



Упатство за волонтери за здраво стареење

за зајакнување на заедници



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 од целата или дел од оваа студија може да се направат за некомерцијална употреба, доколку се назначи изворот. Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина ќе ви биде благодарна доколку споделите со нас детали за употребата на оваа алатка. Барањата за комерцијална репродукција на публикацијата треба да се достават до Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина на secretariat@ifrc.org.

Мислењата и препораките изразени во оваа студија се мислење на авторите и не мора да значат дека ја претставуваат официјалната политика на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина или на поединечни национални друштва на Црвен крст или Црвена полумесечина. Користените ознаки и карти не подразбираат изразување на било какво мислење на Меѓународната Федерација или на национални друштва во врска со правниот статус на територијата или на нејзините власти. Сите фотографии користени во оваа студија се авторски права на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина освен ако не е поинаку назначено. Фотографија на корица: Беноит Карпентер / Меѓународна Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина.

P.O. Box 303
CH-1211 Geneva 19
Switzerland
Telephone: +41 22 730 4222
Telefax: +41 22 733 0395
E-mail: secretariat@ifrc.org
Web site: www.ifrc.org

Следете не на:



Здраво стареење

Упатство за Волонтери

Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина е најголемата светска волонтерска хуманитарна мрежа, која опфаќа 150 милиони луѓе секоја година преку своите 190 национални друштва членки. Заедно, делуваме пред, за време на, и по случувањето на катастрофи и здравствени итни состојби, за да ги задоволиме потребите и да го подобриме животот на ранливото население. Тоа го правиме на непристрасен начин без разлика на националност, раса, пол, верска припадност, класна припадност и политичко убедување.

Водени од стратегијата 2020 – нашиот колективен план за акција е да се справиме со најголемите хуманитарни и развојни предизвици во текот на оваа деценија – со желба да спасуваме животи и позитивно да влијаеме врз размислувањата на луѓето.

Нашата сила лежи во нашата волонтерска мрежа, експертизата која ја поседуваме во локалните заедници и нашата независност и неутралност. Работиме на подобрување на хуманитарните стандарди, како партнери во овозможување на развој и соодветен одговор при катастрофи. Влијаеме врз носителите на одлуки да делуваат постојано во интерес на ранливото население. Посакуваниот резултат е да имаме здрави и безбедни заедници, да ја намалиме ранливоста, да ја зајакнеме отпорноста и да поттикнуваме култура на мир во целиот свет.

Благодарност

Посебна благодарност сакаме да изразиме до следниве национални друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина, организации и поединци за нивната стручна поддршка, заложби и придонес во подготовката на овој модул и сет на алатки за Здраво Старење:

Црвен крст на Аргентина, Црвен крст на Ерменија, Австриски Црвен крст, Црвена полумесечина на Бангладеш, Црвен крст на Белорусија, Бугарски Црвен крст, Колумбиски Црвен крст, Германски Црвен крст, Црвен крст на Јапонија, Црвен крст на Латвија, Црвен крст на Либан, Црвен крст на Република Македонија, Црвен крст на Црна Гора, Црвен крст на Португалија, Црвен крст на Русија, Црвен крст на Србија, Шведски Црвен крст, Швајцарски Црвен крст и Тајландски Црвен крст.

Посебна благодарност упатуваме до:

АРП, Африканскиот истражувачки центар за здравје на население, Американска Федерација за Истражување на Старење, Хелп Ејџ Интернешнл, Меѓународна Федерација за Старење, Европска Регионална Канцеларија на Меѓународна Федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина, Елдергум, Физер, ИНЦ, Светска Здравствена Организација.

Посебна благодарност и до следниве поединци и волонтери и вработени на Црвен крст и Црвена полумесечина:

Др. Ајхам Аламари, Канадски Црвен крст
Синтија Рамирез, Физер, ИНЦ
Даг Шриффт
Др. Лаша Гогуадзе, Меѓународна Федерација на ЦК/ЦП
Оскар Зулуага
Софија и Наташа Тусик
Силвија Перел Левин
Автор, промени во однесување и инструкциски дизајн: Ненси Лангстон

Уредник: Вивиен Сибрајт

Графички дизајн: Марсел Клангстон

Содржина

Предговор

Вовед

Користење на модулот и сетот на алатки

Тема 1 – Функционална способност - Животен век

Цели на учење

Главни аспекти на учењето

Здраво стареење

Пристап - животен век

Функционална способност

Планирање на активности

Проверка на наученото

Тема 2 – Процена

Цели на учење

Главни аспекти на учењето

Вовед

Пополнување на проценка

Што е следно?

Планирање на сесија за здраво стареење

Планирање на активности

Тема 3 – Промена на однесување

Цели на учење

Главни аспекти на учењето

Вовед

Како изгледаат фазите во реалниот живот

Вежба за фази на однесување

Планирање на активности

Проверка на наученото

Тема – Спречување на незаразни болести (НЗБ)

Цели на учење

Главни аспекти на учењето

Знаења за НЗБ

Незаразни болести

Итни состојби како резултат на НЗБ

Планирање на активности

Проверка на наученото

Тема – Спречување на паѓања

Цели на учење

Главни аспекти на учењето

Вовед

Ризични фактори за паѓања

Што треба да се направи?

Да се чувствуваме добро

Планирање на активности
Проверка на наученото

Тема – Спречување на социјална изолација

Цели на учење
Главни аспекти на учењето
Вовед
Што треба да се направи?
Смирување на разумот
Планирање на активности
Проверка на наученото

Тема – Здраво јадење

Цели на учење
Главни аспекти на учењето
Вовед
Нездрава исхрана
Што треба да се направи?
Планирање на активности
Проверка на наученото

Тема – Физичка активност

Цели на учење
Главни аспекти на учењето
Физичката неактивност
Што треба да се направи?
Ајде да се движиме!
Табела за фреквентност на вежбање
Планирање на активности
Проверка на наученото

Тема – Доживотно учење

Цели на учење
Главни аспекти на учењето
Вовед
Врската помеѓу мозокот и телото
Што треба да се направи?
Планирање на активности
Проверка на наученото

Предговор

До 2050 година, бројот на поединци на возраст од 60 години или повеќе ќе биде 3 пати поголем и ќе изнесува од 600 милиони луѓе во 2000 година, на 2 милијарди луѓе во 2050 година; 80% од ова население ќе живее во земји со низок или среден приход. Иако овие статистики го потенцираат степенот на предизвици со кои што се соочува општеството, повозрасното население исто така обезбедува и безброј нови можности. Старите лица се, и ќе продолжат да бидат суштинско добро за своите семејства, пријатели и заедници. Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина, продолжува да повикува за искоренување на сите форми на не поднесување на старите лица кои ги обесправуваат во однос на нивното достоинство, им го намалуваат пристапот до грижа и право на правичен квалитетен живот. Меѓународната Федерација ја зајакнува и усогласува својата работа на полето на здраво стареење со работата на Светската Здравствена Организација односно со нејзината глобална стратегија и акциски план за стареење и здравје, која се фокусира на 5 стратешки цели:

1. Заложба за преземање активности за здраво стареење во секоја земја
2. Развој на пријателски средини во однос на возраста на луѓето
3. Усогласување на здравствените системи со потребите на старото население
4. Развој на одржливи и правични системи за обезбедување на долгорочна грижа (во домот, заедниците, институциите).
5. Подобрување на мерење, следење и истражување на здраво стареење

Меѓународната Федерација, во партнерство со Физер, работи на заедничка иницијатива која има за цел да се искористи експертизата и ресурсите на двете организации за развој и тестирање на алатки базирани на докази за поддршка на здраво и активно стареење во заедницата. Двете организации продолжуваат со адвокативни напори за здраво и активно стареење. Материјалите во овој сет на алатки се подготвени од стручни лица на полето на здраво стареење и пристапи и теории за промена на однесување врз база на докази. Во сетот на алатки има и содржини за не преносливи болести, ризични фактори како што се паѓањата и социјалната изолација, како и алатки кои обезбедуваат насоки и активности кои помагаат на луѓето да водат поздрав живот и кои овозможуваат здраво стареење на достоинствен начин и подобар квалитет на живеење.

Уште поважно, материјалите за здраво стареење се во согласност со постојната Заедница за Здраво Живеење – многу успешно учење и онлајн заедница – која се користи од голем број на национални друштва во рамки на нивните здравствени програми кои ги имплементираат во заедниците. Здравото стареење е важна компонента во повеќе програми на националните друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина во целиот свет. Се надеваме дека овој нов сет на алатки ќе им помогне на националните друштва уште поуспешно да ја спроведуваат својата работа во локалните заедници.

Џули Лин Хол

Директор за здравје и грижа

Меѓународна Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина

Вовед

Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина спроведува програм за здраво стареење во заедницата кој има за цел да ги зајакне членовите на заедницата во правењето на најдобар избор во однос на водење на подолг, поздрав и поактивен живот. Програмот за здраво стареење е посебно важен за старите лица во однос на:

- Подобрување на квалитетот на живот
- Зголемување и одржување на независност, позитивно здравствено однесување и/или мобилност
- Намален хендикеп (помалку паѓања, покасно настапување на хендикеп или помалку години со хендикеп, и др.)
- Зголемена социјална вклученост и подобро ментално здравје
- Придонесување на искуство во заедницата

Бенефициите за луѓето на сите возрасти во текот на животот се:

- Благодарност за начинот на кој здравото живеење во секојдневниот живот придонесува за подобар и поздрав живот
- Свесност како секое лице може да биде носител на позитивни промени со акцент на придонесот на младите
- Подобро разбирање како да се спречи и да се справи со стигмата и дискриминацијата поврзана со возраста
- Свесност како повозрасните може да дадат значаен придонес за заедницата
- Поддршка за да се води животот на најдобар можен начин

Со поддршка на Физер, Меѓународната Федерација го подготви овој сет на алатки кој може да се користи на глобално ниво со цел да се даде придонес на полето на здравствената промоција преку теми како што се спречување и ризици од незаразни болести, социјална инклузија и ментално здравје со акцент на стареењето. Овие материјали користат пристап кој има за цел да ја надмине генерациската празнина со тоа што се корисни за подучување и на младите и на постарите во однос на тоа како здравиот избор влијае на нивниот квалитет на живот и водење на поздрав и посреќен живот.

Користење на модулот и сетот на алатки

Модулот и сетот на алатки за здраво стареење се составени од:

Упатство за започнување на работа

Ова упатство кое е содржано во упатството за фасилитаторот, го претставува процесот и алатките за фасилитатори кои учат волонтери како и за волонтери кои работат со членови на заедницата на полето на здраво стареење. Ова упатство ги содржи зацртаните цели и обезбедува временска рамка за сесиите со цел подобро да се испланираат сите сесии за здраво стареење.

Упатство за фасилитатори за здраво стареење

Ова упатство е дизајнирано за вработени или за оспособувачи за спроведување на обука за оспособувачи или подготовка на курс за вработени волонтери кои директно ќе работат со членови на заедницата. Упатството за фасилитатори е составено од 9 теми кои препорачуваме да се предаваат по дадениот редослед за да им се овозможи на волонтерите да се запознаат со сите достапни материјали. Алатките, содржините и активностите ќе им овозможат на волонтерите да ги запознаат заедниците на интерактивен начин. Темата за процена им овозможува на волонтерите да направат процена на потребите во заедницата и да подготват програма за здраво стареење за секоја заедница врз база на нејзините специфични потреби. Проценката утврдува кои теми ќе се предаваат и која тема ќе биде приоритетна во даден период од имплементацијата на програмата. Сите теми им овозможуваат на учесниците да вежбаат и учат содржини и вештини кои ќе им помогнат на членовите на заедницата преку запознавање на техники за промена во однесувањето со што ќе се овозможи погодна средина за здраво стареење во заедницата.

Упатство за волонтери за здраво стареење

Ова упатство е дизајнирано за волонтери во заедницата кои директно ќе работат со членовите на заедницата. Ова упатство содржи клучни информации и теми за дискусија за работа со членови на заедницата со цел подобро да разберат како да бидат поздравени во текот на животот. Упатството за волонтери е составено од 9 теми кои содржат знаења, алатки, теми за дискусија и активности за да се запознаат заедниците на интерактивен начин. Првите 3 теми: функционална способност – животен век, процена и промена на однесување треба да се предаваат во сите заедници. Темата за процена им овозможува на волонтерите да направат процена на потребите во заедницата и да можат да подготват програма за здраво стареење за секоја заедницата врз основ на нејзините специфични потреби. Проценката ќе утврди кои теми ќе се предаваат и колку секоја од темите ќе биде приоритетна во определен период од програмата. Темите се: превенција на незаразни болести, превенција на паѓања, превенција на социјална изолација, здрава исхрана, физичка активност и доживотно учење. Сите теми промовираат техники за социјална промена и промена на однесување и соодветни активности кои овозможуваат здраво стареење на ниво на заедница.

Сет на алатки за здраво стареење

Сетот на алатки има за цел да се користи со упатствата за здраво стареење. Тој содржи слики во боја, интерактивни формати и игри за предавања за сите целни публики во согласност со предложената методологија во упатствата. Сите материјали може да се испечатат во боја или во црно-бела техника и се со висока резолуција и националните друштва може да ги користат да ги зголемат сликите за да испечатат постери и банери кои ќе ги користат за нивните активности за здраво стареење.

Целна публика

Модулот за здраво стареење и сетот на алатки содржат 9 теми кои ќе ги користат волонтерите на Црвен крст и Црвена полумесечина за предавања за членовите на заедницата на сите возрасти. Иако материјалите се посебно подготвени за повозрасната популација, сите материјали може да се адаптираат или да се предаваат на целна публика на било која возраст. Активностите ќе им овозможат на волонтерите и членовите на заедницата да научат што е здраво стареење и како да водат здрав живот. Членовите на заедницата исто така може да истражуваат суштински компоненти за здраво стареење и да направат процена на личниот развој и заедно со различните компоненти на редовна основа. Тие може да се запознаат и да станат по стручни во идентификувањето области каде ќе им биде потребно поголемо внимание и поддршка а ќе научат и да јадат поздраво и да се движат послободно со цел да спречат незаразни болести, паѓања и социјална изолација и, во процесот да станат луѓе кои што ќе учат до крајот на животот. Ова секако е можно преку користењето на интерактивните и поучни алатки кои се содржани во овој сет на алатки.

