



## Пожилым людям нужно внимание и общение

Проблема «отцов и детей» в какой-то момент переходит из идеологической плоскости в физиологическую. Ограничение функциональных возможностей организма, появляющаяся зависимость от родственников влияет на характер человека и может стать причиной его одиночества. О том, как преодолеть возрастные изменения, мы беседуем с преподавателем Высшей школы медицины «Эко-безопасность», к. м. н., доцентом кафедры семейной медицины Санкт-Петербургской государственной медицинской академии имени И. И. Мечникова А. В. Турушевой.

**– Анна Владимировна, возрастные изменения личности у пожилых людей – это факт или просто бытовое объяснение нашего неумения находить общий язык со своими близкими?**

– Это факт. Но я сразу хотела бы оговориться, что все люди разные: у кого-то эти изменения носят ярко выраженный характер, а кто-то в самом преклонном возрасте сохраняет полную ясность ума и высокую физическую активность. Поэтому при обсуждении специфических проблем старшего возраста надо соблюдать особую деликатность и осторожность.

**– В таком случае давайте попробуем определить круг этих специфических проблем, с которыми сталкиваются пожилые люди и их ближайшее окружение.**

– Наверное, надо начать с того, что с возрастом происходит акцентуация личности. Если человек был бережливым, то в зрелом возрасте это качество может приобрести гипертрофические черты. Если раньше он был очень эмоциональным, то с годами это качество может переродиться в немотивированные вспышки гнева. То же самое происходит и с положительными чертами характера, иначе мы бы не обсуждали случаи, когда люди к концу жизни все свое состояние используют в целях благотворительности. Да что говорить, образ «доброй бабушки» идет отсюда же. Вопрос только в том, как близкие люди воспринимают эту акцентуацию личности. В случае негативного настроения любое изменение характера близкого человека будет восприниматься как что-то плохое. Поэтому в общении с пожилыми людьми надо проявлять как можно больше терпения и понимания.



**– Но акцентуация личности, как я понимаю, не единственная проблема...**

– К сожалению, да. В рамках проекта «Хрусталь» в Санкт-Петербурге было проведено исследование в среде пожилых людей. Оказалось, что около 40% пожилых людей имеют в разной форме снижение когнитивных функций (деменцию) и депрессию.

Среди причин, которые вызывают депрессию, можно назвать социальную изоляцию, страх стать зависимым от других, низкую физическую активность и многие другие.

**– Почему возникает социальная изоляция?**

– Вот представьте, человек выходит на пенсию. У него сразу появляется много свободного времени и мало обязанностей. Когда он трудится, то по необходимости выполняет ряд функций: нужно вовремя встать, поехать на службу, решать там какие-то проблемы – мозг находится в постоянном напряжении, организм активно работает. А потом вдруг появляется много свободного времени, которое нужно как-то организовать. Интроверт легче адаптируется к такой ситуации, а экстравертный человек, который привык активно общаться, оказывается в непонятной для него ситуации. Если же есть хронические заболевания, то ситуация становится еще хуже. Например, при снижении слуха люди замыкаются в себе, потому что им тяжело общаться с окружающими. При снижении зрения они перестают читать и смотреть телевизор, что приводит к уменьшению поступающей и обрабатываемой информации. Человек впадает в депрессию, реже выходит из дома, слабеет. Это может стать провоцирующим фактором для дальнейшего развития хронических болезней и старческой астении.

**Деменция – стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднение или невозможность приобретения новых.**



## ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ НУЖНО ВНИМАНИЕ И ОБЩЕНИЕ

Продолжение. Начало читайте на стр. 1

### Старческая астения

– это ассоциированный с возрастом (с лицами пожилого и старческого возраста) физиологический синдром, основными клиническими проявлениями которого являются общая слабость, медлительность и/или непреднамеренная потеря веса.



Преподаватель Высшей школы медицины «Эко-безопасность», к.м.н., доцент кафедры семейной медицины Санкт-Петербургской государственной медицинской академии имени И. И. Мечникова  
**А. В. Турушева**

Это целый комплекс проблем, которыми занимается специальная наука – гериатрия.

