****

**МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**для проекта «Здравствуйте!»**

**Беседы о здоровом образе жизни**

****

**Модуль № 1**

****

**Жизнь пожилых людей: особенности, образ жизни.**

С возрастом человек начинает испытывать различные отклонения в своем здоровье, мироощущении. С выходом на пенсию, потерей родных и болезнями жизнь пожилых людей изменяется, возникают частые стрессы, недомогания и депрессии. Поэтому так важно следить за тем, чтобы наши близкие не ощущали эмоционального упадка.

# **Какие особенности имеет жизнь пожилых людей**

Пожилым человек становится тогда, когда заканчивается молодость и жизнь входит в пору осени. В этот момент в организме каждого происходят изменения. Как оказалось, седина, морщины или общее недомогание не всегда являются признаком старения. Так сколько же лет должно быть человеку, чтобы можно было назвать его пожилым?

Когда-то давно 20 лет – это уже был приличный возраст, и те, кому посчастливилось миновать этот рубеж, уже считались солидными людьми. История показывает нам многочисленные примеры ранних браков, когда с 12–13 лет молодежь обручалась и создавала семью. А также были времена, в которые девушка 20 лет признавалась уже старушкой, но сегодня все иначе.

По мнению членов Российской академии наук классификация биологического возраста человека претерпела изменения. За статистикой динамики жизни людей, здоровья и общего состояния организма следит Всемирная организация здравоохранения – ВОЗ. Согласно ее исследованиям человеческий возраст подразделяется на следующие этапы:

22–44 года – молодость;

44–60 лет – средний возраст; 60–75 лет – пожилой возраст;

75–90 лет – старость.

Все те, кто смог преодолеть верхнюю планку, считаются долгожителями. Как правило, дойти до 90, и уж тем более до 100 лет, не так уж и просто. И существует множество причин на это – болезни, экология и другие условия жизни пожилых людей.

Согласно социологическим опросам, которые проводились во многих странах по всему миру, люди не хотят стареть и готовы признать то, что уже их года близятся к закату, лишь достигнув 60–65 лет. Это, по всей вероятности, и дает почву для введения законопроектов по увеличению пенсионного возраста.

Немолодые люди должны лучше следить за своим здоровьем. Более того, в возрасте 60+ не всегда легко быстро подстроиться к новой ситуации из-за снижения скорости восприятия информации. Главным образом это касается научно-технического прогресса, ведь большинству людей становится сложно адаптироваться под современные компьютерные технологии. Но мы даже и не задумываемся, что многим это способно нанести сильную психологическую травму. Они могут почувствовать себя неспособными и ненужными, что усложнит ситуацию в общем, поскольку с их стороны идет переоценка возраста.

# **Чем измеряется качество жизни у пожилых людей**

Существует четыре критерия качества жизни:

Материальная обеспеченность подразумевает необходимый достаток, который является средством удовлетворения

потребностей человека, а также доступ к имеющимся накоплениям для использования их в более старшем возрасте.

Этот пункт играет немаловажную роль в жизни пожилых людей.

Состояние здоровья. Старение означает, как правило, ухудшение самочувствия, что является признаком сбоев в организме. Поэтому повышение качества жизни пожилых людей в первую очередь основано на поддержании биологических функций человека.

Образование и занятость. Данный критерий складывается из возможностей социальной деятельности и досуга.

Хорошие условия. По данным ООН от 2013 года население в старшем возрасте хочет иметь свободу выбора, быть независимым и самостоятельным. Поэтому повышение качества жизни пожилых людей так важно и актуально в наши дни.

Последний пункт соответствует положениям Мадридского плана действий по проблемам старения (2002 г.), согласно которому немолодой части общества так необходимы:

Физическая активность;

Контроль состояния здоровья;

Улучшение жизни пожилых людей.

# **Какое место занимает семья в жизни пожилого человека**

Несомненно, семья в жизни немолодых людей играет одну из главных ролей. Старея, человек утрачивает мобильность, а с выходом на пенсию все занятия крутятся вокруг хозяйства и дома. Плохое самочувствие часто ограничивает интересы, после чего пожилые люди начинают искать поддержку у родных.