Теми за здраво стареење

Обврзни теми:

1. функционална способност – животен век,
2. процена
3. промена на однесување

Теми за примарна превенција:

4. превенција на незаразни болести,
5. превенција на паѓања,
6. превенција на социјална изолација,

Теми за подобрување на животот на било која возраст:

7. здрава исхрана,
8. физичка активност
9. доживотно учење.

Обврзни теми

Тема 1. Функционална способност – животен век	Тема 2. Процена	Тема 3. Промена на однесување
Упатство за фасилитатори		
Упатство за волонтери		
Сет на алатки со:		
Сет игра за здрав животен век (табла, коцки, карти прв сет, пари за игра и карти за игра)	Видео упатство за пополнување и оценување на карти за процена за Црвен крст / Црвена полумесечина	Постер со пет фази за промена на однесување
Сложувалка	Карти за процена и одговори	Сет игра за фази на однесување, вклучително и игра табла, упатство, карти и листови со одговори
Формат на акциски план за прва недела (Додаток А)	Лист за приоритети и планирање (упатство и пример)	Карти за спарување за промена на однесување
	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)

Теми за примарна превенција

Тема 1. Превенција на незаразни болести	Тема 2. Превенција на паѓања	Тема 3. Превенција на социјална изолација
Упатство за фасилитатори		
Упатство за волонтери		
Сет на алатки со:		
Ефекти на ... постери (прекинување на пушење, Пиене помалку алкохол, здрава диета и физичка активност)	Карти за рамнотежа (9)	
Постери за итна состојба (срцев удар, Мозочен удар и дијабетес)	Табела за фреквентност (Додаток Ц)	Лист за социјални активности
Дијаграм за незаразни болести	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)
Карта за процена на ризици од незаразни		

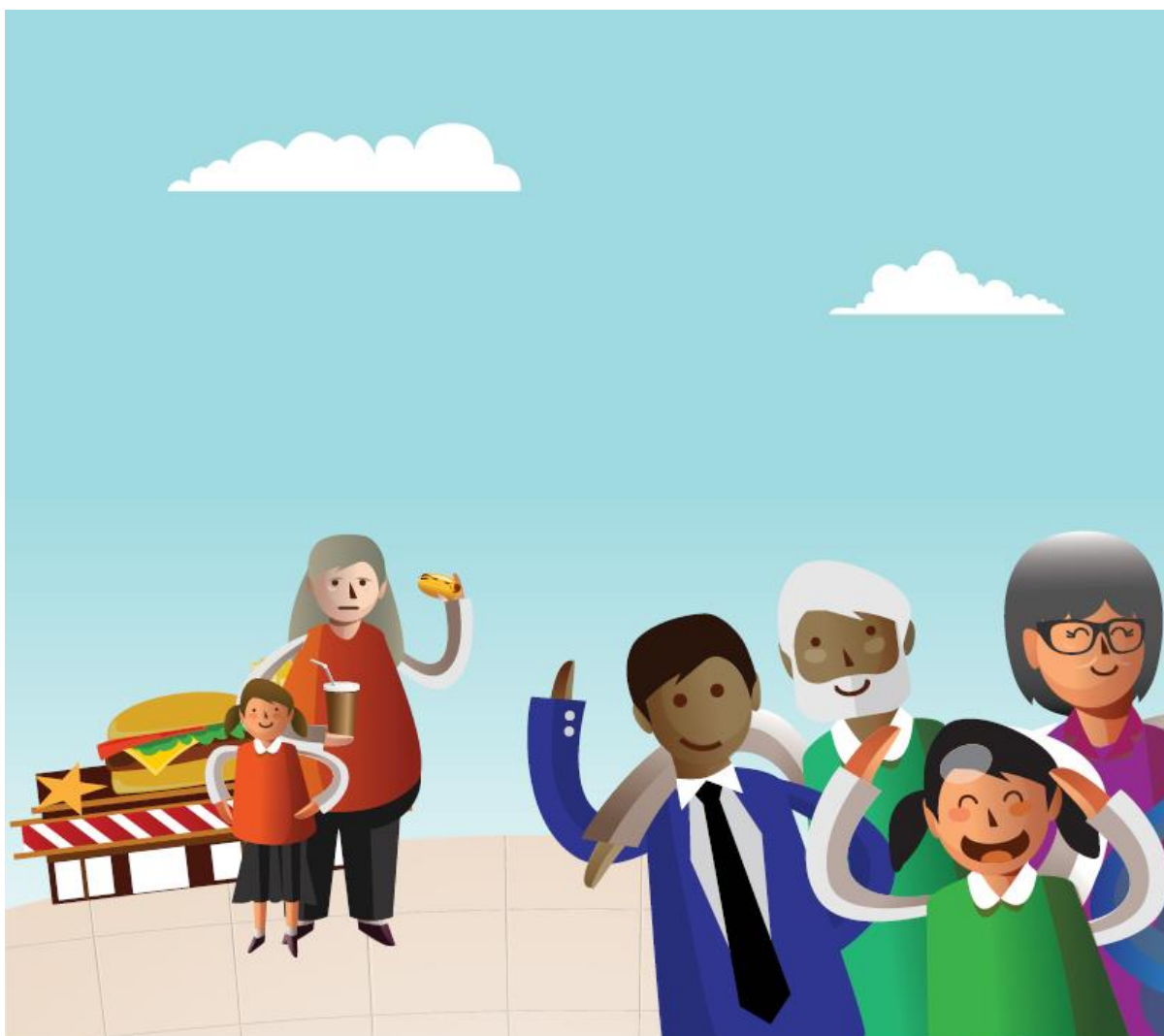
болести(двострана) со упатство		
Лента за мерење (во два дела)		
Приказ на Индекс на телесна маса		
Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)		

Подобрување на животот за тема на било која возраст

Тема 1. Здрава исхрана	Тема 2. Физичка активност	Тема 3. Доживотно учење
Упатство за фасилитатори		
Упатство за волонтери		
Сет на алатки со:		
Ефекти на нездрава диета	Постер за ефекти на физичка неактивност	Постер за доживотно учење
Постери за здрава исхрана	Карти за истегнување (8)	Графики за активности (3)
Постер за послужување на потребни количини на овошје и зеленчук	Карти за сила (9)	Видео - Ајде да учиме АСЛ
Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)	Табела за фреквентност (Додаток Ц)	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)
	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)	

Тема 1:

Функционална способност – животен век



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење.
- Да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот.

Главни аспекти на учењето

Пристап – животен век

- Здравото стареење може да придонесе за да се зајакнат капацитетите на луѓето и за да се зајакнат заедниците.
- Од животна гледна точка, биолошките, бихејвиоралните, психолошките, социјалните и срединските фактори имаат ефект врз нашето здравје во текот на целиот наш живот.
- Пристапот поврзан со животниот век на човекот ни кажува дека секоја фаза од нашиот живот – од бебе па се до длабока старост – имаат меѓусебно влијание во однос на секоја од подоцнежните фази на нашиот живот. Социјалното, економското и физичкото опкружување каде што работиме, живееме и играме во текот на нашиот живот, имаат значително влијание врз нашето здравје и здравјето на оние околу нас.
- Овој пристап со сигурност ни укажува дека колку порано во животот ќе започнеме со обрнување внимание на нашето здравје, толку подолго ќе може да продолжиме да ги правиме работите кои ни се важни во длабока старост.

Функционална способност

- Здравото стареење е процес на развој и одржување на функционалната способност која овозможува добросостојба во староста.
- Функционалната способност претставува мерка колку е способна одредена личност да извршува нормални секојдневни активности за задоволување на своите основни потреби и за обезбедување на својата добросостојба.
- Основните потреби подразбираат вршење на улогата во семејството, на работното место и во заедницата во својство на родител, брачен партнер, работник или активен член на заедницата.
- Вашата функционална способност е поврзана со вашиот квалитет на живеење. Таа ја дефинира вашата независност и учество во активности, покажува дали имате болест и колку е таа сериозна, укажува на

потребата од услуги и поддршка, и покажува дали вашето здравје одговара на лекувањето.

- Функционалната способност се мери во 4 области: (1) добрата подвижност на лицето, (2) колку добро се чувствува лицето, (3) колку добро размислува или може да реши проблеми, и (4) колкава социјална интеракција има лицето. Вашата функционална способност секогаш може да се подобри.
- Функционалната способност не е она само што го прават луѓето, туку она што може да го направат со вежбање и поддршка. Постојат одредени фактори кои не може да се сменат за да бидете здрави. Главната работа е да се обрне внимание на аспектите кои може да ги смените и да ги подобрите.
- Факторите поврзани со функционалната способност се добрата исхрана, редовната физичка активност, редовни здравствени прегледи, менаџирање на стрес и редовно учество во социјални или други активности кои ве исполнуваат. Ова се работи кои може да ги правите за да го подобрите вашето здравје.
- Функционалната способност може да се менува заради многу различни причини. Промените може да бидат времени како што е на пример опоравување од болест или повреда, или може да бидат долгорочни.

Здраво стареење

Што е здраво стареење?

Здравото стареење не значи само отсуство на болест. Здравото стареење значи правење на здрав избор во текот на вашиот живот за да се обезбеди да бидете и да правите она што физички го сакате во сите фази на вашиот живот се до длабока старост.

Пристап – животен век

Алатка: Сложувалка

Што претставува пристапот – животен век?

- Пристапот кој се однесува на животниот век ни кажува дека вашето однесување, избори кои ги правите и животното опкружување, влијаат на вас и вашето здравје во текот на целиот ваш живот од раѓање па се до длабока старост.
- Светската здравствена организација вели дека овој пристап претставува “биолошки, бихејвиорални и психо-социјални процеси кои делуваат во текот на животниот век, кои се формирани од поединечни карактеристики и од опкружувањето во коешто живееме”. Ова значи дека она што сте вие, начинот на кој што се однесувате, местото каде што

живеете, работите и играте, и начинот на кој што размислувате и правите избори во однос на вашиот живот, имаат големо влијание во однос на тоа како стареете.

- Како бебе, на нашите гени може да влијаат искуства додека сеуште растеме во нашите мајки, како и од било каква изложеност и однесувања од опкружувањето каде живеела нашата мајка додека сеуште сме растеле во неа.
- Како дете, ние сме резултат на сите влијанија врз нас по нашето раѓање. Сите биолошки фактори + нашето однесување и зависно дали нашето животното опкружување е здраво или нездраво, имаат влијание врз детето секој ден. Однесувањето на децата сеуште може да се менува но тоа станува се потешко доколку нездравото однесување трае подолг период.
- Како возрасни личности, ние сме резултат на сите повторени влијанија врз нашето однесување, дури и од моментот уште пред да бидеме родени. Ние сме резултат на влијанија на кои сме биле подложени како бебе, како дете, и во текот на зрелите години. Нашето здравје е резултат на нашите однесувања и нашите лични ризични фактори – некои можат да се подобрат едноставно преку правење на поздрав избор. Ова е исто така резултат на лични елементи на тело и ум кои честопати не се менуваат многу. Исто така тоа може да биде и вашиот пол, етничка припадност, ниво на образование, работно место, или колку пари имате. Сите овие елементи, како и физичкото или социјалното или културолошкото опкружување каде што работите, живеете и играте имаат големо влијание врз вашето здравје и добросостојба. Затоа, сметаме дека здравиот начин на живеење како пристап за здрав животен век, треба да се има во предвид во текот на целиот живот.

Дали пристапот – животен век, се однесува само на старите лица?

- Воопшто не. Начинот на живеење е уште поважен за младите луѓе, бидејќи изборот кој што го прават и акциите кои ги преземаат во помладите години влијаат врз животот на тие личности кога ќе остарат. Иако мислите дека вашиот избор влијае на вашето тело и здравје само денеска, тие всушност имаат големо влијание како вашето тело ќе се чувствува и функционира подоцна во животот.

Зошто треба да внимаваме на овој пристап?

- Пристапот за животниот век на човекот ни помага да разбереме дека здравствените избори кои што ги правиме денеска и утре ни помагаат да утврдиме колку долго може некој да живее и во каква состојба ќе биде и колку ќе може да ги прави работите кои што ги сака кога ќе навлезе во длабока возраст.
- Иако не може да се спречи староста, може да се спречи нездравото стареење преку правење на добри здравствени избори повеќе пати, секој ден. Ова значи, да се придржуваме кон здрава диета, телото и умот да бидат активни, да се одвои време за слободни активности и пријатели

со кои што уживате и обезбедување на поддршката која ви е потребна и која ја сакате. Преку правење на поздрав животен избор денес, може значително да си помогнете да имате поздрава старост. Уште од денес може да градите поздрава иднина. Почнете сега и:

- Социјализирајте се со пријатели или со семејството секој ден, преку дружење, на телефон или на компјутер.
 - Престанете да пушите.
 - Јадете 5 оброци овошје и зеленчук секој ден.
 - Намалете ја количината на шеќер и сол во вашата исхрана.
 - Бидете физички активни најмалку 150 минути неделно.
 - Немојте да пиете преголеми количини на алкохол.
 - Медитирајте или практикувајте други активности за намалување на стрес секој ден.
 - Спијте 7 до 8 часа на ноќ.
 - Имајте позитивно расположение или гледиште на работите.
 - Бидете социјално активни како на пример преку ангажирање во волонтерски активности.
- Преку правење на поздрав избор денес и практикување на овој пристап, ќе ја подобрите вашата функционална способност и ќе овозможите подобар капацитет на вашето тело и ум кога ќе навлезат во длабока старост.

Функционална способност

Краток филм: Здравјето нека трае—<https://www.youtube.com/watch?v=zzu8BFDY9Tg>



Што е функционална способност?

Функционалната способност е комбинација на вашите здравствени карактеристики кои ви овозможуваат да бидете и да правите она што сметате дека е важно за вас. Човекот има ниво на функционална способност на секоја возраст. На неа влијае вашата генетика, вашето здравје и лични карактеристики, вашите здравствени карактеристики и опкружувањата каде што живеете, работите и играте.

Што мислиме под поимот здравствени карактеристики?

Вашите здравствени карактеристики се резултат на вашето однесување и вашите лични ризични фактори. Тоа може да бидат претходни дијагнози на здравствени состојби како на пример висок крвен притисок, астма, или било какви повреди кои сте ги доживеале претходно во животот. Некои од здравствените карактеристики може да ги смените со тоа што ќе направите подобри здравствени избори.

Што мислиме под поимот лични карактеристики?