### – Как близкие люди могут помочь пожилому человеку в такой ситуации?

– Прежде всего не бросать пожилого человека на произвол судьбы. Нужно находить время для общения с ним. Наши жалобы, что не хватает времени на детей, родителей, друзей – вопрос неумения организовать свое время. Например, попробуйте сократить продолжительность своего общения в социальных сетях. Уверена, что сразу освободится час-два свободного времени.

Почему пожилые люди сейчас попадают на удочку всевозможных мошенников, которые выманивают деньги? Только потому, что мошенники с ними общаются. Они обучены этому. Старики рады, что с ними поговорили, им уделили внимание.

Как вариант, могу рекомендовать обучение своих престарелых близких умению пользоваться социальными сетями – Одноклассники, ВКонтакте, Фейсбук и т. д. Конечно, полноценного общения это не заменит, но все-таки позволит пожилому человеку хотя бы частично удовлетворить потребность в коммуникации.

Очень важно для пожилых людей создание безопасного быта. Если есть проблемы с памятью, то газовую плиту лучше заменить на индукционную, обычный утюг – на аппарат с автовыключением. В таком возрасте повышается риск падений. Значит, надо положить нескользящие коврики в ванной, прикрепить их скотчем к полу, установить поручни в ванной, купить противоскользящие приспособления на обувь и т. д.

Хорошо бы организовать досуг пожилого человека. Например, сейчас появляются так называемые «Школы третьего возраста», где вместе с медицинским наблюдением пожилые люди получают возможность заниматься ЛФК, ходить в кружки по интересам, ездить на экскурсии. То есть, в их жизни вновь появляется осмысленная деятельность.

**– Какие действия необходимо предпринять, если вдруг появляется подозрение, что с престарелым человеком «что-то не так»?**

– Для начала можно пойти к районному терапевту и рассказать о появившихся проблемах. Есть специальные тесты, которые может провести врач общей практики. Они позволяют выявить наличие депрессии или снижения когнитивных функций.

Если такое случилось, то надо выяснять причину, почему это произошло. Это может быть органическое заболевание, депрессия, или что-то иное. Возможно потребуется визит к неврологу, психиатру или гериатру. Поймите, здесь нет универсальной формулы.

Хотя нет, все-таки есть. Терпение, забота и понимание потребностей пожилого человека. Эти качества, безусловно, будут способствовать гармонизации жизни наших любимых людей.

## ОТДЕЛЕНИЕ ЭНДОСКОПИИ

Высокотехнологичное оборудование **SONOSCAPE**

Видео-гастроскопия  
**3700 р.**

Видео-колоноскопия  
**5700 р.**



ecosafety.ru

Запись на консультацию **325-03-05**

Лицензия на осуществление медицинской деятельности  
№ ЛО-78-01-008888 от 05.06.2018 г.

# Специальная оценка условий труда полезна и для работника, и для работодателя



Управляющий испытательным лабораторным центром «Эко-безопасность» **Р.А. Осешнюк**

**Специальная оценка условий труда (СОУТ) - это не отдельное мероприятие, как думают некоторые руководители предприятий. СОУТ является лишь частью мер, разработанных правительством РФ для сохранения здоровья граждан нашей страны. Именно поэтому сегодня к данной теме приковано самое пристальное внимание.**



Специальная оценка условий труда пришла на смену аттестации рабочих мест. До 1 января 2014 года эти процедуры существовали параллельно. Целью аттестации рабочих мест было выявление вредных и опасных факторов производственной среды и трудового процесса, а СОУТ предполагал фиксацию улучшения условий труда с тем, чтобы работодатель мог сократить или прекратить выплаты в пенсионный фонд РФ. К аттестации рабочих мест было много вопросов и, в конце концов, она была признана неэффективной.

В 2013 году эти процедуры были объединены, в результате чего с 2014 года обязательным стало проведение СОУТ с периодичностью один раз в 5 лет. При этом был установлен переходный период, который закончился 1 января 2019 года. Во время него организации, которые имели аттестацию рабочих мест, должны были подготовиться к новой процедуре.

