

• Здоровье

Вперед, к активному долголетию!

О важности сохранения здоровья в пожилом возрасте в последнее время говорят часто. И это неслучайно.

● Наталья ЗОТОВА/ФОТО автора

По данным Росстата, в России за 10 месяцев этого года уровень рождаемости снизился более чем на 5 процентов, а уровень смертности вырос. Естественная убыль населения составила почти 175 тысяч человек.

Так какими же методами можно поддержать свое здоровье?

Комплекс социальных профилактических и оздоровительных услуг предоставляют для людей серебряного возраста в ГКУ СО «Безенчукский «Дом детства».

Еще весной в Доме ветеранов сформировалась группа активных пенсионеров, которые смогли укрепить здоровье с помощью медицинской сестры Дома детства **С.А. Елсуковой**. Профилактику простудных заболеваний необходимо проводить и в осенний период времени, поэтому люди пенсионного возраста в конце октября посетили уникальную галокамеру Дома детства. Вдыхая воздух с мелкодисперсной солью под звуки музыки, они улучшили состояние дыхательной и нервной систем.

По просьбе получателей услуг решили дополнить их комплексом двигательных упражнений. Педагог дополнительного образования **Т.М. Казьянская** подобрала движения с учетом

возрастных особенностей своих подопечных. В настоящее время формируется цикл занятий по декоративно-прикладному творчеству.

— *Есть пожилые люди, которые остались совсем одни и нуждаются в общении. Для таких, социально-незащищенных в Доме детства разработан комплекс услуг. В так называемую АРТ-терапию входят как упражнения для поддержания физической формы, так и занятия ручным творчеством,* — рассказывает руководитель группы активных пенсионеров **Т.А. Казьянская**. — *Мы уже провели мастер-класс «Сам себе дизайнер» по изготовлению символа счастья — подковы. Поделку делали из бросового материала: картона, мешковины, макарон, семян овощей. Планируем в дальнейшем научить женщин изготавливать бижутерию и украшать интерьер своей квартиры... Тех, у кого пенсия небольшая, а сделать родным приятное хочется, научим изготавливать красивые сувениры из подручных материалов. Такие занятия, рассчитанные на тех, кто не умеет ни шить, ни вязать, помогут и для развития моторики, и для сохранения активности клеток мозга.*

— *Мне уже за 60. Живу одна. Дети и внуки взрослые, мож-*



но заняться собой, своим здоровьем, — рассказывает одна из «активисток» И.В. Петрова. — Оно уже, конечно,

но, не то, что в молодости. Нам очень важно собраться в зале всем вместе, подвигаться, получить какие-то новые навыки и вновь почувствовать себя молодыми. Мы с подругой на стадионе зарядку делаем под руководством Т.А. Митрофановой, занимаемся скандинавской ходьбой под руководством Г.А. Мироновой. А еще посещаем литературный клуб «Лири» и клуб для любителей садоводства. Одним словом, не замыкаемся в стенах собственной квартиры. Хочется сказать большое спасибо всем

учреждениям, где мы получаем услуги, в том числе и коллективу Дома детства, за то, что дали нам возможность пройти курс оздоровительных процедур.

— *Мы, в свою очередь, тоже благодарим Дом детства от имени Дома ветеранов и от Красного Креста, — продолжает разговор председатель Безенчукского отделения РКК Г.В. Якушенко. — Мы видим, с каким удовольствием наши ветераны ходят на процедуры галотерапии и занимаются рукоделием. А курс двигательных упражнений проходит под моим наблюдением. Я, как медицинская сестра, слежу с тонометром в руках за самочувствием своих подопечных.*

Сейчас в Доме детства занимается первая группа ветеранов, а с середины ноября в их ряды вольются еще 8 активных безенчукцев серебряного возраста.

• Молодой специалист

Медики нового поколения

В этом году в Безенчукскую ЦРБ пришли сразу три медсестры, выпускницы Безенчукского филиала медколледжа им. Н. Ляпиной.

● Наталья ЗОТОВА/ФОТО автора

Наши читатели скажут, что в этом нет ничего особенного. Тем не менее, особенность есть. **Маргарита Карамзина, Ксения Чепухова и Ирина Симак** готовы работать в современных условиях. Они не просто трудятся в кабинете рядом со своим врачом, а вносят данные о пациенте в компьютерные базы.

Маргарита Карамзина закон-

чила медучилище в прошлом году и успела получить серьезную практику в больнице им. Семашко в отделении оперативной гинекологии.

