

Автор: Н. Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»



14 декабря 1990 года Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным днем пожилых людей. У нас [День пожилых людей стали праздновать с 1992 года.](#)

Увеличение доли пожилых и старых людей в общей численности населения - демографическое старение общества в настоящее время охватывает практически весь мир. В настоящее время в нашей стране проживает около 2,3 млн. человек пенсионного возраста (общая численность населения Республики Беларусь – около 9,5 млн. человек).

Особую категорию пожилых составляют одинокие люди. [В постороннем уходе нуждается 23 115 одиноких пожилых людей или 20,2% от общей численности одиноких пожилых людей.](#)

С целью раннего выявления и профилактики заболеваний все население в возрасте старше 60 лет ежегодно проходит осмотр врача – терапевта. Для лечения пациентов пожилого возраста широко используются: больницы сестринского ухода, дневные стационары, стационары на дому и др. Также функционируют гериатрические кабинеты при лечебно – профилактических организациях, где непосредственную работу с лицами пожилого возраста выполняют врачи – гериатры.

[Охват по республике медицинскими осмотрами одиноких пожилых людей составил 94,4%.](#)

Для работы с пожилыми людьми [в Гомельской области в организациях здравоохранения созданы школы здоровья «третьего возраста»](#)

, в которых за время лечения в стационаре пожилой человек может получить квалифицированную помощь по своему основному или сопутствующим заболеваниям. Для пожилых людей кроме общеизвестных соматических проблем со здоровьем существует, несомненно, и психологическая – это выход на пенсию. Завершение привычной трудовой жизни – это, нередко, серьезный стресс и если пенсионер не найдет ей альтернативу, то последствия этого стресса могут быть достаточно серьезными и даже разрушительными. Выход на пенсию воспринимается, к сожалению, именно как начало старости. В нашем же обществе, по мнению психологов, распространено если не негативное, то, по крайней мере, настороженное отношение к

старшему возрасту.

Человека пугает это событие. Так, каждый третий боится в старости стать обузой, каждый четвертый – потерять близких людей, и каждый шестой – утратить ясность ума. Кроме того, старость вызывает страх стать ненужным, остаться в одиночестве, без достаточного финансового обеспечения, утратить мобильность. То есть люди боятся не старости как таковой, а отсутствия уверенности и возможности контроля над своей жизнью и здоровьем.

В то же время известно, что в старшем возрасте преуспевают те, кому удастся сохранить свои ресурсы – интеллект, здоровье, финансовую независимость. Старость у них достаточно комфортная. Но об этом нужно позаботиться заранее. Не ждать старость, а готовиться к ней. Не отгонять мысли о старости, а продумать, как устроить свою дальнейшую жизнь. Если пугает немощность – вкладывать средства в собственное здоровье и саморазвитие. Если страшит нищета – не рассчитывать на пенсию или чью-то помощь, а накапливать капитал в трудоспособном возрасте. И главное – взять на себя ответственность за собственную судьбу.

Старость – это время размышлений о смысле жизни и время умиротворения, новый плодотворный закономерный этап. Чем его наполнить – выбор каждого человека. Главное – понимать, что старость, вопреки убежденности многих, это не завершение жизни, а важный ее период.