Вашите лични карактеристики се елементи на вашето тело и ум кои честопати се поефиксни. Тоа може да биде вашиот пол, вашата етничка припадност, вашето ниво на образование, вашата работа и колку пари имате. Сите овие елементи придонесуваат за вашата социјална позиција во домот на работа или во општествената група и честопати определуваат кој вид на можности и предизвици може да ви се појават во животот како и ресурсите кои ќе ви бидат на располагање.

Што мислиме под поимот опкружувања?

Вашите опкружувања се физичките или социо-културни опкружувања каде што работите, живеете и играте. Тоа може да биде физичкиот простор како што е вашиот дом, работното место или училиште или може да бидат социјални или културни опкружувања кои влијаат врз вашето здравје, и кои се прифатливи со вашата култура. Пример за ова може да биде жена која излегува сама надвор да се прошета во конзервативна заедница или пак маж кој одбива да понуди традиционален алкохолен пијалак затоа што се труди да избегнува алкохол. Вашето опкружување е еден од најсилните фактори кои влијаат врз здравото стареење. Ако здравиот начин на живот го направите партиципативна активност со другите, може да влијаете на вашето опкружување и врз промената на однесувањето на другите.

Како функционалната способност ја подобрува отпорноста?

Отпорноста значи да ја одржите или подобрите вашата функционална способност дури и кога сте соочени со предизвици. Отпорноста може да се покаже преку одолевање на искушение, опоравување од криза или адаптирање на промени во контекстот.

Дали мојата функционална способност е слаба, и дали некој може да се погрижи за мене?

Иако е во ред да се побара поддршка кога е потребно, кога не ја користите вашата функционална способност на редовна основа, може да ја изгубите. Кај 80% од старо население примени во специфична француска болница во 2015 година, 20% од пациентите станаа помалку способни да ги извршуваат основните задачи за водење лична грижа кога ја напуштија болницата, споредено со моментот кога беа примени во болницата. Овој број е висок и ова

губење на функционална способност може да се спречи доколку пациентите можеле да ја задржат нивната мобилност.

Како може да ја подобрам мојата функционална способност?

Вие може да ја подобрите функционалната способност преку подобрување на оние фактори кои влијаат врз вашето здравје. Тоа може да биде подобрување на опкружувањето каде што работите, живеете и играте или пак да бидат избирање на поздрави опции во однос на попристапно физичко или социјално опкружување. Исто така може да биде и обезбедување на пристап до асистирачка технологија која може да ви помогне да ги намалите вашите физички ограничувања, да имате позитивен однос кон другите, со цел да се обезбедат неопходните услуги, системи и политики кои го зголемуваат инволвирањето на другите луѓе со одредени здравствени состојби во сите области на животот, или пак да помогнете во намалување на стигмата или негативниот однос кон другите.

Играјте ја играта здрав животен век

Планирање на активности

Денес учевме за функционална способност и животен век. Да размислиме за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво. Да видиме кои активности сакаме да ги направиме

1. Поделете го **форматот на акцискиот план за првата недела (додаток 1)** на секој од учесниците. Дајте им неколку минути да го разгледаат формуларот.
2. Речете им: Денес учевте што значи да се води поздрав живот. Секој пат кога ќе се сретнеме ќе ве прашувам како може да направиме одредени подобрувања за подобро здравје и поголема среќа. Размислете за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот, и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Проверка на наученото

1. Што е пристапот – животен век? Како се применува кон другите без разлика на возраста?
2. Што е функционална способност?
3. Како се подобрува функционалната способност? Зошто е потребно да се подобри функционалната способност?
4. Како функционалната способност може да влијае на отпорноста?

Тема 2:

Процена



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- Да ја идентификуваат суштинската улога на активно учество во општествениот живот
- Да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот

Главни аспекти на учењето

- За да се осигури функционална способност и здрав животен век, постојат одреден број на фактори кои може да придонесат за здраво стареење. Тоа може да биде нашата животна ситуација, обемот на физичка активност, здравата диета која ја практикуваме, емотивната состојба, нашата мрежа за поддршка, вклученоста во социјални активности, обемот на болка кој го чувствуваме, исполнување на лични интереси и општиот квалитет на живот.
- Преку редовно проверување и проценка на овие важни области, ќе осигуриме луѓето да живеат поздравно согласно со нивните најдобри способности – или пак како Црвен крст/Црвена полумесечина ќе може да ги насочиме луѓето до подобар и пооптимален квалитет на живеење.
- Проценката за здраво стареење на Црвен крст/Црвена полумесечина треба да се прави најмалку на секои 2 до 4 недели за да се следи добросостојбата на луѓето во вашата група или заедница.
- Листовите за проценка може да се собираат за табелирање на податоците со цел да се сумираат одговорите на луѓето како група, или пак волонтерите може да ги собираат овие листови и да обезбедуваат имиња за да се утврди на кого му е потребна дополнителна поддршка.
- Се препорачува во првите неколку недели од проценката, да не се бара од луѓето да ги кажуваат нивните имиња се додека тие не се чувствуваат спокојно за да може да споделат вакви информации со волонтерите.
- Бодовниот систем за проценка на здраво стареење им овозможува на волонтерите да собираат податоци од групата во заедницата и да утврдат приоритети согласно со непосредните потреби.

Вовед

Алатка: Комплет за проценка за здраво стареење

1. Земете го во рака комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – проценка за да може да го видат сите. Објаснете дека овој комплет за проценка ќе се пополнува секои две до четири недели за да се

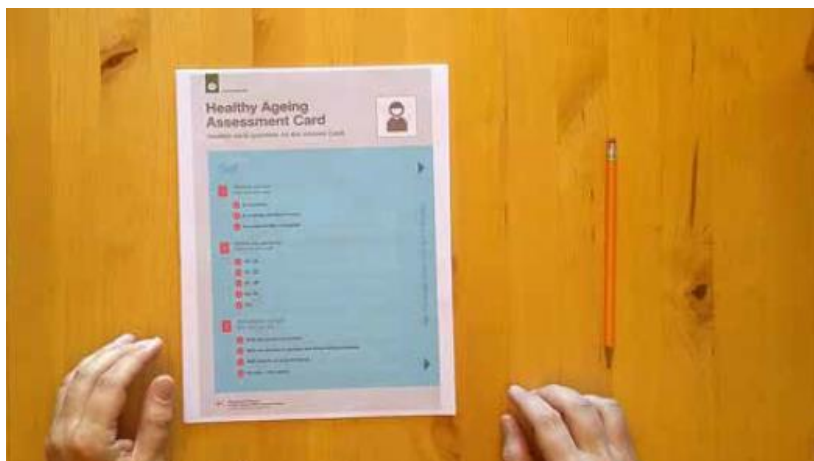
следи напредокот на членовите на заедницата во однос на имплементација на програмата за здраво стареење.

2. Покажете ги картите за процена за да обезбедите информации за секој поединечен член на групата во однос на:
 - Каде и со кого живее
 - Возрасна група
 - Колку физички активности има во моментот
 - Колку долго и колку редовно спие
 - Колку пати дневно јаде овошје и зеленчук секој ден
 - Општа емотивна состојба
 - Степен на дневни и социјални активности
 - Дали има одредени болки
 - Колку социјална поддршка ужива
 - Колку има можност за исполнување на лични интереси
 - Лично мислење за општиот квалитет на живот
3. Преку редовна процена на овие важни области, членовите на заедницата може да го подобрат здравиот начин на живеење, или пак, може да видат како може да уживаат во пооптимален квалитет на живот.
4. Објаснете им дека треба да и кажат на групата дека секој треба да ги оцени своите карти и дека волонтерите ќе ги прегледаат картите за да обезбедат соодветни насоки во однос на програмата за здраво стареење за својата група.
5. Поделете комплет за процена на секој член на заедницата. Дајте им неколку минути да ги разгледаат страните.
6. Објаснете им дека прво вие ќе им покажете како се прави проценка а потоа тие ќе работат на една заедно. Кажете им прво само да ве гледаат вас.

Пополнување на проценка

Алатка: Карти за процена и одговори

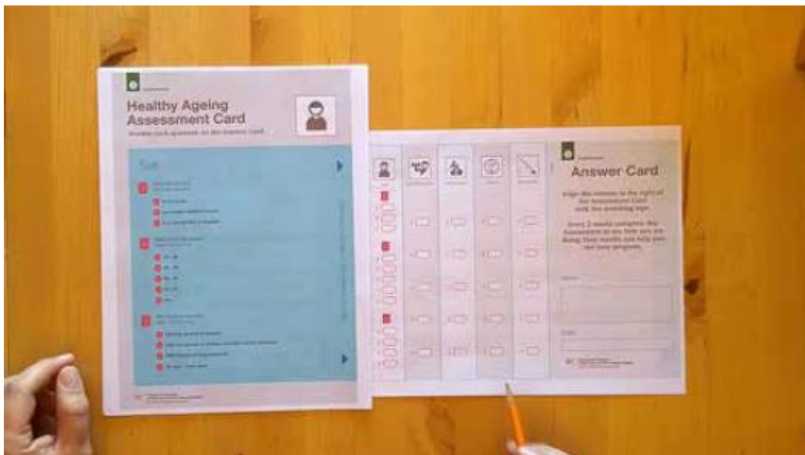
1. Држете ги картите за процена пред вас со "Личната" карта најгоре.



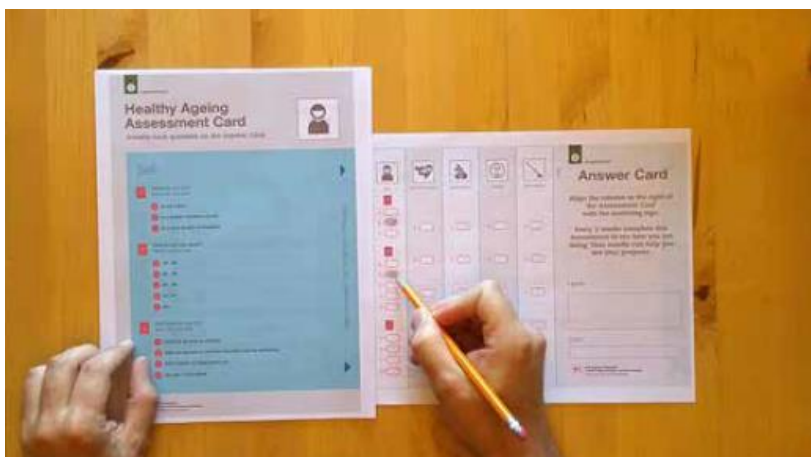
2. Ставете ја картата со одговори покрај картата за процена



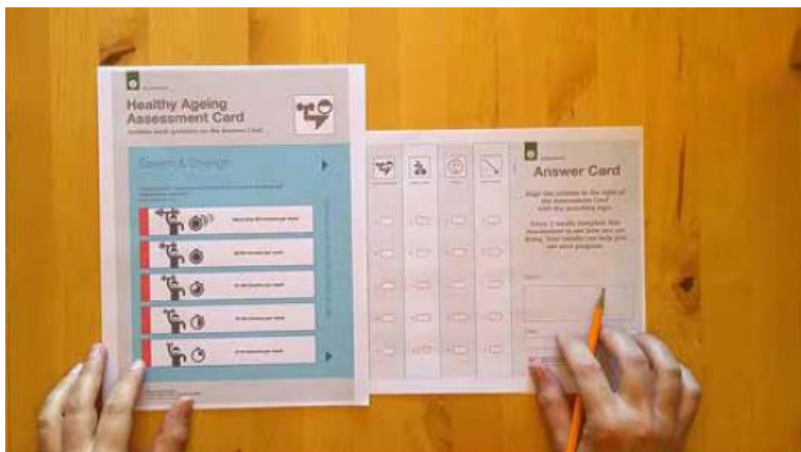
3. Вметнете ја одоздола картата со одговори под целиот комплет карти за процена се додека не се поклопат колоните со ист симбол или знак, како што е прикажано подолу на сликата.



4. Започнувајќи со "Личната" карта, читајте ги прашањата на картата за процена и засенчете го кручето за да го обележите одговорот на картата за одговори. Не го пишувајте вашиот одговор на картата за процена.



- Откако ќе завршите со одговарање на прашањата на картата за процена, свртете на следната страна на картите за процена и вметнете ја картата со одговори над една колона се додека не се поклопат симболите или знаците до границата со другата карта.



- Продолжете така се додека не ги одговорите сите карти за процена и се додека не се пополнат сите колони на двете страни од картата за одговори.

Што е следно?

Алатка: Лист за приоритетизирање и планирање

- Сега држете ја пополнетата карта со одговори покрај празниот лист за приоритетизирање и планирање.



- Започнувајќи со колоната "растегнување и сила" на вашата карта за одговори, идентификувајте кои колони имаат затемнети одговори со Д или Е на картата за одговори.

3. За секоја колона каде има обележано Д или Е, засенчајте ги крукчињата во соодветната колона на листот за приоритетизирање и планирање.

