



Единый день здоровья

1 октября 2018 года

Международный день пожилых людей



Одним из индикаторов уровня общественного развития является забота о пожилых людях. В связи с этим Организация Объединенных Наций приняла определенные меры по усилению защи-

ты интересов этой категории населения и в 1990 году подписала резолюцию об утверждении 1 октября Международным Днем пожилых людей.

Цель дня – привлечение внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста; повышение степени информирования общественности об их индивидуальных и социальных потребностях, изменение отношения к пожилым людям, создание условий для реализации их внутреннего

потенциала и поддержки их достоинства.

Старость – время размышлений о смысле жизни и время умиротворения, новый плодотворный закономерный этап. Чем его наполнить – выбор каждого человека. Главное – понимание того, что старость, вопреки убежденности многих, это не завершение жизни, а важный её период. Поэтому так называемый «третий возраст» открывает перед человеком новые перспективы.

Обратите внимание:

Пожилыми считаются люди в возрасте 60 лет и старше.

В настоящее время демографическая ситуация в мире складывается таким образом, что из года в год растет абсолютная численность и удельный вес пожилых людей

К сведению

В Республике Беларусь:

отмечается рост числа одиноких пожилых людей;

для улучшения оказания медицинской помощи пожилым пациентам уже более 30 лет работает *герiatricкая служба*;

в организациях здравоохранения функционируют школы здоровья «Третьего возраста», в которых пожилые пациенты получают квалифицированную помощь по своему основному или сопутствующим заболеваниям;

организовано оказание паллиативной помощи инвалидам и одиноким пожилым гражданам в хосписах, отделениях паллиативной медицинской помощи, а также в больницах сестринского ухода, стационарных организациях здравоохранения

Здоровое долголетие

С возрастом человек начинает испытывать различные отклонения в своем здоровье, мироощущении. Чтобы сохранить бодрость пожилым людям необходимо помнить о некоторых особенностях своего возраста.

Основа – **здоровый образ жизни** – отказ от вредных привычек, режим и распорядок дня с необходимым отдыхом, сбалансированное питание, умеренные нагрузки и позитивное настроение.

Движение очень важно в преклонном возрасте. Двигательные нагрузки способствуют улучшению кровообращения, восстановлению скелетной массы. Правильная физическая нагрузка, ежедневная гимнастика

(30 минут в день), дыхательные упражнения, ходьба, водные процедуры продлевают жизнь, укрепляя здоровье и предотвращая преждевременное старение.

Главными принципами режима **питания** пожилых людей должны быть: равномерный 4-5 разовый прием пищи и исключение переедания. В рационе обязательно должны присутствовать свежие овощи и фрукты, рыба и зелень. Ограничить жирные продукты, соль и сахар.

С возрастом повышается потребность в **полноценном отдыхе**. Ночной сон (7-8 часов) в комнате при 17-18 градусах продлит жизнь и позволит выглядеть свежее и моложе.

На жизнь людей «золотого возраста» влияет **интеллектуальная и творческая активность**. Постоянные мыслительные процессы не дают деградировать умственным способностям, а также стимулируют кровообращение и обмен веществ. Очень важно найти любимое дело на каждый день. Это может быть хобби или просто интересное занятие.

Одним из важных основ качества жизни пожилых людей являются всё-таки **хорошие взаимоотношения с близкими**. Ведь взаимопомощь и доброе расположение родственников – основа здоровой семьи.