



# Thông tin Y TẾ

Tháng 12/2013

Phụ trang dành cho nhân viên y tế thôn bản

**TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE - SỞ Y TẾ THỪA THIÊN HUẾ**

## GIÀ HÓA DÂN SỐ - NHỮNG THÁCH THỨC TRONG CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI

*Tháng hành động và Ngày Dân số Việt Nam ngày 26 tháng 12 năm 2013 được triển khai với chủ đề “Già hóa dân số - những thách thức trong chăm sóc người cao tuổi”. BBT xin giới thiệu những kiến thức chung về già hóa dân số cũng như các hoạt động cần triển khai:*

Giai đoạn già hóa dân số khi tỷ lệ người 60 tuổi trở lên chiếm từ 10% đến dưới 20% tổng dân số hoặc khi dân số 65 tuổi trở lên chiếm từ 7% đến dưới 14% tổng dân số.

Theo Luật Người cao tuổi (NCT) của Việt Nam được Quốc hội khóa XII thông qua ngày 23 tháng 11 năm 2009 có hiệu lực từ ngày 1/7/2010 thì Người cao tuổi là người từ 60 tuổi trở lên.

Hiện có hơn 70% NCT sống ở nông thôn, làm nông nghiệp với thu nhập thấp và không ổn định. Mới chỉ có khoảng 25% dân số cao tuổi đang hưởng lương hưu và 20% dân số cao tuổi hưởng trợ cấp xã hội, còn phần lớn không hưởng bất kỳ một khoản nào. Với tỷ trọng NCT ngày càng tăng đã đặt ra nhu cầu chăm sóc sức khỏe ngày càng lớn. Những bệnh thường gặp nhất ở NCT là bệnh về xương khớp, cao huyết áp, các bệnh về mắt và suy giảm trí nhớ. Tình trạng bệnh, tật đã ảnh hưởng lớn đến đời sống tâm lý, các hoạt động sinh hoạt hàng ngày và sự hoà nhập cộng đồng của NCT.

Ở nước ta, sớm nhận thức rõ tầm quan trọng của NCT và vấn đề “già hóa dân số”, trong những năm qua, Đảng và Nhà nước luôn quan tâm đến NCT. Chỉ thị số 59-CT/TW của Ban Bí thư Trung ương Đảng ngày 27 tháng 9 năm 1995 chỉ rõ: “NCT có công sinh thành, nuôi dạy con cháu, giữ gìn và

phát triển giống nòi, giáo dục các thế hệ thanh niên Việt Nam về nhân cách, phẩm chất và lòng yêu nước... Việc chăm sóc đời sống vật chất và tinh thần của NCT là trách nhiệm của Đảng, Nhà nước và toàn xã hội... Chăm sóc và phát huy tốt NCT là thể hiện bản chất tốt đẹp của chế độ ta và đạo đức của người Việt Nam”. Năm 2009, Quốc hội khóa XII đã thông qua Luật NCT quy định về quyền và nghĩa vụ của NCT; trách nhiệm của gia đình, Nhà nước và xã hội trong việc phụng dưỡng, chăm sóc và phát huy NCT. Năm 1998, Thủ tướng Chính phủ ban hành quyết định số 121/1998/QĐ-TTg về thành lập Ủy ban năm quốc tế NCT; ngày 21/11/2005 Thủ tướng chính phủ phê duyệt chương trình hành động quốc gia về NCT, các bộ, ban ngành cũng đã ban hành các văn bản chính sách đối với NCT.

Để tăng cường hơn nữa cho sự nghiệp chăm sóc và phát huy vai trò NCT nhằm phát huy được lợi thế của NCT về kiến thức, kinh nghiệm làm việc; phát huy vai trò tiêu biểu, uy tín của NCT trong gia đình, cộng đồng, đặc biệt là trong cộng đồng dân tộc thiểu số; trong xây dựng khối đại đoàn kết dân tộc cũng như đối với công tác DS-KHHGD cần thực hiện đồng loạt các giải pháp sau:

- Cần khuyến khích các tổ chức chính trị, xã hội, ... lòng ghép tuyên truyền vận động về chăm sóc và phát huy NCT trong nội dung sinh hoạt của tổ chức mình; hỗ trợ nguồn lực và tích cực tham gia cùng Hội NCT đẩy mạnh triển khai thực hiện các mô hình, phong trào: NCT “Nêu gương sáng” xoá đói giảm nghèo, làm giàu chính đáng, phát triển kinh tế; trong xây dựng con người, xây dựng gia đình hiếu học, tham gia công tác khuyến học, khuyến tài, xây

dựng xã hội học tập; trong xây dựng đời sống văn hoá và thực hiện cuộc vận động “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hoá ở khu dân cư”; đặc biệt NCT “Nêu gương sáng” tham gia xây dựng Đảng, xây dựng chính quyền khắc phục tệ quan liêu, tham nhũng, lãng phí góp phần ổn định chính trị xã hội.