Ухудшение здоровья и недомогание стариков сказываются на общем психическом состоянии, что приводит к их зависимости от других членов семьи. Необходимость во внимании и помощи возникает чаще, когда люди болеют. Ведь в кругу близких им кажется безопаснее и надежнее переживать все трудности.

Очень часто работа по дому становится отвлекающим моментом и способствует смирению и привыканию к своему новому положению, а уход за детьми и ведение домашнего хозяйства и вовсе отвлекает от мрачных мыслей. Ведь в такой ситуации люди чувствуют себя нужными и полезными, что позволяет им не впадать в депрессию и справиться морально с осознанием своей старости.

Согласно статистике пожилых мужчин меньше, чем женщин того же возраста. Следовательно, смертность первых более ранняя, чем у противоположного пола. Такая диспропорция достигнута в России и благодаря войне, когда численность сильной половины сокращалась в боевых потерях.

Как результат, в нашей стране число одиноких женщин превышает количество мужчин. Однако овдовев, представители сильного пола чаще повторно женятся. И в спутницы жизни берут, как правило, даму младше себя. Женщинам, потерявшим супруга, в этой ситуации становится все сложнее найти себе второго мужа.

Немаловажным фактором позднего брака является моральная сторона, ведь многим в старости хочется иметь верного друга. Поэтому нужно выработать общественное понимание в отношении заключения союзов между пожилыми людьми.

С окончанием работы и выходом в долгожданный отпуск у большого количества людей в то же самое время появляется чувство изоляции от общества, что приводит к депрессиям и одиночеству. Многие пенсионеры, неудовлетворенные своим возрастом, часто физически быстро дряхлеют, а психические расстройства, возникающие на этом фоне, лишь ухудшают их положение. Обстановка, их окружающая, также может быть разной. Одинокие старики оказываются в худших бытовых условиях, чем те, кто живет с семьей.

К сожалению, на этом фоне часто встречаются и суициды. Как мужчины, так и женщины предрасположены к такому выбору в случае смерти любимого человека, будь то супруг, ребенок или близкий друг. По статистике 25% суицидов происходит по причине утраты родных.

В возрасте 55—65 лет человек становится пенсионером или же получает понижение по службе, также возможна просто долговременная депрессия. Все это влияет на психологическое состояние пожилого человека, возникает реакция демобилизации, когда будущее представляется лишь в мрачном свете, а прошлое, наоборот, идеализируется и преподносится как лучшее время.

В такие моменты пожилые люди порой начинают озвучивать пассивные выражения суицидного характера. Их близкие должны задуматься, ведь это означает, что родственнику срочно нужна помощь. Необходимо следить в этот период за ними и пытаться помочь морально справиться с трудностями, которые им приходится переживать. Поэтому так важно создать благоприятные условия жизни для пожилых людей, показать им, что они еще нужны, и занять их какими-нибудь делами по дому.

В возрасте от 65 до 75 лет бывают суицидные депрессии. Находясь в противостоянии с самим собой и с семьей, пытаясь отстоять свои права, человек может писать жалобы или ходить по инстанциям, но нежелание помочь или невнимание к его прихотям становится причиной добровольного ухода из жизни.

Возрастная группа старше 75 лет – наиболее сложный период в отношении психологического состояния. Ведь к ним относятся старики или старушки, большая часть которых перестает следить за собой, не хочет принимать пищу. Более того, они постоянно думают о смерти и о том, как тихо уйти насовсем, никому не став непосильной ношей.

Делая вывод, мы видим, что для жизни пожилых людей в первую очередь важна семья. Ведь именно ее члены становятся своего рода барьером для суицида. Семейные отношения должны быть построены так, чтобы каждый чувствовал ответственность друг за друга, в том числе и за самого старшего человека, его здоровье и благополучие. Опека и помощь – основные аспекты в повышении качества жизни пожилых людей. В таких ситуациях не обойтись без консультации социальных работников.

