



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Когда старость – радость | Quand la vieillesse n'est pas un naufrage

Автор: Лейла Бабаева, [Берн-Женева-Лугано](#) , 19.02.2020.



(© pixabay.com)

Швейцарские эксперты дают людям преклонного возраста рекомендации о том, как сохранить хорошую физическую форму и поддерживать прекрасные отношения с окружающими.

| Des experts suisses donnent aux personnes âgées des recommandations comment maintenir une bonne forme physique et entretenir d'excellentes relations avec les autres. Quand la vieillesse n'est pas un naufrage

Представление о пенсионерах, как о людях, которые по состоянию здоровья нуждаются в постоянной опеке, далеко не всегда соответствует действительности. Сегодня только 15% швейцарцев старше 80 лет живут в домах престарелых (EMS) и лишь 8% не в состоянии передвигаться без посторонней помощи, приводит газета Tribune de Genève слова Делфин Руле Шваб, руководителя платформы gerontologie.ch,

посвященной качеству жизни пожилых людей. Кроме того, нельзя сказать, что швейцарцы преклонного возраста не знают, с какой стороны подходить к современным гаджетам: 75% 60-69-летних несколько раз в неделю выходят в интернет. Как состариться так, чтобы чувствовать в себе достаточно сил ходить в походы, не пропускать театральные премьеры и в целом наслаждаться жизнью?

Прежде всего, следует больше двигаться и следить за своим питанием: есть как можно меньше жирной и сладкой пищи. По словам, Яна Рода, представителя городского совета Лозанны по правам пожилых людей, «правильное старение начинается с детства. Поэтому власти города поощряют занятия спортом». Более того, регулярные физические упражнения позволяют лучше сохранять равновесие и избежать падений, которые нередки в преклонном возрасте.

Солидный багаж знаний – еще один залог достойной старости. Обладатели университетских дипломов, как правило, живут дольше людей без высшего образования. По мнению министра здравоохранения Алена Берсе, сохранение здоровья – не только личная задача каждого, государство также должно принимать меры для устранения всех видов неравенства.

Кроме того, необходимо отказаться от сладких напитков, табачных изделий и алкоголя. Сэмюэл Хейнс, директор отдела инноваций британской фирмы BIT, осуществляющей анализ поведенческих моделей человека, пояснил, что в Великобритании по решению правительства на бутылках со сладкими напитками вначале появилась надпись «Высокое содержание сахара». Продажи упали на 7%, но этого политикам показалось недостаточно. После того, как налог с продажи таких напитков стали взимать в зависимости от содержания в них сахара, многие производители немедленно сократили долю этого ингредиента. В результате объем сахара, потребляемого населением с напитками, сократился на 21%. Со своей стороны, Ален Берсе отметил, что «в Швейцарии мы решили сотрудничать с производителями, чтобы снизить уровень сахара. Мы либо получим результат, либо придется принять другие меры».

Одна из проблем стариков заключается в том, что нередко их воспринимают, как детей, такое отношение можно заметить даже со стороны их молодых друзей. Делфин Руле Шваб советует не позволять другим принимать решения за вас, внятно говорить о том, что вам нравится, а что – нет. К тому же, настроение улучшается, если воспринимать жизнь как одно целое, а не делить ее мысленно на разные отрезки.

Выйдя на пенсию, не стоит, уединившись в своей квартире, думать о том, что на свете остается все меньше ваших сверстников и печалиться о старых добрых временах. Вместо этого разумно будет завязать новые знакомства, вступить в клуб по интересам, заняться общественной деятельностью и т.п.

[здоровье](#)

Статьи по теме

[Пенсионерам кантона Во лучше живется дома](#)

[Пенсионеров приглашают на жительство в швейцарский замок](#)

[Швейцария заботится о своих стариках](#)