

# Красиво стареть надо уметь

Третий возраст, золотые года... В Беларуси такие эпитеты актуальны для более чем двух миллионов жителей, перешагнувших 60-летний рубеж. Многие из них продолжают активно трудиться. С каждым годом увеличивается и количество долгожителей, которые отметили столетний юбилей. Все это подтверждает тот факт, что люди стали жить дольше. Во многих странах теперь задаются вопросом, как развивать «серебряную экономику», иначе говоря, экономику долгожительства. Возможно, обществу действительно пора привыкнуть к новым стандартам и начать перестраиваться в соответствии с требованиями времени, когда в возрасте 60+ все снова только начинается.

Готовы ли мы к такому гуманитарному повороту, существенно расширяющему рамки активного долгожительства? Геронтологи твердят: несмотря на поддержку людей пожилого возраста, предлагаемые рецепты долголетия на основе грамотной социализации и повышенного внимания к здоровью, красиво стареть еще нужно поучиться.

Старение населения – общая мировая тенденция, и Беларусь здесь не исключение. За последнее столетие в экономически развитых странах продолжительность жизни увеличилась в среднем на 20 лет.

– Число пожилых граждан в Беларуси тоже увеличивается, – отметил заместитель министра труда и социальной защиты Александр Румак. – Мы развиваемся так же, как наши соседи и страны Европейского союза: в Беларуси свыше 15 % населения – пожилые люди.

Заместитель министра обозначил проблемы, связанные с этой тенденцией: они охватывают буквально все стороны жизни. Речь не только о социальных выплатах, пенсионном обеспечении. Потребности пожилых людей куда шире: доступность здравоохранения, учреждений культуры и спорта, туристических услуг. Следует учитывать также адаптированность транспорта для всех категорий населения, другие аспекты.

– Пожилые люди являются объектом пристального внимания нашего государства, – подчеркнул А. Румак. – Его роль состоит в том, чтобы были приняты все необходимые меры для уверенной и достойной жизни этих людей.

В ведомстве надеются: эффективно решать проблемы, встающие перед обществом из-за старения населения, поможет Национальная стратегия «Достойное долголетие – 2030», проект которой министерство разработало совместно с заинтересованными структурами. Документ основательный, можно сказать, всеобъемлющий: на проблемы пожилых людей «посмотрели» более широко и внимательно...

## Из окошка одиночества

Старость... Во сколько же лет ее ожидать? Называют очень разные промежутки времени. Правда, есть некий обозначенный ориентир – не ранее 70 лет. Интересно, что он тоже довольно условный. По мнению специалистов, с учетом увеличения общей продолжительности жизни скоро эта «граница» может быть отодвинута за 80-летнюю черту. А пока чаще всего пользуются классификацией возраста Всемирной организации здравоохранения. Согласно ей, люди молодые – до 44 лет, зрелого возраста – 45–59, пожилые – 60–74, старики 75–90; долгожители – 90 лет и более.

И все же главное не возраст по паспорту, а, скорее, проблема патологического

старения. Медицинские специалисты еще спорят о механизмах, запускающих данный процесс, но, между тем, люди стареют ускоренными темпами. Хронические стрессы, перегрузки, курение, злоупотребление алкоголем, недостаток физической нагрузки, нерациональное питание, неумение адаптироваться к сложившимся обстоятельствам при нашем динамичном ритме жизни – вот некоторые причины, способствующие старению «не по паспорту». Одно из первых мест занимает одиночество. С возрастом оно только обостряется, так как идет рука об руку с проблемой социальной изоляции. В совокупности весь этот негатив становится катализатором болезней, прогрессирования патологического старения, а в некоторых случаях приводит к преждевременной смерти.

В Беларуси долгожителей в возрасте старше 100 лет немногим более 400 человек. Доживают до столь преклонных лет преимущественно женщины. Притом, что средняя продолжительность жизни женского населения составляет 78 лет. К сожалению, многие вынуждены испить чашу одиночества до дна: мужчины живут в среднем на десять лет меньше.

– Они, как правило, имеют больше поведенческих факторов риска, алкоголь, курение, гиподинамия, что не позволяет сократить эту разницу, – комментирует главный внештатный специалист по геронтологии Министерства здравоохранения кандидат медицинских наук Людмила Жилевич. Она возглавляет Белорусское общественное объединение гериатров и геронтологов.