- *Xây dựng và triển khai các mô hình tổ chức cuộc sống cho NCT sống cùng con cháu, các mô hình câu lạc bộ mà thành viên là NCT trong thực hiện chính sách DS-KHHGD, góp phần nâng cao chất lượng dân số và tính bền vững trong công tác DS-KHHGD.*

- *Đẩy mạnh phối hợp liên ngành trong tổ chức và triển khai thực hiện các hoạt động chăm sóc và phát huy NCT ở địa phương và cơ sở giữa Ủy ban Quốc gia về NCT, Hội NCT Việt Nam với các đoàn thể, tổ chức có hội viên là NCT như Hội Phụ nữ, Hội Nông dân, Hội Cựu chiến binh... Trong đó Ủy ban Quốc gia về NCT và Hội NCT giữ vai trò nòng cốt.*

- *Tăng cường truyền thông vận động nâng cao nhận thức của lãnh đạo Đảng, Chính quyền, Đoàn thể các cấp; các nhà hoạch định chính sách; các chức sắc tôn giáo; những người có uy tín trong cộng đồng... về thách thức của quá trình “già hóa dân số” đối với việc chăm sóc, phát huy NCT nói riêng, sự phát triển bền vững về kinh tế - xã hội của đất nước nói chung nhằm xây dựng, bổ sung, hoàn thiện các chính sách thích ứng với xã hội “dân số già hóa” và “dân số già”.*

- *Đẩy mạnh tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức của người dân, cơ quan, tổ chức và gia đình về trách nhiệm kính trọng, giúp đỡ, chăm sóc và phát huy vai trò NCT; nghĩa vụ, trách nhiệm phụng dưỡng NCT của gia đình có NCT; trách nhiệm thực hiện tốt và tích cực tham gia giám sát việc thực hiện chính sách của Đảng và Nhà nước đối với NCT; ý thức và trách nhiệm của mỗi cá nhân trong việc chủ động tự lo cho tuổi già khi còn trẻ.*

**ĐỨC HY - CHI CỤC DÂN SỐ - KHHGD**

## 10 ĐIỀU BẠN CẦN BIẾT VỀ DỊ TẬT BẨM SINH

### **Dị tật bẩm sinh (DTBS) có phổ biến**

- Hằng năm, trung bình cứ 33 trẻ sinh sống sẽ có 1 trẻ mắc dị tật bẩm sinh và trong số 5 ca tử vong ở trẻ sơ sinh có 1 ca là do mắc dị tật bẩm sinh.

### **Phụ nữ nên dùng acid folic**

- Tất cả phụ nữ trong độ tuổi mang thai nên uống axit folic hằng ngày để giúp giảm thiểu nguy cơ dị tật của hệ thần kinh trung ương (sọ não và tủy sống).

### **Nhiều loại DTBS chỉ được chẩn đoán sau khi sinh**

- Một số DTBS rất dễ thấy như tật khe hở môi hoặc tật nứt đốt sống nhưng một số dị tật khác lại khó được phát hiện như khiếm thính, khiếm thị... .

### **Một số DTBS có thể được chẩn đoán ngay từ trước khi sinh**

- Một số các xét nghiệm như siêu âm, lấy nước ối có thể giúp phát hiện một số DTBS của thai nhi. Vì vậy khám thai và sàng lọc trước sinh rất quan trọng.

### **Nhiều DTBS ảnh hưởng rất lớn đến tài chính**

- Ngân sách của gia đình và chính phủ sẽ phải chịu các chi phí này. Có con bị dị tật cũng ảnh hưởng lớn đến công việc làm ăn của bố mẹ do đó làm giảm thu nhập của gia đình.

### **DTBS không phải chỉ luôn là do di truyền**

- Nguyên nhân của hầu hết các DTBS chưa được biết rõ. Hút thuốc lá, uống rượu, sử dụng các loại ma túy và mắc các bệnh nhiễm trùng... trong thời kỳ mang thai có thể gây ra DTBS cho thai nhi.

### **Có thể dự phòng một số loại DTBS**

- Một người phụ nữ có thể dự phòng các DTBS như uống axit folic, kiểm tra y tế thường xuyên, khám sức khỏe trước khi mang thai, xét nghiệm và được chủng ngừa các loại vắc xin cần thiết, không hút thuốc, uống rượu, sử dụng các loại ma túy.

### **Phụ nữ mang thai cần giữ cho thai nhi khỏi bị nhiễm trùng**

- Cách tốt nhất là sản phụ nên rửa tay thường xuyên và đúng cách, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh, chạm vào thịt sống, trứng chưa nấu chín, hoặc rau chưa rửa, bông bết vật nuôi, làm vườn, hoặc chăm sóc cho trẻ nhỏ.

### **Không nên uống rượu trong thời kỳ mang thai**

- Các rối loạn ở thai nhi do rượu có thể xảy ra khi người mẹ uống rượu trong thời kỳ mang thai. Không có liều lượng rượu, thời gian uống rượu an toàn và loại rượu thích hợp để uống trong thời kỳ mang thai.

### **Thai nhi luôn bị ảnh hưởng tác động từ bên ngoài**

- Khi mẹ hút thuốc, uống rượu, sử dụng các loại ma túy, hoặc tiếp xúc với các loại bệnh truyền nhiễm thì trẻ cũng bị phơi nhiễm. Ngược lại, uống axit folic hàng ngày, ăn các loại thực phẩm bổ dưỡng và hợp vệ sinh có thể giúp đảm bảo trẻ sẽ được sinh ra khỏe mạnh.

**Phan Đăng Tâm (tổng hợp)  
Trung tâm Truyền thông giáo dục sức khỏe**