



# «Комфортное долголетие» для сельских жителей

ГБУЗ «Пензенский областной центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»  
главный врач И.В. Пузракова



# Актуальность темы



Возможность укрепления здоровья пожилого населения стала одной из основных тем обсуждения в связи с увеличением продолжительности жизни в большинстве стран мира.



Доля жителей старше трудоспособного возраста в Пензенской области составляет 28,5%, в селе – 31%.

# Проблемы сельских жителей



- малая мобильность лиц пенсионного возраста
- низкая доступность медико-социальных услуг
- низкая транспортная доступность
- кадровый дефицит мед. и соц. работников

# Старение человека



Необратимые изменения скелетной и дыхательной мускулатуры, органов зрения и слуха, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.



В группе 75 лет и старше частота сочетанной патологии встречается более, чем у 80% людей, что увеличивает риск смерти более, чем в 5 раз.

# Факторы риска



- Курение

- Алкоголь

- НФА

- АГ

- ГХС

- СД

- Стресс

- Изоляция

- Одиночество

- Отсутствие социальной и трудовой деятельности



# Концепция факторов риска



## ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить



# Успешное старение



- психологическое здоровье
- физическое здоровье
- социальное здоровье
- удовлетворенность жизнью
- чувство цели
- финансовая стабильность
- познание нового
- достижения
- внешний вид
- чувство юмора
- духовность.



Корней Иванович Чуковский

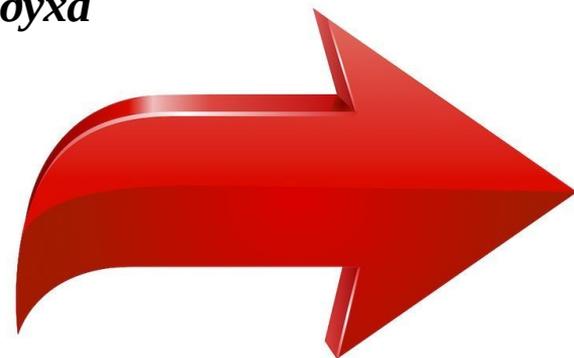
К.И.Чуковский в своем дневнике писал «Никогда я не знал, что так радостно быть стариком. Что ни день – мои мысли добрей и светлей»

# Можно ли замедлить старение?



# Да!

- ✓ *быть физически активным*
- ✓ *рационально питаться*
- ✓ *отказаться от вредных привычек*
- ✓ *своевременно проходить медицинские осмотры*
- ✓ *находиться в позитивном расположении духа*
- ✓ *быть социально активным*



# Межведомственный проект «Комфортное долголетие»



1. Минздрав – оценка состояния здоровья, выявление ФР, индивидуальные рекомендации
2. Минспорт – повышение ФА (скандинавская ходьба, суставная гимнастика, танцы, настольные игры и т.д.)
3. Минкульт – развитие творческого потенциала - экскурсии, творческая деятельность (рисование, ручное творчество, «Возраст в моде», концерт, спектакль и т.д.)
4. Минобр – развитие новых навыков - компьютерная грамотность, финансовая грамотность, изучение языков, литературное мастерство и т.д.
5. Минтруд – повышение социальной защиты - юридическая консультация, социальное такси...
6. Администрация муниципального образования - координатор мероприятий



# Какие задачи решаем



- Социализация
- Создание доступной среды
- Укрепление здоровья
- Возможность быть волонтерами
- Возможность получать образование
- Возможность иметь хобби
- Возможность путешествовать





# Спасибо за внимание!

