

Анкета для слушателей Школы активного долголетия

Что влияет на продолжительность жизни человека?

- Наследственность;
- Образ жизни человека;
- Факторы окружающей среды;
- Все вышеперечисленное;
- Затрудняюсь ответить.

Что способствует преждевременному старению?

- Наличие вредных привычек курение, злоупотребление алкоголем;
- Гиподинамия;
- Эмоциональные стрессы;
- Нерациональное питание;
- Все вышеперечисленное;
- Затрудняюсь ответить.

Какой должна быть двигательная активность пожилого человека?

- С возрастом необходимо резко ограничить двигательную активность;
- Двигательная активность должна оставаться прежней, независимо от возраста и функционального состояния человека;
- Должна подбираться с учетом возраста, функционального состояния, желательно по рекомендации специалиста ;
- Затрудняюсь ответить.

Как Вы считаете, какие цели и задачи лечебной физкультуры в пожилом возрасте?

- Тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов;
- Улучшение функции ЦНС;
- Стимуляция обмена веществ;
- Все вышеперечисленное;

Какой продолжительности должен быть сон для нормальной нервно-психической деятельности пожилого человека?

- 12 часов;
- 6-8 часов;
- Менее 6 часов;
- Затрудняюсь ответить.

Считаете ли Вы, что активный отдых играет важную роль в профилактике преждевременного старения?

- Да;
- Нет.

Рациональное питание – это:

- Снабжение организма необходимым количеством белков, жиров и углеводов, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов, клетчатки;
- Соблюдение определенного режима питания в отношении кратности приемов пищи и распределение ее калорийности в течение дня;
- Все вышеперечисленное;
- Затрудняюсь ответить.

Какие из перечисленных принципов относятся к принципам рационального питания в пожилом возрасте?

- Ограничение в рационе поваренной соли;
- Ограничение употребления продуктов с повышенным содержанием жира;

- Употребление достаточного количества овощей и фруктов, клетчатки;
- Все вышеперечисленное;
- Затрудняюсь ответить.

Как правильно организовать режим питания пожилого человека?

- Питаться не менее 4 –х раз в день, небольшими по объему порциями, последний прием пищи не позднее 19 часов вечера;
- Принимать пищу 1-2 раза в день в большом количестве;
- Есть часто, много, на ночь, не ограничивая жирные, острые, соленые продукты;
- Затрудняюсь ответить.