Многие мужчины только к пенсионному возрасту начинают всерьез задумываться о своем здоровье, констатирует Л. Жилевич. И продолжает:

– Например, курил человек до 60 лет, а потом решительно бросил, наивно ожидая, что все накопленные негативные последствия для организма мгновенно исчезнут. Понятно, что это так не работает.

Однако кардинальный поворот к здоровому образу жизни все равно принесет положительный результат, утверждает специалист. Ведь доказано: если бросить



курить даже в 60 лет, риск внезапной коронарной смерти уменьшается на 25 %. То есть человек дает себе шанс на долголетие, резюмирует Л. Жилевич.

Она отметила, что в нашей стране выстроена четкая система оказания медицинской помощи пожилым людям. Координирует эту работу Республиканский геронтологический центр (активного долголетия), функционирующий на базе Республиканского клинического госпиталя инвалидов Великой Отечественной войны имени П.М. Машерова. Кроме того, работают семь региональных гериатрических центров.

Геронтологи разрабатывают методики, позволяющие пожилым сохранять здоровье и качество жизни. Одним из ключевых направлений остается профилактическая работа и так называемая «правильная подготовка к старости».

Удастся и несколько понизить градус одиночества, отмечает главный внештатный геронтолог Министерства здравоохранения. В основном, благодаря работе психологов и психотерапевтов, которые предлагают программы социализации пожилых, вовлечения их в коммуникацию.

Людмила Жилевич рассказала об инициативе «Банк свободного времени» в Республиканском клиническом госпитале инвалидов войны. Участвовать в ней может любой. Например, научить пожилых людей компьютерной грамоте, прогуляться вместе в парке, да и просто

Что должна включать «правильная подготовка к старости»? Сначала заметим, что четко выведенных постулатов до сих пор не существует. Из общего числа советов и рекомендаций геронтологов можно выделить некоторые главные направления:

- Привыкнуть к самой мысли о переходе к новому этапу жизни
- Помнить, что здоровье – главная основа функциональности, поэтому необходимо уделять ему повышенное внимание. Поддержать его рациональным питанием с акцентом на витаминную пищу и облегченными вариантами физической нагрузки. Подспорьем здесь могут выступить и полезные гаджеты, информирующие о функционировании систем организма
- Грамотная социализация, общение не только в кругу семьи, а гораздо шире: театры, путешествия, выставки, объединения по интересам и т. д.
- Саморазвитие. Рассмотреть варианты трудоспособности, овладения новыми навыками. Сохранить прежнюю деятельность либо принять новые функции взамен утраченных. Полезно учить иностранные языки, решать головоломки и математические задачи, писать стихи и читать книги, познавать новое
- Не забывать, что мир вокруг нас постоянно меняется. Не следует игнорировать развитие технологий. Пусть даже осваивать их с годами немного сложнее
- Оптимизм. С этой «опцией» жизнь в любом возрасте играет более яркими красками

пообщаться, сыграть в шахматы. Что это дает? Пожилые люди перестают чувствовать себя одинокими, у них появляются новые интересы, навыки и знания. Все то, что дает стимул жить дальше, уверена специалист.

В сельской местности сложнее организовать подобную коммуникацию. Здесь на первый план выходят проблемы, связанные со здоровьем. Одинокие люди могут объединяться в домах совместного проживания на осенне-зимний период. Или же, если человек нуждается в уходе, а помочь ему некому, он может обратиться в стационарное учреждение социального обслуживания.

### В новом формате

Солидный возраст – это не повод для дискриминации или выведения за рамки жизни, считает заведующий кафедрой терапии, гериатрии и антивозрастной медицины Академии постдипломного образования Федерального научно-клинического центра Федерального медико-биологического агентства

(Москва), председатель Белорусского республиканского геронтологического общественного объединения, доктор медицинских наук, профессор Андрей Ильницкий. Важно, где и как живут пожилые люди – дома, на даче, в домах-интернатах, больницах сестринского ухода. Или даже «при детях» с мыслями только об их чаяниях и заботах. Довольны ли они такой жизнью?

– Жизнь в преклонном возрасте должна иметь цель, а человек видеть свой собственный интерес. Вот об этом в нашем обществе говорится недостаточно, – утверждает профессор.