Ваши заметки:

# **Обстановка и место проживания (деревня или город) также играют важную роль в жизни пожилого человека.**

Еще не так давно в сельской местности существовал обычай, когда родственникам сохраняли место в доме до конца их дней, ведь общее хозяйство кормило не одно поколение. Проживание с семьей гарантировало заботу о стариках и пожилых людях и давало им все необходимое для повышения качества жизни.

Но обстановка поменялась, и многие дети теперь, обзаведясь своими семьями, не хотят жить с родителями. Но ведь для добрых и тесных отношений между родственниками важно обоюдное желание поддерживать и помогать.

И самый необходимый фактор — дети. У большинства пенсионеров уже есть повзрослевшие потомки. Семейные узы поддерживаются, как правило, сначала по прямой линии, а уже потом, если нет детей, то с другими родственниками. Совместное проживание или отдельное, но при условии постоянного контакта с близкими, играет очень важную роль в жизни пожилых людей и определяет то, как будут складываться их отношения. Более того, помимо материальной помощи старики хотят и нуждаются в моральной поддержке и тесном эмоциональном контакте с детьми. Ведь им важно знать, что связь с ребенком не потеряна, и между ними по-прежнему любовь и взаимопонимание. Содействие являются для них неотъемлемым доказательством того, что они все еще нужны своим близким. Хорошие условия жизни пожилых людей складываются из теплых отношений между родственниками, морального удовлетворения и здорового психического состояния всех членов семьи.

Финансовая помощь является самой распространенной со стороны детей. Родители так же стараются не остаться в долгу и ведут хозяйство или следят за внуками, этим самым помогая семье. Некоторые предпочитают тратить свою пенсию на общие нужды, таким образом поддерживая своих близких.

Если посмотреть на цифры, то, как правило, люди в возрасте 65-69 лет помогают своим детям больше, чем получают от них поддержку. Но проходит время, и с 75 лет ситуация может быть обратной, ведь здоровье уже становится не то, и пожилым так нужно опереться на близких. Если сравнивать семьи, которые обитают вместе со своими родителями или недалеко от них с теми, кто живет на расстоянии от своих стариков, то разница во взаимной поддержке у вторых в разы меньше. Согласно статистике 65% людей в возрасте, имеющих отдельную квартиру, считает, что совсем не получает от детей помощи. Однако среди тех, кто живет вместе со своими потомками, такое же мнение высказывают всего 10% деревенского населения и 20% городского.

Если посмотреть на участие в судьбе стариков со стороны медицинских работников и других сотрудников здравоохранения, то оно в разы меньше того, которое принимают в своих родителях дети. Если взять по стране, то всего 1% таких людей в России нуждается в домашнем уходе со стороны сотрудников здравоохранения, тогда как в Дании, например, 3% мужчин и 12% женщин, а в Соединенном Королевстве Великобритании соответственно 4% и 5%.

Эти данные показывают, что в мире опека над родителями была актуальна как раньше, так и сейчас.

Если рассмотреть досуг, то, пожалуй, ничего нет приятнее провести свое время с любимыми внуками. Они не дают своим бабушкам и дедушкам заскучать и заставляют больше хлопотать по хозяйству, тем самым тратя их время на приятные радости. Однако внуки не всегда предоставляют возможность заняться еще чем-то полезным. Так, среди немолодых рабочих мужчин, живущих только со своей женой, число занимающихся общественными делами в четыре раза больше тех, кто обитает еще и с внуками. Так, необремененные потомками проводят свой досуг, занимаясь физкультурой, спортом или гуляя на свежем воздухе. Но, безусловно, для детей необходим контакт со стариками, ведь отношения у них складываются совсем иначе, чем с родителями. Бабушки и дедушки смотрят на жизнь подругому, и поэтому воспитание молодежи проходит через призму опыта и мудрости.

Времяпрепровождение с младшими членами семьи и забота о них дают понять и осознать пожилым людям, что они все еще полезны и нужны на этом свете. Недаром многие старики говорят, что внуки открывают им второе дыхание, появляется новая цель в жизни, иной смысл и интерес.

