

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите
внимание:

1 октября 2020 года

Международный день пожилых людей

Цель проведения Дня пожилых людей - привлечение внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста, обеспечение необходимого

Ассамблея ООН одобрила Международный план действий по проблемам старения. Были разработаны рекомендации по улучшению здоровья, социального

Устойчивой тенденцией последних лет стало увеличение численности пожилых граждан во всем мире.

Старение населения можно считать успехом политики общественного здравоохранения и социально-экономического развития, но это также ставит перед обществом сложные задачи адаптации с тем, чтобы максимально укрепить здоровье и расширить функциональные возможности для пожилых людей, а также их социальное участие и безопасность.

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



ухода, а также условий для реализации внутреннего потенциала и поддержания их достоинства.

Старение населения – объективный общемировой процесс. Это побудило мировое сообщество сформировать особую систему взглядов на данное социальное, экономическое и культурное явление.

В 1982 году Генеральная

Ассамблея ООН одобрила Международный план действий по проблемам старения. Были разработаны рекомендации по улучшению здоровья, социального обеспечения, занятости и гарантированного дохода пожилых людей, созданию им условий жизни в благоприятной экологической среде. Генеральная Ассамблея ООН своей резолюцией от 16 декабря 1991 года приняла основополагающие

принципы в отношении пожилых людей – сделать полнокровной жизнь людей преклонного возраста: обеспечение независимости; участие в жизни общества; обеспечение ухода и защиты со стороны семьи и общества; реализация внутреннего потенциала.

Республика Беларусь поддержала указанные принципы ООН.

Активное долголетие

Медицина не владеет эликсиром молодости. Это и невозможно. Препятствовать старению – препятствовать развитию человечества. В каждом организме заложена определенная биологическая программа, которую нужно пройти от начала до конца. Продлить жизнь – задача вполне реальная. Чем раньше человек начинает заботиться о своем здоровье, тем больше полноценных лет себе обеспечивает.

Слагаемые долгожительства:

- философское отношение к невзгодам;
- правильный режим питания с ограничением по объему пищи и сдвигом в сторону растительных компонентов;
- регулярные интеллектуальные нагрузки;
- закаливание;
- адекватная возрасту физическая активность (в общей сложности 150 минут в неделю).

Нужно бороться за активную старость, за здоровое долголетие, за длительное сохранение трудоспособности. Люди всегда мечтали жить как можно дольше. Однако продление жизни привлекательно лишь при условии сохранения бодрости и сил, без признаков одряхления, которые так часто сопутствуют старости. Как говорили древние, лучшее средство продлить молодость – не сокращать себе жизнь.

• Согласно общепринятой в геронтологии классификации к числу пожилых людей относятся люди в возрасте с 60 до 75 лет. Начиная с 75 лет – это люди старческого возраста, с 90 лет – долгожители.

• По прогнозам ООН и ВОЗ, к середине XXI века численность населения Земли достигнет 12 млрд. человек, из которых половина будет старше 60 лет.

• Темпы роста числа пожилых людей в два раза опережают рост численности населения в целом.

• В соответствии с классификацией ООН население считается старым, если доля лиц в возрасте 65 лет и старше составляет 7 % и более.

К сведению:

В Республике Беларусь:

• День пожилых людей установлен Указом Президента Верховного Совета Республики Беларусь от 21 сентября 1992 года № 1825-ХП;

• наблюдается процесс постарения населения;

• проживает около 2 млн. человек в возрасте старше 60 лет;

• отмечается значительное увеличение численности лиц старческого возраста - каждый четвертый пожилой человек уже перешагнул 75 летний рубеж;

• более 20 тысяч людей являются долгожителями (старше 90 лет);

• большинство пожилых граждан - женщины.