Итак, что такое СОУТ в нынешнем понимании?

Задачей специальной оценки условий труда является определение вредных и опасных факторов труда на рабочем месте сотрудника компании. В соответствии с этим устанавливается класс вредности условий труда, соответственно определяется периодичность медицинских осмотров, но, самое главное, чего не было в предыдущих

документах, — производится разработка и реализация плана мероприятий по устранению вредных и опасных факторов и улучшению условий труда.

«Наша задача не «закошмарить» бизнес, а на основе разработанных методик и лабораторных исследований предоставить рекомендации, что можно сделать, чтобы и предприятие меньше в Пенсионный фонд России платило, и условия работы сотрудников улучшались, — говорит Родион Осешнюк, управляющий испытательным лабораторным центром «Эко-безопасность», в перечень услуг которого входит и проведение СОУТ. — Вот простой пример из проверок стандартного офиса. Рабочее место сотрудника должно иметь достаточное освещение — 300-400 люксов в зависимости от разных факторов. На деле — имеется 250 люксов, то есть на глаза работника воздействует дополнительная нагрузка, которая может привести к снижению зрения. Проблему исправить можно очень легко — всего лишь поставить настольную лампу указанной нашим специалистом мощности. И так по многим параметрам...».

Хотя СОУТ проводится раз в 5 лет, это не значит, что в течение этого времени невозможно изменить ситуацию. Раз в год каждая организация должна проходить процедуру производственного контроля (ПК). За этим строго следит Роспотребнадзор, и штрафы за его не-

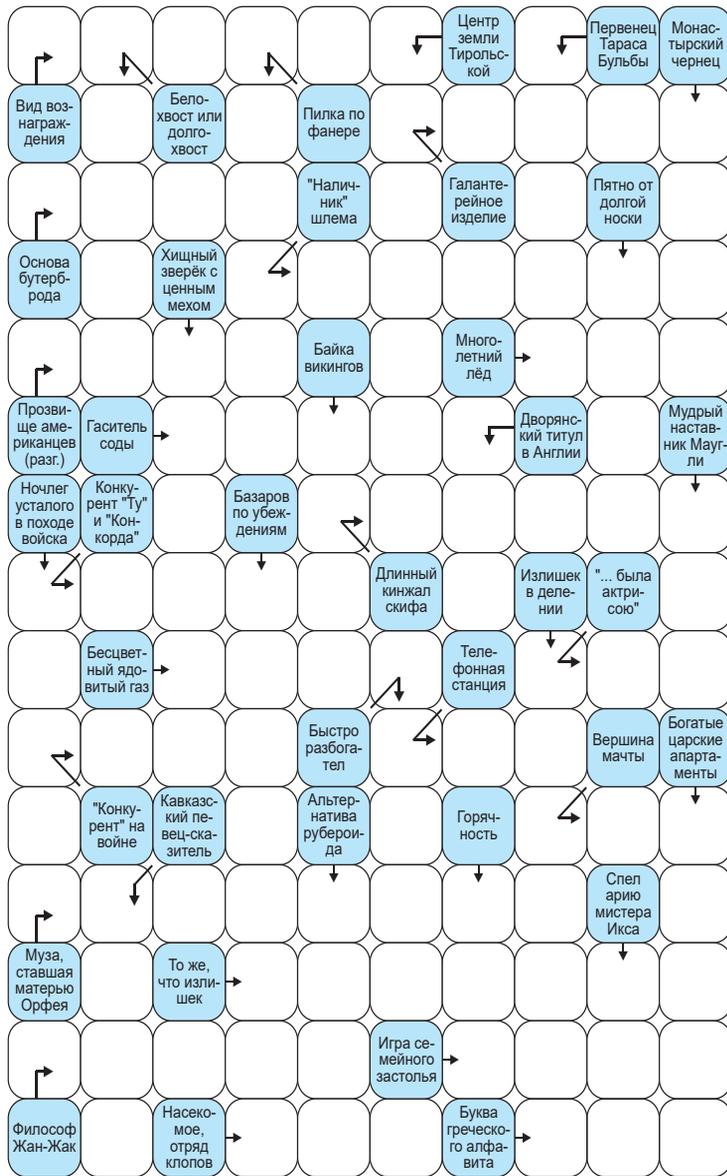
проведение могут доходить до сотен тысяч рублей.