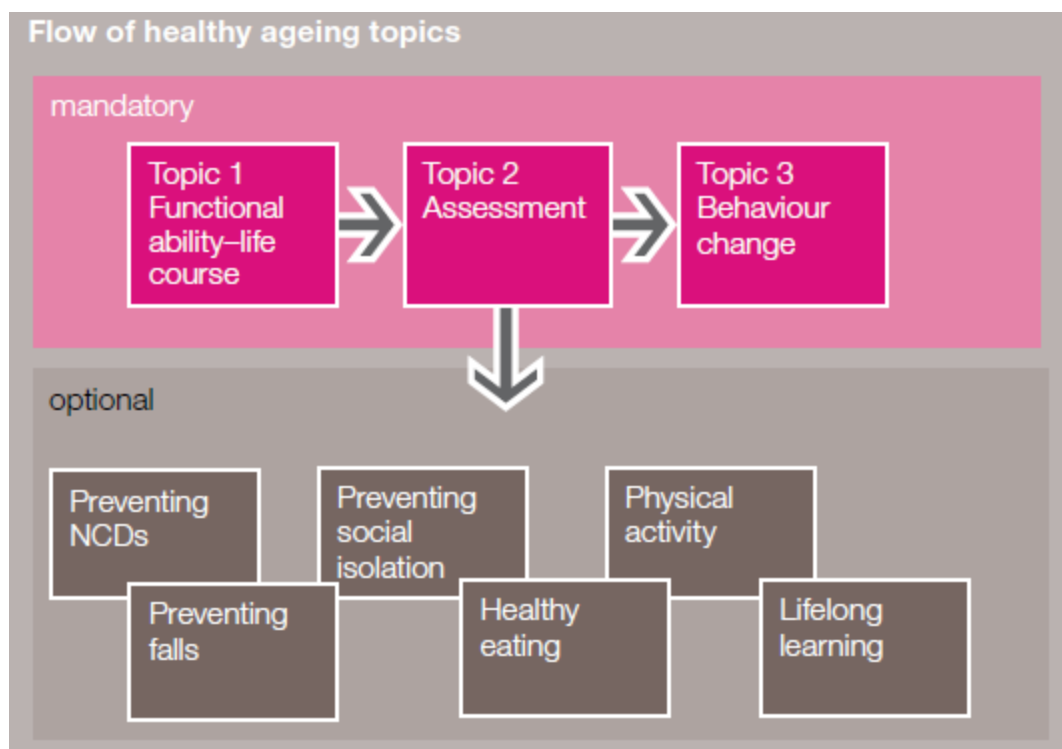


4. Пополнете ги сите колони на листот за приоритетизирање и планирање.
5. Откако сите колони се завршени, соберете ги резултатите за секој ред на десната страна од листот. Одговорите со највисоки оценки укажуваат на областите за приоритетизација.
6. Ова ќе ви помогне во планирањето на идните активности за здраво стареење за одредена група, согласно со најголемата потреба.
7. Ако некој член на заедницата посочил Д или Е за колоната "Болка", треба да ги поттикнете да побараат медицинска помош што е можно поскоро. Обезбедете упат за местото каде можат да одат, ако е потребно.
8. Во првите неколку круга на само-оценување, со повикување на информациите во колоната "Лично", волонтерите можат да забележат дали имаат луѓе во нивната група кои живеат сами, како и опсегот на возраста на групата. Во подоцнежните седмици, кога луѓето ќе се чувствуваат поудобно, и кога ќе го напишат своето име на нивниот лист за бодирање, волонтерите може да обезбедат посоодветна индивидуална поддршка или упати, зависно од потребите.

Планирање на вашата сесија за здраво стареење

1. Соберете податоци за проценка од сите членови на групата во врска со приоритетни области. Табелирајте кои теми имаат највисоки оценки и користете ги тие информации за да ги одредите првите теми што можете да ги предавате во наредните недели со специфичната група.
2. Додека содржината за темите за здраво стареење 1, 2 и 3 се поставени, другите теми се опционални и се користат само по потреба. Исто така, може да одберете само да ги поминете темите една по една. Но, се препорачува да се фокусирате на области со највисок приоритет за да се задржи интересот на луѓето и да се осигури дека се задоволуваат потребите на заедницата.

3. Запомнете да ги замолите членовите на вашата заедница да се преиспитаат со нова картичка со одговори на секои две до четири недели. Ова помага да се следи напредокот на луѓето.



Планирање на активности

1. Поделете го **форматот на акцискиот план за последователни активности (Додаток Б)** на секој од учесниците. Дајте им неколку минути да го разгледаат формуларот.
2. Речете им:" Учевте за области каде што може да се подобри вашето однесување поврзано со водење поздрав и посреќен живот. Да размислиме за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво."
3. Прочитајте го наглас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот, и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Тема 3

Промена на однесување



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- Да ја идентификуваат суштинската улога на активно учество во општествениот живот
- Да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот

Главни аспекти на учењето

- За да се намали ризикот од незаразни болести, секогаш се препорачува промена на однесувањето.
- Има многу интервенции кои може да бидат успешни за да им помогнат на луѓето да имаат поздраво однесување. Овие интервенции се различни за различни контексти и различни детерминанти.
- Има 5 општи фази во промена на однесувањето. Чекорите се: знаење, одобрување, намера, практикување и адвокативност.
- Луѓето се движат често горе доле во овие фази заради голем број на лични причини.
- Три прашања кои треба да се имаат во предвид кога се менува однесување се:
 1. Да се разбере мотивацијата на лицето за да направи промена
 2. Јасноста на планот за остварување на посакуваната цел
 3. Да се обезбеди опкружувањето на лицето да ја поддржи промената
- Промената на однесувањето не е егзактна наука
- За да се направи промена во однесувањето потребна е секојдневна упорност и заложба со цел да се добие здраво однесување.
- Многу е важно да се разбере што ги тера луѓето да практикуваат нездрави однесувања со цел подобро да се подготват да одговорат на здрав начин.
- Има 2 вида на промена на однесување:
 - Работи кои треба да се прават – здрави навики кои треба да започнеме да ги правиме
 - Работи кои не треба да се прават – нездрави навики кои треба да прекинеме да ги правиме

За да прекинеме практикување на однесување кое не треба да се прави, тоа значи дека треба да ги замениме нездравите активности со здрави или

неутрални активности за да му помогнеме на мозокот да размислува на нов начин.

Вовед

Алатка: постер со 5 фази на промена на однесување

Лицето кое сака да смени било кој начин на однесување или да воведи ново однесување обично поминува низ пет фази на промена на однесување.

Честопати, потребни се неколку обиди од страна на лицето се додека не успее во обидот. Се случува лицето да оствари мал напредок и потоа да се повлече. Ова е нормално. Важно е да се продолжи онаму каде што сте застанале.

Луѓето честопати шетаат помеѓу овие фази заради различни причини.

За да се промени одредено однесување, лицето треба да има јасна цел, да знае која му е мотивацијата за промена и да има поддршка. За промена на однесувањето потребна е секојдневна заложба со цел да се стигне до здраво однесување.

Адвокативност
Практикување (вежбање)
Намера
Одобрување
Знаење

Кај секое лице, секое однесување е предизвикано или поттикнато од одредени луѓе, настани или активности. Многу е важно да се знае кои се овие предизвикувачи со цел луѓето да бидат подготвени да практикуваат здраво однесување кога се присутни предизвикувачите.

Како изгледаат фазите во реалниот живот?

Алатка: карти за промена на однесување

Да ги погледнеме фазите за промена на однесување и како Александар (види ги картите за промена на однесување) остварил напредок низ овие фази за да биде поздрав.

Поддршка за луѓето да останат на правиот пат

Како волонтер, вашата улога во обезбедување на помош на членовите во заедницата треба да се оствари со тоа што ќе им помогнете на луѓето да останат во фазата на вежбање и практикување со цел да го спречите неуспехот. За да ја поддржите нивната напорна работа и цели, следете ги овие упатства кога работите со членови на заедницата:

- Често потсетувајте ги која е нивната цел

- Често потсетувајте ги која е нивната мотивација за да ја остварат посакуваната цел
- Дајте им јасни насоки како да ја остварат нивната цел
- Честопати потсетувајте ги како успешно да одговорат на предизвици или предизвикувачи во нивното опкружување
- Обезбедете поддршка од други лица кои поминуваат низ слични промени во однесување, од редот на членовите во заедницата
- Петте насоки за волонтери кои беа набројани погоре, ќе им помогнат на поголемиот дел на членови од заедницата да останат на правиот пат кон обезбедување на здраво однесување.

За да успеете да остварите промена во однесувањето, честопати треба да се прават проверки во рамки на мрежата за поддршка, како на пример одржување на состаноци во заедницата посветени на здравјето на луѓето. Редовните состаноци се клучот кој им овозможува на луѓето да имаат место каде ќе ги споделуваат нивните успеси и неуспеси и меѓусебно ќе се поддржуваат во текот на стекнувањето на ново однесување. Групите за поддршка им помагаат на луѓето да сфатат дека се дел од една група која се бори со исти прашања и дека таа група честопати има одговори на поединечни прашања на луѓето, како на пример како да се реагира ако некој ви нуди цигара на работа после ручек или како да се одбие пријател кој ви нуди второ или трето парче торта. Поддршката од други луѓе кои се соочуваат со слични предизвици е многу важна особено во првиот месец кога се формира новото однесување.

На крај, запомнете дека вежбовната фаза е само тоа – вежба. Никој не е совршен. Само може да очекуваме дека ќе продолжиме да практикуваме здраво однесување. Подоцна тоа ќе стане навика.

Запомнете дека додека мозокот ни вели дека сакаме цигара, чоколадо, трето пиво или да седиме на каучот цел ден, нашето физичко тело, всушност сака од нас да не пушиме, да јадеме овошје и зеленчук, да го ограничиме пиенето и да станеме да се движиме. Нашето тело веднаш позитивно одговара на здрави промени!

Однесувања кои ни се потребни и однесувања кои треба да ги избегнуваме

Има 2 општи вида на промена на однесување:

- Потребните однесувања или здравите навики кои сакаме да започнеме да ги правиме како што е на пример јадење повеќе овошје и зеленчук, или правење на одредена физичка активност: ова се активности кои треба да ги правиме во текот на денот или на рутинска основа. Тие лесно се забораваат или игнорираат, едноставно затоа што не се дел од нашата вообичаена рутина. Ова се честопати однесувања кои сакаме да ги правиме, но на некој начин никогаш во целост не ги правиме.

- Однесувањата кои треба да ги избегнуваме или нездравите навики кои сакаме да ги прекинеме, се на пример прекинувањето на пушење, прекинувањето на пиене или да престанеме да се грижиме: ова се активности кои редовно ги правиме и веќе ни е нормална работа да продолжиме да ги правиме, и покрај било какви потешкотии кои произлегуваат како резултат на нив. На пример, лице кое што знае дека треба да престане да јаде по 10 чоколатца на ден затоа што е нездрав, затоа што се дебелее, тешко ќе му биде да го направи тоа – затоа што тоа му станало дел од секојдневната рутина. За да може да го прекинете ова негативно однесување, треба да се замени оваа нездрава активност со здрава или пак одредена неутрална активност која ќе му овозможи на вашиот мозок да размислува на друг начин. Кога ќе почувствувате потреба да изедете уште едно чоколатце, запрашајте се дали сте навистина гладни. Ако сте гладни, изедете јаболко. Ако не сте гладни, сменете ја оваа навика на јадење чоколатце со друга навика како што е на пример да свртите еден круг околу куќата или едноставно да станете од столицата и да прошетате низ домот или јавете се на телефон на некој пријател. После неколку дена, вашиот мозок ќе започне да ја препознава новата рутина и ќе му стане полесно да каже не кога тоа ќе биде потребно.

Некои луѓе ќе кажат дека ова нездраво однесување ги смирува или пак ги ослободува од стрес. Тие може да кажат, “Цигарата ме смирува”. Пушењето е навика и оваа рутина и хемикалии се она што ве смирува. Објаснете дека цигарата може да се замени со поздрава навика како на пример јадење морков или одење на прошетка кога ќе посакаете да пушите. Првите неколку дена може да бидат тешки и/или стресни, но со заменувањето на нездравите навики со здрави навики, луѓето ќе живеат подолго и ќе се чувствуваат подобро кога ќе остарат.

Игра за фази на однесување

Алатка: Сет за игра за фази на однесување

1. Ставете го постерот за фази на однесување.
2. Прочитајте ги картите од играта за фази на промена на однесување и побарајте од членовите на заедницата да кажат која фаза се опишува.
3. Ако имате пописмена група, исто така може да поделите од играта за фази на однесување за да ги научите фазите за промена на однесување на забавен и интерактивен начин.

Планирање на активности

1. Дистрибуирајте го форматот на акцискиот план за последователни активности (додаток Б) на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте што значи да се сменат вашите нездравни однесувања или да се прифатат здрави однесувања. Размислете на кој

начин може да направите одредени подобрувања за да имате подобро здравје и да сте посреќни. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне на поздрав начин да живеете.”

3. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план.

Проверка на наученото

1. Што го прави Црвениот крст/Црвената полумесечина единствен во однос на промена на животот на членовите на заедницата?
2. Кои се петте фази на промена на однесување?
3. Зошто луѓето честопати се движат од една во друга фаза во однос на промената на однесување.
4. Кои се четирите услови за одредена личност да успее да го смени однесувањето?
5. Кои се петте начини преку кои волонтерот може да му помогне на одредено лице да направи промена на однесување?

Тема

Спречување на незаразни болести



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- Да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот

Главни аспекти на учењето

Незаразни болести

- Иако има мал процент на незаразни болести (НЗБ), кои се предизвикани како резултат на генетиката на луѓето, најголем број на НЗБ може да се спречат.
- НЗБ се болести кои не може да се шират преку контакт со други луѓе или животни кои се болни од таа болест.
- НЗБ обично се јавуваат кога лицето постојано практикува лошо здравствено однесување како на пример пушење цигари, штетно користење алкохол, јадење премногу нездрава храна и/или неактивност.
- 4-те клучни НЗБ се кардиоваскуларните болести, ракот, хроничните респираторни болести и дијабетесот. НЗБ предизвикуваат повеќе од 63% од сите смртни случаи на глобално ниво како резултат на кардиоваскуларни болести и хронично белодробни болести, рак и дијабетес.
- Ако вие или некој друг страда од одредена итна НЗБ, треба да знаете како се укажува прва помош се додека не се обезбеди помош од доктор или во здравствена институција. НЗБ итни состојби може да бидат мозочен удар, срцев удар и дијабетска итна состојба.
- Вежбајте техники за менаџирање на стрес за да се чувствувате подобро и за да си помогнете да ги намалите нездравите однесувања.
- Никогаш не е прекасно да ги смените вашите однесувања и да започнете подобро да се грижите за вас.

Кардиоваскуларни болести

- Кардиоваскуларните болести се група на проблеми кои се јавуваат кога срцето и крвните садови се преоптеретени и се мачат да ја пренесат крвта низ срцето и крвните садови, во обид да носат кислород во вашето тело.
- Оваа отежната работа на вашето срце резултира со висок крвен притисок кој може да доведе до срцев удар и мозочен удар.

- Кардиоваскуларните болести главно се предизвикани од запушување кое го спречува протокот на крв до срцето или мозокот. Ова запушување честопати е предизвикано од употреба на тутун, штетна употреба на алкохол, јадење премногу нездрава храна и/или неактивност.

Рак

- Ракот се случува кога одредена клетка во кој било дел од вашето тело започнува абнормално да расте и потоа расте не контролирано во вашето тело.
- Консумирањето на тутун, штетната употреба на алкохол, јадењето премногу нездрава храна и/или неактивноста може да резултираат со различни видови на рак.

Хронични респираторни болести

- Хроничните респираторни болести се јавуваат кога вашите дишни патишта и/или бели дробови се разболуваат и го отежнуваат вашето дишење.
- Хроничните респираторни болести може да се јават од користење на тутун, пиење премногу алкохол, јадење премногу нездрава храна и/или вдишување чад од горење на дрво или од шпорети на јаглен или од присуство во простории каде пушат други лица.

