

## **Как спланировать прогулку с пожилым родственником, чтобы все остались довольны и вспоминали потом с удовольствием время, проведенное вместе?**

*Пойти погулять — отличный способ отвлечься от тяжелых мыслей, разбудить аппетит и поддержать мышечный тонус. К сожалению, часто это бывает не под силу пожилым людям из-за состояния здоровья, и без помощи близких им не обойтись.*

### **Где гулять?**

☞ на балконе

Если вашему близкому сложно ходить, он живет в доме без лифта, помогите ему регулярно бывать на свежем воздухе — хотя бы на балконе.

Позаботьтесь о теплой одежде и обуви — на балконе может быть прохладнее, чем на улице, к тому же человек там не ходит, а сидит.

Приготовьте удобное место для сидения. В идеале оно должно быть достаточно высоким, чтобы можно было наблюдать за тем, что делается на улице.

☞ посидеть у подъезда

Ненадолго спуститься к подъезду — хорошая возможность не только побыть на свежем воздухе, но и пообщаться со знакомыми.

☞ сквер или парк

К такой прогулке надо готовиться более тщательно. Чтобы у вашего близкого была возможность присесть и отдохнуть при долгой прогулке, возьмите с собой складной стульчик. Если ваш близкий пользуется роллатором, его также можно превратить в сидение.

☞ автопрогулка

Иногда человеку, который давно не выходил из дома очень интересно посмотреть, как изменился родной город. Проехать по знакомым и одновременно новым улицам — отдельное удовольствие.

### **Как спланировать прогулку?**

☞ Согласуйте маршрут вместе. Смотрите за реакцией вашего близкого, быть может он соглашается на «большое путешествие» только чтобы порадовать вас, а на самом деле хочет просто немного пройтись;

☞ Если прогулка далекая, пройдите по маршруту вначале самостоятельно, отметьте места, где можно присесть, туалеты, скамейки, места остановок,

места, где нет шума и можно поговорить;

✚ Отметьте красивые места, где можно сфотографироваться.

✚ Позаботьтесь о безопасности. Один из самых больших страхов пожилых людей — упасть и сломать шейку бедра. Все понимают, что в пожилом возрасте это очень серьезно. Ваш близкий должен быть в удобной обуви по размеру, на устойчивой и нескользкой подошве.

### ***Что взять с собой?***

✚ С собой на прогулку нужно обязательно взять воду и необходимые лекарства. Например, от холодного воздуха у людей, страдающих астмой, может начаться приступ, поэтому ингалятор должен быть под рукой;

✚ У людей, которые страдают сахарным диабетом и принимают сахароснижающие препараты, при нагрузке может упасть уровень сахара в крови. От этого может закружиться голова. Возьмите с собой плитку шоколада или конфеты. Если такое случилось, дайте вашему близкому немного сладкой еды. После этого лучше сразу вернуться домой;

✚ Одежда вашего близкого и ваша должна соответствовать погоде. Часто болеющие и пожилые люди очень мерзнут, так как сильно потеют при минимальной нагрузке. Даже сидя в кресле-коляске могут замерзнуть от порывистого ветра, даже если он не очень холодный. На всякий случай возьмите с собой дополнительно теплую одежду или сменную кофту.

