

Как сохранить здоровье лицам пожилого возраста

*«Старичок как
сокровище»*

*Китайская народная
поговорка*

A background image of pink roses on a trellis, with soft, out-of-focus light spots in the upper left corner.

- Адыгейская

Где нет хороших стариков, там нет хорошей молодежи.

- Вьетнамская

Жемчуг находят в старой раковине.

- Молдавская

В старости чувствуется, кто не берег себя в молодости.

*Проблема старости не в том,
что человек стареет, а в том,
что в душе он остается молодым*

О. Уайльд





ВОЗ

**Всемирный день здоровья 2012 г. – Хорошее
здоровье прибавляет жизни к годам**

Всемирная организация здравоохранения представила новейшие стандарты определения возраста

- молодые люди – до 44 лет,
- люди зрелого возраста – 45 – 59 лет,
- люди пожилого возраста – 60 – 74 лет,
- старики – 75 – 90 лет,
- долгожители – 90 лет и старше.



Естественная продолжительность жизни

– максимальное среднестатистическое значение средней продолжительности человека, предел продолжительности человеческой жизни.

По стандарту определения возраста, люди старше 90 лет считаются долгожителями.

Естественное долгожительство это предел человеческой жизни. Ученые сделали вычисление -110-150 лет.

Средняя продолжительность жизни человека (среднестатистические данные) – 61 год.

- В Японии – 78 лет
- В Европе – 72 года
- В Китае – 69 лет
- В Африке – 49 лет



Теории о причинах старения

- Существует больше ста теорий о причинах старения, обобщаемые главные причины – наследственность и атмосфера. Теория о наследственности говорит о том, что старение свойственно организму, со временем процессы регресса, то есть рост, развитие, зрелость, старение и смерть организма являются необходимым результатом. А теория об атмосфере подчеркивает важную роль внутренней и внешней атмосферы в процессе старения.

Физические особенности людей среднего и пожилого возраста:

- Развитие заболеваний
- Падение функции иммунной системы
- Снижение скорости обмена веществ
- Изменение функций системы пищеварения



Проблемы здоровья у лиц зрелого и пожилого возраста

1. Снижение иммунитета, т. е. ослабление функций иммунной системы.
2. Заболевания сердечно – сосудистой системы и головного мозга.
3. Нарушения работы пищеварительной системы.
4. Нарушения сна.