#  **Пожилые люди и их образ жизни**

Старение организма говорит нам о том, что человек филогенетически постоянно в движении, а не в покое. Это сложилось само собой, когда людям для выживания приходилось трудиться или вести физически активный образ жизни. Ведь от того, насколько конкретный индивидуум окажется быстрым и выносливым, зависело, будет ли он сытым, поймает ли себе добычу, сможет ли защитить себя от противника или дикого зверя и т. д. И согласно естественному отбору выживали сильнейшие, а более слабые погибали от голода или сами становились добычей хищников.

Если посмотреть на стариков, то, как правило, их можно подразделить на две основные группы – тех, кто до самой старости активен, бодр, оптимистичен и относительно молод на вид, и тех, кто с возрастом становится все старее внешне и внутренне, постоянно всем недоволен, хмур и малоподвижен. Но ученые пришли к выводу, что все эти признаки были и ранее у каждого человека, однако по мере лет они проявляются более ярко, поэтому жизнь пожилых людей такая разная.

Конечно же, старея, человек теряет активность, у него возникает склонность к пассивному поведению, а также к психогенным стрессам. Безусловно, все зависит от личного характера и темперамента каждого. Кто-то находит в себе силы и преодолевает эти недуги, ищет новые ценности в жизни, ставит иные цели, стремится к осуществлению планов. Другие же, наоборот, замыкаются в себе, все эти особенности преклонных лет лишь давят на них. Вследствие этого люди становятся пассивными и равнодушными ко многим вещам, отказываются использовать свои силы в полной мере и приобретают старческие наклонности уже заранее. Это приводит к тому, что организм просто привыкает так жить и постепенно уменьшает сам свои резервы и способности. Люди начинают ходить по заколдованному кругу, когда ограничение в двигательной активности приводит сначала к психической пассивности, что в свою очередь мешает использованию адаптационных возможностей организма. После этого возникает вопрос – является ли такое поведение следствием старости или же все-таки обусловлено образом жизни пожилых людей?

Как бы это ни было парадоксально, но на скорость старения активность практически не оказывает никакого влияния, однако физическое состояние и возможности тех, кто ведет сидячий образ жизни, в разы меньше по сравнению с теми, кто энергичен и много двигается. Это обусловлено тем, что деятельные люди начинают стареть в возрасте 25–30 лет, поэтому по выносливости, например, в 60 лет, они находятся в лучшей физической форме, чем те, кто пассивен, и, соответственно, выглядят младше лет на 10–20.

Если рассмотреть механизм воздействия мышечной активности на организм людей, то он довольно сложный. При интенсивном движении максимально увеличиваются физические возможности человека, что впоследствии уменьшает нагрузки на разные системы при работе, не превышающей допустимых уровней. Поэтому можно сказать, что активность способствует появлению изменений в организме, противоположных тем, что возникают в процессе старения.

Благодаря движению увеличивается максимальная вентиляция легких, дыхание налаживается и становится более правильным, пропадает одышка и увеличивается объем крови, что ведет к улучшению сердечной деятельности. Сердечная мышца уже не требует много кислорода, а также поднятие артериального давления оказывается незначительным после небольших физических нагрузок. Функции желез внутренней секреции изменяются, выносливость организма повышается, нарастают мышцы, которые способны более эффективно использовать кислород во время обмена веществ.

Поэтому можно сделать вывод, что повышение качества жизни людей пожилого возраста напрямую зависит от физической активности, ведь она является наиболее эффективным методом в борьбе со старостью. Движение в немолодом возрасте отсрочит падение трудоспособности, а также продлит возможности человека в целом.

Ведь, по сути, старость подходит к нам двумя путями – ослабляя организм и истощая нашу психику, понижая интерес к жизни и т. д.

Помимо этого, ученые обнаружили связь психофизического характера, доказывающую, что оба эти фактора взаимосвязаны. Многие геронтопсихологи считают, что такая пассивность тянет за собой и физическую инертность, и, наоборот, эмоционально стабильное состояние и бодрость духа поддерживают и продлевают счастливые годы, отодвигая осень жизни. Можно сказать, что каждый человек сам выбирает и вырабатывает в себе способ старения. Но у одних он может быть жизнерадостный и благополучный, а у других мрачный и пессимистичный. Одной из основных задач медицинских сотрудников является не только лечение и профилактика заболеваний, но также и повышение качества жизни пожилых людей, поддержка при психологических расстройствах. Важно объяснить, как избежать беспомощности, позаботиться о своей форме, наладить или пересмотреть отношения в семье. Это и есть повышение качества жизни людей пожилого возраста, когда совокупность всех факторов играет главную роль в их благосостоянии.