— *Родилась и выросла на ст. Мыльная, окончила школу № 2. Среди моих родных только один медик — мой дядя. Он оперирует в одной из московских больниц. Когда сказала, что тоже собираюсь выбрать медицинскую стезю, дядя поддержал меня*

в этом стремлении, — рассказывает Маргарита Олеговна. — Работа в больнице им. Семашко мне нравилась, но жилищный вопрос... Приходилось по-

сразу предупредила, что прием пациентов вести придется в новом формате, для этого необходимо владеть компьютером. Но для меня это не проблема! С июня приступила к работе. К участковому врачу Н.В. Шешуновой приходят пациенты, а моя задача войти в базу данных, проверить, когда человек проходил флюорографию, все ли прививки сделал. Если пациент на больничном, то я могу по электронной очереди отложить ему талончик на удобное для него время. Это избавляет пациента от ожидания очереди в регистратуру.

Ксения Сергеевна Чепухова пришла в Безенчукскую больницу в августе.

— *Мои родители трудятся в нефтяной сфере, а я с детства мечтала стать врачом, — рассказывает Ксения. — Пока эта мечта еще не реализована. Закончила Безенчукский филиал и теперь работаю в платном отделении под руководством Л.В. Цапаевой. Но это временно. Основная*

мнение •

Л.П. Жук, старшая медсестра поликлиники:

— *Очень рада, что к нам почти одновременно пришли три молодых специалиста нового поколения, которые умеют находить и обрабатывать информацию в базах медицинских информационных систем. Девочки все грамотные, если в чем-то не уверены, стараются найти, узнать, научиться. Хорошо контактируют с врачами и пациентами. Очень ценим Маргариту и Ксению, которые во время отпуска медсестры кабинета ЭКГ успешно заменяли её, делали и читали кардиограммы. Одним словом, теперь в нашей больнице трудятся медсестры с навыками современного формата оказания медицинской помощи.*

моя работа будет с молодым врачом-терапевтом А.Ю. Брылевой. Сейчас она проходит стажировку под руководством наставника — участкового врача-терапевта С.Н. Кайковой, а я выполняю её назначения пациентам на нашем участке. Работаю на компьютере, и мне это нравится намного больше, чем заполнение бумажных бланков, — быстрее и удобнее!



ПФР информирует

Для участников Программы софинансирования пенсий

С начала 2018 года жители Безенчукского района, участники Программы софинансирования пенсии, перечислили в фонд своей будущей пенсии 1,3 млн рублей дополнительных страховых взносов. Всего с начала действия Программы с 2009 года поступило 17,2 млн рублей дополнительных страховых взносов.

Взносы граждан в рамках Программы ежегодно софинансируются государством. Все эти средства — как добровольные взносы граждан, так и средства софинансирования от государства — находятся на индивидуальных пенсионных счетах граждан в соответствующих управляющих компаниях и негосударственных пенсионных фондах — участниках системы гарантирования прав застрахованных лиц.

Государственное софинансирование пенсионных накоплений осуществляется в течение 10 лет, начиная с года, следующего за первым годом уплаты дополнительных страховых взносов. Для тех, кто начал уплату взносов с первого года действия Программы, то есть в 2009 году, 2018 год — это последний год уплаты дополнительных страховых взносов, за который государство удвоит взносы. При этом участники Программы могут продолжать уплату дополнительных страховых взносов, но взносы софинансироваться государством уже не будут.

В Безенчукском районе таких граждан, которые вступили в Программу в 2009 г. и в этом же году начали уплату взносов, — 1002 человека. Всего в Программе участвуют более 1627 жителей района.

Узнать, в каком календарном году были уплачены первые дополнительные страховые взносы, можно на Едином портале государственных и муниципальных услуг www.gosuslugi.ru или с помощью Личного кабинета застрахованного лица на сайте ПФР (<https://es.pfr.ru/>), сформировав самостоятельно документ «Сведения о состоянии индивидуального лицевого счета застрахованного лица».

Получить эти сведения можно и лично, обратившись с документом, удостоверяющим личность, и страховым свидетельством обязательного пенсионного страхования в Управление ПФР по месту жительства или многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг. Также участник Программы может отправить запрос на предоставление информации по почте, приложив копии этих документов, заверенные нотариально (в этом случае сведения будут направлены почтовым отправлением).

Участники Программы также имеют право изменить размер уплачиваемых дополнительных страховых взносов. Необходимо подать соответствующее заявление в свободной форме работодателю, если оплата производилась через него.

Тем участникам Программы, которые осуществляют самостоятельную уплату взносов, рекомендуется произвести уплату за 2018 год не позднее 21 декабря 2018 г.

С. Борисова, начальник Управления ПФР в м.р. Безенчукский (межрайонное).