Наиболее частые заболевания пожилых людей



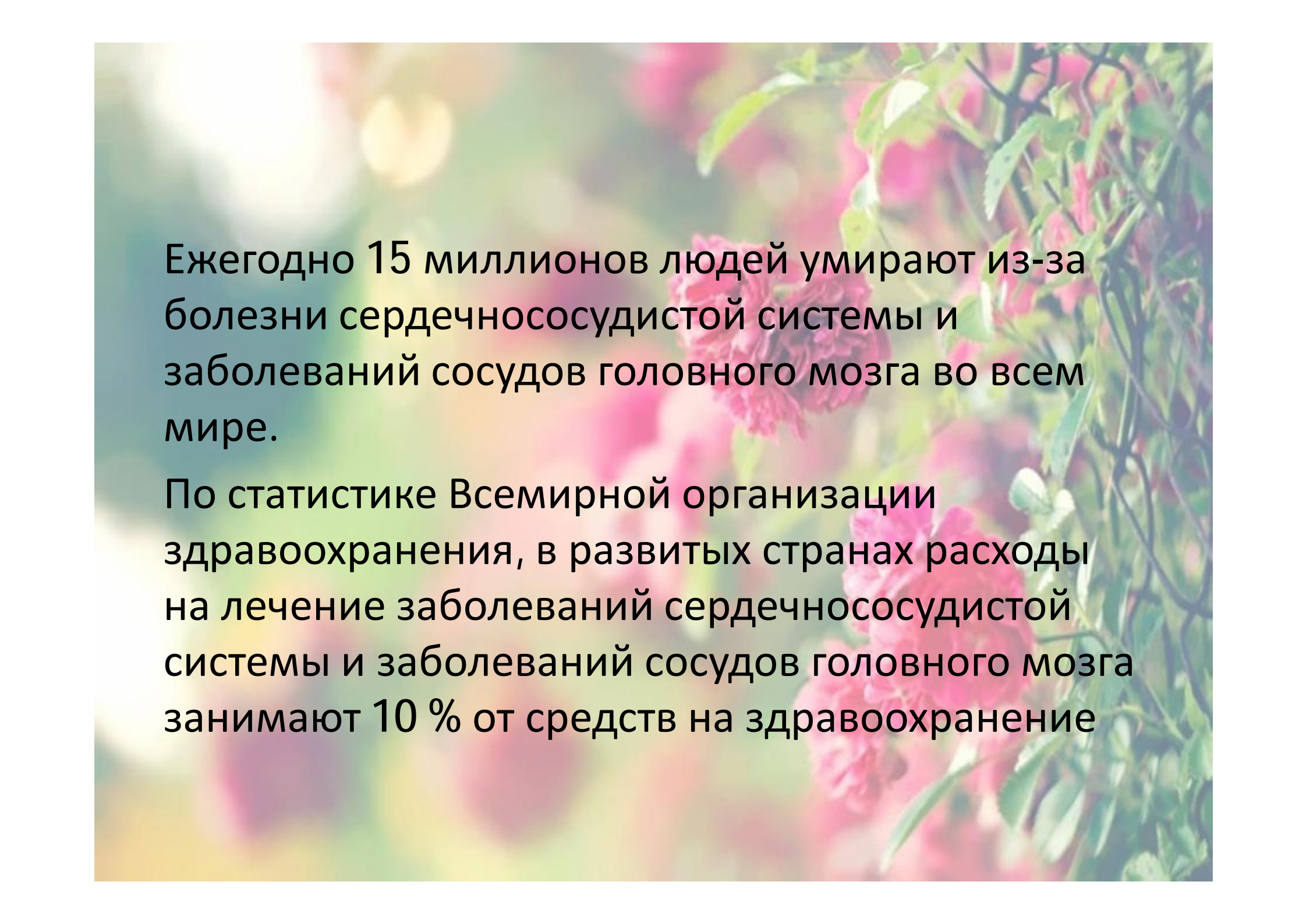
Сердечнососудистые заболевания и заболевания сосудов головного

мозга,

- Гиперлипидемия, гипертензия, стенокардия, инфаркт сердечной мышцы, инфаркт головного мозга .

Проблемы:

- высокая распространенность возникновения,
- высокая смертность,
- высокая инвалидность,
- большие расходы на лечение,
- снижение качества жизни.



Ежегодно 15 миллионов людей умирают из-за болезни сердечнососудистой системы и заболеваний сосудов головного мозга во всем мире.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, в развитых странах расходы на лечение заболеваний сердечнососудистой системы и заболеваний сосудов головного мозга занимают 10 % от средств на здравоохранение

Факторы риска развития сердечнососудистых заболеваний и заболеваний сосудов головного мозга:

- Высокий уровень холестерина,
- Сахарный диабет,
- Курение,
- Избыточный вес,
- Стресс



Заболевания желудочно-кишечного тракта

- По статистике Всемирной организации здравоохранения, среди страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта люди среднего возраста и пожилые занимают 70%. Наиболее распространенные заболевания:
- анорексия,
- метеоризм,
- гастрит,
- язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки,
- холецистит,
- запоры.



Из-за физиологических изменений происходит

- ослабление вкусовых ощущений у людей пожилого возраста
- замедление пищеварительной функции
- ослабления аппетита



- Всемирная организация здравоохранения: желудочно-кишечные заболевания – источник сотен других болезней.



Факторы риска развития заболеваний желудочно-кишечного тракта

- прием лекарств,
- употребление алкоголя,
- крепкого чая,
- излишне холодная, горячая, острая пища,
- загрязненная вода,
- остатки ядохимикатов и удобрений.

Нарушение сна

- Из-за нездорового сна возникает болезнь. Качество сна здоровых стариков хуже, чем у взрослых.
- Сон – физиологическая потребность организма.
 - Более 5 суток без сна – смертельно для человека.
 - Треть своей жизни люди проводят во сне.

21-е марта – «Международный день сна».

Вред от бессонницы

- Снижение иммунитета,
- Высокое давление, гиперлипидемия, сердечнососудистые заболевания и т. д.
- Головная боль, головокружения, вялость,
- Ухудшение памяти, неврастения,
- Депрессия,
- Раннее старение и ранняя смерть.

