

К Международному Дню пожилых людей.

Ежегодно первого октября отмечают День пожилых людей. В этот день пожилым людям уделяется особое внимание. Но в преддверии этого важного Международного Дня хочется остановиться на вопросе активного долголетия.

Активное долголетие – это не просто продолжительность жизни, а качество прожитых лет. Это состояние, при котором человек в пожилом возрасте сохраняет физическую и умственную активность, социальную вовлеченность и положительный эмоциональный настрой. По определению Всемирной организации здравоохранения, активное долголетие – это процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья и повышение качества жизни в ходе старения.

В 2020 году в Республике Беларусь была подписана Национальная стратегия «Активное долголетие – 2030». Этот комплексный документ определяет основные направления государственной политики в интересах пожилых граждан. Целью Национальной стратегии является формирование общества для людей всех возрастов, создание условий для наиболее полной и эффективной реализации потенциала пожилых людей и устойчивого повышения качества их жизни.

Одним из основных факторов активного долголетия выступает поддержание здоровья людей старших поколений.

Комплексный подход к обеспечению и продлению активного долголетия включает правильное питание, регулярную физическую активность, эмоциональную стабильность, контроль состояния здоровья и участие в социальных мероприятиях.

Что касается состояния здоровья – всеми организациями здравоохранения проводится диспансеризация, причем с возраста 40 лет и старше ежегодная. Диспансеризация - это комплекс профилактических мероприятий, который включает в себя как плановый медицинский осмотр, так и ряд дополнительных методов обследования. Все они преследуют главную цель - оценить общее состояние здоровья человека, а также на самом раннем этапе выявить возможные проблемы (например, хронические заболевания, которые еще не успели явно проявить себя характерными симптомами) и предпринять меры для их профилактики.

Значительное внимание во время диспансеризации уделяется не только тому, чтобы вовремя обнаружить у человека признаки тех или иных заболеваний. Вместе с этим задача специалиста - понять, какие факторы риска существуют в жизни гражданина (неправильное питание, вредные привычки и так далее) и объяснить тому, к каким

последствиям это может привести в будущем, дать рекомендации по коррекции образа жизни и мерам профилактики.

В Минске организована система оказания гериатрической помощи. Организационно-методическое руководство осуществляет созданный на штатной основе городской гериатрический центр (учреждение здравоохранения «14-я центральная районная поликлиника Партизанского района г.Минска», ул. Фроликова, 2), где гериатр ведет консультативный прием пожилых граждан. В структуре городского гериатрического центра функционирует кабинет психолога и телефонная «Информационная линия» (т.258-58-15).

В амбулаторно-поликлинических учреждениях города на 01.07.2025 года организована работа 16 гериатрических кабинетов.

На сайтах учреждений здравоохранения создана рубрика «Активное долголетие», где размещается информация по «Здоровому старению».

В 11 клиниках города и поликлиниках для взрослого населения продолжают работать «Школы третьего возраста», целью которых является профилактика преждевременного старения, первичная и вторичная профилактика осложнений заболеваний у лиц пожилого возраста, консультации родственников по вопросам ухода и организации жизни зависимых пациентов. Только в течении первого полугодия обучение прошли 16452 человека.

С 2024 года во всех амбулаторно-поликлинических учреждениях города работают кабинеты «Школа активного долголетия», где медработник проводит комплекс диагностических тестов для выявления основных гериатрических синдромов (тестированием охвачено 51,3% от подлежащих), обучение пациентов и их родственников методам профилактики гериатрических синдромов и ухода за маломобильными пациентами. Одни из основных функций кабинета «Школа активного долголетия» - выявление и восстановление функциональных резервов жизненно важных систем организма; повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья; мотивация к активной, полноценной, качественной жизни, к максимальному продлению физических и духовных возможностей организма в пожилом возрасте.

В учреждениях здравоохранения города созданы условия для использования реабилитационной базы учреждений и применения методик, позволяющих пожилым пациентам сохранять активность и возможность независимого проживания.

В связи с тем, что повышение качества жизни пожилых людей является единой целью и задачей для систем здравоохранения и социальной защиты населения, работа проводится в тесном взаимодействии. Формы взаимодействия систем здравоохранения и

социальной защиты в оказании медико-социальной помощи пожилым людям постоянно совершенствуются. Так в 2025 году на базе территориальных центров социального обслуживания населения (далее ТЦСОН) открыты «Школы ухода», где проводится обучение социальных работников и населения. Продолжают функционировать на базе ТЦСОН «Школы здоровья» для населения. Осуществляется совместная работа согласно алгоритму организации долговременного ухода.

Сегодня на качество и продолжительность жизни пожилых людей влияет не только хорошая экология, здоровый образ жизни, правильное питание, помощь со стороны государства, но и отношение близких к людям преклонного возраста и крепость семейных связей. Именно поэтому вновь проводится республиканская акция «Уважение. Забота. Ответственность.», цель которой – привлечение внимания общества к вопросам ответственности совершеннолетних трудоспособных детей за пожилых родителей, а также развитие форм межпоколенческого диалога.

В рамках акции городским гериатрическим центром 02.10.2025 на базе учреждения здравоохранения «34-я центральная районная поликлиника Советского района г. Минска» (ул. Кульман, 22), будут проведены лекции для населения города «О здоровье пожилых. Аспекты активного долголетия», «Стресс. Помогите себе сам: техники психологической самопомощи». 01.10.2025 на базе территориальных центров социального обслуживания населения г. Минска будет организовано консультирование граждан специалистами учреждений здравоохранения.

Независимо от возраста, каждый человек может сделать свою жизнь более активной и насыщенной. Главное – иметь желание и стремление к постоянному развитию.

Главная цель активного долголетия – это качество жизни во всех возрастах и при любом состоянии здоровья.

Руководитель городского
Гериатрического центра,
Главный внештатный гериатр
Комитета по здравоохранению
Мингорисполкома

И.В.Токарева