

## Пресс-релиз «1 октября – Международный день пожилых людей»

1 октября в Республике Беларусь отмечается Международный день пожилых людей. Этот день был провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН в 1990 году. Целью праздника является привлечение внимания к проблемам пожилых людей, признание их вклада в общество и поддержка инициатив, направленных на улучшение качества их жизни. В этот день проводятся различные мероприятия, направленные на повышение осведомленности о правах пожилых людей и важности их поддержки.

20% жителей Беларуси – люди пожилого возраста, старше 60 лет. Население нашей страны, по классификации ООН, считается старым и стареет из года в год. С переходом в категорию пожилых людей, пенсионеров, зачастую коренным образом изменяется не только взаимоотношения человека и общества, но и ценностные ориентиры, образ жизни, распорядок дня, круг общения. Что же нужно помнить и делать, чтобы жизнь после выхода на пенсию и отключения от активной трудовой деятельности стала радостью, а не горем и одиночеством?

Пожилые люди могут и должны вести здоровый образ жизни, чтобы поддерживать физическое и психическое здоровье, а также улучшать качество своей жизни. Вот несколько ключевых аспектов, которые могут помочь пожилым людям оставаться активными и здоровыми:

1. **Физическая активность:** регулярные физические нагрузки, такие как ходьба, плавание, занятия йогой или гимнастикой, помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить гибкость и поддержать мышечный тонус. Даже легкая физическая активность, такая как работа в саду или прогулки, может быть полезной.

2. **Правильное питание:** сбалансированное питание, богатое витаминами, минералами, клетчаткой и белками, важно для поддержания здоровья.

3. **Социальные связи:** общение с другими людьми помогает избежать чувства одиночества и депрессии. Участие в групповых мероприятиях, клубах по интересам или волонтерская работа могут стать отличным способом поддерживать социальные связи.

4. **Ментальное и психическое здоровье:** чтение, изучение нового, участие в играх на развитие ума (таких как шахматы или пазлы) могут помочь поддерживать когнитивные функции.

5. **Регулярные медицинские осмотры:** посещение врача для регулярных осмотров может помочь в раннем выявлении и предотвращении заболеваний.

6. **Отказ от вредных привычек,** таких как курение и употребление алкоголя могут значительно улучшить здоровье и качество жизни.

7. **Сон:** достаточный и качественный сон является важным аспектом здорового образа жизни. Пожилым людям следует создавать комфортные условия для сна и придерживаться режима сна и отдыха.

Следуя этим принципам, пожилые люди могут значительно повысить свой уровень жизни и продлить активное долголетие.

**1 октября 2024 года** можно будет получить консультацию по вопросам охраны здоровья пожилых людей и профилактики заболеваний. На базе отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» с **10.00 до 12.00** по телефону **8 (0232) 25-49-06** в этот день будет организована «прямая» телефонная линия врача по медицинской профилактике (заведующего отделом) отдела общественного здоровья Анастасии Степаньковой.

*Василина Смолян*  
психолог отдела общественного здоровья