Тема действительно нетривиальная. В старости поспевать за стремительно развивающимся миром уже не всегда получается. Это молодое поколение выросло в окружении современной техники и разнообразных гаджетов. Пожилым людям приходится тяжело. Многие испытывают сложности с усвоением новой информации из-за того, что она никак не соотносится с их предыдущим опытом, сомневаются в своих способностях. И, к сожалению, не всегда получают поддержку своего окружения.

Хотя прекрасно понимают, что освоение компьютерных технологий открывает целый мир – общения, творчества, увлечений, обучения новому. И, надо признать, вдохновляющих примеров сегодня достаточно. Приобщившись к интернет-технологиям, некоторые пенсионеры «не вылезают», например, с кулинарных форумов. Успешно осваивают общение по Skype с друзьями и родственниками из других городов, пользуются соцсетями, заказывают по интернету товары. И в очередях с квитанциями многие уже не стоят – научились оплачивать коммунальные услуги онлайн. Меняют гаджеты на более современные, вдобавок к ноутбуку готовы обзавестись и планшетом.

Старость отступает, когда человек живет насыщенной, полноценной жизнью, и современные гаджеты помогают сделать ее таковой. Быстро среагировали производители: стали продумывать интерфейс продуктов, применяя крупные кнопки и шрифты. А простые и надежные

телефоны уже называют в обиходе «бабушкофонами».

Эксперты предполагают, что со временем такая техника станет еще более востребованной. Да и в целом сектор «серебряной экономики», исходя из возрастных потребностей стареющего населения, по мнению мировых экспертов, будет только расширяться. Очевидно, что предпочтения молодых и пожилых потребителей существенно различаются. Это оказывает воздействие на производственный сектор: меняется ассортимент выпускаемых товаров. Сфера услуг все больше ориентируется на запросы пожилого населения.

Компьютерные программы и интернет-коммуникации успешно осваивают в минском Центре активного долголетия, рассказала его руководитель Елена Демидова. Цифровая грамотность здесь очень популярное направление. Другое дело, что пожилые люди, активно пользующиеся интернетом, не всегда могут с легкостью ориентироваться в онлайн-пространстве.

– Не секрет, что в интернете «гуляет» много противоречивой информации, – акцентирует внимание Е. Демидова. – Важно выделить полезный контент. Вот и появилась идея организовать курсы по информационной безопасности. Мы помогаем пенсионерам научиться оберегать себя от того же мошенничества или недостоверной информации.

Центр посещает около 300 человек. Первоначально его задача концентрировалась на том, чтобы помогать людям пережить период выхода на пенсию. Но постепенно сфера деятельности центра расширилась. Здесь регулярно организуют, например, курсы по предпринимательству для пенсионеров. Оказывается, люди в возрасте 60+ стремятся трудиться, думают о карьере и бизнес-проектах.

Растет популярность курса Instagram-блогеров. Руководитель проекта Василий Ядченко сам ведет одновременно пять видеоблогов, а также страницы в социальных сетях. Этому он учит своих возрастных подопечных.

– Раньше преподавал 60+ журналистику, – рассказывает известный

блогер. – Из опыта знаю, что люди в возрасте – самые прилежные студенты. На занятия к ним идешь как на экзамен, у них тоже учусь многому.

Василий Ядченко поясняет: чтобы быть успешным блогером, необходимо сочетать в себе немало навыков и умений – писать тексты, фотографировать, снимать видео, уверенно держаться перед камерой. Но главное для «курсантов» – творческий курс избавляет от чувства одиночества или ненужности. На занятиях пожилые люди раскрываются, доказывая, что могут быть интересны не только ровесникам, но и детям, внукам. И даже правнукам.

Василий Ядченко гордится многими выпускниками своего курса. Отлично развивает свой канал Светлана Коростелёва. Она не только Instagram-блогер, но и модель, участница конкурсов красоты, актриса и специалист по подбору персонала. Лариса Трафимович в возрасте 70+ продолжает быть моделью и блогером. Лариса Заверач в своем блоге демонстрирует жизнелюбие, неизменный творческий полет и вдохновение.