Дијабетес

- Дијабетесот се јавува кога вашето тело не може да го контролира нивото на шеќер.
- Има различни видови на дијабетес, но најчестиот вид се нарекува Тип 2.
- Луѓето кои имаат прекумерна тежина, кои јадат многу шеќер, и/или се физички неактивни се изложени на поголем ризик да заболат од Дијабетес Тип 2.

Знаење за незаразни болести

Алатка: Незаразни Болести - дијаграм/ефекти на.. постери (прекинување на пушење, пиење помалку алкохол, здрава диета и физичка активност).

Четири главни незаразни болести кои предизвикуваат најголем број на смртни случаи секоја година на глобално ниво се кардиоваскуларните болести, дијабетесот, ракот и хроничните респираторни болести.

Во многу случаи, незаразни болести може да се превенираат ако луѓето:

- Го зголемат здравото однесување:

- Да бидат активни на дневна основа. Започнете полека ако сте биле неактивни подолг период.
- Јадете здрава храна.
- Намалете или елиминирајте го нездравото однесување:
 - Користење на тутунски производи.
 - Пиење премногу алкохол.

Незаразни болести

Кардиоваскуларна болест

Што е тоа?

- Срцевиот удар се случува кога дел од срцевиот мускул умира или се оштетува бидејќи не стигнува доволно крв до срцето. Крвните садови не можат да обезбедат доволно крв во срцето кога артериите или крвните садови се запушени.
- Мозочниот удар се јавува кога крвен сад во мозокот се запушува или крвари.
- Кардиоваскуларната болест честопати е предизвикана од јадење премногу нездрава храна, користење тутун, пиење премногу алкохол и/или немање физичка активност.

Што се случува ако имам кардиоваскуларна болест?

- Ако јадете премногу нездрава храна, вашите крвни садови се запушуваат. Ова му наложува на вашето срце да работи со поголем напор.
- Ако имате кардиоваскуларна болест, треба да се обратите до доктор и веднаш да ги смените вашите нездрави однесувања.

Како може да ја спречам или да ја лекувам кардиоваскуларната болест?

- Иако не сите видови на кардиоваскуларни болести може да се спречат, сепак повеќето може да се спречат со поздраво однесување.
- Физичката активност помага да се отстранат одредени запушувања во крвните садови и срцето. Внимавајте да започнете со физичка активност полека, особено ако сте биле неактивни подолг временски период.
- Редовно мерете го крвниот притисок. Крвниот притисок ви кажува колку ви се запушени артериите со тоа што мери колку срцето напорно треба да работи за да ја испумпа крвта.
- Повеќето кардиоваскуларни болести може да се спречат. За да спречите срцев удар или мозочен удар:
 - Престанете да пушите.

- Јадете 5 порции зеленчук и овошје секој ден.
- Намалете ја количината на маснотии и сол во вашата исхрана.
- Вежбајте физичка активност најмалку 20 до 25 минути дневно. Почнете полака ако сте нови во однос на практикувањето на физичка активност. Физичката активност секој пат нека биде не подолга од 10 минути.
- Немојте да пиете преголеми количини алкохол.
- Стресот и загриженоста исто така го зголемуваат ризикот од кардиоваскуларни болести. Медитирајте, вежбајте и уживајте со пријателите и семејството за да го намалите стресот.
- Ако имате кардиоваскуларна болест, земајте ги лековите онака како што ви ги препишал докторот. Редовно вршете медицински прегледи.

Рак

Што е тоа?

- Ракот се случува кога една клетка во било кој дел од вашето тело започне абнормално да расте и потоа расте неконтролирано во вашето тело.
- Ракот започнува да расте во еден орган, а потоа може да се рашири на други органи. Кога ракот расте во еден орган, органот не може нормално да функционира и дури може да сопре со функционирање.
- Ракот е смртоносна болест која ги погодува луѓето од сите раси, полови, класна и национална припадност.
- Најмалку една третина од сите случаи на дијагностициран рак може да се спречат. Овие случаи на рак кои може да се спречат се поврзани со користењето на тутун, штетната употреба на алкохол, јадење на премногу нездрава храна и неактивност.
- Ракот се случува во различни органи на телото вклучително и во крвта и кожата. Ракот на белите дробови е еден од најсмртоносните ракови и е најчест кај пушачите и луѓето кои живеат и работат со пушачи.

Што се случува ако имам рак?

- Кога ракот започнува да се јавува, зафатените клетки со рак растат многу брзо во телото. Ако не се лекува, ракот бргу се шири и убива.
- Ако имате дијагностициран рак, мора веднаш да побарате лекарска помош.

Како можам да го спречам или лекувам ракот?

- Една третина од сите случаи на рак може да се спречат ако се прекине користењето на тутун, алкохол и нездрава храна, и се зголеми физичката активност и се јаде повеќе овошје и зеленчук.

- Раната дијагноза помага да се подобри веројатноста да се преживее ракот:
 - Жените треба редовно да прават медицински прегледи.
 - За преглед за рак на дојка:
 - Жените на возраст над 20 години, треба самите да си ги прегледуваат градите на месечна основа. На овој начин се детектираат повеќе од 45% од тумор на градите.
 - Жените на возраст од 50-74 треба да направат мамографија на секои 2 години. Ако има поголем ризик како резултат на семејна историја или пост-канцер дијагноза, вашиот доктор ќе ви даде совет дали почесто треба да правите мамографија.
 - За преглед на рак на јajници
 - Жените на возраст 21 и постари треба редовно да прават Пап-тест.
 - Мажите треба да прават редовен преглед и снимање за рак, зависно од потребата.
- Начин на лекување:
 - Операција за отстранување на клетките со рак или целиот заболен орган
 - Хемотерапија и/или радиотерапија

Хронични респираторни болести

Што е тоа?

- Хроничните респираторни болести се јавуваат кога дишните патишта и/или белите дробови се разболуваат и отежнато е дишењето.
- Обично тоа е предизвикано од вдишување чад од цигари или чад. Добриот воздух кој му е потребен на вашето тело не може да стигне до белите дробови и органи.
- Хроничните респираторни болести исто така може да се јават кога се вдишува чад од цигари кои ги пушат други лица.
- Исто така може да заболите од хронична респираторна болест ако редовно вдишувате чад од дрво, или јаглен за огрев, од измет на животни или од отпад од посеви.

Што ќе се случи ако имам хронична респираторна болест?

- Ако не се лечи, отежнато е дишењето и имате чувство дека немате доволно воздух да преживеете. Тоа е многу страшно чувство.
- Кога се лекува, лекарствата може да помогнат да се обезбеди воздух за белите дробови за краток временски период.

- Но белите дробови не може да се опорават и да оздрават ако пушите или да дишете загаден воздух.
- На лицето со хронична респираторна болест може да му се влоши состојбата ако пуши цигари, пие големи количини алкохол, јаде многу нездрава храна и/или физички неактивно.

Како може да се спречи или да се лекува хронична респираторна болест?

- Иако не може да се спречат сите случаи на хронична респираторна болест, повеќето може да се спречат со поздраво однесување.
- Целосно престанете да го користите тутунот.
- Престанете да дишете чад од други кои пушат.
- Престанете да дишете чад од оган на дрва, јаглен, животински измет или отпадоци од посеви.
- Децата и младите се особено ранливи на чад од цигари од други пушачи, бидејќи нивните тела се уште се развиваат.
- Иако физичката активност може да биде тешка, умерената активност ќе помогне да се спречат или олеснат понатамошните проблеми поврзани со хронични респираторни заболувања.
- Започнете полека со физичка активност на почетокот и зголемувајте го интензитетот секоја недела.
- Со јадење здрава храна со многу овошје и зеленчук, физичка активност, намалување на внесот на алкохол и елиминирање на вдишување на тутун и чад, телото на може да се зајакне и да биде поотпорно на компликации од хронични респираторни заболувања.

Дијабетес

Што е тоа?

- Дијабетесот се јавува кога вашето тело не може да го контролира нивото на шеќер во крвта.
- Постојат различни видови на дијабетес, но најчестиот вид Тип 2 - ги погодува луѓето кои имаат вишок телесна тежина, пушат цигари, консумираат штетни количини на алкохол, имаат нездрава исхрана и/или се физички неактивни.
- Дијабетесот може да погоди луѓе на сите возрасти, раси и пол во секоја земја во светот.
- Возрасните треба да го следат својот шеќер, масти и внес на калории, да го проверуваат нивото на физичка активност и да ги следат нивото на шеќер и нивото на активност на нивните деца.

Што се случува ако имам дијабетес?

- Лицето кое е дијагностицирано со дијабетес се нарекува дијабетичар.

- Кога имате дијабетес, може да чувствувате потреба дека треба често да уринирате, може да бидете екстремно жедни или гладни во секое време, да се чувствувате крајно уморни, да имате исеченици или модринки на кои ќе им треба долго време да поминат или да имате чувство дека ви треперат рацете и нозете.
- Понекогаш, луѓето можат да имаат дијабетес и дури и да не знаат дека го имаат. Проверката на вашиот шеќер во крвта е најдобар начин да се види дали сте во опасност.
- Дијабетесот може да го удвои ризикот од срцев удар и мозочен удар, откажување на бубрезите, па дури и блокирање во крвните садови и нервниот систем што може да значи ампутација на нозете и/или губење на видот.

Како се спречува или лекува дијабетес?

- Иако сите случаи на дијабетес не може да се спречат, повеќето може да се спречат со поздраво однесување.
- Лекувањето на дијабетичари вклучува намалување на внес на количината на шеќер, масти и калории во телото.
- Дијабетичарите обично исто така треба да се пијат апчиња или да примаат инсулински инјекции секој ден.
- Лекувањето на дијабетес е скапо и може да задолжи многу семејства. Потребно е редовно купување на игли, сетови за тестирање и инсулин до крајот на животот или се додека лицето ја има болеста.
- Дијабетесот Тип 2, предизвикан од нездрав животен стил, може да се спречи преку прифаќање и одржување на здраво однесување.
- Ако веќе имате дијабетес Тип 2, можете да ги преобратите ефектите на болеста со прифаќање и одржување на здраво однесување.
- За да ги запрете ефектите од дијабетес Тип 2, ќе треба да престанете да јадете слатки работи, масна и високо калорична храна и пијалаци и да станете поактивни.
- Исто така, треба да ја прекинете употребата на тутунски производи и да не пиете штетни количини на алкохол.

Итни состојби како резултат на незаразни болести

Алатка: Постери за справување со итни состојби (срцев удар, мозочен удар и дијабетес)

Луѓето кои имаат незаразни болести честопати не се свесни дека се болни. Има повеќе итни состојби со кои може да се соочат луѓето болни од незаразни болести, како на пример срцев удар, мозочен удар или дијабетски напад. Споделете ги постерите и симптомите и начинот на лекување за две вакви итни состојби предизвикани од незаразни болести.

Планирање на активности

1. Дистрибуирајте го **форматот на акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте што значи да се сменат вашите нездрави однесувања или да се прифатат здрави однесувања. Размислете на кој начин може да направите одредени подобрувања за да имате подобро здравје и да сте посреќни. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план.

Проверка на наученото

1. Кои се четирите најголеми незаразни болести кои се одговорни за 63% од смртните случаи на глобално ниво секоја година?
2. Кои се четирите најголеми ризични фактори за заболување од една од овие четири незаразни болести?
3. Дали некој од вашето семејство има вакви нездрави навики и однесување?

Тема

Спречување на падови



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење

Главни аспекти на учењето

- Секоја година, еден од тројца возрасни на возраст од 65 или повеќе години доживува пад, а луѓето кои паѓаат еднаш, се со два до три пати поголеми шанси да паднат повторно.
- Паѓањето е водечка причина за нефатални повреди кај постарите лица. Еден на секои десет падови предизвикува сериозна повреда, како што се фрактура на колкот или повреда на главата кои наложуваат хоспитализација. Освен физичката и емоционалната болка, многу луѓе треба да поминат најмалку една година да се опорават во установа за долготрајна нега.
- Кај постарите возрасни лица, падовите се водечка причина за фатални повреди.
- Падовите може да се спречат.
- Постојат фактори на ризик од биолошки, бихевиорални и еколошки ризици придонесуваат кон ризикот од паѓање.

Вовед

Еден од најголемите стравови што ги имаат луѓето е да изгубат рамнотежа или да паднат. Секоја година околу 45 проценти од постарите луѓе доживуваат пад. Падовите можат да бидат опасни и страшни, но можно е да се прават вежби за да се намали ризикот од паѓање, да се зајакне мускулатурата и да се натераат луѓето да се чувствуваат посигурни.

Луѓето се изложени на ризик од паѓање и повреди од многу различни причини. Тие можат да бидат следниве:

- Нарушен вид, кој може да влијае на начинот на кој го движите вашето тело и како се движите во околината.
- Слаби колкови или нозе од неактивност или одредена состојба, што го отежнува движењето.
- Лошо држење на телото или проблеми со 'рбетот, што го отежнува исправањето.
- Лекови или други супстанции или низок крвен притисок што прават да чувствувате вртоглавица, што ја зголемува веројатноста за паѓање.

- Носење обувки кои не се соодветни за временските околности или состојби онаму каде што ќе се движите.

Фактори на ризик од паѓање

Биолошки фактори на ризик

- Слабост на мускулите или проблеми со рамнотежа
- Странични ефекти од лекови и/или интеракција на лекови
- Хронична здравствена состојба како на пример артритис и мозочен удар
- Нарушен вид и губење на вид
- Губење на осет на стапалата

Бихејвиорални фактори на ризик

- Неактивност
- Ризично однесување како на пример стоење на столица
- Консумирање алкохол

Фактори на ризик како резултат на опкружување

- Опасност од сопнување
- Слабо осветлување
- Недостаток на држачи покрај скалите
- Недостаток на рачки за држење во и надвор од бањата или тушот
- Слабо уреден јавен простор

Што треба да се направи?

Вие имате можност да се справите со овие фактори на ризик и да бидете поурамнотежени. За справување со **биолошки фактори**, може да вежбате одредени вежби кои ќе го зајакнат вашето тело и ќе ја намалат веројатноста од паѓање. Можете исто така да поразговарате со вашиот лекар за лекови кои можат да имаат помалку несакани ефекти кои влијаат на вашата рамнотежа. За проблеми со видот, вашиот лекар може да ги испита вашите очи за да ви помогне доколку имате нарушен вид.

