

1
октября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья
Гродненской областной ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Международный день пожилых людей

*«Нет неизлечимых заболеваний, есть недостаток знаний.
И старение - это болезнь, которую можно лечить»
В. И. Вернадский*

С целью привлечения внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста, обеспечения необходимого ухода, а также условий для реализации внутреннего потенциала и поддержания их достоинства Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций в 1990 году провозгласила 1 октября Международным днем пожилых людей.

Проблемы активного долголетия особенно актуальны сегодня. Чем раньше человек начинает заботиться о своем здоровье, тем больше полно-

ценных лет себе обеспечивается. В каждом организме заложена определенная биологическая программа, которую нужно пройти от начала до конца. А вот продлить жизнь – задача вполне реальная. Основные слагаемые долгожительства: философское отношение к невзгодам, правильный режим питания с ограничением по объему пищи и сдвигом в сторону растительных компонентов, закаливание, адекватная возрастная физическая активность, регулярные интеллектуальные нагрузки.

У каждого жизненного периода свои задачи, нужно только уметь их правильно формулировать, а накопленный жизненный опыт обязательно поможет их решить. Поэтому так называемый «третий возраст» открывает перед человеком новые перспективы.



«Школы здоровья третьего возраста»

Для повышения образовательного уровня пожилых людей в отношении своего заболевания и профилактики инфекционных заболеваний в учреждениях здравоохранения созданы «Школы здоровья третьего возраста». Деятельность таких «Школ здоровья» направлена на воспитание у пожилых людей понятия ценности здоровья, ответственности перед собой и

близкими за его сохранение и укрепление.

Занятия в «Школах здоровья» позволяют определить оптимальную ежедневную физическую нагрузку и рекомендации по диете для каждого слушателя.

Участие пациентов в образовательной программе способствует более четкому выполнению комплекса

врачебных назначений и формированию активной жизненной позиции пациента в лечебно-диагностическом процессе.

Обучающие занятия в «Школах здоровья третьего возраста» – это своего рода комплекс реабилитационных мероприятий для пациентов «золотого» возраста, направленных на продление активного долголетия и увеличение продолжительности жизни.

К сведению:

По оценкам ВОЗ:

- демографическое старение общества (увеличение доли пожилых и старых людей в общей численности населения) охватывает практически весь мир;
- количество пожилых людей планеты к 2025 году приблизится к 1 миллиарду.

В Республике Беларусь:

население переживает устойчивый период демографического старения: ежегодно количество пожилого населения возрастает, что приводит к изменению структуры заболеваемости (растет число хронических заболеваний, новообразований).

Обратите внимание:

В Гродненской области:

- доля пожилого населения в структуре общей численности населения составляет 25,1 %;
- более 19 тысяч пожилых граждан проживают отдельно от детей и родственников, из них 70 % проживают в сельской местности;
- на диспансерном учете в организациях здравоохранения состоит более 264 тысяч людей старше трудоспособного возраста, из них перешагнувших 80-летний рубеж - более 43 тысяч человек;
- функционирует 59 «Школ здоровья третьего возраста». За 2016 год было обучено более 5 тысяч пациентов пожилого возраста.