Психические проблемы

- Изменение привычного образа жизни и общения в связи с выходом на пенсию
- Наступление одиночества в результате потери супруга,
- Заострение характерологических особенностей в результате развития склеротического процесса.

Все это ведет к возникновению

- эмоционально-волевых расстройств,
- развитию депрессии,
- изменениям поведения.

Снижение жизненного тонуса объясняется психологическим фактором - пессимистической оценкой будущего, бесперспективным существованием.



Трудности:

- изменение статуса пожилых людей на «пенсионер»
- снижение независимости и активности
- прекращение или ограничение трудовой деятельности,
- пересмотр ценностных ориентиров,
- изменение образа жизни и общения,
- возникновение различных затруднений в социально-бытовой и в психологической адаптации к новым условиям

Личностные типы старости (по Л.И. Анцыферовой):

- «Представители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию. Они, как правило, заранее готовятся к этому событию, ведут поиск новых путей включения в общественную жизнь, планируют будущее свободное время, предвидят негативные состояния и события в период отставки. Люди, планирующие свою жизнь на пенсии, нередко воспринимают отставку как освобождение от социальных ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода».
- Второй тип - «...вместе с отходом от профессиональной деятельности развивается пассивное отношение к жизни, они отчуждаются от окружения, сужается круг их интересов и снижаются показатели тестов интеллекта. Они теряют уважение к себе и переживают тягостное чувство ненужности...».

Система социальной защиты населения,

в том числе пожилых людей, включает себя два основных направления:

- социальное обслуживание,
- социальное обеспечение.



Социальное обслуживание

осуществляется социальными службами в следующих основных формах:

- социальное обслуживание на дому;
- социальное обслуживание в стационарных учреждениях;
- социальное обслуживание в учреждениях временного (дневного) пребывания;
- срочное социальное обслуживание (оказание разовых социальных услуг).

Социальное обслуживание любой формы осуществляется на безвозмездной (бесплатной) и возмездной (платной) основе.

Плата за консультацию или предоставление информации о возможных видах, порядке и условиях оказания социальных услуг не взимается.

Социальное обеспечение

– это денежное и другая материальная помощь нуждающимся, которая оказывается государством за счет средств государственного бюджета на безвозмездной основе в виде:

- ежемесячных пенсий (по возрасту, по инвалидности, по случаю потери кормильца),
- пособий семьям, воспитывающим детей (по уходу за ребенком до года, до трех лет, от трех до шестнадцати лет, по уходу за ребенком – инвалидом, а так же единовременные пособия в связи с рождением ребенка и постановкой на учет до 12 недель беременности),
- льгот (на приобретение лекарств, льготы предоставляемые гражданам, пострадавшим вследствие аварии на ЧАЭС и Великой Отечественной войны),
- а так же в виде выделения бесплатных продуктов питания, одежды, жилья и предоставления социальных услуг.

Геронтоλόγία

- (от др.-греч. γέρων — «старик» и λόγος — «знание, слово, учение») — наука, изучающая биологические, социальные и психологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним (омоложение). Возникла около века назад.



Составными частями геронтологии

- *гериатрия* - учение о болезнях, связанных с инволюционными изменениями, а также особенности лечения и профилактики заболеваний в пожилом и старческом возрасте,
- *герогиена*, изучает вопросы общей и специальной гигиены людей старших возрастных групп,
- *геронтопсихология*, изучает психолого-поведенческие особенности людей пожилого и престарелого возраста.

Развитие в республике гериатрической службы:

- медико-социальные больницы (отделения) для больных, нуждающихся в постоянном уходе
- гериатрические кабинеты
- городская, участковая больница (отделение) сестринского ухода
- участковая больница (отделение, палата) для хронических больных.



С 1991 года работают

- больницы сестринского ухода или больницы для больных, нуждающихся в постоянном уходе из расчета 14 коек на 100 тыс. взрослого населения;
- В областных центрах, а также городах с населением свыше 100 тыс. гериатрические кабинеты
- главные внештатные специалисты по гериатрии в областях и г. Минске.

Японская пословица о
старости:

Из всех благ жизни
долголетие — высшее благо.

