

01 октября - Международному дню пожилых людей.

Ежегодно 1 октября во всем мире отмечается Международный день пожилых людей. День пожилых людей был учрежден 01 октября 1991 года Генеральной Ассамблеей ООН. В рамках этого дня по всему миру проходят различные мероприятия, призванные привлечь внимание общественности к насущным проблемам пожилых людей, к проблеме демографического старения общества в целом, а также к улучшению качества жизни людей преклонного возраста.

Согласно принятой в геронтологии классификации к числу пожилых людей относятся люди в возрасте 60 лет и старше. По данным Всемирной организации здравоохранения за период с 2000 по 2050 гг. доля населения мира старше 60 лет удвоится примерно с 11% до 22% (возрастет с 605 миллионов до 2 миллиардов).

На начало 2015 года в Республике Беларусь количество пожилых людей составило 19,4% от общей численности населения. В общей численности лиц пожилого возраста женщины составляли 65,3% мужчины – 34,7%. Характерно ежегодное увеличение доли лиц городского населения этой возрастной группы с 14,5% на начало 2002 года до 17% на сегодняшний день, в сельских населенных пунктах – доля лиц пожилого возраста уменьшилась с 30,6% до 26,5%.

Здоровое старение начинается со здорового поведения на более ранних стадиях жизни. Такое поведение включает питание, физическую активность и уровни воздействия таких опасностей для здоровья, как курение, вредное потребление алкоголя и воздействие токсических веществ. Но начинать никогда не поздно. Так, например, согласно ВОЗ в случае отказа от курения в возрасте от 60 до 75 лет риск преждевременной смерти снижается на 50%.

Забота и внимание к пожилым людям – это святой долг, благородное дело, как для всего общества, так и для каждого его члена. Они свидетельствуют о моральной и духовной зрелости нации, которая традиционно почитает гуманизм и человеческие ценности.

В целях обеспечения пожилым людям необходимой поддержки, улучшения качества жизни людей утверждена Комплексная программа развития социального обслуживания на 2011-2015 годы. Ее реализация позволит усилить систему соцзащиты; повысить эффективность использования бюджетных средств за счет усиления адресной направленности и развития нестационарного социального обслуживания; обеспечить эффективное взаимодействие и координацию деятельности республиканских органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений и благотворительных организаций.

Молодые, полные сил и энергии, мы часто не задумываемся о том, что можем стать старыми и беспомощными. Но жизнь быстротечна, годы стремительно летят, и в какой-то момент человек начинает понимать, что он пополняет ряды бабушек и дедушек. Избежать старости нельзя, но отдалить момент старения можно. Человек в силах отодвинуть ее на несколько лет. Одни ощущают старость в 40 – 50 лет, другие и в восемьдесят лет чувствуют себя молодыми. Все зависит только от нас самих. Учиться здоровому образу жизни не поздно в любом возрастном периоде. Важно следить за своим здоровьем – рационально питаться, не забывать о пользе двигательной активности и соблюдения правил личной гигиены, избегать вредных привычек и стрессовых ситуаций, повышать иммунитет и проводить больше времени на открытом воздухе.

Общими усилиями страны мы должны обеспечить, чтобы люди не только жили дольше, но и чтобы жизнь их была более качественной, разнообразной, полноценной и приносящей удовлетворение. Поддерживающая, благоприятная для пожилых людей окружающая среда позволяет им жить наполненной жизнью и вносить максимальный вклад.

01 октября с 15.00 до 16.00 в редакции газеты «Гомельская правда» состоится «прямая телефонная линия» на тему «Особенности питания лиц пожилого возраста».

На вопросы читателей ответит кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой общей гигиены, экологии и радиационной медицины Владимир Николаевич Бортновский. Телефон 8 0232 71 69 89.