Замеры и лабораторные исследования в СОУТ и ПК совпадают, так что на основе ежегодных проверок вполне можно доказать экспертам, что класс вредности условий труда снижен. Далее последует внеочередная специальная оценка условий труда этого конкретного рабочего места (и аналогичных рабочих мест).

Понятно, что не все вредные факторы можно устранить: шум на железной дороге, вибрация в автотранспорте останется, и многие другие факторы будут также присутствовать, особенно на производственных предприятиях. В этих случаях СОУТ является первым этапом комплекса мер, направленных на сохранение здоровья сотрудников компании.

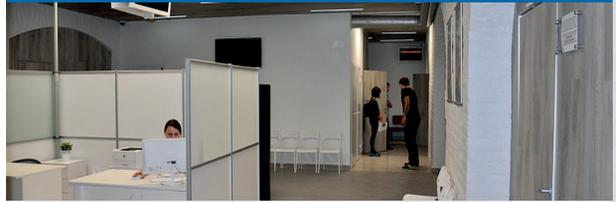
«Не стоит думать, что вот провели СОУТ — и забыли об этом еще на пять лет, — замечает Родион Осешнюк. — Если есть вредные факторы, тем более — не устранимые в ближайшем будущем, — с этим надо что-то делать. Доплаты, дополнительные отпуска, более ранний выход на пенсию — это понятно. Но если ты хочешь сохранить ценного сотрудника, значит надо думать о том, как следить за его состоянием, обеспечить реабилитационные мероприятия и лечение при необходимости. Это нормальная мировая практика, в которой на первом месте стоит уже не прибыль, а сохранение человеческого капитала».

Завершая краткий обзор, хотелось бы обратить внимание, что уже сегодня государственная инспекция труда по Санкт-Петербургу начинает проверки предприятий на наличие СОУТ. Скорее всего, на первый раз удастся отделаться предупреждением. Но это не решит проблему, а только ее отсрочит. При этом ни одна из задач, стоящая перед предприятием: сохранение здоровья сотрудников и сокращение финансовых издержек, — решена не будет.



## НАШИ ФИЛИАЛЫ

### Медицинские центры



ул. Достоевского д. 44 (ст. м. Владимирская, Достоевская, Звенигородская, Лиговский пр.)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5, ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладужская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

### Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- колопроктология
- флебология
- гинекология
- общая хирургия
- эндоскопия под наркозом (ФГДС/ФКС)

### Медсанчасти

- ООО «Ниссан Мануфэкчуринг Рус» (круглосуточно)
- Лазарет Духовной Академии (круглосуточно)
- ООО «Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Мобис Модуль СНГ» (круглосуточно)
- Филиал ООО «Тойота Мотор» в Санкт-Петербурге (2 смены)
- ООО «Русский Стандарт Водка» (12 часов)
- ООО «Сименс Технологии Газовых Турбин» (2 смены)
- ООО «Петропродукт-Отрадное» (12 часов)

## Медсейф



**Главный редактор**  
Лицкевич Татьяна

Редакция газеты  
«Медсейф»

Тел.: (812) 325-03-05,  
доб. 1022

E-mail:  
info@ecosafety.ru



**Выпускающий редактор**  
Денисенко Василий



**Дизайн и верстка**  
Погорельский Андрей

Адрес редакции: 191119, Санкт-Петербург, улица Достоевского, д. 40-44, лит. А. Учредитель: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Высшая школа медицины «Эко-безопасность»

Тираж: 600 экз.  
Выходит 1 раз в 2 месяца.  
Время подписания в печать:

По графику – 17.00  
Фактическое – 17.00

Отпечатано в типографии «Сборка». Адрес: 192007, Санкт-Петербург, набережная Обводного канала, д. 64, к. 2.

Газета распространяется БЕСПЛАТНО.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. При перепечатке и использовании материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.