За **факторите на ризик во однесувањето**, можете да почнете повеќе да го движите вашето тело со правење на едноставни вежби за да ја задржите функционалноста на вашите мускули. Исто така, треба да ги знаете ограничувањата во однос на она што можете и што не можете да го направите физички и да ги почитувате ограничувањата кои ви ги наложува вашето тело.

Конечно, ако го ограничите внесот на алкохол, помала е веројатноста да ги почувствувате ефектите на алкохолот и ќе се чувствувате постабилно.

За **фактори поврзани со животната средина**, идентификувајте предмети во местата каде што работите, живеете и играте, што може да претставуваат опасност кога се движите. Ова може да бидат предмети оставени на подот во домот, слабо осветлен влез во домот, немање држачи во бањата за да ви помогнат да влезете или излегувате, или премногу високи тротари на улицата.

Истражувањата покажаа дека ако редовно правите некои вежби за рамнотежа, можете да спречите падови. Ако вежбате редовно и кога ќе паднете, можете да спречите повреда, па дури и фрактури. Вежбите не се тешки

За **факторите поврзани со средината**, идентификувајте места и предмети на работното место, во домот и местото каде го поминувате слободното време кои може да претставуваат потенцијална опасност додека се движите. Ова може да бидат предмети оставени на земја во домот, немање на рачки за потпирање во бањите, слабо осветлен простор во ходниците или пред влезната врата, или премногу високи тротоари или препреки на улиците.

Разни студии покажуваат дека ако редовно се прават вежби за држење рамнотежа, може да се спречат несакани падови. Ако правите редовно вежби и сепак паднете, сепак вашето тело е појако и може да се спречат повреди и скршеници. Вежбите не се тешки.

Удобна состојба

Алатка: Карти за рамнотежа (двострани со упатство) / табела на фреквентност (додаток Ц)

Сетете се како стојат тенисерите кога го чекаат топчето. Нозете им се раширени, колената и колковите свиткани, и горниот дел на телото навален напред – тоа е стабилна и безбедна позиција. Како старееме, ја избираме оваа иста стабилна безбедна позиција, но нашиот мозок и мускули не се соочуваат со предизвик. Забораваме како да држиме рамнотежа кога не сме во оваа позиција – без разлика дали одиме, се качуваме по скали или пак едноставно го движиме нашето тело. Нашето тело заборава како да одржува рамнотежа во сите тие позиции бидејќи не вежба доволно.

Постерите за вежбање рамнотежа во вашиот сет на алатки ви претставува 9 вежби кои, ако се прават редовно, може да ви помогнат подобро да држите рамнотежа и да го намалите ризикот од падови. Овие вежби треба редовно да се вежбаат со цел вашиот мозок и мускули да се увежбаат и да бидат активни. Неколку препораки за вашата вежба:

- ПРАВЕТЕ ВЕЖБИ КОИ ЧУВСТВУВАТЕ ДЕКА ВИ ОДГОВАРААТ. Немојте да правите повеќе отколку што сакате. Почнете полека.
- Ако боли – ЗАПРЕТЕ. Обратете се до здравствен работник или терапевт за да се консултирате за болката што ја имате.

- Не е потребно да користите рачни тегови или било кој друг вид на тежина. Може да користите кантички за сапун или полни шишиња со вода наместо тегови – или не користете ништо.
- Постојано проверувајте ја позицијата на вашето тело. Обидете се тежината да ја фокусирате на глуждовите.
- Почнете полека. Не треба да се движите брзо од одредена позиција во друга. Брзината не е неопходна.
- Имајте покрај вас свртена со грбот стабилна столица додека вежбате. Потпирајте се на неа ако е потребно. Ова не е натпревар – важно е да ја правите вежбата полека и постојано. Тоа е вашата цел.
- Вежбајте 15 минути дневно. Во идеални околности, еден ден треба да вежбате растегнување, а следниот ден треба да вежбате за сила, а потоа следниот ден вежби за рамнотежа (видете ја темата “физичка активност” за да прочитате за вежби за зајакнување и за растегнување). Кога ќе го направите сетот на 3 различни вежби во период од 3 дена, започнете го повторно циклусот со ден за вежбање за растегнување итн.
- Колку повеќе го движите вашето тело, толку повеќе телото ќе ви помага да се чувствувате подобро и да се движите подобро.
- Како ќе станувате посилни и посамоуверени со вашето движење, може да се обидете со дополнителни вежби како на пример овие:
 - Clock Reach: www.youtube.com/watch?v=DTOKhh2D1eI
 - Staggered Stance: www.youtube.com/watch?v=37S6nQ32BTE
 - Single Limb Stance: www.youtube.com/watch?v=9IPkg7KUEA4
 - Body Circles: www.youtube.com/watch?v=JXuU4xyKTFQ
 - Grapevine: www.youtube.com/watch?v=JPicy8p3rFE

Планирање на активности

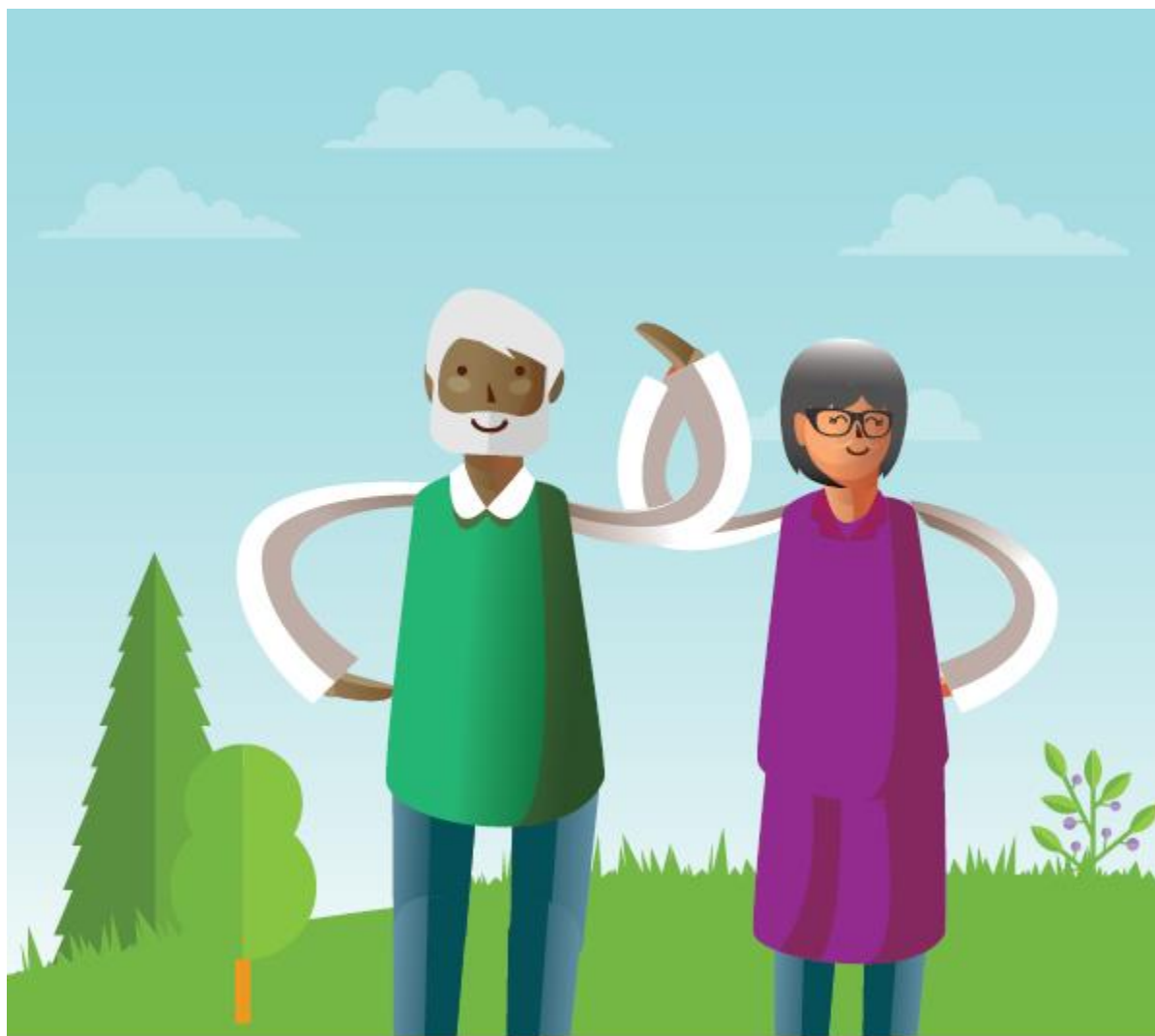
1. Дистрибуирајте го **форматот на акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте што значи безбедно да се движи вашето тело за да спречите паѓање и повреди. Размислете на кој начин можете да направите одредени подобрувања за да имате подобро здравје и да сте посреќни. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план.

Проверка на наученото

1. Зошто држењето рамнотежа е важно во староста?
2. Кои се трите видови на фактори на ризик од паѓање?
3. Што може да направите за да спречите паѓање во местото на живеење, работа и онаму каде што се забавувате?
4. Кога може да најдете време да вежбате со пријателите?

Тема

Спречување на социјална изолација



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење.
- Да ја идентификуваат суштинската улога на активното учество во општеството.
- Да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот.

Главни аспекти на учењето

- Социјалната изолација се случува кога имате ограничени или никакви контакти со други луѓе во заедницата. Тоа може да значи дека сте останале дома долг период на време, без никаква комуникација со семејството и пријателите или пак намерно избегнувате било какви можности за социјална интеракција. Социјалната изолација подразбира одбивање на социјална интеракција додека осаменоста се случува кога лицето сака интеракција но не е во можност да стапи во интеракција со други луѓе.
- Социјалната изолација може да биде предизвикана од многу фактори, меѓу кои ниските приходи, невработеност, слаби семејни врски, ниско ниво на образование, потреба од нега, деменција, хендикеп, живеење во рурална област и слаб пристап до јавен транспорт.
- Тенденцијата за социјална изолација има тенденција на зголемување како што стареат луѓето, а најранливи се оние лица на возраст над 80 години и постари.
- Кога луѓето имаат ниски приходи или се чувствуваат дискриминирани постои голема веројатност дека се чувствуваат социјално изолирани.
- Кога социјално се изолираме, чувствуваме жал, вознемиреност, лутина, осаменост и губење на доверба. Многу е тешко потоа да се ослободите од овие исцрпувачки чувства.
- Медитирањето е активност за подобрување на расположението кое што им овозможува на луѓето да го смират критичкиот внатрешен глас и да бидат по отворени за иницијативи и да прифаќаат социјални контакти.

Краток филм: Спомени од хартија ([Paper memories-vimeo.com/13831362](https://www.paper-memories-vimeo.com/13831362))



Овој краток филм е за еден човек кој социјално се изолира и не сака да има никакви социјални интеракции со други луѓе. Наместо тоа, тој се фокусира на спомените од неговата почината жена. Овој филм е многу тажен – го земаме како пример за да им оддадеме можност на луѓето да видат како социјалната изолација влијае на човекот, а потоа се дискутира неговата борба со тагата и социјалната изолација – ова е многу лична работа. Членовите на заедницата може да разговараат за немирите на овој човек и да истражуваат зошто може да избереме социјално да се изолираме себеси и да дискутираат за начини како да се борат со желбата за социјална изолација. Фокусирањето на друго лице преку овој филм е само еден побезбеден начин да се истражи оваа потешкотија имајќи ја во предвид чувствителноста на ова прашање и почитувањето, наместо да очекуваме од членовите на заедницата да ги претставуваат своите лични немири и борба со социјалната изолација – што е секако чувствително прашање за многу луѓе кои не сакаат да зборуваат за тоа.

Откако ќе го прикажете филмот продискутирајте на следниве прашања:

- Како се чувствува човекот?
- До кого мора тој да се обрати или со кого треба да зборува?
- Нема други луѓе во филмот освен овој човек и неговата почината сопруга. Тоа укажува дека човекот не се “гледа” со никој друг и дека самиот социјално се изолира. Кои други луѓе можеби се достапни на овие места во филмот каде што можел овој човек да остварува контакти?
- Кои активности ги правел овој човек како дел од неговото здраво стареење?
- Дали некој се чувствува како овој човек? Што направивте вие?
- Што правите вие кога ќе почувствувате дека не сакате да се гледате со други луѓе, туку едноставно да останете дома?

Вовед

Да видиме како социјалната вклученост ги подобрува можностите да останете здрави и да се чувствувате добро уште многу многу години.

- Луѓето можат да го продолжат својот живот доколку прават работи со други луѓе кои се лесни и забавни, како на пример одење во црква/храм/џамија или на кино, или да се занимаваат во дворот или да играат карти или табла, или други игри.
- Социјалните и продуктивни активности – дури и оние кои не подразбираат физички фитнес – го намалуваат ризикот од причини за смрт исто онолку колку што го прави тоа и вежбањето. Социјалните активности не се замена за физичката активност, но можат да ја подобрат физичката добросостојба уште повеќе ако се комбинираат со вежбање.
- Кога сте социјално и соодветно зафатени, тоа предизвикува промени во вашиот мозок кои го штитат неговото когнитивно опаѓање. Вашиот мозок

потоа влијае и ги регулира физичките процеси што резултира со помала веројатност да се разболите или подобро да се борите со болести кои можат да влијаат на вашето тело.

- Како што стареете, вашето тело посилено реагира на стресни настани и потребно му е повеќе време да се опорави од стрес, што не е здраво за вашето срце, бели дробови и крвни садови. Социјалната вклученост со другите луѓе и чувството на продуктивност ги намалуваат ефектите од стрес врз вашето тело.
- Колку повеќе социјални врски имаат луѓето на порана возраст, толку подобро е нивното здравје на почетокот и на крајот на нивниот живот.
- Достапноста на ресурси и отпорноста се уникатни карактеристики кои претставуваат важни фактори што помагаат да се спречи социјалната изолација.
- Кога чувствувате дека не ви е гајле или дека не сакате да имате било какви контакти со други луѓе, тоа едноставно може да значи дека на вас дефинитивно ви се потребни повеќе контакти со луѓето. Волонтерите на Црвен крст и Црвена полумесечина може да обезбедат психо-социјална поддршка, и да ви обезбедат поддршка која ќе ви овозможи поголема социјална вклученост.

Што треба да се направи?