# **Как поддерживать здоровый образ жизни пожилых людей**

Пока мы молоды, наше здоровье так же относительно в порядке. Однако с возрастом физическое состояние и самочувствие не всегда будет идеальным. Разные недомогания становятся привычным делом. Как сохранить бодрость пожилым людям и при этом не переусердствовать?

Профилактика заболеваний – одно из основных направлений в современной медицине. В его основе лежит здоровый образ жизни. В первую очередь он подразумевает под собой отказ от вредных привычек, режим и распорядок дня с необходимым отдыхом, правильная еда, нагрузки и позитивное настроение.

Если рассматривать питание, то необходимо соблюдать некоторые правила. Есть нужно маленькими порциями от трех до пяти раз в день. Ведь если вы хотите быть долгожителем, стоит позаботиться о

Том, чтобы у вас не было избыточного веса. Нужно идеальносбалансировать питание так, чтобы не перегружать свой организм и в то же время полноценно обеспечивать его полезными веществами. Рацион и меню так же желательно подобрать под возраст и особенности человека. После 40 лет употребление бета-каротина крайне обязательно. Он сполна находится в свежих фруктах и овощах оранжевого цвета, а также петрушке. После 50 лет костная система становится хрупкой, поэтому так необходимо употребление в пищу достаточного количества кальция. К продуктам, богатыми этим элементом, относятся молочные, в особенности творог и сыр, рыба, кунжут. Морепродукты позволяют предотвратить атеросклероз и укрепят наше сердце. Пища, содержащая в своем составе компонент селен, способствуют улучшению настроения и помогает справиться со стрессом. В общем, для поднятия уровня жизни пожилых людей крайне необходимо сбалансированное питание, состоящее из свежих овощей и фруктов, рыбы и зелени. Применение дополнительных витаминных препаратов также будет хорошей добавкой к рациону.

Почему же движение так важно, особенно в преклонном возрасте? На самом деле, оно не только улучшает физическое состояние организма, но также стимулирует выброс необходимых гормонов, которых не хватает немолодому человеку. Двигательные нагрузки способствуют улучшению кровообращения, восстановлению скелетной массы, предотвращая ее потерю и иногда обеспечивают ее рост. Ходьба, к примеру, является отличной профилактикой болезней, связанных с осанкой, а также она повышает плотность костной ткани позвоночника и бедер. Научно доказано, что правильная физическая нагрузка, ежедневная оздоровительная гимнастика (минимум по полчаса в день), включая дыхательные упражнения, ходьба, водные процедуры и позитивный настрой продлевают жизнь, укрепляя здоровье и предотвращая преждевременное старение.

С возрастом повышается потребность в хорошем сне, причем в

прохладном помещении. Ночной отдых в комнате при 17–18 градусах

продлит жизнь и позволит выглядеть свежее и моложе, ведь возрастные изменения и обмен веществ также зависят от температуры окружающей среды.

Безусловно, на уровень жизни пожилых людей влияет и интеллектуальная, и творческая активность. Постоянные мыслительные процессы не дают деградировать умственным способностям, а также стимулируют кровообращение и обмен веществ. Если человек творческая личность, то жизнь будет наполнена приятными моментами. Поэтому так важно найти любимое дело на каждый день. Это может быть хобби или просто интересное занятие. Для повышения уровня жизни пожилых людей также необходимо подобрать труд по душе, ведь это будет положительно отражаться на эмоциях и психическом состоянии в целом. Главное, не сидеть на месте, а двигаться и развиваться дальше, ведь новая информация и увлечения будут не только интересными, но и полезными для работы мозга.