– Пожилые люди – это кладезь опыта, знаний, обаяния, которые они транслируют через свои аккаунты, – утверждает руководитель курса. – Ведение блога для них не самоцель. Это, прежде всего, отличное времяпрепровождение и возможность дополнительного заработка.

Пребывание в интернете, по его мнению, сродни новому витку в жизни людей 60+, своеобразное связующее звено для разных поколений: бабушки и внуки, снимая блоги, вместе занимаются любимым делом, лучше чувствуют и понимают друг друга.

## Краеугольный камень жизни

Биологический возраст и в целом процесс старения в определенной степени зависят от генетики. Выходит, с позиции геронтологии ключ к долголетию следует искать в наследственности?

– У каждого из нас есть гены, которые определяют, в каком возрасте и какие болезни разовьются, – отмечает Андрей

## Только факты

- В Беларуси действуют 146 территориальных центров социального обслуживания населения
- В сельской местности работают 1200 стационарных и нестационарных пунктов социального обслуживания
- Функционирует 71 хозяйственная бригада социальной помощи для одиноких и одиноко проживающих граждан
- Помощь пожилому населению оказывают 148 мобильных бригад социального обслуживания, около 95,5 тыс. пожилых людей получают социальные услуги на дому

Ильницкий. – Однако гены, укорачивающие жизнь, могут быть активными и неактивными. Их включает и выключает множество факторов – как мы питаемся, двигаемся, какое у нас настроение, с кем общаемся. Скажем, общение с позитивными людьми «отключает» болезнетворные гены. Все это вместе называется эпигенетическая регуляция старения. Иначе говоря, правильное понимание жизни, грамотная организация ее приводят к тому, что «плохие» гены будут неактивными, а «хорошие», наоборот, станут активно защищать организм от болезней. Так современная геронтология понимает ключ к долголетию. Но вот как правильно прожить свою жизнь – решать каждому индивидуально.

Под руководством заместителя председателя Президиума НАН Беларуси академика Александра Кильчевского Институт генетики и цитологии в сотрудничестве с кафедрой геронтологии БелМАПО и Республиканским геронтологическим центром (активного долголетия) создал базу ДНК долгожителей нашей страны. Изучив материалы на каждого из 200 участников проекта старше 90 лет, ученые выявили уникальное сочетание вариантов «хороших» и «плохих» генов, являющихся генетическими маркерами долголетия.

Разумеется, мы поинтересовались национальными особенностями старения. Этот вопрос отечественные ученые намерены изучить совместно с итальянской стороной, сравнив результаты генотипирования жителей Апеннинского

полуострова. Однако пандемия COVID-19 несколько нарушила научные планы.

Президент Всемирного сообщества долголетия Роберто Пили в рамках совместного проекта побывал в Беларуси и поделился своим видением данной проблемы. По его мнению, важнейшими составляющими долгой и качественной жизни являются физическое, психологическое и социальное благополучие, включая семейные ценности. Ведь большинство итальянских долгожителей – люди семейные. Если же они живут отдельно, родственники и дети о них заботятся. Старики не выпадают из социума, стараясь вести активный образ жизни. Они имеют хобби, общаются с друзьями.

Проблемы старения очень зависят от культуры среды, общества в целом, продолжает председатель Белорусского республиканского геронтологического общественного объединения Андрей Ильницкий:

– В Италии и Франции культура старения создавалась многие годы. На постсоветском пространстве вопрос, как обустроить жизнь в старости, сейчас на повестке дня.

Обществу нужны дискуссии, каким содержанием, какими целями и смыслами наполнить преклонный возраст, полагает геронтолог.

– Эти вопросы чрезвычайно важны и для нашего, и для следующих поколений, – говорит А. Ильницкий. – То, что мы так мало думаем о старости – безответственно перед будущим. Давно пора не считать количество прожитых лет и ограничивать какими-то рамками людей пожилого возраста, а улучшать качество их жизни. Только вот готово ли к такому гуманитарному повороту наше общество?..

В современной медицине есть любопытная теория – «парадоксы старения». Согласно ей, с годами человек становится только счастливее, если все делает правильно. А вот как жить до глубокой старости безошибочно, верно и со вкусом, похоже, нам еще предстоит научиться. И краеугольный камень здесь – качество жизни.

Снежана МИХАЙЛОВСКАЯ