

1
октября
2021

Обратите
внимание:

По оценкам ВОЗ:

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-ХІІ;

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.

Единый день здоровья

Информационный бюллетень



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 защиты 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, измене-

ние отношения к пожилым людям, создание ус-



ловий для реализации их внутреннего потенциала и поддержки их достоинства.

День пожилых людей – это напоминание о том, что нужно с пониманием и уважением относиться к старшему поколению. 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. По-

этому так называемый «третий возраст» открывает перед человеком новые перспективы.

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.