# **В чем заключается активная жизнь пожилых людей**

Большинство людей ассоциируют окончание трудовой деятельности с беспомощностью, болезнями, скучной и однообразной жизнью. Пожилому человеку нелегко смириться с тем, что ему придется сидеть дома и его активная работа и социальный статус изменятся на пенсионный. Как правило, большинство, если не испытывает депрессию, то как минимум чувствует изменения и принимается переживать по этому поводу. Нервозность данной ситуации не приведет ни к чему хорошему, ведь она является основой и первопричиной всех болезней. Жизнь пожилых людей начинает идти по замкнутому кругу, когда они не желают принять новую форму бытия, нервничают из-за этого, тем самым усугубляя свое нездоровье и угнетенное психологическое состояние, подгоняя старость. Это может показаться грустным. Но не надо сидеть сложа руки, а нужно начать двигаться и развиваться дальше.

Итак, давайте рассмотрим, какими занятиями может развлечь себя любой пожилой человек.

Отдохнуть

Это могут быть как прогулки с внуками или супругом, так и поездки, не напрягающие и не утомительные, например, за город или в парк. Ведь, наконец-то, настало время отдохнуть от работы, бесконечной суеты и забот и насладиться своим заслуженным отпуском. Как в той старой шутке, когда человек устал от службы и мечтает выйти на пенсию, ничего не делать, сесть в кресло-качалку и наслаждаться. «И что потом?» – спрашивают его. «А потом я начну раскачиваться!», – отвечает он. Главное в этом деле не затягивать со второй фазой, а отдохнуть немного и продолжить жить в полную силу.

Поработать

При желании пожилые люди могут не прекращать работать, когда это им в радость. Особенно если человек относится к тем, кто привык все время быть в центре коллектива или просто трудиться не покладая рук. Не стоит резко бросать свое дело, если вы не представляете жизнь без ежедневных забот подобного рода. Можно остаться на прежней работе или выбрать немного другую, чуть поспокойней, которая не будет в тягость и в то же время окажется удобной и доставляющей удовольствие. Кто-то, вероятно, захочет заняться и чем-то более активным. Почему бы и нет? Ведь выход на пенсию предоставит шанс подумать, что вам нравится и чем вы хотите заниматься. Не нужно считать, что вы не приживетесь в новом коллективе или и вовсе не сможете подыскать себе другое занятие из-за возраста. Ваш профессиональный опыт сделает все сам, ведь вы столько лет провели за любимым делом, набираясь год за годом новых знаний. Поверьте, другой работодатель это обязательно оценит. Не стоит искать место для пенсионеров, подбирайте то, что вам нравится и все у вас наладится.

Воплотить мечту

Жизнь пожилых людей может быть не такой уж и скучной, ведь настало самое время заняться любимым делом! Еще одним интересным и важным моментом выхода на пенсию является то, что многие очень часто о чем-то мечтают, но как всегда на осуществление этих желаний не хватало времени и сил. Поэтому еще один способ развеять дурные мысли и насладиться жизнью на пенсии – это воплотить свои задумки, будь то занятие садоводством, вязание или ремонт в квартире. Главное, чтобы это было в радость, и вы почувствуете, что жизнь налаживается. Пенсионерам необходимо взглянуть на себя по-другому, найти новых друзей, вспомнить о своем увлечении, реализовать мечту, и их дни наполнятся светом и смыслом. Хобби или ваше любимое времяпрепровождение может стать и источником дохода. Нужно только все продумать и подойти к этому делу с энтузиазмом.

Заняться своим развитием

Говоря о развитии, мы подразумеваем не только потребности тела, но и духовные. Поднять уровень жизни пожилых людей помогут занятия собой – умственные и физические. Нужно постараться завести себе новых друзей или наладить более тесные связи с имеющимися. Помимо прогулок на свежем воздухе, привнесите в свою жизнь что-то еще. За рубежом очень популярны среди пенсионеров занятия йогой, танцами или спортом. Это, наконец, пришло и в Россию, и теперь не считается постыдным для немолодого поколения разнообразить свою жизнь и совместить приятное с полезным. Ведь, посещая такие места, пожилые люди не только получают пользу для физического состояния, но и для эмоционального.

