Автор: А. Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



14 декабря 1990 года Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным днем пожилых людей. Это день особого внимания к пожилым людям, признания заслуг в трудовых делах, воспитании молодого поколения, выражения благодарности за активное участие в общественной жизни страны.

День пожилых людей – это добрый и светлый праздник, в который мы окружаем особым вниманием наших родителей, бабушек и дедушек. Этот праздник очень важен, так как он позволяет привлечь внимание к многочисленным проблемам пожилых людей, существующим в современном обществе. Мы должны помнить о проблемах пожилых людей, а также демографического старения общества в целом.Очень важно чтобы семья, близкие, родственники, которыми так дорожат пожилые граждане, дарили им своё внимание заботу и ласку.Также в центре внимания находятся интересы малообеспеченных пожилых людей, одиноких пенсионеров и инвалидов пожилого возраста, вопросы оказания им материальной, социально-бытовой и других видов помощи.

Всеми организациями здравоохранения пожилым людям осуществляется оказание медицинской помощи. Ежегодно население в возрасте старше 60 лет проходит осмотр врача-терапевта, с целью раннего выявления заболеваний и их профилактики. Для работы с пожилыми людьми в организациях здравоохранения созданы школы здоровья, в которых за время лечения в стационаре пожилой человек может получить квалифицированную помощь по своему основному или сопутствующим заболеваниям. И главное, помните, что старость – это не завершение жизни, а важный её период. Чем его наполнить – выбор каждого человека.

Рецепты против старения:

1. Если у вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее, ни за что не давайте себе угасать, иначе старость придет и не уйдет.

2. Не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а не песчинкой.

3. Чаще улыбайтесь, от смеха молодеет голова, и все тело.

4. Меньше говорите о болезнях.

5. Каждое утро напоминайте себе: «Я молодой, здоровый, полон сил и творческого оптимизма.

Живите долго и будьте здоровы!