Алатка: Лист со социјални активности

Позабавно ни е кога се дружиме со другите луѓе, кога учиме нови нешта и кога ги споделуваме нашите животи. Да се биде или да се стане социјално вклучен, треба да се направи напор да се побара поддршка и друштво кое ви е потребно.

Ние сме социјални суштества – човечката интеракција ни е многу потребна за да бидеме луѓе. Можеби на почетокот ќе треба да поработите и да ги вежбате вашите социјални вештини. Колку што ќе станувате посигурни во себе, и ќе знаете што ви треба од другите, тоа значи дека сте поблиску до среќата и до подобро здравје.

Смирување на умот

Алатка: медитација на ум – медитациски аудио фајл и медитациски текст

- Понекогаш нашите чувства не обземаат и лесно можеме да паднеме во депресија и осаменост.
- За да го научиме нашиот мозок повремено да се одмара и да не се чувствува изолиран, добро е да му овозможиме релаксација или медитација со цел да се смири вознемирен или налутен ум.
- Медитацијата е вид на релаксација кој е најдобар природен начин за да ви помогне да се чувствувате посреќни и помалку вознемирени. Доказите покажуваат дека медитацијата и вежбите со дишење може да го забават

напредокот на Алцхајмеровата болест преку заштита на вашиот мозок од стрес и вознемиреност.

- По возрастните луѓе кои медитираат поминуваат помалку време кај доктор и во болница.
- Медитацијата ни помага да ги смириме нашите вознемирени мисли, да ја олабавиме тенденцијата за загриженост и да избегнеме нашиот ум постојано да размислува. Медитацијата може да има ист ефект и врз депресијата, вознемиреноста и болката како и многу лекаства против депресија – секако медитацијата нема странични ефекти ниту пак трошоци.
- Да се обидеме!

Како се чувствуваате? Дали се чувствуваате полесни? На почетокот можеби е тешко да ја задржите концентрацијата на умот, но постојано фокусирајте го вниманието на вашето дишење. Немојте да се борите со мислите кои ви бегаат – само знајте дека ќе станува се полесно. И времето кое го трошите на медитација му помага на вашиот мозок да се одмара и да се бори со грижите и стресот. Ќе медитираме повторно следната недела.

Планирање на активности

1. Дистрибуирајте го **форматот на акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте што значи да се биде отворен кон социјалните активности и да се чувствуваат по толерантни и отворени кон социјалните интеракции. Размислете на кој начин можете да направите одредени подобрувања за да имате подобро здравје и да сте посреќни. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план.

Проверка на наученото

1. Како социјалната изолација влијае врз вашето тело?
2. Дали социјалната изолација може да влијае на вашиот животен век?
3. Кои социјални активности ги правите сега?
4. Кои социјални активности би сакале да ги правите но едноставно не знаете како да почнете или не ви е пријатно тоа да го правите?
5. На кои начини медитацијата го подобрува вашето здравје?
6. Стекнете се со нов пријател пред да заминете денеска.

Тема

Здрава исхрана



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење.
- Да ја идентификуваат суштинската улога на активното учество во општеството.
- Да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот.

Главни аспекти на учењето

- Има четири главни видови на однесување кои придонесуваат да страдате од незаразни заболувања. Овие четири фактори се: употреба на тутун, физичка неактивност, штетна употреба на алкохол и нездрава диета.
- Нездравата диета ве тера да се чувствувате дека не ви е добро, вашето тело не е во добра кондиција и е помалку во можност да се бори со болести. Започнете со здрава диета со тоа што ќе јадете 5 оброци на зеленчук и овошје дневно, и ќе се намали веројатноста вашето тело да се разболи затоа што ќе ги има потребните состојки за да биде вашето тело силно. Јадењето пет оброци на зеленчук и овошје самото по себе ќе значи дека ќе постои помала веројатност кај вас да јадете нездрава храна што може да ве разболи, да ве здебели и да ве направи уморен. Со јадењето на пет оброци овошје и зеленчук секој ден, лицето значително го намалува ризикот од заболување од незаразни болести.
- Намалете ја употребата на сол, шеќер и маснотии во храната. Солта, шеќерот и маснотиите обично ги има во состојките кои се користат за зачинување на храна како што е на пример преливите за салата, кечапот, сосовите и кремевите.
- Ако веќе имате одредено незаразно заболување, тогаш секако мора да се погрижите да јадете здрава храна за да му овозможите на вашето тело да се бори со ефектите од незаразната болест и да спречите понатамошно влошување на состојбата.

Вовед

Еден од најголемите фактори на ризик за заболување е нездравата исхрана. Нередовното јадење на здрава храна е еден од најголемите фактори на ризик за незаразни заболувања и ве спречува да се чувствувате добро.

Нездрава исхрана

Алатка: Постер за ефекти на нездрава исхрана

Ајде да погледнеме како нездравата храна и пијалоци влијаат на телото.

- Кога јадете храна, вашето тело ќе складира сето тоа што не му е непосредно потребно во форма на маснотија во крвните садови, срцето и други органи.
- Овие дополнителни маснотии ги запушуваат артериите и го тераат срцето да работи понапорно за да ја турка крвта низ останатиот дел од телото. Маснотиите исто така се складираат и во вашите органи што ги тера органите да работат со поголем напор за да си ја завршат својата работа.
- Секоја храна има калории кои му обезбедуваат енергија на телото. Високо-калоричната храна не мора да значи дека и дава дополнителен висок квалитет на храната.
- Овошјето и зеленчукот имаат мал број на калории но претставуваат високо квалитетна енергија. Тие содржат многу вода и влакна како и витамини и минерали кои му се потребни на вашето тело да се чувствува и да биде добро.
- Некоја храна богата со калории како што е на пример свинската маст, чоколадите и пржената храна, се храна со низок квалитет на енергија. Тие обично содржат работи кои не му се навистина потребни на вашето тело. Тие содржат премногу маснотии, материјал кој што го запушува срцето и крвните садови, и го тера срцето да работи понапорно отколку што е потребно.
- Шеќерот кога се јаде или пие исто така се претвора во маснотии и ги заболува клетките во телото. Пиењето пијалоци со шеќер само му прави дополнителен стрес на вашето тело додека тоа се обидува да го обработи шеќерот и ве доведува до ризик да заболите од дијабетес и кардиоваскуларни болести.
- Кога вашето тело во континуиран период не ги добива сите витамини, минерали и вода кои му се потребни во храната што ја јаде, вашето тело се бори да ја заврши својата работа и затоа се чувствувате уморен, истоштен и не ви е добро.
- Ако одреден орган во вашето тело не ги добие сите потребни состојки од храната што ја јадете за да ја заврши добро својата работа, тогаш тој орган едноставно нема да ја заврши работата добро или пак воопшто нема да ја заврши, и постои голема веројатност дека тој орган ќе се разболи и ќе престане да работи.
- Кога органите во вашето тело не работат добро или пак престануваат да функционираат, тогаш станувате многу болни или пак дури може и да умрете.

Што треба да се направи?

Алатка: Постер со упатство за здрава исхрана – големина на оброци на овошје и зеленчук

- Пијте многу вода – околу 4 до 5 големи чаши со вода секој ден се доволни да му помогнат на вашето тело да ги измие лошите состојки од телото што ќе му овозможи на вашето тело правилно да функционира.
- Јадете 5 порции овошје и зеленчук секој ден како дополние на друга свежа храна, како што се житарици и зрнеста храна.
- Ограничете го внесот на маснотии, шеќер и сол во вашата исхрана.

Постерот со упатство за здрава исхрана во вашиот сет на алатки обезбедува споредба на здрава со нездрава храна. Постерот прикажува зошто е корисна здравата храна за вашето тело како и штетните ефекти на нездравата храна врз вашето тело.

Постерот со упатство за големина на оброци на зеленчук и овошје ви прикажува колкава треба да биде секоја порција со овошје и зеленчук.

Што треба да јадам ако веќе имам одредена незаразна болест?

Ако имате одредена незаразна болест, треба уште повеќе да пазите да внесувате доволно овошје и зеленчук во телото. Тие му обезбедуваат на вашето тело витамини, хранливи состојки и енергија кои се потребни за да оздравите или да останете здрави. Овошјето и зеленчукот значително придонесуваат во спречување на срцевите заболувања. Некои од зеленчуците и овошјата како што се на пример зелката, брокулите, и ротквиците го штитат вашето тело од појава на рак на устата, дебелото црево, ректумот, грло, дишни патишта и хранопроводникот.

Секој треба да го ограничи внесот на шеќери, особено шеќерот како адитив на храна и пијалоци кои го ставаат производителите, готвачите или потрошувачите, или шеќери кои ги има во медот, сирупи, овошни сокови и концентрати на овошни сокови. Многу од овие шеќери кои се трошат денес се “скриени” во обработената храна кои обично не се гледаат како слатки производи како што е тоа на пример кечапот или сосови за тестенини. Има сигурни докази дека шеќерот придонесува за многу здравствени проблеми, вклучително и незаразните болести.

Секој, особено луѓето со незаразни болести, треба да внимаваат на внесот на сол во телото. Според Светската Здравствена Организација, “големиот внес на сол во телото е еден од водечките фактори кои придонесуваат за зголемувањето на незаразните болести во целиот свет. Срцевите заболувања и мозочните удари се двете најголеми незаразни болести кои честопати се поврзани со консумирањето на сол”.

Генерално јадете многу свежа храна секој ден во која што има зеленчук, овошје, житарици и зрнеста храна. Ограничете го внесот на обработена или конзервирана храна, бидејќи тие не се храна во природна состојба додека ја јадете затоа што таа храна се обработува во фабрика. Ваква храна се лебот, кнедлите, чипсовите и целеариите.

Планирање на активности

1. Дистрибуирајте го **форматот на акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте што значи безбедно да се движи вашето тело за да ги смените вашите нездрави навики за консумирање храна и да направите подобар избор во однос на здравата исхрана. Размислете на кој начин можете да направите одредени подобрувања за да имате подобро здравје и да сте посреќни. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план.

Проверка на наученото

1. Како нездравата исхрана влијае на телото и ве прави подложен на незаразни болести?
2. Кој вид на нездрава храна го има во вашата земја или регион?
3. Кој вид на здрава храна го има во вашата земја или регион?
4. Како може незаразните болести да влијаат физички и емотивно на вас и вашето семејство?

Тема

Физичка активност



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење.
- Да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот.

Главни аспекти на учењето

- Има 4 главни однесувања кои придонесуваат човек да заболи од незаразна болест. Овие фактори се користењето тутун, физичка неактивност, штетна употреба на алкохол и нездрава исхрана.
- Физичката неактивност предизвикува телото да започне да не функционира. Доколку сте физички активни најмалку 30 минути секој ден, тогаш значително можете да го намалите ризикот од заболување од незаразни болести.
- Долгиот период на седење – пред телевизор, компјутер, седење во средства за јавен превоз, и др. – е опасно за вашето здравје, без разлика дали вежбате или не вежбате.
- Доколку имате 30 минути физичка активност секој ден како што е на пример прошетка или возење точак, ќе му помогнете на вашето тело да остане здраво и по подготвено да се бори со болести. Вршењето на одредени активности секој ден значително го намалува ризикот од заболување од незаразни болести.

Физичка неактивност

Алатка: Постер со ефекти на физичка неактивност – постер со ефекти од физичка активност (од “спречување на незаразни болести”).

Да погледнеме како физичката неактивност влијае на телото.

- Физичката активност им овозможува на мускулите, зглобовите, коските и тетивите – сите делови на вашето тело – да се движат и да функционираат со целосен потенцијал. Кога не ги користите, тие ја губат нивната флексибилност или способност да вршат работи кои треба да ги вршат. Колку помалку ги користите мускулите, толку повеќе и ги губите. Кога имате мала активност, вашето тело започнува слабо да работи и не функционира нормално.
- Кога во подолг период сте помалку активни од 30 минути на ден, вашите бели дробови внесуваат помалку кислород иако на вашето тело секогаш му треба кислород, вашето срце пумпа помалку крв низ телото, помалку ви се прочистува вашето тело, и вашите коски и мускули започнуваат да слабеат па дури и се кршат.

- Во ваква слаба состојба, вашето тело е ранливо – не работи со 100% капацитет и голема е веројатноста дека ќе се разболите.
- Кога седите премногу долго, активноста во вашите мускули забавува, телото престанува ефикасно да ја согорува енергијата со што се нарушува можноста за горење на маснотиите во вашето тело.
- Предолгото седење секој ден значително влијае на појава од ризик од незаразни заболувања и/или деменција.
- Колку подолго сте неактивни, толку повеќе ќе ви ослабуваат мускулите, и телото ќе може се помалку да пумпа крв и да дише ефикасно и ќе бидете изложени на се поголем ризик да заболите од дијабетес, кардиоваскуларни болести, рак или хронични респираторни болести.

Што треба да се направи?

- Бидете малку поактивни секој ден. Обидете се да го движите телото колку што можете повеќе во текот на денот, секој ден.
- Одете пешки на работа или на пазар или во центарот на Црвен крст/Црвена полумесечина секогаш кога ќе можете.
- Покрај тоа што ќе се движите повеќе, треба исто така да ги растегнувате и зајакнувате вашите мускули. Вежбите за зајакнување помагаат да ви бидат коските и мускулите поцврсти за да може да продолжите да ги правите работите кои ве прават среќни. Правете вежби за зајакнување на мускулите 2 пати неделно за да добиете повеќе енергија, да ја подобрите рамнотежата и да се чувствувате добро. Вежбајте ги мускулите преку едноставни вежби кои безбедно ги оптоваруваат мускулите, како на пример вежбите кои ќе ви ги предаваат волонтерите.
- Растегнувајте ги мускулите преку вежби за растегнување или јога, 2 пати неделно. Нежното растегнување може да помогне кај болките на грбот, здрвени мускули, а и ќе ви помогне да останете флексибилни. Исто така ова може да помогне да се спречат падовите.
- Занимавајте се со спортски или други активности кои што ве прават среќни, како на пример разни спортови, работа во дворот, прошетка, и др.
- Слушајте музика која ви се допаѓа додека сте во движење – тоа ќе ви даде повеќе енергија и ќе ви го подобри расположението.

Ајде да се движиме!

Алатка: Карти за зајакнување / Карти за растегнување / Табела на фреквентност (додаток Ц)

Да станеме и да се движиме со вежби кои може да ги направиме сега и во домот.