Порой пенсионеры начинают подрабатывать, занимаясь с

подростками. Таким образом, черпают позитив и одновременно проводят свой досуг. Работа может быть разной – от тренера футбольной или баскетбольной команды до мастерицы в кружках для школьников.

Позаботиться о здоровье

Безусловно, все вышеперечисленные пункты не должны никак идти во вред вашему здоровью, ведь жизнь пожилых людей должна быть в первую очередь рациональной и сбалансированной. Но старайтесь не прыгать выше себя и не переусердствовать. Также нужно следить за своими недугами. Как правило, на пенсионеров внезапно обрушивается целый ряд болезней, и зачастую они не хотят ими заниматься. Ведь совсем недавно они были здоровы, и теперь им не хочется осознавать, что нахлынули разные болячки. Все это может случиться из-за того, что вы перестали вести строгий график, стали спать до обеда, есть сколько влезет без режима и особенно на ночь. Организм резко начинает работать по-другому, и в результате появляются различные болезни, которые легче предотвратить, чем потом лечить. Поэтому пожилым людям так важно следить за питанием и тем, чтобы жизнь была сбалансирована и насыщена полноценным времяпрепровождением, и стараться соблюдать какойто порядок и вести активный образ жизни. Не стоит целыми днями сидеть у телевизора или лежать на диване, читая газету. Это, конечно, может быть частью вашего режима, но только небольшой, а в остальное время займитесь чем-то полезным. Разнообразьте свой график бегом, зарядкой, йогой или, возможно, плаванием в бассейне, и вы увидите, как хорошее самочувствие и бодрый настрой станет вам наградой за все ваши усилия.

Ну и одним из важных критериев качества жизни пожилых людей взаимоотношения с близкими. Ведь взаимопомощь и доброе расположение родственников – основа здоровой семьи. Поверьте, когда вы выходите на пенсию, ваши дети и внуки все так же нуждаются в вашей поддержке. Нужно запомнить, что вы как человек никуда не делись, вы не стали другим, просто у вас теперь есть куча времени, чтобы реализовать свои планы и потратить его на родных и близких людей.

 Ваши заметки:

**В чем заключается программа повышения качества жизни пожилых людей в России**

Недавно правительство нашей страны разработало план по повышению качества жизни пожилых людей. Он осуществлялся с 2011 по 2013 год и продолжается в настоящее время.

Эти доводы и размышления стали основой для разработки программы по улучшению положения пенсионеров по регионам. Был предложен ряд мер, которые реализуют цели и задачи по повышению качества жизни людей пожилого возраста.

К основным аспектам по улучшению состояния немолодого населения по стране стали относиться:

Предоставление социальных услуг по всем регионам для нуждающихся пожилых людей. Программа должна охватывать как минимум 90% пенсионеров, которым требуется такой сервис.

Создание необходимых условий по повышению качества и продолжительности жизни пожилых людей, в особенности проживающих в пансионатах для престарелых.

Увеличение в 1,5–3 раза числа представителей старшего поколения, нуждающихся в обслуживании со стороны социальных служб по схеме «Приемная семья», «Патронажная служба» и другие. Это приведет к сокращению очередей в стационарные учреждения.

Увеличение до 35–50% пенсионеров, для которых требуются технические средства для реабилитации и ухода (от общего процента людей соответствующего возраста, нуждающихся в данных приспособлениях).

Вывод и утилизация старого оборудования и зданий в стационарных учреждениях количеством до 20% в год.

Создание по стране (на регион) от трех до пяти пунктов проката или продажи средств по уходу за престарелыми и повышению уровня удовлетворения ими пожилых граждан.

А также другие аспекты по социализации старшего поколения.

Все эти пункты должны осуществляться строго под контролем данной программы и привести к повышению качества жизни пожилых людей. Как показал анализ, улучшение положения пенсионеров не может осуществляться только за счет предоставления доплат, льгот и субсидий. Помимо этого, необходимо разнообразить их социальную активность. В эти аспекты входят поддержание и улучшение здоровья, социальный досуг, участие в общественных работах, забота об интеллектуальных возможностях и другие моменты, так необходимые для поддержания и повышения качества жизни пожилых людей.

Ваши заметки: