

Единый день здоровья

1 октября



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Международный день пожилых людей

В 1990 году Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным днем пожилых людей и отмечать его ежегодно. В Беларуси День пожилых людей отмечается с 1992 года.

В 2023 году Международный день пожилых людей посвящен теме "Выполнение Всеобщей декларации прав человека для пожилых людей – Сквозь поколения".

Целью проведения дня пожилых людей является привлечение внимания мировой общественности к проблемам и нуждам людей пожилого возраста, поддержанию у них чувства нужности обществу, повышение степени информированности общественности о проблеме демографического старения общества. Старение населения – объективный общемировой процесс и этот факт для мирового сообщества явился веским основанием для формирования особой системы взглядов на данное социальное, экономическое и культурное явление. В 1991 году Генеральная Ассамблея ООН

приняла пять основополагающих принципов в отношении пожилых людей: обеспечение независимости; участие в жизни общества; обеспечение ухода и защиты со стороны семьи и общества; реализация внутреннего потенциала; обеспечение достоинства.

Республика Беларусь, активно участвуя в развитии международного сотрудничества в социальной области, в частности по решению проблем пожилых людей, поддержала указанные принципы ООН. Защита прав и законных интересов граждан старшего поколения, поддержание их социального статуса и обеспечение активного долголетия являются важнейшими составляющими государственной социальной политики нашей страны.

Государственная политика в отношении пожилых людей в стране строится на основе следующих принципов: обеспечение социальной и правовой защищенности; материальное обеспечение с предос-

тавлением минимальных гарантий; создание условий для поддержания физического и психического здоровья и активного долголетия; предоставление пожилым людям социальных услуг, виды и качество которых отвечают их насущным потребностям; содействие деятельности ветеранских организаций, привлечение пожилых к непосредственному участию в формировании и реализации политики и программ, касающихся всего общества и в особенности пожилых лиц; создание необходимых условий для участия в общественно полезной деятельности, реализации права на труд.



Сохранение здоровья в пожилом

Состояние здоровья зависит от того, какой образ жизни ведет человек. Существуют правила, выполнение которых поможет хорошо себя чувствовать и сохранять бодрость тела долгие годы.

1. Занимайтесь умственной деятельностью: чтение, творчество, разгадывание кроссвордов, шахматы, шашки, интересуйтесь новым, будьте в курсе мировых событий.

2. Мыслите позитивно. Смотрите на свой возраст с положительной сто-

роны: появилось свободное время и его нужно посвятить каким-то интересным делам.

3. Больше двигайтесь. Повысить свою ежедневную активность можно пешими прогулками, обыкновенной ходьбой и оздоровительной физкультурой.

4. Общайтесь с родственниками и друзьями, сохраняйте психическое здоровье. Посещайте выставки, концерты.

5. Откажитесь от вредных привычек.

6. Своевременно обращайтесь к врачам. Важно держать болезни под контролем.

7. Правильно питайтесь. В ежедневном меню должны быть крупы и овощи, рыба и нежирное мясо, фрукты и злаки. Выбирайте здоровую еду, в которой не красителей и консервантов.

8. Соблюдайте режим дня. Спите не менее 7-8 часов.

Обратите внимание

Старение населения – необратимая глобальная тенденция.

По прогнозам, в 2050 году каждый шестой человек в мире окажется в этой возрастной группе.

Ожидается, что число людей в возрасте 65 лет и старше в мире увеличится более чем в два раза – с 761 млн человек в 2021 году до 1,6 млрд человек в 2050 году. Число людей в возрасте 80 лет и старше будет расти еще быстрее.

Ожидается, что дети, родившиеся в 2022 году, проживут в среднем 71,7 года, что на 25 лет дольше, чем дети, родившиеся в 1950 году.

Женщины, как правило, живут дольше мужчин и поэтому составляют большинство пожилых людей.

К сведению

Согласно принятой в геронтологии классификации, к числу пожилых относят людей в возрасте с 60 до 75 лет, начиная с 75 лет – это люди старческого возраста, с 90 лет – долгожители.

Во всем мире официальное понятие «пожилых человек» связано, в основном, с началом выплаты пенсионного пособия.