



Создание условий для того, чтобы пожилые люди могли как можно дольше продолжать трудовую деятельность и продлить свою профессиональную активность, – одна из ключевых позиций принятой в Беларуси Национальной стратегии «Активное долголетие – 2030». Вместе с тем возможность работать во многом определяется состоянием здоровья людей в преклонном возрасте.

Как сохранить активное долголетие? Что надо сделать, чтобы люди пожилого возраста могли максимально использовать свой потенциал? Ведь социальная активность после выхода на пенсию напрямую зависит от состояния здоровья. Как при этом охватить вниманием пожилых людей, которые по состоянию здоровья не могут выходить из дома?

«Что касается пожилых людей, мы выделяем определенные категории лиц из группы, например, по риску декомпенсации различных заболеваний или имеющих группу инвалидности, хронические заболевания. Это необходимо в том числе для того, чтобы своевременно выявить ситуации, которые требуют медицинского вмешательства, позволить пожилым людям как можно дольше оставаться независимыми и не нуждаться в посторонней помощи».

Система здравоохранения пошла по пути создания сильной первичной медицинской помощи. Именно к врачам первичного звена чаще обращаются пожилые люди. Вместе с тем решение их проблем не всегда ограничивается только медицинской помощью. Зачастую необходима поддержка социальных служб. По мнению эксперта, только межведомственное взаимодействие позволит создать необходимые условия для комфортного долголетия.

В системе здравоохранения создана и развивается гериатрическая служба. Помимо Республиканского геронтологического центра (активного

долголетия), который действует на базе Республиканского госпиталя инвалидов ВОВ, в нашей стране работает 7 региональных гериатрических центров, 105 гериатрических кабинетов, функционирует в БелМАПО профильная кафедра. Обучение гериатрическому подходу специалистов заложено в приоритеты Национальной стратегии. Многие аспекты гериатрических синдромов людей старшего возраста находят отражение в межсекторальном подходе. Например, у пожилых часто развивается синдром падения. Около 30% пожилых, особенно старше 75 лет, испытывают его в течение года. Это те пациенты, которые затем попадают в стационары с переломами шейки бедра. Около 7% из них имеют тяжелые травмы, которые способствуют инвалидности и требуют ухода за пациентом. В результате они становятся зависимыми от посторонней помощи (родственников, социальных работников, волонтеров).

«Пожилые люди требуют особого медицинского подхода. Нередко у них диагностировано не одно, а несколько хронических заболеваний. Таким пациентам необходим комплексный гериатрический осмотр, который позволяет выявить не только соматические заболевания, но и комплексно подойти к решению его проблем. Количество заболеваний у человека не всегда определяют его функциональные возможности. Зачастую это еще и комбинация состояний: психического здоровья, социальной вовлеченности (одиночество, изоляция) и т. д. То есть такой осмотр включает все аспекты жизни человека, которые могут приводить к ухудшению состояния здоровья и стимулировать патологическое старение».

Задача системы здравоохранения заключается еще и в том, чтобы через комплексный медицинский осмотр определить функциональные возможности данного человека. Это необходимо для того, чтобы, например, он мог продолжить свою профессиональную активность или вовремя переориентировать себя на другие виды деятельности, подчеркнула главный внештатный геронтолог.

Одиночество в пожилом возрасте приводит к патологическому старению, прогрессированию имеющихся хронических состояний. Например, нынешняя ситуация с коронавирусом из-за вынужденной **социальной** изоляции пожилых людей привела к тому, что у некоторых из них начали нарастать когнитивные нарушения, прогрессировать деменция. Именно поэтому вовлеченность пожилых людей в социальную жизнь, чувство, что в них нуждаются, уверенность в том, что они востребованы, не только добавляют годы, но и притормозят прогрессирование многих болезней и низкая информированность общества о проблемах, касающихся психических заболеваний в пожилом возрасте.

- Поэтому мы идем по пути создания не только школ активного долголетия для пожилых (это также закреплено в стратегии), но и будем

обучать их родственников, как определить нарушения, правильно себя вести с таким человеком, ухаживать за ним, чтобы пожилой пациент как можно дольше оставался в привычной домашней обстановке.

В стратегии определены общегосударственные подходы, обеспечивающие комплексное реагирование системы здравоохранения, социальной защиты, некоммерческих организаций, научных кругов и СМИ на раннее выявление пациентов с деменцией, организация оказания помощи им и членам семей, осуществляющим уход за такими людьми.

Стратегия предусматривает также дальнейшее развитие здоровья берегающих технологий (акцент на профилактику неинфекционных заболеваний). Задействованы будут не только гериатры, но и врачи общей практики, другие специалисты. Это позволит уменьшить бремя соматических заболеваний, развивающихся с возрастом. Особое внимание будет уделено и реабилитации. В частности, планируется внедрять новые формы с учетом гериатрического профиля пожилых пациентов. Важный раздел в стратегии посвящен долговременному уходу за пациентами, нуждающимся в посторонней помощи (развитие системы медико-социальной и паллиативной медицинской помощи, обучение специалистов, осуществляющих уход).

Новый импульс получит и развитие IT-технологий в контроле состояния пожилого человека, обеспечения его безопасности и снижения социальной изоляции.

Забота о здоровье на протяжении всей жизни – это основа долголетия. Очень важно иметь активную жизненную позицию, мыслить позитивно и ставить перед собой цели. Безусловно, необходимо общение. Кроме того, не терять желание жить помогает хобби, через которое можно реализовать себя или открыть новые перспективы для развития. Причем увлечения могут быть самыми разными: кулинария, рукоделие, освоение компьютерной грамотности, психологии, выращивание цветов, изучение иностранных языков. Кстати, занятия или упражнения, которые задействуют мелкую моторику, – лучший способ профилактики деменции».

Нужно научиться принимать свое старение и жить со своими возрастными изменениями. Ведь в преклонном возрасте практически у всех есть те или иные проблемы со здоровьем. Важно держать контроль над своим состоянием, вовремя обращаться за медицинской помощью и не заниматься самолечением.

Не стоит думать, что жизнь заканчивается после пенсии. Пенсия – это только начало новой жизни, а значит, возможность и желание реализовать то, на что не было времени раньше, вспомнить свои былые увлечения или освоить новые.

Гериатр Вербицкая В.А.

