> 



Карти за играње за здрав животен тек

Исечете ги трите карти по испрекинатите линии. НЕМОЈТЕ да ја сечете секоја лента во боја посебно и осигурајте се дека на СЕКОЈА карта има по 6 ленти во боја.

Пиете по 4 алкохолни пијалоци секој ден бидејќи мислите дека тоа ќе ги убие лошите бактерии.



Вратете се 2 полиња наназад.

Вашето тело откажа. Умирате од непознати причини.



Отстранете го вашиот пион од играта.

Се чувствувате изнемоштено.



Платете 1 ЗС поен за пропуштениот работен ден.

Вашата ќерка веќе не пуши внатре во куќата. Полесно дишете.



Заблагодарете и се на вашата ќерка и поместете се 1 поле нанапред.

Си играте со вашите внуци и можете лесно да се движите.



Поместете се 2 полиња нанапред.

Почнувате да кревате мали тегови и вежбате за да зајакнете. Се чувствувате добро и посамоуверено додека се движите.



Земете 2 ЗС поени.

Фативте бронхитис и мора да отсутствувате од работа.



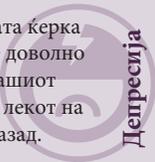
Платете 1 ЗС поен за пропуштениот работен ден и 2 ЗС поени за болнички трошоци.

Пробавте да престанете со пушењето, но не најдовте на поддршка. Така поразени, палите уште три цигари.



Вратете се 3 полиња наназад и платете 3 ЗС поени.

Ви треба лек за вашата депресија. На вашата ќерка и треба лек за нејзината бременост. Немате доволно пари за двата лека. Ако се одлучите за вашиот лек, платете 3 ЗС поени. Ако се одлучите за лекот на вашата ќерка, вратете се 3 полиња наназад.

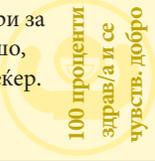


Вапиот рак се раширил. Докторот ви вели дека мора да се храните поздраво и да вежбате ако можете.



Платете 2 ЗС поени и вратете се 1 поле наназад.

Вашиот сосед кој има дијабетис нема пари за да оди на доктор. Таа се чувствува лошо, што само допринесува да јаде повеќе шеќер.



Гушнете ја.

Дијагностициран ви е ревматичен артритис и сега се чувствувате уште понервозно за можен пад.



Платете 2 ЗС поени за посета на доктор.

Присуствувате на група за поддршка за ХИВ во општинската организација на Црвениот Крст/Црвената Полумесечина. Се чувствувате поддржано и запознавате нови луѓе.



Поместете се две полиња нанапред.

Непознато лице во продавница ви кажа дека денес изгледате прекрасно. Се чувствувате одлично.



Поместете се 1 поле нанапред.

Престанавте со пушењето пред една недела. Цигарите ви недостасуваат, но одбивате да им се вратите.



Поместете се 2 полиња нанапред.

Имате висок крвен притисок, бидејќи поради пушењето вашата крв мора напорно да работи.



Платете 2 ЗС поени за лек.

Се наоѓате во здравствена установа, вашиот крвен притисок е на здраво ниво.



Земете 2 ЗС поени од банката.

Имате купишта од стари весници, кои ги чувате на подот од вашиот дом. Се сонувате од нив и кршите коска.



Платете 3 ЗС поени за болнички трошоци.



Карти за играње за здрав животен тек

Исечете ги трите карти по испрекинатите линии. НЕМОЈТЕ да ја сечете секоја лента во боја посебно и осигурајте се дека на СЕКОЈА карта има по 6 ленти во боја.

<p>Ви требаат повеќе лекови. На вашиот внук/a му/и требаат пари за училишна униформа. Не можете да си ги дозволите и двете. Ако се одлучите за лекот, вратете се назад 3 полиња. Ако се одлучите за училишната униформа, прескокнете го следниот круг.</p> <p>Заразна болест</p>	<p>Денес сите лекови ги земавте на време.</p> <p>Поместете се 1 поле напред.</p> <p>Заразна болест</p>	<p>Ја изгубивте вашата работа.</p> <p>Обидете се да позајмите 4 ЗС поени од некој играч. Ако не се согласат, вратете се 4 полиња наназад.</p> <p>Заразна болест</p>
<p>Одите во кафеана само за да бидете меѓу луѓе. Вообичаено не пиете, но почнувате премногу да пиете секој ден само за да ги задоволите новите "пријатели".</p> <p>Платете 3 ЗС поени.</p> <p>Осаменост</p>	<p>Вашиот сопруг ви вели дека изгледате многу старо.</p> <p>Вратете се 1 поле наназад.</p> <p>Осаменост</p>	<p>Вам ви треба лекот за депресија. На вашиот сопружник му/и треба инсулин. Немате доволно за двата лека. Ако се одлучите за лекот платете 4 ЗС поени. Ако се одлучите за инсулиноот, вратете се 4 полиња наназад.</p> <p>Осаменост</p>
<p>Прекинувате со пиењето дома и наместо тоа одите надвор да се прошетате.</p> <p>Поместете се 1 поле напред.</p> <p>Депресија</p>	<p>Наместо хамбургер, јадете салата. Се чувствувате малку подобро.</p> <p>Поместете се 1 поле напред.</p> <p>Депресија</p>	<p>Јадете многу благо в кревет каде никој не може да ве види и плачете додека не заспите.</p> <p>Вратете се 2 полиња назад.</p> <p>Депресија</p>
<p>Закрепнувате од операција на срце.</p> <p>Платете 1 ЗС поен за пропуштениот ден на работа.</p> <p>НЗБ</p>	<p>Вашето тело откажа. Умревте од НЗБ.</p> <p>Отстранете го вашиот пион од играта.</p> <p>НЗБ</p>	<p>Јадете поздрава храна и откривате дека се чувствувате подобро.</p> <p>Поместете се 1 поле напред и земете 1 ЗС поен.</p> <p>НЗБ</p>
<p>Ја носите вашата сестра на клиника за да го провери холестеролот. Таа има висок холестерол. И вие го проверувате холестеролот и резултатот е одличен. Поместете се 2 полиња напред.</p> <p>100 проценти здрав/а и се чувств. добро</p>	<p>Го посетувате брат ви кој е страстен пушач. Поради пасивното пушење не се чувствувате добро.</p> <p>Платете 1 ЗС поен.</p> <p>100 проценти здрав/а и се чувств. добро</p>	<p>Вашиот сопружник се разболува. Морате да земете слободен ден од работа за да се грижите за него/неа.</p> <p>Платете 1 ЗС поен.</p> <p>100 проценти здрав/а и се чувств. добро</p>
<p>Имавте мозочен удар и сеуште немате целосна подвижност. Седите дома и плачете, притоа прашувајќи се зошто ова вам ви се случува. Сега се плашите да не паднете кога се движите.</p> <p>Вратете се 2 полиња наназад.</p> <p>Чести падови</p>	<p>Вашиот сопружник намести рачка за држење во бањата за да ви помогне лесно да излегувате и влегувате под туш. Се чувствувате уште понезависно и уште повеќе уживате да се туширате.</p> <p>Земете 2 ЗС поени од банката.</p> <p>Чести падови</p>	<p>Ве боли колкот поради тоа што неодамна паднавте. Ги правите вежбите што ви ги препорача докторот и се чувствувате подобро секој ден.</p> <p>Земете 1 ЗС поен.</p> <p>Чести падови</p>



Карти за играње за здрав животен тек

Исечете ги трите карти по испрекинатите линии. НЕМОЈТЕ да ја сечете секоја лента во боја посебно и осигурајте се дека на СЕКОЈА карта има по 6 ленти во боја.

Одненадеж се почесто се збунувате и имате проблем со протекување на урина.

Платете 2 ЗС поени за антибиотици за инфекција на уринарен тракт.



Вашето срце е буквално тажно. Го пуштате радиото по цел ден само за да слушнете човечки глас. Останувате дома и се сожалувате себеси.

Платете 2 ЗС поени.



Решавате да медитирате секој ден, цела недела. На крајот од неделата, признавате дека се чувствувате подобро.

Земете 2 ЗС поени.



Секогаш сте нервозни и вознемирени кога сакате цигара. Учите да плетете за да имате нешто да правите со рацете.

Земете 1 ЗС поени и поместете се 1 поле напред.



Вашето семејство има историја на кардиоваскуларни заболувања. Внимавате на холестеролот, тежината и имате бурен социјален живот.

Поместете се 3 полиња напред.



Земате часови за вежби во вода бидејќи така можете слободно да го движите телото и да не се плашите од падови. Запознавате нови пријатели.

Земете 2 ЗС поени.



Мразите игли и одбивате вакцинација против грип.

Платете 3 ЗС поени за болничките трошоци поради грип.



Се пријавувате за волонтер во општинската организација на Црвениот Крст/Црвената полумесечина.

Нервозни сте, но возбудени. Поместете се напред 3 полиња.



Секоја ноќ одбивате да заспите, бидејќи се плашите од утрото. Не се напивате доволно и се чувствувате уште полошо.

Вратете се 2 полиња назад.



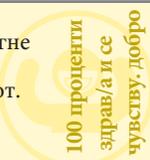
Секојдневно одите на 2 прошетки од по 15 минути. Се чувствувате подобро и потоа спиете подобро.

Поместете се 1 поле напред.



Вашиот доктор ви кажува дека социјалната поддршка може да им помогне на луѓето да се хранат поздраво, да вежбаат и да имаат здрав стил на живот. Вам ви вели дека добро ви оди.

Земете 2 ЗС поени.



Вашата домашна медицинска сестра прави се за вас, за вие да не морате да се поместите од столчето. Вашето тело станува се послабо и помалку отпорно.

Платете 2 ЗС поени.



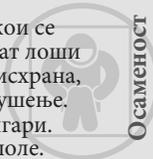
Одите да се прошетате до пазар и да купите свеж зеленчук.

Поместете се 2 полиња напред.



Вашиот доктор ви вели дека луѓето кои се осамени имаат поголеми шанси да имаат лоши здравствени навики како што се лоша исхрана, недостаток на физичка активност и пушење. Одите дома и пушете цела кутија цигари.

Платете 2 ЗС поени и вратете се 1 поле.



Не вежбате бидејќи не ви се вежба.

Вратете се 1 поле наназад.



Пиете премногу бидејќи пиењето ви помага да заборавите дека имате рак. Ве апсат поради возење во алкохолизирана состојба.

Платете 5 ЗС поени.



Одржувате здрава тежина на тело и не јадете премногу шеќер, мрсно или сол. Го имате истиот конфекциски број уште од средно училиште. Земете 1 ЗС поен од банката.



Вашата ќерка ви вели дека веќе не може да ве подига за во кревет или за во капа. Таа вели дека ќе мора да живеете во дом за стари лица ако не вежбате и станете доволно силни за да бидете понезависни. Вратете се 3 полиња назад и платете 3 ЗС поени.



Модул за здраво стареење

2 Проценка

2 Assessment
Healthy ageing assessment card
Put your response on the answer card.

Stretch and strength

During the past two weeks how much time did you spend on stretching and strengthening exercises?
Mark only one oval.

<input type="radio"/>	Повеќе од 60 минути неделно
<input type="radio"/>	46 - 60 минути неделно
<input type="radio"/>	31 - 45 минути неделно
<input type="radio"/>	16 - 30 минути неделно

Align the answer card to the right of this page.

2 Assessment
Answer card

Align the column to the right of the assessment card with the matching sign.

Every two weeks complete this assessment to see how you are doing. Your results can help you see your progress.

Name: _____
Date: _____

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org

Stretch and strength
Healthy eating
Feel good
Daily activities

a a a a
b b b b
c c c c
d d d d
e e e e

Проценка за здраво стареење

1. Држете ги картите за проценка и одговори како што е покажано подолу.
2. Ставете ја картата со одговори под картата за проценка, така што колоната со соодветниот симбол е веднаш до крајот на листот за проценка.
3. Прочитајте го прашањето на картата за проценка и обојте го соодветното овално место за одговор на картата за одговори. Не пишувајте на картата за проценка.
4. Кога сите прашања што се на картата за проценка ќе бидат одговорени, земете ја следната карта за проценка и повторете ги чекорите 2,3 и 4.

2 Проценка

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.

Истегнување и зајакнување

Во изминатите две недели колку време потрошите на вежбите за истегнување и зајакнување?
Обележете само едно овално место за одговор

а		Повеќе од 60 минути неделно
б		40-60 минути неделно
в		31-45 минути неделно
г		16-30 минути неделно
д		0-15 минути неделно

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листот

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

2 Проценка

Карта со одговори

Израмнете ја колоната од десната страна на картата за проценка со соодветниот симбол.

Потполнивајте ја оваа проценка на секои две недели за да видите како ви оди. Резултатите можат да ви помогнат да го следите вашиот напредок.

Име:

Дата:

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



2 Проценка

Карта со одговори

Израмнете ја колоната од десната страна на картата за проценка со соодветниот симбол.

Потполнивајте ја оваа проценка на секои две недели за да видите како ви оди. Резултатите можат да ви помогнат да го следите вашиот напредок.

Име:

Дата:

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



За себе

1

Каде живеете?

Означете само едно од понудените

- а Во мојот дом
- б Во дом на член од фамилијата
- в Во дом за грижа или болница

2

Која е вашата старосна група?

Означете само една од понудените

- а 18 - 35
- б 36 - 52
- в 53 - 62
- г 63 - 79
- д 80+

3

Со кого живеете?

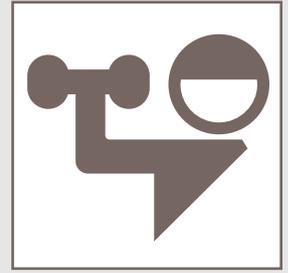
Означете само една од опциите

- а Со мојот сопружник или партнер/ка
- б Со мојот сопружник или партнер/ка и други членови на фамилијата
- в Со пријатели или познаници
- г Со никого. Живеам сам/а

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Истегнување и зајакнување

Во изминатите две недели колку време потрошивте на вежбите за истегнување и зајакнување?

Означете една од понудените опции десно

а		Повеќе од 60 минути неделно
б		46 - 60 минути неделно
в		31- 45 минути неделно
г		16 -30 минути неделно
д		0 - 15 минути неделно

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Здрава Исхрана

Во изминатите две недели, колку порции со овошје и зеленчук во просек јадевте секој ден?

Означете една од понудените опции десно

а		5 порции или повеќе
б		4 порции
в		3 порции
г		1 -2 порции
д		0 порции

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Чувства

Во изминатите две недели колку често бевте вознемирени од емотивни проблеми, како што се чувства на вознемиреност, депресија, раздразливост или потиштеност, или пак тага? Означете една од опциите

а		Воопшто
б		Не толку често
в		Умерено
г		Прилично често
д		Многу често

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Дневни активности

Во последните две недели, колку ви беше тешко да ги правите вообичаените активности и задачи, во и надвор од вашиот дом, притоа земајќи го во предвид вашето физичкото и емотивното здравје?

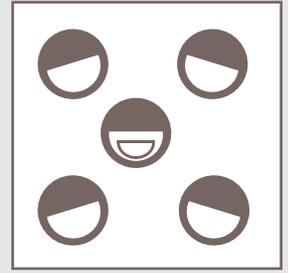
Означете само една од опциите десно

а		Не ми беше тешко
б		Малку ми беше тешко
в		До негде ми беше тешко
г		Многу ми беше тешко
д		Воопшто не можев да ги завршам

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Социјални активнисти и нови иницијативи

Во изминатите две недели, колку пати се вклучивте во социјални активности со семејството и пријателите и/или посветивте време на учење на нови работи?

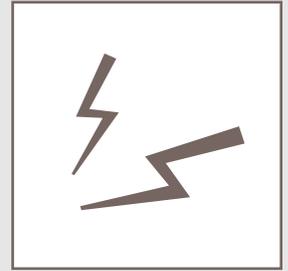
Означете само една опција

а		Многу
б		Прилично многу
в		Средно
г		Малку
д		Воопшто

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Болка

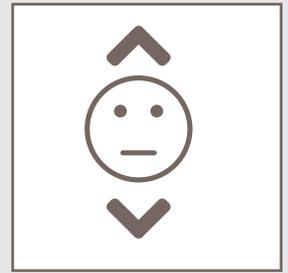
Општо земено, колкава телесна болка имавте во изминатите две недели?
Означете само една опција

а		Немав болка
б		Многу слаба болка
в		Слаба болка
г		Средна болка
д		Силна болка

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Желба за лични интереси

Во последните две недели, како би ја оцениле вашата општа желба за да ги реализирате вашите лични интереси?

Означете само една опција

а		Реализирам многу од моите интереси
б		Би сакал/а да реализирам повеќе
в		Реализирам дел / доволно реализирам
г		Малку реализирам
д		Воопшто не ги реализирам

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Количество на сон

Во изминатите две недели, колку во просек спиеете секој ден/ноќ?
Означете само една опција

а			7 - 8 часа
б			6 часа
в			5 часа
г			4 часа
д			Помалку од 4 часа

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење



Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.

Социјална поддршка

Во изминатите две недели, дали имаше некој кој можеше да ви помогне доколку сакавте и ви беше потребна помош, како на пример за ако се почувствувате осамено, бевте болни или ви беше потребна нега?

Означете само една опција

а



Да, имаше онолку колку што сакав

б



Да, прилично многу

в



Да, делумно

г



Да, малку

д



Не, немаше воопшто

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта за проценка на здравото стареење

Одговорите пишувајте ги на картата за одговори.



Квалитет на живот

Како за вас се одвиваа работите во изминатите две недели?
Означете само една опција

а



Многу добро, едвај да може подобро!

б



Прилично добро

в



И добро и лошо, негде на средина

г



Прилично лошо

д



Многу лошо, речиси и да не може полошо!

Израмнете ја картата со одговори со десната страна од листов.

Карта со одговори

Израмнете ја колоната од десната страна на картата за проценка со соодветниот симбол.

Потполнувајте ја оваа проценка на секои две недели за да видите како ви оди. Резултатите можат да ви помогнат да го следите вашиот напредок.

Име:

Дата:



За себе

1

а

б

в

2

а

б

в

г

д

3

а

б

в

г



Истегнув. и Зајакнув.

а

б

в

г

д



Здрава исхрана

а

б

в

г

д



Чувства

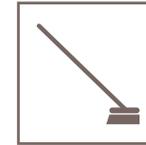
а

б

в

г

д



Дневни активности

а

б

в

г

д



Карта со одговори (втор дел)



Социјални активности и нови иницијативи

а

б

в

г

д



Болка

а

б

в

г

д



Желба за лични интереси

а

б

в

г

д



Количество на сон

а

б

в

г

д



Социјална поддршка

а

б

в

г

д



Квалитет на живот

а

б

в

г

д



Приоритизирање и планирање (учесник)

1. Проверете ја вашата карта со одговори. Ако под некој симбол (на пример тој за "Здрава Исхрана") имате одговор под "Г" или "Д", тогаш потполнете ги сите полиња во истата колона на листот за приоритизирање и планирање.

2. Направете го истото за секој симбол на картата за одговори (со исклучок на "За себе")

3. Избројте ги сите одбрани одговори во една редица на листот за приоритизирање и планирање и запишете го вкупниот збир на таа редица во коцката на крајот. Направете го истото за сите редици.

4. Прво фокусирајте се на темите на Црвениот Крст/Црвената полумесечина кои имаат највисоки зборови.

2 Проценка

Приоритизирање и планирање

1. Означете ги сите одговори под секој симбол каде имате одговор под "Г" или "Д" во картата за одговори.

ЦРВЕН КРСТ
ЦРВЕНА ПОЛУМЕС.
ТЕМИ

	Истегнување и зајакнување	Здрава Исхрана	Чувства	Дневни активности	Социјални активности и нове иницијативи	Болка	Желба за лични интереси	Количество на сон	Социјална поддршка	Квалитет на живот	Total
Превенција на НЗБ											3
Превенција на падови											2
Физичка активност											3
Здрава исхрана											2
Превенција на социј. изолац.											4 највисок
Доживотно учење											4 приоритет
Одете на доктор											1

2. Соберете ги одговорите од секоја редица. Темите на Црвениот Крст/Црвената Полумесечина кои имаат највисок збир треба да ви бидат во фокус.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

Приоритизирање и планирање

1. Означете ги сите одговори под секој симбол каде имате одговор под "Г" или "Д" во картата за одговори.

ТЕМИ НА ЦРВЕН КРСТ
ЦРВЕНА ПОЛУМЕ.

Истегнување и зајакнување	Здрава Исхрана	Чувства	Дневни активности	Социјални активности и нови иницијативи	Болка	Желба за лични интереси	Количество на сон	Социјална поддршка	Квалитет на живот
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

2. Соберете ги одговорите од секоја редица. Темите на Црвениот Крст/Црвената Полумесеч, кои имаат највисок збир треба да ви бидат во фокус. .

Вкупно

Превенција на НЗБ	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>					<input type="text"/>	<input type="text"/>
Превенција на падови	<input type="text"/>			<input type="text"/>					<input type="text"/>	<input type="text"/>
Физичка активност	<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>			<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Здрава исхрана		<input type="text"/>							<input type="text"/>	<input type="text"/>
Превенција на соц. изолација			<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Доживотно учење			<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Одете на доктор					<input type="text"/>				<input type="text"/>	<input type="text"/>

Приоритизирање и планирање (пример)

1. Означете ги сите одговори под секој симбол каде имате одговор под "Г" или "Д" во картата за одговори.

ТЕМИ НА ЦРВЕН КРСТ
ЦРВЕНА ПОЛУМЕ.

Истегнување и зајакнување	Здрава исхрана	Чувства	Дневни активности	Социјални активности и нови иницијативи	Болка	Желба за лични интереси	Количество на сон	Социјална поддршка	Квалитет на живот
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

2. Соберете ги одговорите од секоја редица. Темите на Црвениот Крст/Црвената Полумесеч. кои имаат највисок збир треба да ви бидат во фокус. .

Вкупно

Превенција на НЗБ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	3
Превенција на падови	<input type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	2
Физичка активност	<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	3
Здрава исхрана		<input checked="" type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	2
Превенција на соц. изолација			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	4
Доживотно учење			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	4
Одете на доктор					<input type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>	1

4 највисок приоритет

Модул за здраво стареење

3 Промена на однесување



My daughter told me about the dangers of not eating five servings of fruit and vegetables a day. Now I know about healthy eating.

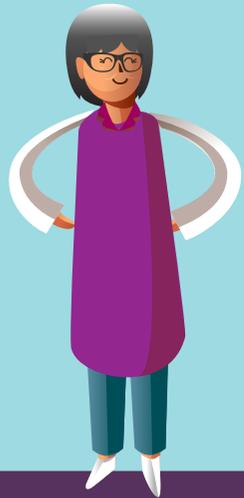


I went to the Red Cross community centre to meet my friends and began the Healthy ageing programme. We had a great time - did some exercises and enjoyed each other's company. I am eager to go again next week.



I have been doing relaxation exercises every day for three months and it feels normal - like part of my routine. Everything feels better. I have been trying to get my friends to try this!





Залагање

5

Практикување

4

Намера

3

Одобрување

2

Знаење

1

Пет фази за промена на однесување

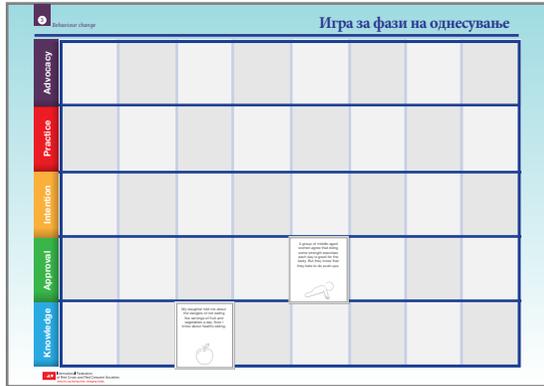
Постојат 4 предуслови за успешно да се промени сопственото однесување:

1. Дефинирање на јасна и едноставна цел.
2. Прибирање на доволно точни и прецизни информации за да се направи јасен план.
3. Да се има многу лична мотивација за тоа да се спроведе.
4. Да се има подржувачка средина на која може да се потпреме.



Залагање				
Практикување				
Намера				
Одбрување				
Знаење				

Упатство за играта за фази на однесување



1. Покажете го постерот за фазите на однесување.
2. Држете ја исправена целата копија од комплетот за игра за промени во однесување.
3. Објаснете им дека тие ќе работат во групи од четири до пет луѓе и ќе ги читаат секоја од картите од комплетот за играње. Заедно ќе ја продискутираат секоја карта и ќе ја стават во соодветната редица од фазите на однесување.
4. Прочитајте една или две од картите од играта за фази на однесување и кажете каде вие би ја сместиле секоја од картите на таблата за играње за фази на однесување и објаснете зошто.
5. Сега кажете им да работат во нивните помали групи и дозволете им да дискутираат и да ги наместат сите карти. Би им требало отприлика петнаесетина минути за да ги наместат сите карти, но дајте им онолку време колку што им е потребно.
6. Кога секоја група ќе заврши дајте им копија од листовите со одговори. Тие можат самите да ја проверат својата работа.
7. Кога сите групи ќе завршат, прашајте ги кои карти можеби ги наместиле погрешно и продискутирајте ја секоја карта за да разјасните во која фаза таа карта требало да биде сместена.
8. Одржете кратка дискусија. Дел од прашањата можат да вклучуваат:
 - Кои беа општите показатели дека некој се наоѓа во фазата на знаење?
 - Кои беа општите показатели дека некој се наоѓа во фазата на одобрување?
 - Кои беа општите показатели дека некој се наоѓа во фазата на намера?
 - Кои беа општите показатели дека некој се наоѓа во фазата на практикување?
 - Кои беа општите показатели дека некој се наоѓа во фазата на залагање?
 - Зошто знаењето на фазите е важно за да се промени вашето однесување?
 - Зошто знаењето на фазите е важно при поддршка на членовите кои се во процес на промена на однесувањето?

Карти за играње за фази на однесување

Знаење

Исечете ги картите за играње по испрекинатата линија.

Мојата ќерка ми кажа за опасностите ако не се јадат пет порции на овошје и зеленчук дневно. Сега знам за здравата исхрана.



Моето семејство и јас гледавме видео на интернет кое покажува како катранот во цигарите ја блокира работата на белите дробови на мојот маж и како му отежува да дише. Сега сите знаеме зошто тутунот е лош за неговото и нашето здравје.



Волонтерка на Црвениот Крст работи заедно со нашата заедница на тоа да ги кажат опасностите од прекумерното пиење алкохол. Благодарение на нејзината помош, сега знаеме за опасностите од прекумерното пиење



Гледав емисија на телевизија и беше кажано дека моето тело ќе престане добро да функционира ако немам физичка активност секој ден. Сега имам малку повеќе информации за физичката активност.



Мојот пријател ослабе 14 килограми со самото тоа што јадеше повеќе овошје и зеленчук. Ми кажа дека и јас сум многу дебел/а и дека и јас треба исто така да ослабам. Сега имам некакви информации за тоа како јадењето овошје и зеленчук може да ми помогне да бидам поздрав/а.



Мојата ќерка и нејзиното семејство присуствуваа на општинска сесија за здрав живот на Црвениот Крст и научија како стареењето ги повредува старите луѓе. Сега знаат неколку работи за тоа како подобро да ги третираат старите луѓе.



Доктор од клиниката им кажувал на неговите пациенти како депресијата е состојба која може да се спречи. Многу од моите пријатели слушнаа за ова, но не знаат што да направат во врска со тоа.



Прочитав книга во која се вели дека седењето на едно место ги ослабува мускулите. Научив нешто ново.



Мислам дека готвење на јадења со зеленчук е одлична идеја бидејќи зеленчукот е ефтин, а вкусен за јадење.



Мојата снаа и јас зборувавме и сметаме дека е добра идеја луѓето да ги истегнуваат нивните мускули секој ден. Јас би сакал/а да вежбам јога, но мислам дека нема да можам.



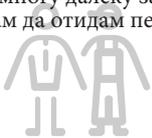
Мислам дека треба да почнам почесто да го раздвижувам телото. Почнувам да се чувствувам изнемоштено и моето тело се чувствува изморено и лошо. Мислам дека е добра идеја да се движам повеќе, но страв ми е дека ќе паднам.



Група на средовечни жени се согласни дека правењето на вежби за зајакнување секој ден е добро за телото, но свесни се дека мразат да прават склекови.



Мојот внук/а и јас сме согласни дека треба да излегувам од дома почесто и почесто да се среќавам со моите пријатели бидејќи сум осамен/а, но моите пријатели живеат премногу далеку за да можам да отидам пешки.



Би сакал да научам јазик и да го вежбам мојот мозок, но мислам дека ќе бидам најстариот/та на курсот.



Група на пријатели сметаат дека повеќе дружење е добра идеја, но секој од нив е засрамен/а за да признае дека е осамен/а.



Сакам да пробам да медитирам ама се плашам дека ќе изгледам глупо.

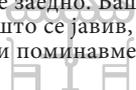


Одобрување

Карти за играње за фази на однесување

Намера

Исечете ги картите за играње по испрекинатата линија.

<p>Мојот сопруг и јас, навистина треба да јадеме повеќе овошје и зеленчук. Ете јас си земам за обврска да купам од пазар оваа недела.</p> 	<p>Ми се смачи од сето ова кашлање. Ќе намалам на една цигара на ден за следнава недела, а потоа ќе намалам на една цигара неделно. Со ова ќе започнам во недела наутро.</p> 	<p>Сакам почесто да ги гледам внуците, бидејќи ме прават среќен/а. Ќе најдам ден од неделата во кој редовно ќе одам и поминувам време со нив, почнувајќи од денес.</p> 	<p>Група на мажи знаат дека треба подобро да го регулираат дијабетисот и сите се согласни дека ќе биде полесно ако тоа го прават заедно и дека ќе им помогне да се чувствуваат подобро. Се договараат да се среќаваат еднаш неделно.</p> 
<p>Ќе си дозволам да гледам 15 минути од омилената сапуница секој ден, по што ќе правам вежби за зајакнување и истегнање. Прекривката за јога ми е спремна. Ќе почнам утре!</p> 	<p>Мојата сестра и јас сме загрижени за деменција. Знаеме дека можеме да ја спречиме појавата на деменција со тоа што ќе ослабиме. Мислиме дека ќе биде тешко, но почнувајќи од утре ќе почнеме да го изоставиме десертот.</p> 	<p>Знам дека треба да одам да спијам порано за да се наспијам. Во Црвениот Крст ми рекоа дека доволно сон ме одржува здрав/а, а јас сакам долго да живеам. Вечерва ќе пробам да одам да спијам пред 9 часот.</p> 	<p>Мојот доктор вели дека ако го движам моето тело секој ден и во текот на целиот ден ќе ми помогне да се чувствувам подобро. Почнувајќи од утре, ќе наместам аларм на секои 60 минути за да ме потсети да станам и да се движам.</p> 
<p>Мојата ќерка ме послужи со пет порции овошје и зеленчук вчера, а јас денес веќе јадев две порции за доручек. Не ги ни пробав грицките утринава бидејќи веќе бев полн/а. Ова е убаво чувство!</p> 	<p>Бев до општинскиот центар на Црвениот Крст за да се сретнам со пријателите и ја започнав програмата за здраво стареење. Прекрасно си поминавме, правевме вежби и уживавме да се дружиме. Едвај чекам да одам пак наредната недела.</p> 	<p>Не сум испил/а повеќе од една чаша алкохол на ден во последните три дена и се чувствувам добро. Секој ден, сакав да испијам уште по една, но тогаш ќе се сетев дека премногу алкохол го зголемува мојот ризик за деменција и ќе застанев.</p> 	<p>Секој ден во последнава недела, одев до куќата на мојот/а пријател/ка и се враќав пешки. Нозете ми беа уморни, но се чувствував многу подобро кога ќе стигнев дома.</p> 
<p>Група на жени се сретнаа во една здравствена установа за да дискутираат како им оди со јадењето на пет порции на овошје и зеленчук секој ден, за нив и нивните семејства. Супер си поминаа.</p> 	<p>Мојот брат и јас вчера престанавме со пушењето. Многу сакавме да запалиме по една утринава, ама ни текна на нашите бели дробови и чувството исчезна за некое време. Никој од нас не запали цигара и сме многу горди на себеси.</p> 	<p>Понекогаш се чувствувам многу осамено, а не сакам на никого да му пречам, па седам дома и тагувам. Во Црвениот Крст ми кажаа дека моите пријатели најверојатно се чувствуваат исто, па му се јавив на еден пријател и се договоривме денес да рачаме заедно. Баш ми е драго што се јавив, супер си поминавме.</p> 	<p>Ги правев некои од поедноставните вежби за зајакнување што ги научив од Црвената Полумесечина минатата недела. Мускулите малку ме болеа, но тоа значи дека се во ред.</p> 



Практикување

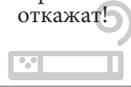
Карти за играње за фази на однесување

Исечете ги картите за играње по испрекинатата линија.

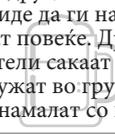
Семејството на мојот син цели пет месеци за секој оброк јадат зеленчук, а за десерт јадат само овошје. Се чувствуваат одлично, внуката нема веќе проблеми со кожата, а син ми ослабе 20 кила.



Немам запалено цигара веќе три месеци. Керка ми сеуште пуши и ми прави да ми биде тешко кога ќе ме посети. Се обидувам да и кажам колку подобро ќе се чувствува ако се откаже, ама тврдоглава е. На сите им кажувам колку добро се чувствувам и се обидувам да ги натерам и тие да се откажат!



Група на мажи се согласија да го ограничат пиењето на алкохол и да не пијат повеќе од две алкохолни пијачки неделно во претходните три месеци. По една пијачка во вторник и четврток навечер е доволно. Се подржуваат еден со друг, ако некој друг се обиде да ги натера да пијат повеќе. Другите пријатели сакаат да им се придружат во групата за и тие да намалат со пиењето!



Одам пеш од и до продавница секој ден во последните три месеци. Се чувствувам добро, можам да купам свежа храна и сега е дел од мојата рутина. Сите прашуваат која е мојата тајна за здрав изглед и на сите им ја кажувам!



Секој ден правам вежби за релаксација во последните три месеци и тоа го чувствувам нормално-како дел од мојата рутина. Се е некако подобро. Се обидувам и моите пријатели да ги натерам да го пробаат ова!



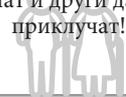
Јас и мојата пријателка медитираме веќе четири месеци. Понекогаш не можам мирно да седам, но се чувствувам посмирено, порелаксирано. Мојата пријателка вели дека има заборавено колку е убаво да не се грижи толку многу. Сакаме на сите да им кажеме како можат да се чувствуваат вака добро!



Не сум се напил/а вотка цели 6 месеци. Стомакот ми се намали, а заштедив и многу пари. Се обидувам да ги убедам пријателите да дојдат со мене да шетаме, наместо да пијат! Мислам дека ми успева!



Група на постари жени секојдневно шетаат заедно од и до храмот во последните пет месеци. Се чувствуваат добро, но загрижени се заради престојната сезона на монсуни. Се договараат да започнат групно да вежбаат во затворен простор, а ќе поканат и други да им се приклучат!



Лист со одговори за играта за фази на однесување

Кога групата ќе заврши со играта, дајте им го овој лист за да ги проверат нивните одговори. **Немојте да го сечете овој лист!**

Знаење

Мојата ќерка ми кажа за опасностите ако не се јадат пет порции на овошје и зеленчук дневно. Сега знам за здравата исхрана.



Моето семејство и јас гледавме видео на интернет кое покажува како катранот во цигарите ја блокира работата на белите дробови на мојот маж и како му отежнува да дише. Сега сите знаеме зошто тутунот е лош за неговото и нашето здравје.



Волонтерка на Црвениот Крст работи заедно со нашата заедница на тоа да ги кажат опасностите од прекумерното пиење алкохол. Благодарение на нејзината помош, сега знаеме за опасностите од прекумерното пиење алкохол.



Гледав емисија на телевизија и беше кажано дека моето тело ќе престане добро да функционира ако немам физичка активност секој ден. Сега имам малку повеќе информации за физичката активност.



Мојот пријател ослабе 14 килограми со самото тоа што јадеше повеќе овошје и зеленчук. Ми кажа дека и јас сум многу дебел/а и дека и јас треба истотака да ослабам. Сега имам некакви информации за тоа како јадењето овошје и зеленчук може да ми помогне да бидам поздрав/а.



Мојата ќерка и нејзиното семејство присуствуваа на општинска сесија за здрав живот на Црвениот Крст и научија како старењето ги повредува старите луѓе. Сега знаат неколку работи за тоа како подобро да ги третираат старите луѓе.



Доктор од клиниката им кажувал на неговите пациенти како депресијата е состојба која може да се спречи. Многу од моите пријатели слушнаа за ова, но не знаат што да направат во врска со тоа.



Прочитав книга во која се вели дека седењето на едно место ги ослабува мускулите. Научив нешто ново.



Одобрување

Мислам дека готвење на јадења со зеленчук е одлична идеја бидејќи зеленчукот е ефтин, а вкусен за јадење.



Мојата снаа и јас зборувавме и сметаме дека е добра идеја луѓето да ги истегнуваат нивните мускули секој ден. Јас би сакал/а да вежбам јога, но мислам дека нема да можам.



Мислам дека треба да почнам почесто да го раздвижувам телото. Почнувам да се чувствувам изнемоштено и моето тело се чувствува изморено и лошо. Мислам дека е добра идеја да се движам повеќе, но страв ми е дека ќе паднам.



Група на средовечни жени се согласни дека правењето на вежби за зајакнување секој ден е добро за телото, но свесни се дека мразат да прават склекови.



Мојот внук/а и јас сме согласни дека треба да излегувам од дома почесто и почесто да се среќавам со моите пријатели бидејќи сум осамен/а, но моите пријатели живеат премногу далеку за да можам да отидам пешки.



Би сакал да научам јазик и да го вежбам мојот мозок, но мислам дека ќе бидам најстариот/та на курсот.



Група на пријатели сметаат дека повеќе дружење е добра идеја, но секој од нив е засрамен/а за да признае дека е осамен/а.



Сакам да пробам да медитирам ама се плашам дека ќе изгледам глупо.



Лист со одговори за играта за фази на однесување

Кога групата ќе заврши со играта, дајте им го овој лист за да ги проверат нивните одговори. **Немојте да го сечете овој лист!**

Намера

Мојот сопруг и јас, навистина треба да јадеме повеќе овошје и зеленчук. Ете јас си земам за обврска да купам од пазар оваа недела.



Ми се смачи од сето ова кашлање. Ќе намалам на една цигара на ден за следнава недела, а потоа ќе намалам на една цигара неделно. Со ова ќе започнам во недела наутро.



Сакам почесто да ги гледам внуците, бидејќи ме прават среќен/а. Ќе најдам ден од неделата во кој редовно ќе одам и поминувам време со нив, почнувајќи од денес.



Група на мажи знаат дека треба подобро да го регулираат дијабетисот и сите се согласни дека ќе биде полесно ако тоа го прават заедно и дека ќе им помогне да се чувствуваат подобро. Се договараат да се среќаваат еднаш неделно.



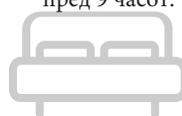
Ќе си дозволам да гледам 15 минути од омилената сапуница секој ден, по што ќе правам вежби за зајакнување и истегање. Прекривката за јога ми е спремна. Ќе почнам утре!



Мојата сестра и јас сме загрижени за деменција. Знаеме дека можеме да ја спречиме појавата на деменција со тоа што ќе ослабиме. Мислиме дека ќе биде тешко, но почнувајќи од утре ќе почнеме да го изоставиме десертот.



Знам дека треба да одам да спијам порано за да се наспијам. Во Црвениот Крст ми рекоа дека доволно сон ме одржува здрав/а, а јас сакам долго да живеам. Вечерва ќе пробам да одам да спијам пред 9 часот.



Мојот доктор вели дека ако го движам моето тело секој ден и во текот на целиот ден ќе ми помогне да се чувствувам подобро. Почнувајќи од утре, ќе наместам аларм на секои 60 минути за да ме потсети да станам и да се движам.



Мојата ќерка ме послужи со пет порции овошје и зеленчук вчера, а јас денес веќе јадев две порции за доручек. Не ги ни пробав гриците утринава бидејќи веќе бев полн/а. Ова е убаво чувство!



Бев до општинскиот центар на Црвениот Крст за да се сретнам со пријателите и ја започнав програмата за здраво стареење. Прекрасно си поминавме, правевме вежби и уживавме да се дружиме. Едвај чекам да одам пак наредната недела.



Не сум испил/а повеќе од една чаша алкохол на ден во последните три дена и се чувствувам добро. Секој ден, сакав да испијам уште по една, но тогаш ќе се сетев дека премногу алкохол го зголемува мојот ризик за деменција и ќе застанев.



Секој ден во последнава недела, одев до куќата на мојот/а пријател/ка и се враќав пешки. Нозете ми беа уморни, но се чувствувам многу подобро кога ќе стигнев дома.



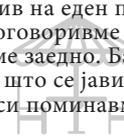
Група на жени се сретнаа во една здравствена установа за да продискутираат како им оди со јадењето на пет порции на овошје и зеленчук секој ден, за нив и нивните семејства. Супер си поминаа.



Мојот брат и јас вчера престанавме со пушењето. Многу сакавме да запалиме по една утринава, ама ни текна на нашите бели дробови и чувството исчезна за некое време. Никој од нас не запали цигара и сме многу горди на себеси.



Понекогаш се чувствувам многу осамено, а не сакам на никого да му пречам, па седам дома и тагувам. Во Црвениот Крст ми кажаа дека моите пријатели најверојатно се чувствуваат исто, па му се јавив на еден пријател и се договоривме денес да ручаме заедно. Баш ми е драго што се јавив, супер си поминавме.



Ги правев некои од поедноставните вежби за зајакнување што ги научив од Црвената Полумесечина минатата недела. Мускулите малку ме болеа, но тоа значи дека се во ред.



Практикување

Лист со одговори за играта за фази на однесување

Кога групата ќе заврши со играта, дајте им го овој лист за да ги проверат нивните одговори. **Немојте да го сечете овој лист!**

Залагање

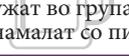
Семејството на мојот син цели пет месеци за секој оброк јадат зеленчук, а за десерт јадат само овошје. Се чувствуваат одлично, внуката нема веќе проблеми со кожата, а син ми ослабе 20 кила.



Немам запалено цигара веќе три месеци. Керка ми сеуште пуши и ми прави да ми биде тешко кога ќе ме посети. Се обидувам да и кажам колку подобро ќе се чувствува ако се откаже, ама тврдоглава е. На сите им кажувам колку добро се чувствувам и се обидувам да ги натерам и тие да се откажат!



Група на мажи се согласија да го ограничат пиењето на алкохол и да не пијат повеќе од две алкохолни пијачки неделно во претходните три месеци. По една пијачка во вторник и четврток навечер е доволно. Се подржуваат еден со друг, ако некој друг се обиде да ги натера да пијат повеќе. Другите пријатели сакаат да им се придружат во групата за и тие да намалат со пиењето!



Одам пеш од и до продавница секој ден во последните три месеци. Се чувствувам добро, можам да купам свежа храна и сега е дел од мојата рутина. Сите прашуваат која е мојата тајна за здрав изглед и на сите им ја кажувам!



Секој ден правам вежби за релаксација во последните три месеци и тоа го чувствувам нормално-како дел од мојата рутина. Се е некако подобро. Се обидувам и моите пријатели да ги натерам да го пробаат ова!



Јас и мојата пријателка медитираме веќе четири месеци. Понекогаш не можам мирно да седам, но се чувствувам посмирено, порелаксирано. Мојата пријателка вели дека има заборавено колку е убаво да не се грижи толку многу. Сакаме на сите да им кажеме како можат да се чувствуваат вака добро!



Не сум се напил/а вотка цели 6 месеци. Стомакот ми се намали, а заштедив и многу пари. Се обидувам да ги убедам пријателите да дојдат со мене да шетаме, наместо да пијат! Мислам дека ми успева!



Група на постари жени секојдневно шетаат заедно од и до храмот во последните пет месеци. Се чувствуваат добро, но загрижени се заради престојната сезона на монсуни. Се договараат да започнат групно да вежбаат во затворен простор, а ќе поканат и други да им се приклучат!



Карти за поврзување за промена на однесување

Исечете ги картите по црната испрекината линија. Треба вкупно да имате 10 карти. Испечатете по еден сет од 10 карти за секој пар на играчи.

Знаење

Знаењето е првата фаза и во суштина е информација заради која треба да се промени однесувањето. Може да вклучува податоци и статистики за последиците кои можат да настанат ако се продолжи со досегашниот начин на однесување.

Ретко кога само знаењето е доволно. Знаењето е важен прв чекор, но не е доволно за да ги промени луѓето.



Александар посетува сесија за здраво стареење и учи се за незаразните болести или НЗБ. Тој учи дека НЗБ не се болести кои може да ги фати од некој друг или да ги фати кога ќе го касне комарец, туку болести кои можат да настанат ако седи секој ден и гледа телевизија. Александар никогаш не разбира зошто луѓето му велеа дека треба да излегува и да го движи телото. Истотака не разбира зошто самото седење може да му наштети. Дури сега сфаќа дека неактивноста прави да неговото тело заборави како да се движи.

А токму ова движење на телото му е потребно за да остане здраво и способно да се бори со болестите.

Одобрување

Одобрувањето е втората фаза во која личност се има здобиено со ново знаење и се согласува дека е добра идеја, но не прави никакви планови за да го примени наученото во својот живот. Личноста само се согласува и ја разбира информацијата.



Александар се согласува дека премногу седење на кауч и гледање телевизија е многу лошо за неговото здравје, но тој навистина многу сака да седи и да гледа телевизија. Освен тоа, тој не се чувствува старо и има доволно време за да се промени.



Карти за поврзување за промена на однесување

Исечете ги картите по црната испрекината линија. Треба вкупно да имате 10 карти. Испечатете по еден сет од 10 карти за секој пар на играчи.

Намера

Намерата е третата фаза. Без намера, не е возможна промена во однесувањето. Во оваа фаза личноста го има знањето и донесува лична одлука дека сака да го примени во својот живот, како и дека ќе се обидат да го променат лошото однесување. Во оваа фаза, луѓето ја дефинираат нивната цел и нивната лична мотивација за да прифатат поздраво однесување. Мотивацијата е еден од најмоќните елементи за да се направи промена во однесувањето.

Александар не сака да се разболи. Брат му беше многу болен од дијабетес и умре минатата година. Александар знае дека има голем ризик да се разболи од НЗБ бидејќи е со прекумерна тежина и не е активен. Решава дека ќе пешачи за да го види неговиот пријател Алвин секој ден, почнувајќи од следниот понеделник. Неговата цел е да симне некој килограм, како и да се гледа со пријателите повеќе бидејќи тој е истотака и осамен. А ако врне, ќе си земе чадор. Тој истотака одлучи да гледа телевизија само ако пешачи по најмалку 10 минути секој ден. Тој истотака смисли план за да се мотивира -секогаш кога нема да сака да прошега ќе се штипне за салото на стомакот за да се потсети дека шетањето е добро за неговото здравје. Мотивацијата на Александар е да нема долга и болна смрт како неговиот брат и да го остави семејството во долгови. Алвин се согласува да го подржува, а еден волонтер се согласи да го контактира секоја недела, да го праша како е, да го охрабрува во напорите и да му помогне да продолжи во вистинската насока.



Практикување

Практикувањето е четвртата фаза и се состои во тоа што личноста почнува да го практикува новото однесување. Тие всушност почнуваат ДА ГИ ПРАВАТ однесувањата за кои се обврзаа дека ќе ги направат. Ова е најважниот чекор. Четирите услови за личноста да успее да го промени своето однесување се:

1. Дефинирање на јасна и едноставна цел.
2. Прибирање на доволно точни и прецизни информации за да се направи јасен план.
3. Да се има многу лична мотивација за тоа да се спроведе.
4. Да се има подржувачка средина на која може да се потпреме.



Во понеделник наутро, Александар се буди и му текнува дека денес е денот кога треба да се прошега до кај Алвин. Веднаш посакува уште малку да поспие, но се држи до својот план. Се облемува и излегува. Го болат малку стапалата, но секогаш кога ќе помисли да се врати назад ќе се штипне за салото на стомакот. Сфаќа колку ова може да биде тешко за да продолжи и понатаму, но ќе се потсети на неговата мотивација - да живее здрав живот, сосема спротивно од брат му. Тој се присетува што му кажа волонтерот на Црвениот Крст за неговото тело и мускули и како тие веќе почнале да зајакнуваат по само еден ден на активност. Кога се враќа дома, ќерка му му ја готви омилената здрава вечера и му кажува дека се гордее со него. Александар се чувствува подржан без разлика колку и да е тешко. Тој се гордее бидејќи тој го направи она за кое вети дека ќе го направи.



Карти за поврзување за промена на однесување

Исечете ги картите по црната испрекината линија. Треба вкупно да имате 10 карти. Испечатете по еден сет од 10 карти за секој пар на играчи.

Залагање

Залагањето е петтата фаза и во неа се наоѓаат луѓе кои ја постигнале својата цел и им раскажуваат на другите за својот успех за да можат и тие да ја постигнат истата цел. Луѓето од фазата за залагање ги водат луѓето кои се наоѓаат во другите четири фази до успех, по пат на мотивација, инспирација и поддршка. Волонтерите на Црвениот Крст/Црвената

Полумесечина можат да бидат во улога на тие што се залагаат. Доколку волонтерот лично не ја достигнал фазата на залагање за промена на однесувањето, тие сеуште можат да ја водат групата од заедницата, но при водењето на сесиите тие повеќе ќе ја преземат улогата на фасилитатори отколку на учители. За некоја личност евентуално да се најде во фазата на залагање, таа треба успешно да го практикувала новото однесување во период од три месеци. Ова не значи дека по три месеци секој ќе се најде во фазата на залагање, туку дека тоа е најкраткиот период за кој личноста која успешно ги практикувала новите однесувања можеби ќе стане застапник. Секоја личност и ситуација е уникатна.

Александар е активен веќе една година. Првите три месеци од кога почна да го движи неговото тело беа најтешки и секој ден беше многу уморен. Но успеа да ги помине. Тој ослабе и сега сегде пешачи. Тој ја достигнува неговата цел и се чувствува многу подобро. Го поминува своето време со Алвин и заедно одлично си поминуваат. Александар сега е волонтер за Црвениот Крст/Црвената Полумесечина. Им помага на луѓето да постават јасна цел и да ја дефинира нивната лична мотивација како би можеле да ја направат оваа тешка промена. Тој се согласува да ги поддржува додека поминуваат низ првите неколку месеци, кои се и најтешки.



Модул за здраво стареење



Превенција на НЗБ



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Ефекти од откажувањето од тутун

Мозок

Во рок од пет години од откажувањето, ризикот за мозочен удар е двојно помал од тој на пушачите.

Уста и заби

Во рок од пет години од откажувањето, ризикот за рак на уста е двојно помал од тој на пушачите.

Грло

Во рок од пет години од откажувањето, ризикот за рак на грло и на хранопроводник е двојно помал од тој на пушачите.

Во рок од десет години, ризикот за рак на ларинкот е намален

Бели дробови

Во рок од две недели од откажувањето, работата на белите дробови се подобрува.

Во рок од девет недели од откажувањето, ресичките во белите дробови можат подобро да спречат кашлица и да ги исчистат белите дробови со што ќе се намали и ризикот за инфекции.

Во рок од десет години од откажувањето, ризикот од смрт од рак на белите дробови е двојно помал од тој на пушачите.

Мускули и зглобови

До мускулите доаѓа повеќе кислород преку крвта.

Срце и крв

По дваесет минути од откажувањето, работата на вашето срце и крвниот притисок се нормализираат.

Во рок од дванаесет часа од откажувањето, нивото на јаглерод моноксид во крвта се враќа во норма.

Во рок од една година од откажувањето, ризикот за кардиоваскуларни заболувања е двојно помал од тој на пушачите.

Ризикот за кардиоваскуларни заболувања е ист како кај непушачите.

Кожа

Брчките се намалени и еластичноста се подобрува.

Репродуктивни органи

Во рок од пет години од откажувањето, ризикот кај жените за да се здобијат со рак на грлото на матката е двојно помал од тој на пушачите.

Други органи

Во рок од десет години, ризикот за рак на панкреас е намален.



Ефекти од откажувањето од тутун

- Во неколку недели од кога ќе престанете со пушењето, вашата циркулација ќе се подобри и белите дробови ќе почнат да функционираат подобро. Пешачењето и вежбањето ќе бидат многу полесни. Во првите неколку месеци, количеството на шлајм ќе се намали и нема толку да кашлате и тешко да дишете.
- Некои од другите предности се:
 - а. Нема повеќе лош здив.
 - б. Дамките од тутун на вашите заби, прсти и нокти почнуваат да се губат.
 - в. Мирисот од чај од вашата коса, алишта, автомобил и дом почнува да се губи.
 - г. Генерално имате повеќе енергија и можете подобро да уживате во животот.
- Во рок од еден до девет месеци, вашите бели дробови почнуваат подобро да работат. Помалку ќе кашлате и ќе се задушувате, а исто така нема лесно да го губите здивот.

1. Кажете:

Како пушач, најдобрата можна одлука што можете да ја направите за да го подобрите квалитетот на својот живот е да се откажете од пушењето. Тие што ќе се откажат пред да наполнат 51 година, ги намалуваат шансите за смрт во наредните 15 години за половина споредено со луѓето што не се откажуваат. Дури и пушачите кои ќе се откажат во 60-тите години од животот ги зголемуваат шансите за подолг живот за една година. Кога ќе се откажете од пушењето, живеете подолго и тие дополнителни години ги поминувате во подобро здравје.

- По дваесет минути од последната цигара, вашето тело веќе почнало да реагира на вашата одлука да престанете со пушењето:
 - Вашиот крвен притисок се намалува, со што се намалува стресот на вашето срце и крвни садови.
 - Вашиот пулс забавува, со што се намалува стресот на срцето.
 - Температурата во вашите раце и стапала се зголемува, бидејќи вашата крв се движи низ телото многу поефикасно.
- По осум часа од кога ќе престанете со пушењето, вашата крв започнува да закрепнува од ефектите на пушењето. Нивоата на јаглерод моноксид и кислород во крвотококот се враќаат во нормала.
- По 24 часа, шансата за срцев удар е веќе намалена бидејќи вашето тело се поправа себеси.
- По 48 часа од кога ќе се откажете од пушењето, нервните завршетоци задушени од лошата навика, започнуваат да се регенерираат и сетилата за вкус и миризба се веќе подобрени. Вашиот имунолошки систем почнува да се лечи себеси и ризикот за инфекции се намалува.

Долгорочните предности од откажувањето од тутун се уште поголеми:

- Во рок од една година, ризикот за кардиоваскуларни заболувања сте го намалиле на половина. Сте го намалиле ризикот за хронични заболувања на респираторниот систем, дијабетис и рак.
- Во рок од две години: значително сте го намалиле ризикот за НЗБ, под услов да сте практикувале и други здрави однесувања.
- Во рок од десет години: Ризикот за рак на белите дробови е двојно помал од тој на луѓето што сеуште пушат. Истотака имате уште помал ризик за чирови и други типови на рак, како што се рак на уста, грло, хранопроводник, панкреас, бубрези и мочен меур.
- Во рок од петнаесет години: вашиот ризик за коронарна болест на срцето може да се спореди со луѓето кои никогаш во животот не запалиле ниту една цигара. Вашиот ризик за смрт е речиси на исто ниво како тој на непушачите.

2. Прашајте:

- Колку луѓе порано пушеа?
- Дали некој пробал да се откаже од тутунот?
- Како се чувствувате? Како може да се осигурате дека нема повеќе да користите тутун?
- Која е вашата специфична цел на однесување?
- Дали некој сака да ја сподели својата мотивација за да се направи оваа промена на однесување?
- Дали некој сака да го сподели својот план за промена на однесување кој ви помага да продолжите со променетото однесување?
- Кој или што е вашата мрежа на поддршка?
- Колку луѓе од тука успешно се откажале од користењето на тутун? Како се чувствувате? Како велите не на пушењето, особено кога навистина сакате цигара?
- Дали можете да им дадете некои совети на луѓето што сега сакаат да го променат своето однесување, како што се цваќање на мастика, поминување време со пријатели кои се обидуваат да се откажат и да се прави нешто со рацете, како на пример плетење?

3. Да го погледнеме постерот за да видиме како целото тело е зафатено.



Ефекти од пиењето помалку алкохол

Мозок

Ќе можете појасно да размислувате, да се чувствувате побудно и да бидете посвесни за работите што се случуваат околу вас.
Вашето внимание може да се подобри и ќе можете подолго да останете фокусирани на луѓето или задачите.
Да имате многу подолг и помирен сон.



Срце и крв

Шеќерот во крвта се нормализира, што значи помалку стрес на срцето.



Уста и заби

Намален ризик за рак на уста.



Други органи

Црниот дроб почнува да закрепнува и да се регенерира.

Шеќерот во крвта се нормализира, што значи помалку стрес на панкреасот.
Намален ризик за рак на дојка.



Грло

Хранопроводот почнува да се залечува.
Намален ризик за рак на грло и хранопроводот.





1. Кажете:

Кога ќе намалите со пиењето на не повеќе од еден алкохол пијалок на ден, на почетокот вашето тело може да не се чувствува добро зависно од тоа колку сте пиеле претходно. Непријатното чувство ќе ја направи промената на однесување потешка, но тоа значи дека вашето тело се обидува да заздравува. Ако продолжите да пиете не повеќе од еден пијалок на ден, тоа наскоро позитивно ќе се одрази на вашето тело.

Откога ќе продолжите да внимавате на вашето пиење:

- Ќе можете појасно да размислувате, да се чувствувате побудно и да бидете посвесни за тоа што се случува околу вас.
- Кога ќе запрете со пиењето, штетата запира и телото почнува да заздравува.
- Иако во првите неколку недели ќе бидете пораздражливи и лесно ќе се вознемирувате, на крајот сепак ќе се имате чувство на благосостојба и среќа за тоа што го постигнавте. Ќе бидете задоволни со себе и горди на постигнатото.
- Ќе заштедите многу пари, кои вообичаено би ги потрошиле на алкохол.
- Ако сте пиеле премногу, на вашиот црн дроб ќе му треба малку повеќе време за да се опорави, бидејќи има работено прекувреме толку многу години и е уморен.
- Можете подобро да задржувате течности, бидејќи претходно алкохолот предизвикуваше да губите вода од вашето тело. Имате помали шанси да дехидрирате.
- Вашето внимание може да се подобри и ќе можете подолго да останете фокусирани на луѓето или задачите.

Ефекти од пиењето помалку алкохол

2. Прашајте:

- Колку луѓе порано пиеја повеќе од еден алкохол пијалок на ден?
- Дали некој од овде се обидел да го ограничи пиењето на алкохол на еден пијалок на ден?
- Како се чувствувате? Како можете да се осигурате дека нема да пиете повеќе од еден алкохол пијалок на ден?
- Која е вашата специфична цел на однесување?
- Дали некој сака да ја сподели својата мотивација за да се направи промена на однесувањето?
- Дали некој сака да го сподели нивниот план за промена на однесување кој ви помага да продолжите со променетото однесување?
- Кој или што ја сочинува вашата мрежа на поддршка?
- Колку луѓе од овде веќе успешно ја имаат ограничено конзумацијата на алкохолни пијалоци на еден дневно? Како се чувствувате? Како велите не на повеќе од еден пијалок, особено кога сакате да продолжите да пиете?
- Дали можете да им дадете некои совети на луѓето што сега започнуваат да го менуваат нивното однесување?

За тие што пијат многу можат да се појават симптоми на повлекување со кои можете сами да се справите или да продискутирате со доктор. Како и да е, ако почувствувате некакви симптоми ве молиме побарајте совет од доктор.

3. Да го погледнеме постерот и да видиме како целото тело се зафатено.



Ефекти од здравата исхрана



Мозок

Се чувствувате поенергизирано и физички и психички.

Подобро спиете.

Се стимулираат и заздравуваат оштетените ќелии во мозокот и нервниот систем.

Значително се подобрува капацитетот за учење.

Тоа е ефикасен антидепресив.

Срце и крв

Наслагите во вашите крвни садови почнуваат малку да се растегаат и да се подобрува протокот на крвта во ткивата и органите на вашето тело.

Маснотиите во крвните садови постојано се отстрануваат што значи дека срцето и крвните садови не мораат толку напорно да работат.

Нивоата на вашиот холестерот, крвен притисок, шеќерво крвта, триглицериди, гликоза и инсулин полека почнуваат да се нормализираат.

Ги зајакнуваат мускулите во срцето.

Стомак и црева

Вашето тело вообичаено прво го преработува шеќерот. Сега кога внимавате на внесот на шеќер, вашето тело започнува да ги согорува маснотиите во телото и органите, со што ви помага да ослабите и да ги нормализирате нивоата на шеќер во крвта.

Вашите црева работат поефикасно и полесно ви е да одите по голема нужда секој ден и да немате диареа.

Други органи

Вашиот црн дроб се регенерира бидејќи веќе не мора да работи толку напорно за да ја обработи целата нездрава храна во вашиот крвоток.

Ја намалуваат телесната тежина и го намалуваат нивото на масти.

Го зачувуваат видот, односно ги спречуваат или одлагаат сите проблеми со очите кои се појавуваат во подоцнежните години, како што се макуларна дегенерација, катаракта, кратковидост, сувост и инфекции.



Ефекти од здравата исхрана

- По една недела: вашите црева работат поефикасно и ќе ви биде полесно да одите во тоалет секој ден, а притоа да немате диареа. Холестеролот, лошата состојка во вашите крвни садови, полска се отстранува.
- По две недели: ако сте покрупни, можеби сте изгубиле дел од нездравите масти во вашето тело.
- По еден месец: маснотиите во вашите крвни садови постојано се отстрануваат, што значи дека вашето срце и крвни садови не мораат толку напорно да работат. Вашиот црн дроб заздравува, бидејќи веќе не мора толку напорно да работи и да ја филтрира лошата храна од вашиот крвоток.
- По дванаесет недели: нивоата на вашиот холестерол, крвен притисок, шеќер во крвта, триглицериди, гликоза и инсулин се нормализираат. Сите од претходно споменатите нивоа е битно да се во граници на нормалата за да се има мал ризик од НЗБ.
- По шест месеци: Најверојатно имате многу ослабнато и се чувствувате многу добро. Вашето тело ги добива и користи сите витамини и минерали кои му се потребни за да функционира најдобро што може. Вашето ниво на шеќер во крв и производство на инсулин се нормализирани. Сега имате драстично повеќе енергија.

1. Кажете:

Да се има здрава исхрана значи да се јадат пет порции на овошје и зеленчук секој ден и да се ограничи внесот на сол, шеќер и мрсно во исхраната. Здравата исхрана позитивно влијае на сите четири НЗБ, бидејќи истата подразбира дека телото во секое време ја има енергијата која му е потребна за да функционира, како и функционирањето да го прави со голема ефикасност. Здраво и добро нахрането тело ви овозможува да се борите со болестите.

- Кога ќе започнете со промената за здрава исхрана, вашето тело веднаш ќе ја почувствува ефектите.
- По петнаесет минути: се чувствувате енергизирани и физички и психички.
- По три часа: облогите во вашите крвни садови почнуваат да се растагаат по малку и со тоа го зголемуваат протокот на крв во ткивата и органите на вашето тело.
- По шест часа: Добриот холестерол во вашата крв започнува да ги отстранува масните наслаги од вашите крвни садови.
- По дванаесет часа: Вашето тело, сега нормално го преработува шеќерот, а бидејќи го ограничите внесот на шеќер, вашето тело започнува да ги согорува масите во телото и органите, со што ви помага да ослабите и да го нормализирате шеќерот во крвта.
- По шестнаесет часа: вашето тело се чувствува добро и добро ќе се насипете бидејќи вашето тело го доби тоа што му требаше.
- По 24 часа: Вашето тело го започнало процесот на исфрлање на вишокот вода и токсини од вашиот организам.
- По три дена: Ако сте тешки, ќе започнете да слабеете. Вашиот крвен притисок ќе се подобри, вашиот холестерол ќе се намали, а шеќерот во крвта е веќе во нормала.

2. Прашајте:

- Колку луѓе од вас нездравно се хранеа?
- Зошто мислите дека беше нездравно? Што јадевте?
- Дали некој од вас се обидел да престане со нездравата исхрана?
- Зошто беше тешко да се прекине со нездравата исхрана?
- Како можете да се осигурате дека нема да продолжите да јадеете нездрава храна?
- Која е вашата конкретна цел на однесување?
- Дали некој сака да ја сподели што го мотивира за да ја направи оваа промена во однесувањето?
- Дали некој сака да го сподели својот план за промена на однесувањето кој ви помага да продолжите со позитивната промена?
- Кој или што ја сочинува вашата мрежа на подршка?
- Колку од вас успешно ја замениле исхраната со здрава исхрана? Како се чувствувате? Како и велите не на нездравата храна, особено кога навистина сакате да вкусите храна која е лоша за вашето здравје?
- Кои видови на храна кои ги јадеете прават да ви е полесно да продолжите со здравите навики? Зошто ги сакате?
- Кои совети би им ги дале на луѓето кои сега започнуваат со нивната промена на однесување?

- Да го погледнеме постерот и да видиме како целото тело е засегнато.

Ограничен внес на сол значи:

Возрастите не треба да јадат повеќе од една полна кафена лажичка сол на ден. Децата треба да јадат помалку. Можете да започнете со тоа што ќе избегнувате да додавате сол кога готвите или кога сте на трpezата. Истотака, можете да скратите на соја сос или други солени сосеви.

Ограничен внес на шеќер значи:

Границата за жени е околу шест кафени лажички шеќер на ден. За мажи е околу девет кафени лажички. Генерално земено, избегнувајте или ограничете ги слатките, тортите, бисквитите, чоколадите, газирани пијалаци и некои овошни сокови.

Да се ограничи мрсната храна значи:

Границата за возрасни е пет супени лажички. Наместо храната да ја пржите, подготвувајте ја на скара, на пареа, печете ја или варете ја. Отстранете го мрсното и кожата од месото пред да го зготвите.



Ефекти од физичката активност



Мозок

- Смирувачки ефект на мозокот.
- Брзо се опоравува од стрес.
- Повеќе енергија.
- Зголемена будност.
- Подобар сон.

Б.Дробови

Вашите бели дробови и мускули кои ви помагаат да вдишете и издишете стануваат посилни.

Кожа

Подобра боја на кожа.

Мускули и зглобови

- Зголемен проток на кислород до мускулите.
- Вашите мускули и ткива што ги држат мускулите на вашите коски стануваа појаки.
- Вашите зглобови стануваат постабилни.
- Вашите зглобови ќе стануваат се пофлексибилни и ќе имаат помала веројатност за повреда.

Срце и крв

- Срцевиот мускул зајакнува.
- Вашето срце не мора толку напорно да работи за да испумпа крв до вашите органи.
- Телото целосно ужива во зголемениот проток на крв.

Стомак и црева

Поретко ќе имате тврда столица.

Коски

Густиотата на вашите коски се зголемува кога правите вежби со кревање на тегови, што ве прави поотпорани на кршења на коски.

Други органи

- Држењето и поставеноста на вашето тело ќе се подобрат бидејќи постојаната активност го прават телото да биде флексибилно.
- Вашето тело ќе започне да го отстранува вишокот на масно ткиво во вашите крвни и телото и можете да ослабите.



Ефектите од физичката активност

- Вашите бели дробови и мускулите кои ви помагаат да вдушувате и издишувате стануваат посилни.
- Вашите нивоа на стрес ќе се намалат, што ќе ве направи посмирени и помалку напнати.
- Вашето држење на телото ќе се подобрува, како што редовната активност ќе го прави пофлексибилно.
- Вашето тело ќе започне да се ослободува од вишокот масти во вашите крвни садови и самото тело и со тоа ќе можете да ослабите.

2. Прашајте:

- Колку луѓе од вас започнаа со процесот да станат физички активни? Како се чувствувате? Како можете да се осигурате дека ќе продолжите да бидете активни?
- Која е вашата конкретна цел на однесување?
- Дали некој би сакал да ја сподели својата мотивација која му/и помага да се направи оваа промена во однесувањето?
- Дали некој би сакал да го сподели својот план за промена во однесувањето кој му помага да продолжи со оваа промена?
- Кој или што е вашата мрежа на поддршка?
- Колку од вас овде се веќе физички активни по најмалку триесет минути на ден? Како се чувствувате? Како останувате активни, особено кога сакате само да седите или лежите?
- Дали можете да им дадете неколку совети на луѓето кои се обидуваат да станат физички поактивни?

3. Да го погледнеме постерот и да видиме како целото тело е засегнато:



1. Кажете:

Ефектите од физичката активност на телото се многубројни. Иако може да биде непријатно на почетокот, телото реагира на новата активност и брзо ќе се прилагоди. Кога сте активни, вашето тело ќе ужива во зголемиениот проток на крв и кислород до мускулите. Со ова, температурата на мускулите се покачува, отчукувањата на срцето се зголемуваат и вашето срце станува посилно.

Како ќе продолжите да бидете активни:

- Вашите коски ќе растат во ширина и густина, со што ќе сте поотпорни на кршења на коски.
- Вашите мускули и ткива кои ги држат мускулите за вашите коски ќе зајакнуваат.
- Вашите зглобови ќе стануваат постабилни.
- Вашите зглобови ќе станат пофлексибилни и помалку подложни на повреда.
- Вашите мускули ќе зајакнуваат.
- Ќе можете полесно да извршувате физичка активност и да се движите полесно и подолго без да се уморите.
- Вашиот срцев мускул ќе се зајакнува и зголемува.
- Вашето срце не мора толку напорно да работи за испумпа крв до вашите органи.
- Вашето тело побрзо ќе закрепнува од стрес.
- Ќе имате повеќе крв која ќе носи повеќе хранливи материи и кислород до вашето тело и ќе го исфрла лошиот воздух надвор, со што вашето тело ќе биде поефикасно.
- Ќе имате помал ризик за кардиоваскуларни заболувања.



Итност при срцев удар Како изгледа?

	Болка / непријатност во средишниот дел на градите	Болка / непријатност во рацете	Болка / непријатност во левото рамо или лактите	Недостаток на воздух	Чувство на гадење или повраќање	Болка во грбот или вилицата
жена						
маж						
	Болка / непријатност во средишниот дел на градите	Болка / непријатност во лактите, рацете левото рамо или грбот	Непријатност или болка во вилицата	Чувство на зашеметеност, несвестица, бледило или ладна пот	Проблеми при дишење со или без непријатност во градите	Чувство на гадење или повраќање

Ако се појави било кој од овие симптоми:

- Викнете брза помош или веднаш однесете го лицето на доктор или до здравствена установа.
- Обидете се да го смирате и опуштите.
- Ставете го лицето во удобна положба.
- Ако побараат, дозволете им да земат лекаства, но не давајте им на своја рака.
- Обрнете внимание на нивното дишење и свесност.





Превенција на НЗБ

Итност при срцев удар

Preventing MCDs

Итност при срцев удар

Како изгледа?

	Pain / discomfort in centre of chest	Pain / discomfort in arms	Pain / discomfort in left shoulder or elbows	Shortness of breath	Feeling nauseous or vomiting	Back or jaw pain
ЖЕНА						
МУЖ						

If any of these symptoms occur:

- Call emergency services or get the person to a doctor or health centre immediately.
- Get the person to calm down and rest.
- Put the person in a comfortable position.
- Let them take medication if they ask - do not give it on your own.
- Monitor their breathing and consciousness.

Срцев удар се случува кога крвта не може да дојде до срцето, поради блокада во вашите крвни садови, што резултира со прекин на работата на срцето.

Како изгледа?

Симптомите се различни, но најчесто луѓето кои имаат срцев удар имаат непријатно чувство на притисок или болка во средишниот дел од градите. Дополнително, лицето кое има срцев напад може да:

- Чувствува болка и на други места од горниот дел на телото.
- има недостаток на здив.
- го облева ладна пот, да има гадење и да биде зашеметено.

Ако било кој од овие симптоми се појави:

- Викнете брза помош или веднаш однесете го лицето на доктор или до здравствена установа.
- Обидете се да го смирате и опуштите.
- Ставете го лицето во удобна положба.
- Ако побараат, дозволете им да земат лекарства, но не давајте им на своја рака.
- Обрнете внимание на нивното дишење и свесност.



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Превенција на НЗБ

Итност при мозочен удар

Како изгледа?



Лице

Лицето е несиметрично?



Рака

Едната рака виси надолу?



Говор

Кажете нешто.
Нејасен говор?



Викнете брза ПОМОШ

Ако било кој од овие симптоми се појави:

➤ Веднаш викнете брза помош или однесете го лицето на доктор или до здравствена установа.

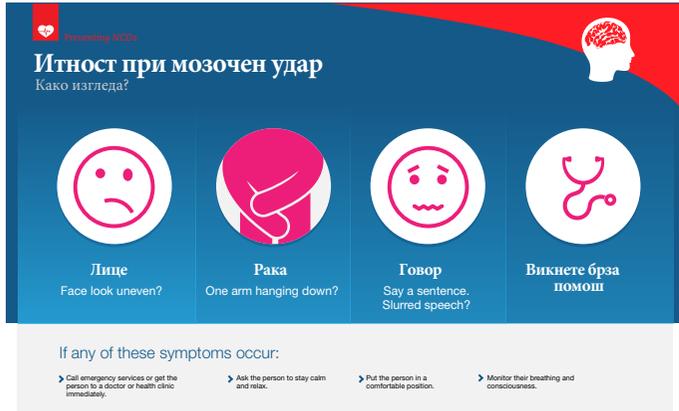
➤ Кажете му на лицето да се смири и опушти.

➤ Ставете го лицето во удобна позиција.

➤ Надгледувајте го нивното дишење и свесност.



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Итност при мозочен удар

Мозочен удар се случува кога кислородот не може да дојде до мозокот бидејќи има блокада во садовите.

Како изгледа?

Симптомите ненадејно се појавуваат и зависат од местото и големината на засегнатото место во мозокот. Секој случај е различен, но некои од симптомите можат да бидат:

- Ненадејна вкочанетост или слабост во лицето, раката или ногата, особено на едната страна од телото.
- Ненадејна збунетост, потешкотии при зборување или разбирање.
- Ненадеен проблем да се гледа со едно или со двете очи.
- Ненадеен проблем при одење, зашеметеност, губење на рамнотежа и координација.
- Појава на ненадејна тешка главоболка без некоја особена причина.

Ако се појави било кој од овие симптоми:

- Веднаш викнете брза помош или однесете го лицето на доктор или до здравствена установа.
- Кажете му на лицето да се смири и опушти.
- Ставете го лицето во удобна позиција.
- Надгледувајте го нивното дишење и свесност.



Итност при дијабетис

Како изгледа?



Промени во расположение



Треперење



Бледило



Потење



Вртоглавици /
Зашеметеност



Замаглен вид



Главоболки



Огромна измореност



Зголемен / намален
апетит

Ако се појави било кој од овие симптоми:

- Дознајте дали лицето има дијабетис.
- Ако лицето е во можност, кажете му да си го измери нивото на шеќер во крв.
- Ако се во можност, помогнете им да ја задоволат потребата за шеќер или гликоза.
- Ако лицето е несвесно, не реагира на пружената помош или не се однесува безбедно, веднаш повикајте брза помош или однесете го лицето на доктор или до здравствена установа.

Preventing NCDs

Итност при дијабетис

Како изгледа?

Промени во расположение Треперење Бесидло Потење Зашметеност

Заматен вид Главоболки Огромен умор Зголемен/намален апетит

Ако се појави било кој од овие симптоми:

- Find out if the person has diabetes.
- If they are capable, ask the person to measure their blood sugar level.
- If they are capable, help them to treat themselves with sugar or glucose as needed.
- If the person is unconscious, does not respond to treatment or is not behaving safely, call emergency services or get the person to a doctor or health clinic immediately.

Итност при дијабетис

Итност при дијабетис се јавува кога нивоата на шеќер во крвта на некои лице се или премногу ниски или премногу високи, а притоа телото не може да ги регулира.

Како изгледа?

Симптомите можат да бидат различни, но луѓето кои ќе се најдат во состојба на итност од дијабетис најчесто ги имаат следните симптоми и тоа во следниот редослед:

1. Глад и/или главоболки.
2. Вознемиреност и/или треперење.
3. Психотично однесување - лицето се однесува како да е пијано.
4. Губење на свесност и можен напад.

Ако се појави некој од овие симптоми:

- Веднаш повикајте брза помош или однесете го лицето на доктор или до здравствена установа.
- Погрижете се лицето да остане смирено и релаксирано.
- Ставете го лицето во удобна положба.
- Обрнете внимание на нивното дишење и свесност.





Дијаграм за НЗБ



1. Држете го исправено овој дијаграм за четирите НЗБи. Посочете на болестите напишани на гранките од дрвото.

2. Кажете:

Кардиоваскуларните болести, канцерите, хроничните респираторни болести и дијабетисот се одговорни за отприлика 63 проценти од смртните случаи во светот секоја година. Овие болести можат да се спречат во повеќе од 80 проценти од случаите. НЗБи се болести кои не се шират преку инфекција или преку други луѓе, туку се предизвикани од животните навики на заболениот.

3. Посочете на ризик факторите што се наоѓаат во корените на дрвото.

4. Кажете:

Повеќето НЗБи се предизвикани од нездрава исхрана, неактивност, пушење или пиене премногу алкохол. Повеќето НЗБи можат да се спречат ако луѓето:

- Воведат здрави навики со тоа што ќе:
 - бидат активни
 - јадат здрава храна
- Ќе намалат или ќе ги отстранат нездравите навики како што се:
 - користење производи на тутун
 - пиене на штетни количества на алкохол



Карта за проценка на ризик од НЗБ

Одговорете на секое од прашањата за однесување

А За себе

3 Поени

2 Поени

1 Поен

-1 Поен

Запишете ги поените подолу

<p>Здрава исхрана: Пет порции со овошје и/или зеленчук на ден, секој ден.</p>	 Јадам пет или повеќе порции на ден	 Јадам делумно, но помалку од пет порции на ден	 Не јадам ниту овошје, ниту зеленчук редовно		
<p>Физичка активност: 30 минути активност секој ден во која телото ви се движи. Активноста може да биде пешачење, возење велосипед, истегнување итн.</p>	 Вежбам 30 или повеќе минути дневно	 Вежбам помалку од 30 минути дневно	 Не сум физички активен/а		
<p>Прекум. пиене алкохол: За прекумерно пиене се смета секојдневно пиене на повеќе од еден алкохолен пијалок за жени или два за мажи.</p>	 Пијам еден или ниеден алкохолен пијалок дневно	 Пијам еден до два алкохолни пијалоци дневно	 Пијам повеќе од три пијалоци на ден		
<p>Конзумација на тутун: Конзумација на тутун вклучува пушење или цваќање на производи од тутун или живеење или работење во иста просторија со некој што пуши.</p>	 Никогаш не сум конзумирал/а тутун	 Престанав со тутунот пред помалку од две години	 Престанав со тутунот од пред три месеци	 Конзумирам тутун или сум изложен/а на чад од тутун	

Што значи резултатот од само-проценката:

Водите нездрав начин на живот, со што имате **висок ризик** да имате НЗБ. Имате некакви нездравни навики, што ве прави лице со **среден ризик** за да се здобиете со НЗБ. Вие сте здрави. Имате **низок ризик** од НЗБ. Bravo!

Поени

- 2 - 6 поени
- 7 - 11 поени
- 12 поени

Б Вашиот збир на поени за однесување:

В

Дали сте маж постар од 45 години или жена постара од 55 години?

Да
+0 поени

Не
+1 поен

Дали во семејството имате историја на луѓе што имале НЗБ?

Да
+0 поени

Не
+1 поен

Вашиот краен резултат од само-проценката:

Г

Соберете ги поените од Б и В.

2 - 7 поени

Одете на клиничка проценка.

8 - 13 поени

Одете на дополнителна проценка.

14 поени

ОДЛИЧНО!! Одете на проверка за да го проверите целокупното здравје!





Карта за проценка на ризик од НЗБ (продолжение)

Дата: _____

Ако сте жена, дали сте бремена?

да

не

Возраст: _____

Здравствена установа: _____

Дополнителна

Обем на половината:

Мерење на стомакот за да се дознае дали постои нездрава количина на сало околу половината.

Мажи: < 102 cm
Жени: < 88 cm

Мажи: >102 cm
Жени: > 88 cm

Мерење на половината: _____

Индекс на телесна маса (ИТМ):

Мерење кое ќе покаже дали сте со премала или прекумерна тежина.

Помеѓу 18.5 and 25

Помеѓу 25.5 and 30

Повеќе од 30

Висина: _____

Тежина: _____

ИТМ: _____

Крвен притисок:

Мерење кое ќе покаже колку ефикасно вашата крв се движи низ вашето тело за да испорача кислород и хранливи состојки до вашите органи

Помеѓу 90/60 и 120/80

Помеѓу 120/80 и 140/90

Повеќе од 140/90

Крвен притисок: _____

Клиничка

Нивоа на шеќер во крв:

Количеството на шеќер во вашата крв кога не сте јаделе, ниту пиеле осум часа пред тестот. Ова мерење покажува колку добро вашето тело го обработува шеќерот.

< 100 mg/dl

110-126 mg/dl

> 126 mg/dl

Шеќер во крвта: _____

Холестерол:

Мерење на количеството на материјалот во вашите крвни садови кој го блокира или забавува протокот на крв од и до срцето.

< 190 mg/dl

190-320 mg/dl

> 320 mg/dl

DL холестерол: _____

Забелешка: Ако крвниот притисок е понизок од 90/60, веднаш обратете се до здрав установа.

Вашиот резултат од дополнителната проценка :

3

МНОГУ ДОБРО!

Одете на клиничката проценка за го проверите целокупното здравје. Навраќајте се на дополнителната проценка секоја година.

1 - 2

Применете поздравни навики за да го намалите ризикот.

Одете на клиничката проценка за го проверите целокупното здравје. Направете уште една дополнителна проверка за еден до три месеци.

1 - 3

Можеби веќе имате НЗБ или имате висок ризик за да се здобиете со НЗБ.

Одете до здравствена установа за да направите клиничка проценка.

Вашиот резултат од клиничката проценка:

2

Имате мал ризик да се здобиете со НЗБ.

МНОГУ ДОБРО!

Практикувајте добро однесување за да го намалите ризикот за НЗБ. За една година направете уште една проверка за сте сигурни дека го одржувате доброто здравје.

1

Имате среден ризик да се здобиете со НЗБ.

Треба да внимавате на вашето однесување за да спречите појава на НЗБи. Направете уште една дополнителна и една клиничка проценка за една година.

1

Можеби веќе имате НЗБ или имате висок ризик за да се здобиете со НЗБ. Отидете на доктор за да направите подетална проценка.

Здравствен план за делување:

Моја цел на однесување: _____

Моја мотивација за да се променам: _____

Мојот план за промена на однесување: _____

Мојата мрежа на поддршка: _____





Карта за проценка на ризик од НЗБ (упатство)

За себе

1. Земете доволно празни карти за проценка со вас за состанокот или за домашната посета. Земете ја вашата карта за проценка од сетот со алатки (за покажување) за да можат сите да ја видат и да ја следат.

2. Кажете:

Знаењето е првиот чекор до подобро здравје.

Со тоа што ќе го дознаете вашиот ризик фактор за НЗБ, ќе знаете дали имате мал, среден и висок ризик за да се здобиете со НЗБ.

Зависно од вашите резултати, истотака можете продискутирати и да размислите како да го намалите вашиот ризик.

3. Разделете ги картите за проценка на ризик од НЗБ до сите членови на заедницата. Дајте им да земат дополнителен примерок ако има потреба.
4. Држете ја исправено вашата карта за проценка на ризик од НЗБ за сите да можат да ја видат.

5. Кажете:

Картата за проценка на ризик од НЗБ се состои од три дела.

Дел А -карти за само проценка – можете да ги пополните денес. Дополнителната и клиничката проценка ќе бидат продискутирани малку подоцна. Ќе ви покажам како јас би го пополнил/а секое од нив, а потоа ќе ви дадам време за и вие да ги пополните вашите карти за самопроценка. Во делот А, ќе го оценам моето лично однесување за секој од ризик факторите кои се испишани во секоја од обоените коцки. Ќе се оценам себеси за секоја од редиците. Потоа во Делот Б, ќе ги собирам моите поени. Користејќи го маркерот и картата за самопроценка што ви служи за покажување, прочитајте го на глас секое прашање и заокружете ги вашите одговори директно на картата. Соберете ги сите поени и запишете ги. Одете на следниот дел со прашања од картата.

Во делот В, прашањата се од полична природа како пол, возраст и семејна историја. Ќе ги заокружам моите одговори за секое од трите прашања.

6. Користејќи го маркерот за табла и картата за проценка на ризик од НЗБ, запишете ги вашите одговори директно на картата. Земајќи се себеси за пример, покажете како вие би ги следеле црвените стрелки што следат по вашиот одговор на секое од прашањата.

7. Кажете:

Во делот Г, ги додавам вкупниот број на поени од делот Б и В во резултатот од проценката. Ако ми се сугерира да одам на дополнителна проценка, тоа ќе го направам најбрзо што можам за да се осигурам дека целосно го разбираам мојот ризик за НЗБ.

8. Прашајте дали има некакви прашања.

9. Кажете:

Дури и да имам НЗБ и преземам чекори за да се справам со болеста, сепак би сакал/а да ја направам самопроценката на првите четири прашања т.е. прашањата за однесувањето.

Ако веќе имам НЗБ, би сакал/а да бидам посебно внимателен/а и да ги донесам најздравиот избори што можам. Моите постојани и здрави избори ќе ми помогнат да се ослободам од дел од проблемите поврзани со мојата болест И ќе ми помогнат да го намалат мојот ризик да се здобијам со некоја друга НЗБ.

10. Обезбедете моливи и хартиени ленти за мерење за групата.

11. Кажете:

Сега ќе имате извесно време за насамо да ја пополните вашата карта за самопроценка на ризик од НЗБ. Имате пет минути само за да ја прочитате картата за самопроценка и да го откриете вашиот збир.

12. Прошетајте низ просторијата за да видите дали на неког му е потребна помош.
13. Прашајте дали некој сака да сподели со групата. Ако сака, продискутирајте ги нивните ризик фактори и резултати. Не ги присилувајте да споделат.

14. Кажете:

За тие што имавте 14 поени- одлично! Продолжете со доброто однесување. Ќе продолжиме да зборуваме за другите три нивоа на проценката за групата да сфати како подоцна треба да ги пополни овие карти и да дознаат што значат резултатите.

15. Советувајте ги корисниците секогаш да се консултираат со доктор, ако имаат било какви здравствени грижи кои бараат брза реакција.

Дополнителна

1. Пред презентацијата/дискусијата со целата група, замолете еден волонтер да ви помогне да ги изиграте улогите од сценариото за дополнителна проценка. Продискутирајте со волонтерот како ќе ја демонстрирате проценката за групата да види и покажете како картата за дополнителна проценка се користи за да се одреди ризикот.
2. Држете ја исправено картата за проценка на ризик од НЗБ за сите да видат и свртете ја настрана покажувајќи ги дополнителната и клиничката проценка.

3. Кажете:

Дополнителната проценка вклучува мерење на обемот на половината, висината, тежината и крвниот притисок. За да ја демонстрирам дополнителната проценка, ќе ми треба еден волонтер. Дали ќе може мојот волонтер да стане?





Карта за проценка на ризик од НЗБ (упатство)

4. Кажете:

Ви благодарам што се пријавивте за волонтер. _____ ќе се преправа дека е корисник кој доаѓа за дополнителна проценка а јас ќе бидам здравствен работник. Подготвени?

5. Разделети ги картите за проценка на ризик од НЗБ до сите членови на заедницата. Дајте им дополнителна копија, ако тоа е потребно.

6. Кажете:

Да започнеме со првото прашање- обем на половината. Премногу сало околу stomакот е показател на ризик. Ќе започнам со мерењето од врвот на колкот, потоа ќе одам наоколу и ќе стигнам до нивото на неговиот/нејзиниот папок. Ќе се погрижам да не биде премногу стегнато и кога се држи лентата за мерење, таа да биде паралелна со подот. Исто така ќе се погрижам лицето да не го задржува здивот додека го правам мерењето.

7. Покажете како го мерите обемот на половината. Започнете со врвот на колкот, па потоа направете круг со тоа што лентата ќе биде на ниво на нивниот папок. Погрижете се да не е премногу стегнато и лентата за мерење ја држите паралелно со подот. Погрижете се лицето да не го задржува здивот додека го мерите.

8. Користејќи маркер, покажете како треба да се пополни делот за обемот на половината од картата за дополнителна проценка. Запишете ги точните мерки во коцката и заокружете го лицето кое кореспондира со нивното мерење.

9. Кажете:

Сега ќе го измериме Индексот на телесна маса или ИТМ. ИТМ е мерењето на вашата висина и тежина за да се одреди дали сте со нормална, прекумерна тежина или прекумерна дебелина. Прво ќе ги замолам да ги соблечат чевлите. Ќе ја искористам лентата за мерење за да ја измерам нивната висина. Ја запишувам нивната висина во коцката од нивната карта за проценка. Потоа ја ставам вагата на рамна површина и ги замолувам да се качат на неа без чевли. Ја запишувам нивната тежина во коцката од нивната карта за проценка.

10. Покажете како се мери нивната висина со тоа што ќе ја користите лентата за мерење и како се мери нивната тежина со тоа што ќе ја користите вагата, ставена на рамна и цврста површина.

11. Кажете:

Сега гледам во табелата за ИТМ. Користејќи ја нивната висина и тежина, наоѓам каде двете нивни линии се пресекуваат и го наоѓам нивниот ИТМ.

12. Демонстрирајте како се мери висината и тежината и користејќи ја табелата за ИТМ, измерете го ИТМ. Користејќи маркер за табла, запишете ги точните мерки за висина и тежина во коцката и заокружете го лицето (тажно/среќно) кое кореспондира со нивните мерки.

13. Кажете:

Сега ќе го измериме нивниот крвен притисок. Мерењето на крвниот притисок е мерење кое покажува колку напорно артериите треба да работат за да има проток на крвта во вашето срце и мозок. Јас прво ќе ги замолам да седнат и да бидат мирни една минута. Ќе искористам апарат за мерење на притисок за да им го измерам притисокот. Удобно ќе ја наместам лентата за мерење на притисок околу горниот дел на раката, на иста висина со срцето додека лицето е седнато, а притоа нивната рака е потпрена на некоја површина. Ќе се погрижам да ја користам точната големина на лентата за мерење притисок, во спротивно мерењето нема да биде точно. Ова е автоматска лента. Го притискам копчето и чекам лентата да се надува и издиши и потоа ги запишувам мерките за нивниот притисок во коцката од картата. На истиот начин ќе го измерам крвниот притисок и на другата рака. Ако има разлика поголема од 10 mm Hg помеѓу мерењата на двете раце, забележете го тоа на нивната карта за проценка, за и нивните доктори да бидат свесни за оваа разлика. Оваа разлика може да значи зголемен ризик за кардиоваскуларна болест. Резултатите од мерењето на нивниот крвни притисок го запишувам во коцката од картата за проценка.

14. Покажете на некого како се мери крвниот притисок.

15. Користејќи маркер за табла, запишете ги точните мерења за крвниот притисок во коцката од картата за проценка и заокружете го лицето што кореспондира со нивното мерење.

16. Користејќи го маркерот, заокружете ги резултатите на корисникот директно на картата. Соберете ги сите поени и прочитајте ги ги на глас нивните резултати и толкувањата на тие резултати.

17. Кажете:

 Ако добивте 3:

Многу добро! За да останете здрави, добра идеја е да отидете на клиничка проценка за да го проверите целокупното здравје. Навратете се на дополнителната проценка за една година.

 Ако добивте 1 до 2:

Применете поздрави однесувања за да го намалите вашиот ризик. Одете на клиничка проценка за да го проверите целокупното здравје. За еден до три месеци направете уште една дополнителна проверка.

 Ако добивте 1 до 3:

Можеби веќе имате НЗБ или имате висок ризик да се здобиете со НЗБ. Одете до здравствена установа на клиничка проверка.

Ако вашиот резултат укажува дека треба да одите на клиничка проверка, ве молиме одете до најблиската клиника или јавна здравствена установа во најкраток можен рок, за да се осигурате дека потполно го разбирате вашиот ризик од НЗБ.

18. Прашајте дали има некакви прашања.

19. Кажете го времето и местото кога вашата општинска организација е во можност да ги спроведе дополнителните проценки. Сесиите за дополнителни проценки треба да се одржуваат најмалку на секои три месеци, за да можат корисниците редовно да се проверуваат.

20. Советувајте ги корисниците секогаш да се консултираат со доктор, ако имаат некакви грижи за здравјето кои бараат брза реакција.



Карта за проценка на ризик од НЗБ (упатство)

Клиничка

1. Пред презентацијата/дискусијата пред целата група, замолете еден волонтер да ви помогне со тоа што ќе игра улога во сценариото за клиничка проценка. Договорете се со волонтерот како ќе ја изведете демонстрацијата на проценката за групата да види и покажете како се користи картата за клиничка проценка за да се одреди ризикот.
2. Држете ја исправено картата за проценка што ви служи за покажување за сите да можат да видат и свртете ја настрана покажувајќи ги дополнителната и клиничката проценка.

3. Кажете:

За вашата клиничката проценка, ова се работите за вашето тело кои треба да се измерат. За да ја демонстрирам клиничката проценка, ќе ми помогне еден волонтер. Дали може мојот волонтер да дојде напред? Ви благодарам што сте волонтер. _____ ќе се преправа дека е член на заедницата кој доаѓа на клиничка проценка, а јас ќе бидам доктор или медицинско лице. Подготвени?

4. Заедно со волонтерот спроведете го сценариото за да ја покажете потребната подготовка за тестирање на крвта - во суштина да не се јаде или пие осум часа пред тестирањето.
5. Потсетете го волонтерот за картата за проценка за и докторот да може да ги види постоечките ризик фактори. Потсетете ја групата кога ќе одат на доктор, со себе да ги земат картите за проценка.
6. Преправајте се дека му земате крв на волонтерот.

7. Кажете:

Како твој доктор, драго ми е што дојде на клиничка проценка. Ќе ја испратам твојата крв до лабораторијата за таму да се испита. Тие ќе ја испитаат твојата крв за да одредат кое е количеството на шеќер во твојата крв. Ова испитување за шеќерот во крвта, ни помага да дознаеме колку добро твоето тело може да го преработи шеќерот. Истотака ни кажува ако има некакви проблеми за кои треба да знаеме. Некои пациенти доаѓаат, а не се свесни дека имаат НЗБ. Ова тестирање ни помага да им ја пружиме помошта која им е потребна. Во лабораторијата истотака ќе се испита и холестеролот во крвта, односно супстанцата во вашето тело која може да се наталожи ако јадете премногу мрсно или шеќер. Ако овој холестерот многу се зголеми, може да се наталожи во вашите артерии и крвни садови, што ќе го принуди вашето срце напорно да работи за ја движи крвта. Ако вашето срце мора цело време напорно да работи, можете да имате голем ризик од НЗБ.

8. Кажете:

Сега ќе се преправаме дека поминала една недела и дека сме ги добиле резултати од лабораторијата за крвта на корисникот. Сега да видиме каква е картата за клиничка проценка на корисникот.

9. Продолжете со сценариото. Дајте измислени вредности за нивоата на шеќер и холестерол во крвта на корисникот. Позборувајте со корисникот за тоа што значат резултатите од лабораторијата, притоа користејќи ја картата за клиничка проценка како водич.

10. Користејќи го маркерот за табла, покажете како медицинското лице и корисникот заедно ќе го потполнат делот за постеење за шеќерот во крвта на картата за клиничка проценка. Назначете ги поените.

11. Користејќи маркер за табла, покажете како медицинското лице ќе ја пополни картата за клиничка проценка. Назначете ги поените.

12. Користејќи го маркерот, заокружете ги резултатите на корисникот директно на картата за покажување. Соберете ги сите поени и прочитајте ги на глас нивните резултати и толкувањата од резултатите.

13. Кажете:

 2 = Имате мал ризик за НЗБ. Многу добро! Продолжете со практикувањето на добрите навики. Одете кај вашиот доктор секоја година за да го одржувате доброто здравје.

 1 = Имате среден ризик за да добиете НЗБ. Треба да внимавате на вашето однесување за да спречите појава на НЗБ. Направете уште една дополнителна и една клиничка проценка наредната година.

 1 = Можеби веќе имате НЗБ или имате висок ризик да имате НЗБ. Отидете на доктор за да направите подетална проценка.

14. Прашајте дали има прашања и одговорете ги.

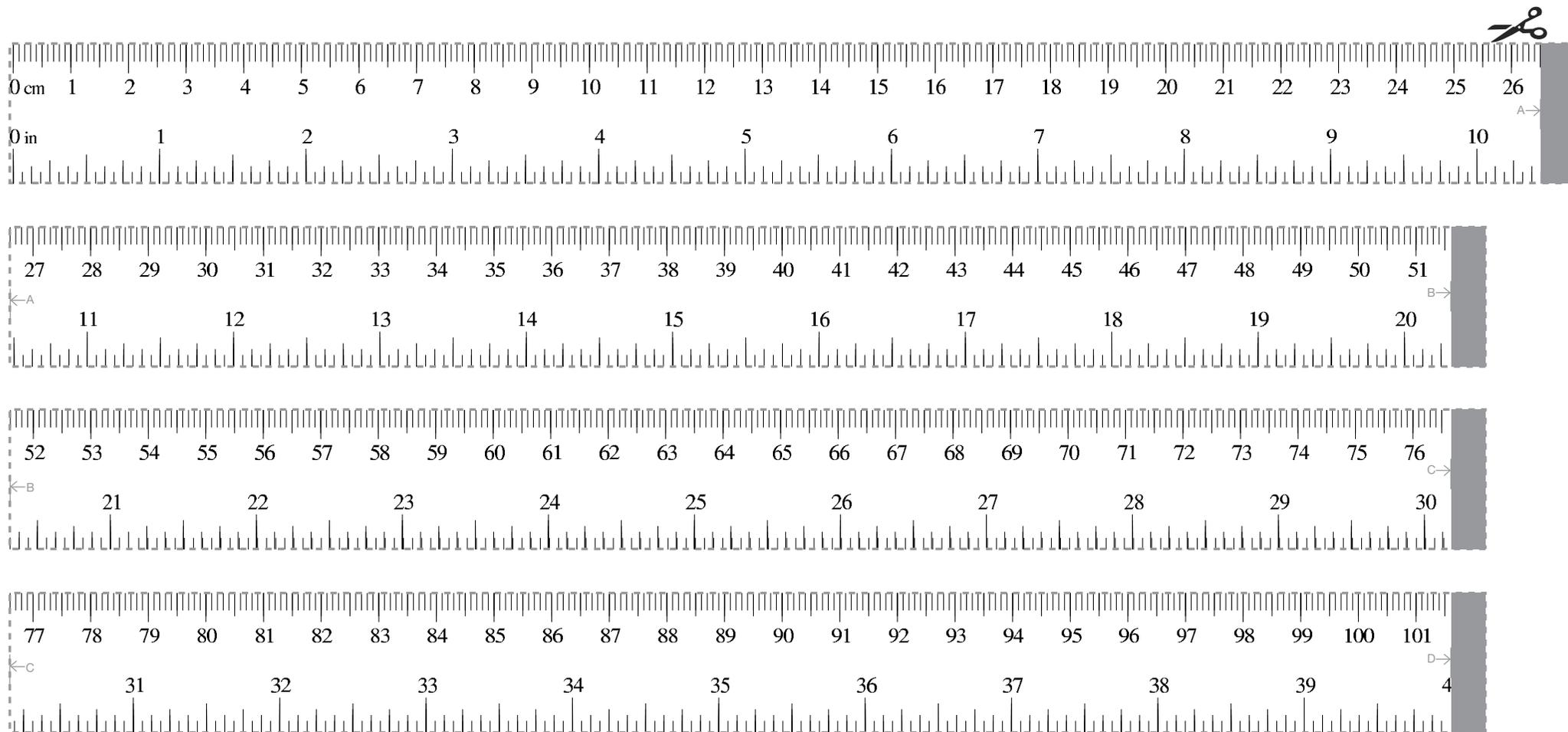
15. Дајте им детали за клиниките, докторите, болниците и лабораториите што се во близина и каде можат да ги направат овие клинички проценки.

16. Советувајте ги корисниците секогаш да се консултираат со доктор ако имаат било какви грижи за здравјето, а кои бараат брза реакција.



Лента за мерење (прв дел)

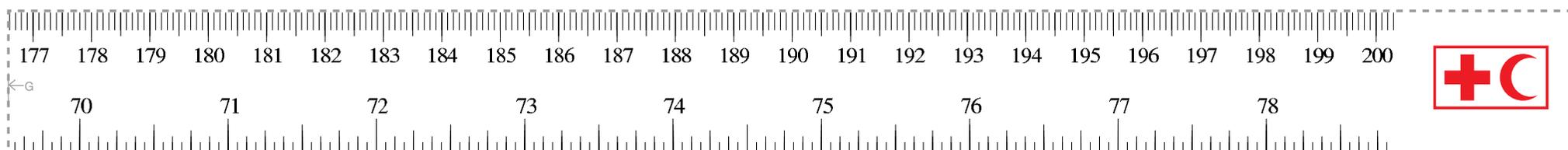
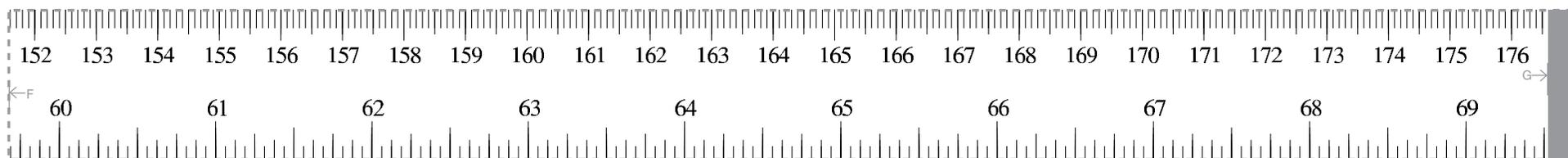
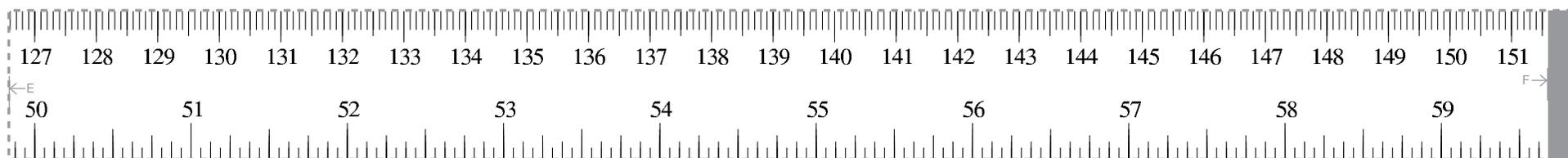
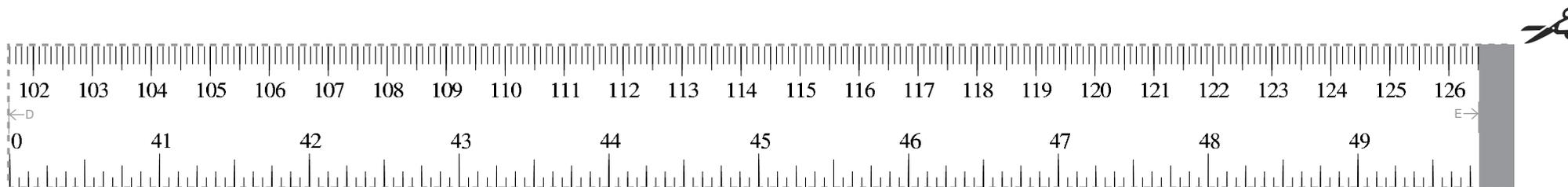
Исечете ги деловите од лентата за мерење по испрекинатата линија. Треба вкупно да имате осум делови. Употребете селотејп за да ги залепите деловите (А со А, Б со Б итн.), но притоа осигурајте се дека линиите на кои покажуваат стрелките точно се поклопуваат меѓу себе. Ке добиете една долга лента за мерење.





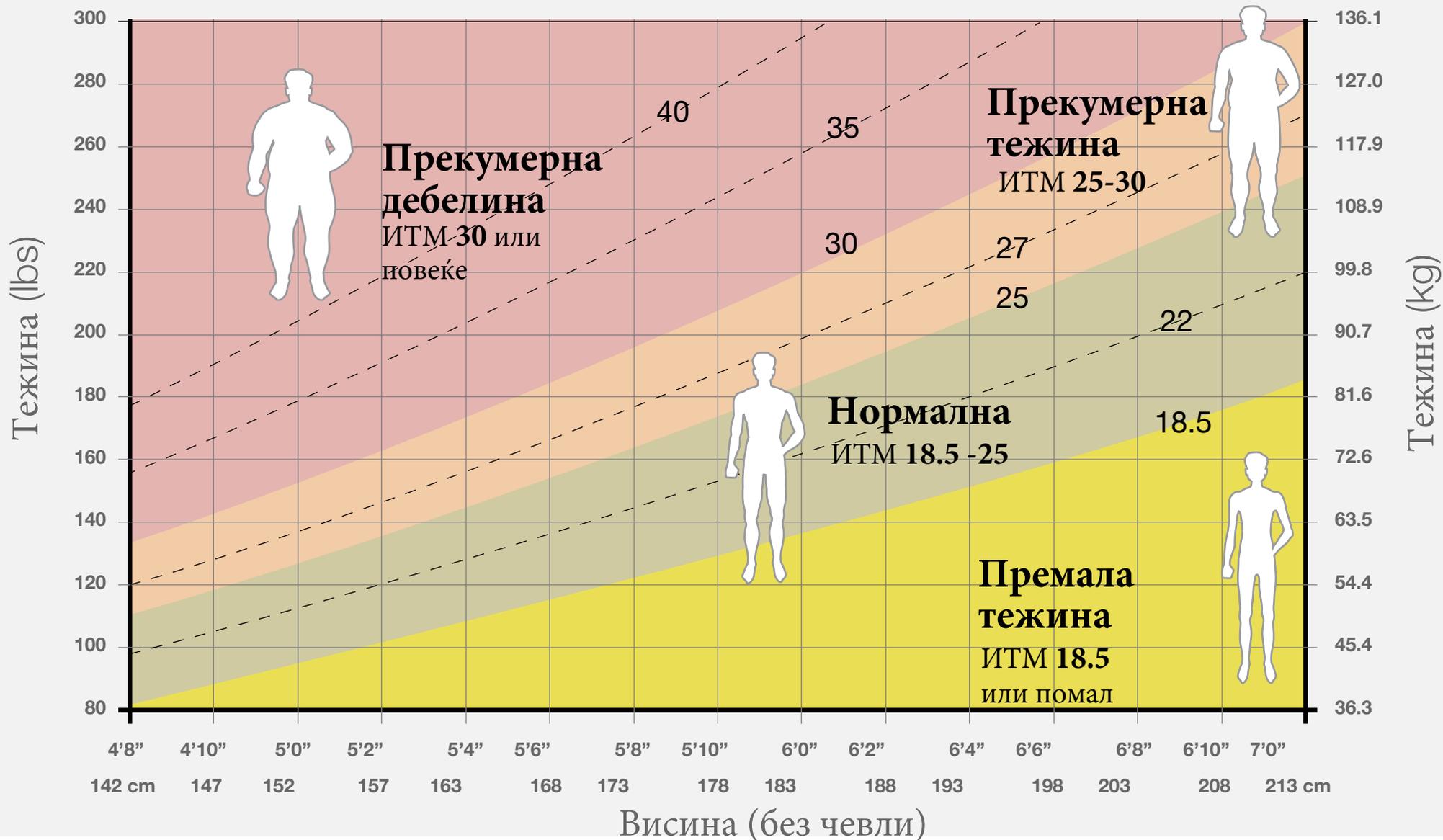
Лента за мерење (втор дел)

Исечете ги деловите од лентата за мерење по испрекинатата линија. Треба вкупно да имате осум делови. Употребете селотејп за да ги залепите деловите (А со А, Б со Б итн.), но притоа осигурајте се дека линиите на кои покажуваат стрелките точно се поклопуваат меѓу себе. Ке добиете една долга лента за мерење.





Индекс на телесна маса (ИТМ)



Модул за здраво стареење



Превенција на падови



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

Стојење на една нога

Карти за рамнотежа

1



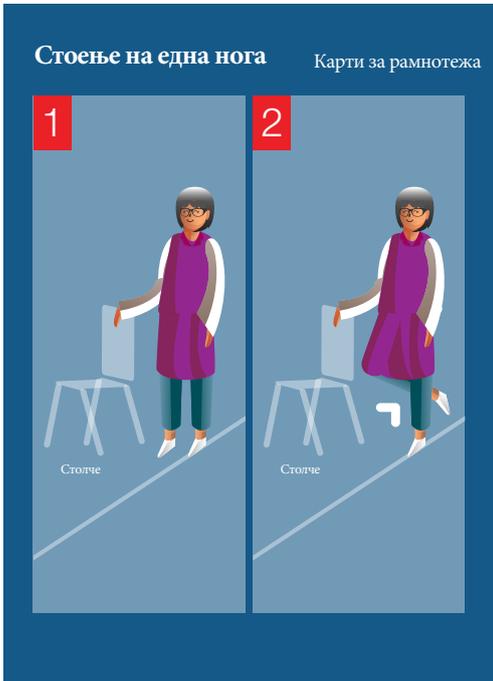
Столче

2



Столче





Стоење на една нога

Чекор 1

Застанете исправено, поставете ги нозете една до друга, а левата рака нека ви биде опуштена и спуштена од страна. Десната рака е потпрена на столче за потпора.

Чекор 2

Кренете ја десната нога неколку центиметри од подот додека одржувате рамнотежа на вашата лева нога. Обидете се воопшто да не се потпирате со раката на столчето, туку користете го само за да си повратите рамнотежата. Останете така 5 до 15 секунди.

Повторете

Преместете се на другата страна на столчето и повторете ги чекорите 1 и 2, со тоа што сега ќе ја кренете левата нога и ќе одржувате рамнотежа на десната нога. Држете се за столчето со левата рака за рамнотежа.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата по осум пати во низа за секоја страна. Прилагодете ја вежбата на вашите можности, а притоа да не биде ниту премногу лесна, ниту претешка. Ако во било кој момент стане болна, веднаш застанете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.

Следење на очите

Карти за рамнотежа





Следење на очите

Карти за рамнотежа



Следење на очите

Чекор 1

Застанете исправено и држете го палецот на далечина од отприлика 30 центиметри од вашето лице. Раката нека ви биде опуштена и свиткана кај лактот.

Чекор 2

Движете го палецот онолку нагоре колку што се чувствувате комотни и можете да го следите со очите, без притоа да ја мрдате главата.

Чекор 3

Движете го палецот онолку надолу колку што се чувствувате комотни и можете да го следите со очите, без притоа да ја мрдате главата.

Чекор 4

Вратете го палецот во линија на очите и сега придвижете го онолку на десно колку што се чувствувате комотни и можете да го следите со очите, без притоа да ја мрдате главата.

Чекор 5

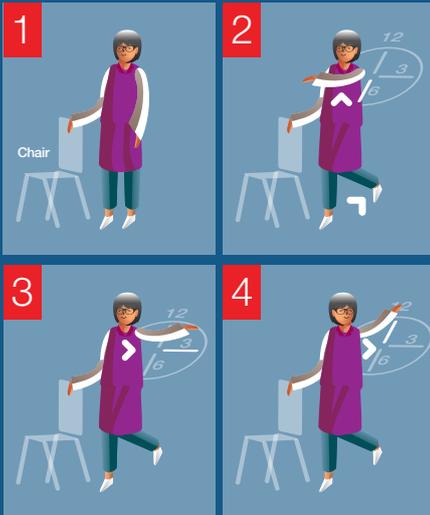
Придвижете го палецот онолку на лево колку што се чувствувате комотни и можете да го следите со очите, без притоа да ја мрдате главата.

Препорачан број на повторувања

Направете ги овие вежби четири пати во низа, притоа менувајќи ги рацете. Прилагодете ги вежбите на вашите можности, а притоа да не бидат ниту премногу лесни, ниту претешки. Ако во било кој момент, вежбата стане болна, веднаш застанете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.







Дофат со рака

Чекор 1

Застанете исправено со нозете ставени една до друга, а притоа левата рака нека ви биде опуштена и на страна. Вашата десна рака е потпрена на столчето заради потпора.

Чекор 2

Поткренете ја левата нога неколку центиметри од подот додека држите рамнотежа со десната. Кренете ја левата рака и насочете ја право нанапред (на 6 часот). Главата нека биде насочена право нанапред и дишете нормално.

Чекор 3

Придвижете ја левата рака за четвртина од круг, така што сега покажува на лево (на 3 часот). Останатиот дел од телото нека ви биде урамнотежено и насочено нанапред.

Чекор 4

Придвижете ја левата рака за уште четвртина од круг понатаму, така што сега ќе покажува на вашиот грб (на 12 часот). Не се напрегајте. Останатиот дел од телото нека ви биде урамнотежено. Сега вратете ја вашата рака нанапред и спуштете ги и ногата и раката.

Повторете

Поместете се од другата страна на столчето и повторете ги чекорите од 1 до 4 со тоа што сега ќе ги кренете десната нога и десната рака. Придржувајте се за столчето со левата рака за да одржувате рамнотежа.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата по четири пати во низа за секоја страна. Прилагодете ја вежбата на вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна, ниту претешка. Ако во било кој момент стане болна, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.

1



Столче

2





Еден чекор

Карти за рамнотежа



Еден чекор

Чекор 1

Застанете исправени со нозете една до друга и опуштете ги рацете од страна. Вашата десна рака ја ставате на столчето заради потпора.

Чекор 2

Истапете со левата нога нанапред и ставете ја пред вашата десна нога. Двете стапала треба да се во иста линија. Останете во оваа позиција 15 секунди. Потоа вратете ја десната нога во почетната позиција.

Повторете

Поместете се од другата страна на столчето и изведете ги чекорите 1 и 2, со тоа што сега левото стапало ќе го ставите пред десното. Придржувајте се за столчето со десната рака заради рамнотежа.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја направите вежбата по 8 пати во низа за секоја страна. Прилагодете ја вежбата на вашите можности, така што не е прелесна ниту претешка. Ако во било кое време стане болна, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања наредниот пат.



Поткревања од една страна

Карти за рамнотежа

1



Столче

2





Поткревања од една страна

Чекор 1

Застанете исправено со нозете една до друга и опуштете ја левата рака од страна. Десната рака се потпира на столчето за потпора.

Чекор 2

Кренете ја левата нога неколку центиметри од подот додека одржувате рамнотежа со десната нога. Кренете ја левата рака над вашата глава. Не ја мрдајте главата, рамениците треба да ви се опуштени и треба да дишете нормално. Останете така 5 до 15 секунди.

Повторете

Преместете се од другата страна на столчето и изведете ги чекорите 1 и 2, но овојпат кренете ги десната нога и десната рака. Придржувајте се за столот со левата рака за да одржувате рамнотежа.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја направите вежбата по четири пати во низа за секоја страна. Прилагодете ја вежбата според вашите потреби, така што нема да биде ниту прелесна, ниту претешка. Ако во било кој момент почувствувате болка, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.

1

Стап

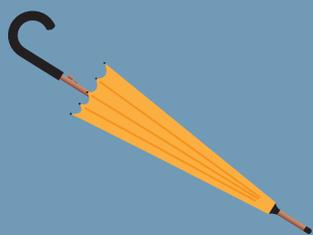


Столче

2



Предлози за стап



Чадор



Бастун



Вистински стап



Балансирање на стап

Чекор 1

Седнете удобно на столче и наместете го стапот врз вашата доминантна рака, така што ќе стои исправено.

Чекор 2

Тргнете ја раката со која го придржувате и концентрирајќи се на врвот од стапот балансирајте го стапот во исправена состојба со другата рака. Балансирајте го стапот со вашата рака колку што можете подолго, без притоа премногу да се поместувате многу од столчето.

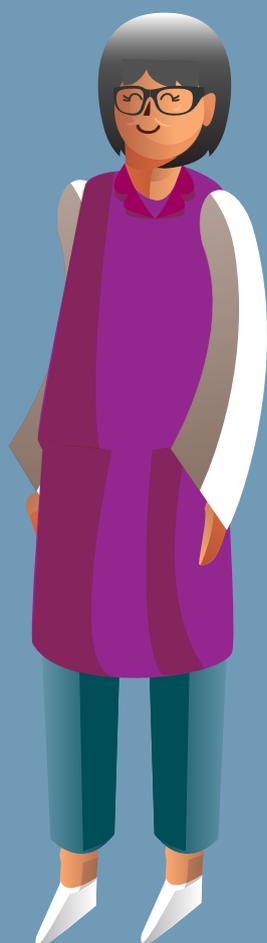
Забелешка

Можете да користите се што има форма на стап, како што се на пример чадор или бастун. Внимавајте да не користите стап кој е претежок, може да ве повреди или што може да се скрши при паѓање.

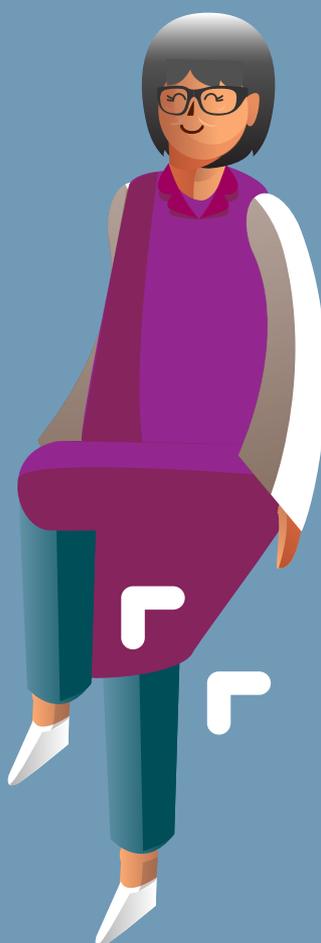
Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја направите вежбата четири пати во низа, притоа менувајќи ги рацете. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна, ниту претешка. Ако во било кој момент стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања наредниот пат.

1



2



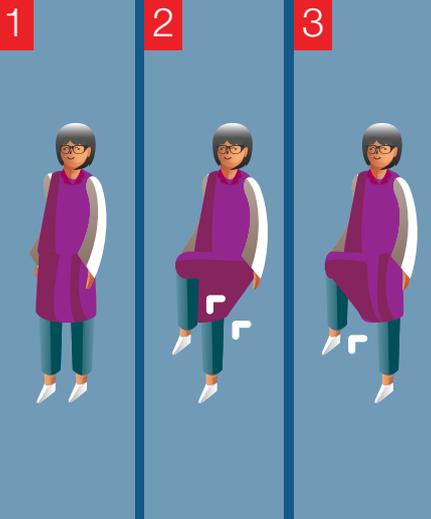
3





Марширачки чекор

Карти за рамнотежа



Марширачки чекор

Чекор 1

Застанете исправено со нозете наместени една до друга, а рацете нека ви бидат опуштени од страните.

Чекор 2

Кренете го левото колено колку што можете повисоко, а притоа да ви е комотно. Одржувајте рамнотежа со десната нога. Спуштајте го коленото, се додека стапалото не ви е на подот.

Чекор 3

Сега кренете го десното колено колку што можете повисоко, а притоа да ви е комотно. Одржувајте рамнотежа со левата нога. Спуштајте го коленото, се додека стапалото не ви е на подот.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја направите вежбата по осум пати во низа, за секоја страна. Прилагодете ја вежбата според вашите можности, а притоа да не биде ниту прелесна, ниту претешка. Ако во било кој момент стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.



1



2





Кружење

Карти за рамнотежа

1



2



Кружење

Чекор 1

Застанете исправено со нозете една до друга. Рацете нека ви бидат опуштени и отстрана.

Чекор 2

Додека го држите телото во исправена состојба (не ги виткајте колената, колковите, грбот или вратот) полака вртете се во мал круг 30 секунди. Дишете нормално и ако почувствувате болка или зашеметеност веднаш запрете.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја направите вежбата четири пати во низа, при што ќе ја менувате насоката на движење. Прилагодете ја вежбата според вашите можности, а притоа да не биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во било кој момент стане болна, веднаш запрете и следниот пат намалете го бројот на повторувања.



Нога пред нога

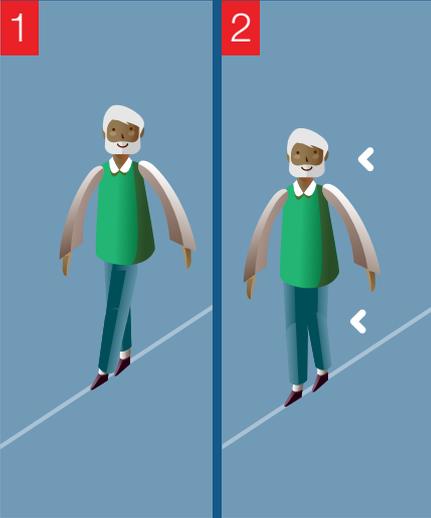
Крти за рамнотежа

1



2





Нога пред нога

Чекор 1

Застанете исправено со нозете една до друга. Рацете нека ви бидат опуштени и од страна. Ставете го левото стопало пред десното. Сега двете стапала треба да ви се во иста линија. Ако е потребно, одржувајте рамнотежа со рацете.

Чекор 2

Исчекорете со десното стапало нанапред и ставете го пред левото.

Повторете

Повторете ги чекорите 1 и 2 околу 10 до 20 пати. Ако почувствувате дека ќе паднете, прекинете ја вежбата и вратете си ја рамнотежата со тоа што ќе згазнете некаде настрана.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја направите оваа вежба три пати во низа. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, так што нема да биде ниту прелесна, ниту претешка. Ако во било кое време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.

Модул за здраво стареење



Превенција на социјална изолација



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Социјални активности

Волонтери на Црвен крст и Црвена полумесечина: кога ги учите жителите на заедницата, ставете ги во групи од тројца или четворица за малите активности. Водете ги групите според инструкциите долу.

АКТИВНОСТ 1

Сите од малата група треба да се свртат еден кон друг. Може да седат или да стојат.

Кажете ѝ на групата дека во наредните три минути ќе има за задача да најде карактеристични работи што им се заеднички на нив тројца-четворица. На пример, сите биле родени во ист град, имаат по двајца браќа или сестри, сите имаат милениче итн.

По три минути свртете го вниманието кон вас. Секоја група нека се претстави и нека ѝ каже на пленарната група што имаат заедничко во својата група.



АКТИВНОСТ 2 (активност за целата група)

На секое лице од групата дајте му мала празна картичка/лист и молив. Замолете го секое лице посебно да запише по еден факт за себе што не би сакало да го знаат другите лица. Нека го превиткаат листот со фактот и нека ви го дадат.

Отворете ги листовите и прочитајте ги на глас еден по еден. Потоа замолете ја групата да ги каже имињата на тие што го напишале фактот. По неколку круга, нека се откријат лицата. Доколку сакаат, дозволете им накратко да објаснат.

На крајот од активността, разговарајте зошто поврзале одредени факти со одредени лица – без разлика дали погодиле или не.



АКТИВНОСТ 3 (мала групна активност, потоа пленарна)

Замолете ги учесниците да помислат на три нови лични факти и искуства, но ЕДНА од тие три работи мора да биде лага. На пример, може да речат: „Имам син во Австралија. Имам пловено низ светот. Не сакам чоколадо.“ Откако ќе ги споделат, другите учесници од малите групи можат да постават до пет прашања.

Натерајте ги другите учесници да погодат кои две изјави се точни. Со целата група дискутирајте за тоа како правиме први впечатоци и како впечатоците не се секогаш веродостојни зашто луѓето се секогаш многу поинтересни отколку што изгледаат на прв поглед.





Блажен ум, сценарио за медитација

Седете тивко додека да го намалам светлото.

Нека ви биде убаво и удобно. Ослободете се од тесна облека.

Рацете лабаво поставете ги во скут. Сега затворете ги очите и... опуштете се.

Очите ви се затворени и почнувате да се поврзувате со внатрешниот свет на мисли и чувства.

Постепено надворешниот свет исчезнува од вашата свест.

Дозволете си во наредните неколку минути да уживате во опуштањето.

Сега сте слободни од сите обврски; затоа, тргнете ги мислите настрана од задачите или грижите што чекаат на вас.

Ако вие и вашиот ум залутате за време на медитацијата, едноставно свесноста пренесете ја назад до мојот глас, а јас ќе ве водам до место на длабока релаксација и внатрешен спокој.

Запомнете дека вие секогаш ја имате контролата. Ако кога било сакате да престанете, само отворете ги очите.

Сега земете долг, бавен и длабок здив... и потоа испуштете го.

Бидете опуштени.

Повторно, земете долг, бавен и длабок здив... и потоа испуштете го здивот.

Земете уште еден длабок здив... и издишете целосно.

Забележете колку е смирувачко да дишете вака. Забележете ги чувствата на релаксација што почнуваат да се шират по вашето тело.

Продолжете да дишете полека, длабоко и нежно.

Мислите ви се полесни со секој земен здив.

Може да почувствувате чувство на простор што се отвора во вас.

Сега опуштете се.

Дозволете нежното движење на вашиот здив да ве одведе во уште порелаксирачка состојба.

Вдишете... и издишете... тонете подлабоко.

Вдишете... и издишете... дозволете му на вашиот ум самиот и постепено да забави.

Вдишете... и издишете...

Сега сте во состојба на релаксација и време е да уживате во контролираното патување до вашето внатрешно место на спокој и среќа.

Како што зборувам, дозволете природно и полека да се создаваат слики во вашиот ум.

Доколку не ви се појавуваат лесно слики, тогаш почувствувајте ја замислената околина, не ја гледајте.

Ослободете се од очекувањата и дозволете си да го искусите контролираното патување на начин што е поприроден за вас.

Замислете дека сте на убава зелена ливада.

Ја чувствувате топлината од сонцето на лицето и телото.

Ја чувствувате бујната зелена и мека трева под вашите боси нозе.

Ги слушате звуците на природата околу вас. На ова спокојно место сте како дома.





Блажен ум, сценарио за медитација (прод.)

Го имате сето време на светот.

Тука сте безбедни и среќни.

Одвојте време и уживајте во околината.

Гледате големо дрво во близина.

Почнете да одите кон дрвото.

Полека. Бидете во моментот и искусете го секој чекор.

Како што одите, почувствувајте како уште повеќе навлегувате во состојба на целосна релаксација.

Сега стоите под дрвото. Неговите силни гранки и широки листови висат токму над вашата глава.

Забележете како дрвото е полно со вкусно овошје во секакви форми, големини и бои.

Ова не е обично дрво. Неговото овошје има посебни моќи.

Посегнете и земете си од овошјето. Проучете го за момент. Забележете ги боите, текстурата, тежината во вашата рака.

Сега гризнете го.

Како што овошјето лизга надолу по вашето грло и оди во вашиот стомак, нешто прекрасно започнува да се случува...

Чувство на среќа почнува да тлее во вас.

Продолжува во вашиот стомак, па се шири низ градите и срцето.

Не мислете, сконцентрирајте се на чувството. Задржете го ова чувство на среќа и љубов. Почувствувајте како сјаете со него.

Гризнете од овошјето уште еднаш. Вкусете го. Уживајте во него.

Прекрасното чувство се зголемува малку.

Почувствувајте како полека зрачите со пријатно чувство на љубов и среќа.

Гризнете по третпат, јадете колку што сакате.

Уживајте и дозволете си да се предадете на ова прекрасно чувство. Не обидувајте се. Дозволете без напор да ве обземе. Оставете го да се зголемува колку што сака.

Останете со овие блажени чувства и уживајте во спокојната медитација.

Можете да останете колку што сакате во оваа опуштена состојба на медитација.

Ако сакате да завршите со медитацијата, тоа може да го направите кога сакате. Штом бидете подготвени, само отворете ги очите. Дајте си неколку минути за да се повратите.

ИЗБОР: *The-guided-meditation-site.com*. (2016). *The Blissful Mind Meditation - A Guided Meditation*. [онлајн]
Доступно на: www.the-guided-meditation-site.com/subscribers-only-down-load-blissful.html.
(Бесплатно симнување)

Модул за здраво стареење



Здрава исхрана



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Ефекти од нездрава исхрана

Мозок

Може да предизвика чувство на премореност и/или депресија.

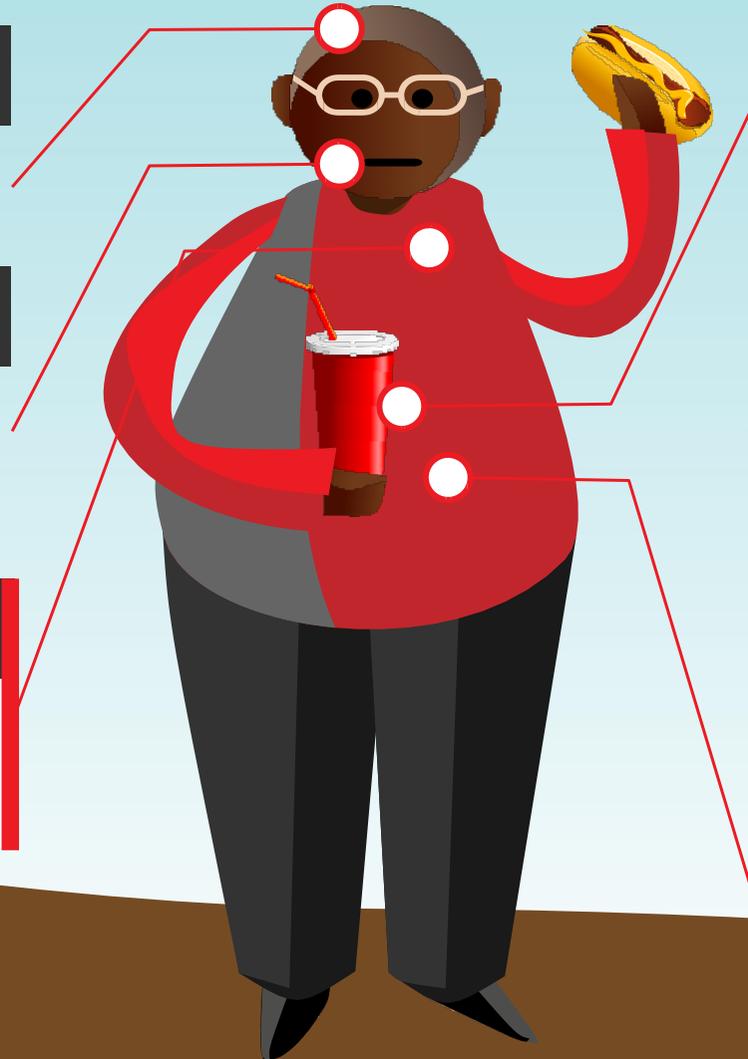
Уста и заби

- Јадењето сол, маснотии и шеќер го предизвикува телото да сака нездрави маснотии, шеќер и сол.
- Може да предизвика кариес на забите

Срце



Храната богата со шеќер и масти И преголемото конзумирање на храна може да ги блокираат артериите и да му ја отежнат работата на срцето.



Желудник и црева

- Може да предизвика констипација.
- Внесувањето премногу шеќер преку храна и пијалаци прави преголем стрес на дигестивниот систем, а со тоа телото складира маснотии.



Други органи

- Може често да се разболувате.
- Предизвикува нерамномерен крвен шеќер.
- Прави клетките побрзо да стареат.
- Ако еден орган во телото ги нема сите потребни состојки од храната што ја јадете за да може да работи добро, нема да го прави тоа; згора на тоа, може и да заболи или да престане да работи.
- Го зголемува адреналинот, а со тоа и стресот врз телото.





Водич за здрава исхрана

Последици врз телото

Го зачувува видот – може да ги спречи или одложи сите очни проблеми поврзани со староста како макулодистрофија, катаракта, миопија, суви очи и инфекции

Ги поткрепува и леchi оштетените клетки во мозокот и нервниот систем

Значително ги подобрува способноста за учење и моторните вештини

Ефективни антидепресиви

Го намалува количеството на холестерол во крвта

Ја подобрува контролата на шеќерот во крвта

Го намалува ризикот од срцеви заболувања и дијабетес

Ги зацврстува мускулите во срцето

Го зголемува имунитетот и штити од настинки и инфекции

Помага при спречување болести и стареење на телото

Ги намалува маснотиите во стомакот и ризичните фактори за кардиоваскуларни болести

Ја намалува тежината на телото, ги намалува маснотиите во целост, како и маснотиите во црниот дроб што предизвикуваат здебелување и дијабетес

Има својства на антибиотик што ги намалува инфекциите

Спречува констипација и го подобрува варењето на храната

Може да го спречи и стопира проширувањето на ракот

Последици врз телото

Недостигот од хранливи вредности води кон нездрава кожа и коса, умор, главоболки, нерасположеност и отежната концентрација

Им дозволува на бактериите да се развијат во вашата уста, кои потоа прават дупки на вашите заби

Предизвикува дебаланс во шеќерот в крвта и води кон нерасположеност и умор

Го зголемува адреналинот што го зголемува стресот на телото

Може да доведе до поопасни супстанции во крвта што предизвикуваат дијабетес, кардиоваскуларни болести и заболувања на црниот дроб

Предизвикува нездраво зголемување на тежината

Обезбедува малку хранливи состојки што му се потребни на телото или воопшто не ги обезбедува

Може да предизвика констипација поради недоволното количество на влакна и вода

Прави ќелиите да остарат побрзо

Здрава исхрана



Големина на порција за овошје и зеленчук

Додајте здрава исхрана од вашиот реон!

Овошје		Една порција е...	
 1	 2	 1/8 голема диња	 3 суво овошје
 4 1 среден грејпфрут	 12 зрна грозје	 5 1 голем портокал	 6 1 голема праска
 7 1 средна крушка	 1/4 ананас	 2 големи сливи	 1 7 големи бобинки
 7 1 голем домат	 7 1 средно манго	 1/2 папаја	 6 личии

Зеленчук		Една порција е...	
 2 страка аспарагус	 8 зготвен грав	 7 1 голема пиперка	 9 6 мали цвета од брокула
 10 2 средни моркови	 1/4 карфиол	 11 2 страка целер	 2 1 голема пченка
 2 1/2 средна краставица	 10 зелени борании	 12 зготвен зелен зеленчук	 13 2 големи сирови листови од зеленчук
 2 1 тиква или зукини	 1 1 голем печен компир	 1 1/2 кромид	 3 пасирана тиква



Големина на порција за овошје и зеленчук

Додајте здрава исхрана од вашиот регион!

Овошје				Зеленчук			
Една порција е...				Една порција е...			
1 мало јаблочно	1 голема банана	1/8 голема динја	суво овошје	2 стака аспарагус	зготвен грав	1 голема пиперка	6 мали цветта од Бруксџа
1 среден грейпфрут	12 зрна грозје	1 голем портокал	1 голема праска	2 средни моркови	1/4 карфиол	2 стака целер	1 голема пченка
1 средна крушка	1/4 ананас	2 големи сливи	7 големи бобинки	1/2 средна краставица	10 зелени бобинки	зготвен зелен зеленчук	2 големи сирови листови од зеленчук
1 голем домаќ	1 средно манго	1/2 папаја	6 лимчи	1 скуш или зумни	1 голем личен компир	1 1/2 хромид	пасирана тива



Здрава исхрана

Големина на порција за овошје и зеленчук

Порции за овошје

Свежо овошје: видете ја предната страна на табелата

Суво овошје: една порција суво овошје има околу 30 гр. Ова е околу една полна супена лажица суво грозје, рибизла или султана, една супена лажица мешано овошје, две смокви, три суви сливи или една рана чипс од сушена банана.

Конзервирано овошје во природен сок: една ваква порција содржи речиси иста количина овошје, кое би го конзумирале како свежа порција; на пример, две половини крушка или праска, шест половини кајсии или осум парчиња конзервиран грейпфрут.

Порции за овошје

Свеж зеленчук: видете ја предната страна на табелата

Конзервиран или замрзнат зеленчук: речиси иста количина колку што би изеле во свежа порција.

Мешунки и сушен грав: колку и да изедете, сушениот грав и мешунките се сметаат за максимално една порција на ден.

Компири: компирите не се сметаат во „5 дневно“. Според нутриционата вредност, компирите спаѓаат во скроб зашто се јадат како дел од оброк во кој ги заменуваат изворите на скроб, како што се лебот, оризот или тестенините. Иако не спаѓаат во „5 дневно“, компирите имаат значајна улога како скроб во вашата исхрана.

Сокови и смути: една чаша од 150 мл вода и 100 мл незашеќерен сок од овошје или зеленчук може да се смета за порција. Но, се брои само една чаша. Сите дополнителни чаши сок не се сметаат во „5 дневно“.

- 1) околу 6 см во дијаметар
- 2) долги околу 20 см
- 3) рака на возрасен
- 4) околу 10 см во дијаметар
- 5) малку поголемо од тупаница на возрасен
- 6) околу големината на тупаница на дете
- 7) околу 7,5 см во дијаметар или колку тупаница на возрасен
- 8) рака на возрасен црн грав или леблебиш
- 9) полна рака
- 10) долги 15 см
- 11) долги 30 см
- 12) рака на возрасен со кељ, блитва итн.
- 13) марула, спанаќ итн.



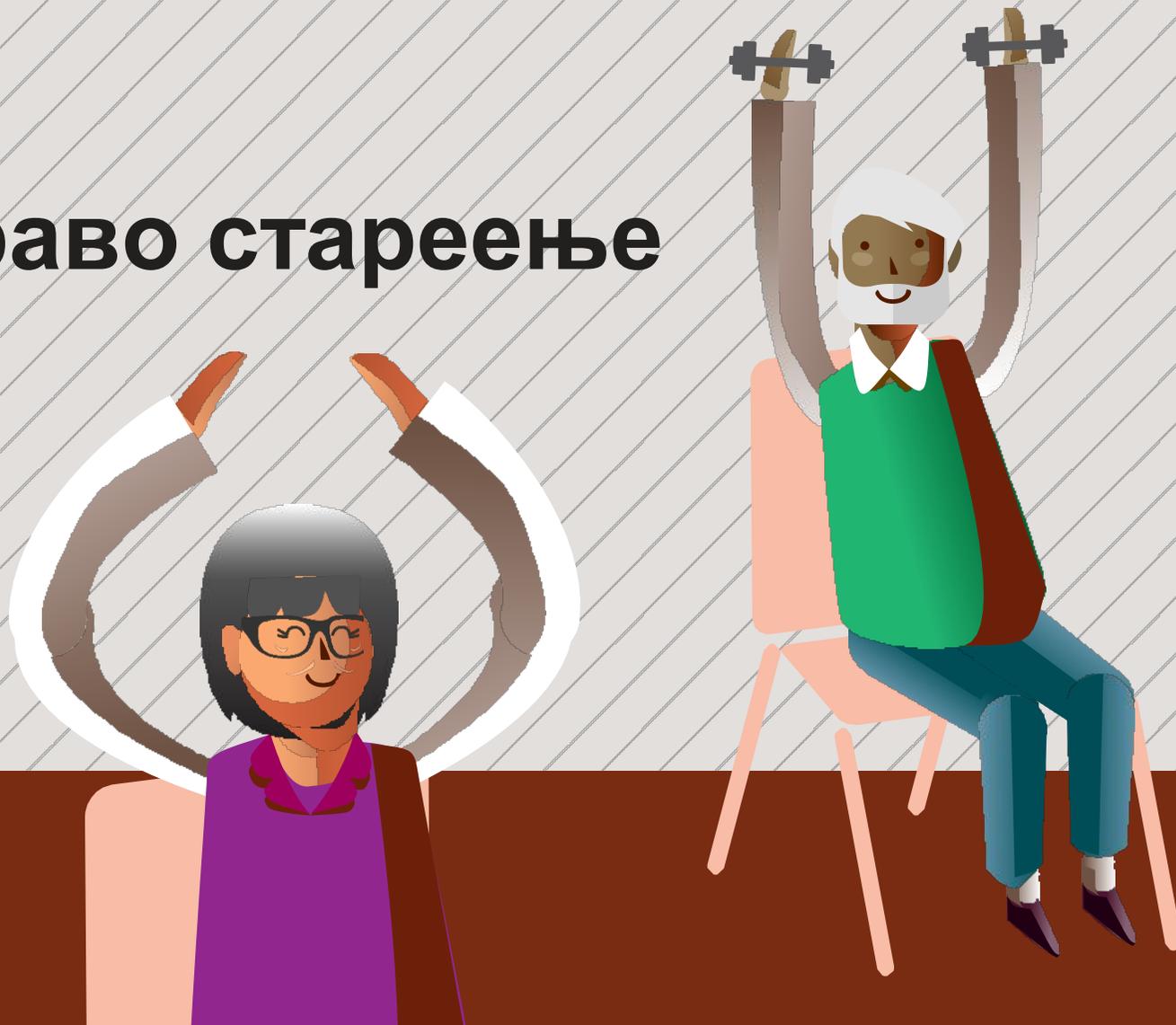
International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

Модул за здраво стареење



Физичка активност



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Ефекти од физичка неактивност

Бели дробови



Се намалува функцијата на белите дробови.

Кожа



Кожата прима помалку кислород и хранливи вредности и изгледа помалку здрава.

Мускули и зглобови

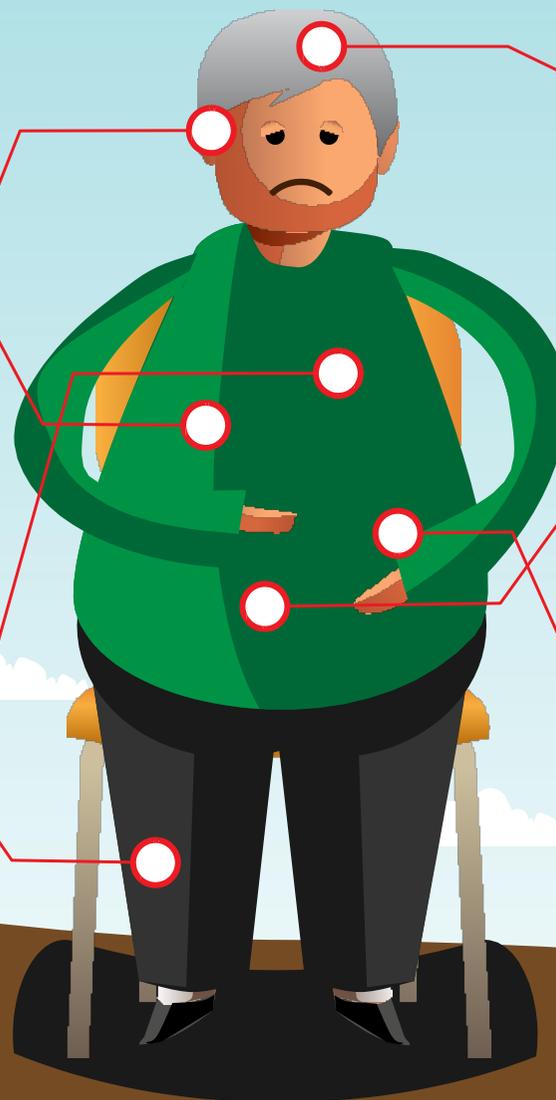


Кога не ги користите мускулите, ги губите мускулните маснотии. Полесно накачувате килажа и се заморувате.

Срце



Мускулите на срцето стануваат послаби, а секојдневните активности потешки



Мозок

Може да ви го зголеми крвниот притисок и да предизвика кардиоваскуларни заболувања. Стрестот се зголемува и го преплавува мозокот со хормонот кортизол.

Желудник и црева

Може да предизвикаат констипација.

Коски

Ги ослабуваат коските и предизвикуваат остеопороза..

Други органи

Телото ви ослабува и е многу веројатно дека ќе оболи.



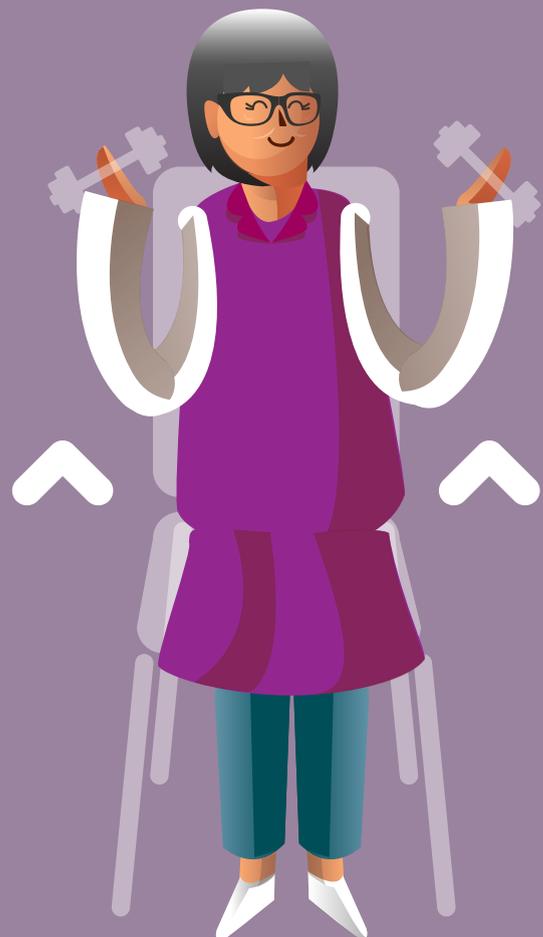
Кревања за бицепс

Карти за зајакнување

1



2



Замена за тегови



Лименка
(0,5 кг)

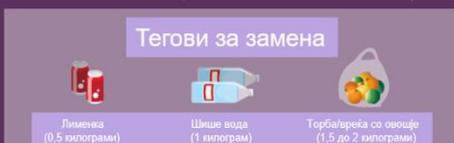


Шише вода
(1 кг)



Торба/вреќа со овошје
(1,5 до 2 кг)





Кревања за бицепс

Чекор 1

Седнете исправено на стол со стапалата цврсто поставени на подот. Држете тег (но не претежок!) во двете раце и пуштете ги да ви висат покрај бутовите.

Чекор 2

Постепено подигнете ги рацете, кренете ги теговите до висина со вашите рамена, а грбот држете го исправен. Не виткајте ги рамената и сосредоточете се на рацете додека ја правите вежбата. Полека спуштете ги теговите.

Забелешка

Доколку немате тегови, можете да користите предмети од дома, како на пример: лименки, пластични шишиња или ќеси со овошје, зеленчук или ориз. Гледајте тоа што ќе го користите да може добро да се држи и да не може лесно да се скине. Избегнувајте предмети што тешко се држат и се направени од стакло.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.



Удар од колено

Карти за зајакнување

1



Стол

2





Удар од колено

Карти за зајакнување



Удар од колено

Чекор 1

Седнете на стол во опуштена положба со двете стапала на подот.

Чекор 2

Кревајте го долниот дел на десната нога додека не ја исправите. Задржете ја оваа положба пет секунди, а потоа полека вратете ја на подот.

Повторете

Повторете ги чекор 1 и 2 со левата нога.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Потклекнувања

Карти за зајакнување

1



Стол

2





Потклекнувања

Карти за зајакнување



Потклекнувања

Чекор 1

Застанете зад стол и фатете се со двете раце за да се придржите. Осигурете се дека имате рамнотежа и дека грбот ви е исправен.

Чекор 2

Свиткајте ги двете нозе кај колената и гледајте колената да не ви ги преминуваат прстите на нозете, а со задникот одете нанапред, така што грбот ќе ви остане исправен. Не спуштајте се толку ниско, на ниво што ви предизвикува болка и неудобност. Потоа повторно застанете исправено.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Стоечко веслање

Карти за зајакнување

1



Тегови

2



Замена за тегови



Лименка
0,5 кг



Шише вода
(1 кг)



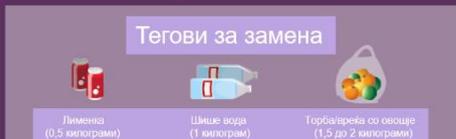
Торба/вреќа со овошје
(2 кг)





Стоечко веслање

Карти за зајакнување



Стоечко веслање

Чекор 1

Застанете исправено со стапалата малку одвоени, а колената да ви бидат опуштени и малку свиткани. Држете по еден тег (не претежок!) во рацете и потпрете ги на колковите.

Чекор 2

Постепено подигнете ги рацете, кренете ги теговите до градите, а грбот држете го исправен. Полека спуштете ги теговите.

Забелешка

Доколку немате тегови, можете да користите предмети од дома, како на пример: лименки, пластични шишиња или ќеси со овошје, зеленчук или ориз. Гледајте тоа што ќе го користите да може добро да се држи и да не може лесно да се скине. Избегнувајте предмети што тешко се држат и се направени од стакло.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Кревање тегови преку глава

Крти за зајакнување

1

Тегови



Стол

2



Замена за тегови



Лименка
(0,5 кг)

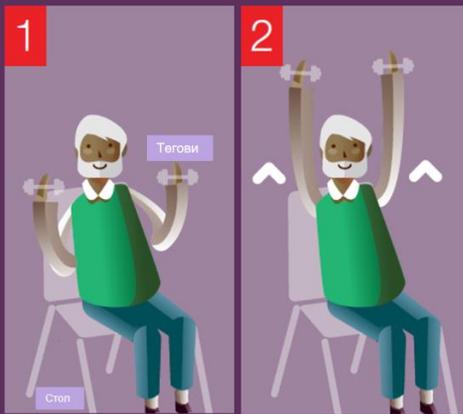


Шише вода
(1 кг)



Торба/вреќа со овошје
(1,5 до 2 кг)





Кревање тегови преку глава

Чекор 1

Седнете удобно на стол со двете стапала на подот и исправете го грбот. Држете по еден тег во рацете во висина на брадата, а прстите нека ви бидат издадени нанапред.

Чекор 2

Кревајте ги теговите нагоре и издишувајте, сè додека рацете не ги исправите рацете. Повторно вдишете додека полека ги симнувате теговите наназад во висина на брадата. Грбот држете го исправен, а вратот опуштен.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.

Замена за тегови



Лименка
(0,5 кг)



Шише вода
(1 кг)



Торба/вреќа со овошје
(1,5 до 2 кг)

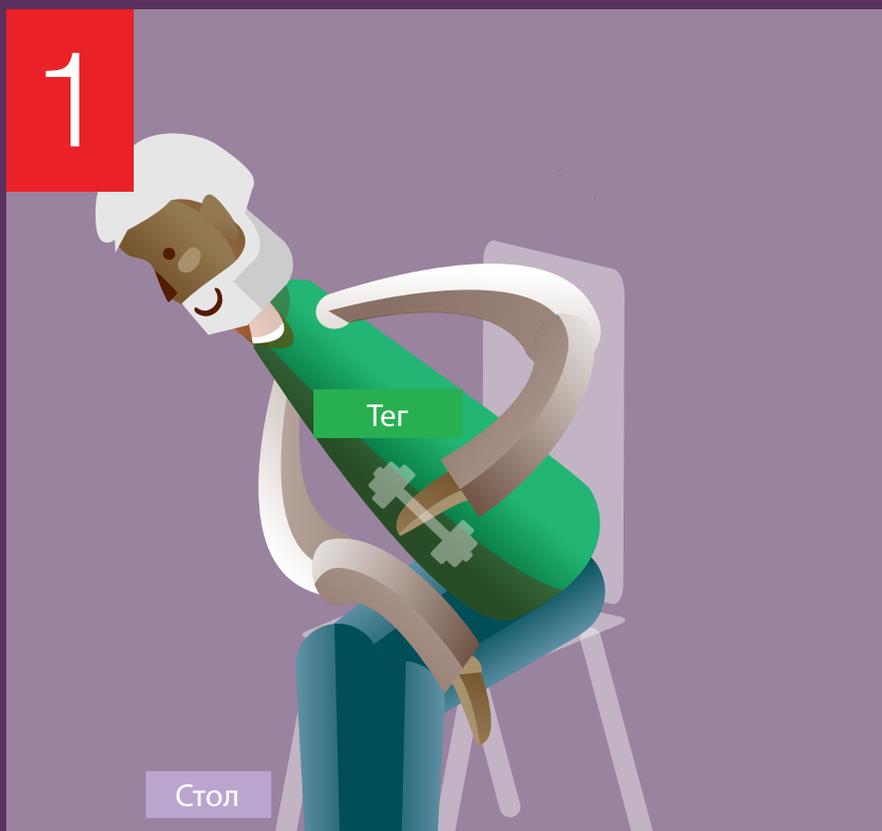




Туркања наназад за трицепс

Карти за зајакнување

1



Замена за ТЕГОВИ



Лименка
(0,5 кг)



Шише вода
(1 кг)



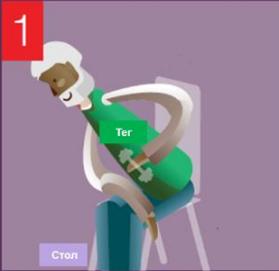
Торба/вреќа со овошје
(1,5 до 2 кг)

2





1



Замена
за тегови



Печатка
(0,5 килограми)



Шаше вода
(1 килограм)



Торбачерка со овоци
(1,5 до 2 килограми)

2



Туркања наназад за трицепс

Чекор 1

Наведнете се нанапред на стол со десната рака потпрена на вашите нозе и со исправен грб. Земете тег во левата дланка, а раката свикајте ја во висина на половината до левата страна на вашето тело.

Чекор 2

Носете ја тежината наназад сè додека не ја исправите раката. Вратете ја тежината наназад додека не ја вратите во висина на половината.

Повторете

Пренесете ја тежината во другата дланка и повторете ја истата вежба на десната страна од телото. Левата рака нека ви биде потпрена на нозете за да имате потпора.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Вежби за стомачни со седење

Карти за зајакнување

1



Килим

2





Вежби за стомачни со седење

Чекор 1

Седнете (на килим) на под со рацете прекрстени врз градите со нозете подврткани.

Чекор 2

Полека наведнете го телото кон подот, но само до каде што можете. Ова може да биде многу мало движење и не би требало да ве собори или да си го свиткате вратот или грбот. Повторно кренете го телото.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Истегнување на листовите

Крти за зајакнување

1

Сид



2





Истегнување на листовите

Чекор 1

Свртете се кон сидот и залепете ги дланките на него. Одвојте ги малку нозете, а десната нога поставете ја едно стапало пред левата.

Чекор 2

Свиткајте го десното колено малку нанапред, навалете ги колковите кон сидот и свиткајте ги лактите. Држете ја левата нога право, а петицата нека ви биде поставена рамно на подот. Држете ја оваа позиција помеѓу 15-30 секунди.

Повторете

Повторете ги чекор 1 и 2 со левата нога нанапред, а десната нога исправена.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.



Прекрстување на нозе

Крти за зајакнување

1



Стол

2





Прекрстување на нозете

Предупредување

Оваа вежба не се препорачува за лицата што имаат проблеми со колковите или што правеле операција за замена на колк.

Чекор 1

Седнете на стол во опуштена положба, со двете стапала на подот.

Чекор 2

Кренете ја десната нога и поставете ја хоризонтално врз левата нога, така што левиот зглоб да ви биде на коленото. Ставете ги двете раце на десната нога и нежно притиснете. Не употребувајте сила! Држете така од 15 до 30 секунди.

Повторете

Повторете ги чекорите 1 и 2 со тоа што ќе ја поставите левата врз десната нога.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Истегнување на гради

Карти за зајакнување

1



Стол

2





Истегнување на гради

Чекор 1

Седнете на стол во опуштена положба со двете стапала на подот.

Чекор 2

Кренете ги двете раце и ставете ги зад глава. Опуштете ги вратот и рамената и стиснете ги од столот. Вдишете и издишете долго, направете од две до четири вдишувања и издишувања, а потоа вратете ги рацете во скутот.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Вртење на главата

Крти за зајакнување

1



2



3



4





Вртење на главата

Чекор 1

Седнете на стол во опуштена положба и гледајте напред.

Чекор 2

Погледнете лево, така што полека ќе ја свртите главата колку што можете. Држете ја оваа положба пет секунди.

Чекор 3

Вратете ја главата назад, така што ќе гледате напред. Опуштете ги вратот и рамената.

Чекор 3

Наведнете ја главата налево колку што можете додека сè уште гледате напред, со тоа што левото уво полека ќе го допрете до рамото. Држете ја оваа положба пет секунди.

Повторете

Повторете ги чекорите од 1 до 4, така што главата ќе ја вртите надесно.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Истегнување на раменици

Крти за зајакнување

1



2



3



4





Истегнување на раменици

Чекор 1

Седнете на стол со дланките споени пред вас во висина на градите.

Чекор 2

Отворете ги рацете пред градите и што можете повеќе настрана, без да почувствувате напор во градите или грбот.

Чекор 3

Кренете ги рацете, така што дланките ќе ви бидат над глава, без грбот да ви се напрега.

Чекор 4

Полека спуштете ги рацете додека лактите не се допрат до вас, а потоа допрете ги дланките пред вас (како во почетната положба).

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Дишење

Крти за зајакнување





Дишење

Карти за истегнување

1



2



3



Дишење

Чекор 1

Седнете удобно на стол со левата дланка потпрена на градите, а десната на стомакот. Опуштете ги рамената.

Чекор 2

Вдишете со дијафрагмата, така што ќе почувствувате како градите и левата дланка ви се креваат. Воздухот ви влегува во горните делови на белите дробови. Издишете.

Чекор 3

Вдишете со стомакот за да почувствувате како стомакот и десната рака ви се креваат. Сега воздухот ви влегува во долните делови на белите дробови. Ваквото дишење е најдобро кога вежбате.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Истегнување со предниот дел на ногата Карти за зајакнување

1



Стол

2





Истегнување со предниот дел на ногата

Чекор 1

Застанете зад стол и држете го со десната рака за да се потпрете. Застанете исправено и гледајте да имате рамнотежа. Малку свиткајте ги нозете.

Чекор 2

Свиткајте ја левата нога, со тоа што ќе ја фатите со левата дланка и ќе ја повлечете нагоре додека не почувствувате блага тензија, но не премногу за да ви предизвика болка. Држете ја оваа положба од 15 до 30 секунди. Пуштете ја ногата и полака спуштете ја на подот.

Повторете

Повторете ги чекорите 1 и 2, држете го столот со левата дланка и кренете ја десната нога.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.





Истегнување на раменици со прекрстување

Карти за зајакнување

1



Стол

2





Истегнување на раменици со прекрстување

Чекор 1

Седнете удобно на стол со двете стапала на подот и со дланките во скут. Ставете ја левата дланка на десното рамо. Опуштете го вратот.

Чекор 2

Ставете ја десната дланка на левиот лакт и држете ја левата рака додека ја истегнувате наназад левата рака, преку вашето десно рамо. Држете ја оваа положба 15 секунди. Доколку почувствувате неудобност, веднаш престанете. Полека вратете ја левата рака назад и ставете ги дланките во скут.

Повторете

Повторете ги чекорите 1 и 2, но сега ставете ја десната рака на левото рамо.

Препорачан број на повторувања

Обидете се да ја повторите вежбата осумпати по ред. Прилагодете ја вежбата согласно вашите можности, така што нема да биде ниту прелесна ниту претешка. Ако во кое било време стане болно, веднаш запрете и намалете го бројот на повторувања следниот пат.



Модул за здраво стареење

Доживотно учење



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Доживотно учење

Доживотно учење

Подобар мозок = подобро тело

Подобрен осет



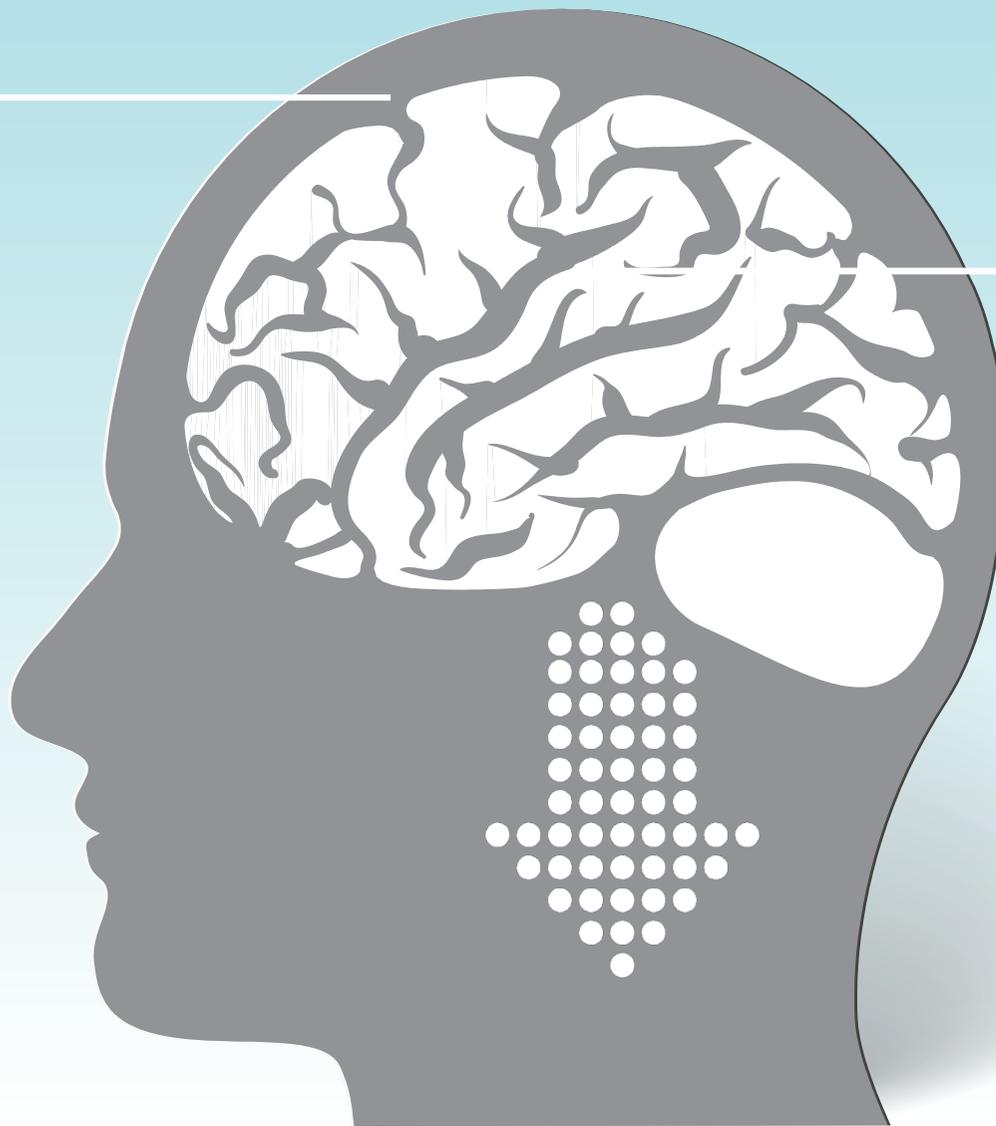
Подоброена когнитивност



Подоброена меморија



Подобри моторни вештини



Повеќе бразди = подобар мозок

Учење нов јазик



Учење нова вештина или хоби



Решавање разни загатки



Менување стара навика



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Доживотно учење

1. Држете го постерот за доживотно учење.

2. Кажете:

Во нашиот мозок имаме многу рутини и навики. Тие формираат бразди во нашиот мозок - како патче по кое често одиме.

За да се развие мозокот, мора да создадете нови патчиња со тоа што ќе стекнете нови навики и информации што го предизвикуваат начинот на којшто размислува вашиот мозок. Предизвиците вклучуваат:

- учење нов јазик
- учење нова вештина или хоби
- решавање разни загатки
- предизвикување некоја стара навика

Со тоа што ќе изградите нови патчиња, размислувате посложено, можете полесно да учите, а и се подобрува вашата меморија. Вашиот мозок станува пофлексибилен и посилен. Се чувствувате добро, а вашето тело реагира на тоа, па затоа можете да го движите како што сакате.

Со тоа што ќе научите некој нов начин за нешто, создавате патче во вашиот мозок со нови врски. Овие врски може да значат подобрен осет, когнитивност, меморија и моторни вештини.



Доживотно учење



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

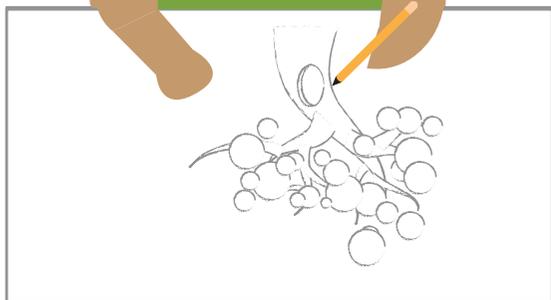


График на активности - бувови на дрво

1. Кажете:

И двете лица во парот ќе добијат различен сет на алатки. Едно од лицата во парот ќе добие слика. Другото лице ќе добие празен лист и молив. Ниеден од вас не смее да се сврти или да го погледне другиот додека трае вежбата.

Има неколку различни слики што ќе ги користиме.

Лицето со цртежот мора со зборови да му ја објасни сликата на партнерот. Лицето со сликата мора да му даде усни наредби на партнерот за тој да ја нацрта истата слика на празниот лист. И двете лица можат да си поставуваат прашања, но не смеат да гледаат во листовите на другиот додека не завршиме. Имате пет минути.

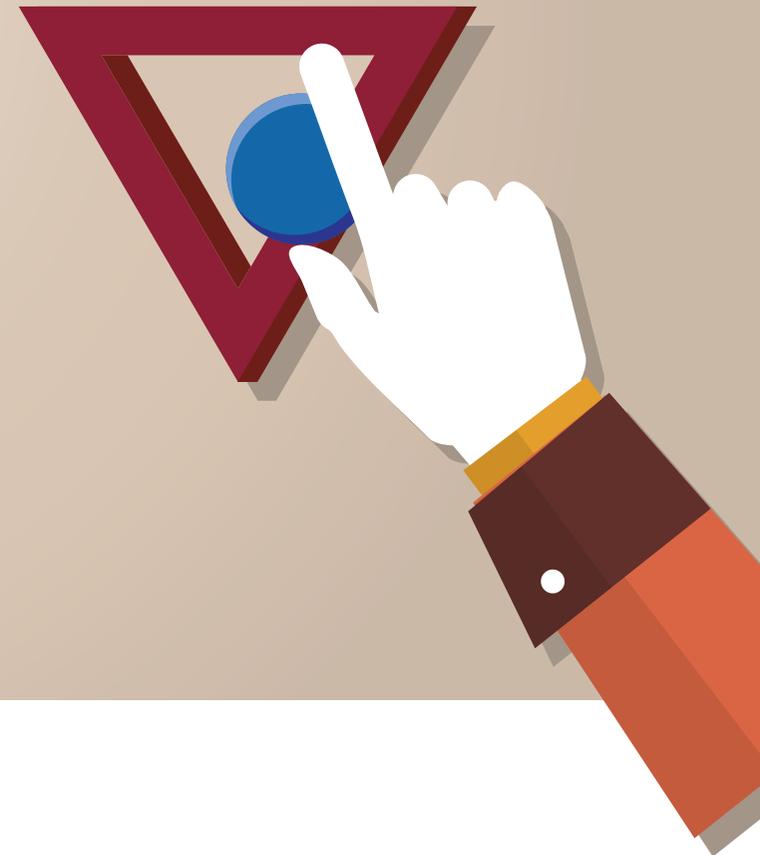
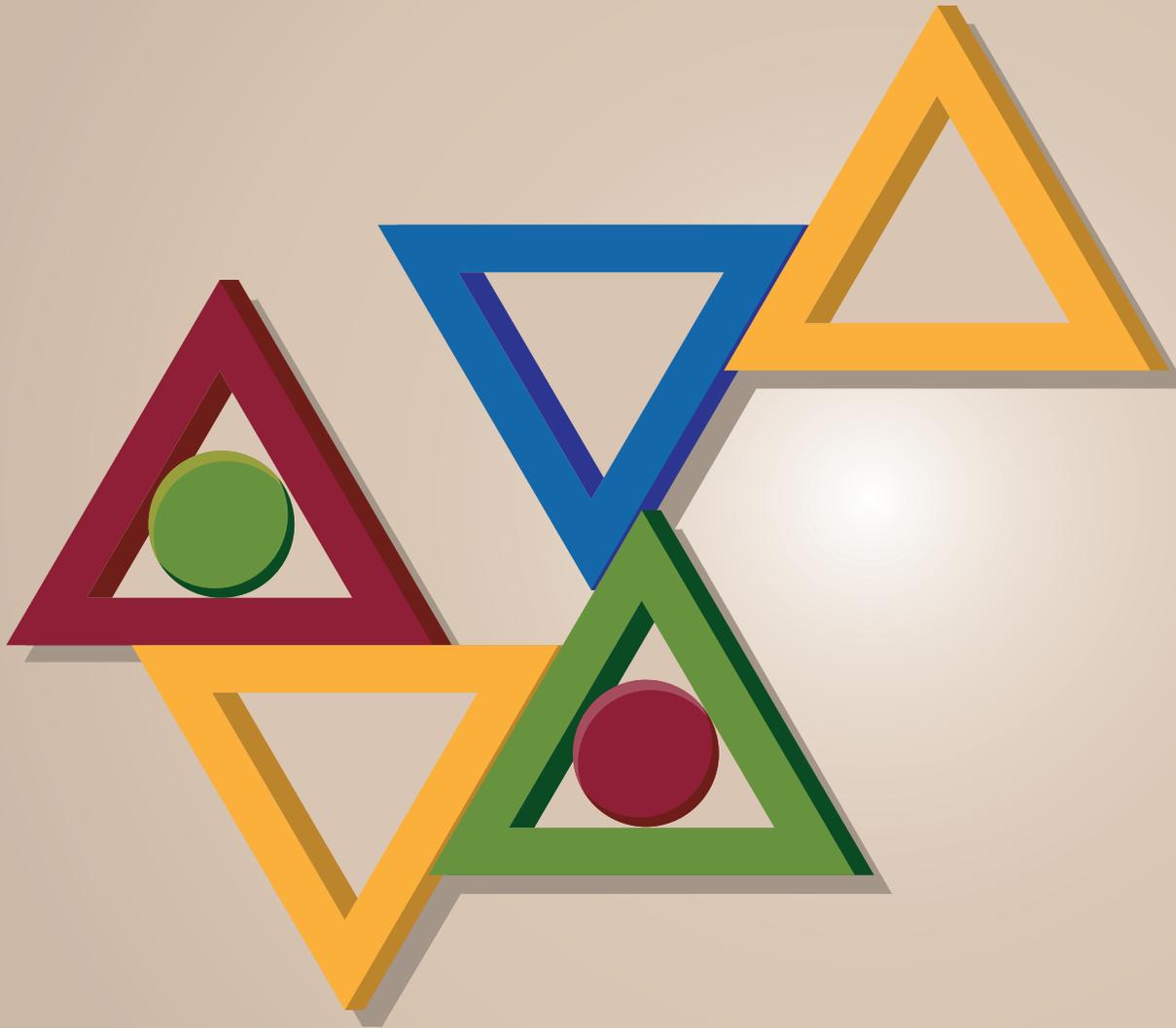
2. По пет минути, кажете им на партнерите да се свртат и да си ги видат сликите.

3. Кажете:

Како ви се чинеше ова? Дали ви е мозокот малку уморен? Тоа е добро - тоа значи дека вежба. Можеби вечерва ќе спиете малку подобро, но и ќе се чувствувате подобро зашто сте го извежбале мозокот.



Доживотно учење



International Federation
International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Доживотно учење

График на активности - триаголници



1. Кажете:

И двете лица во парот ќе добијат различен сет на алатки. Едно од лицата во парот ќе добие слика. Другото лице ќе добие празен лист и молив. Ниеден од вас не смее да се сврти или да го погледне другиот додека трае вежбата

Има неколку различни слики што ќе ги користиме.

Лицето со цртежот мора со зборови да му ја објасни сликата на партнерот. Лицето со сликата мора да му даде усни наредби на партнерот за тој да ја нацрта истата слика на празниот лист. И двете лица можат да си поставуваат прашања, но не смеат да гледаат во листовите на другиот додека не завршиме. Имате пет минути.

2. По пет минути, кажете им на партнерите да се свртат и да си ги видат сликите.

3. Кажете:

Како ви се чинеше ова? Дали ви е мозокот малку уморен? Тоа е добро - тоа значи дека вежба. Можеби вечерва ќе спиете малку подобро, но и ќе се чувствувате подобро зашто сте го извежбале мозокот.



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Доживотно учење



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



График на активности - лица на три прсти

1. Кажете:

И двете лица во парот ќе добијат различен сет на алатки. Едно од лицата во парот ќе добие слика. Другото лице ќе добие празен лист и молив. Ниеден од вас не смее да се сврти или да го погледне другиот додека трае вежбата.

Има неколку различни слики што ќе ги користиме.

Лицето со цртежот мора со зборови да му ја објасни сликата на партнерот. Лицето со сликата мора да му даде усни наредби на партнерот за тој да ја нацрта истата слика на празниот лист. И двете лица можат да си поставуваат прашања, но не смеат да гледаат во листовите на другиот додека не завршиме. Имате пет минути.

2. По пет минути, кажете им на партнерите да се свртат и да си ги видат сликите.

3. Кажете:

Како ви се чинеше ова? Дали ви е мозокот малку уморен? Тоа е добро - тоа значи дека вежба. Можеби вечерва ќе спиете малку подобро, но и ќе се чувствувате подобро зашто сте го извежбале мозокот.

Додаток А: образец за планот за делување за првата недела

Помислете на тоа што го научивте во денешната сесија. Врз основа на оваа сесија и сите знаења и вештини што веќе ги поседувате, пополнете го следниот план за делување.

Запомнете дека секоја лоша навика што сакате да ја ПРЕКИНЕТЕ - како на пример пушењето или јадењето премногу благо, мора да ја замените со друга активност. Ако сакате да прекинете со нешто, но не ја пополните таа дупка со нешто друго, вашиот мозок секогаш ќе сака да се враќа назад по познатото патче на нездрава навика. Оттргнете му го вниманието на мозокот и направете нешто добро за него! Наместо да посегнувате по цигара, станете и прошетајте еднаш по дома или изедете јаболко. Наместо да јадете торта, медитирајте една минута. Вашите мозок и тело ќе ви бидат благодарни!

Наредниот пат кога ќе се сретнеме, ќе ги провериме чекорите што ги имате посочено во планот за делување и ќе зборуваме за нашиот напредок. Ве молам, пополнете ги полињата долу ако сакате денешната тема да ја примените во вашиот животен стил.

Запомнете - ако ви треба наша поддршка, прашајте некој во оваа соба, семејството, пријателите, кој било што може да ве поддржи. Волонтерите на Црвениот крст и Црвената полумесечина се секогаш тука доколку не знаете кого да прашате - само прашајте ги, тие со задоволство би ви помогнале - тоа е нашата работа!

Прашања

Кои активности ќе ги направите овој пат? Бидете јасни.

*На пример, Маја сака повеќе физички желби.
Таа си вели, „Ќе шетам двапати дневно по малку“.*



ВАШИОТ ОДГОВОР

Колку ќе вежбате?

Маја решава дека ќе пешачи двапати дневно по 10 минути.



ВАШИОТ ОДГОВОР

Кога ќе го правите ова?

Маја решава да оди на прошетка наутро и пред да ја зготви вечерата.



ВАШИОТ ОДГОВОР

Реално, колку често би можеле да го правите ова?

Маја смета дека можеби нема да може секој ден да шета. Си дозволува двапати неделно да отскокнува од планот, да види како ќе се чувствува.



ВАШИОТ ОДГОВОР

Што може да ве спречи да го остварите планираното?

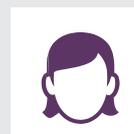
Маја знае дека нејзината ќерка ќе се загрижи доколку таа пешачи сама, а и дека временските услови во нејзиното место на живеење знаат да бидат непогодни.



ВАШИОТ ОДГОВОР

Како ќе постапите со луѓето или ситуациите што ве спречуваат да го спроведете вашиот план?

Маја решава да ѝ каже на ќерката за нејзиниот план - можеби таа ќе ѝ се придружи! Кога времето нема да биде добро, Маја решава дека може дома да ги прави вежбите за истегнување.



ВАШИОТ ОДГОВОР

Кој ќе биде вашата потпора кога ќе осетите дека се мачите или заостанувате со планот за делување?

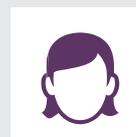
Маја знае дека внука ѝ Лулу секогаш ја охрабрува, секој ден зборува со неа. Ке ја замоли да ѝ биде тим за поддршка и да се погрижи дека го следи планот.



ВАШИОТ ОДГОВОР

Колку сте уверени дека може да се држите до планот?

Маја разгледува што има запишано. Смета дека нејзиниот план евозможен. 10-ка! Да почнеме!



ВАШИОТ ОДГОВОР

Крај на планот за делување

Додаток Б: урнек план за идно делување

Помислете на тоа што го научивте во денешната сесија. Според оваа сесија и сето знаење и вештини што ги стекнавте, пополнете го следниот план за делување.

Запомнете дека секоја лоша навика што сакате да ја ПРЕКИНЕТЕ - како на пример пушењето или јадењето премногу благо, мора да ја замените со друга активност. Ако сакате да прекинете со нешто, но не ја пополните таа дупка со нешто друго, вашиот мозок секогаш ќе сака да се враќа назад по познатото патче на нездрава навика. Оттргнете му го вниманието на мозокот и направете нешто добро за него! Наместо да посегнувате по цигара, станете и прошетајте еднаш по дома или изедете јаболко. Наместо да јадете торта, медитирајте една минута. Вашите мозок и тело ќе ви бидат благодарни!

Наредниот пат кога ќе се сретнеме, ќе ги провериме чекорите што ги имате посочено во планот за делување и ќе зборуваме за нашиот напредок. Ве молам, пополнете ги полињата долу ако сакате денешната тема да ја примените во вашиот животен стил.

Запомнете - ако ви треба наша поддршка, прашајте некој во оваа соба, семејството, пријателите, кој било што може да ве поддржи. Волонтерите на Црвениот крст и Црвената полумесечина се секогаш тука доколку не знаете кого да прашате - само прашајте ги, тие со задоволство би ви помогнале - тоа е нашата работа!

Прашања

Ваш одговор

Кои активности ќе ги направите овој пат? Бидете јасни.

На пример, Маја сака повеќе физички желби.
Таа си вели, „Ќе шетам двапати дневно по малку“.

Колку ќе вежбате?

Маја решава дека ќе пешачи двапати дневно по 10 минути.

Кога ќе го правите ова?

Маја решава да оди на прошетка наутро и пред да ја зготви вечерата.

Прашања

Вашиот одговор

Реално, колку често би можеле да го правите ова?

Маја смета дека можеби нема да може секој ден да шета. Си дозволува двапати неделно да отскокнува од планот, да види како ќе се чувствува.

Што може да ве спречи да го остварите планираното?

Маја знае дека нејзината ќерка ќе се загрижи доколку таа пешачи сама, а и дека временските услови во нејзиното место на живеење знаат да бидат непогодни.

Како ќе постапите со луѓето или ситуациите што ве спречуваат да го спроведете вашиот план?

Маја решава да ѝ каже на ќерката за нејзиниот план - можеби таа ќе ѝ се придружи! Кога времето нема да биде добро, Маја решава дека може дома да ги прави вежбите за истегнување.

Кој ќе биде вашата потпора кога ќе осетите дека се мачите или заостанувате со планот за делување?

Маја знае дека внука ѝ Лулу секогаш ја охрабрува, секој ден зборува со неа. Ќе ја замоли да ѝ биде тим за поддршка и да се погрижи дека го следи планот.

Колку сте уверени дека може да се држите до планот?

Маја разгледува што има запишано. Смета дека нејзиниот план евозможен. 10-ка! Да почнеме!

Крај на планот за делување

Табела на фреквентност

Секој ден, шест дена во неделата, може да правите вежби за зајакнување, истегнување и рамнотежа за ја подобрите физичката активност со цел да избегнете идни влошувања.

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7
АКТИВНОСТ	Сила	Истегнување	Рамнотежа	Сила	Истегнување	Рамнотежа	Одморете еден ден! Го заслужувате тоа! 

Основни принципи на меѓународното движење на Црвен крст и Црвена полумесечина

Хуманост Меѓународното движење на Црвениот крст и Црвената полумесечина, настанато како резултат на желбата да им се помогне на ранетите на бојното поле без каква било пристрасност, на меѓународно и национално ниво, за да се спречи и олесни човековото страдање секогаш кога тоа е можно. Целта на движењето е да го заштити животот и здравјето и да го почитува човекот. Промовира заедничко разбирање, пријателство, соработка и траен мир меѓу сите луѓе.

Непристрасност Не прави дискриминација врз основа на национална, расна, верска и класна припадност или политичко убедување. Настојува да ги олесни страдањата на поединците, водејќи се исклучиво од нивните потреби, но давајќи приоритет на најитните случаи.

Неутралност Со цел да се ужива довербата на сите, Движењето не смее да зазема страни при конфликти или да учествува во контроверзни ситуации од политичка, расна, верска или идеолошка природа.

Независност Движењето е независност. Националните друштва иако делуваат како дополние на хуманитарните служби на владите и се предмет на регулирање на националното законодавство, мораат да ја зачуваат автономноста за да можат да дејствуваат во секое време, согласно со принципите на Движењето.

Доброволна служба Тоа е движење за давање на доброволна помош што не е инспирирано од материјални побуди.

Единство Во една држава може да има само едно национално друштво на Црвен крст или Црвена полумесечина. Мора да биде отворено за сите и да ја извршува својата хуманитарна работа на целата територија во земјата.

Универзалност Меѓународното Движење на Црвен крст и Црвена полумесечина, во кое сите друштва што го сочинуваат имаат еднаков статус, одговорности и должности взаемно да се помагаат, делува во целиот свет.

За повеќе информации за публикацијата на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина, ве молиме да не контактирате на:

**International Federation of Red Cross and
Red Crescent Societies**

P.O. Box 303

CH-1211 Geneva 19

Switzerland

телефон: +41 22 730 4272

Факс: +41 22 733 0395

е-маил: secretariat@ifrc.org



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.