



САЙН ДУРЫН ИДЭВХТНИЙ ОРОЛЦОО



Тэтгэвэрт гарсан настан бүр
амар амгалан амьдарч, өөрийн
дуртай зүйлээ хийж сайхан
амьдрах эрхтэй

Ганцаардлаас ангид үр
хүүхдүүд, өөрийг нь сонсох
үеийн нөхдөөр хүрээлүүлэх

Тэтгэврийн дараах нас бол
шинэ зүйл сонирхон оролдож
эхлэх, дуртай зүйлдээ цаг
зарцуулахад хамгийн таатай үе
байдаг.



Хамт олонд
тулгуурласан
сэргээн засах үйл
явц хамгийн чухал

Сайн дурын идэвхтэн болсноор танд ирж буй боломжууд

Танин мэдхүйн
чадвар буурахаас
сэргийлэх боломж

Идэвхитэй
хөдөлгөөнтэй
байх боломж

Хөдөлмөр
эрхлэх боломж

Нийгмийн
харилцаанд
оролцох
боломж

Бусдад туслаж
үнэ цэнтэй хүн
байх боломж

Шинэ зүйлсийг
суралцах
боломж



Нийгмийн хувьд ашигтай

- Ахмад настуудын хувьд хамгийн том бэрхшээлүүдийн нэг бол тэтгэвэрт гарсны дараа нийгэмд үлдэх явдал юм. Forbes сэтгүүлийн мэдээлснээр ахмад настууд "насанд хүрэгчдийн хүүхдүүд, бусад хамаатан садан, найз нөхөдтэйгээ бараг харьцдаггүй" үед тусгаарлагддаг.
- AARP-ийн тооцоолсноор 55 ба түүнээс дээш настай америкчуудын 17 хүртэлх хувь нь нийгмээс тусгаарлагдсан байж болзошгүй юм.
- Сайн дурын ажил нь ахмад настуудаа тусгаарлалтаас гаргаж чаддаг, долоо хоногт хэдхэн цаг болдог ч гэсэн. олон нийтийн өргөн хүрээний хүмүүстэй харилцах сайхан арга юм.

Сэтгэцийн танин мэдэхүйд сайн

- Бид хөгшрөх тусам танин мэдэхүйн асуудал, ой санамж алдагдах, хөдөлгөөний чадвар чадамж алдагдаж, өвчлөх магадлал нэмэгддэг. Эдгээр өвчний явцыг удаашруулахад туслах нэг зүйл бол идэвхтэй байх, тархиа ашиглах явдал юм.
- Сайн дурын ажил нь харилцан яриаг тасралтгүй үргэлжлүүлэх, тархийг байнга өдөөж, танин мэдэхүйн бүх үйл ажиллагааг идэвхтэй байлгах боломжийг олгодог.
- Судалгаагаар тав ба түүнээс дээш удаа сэтгэл гутралын шинж тэмдэгтэй байсан өндөр настай хүмүүсийн 70 хувь нь сайн дурын эхний жилээсээ хойш эдгээр шинж тэмдгүүд буурч байгааг олж тогтоосон.

Олон нийтэд буцааж өгөхөд тусалдаг

- Энэ нь аливаа хүнд сайн санагдахтай адил сайн дурын ажил нь нийгэмд буцааж өгөх боломжийг олгодог. Ахмад настай хүмүүсийг өөр хүнээс ялгаж салгаж чаддаг зүйл бол тэдний эзэмшсэн мэдлэг баялаг юм.
- Та зүгээр л тэдний эргэн тойронд байж, түүх ярьж, амьдралын тухай заах замаар залуу хүнд зөвлөгч болж чадна.

Бие махбодийн ажилд оролцдог

- Өмнөд Калифорнийн их сургуулийн Геронтологийн сургуулийн мэдээлснээр 65-аас 74 насны хүмүүсийн гуравны нэгээс бага хувь нь бие махбодийн хувьд идэвхтэй байдаг.
- Энэ тоо 75-аас дээш насныханд хоёр дахин нэмэгдэнэ.
- Настан идэвхгүй байх нь зүрхний асуудал, ясны сийрэгжилт, үе мөчний өвчин, өөх тос болон бусад эрүүл мэндийн асуудлуудыг үүсгэнэ.
- Сайн дурын ажил хийх нь эдгээр асуудлуудтай тэмцэхэд тусална.