- ПРАВЕТЕ ВЕЖБИ КОИ ВИ СЕ ПРИЈАТНИ. Немојте да се преоптоварувате повеќе од она што го сметате дека ви е удобно. Почнете полека.
- Ако чувствувате болка – ЗАПРЕТЕ. Обратете се до здравствен работник или физиотерапевт за да се консултирате за болката што ја чувствувате.
- Користењето на рачни тегови или друг вид на тежина не е потребно. Може да користите кантички за супа или полни шишиња со вода за подигање на тежина – или не користете ништо.
- Постојано внимавајте на позицијата на вашето тело. Обидете се тежината да ја потпирате на глуждовите.
- Движете се полека. Нема потреба да се движите брзо од позиција во позиција. Брзината не е неопходна.
- Ставете столица свртена со грбот покрај вас додека вежбате. Потпирајте се по потреба. Ова не е натпревар – ваша цел е да вежбате полека и рамномерно.
- Вежбајте 15 минути секој ден. Во идеални околности, еден ден удвојте вежби за растегнување, следниот ден посветете го на вежби за зајакнување и следниот ден за вежби за рамнотежа (видете “спречување падови”). Кога ќе ги направите трите вида на вежби во период од 3 дена, започнете со нов циклус со вежби за зајакнување итн.
- Движете го телото секој ден, редовно во текот на целиот ден.

Табела за фреквентност на вежбање

- Правете вежби за растегнување два пати неделно.
- Правете вежби за зајакнување два пати неделно.
- Правете вежби за рамнотежа два пати неделно (од “спречување на падови”).
- Со текот на времето ќе станувате посилни и посамоуверени во вашето движење па можете да почнете и со дополнителни вежби за зајакнување и растегнување, како на пример:

Вежби за растегнување

- Подигање на колкови: www.youtube.com/watch?v=puXOYj6sm7Q
- Растегнување на грб: www.youtube.com/watch?v=9UnTdbj1WCs
- Растегнување на граден кош : www.youtube.com/watch?v=eAQVIJD69qE

Вежби за зајакнување

- Наизменично подигање нозе: www.youtube.com/watch?v=rIVylAG-9uY
- Седнување, станување: www.youtube.com/watch?v=MdLuOKRjxj8
- Рамења: www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=ynvILvBM9rU

Планирање на активности

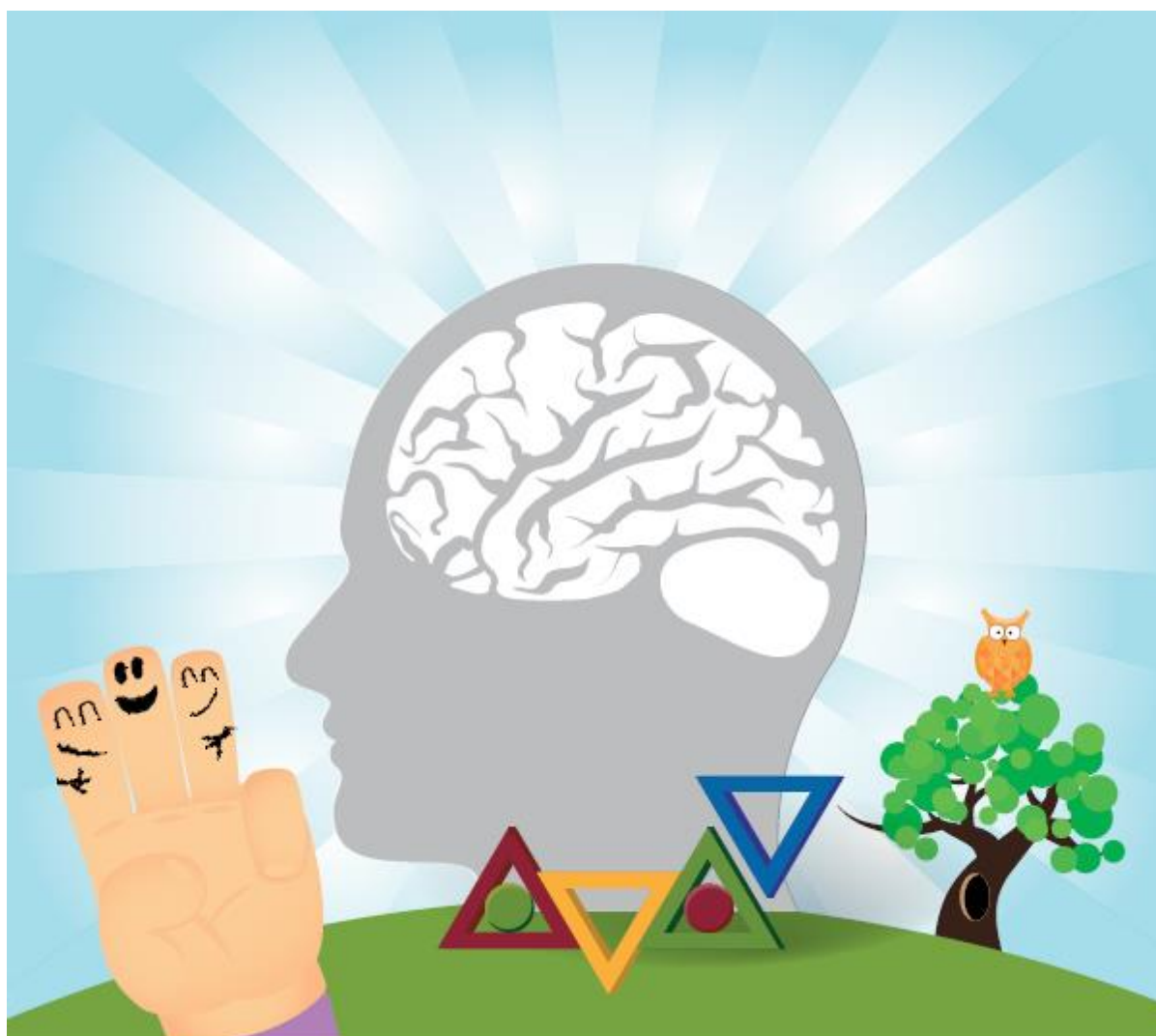
1. Дистрибуирајте го **форматот на акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте што значи безбедно да се движи вашето тело и да се остане силен и флексибилен. Размислете на кој начин можете да направите одредени подобрувања за да имате подобро здравје и да сте посреќни. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план.

Проверка на наученото

1. Како физичката неактивност влијае на телото и ве прави поранлив во однос на незаразните болести и ви го уништува здравјето?
2. Како болеста може да влијае на вас и семејството на физички и емотивен план?
3. Како долгото седење влијае на вашето здравје?

Тема

Доживотно учење



Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, членовите на заедницата ќе може подобро:

- Да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- Да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење.
- Да ја идентификуваат суштинската улога на активното учество во општеството.
- Да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот.

Главни аспекти на учењето

- Доживотното учење е важно за оние кои сакаат да работат подолго во животот но исто така и за да се зајакне чувството на добросостојба.
- Доживотното учење е клучен фактор за здраво стареење. Никогаш човек не е престар да учи.
- Во општествениот живот, луѓето на сите возрасти и од сите културни групи кои се информирани и кои имаат современи вештини, даваат придонес за посилна економија, посеопфатна вработеност, и заштита и учество на заедницата.
- Доживотното учење значително придонесува за генерациската солидарност. Менталната активност значително го намалува ризикот од когнитивното опаѓање и појава на Алцхајмерова болест или деменција.
- Доживотното учење може да биде формално или неформално.

Вовед

Да погледнеме како доживотното учење придонесува за подобро здравје и чувство на исполнетост во годините кои се пред вас.

- Со тоа што мозокот е ангажиран да учи, вашиот ум и тело ќе го зачуваат здравјето.
- Учењето ви овозможува да стекнувате и да го обновувате знаењето и вештините да бидете запознати што е најдобро за вашето здравје.
- Колку сте поздрави и колку повеќе знаење имате, на било која возраст, толку се подобри вашите шанси да бидете активни во животот на вашата заедница. Здравјето и знаењето се најважните клучни фактори за развој.
- Колку порано во животот започнете да го подобрувате вашето здравје, учење, учество и безбедност, толку ви се поголеми шансите да имате подолг и поквалитетен живот.

Врската помеѓу вашиот мозок и телото

Алатка: постер за доживотно учење

Во вашиот мозок, имате многу рутини и навики. Овие формираат патеки во вашиот мозок – кои потсетуваат на вообичаено изодени патеки.

За да го развигате мозокот мора да градите нови патишта преку учење на нови навики и стекнување на нови информации кои го тераат вашиот мозок да мисли на различен начин. Предизвиците може да бидат од најразлична природа, како на пример, учење на нов јазик, нова вештина или хоби, решавање на нови загатки или промена на стара навика.

Преку градење на овие патишта, започнувате покомплексно да размислувате, учите полесно и ви се подобрува помнењето. Вашиот мозок станува пофлексибилен и посилен. Се чувствувате добро и вашето тело одговара, и ви помага да се движите во посакуваната насока.

Преку учење на нов начин да направите нешто, градите нови патишта во вашиот мозок со нови врски. Овие нови врски може да значат подобро чувство, подобро препознавање, подобро паметење и подобри моторни вештини.

Што треба да се направи?

1. Натерајте го мозокот поинаку да размислува и да се подобри.
2. Кога работите на одредена задача, фокусирајте ја вашата енергија и внимание, само на конкретната задача, без да го отргнувате вниманието на други работи. На овој начин му овозможувате на мозокот да се фокусира за да гради нови патишта.
3. Ако имате долга листа на работи кои мислите дека е потребно да ги направите, изберете ги двете најважни задачи и фокусирајте се на нив. На тој начин ќе го задржите вниманието додека градите нови патеки во мозокот.
4. Хранете го телото и умот со здрави навики. Јадете здраво, спијте квалитетно и доволно и телото нека ви биде активно во текот на денот. Овозможете му на мозокот да се обнови кога ќе научите нешто ново.

Да изградиме нови патеки и да бидеме поздрави!

Активност 1 – процесирање на јазик

Учењето јазик е една од најдобрите работи за да ја задржите флексибилноста на мозокот и да градите нови патеки во мозокот. После секоја нова јазична лекција, се подобрува малку вашето помнење и ќе се чувствувате подобро. Вашиот мозок влијае на вашето тело!

Алатка: АСЛ видео ајде да учиме

Да го погледнеме видеото каде што Софија не учи некои нови зборови на знаковен јазик. Софија прво ќе ви покаже како да го покажете зборот што таа го

кажува. Потоа таа едноставно објаснува како го составувате зборот. Потоа Софија повторно го прави знакот и вербално го повторува зборот. Следете ја во она што го покажува зависно од брзината која ви е најприфатлива. Таа ќе не учи следниве зборови:

Учи	Благодарам	Јогурт
Јаде	Тато	Бања
Млеко	Мајка	Сладолед
Повеќе	Портокал	Глушец
Молам	Шоља	Те сакам

Како ви личеше ова? Знаковниот јазик е забавен начин да се учи нов јазик бидејќи се работи визуелно и му помага на мозокот да препознава заедно со познати движења на рацете. Може да пробате и други јазици или да продолжите да учите знаковен јазик.

Да видиме што научил и запомнил вашиот мозок: кој е знакот за јаде? Јогурт? Сладолед? Бања?

Активност 2 – визуелно размислување

Сега да го запослиме мозокот по пат на користење на вашите очи, уста, уши и раце, заедно да се реши одреден проблем.

Учесниците нека формираат парови. Стојте или седнете грб со грб со вашиот партнер.

Алатка: Графики за активност

Секој од паровите ќе добие различен сет на алатки. Едно лице од парот ќе добие слика. Другото лице ќе добие празен лист хартија и молив. Парот не смее да се сврти еден кон друг во текот на активноста. Ќе се користат различни слики во просторијата.

Лицето кое ја држи сликата мора со зборови да му објасни на партнерот каква слика има во рацете. Лицето со сликата мора да му дава вербални инструкции на партнерот кој треба да ја нацрта истата слика на празниот лист хартија од упатствата кои што ги добива од партнерот. Двајцата може да си поставуваат прашања но не смеат да ги гледаат листовите на другиот се додека не заврши вежбата. Вежбата трае 5 минути. После 5 минути побарајте од паровите да се свртат еден кон друг и да си ги покажат сликите.

Како беше ова? Дали ви се измори мозокот? Добро е тоа – тоа значи дека мозокот вежбал. Можеби учесниците подобро ќе спијат вечерта затоа што го раздвижиле мозокот.

Активност 3 – невербална комуникација

Животот го поминувате преку основни методи на комуникација. Денес за вашата финална активност, ќе истражиме нови начини на комуницирање, за да му поставиме предизвик на вашиот мозок на забавен начин.

Да започнеме! Да ги тргнеме столиците и масите од средината на просторијата.

Треба да има тишина – никој не смее да зборува – за време на следната активност. Во средината на просторијата, сите треба да застанат во 1 ред во правец од едниот ѕид кон другиот ѕид, редоследно според датумот на родендените на учесниците. Од едната страна со лицето кое има најблиску роденден до 1-ви Јануари па така редоследно да завршува со 31-ви Декември на другата страна од просторијата.

Не смее да се зборува туку треба со покажување со рацете да се разберете. Дали сте подготвени? Да започнеме.

Откако ќе се формира линијата, започнувам од страната на 1-ви Јануари и ги прашувам луѓето за нивниот роденден. Ќе видиме колку добро сме искомунцирале на различен начин!

Како беше тоа? Вашиот мозок мора да е уморен, но тоа значи дека вашиот мозок работел, но е среќен. Ајде сега да се одмориме.

Планирање на активности

1. Дистрибуирајте го **форматот на акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте што значи да биде вашиот мозок активен и да учи. Размислете на кој начин можете да направите одредени подобрувања за да имате подобро здравје и да сте посреќни. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план.

Проверка на наученото

1. Како мозокот влијае на целото ваше тело?
2. Како доживотното учење ви помага да го подобрите вашето здравје?
3. Кој вид на игри и активности ги сакате кои ве тераат да размислувате на нови начини.

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА МЕЃУНАРОДНОТО ДВИЖЕЊЕ НА ЦРВЕН КРСТ И ЦРВЕНА ПОЛУМЕСЕЧИНА

ХУМАНОСТ

Меѓународното движење на Црвениот крст и Црвената полумесечина настана како резултат на желбата да им се помогне на ранетите на бојното поле и тоа без било каква пристрасност, како и да го спречи и олесни човековото страдање секогаш кога е тоа 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 независно. 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 кое 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**