Шинэ зүйл сур

- Сайн дурын ажил бол таны өмнөх хэдэн арван жилийн хөдөлмөрийн чадамжаас өөр шинэ ур чадварт сурах гайхалтай арга юм.
- Энэ бүх сурах нь бидний өмнө дурдсан сайн дурын ажилд танин мэдэхүйн эрүүл мэндэд үзүүлэх ач тустай үүрэг гүйцэтгэдэг.

Хөдөлмөр эрхлэх

- Өөрийн хүссэн цагаар, өөрийн нөөц боломжоо төлөвлөн эрхлэх боломжтой хөдөлмөр юм.
- Нийгэмд үнэ цэнэтэй хүн байх боломжтой.

Алсын хараа
ЭРҮҮЛ, ИДЭВХИТЭЙ, ОРОЛЦООТОЙ НАСЛАЯ

БАРИМТЛАХ ЗАРЧИМ

Ирээдүйд чиглэсэн Насан туршид Хүйс тэгш байдал Салбар дундын ХА Байгаа нөөцдөө

❑ Насаар ялгаварлан гадуурхалтыг арилгах, хөгшрөлтийн талаар эерэг соёлыг бий болгох, өндөр настай хүмүүсийг шийдвэр гаргах, хэрэгжүүлэхэд оролцуулах замаар сурталчлах

❑ Бодлогыг насны онцлогт нийцүүлэх үүднээс салбаруудаар дамжуулан бодлогыг өөрчлөх

❑ Эрүүл мэндийн нийгмийн тодорхойлох хүчин зүйлийг шийдвэрлэхэд чиглэсэн нийгмийн өөрчлөлтийг сурталчлах

❑ ХБӨ эрсдлээс урьдчилан сэргийлэх эрүүл мэндийн сурталчилгаа

❑ Эрүүл мэндийн тогтолцоог урьдчилан сэргийлэхэд чиглүүлэн менежментийг сайжруулах

❑ Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ: үйлчилгээ нь ахмад настуудын хэрэгцээнд нийцсэн байх

❑ Урт хугацааны тусламж үйлчилгээг нийгэм дунд нь байгаа газар нь үзүүлэх

❑ Сайн дурын клубүүд ахмад настуудын нийгэмд нийгмийн оролцоотой байх боломж

❑ Зохицуулалт: 3 түвшний тусламжийг нийгэм дунд болон хувь хүнд нь төлөвлөх

❑ Настны чадвар чадамж, нийгмийн болон хөдөлмөрийн оролцоог хангахад чиглэсэн технологийн шинэчлэл

❑ Настанд ээлтэй орчин, хүртээмжтэй нийгмийг сурталчлах нийгмийн шинэчлэл

❑ Хүн ам зүйн хандлага, эрүүл мэндийн байдал, нийгмийн эрүүл мэндийн нөлөөлөл, ахмад настуудын хэрэгцээг ойлгохын тулд нэгтгэсэн өгөгдлийг ашиглан судалгаа хийх

❑ Эрүүл насжилт хөтөлбөр, бодлого, үр ашиг, тогтвортой байдлыг ойлгох, хянах

ХӨРӨНГӨ ОРУУЛАЛТ ХИЙХ

Настнууд тэгш эрх,
боломжоор хангагдсан,
насны ялгаварлалгүйгээр
чөлөөтэй амьдрах
боломжтой нийгэм.

Эрүүл насжилт
ДЭМЖИХ

- Нийгмийн зөвлөгөө
- ЭМ тогтолцоо

НИЙГЭМ

НИЙГМИЙН
ТОГТОЛЦОО

ЭРҮҮЛ НАСЖИЛТ

Нийгэмд **боломж
нээгдэнэ**

- IT
- Санхүү
- Ажиллах хүч
- Халамжийн
тогтолцоо

Хувь нэмэр
оруулах

- Ажиллах
- Сайн дураар
туслах
- Залуучуудад зааж
сургах
- Хөрөнгө оруулалт
ба хэрэглээ

“Бие
махбодийн,
сэтгэцийн болон
нийгмийн сайн
сайхан байдал”-ыг
хангах

БОЛОМЖ НЭЭГДЭНЭ