1. О качестве жизни

1.1. Размышления пациента о качестве жизни и о здоровье.

В 2009 году опубликован доклад международной Комиссии по основным показателям экономической деятельности и социального прогресса под руководством Нобелевских лауреатов Дж. Стиглица и А. Сена, в котором обосновано использование показателя качества жизни человека, как основного критерия экономического развития.

Качество жизни – понятие, обозначающее оценку некоторого набора условий и характеристик жизни человека, обычно основанное на его собственной степени удовлетворённости этими условиями и характеристиками. Оно является более широким, чем материальная обеспеченность (уровень жизни), и включает также такие факторы, как состояние здоровья, ожидаемая продолжительность жизни, условия окружающей среды, питание, бытовой комфорт, социальное окружение, удовлетворение культурных и духовных потребностей, психологический комфорт и т. п.

Качество жизни, безусловно, зависит от состояния здоровья человека, коммуникаций в социальной среде, психологического и социального статуса, свободы деятельности и выбора, от стрессов и чрезмерной озабоченности, организованности досуга, уровня образования, доступа к культурному наследию, социальному, психологическому и профессиональному самоутверждению, адекватности коммуникаций и взаимоотношений.

Международная организация здравоохранения (ВОЗ) также разработала большой перечень критериев состояния здоровья человека и его влияния на качество жизни.

Разработанные в Российской Федерации критерии высокого качества жизни человека, подразумевают:

- достаточную продолжительность здоровой жизни, поддержанную хорошим медицинским обслуживанием и безопасностью (отсутствием значимых угроз жизни и здоровью);
- приемлемый объём потребления товаров и услуг, гарантированный доступ к материальным благам;
- удовлетворительные социальные отношения, отсутствие серьёзных общественных конфликтов и угроз достигнутому уровню;
- благополучие семьи;
- доступ к знаниям, образованию и культурным ценностям, формирующим личность и представления об окружающем мире;
- учет мнения индивида при решении общественных проблем, участие в создании общепринятой картины мира и правил поведения человека;

- социальную принадлежность, полноправное участие в общественной и культурной жизни во всех их формах;
- доступ к разнообразной информации, включая сведения о положении дел в обществе;
- комфортные условия труда, дающего простор для творчества и самореализации, относительно короткий рабочий день, оставляющий человеку достаточно свободного времени для различных занятий.

Таким образом, в понимании этих глобальных определений качество жизни – это совокупность и использование правильных норм жизнедеятельности человека и его защиты:

- в области его духовной, нравственной, образовательной, культурной и профессиональной деятельности;
- рационального распределения времени на труд, отдых, сохранение и укрепление здоровья;
- свободы в использовании своих прав при одновременно качественном исполнении своих обязанностей;
- обеспечение работой по избранной профессии с достойной мотивацией труда и безопасностью для жизни и здоровья;
- обеспечение экологической безопасности человека, растительного и животного мира, среды проживания и обитания.

В целом, все хорошо описано в известных документах по качеству нашей с вами жизни. А как же поступить в конкретной ситуации человеку, который подвергся испытаниям и страданиям вследствие ухудшения его здоровья? Как ему действовать? Основные положения качества жизни, как говорят, «к делу не приложишь».

Думается, в каждом конкретном случае важно больше уделять внимания себе и помогать себе. Требовать от кого-то, что он обязан тебе - в том числе от детей и родственников - невозможно и противоестественно. Как говорит народная молва: «помогай себе сам, в первую очередь, заметят твой хороший поступок добрые люди и Бог - и также помогут».

Иногда бывает и такое – заболел человек, и он понимает так, что кто-то обязан его лечить, обслуживать. А он сам наблюдает со стороны за результатом. Его, безусловно, по закону будут у нас лечить, а он все наблюдает, потягивает «пивко», иногда и покрепче. Проходит время - не помогает. Он переживает, недоволен, жалуется. Кто-то должен его лечить дальше, приезжать по вызову скорой помощи, досматривать. Общество пока это терпит, а в других странах уже не терпят, лечат по страховке. Как говорил Конфуций: «Учить нужно тех, кто хочет учиться».

Если этот постулат немного перефразировать, то он прямо имеет отношение и к сохранению здоровья.

Я хочу обратить внимание и поведать о своем пути выхода из сложной ситуации, о выздоровлении. Именно о выздоровлении. Иначе, если бы не было результата, то можно было бы об этом и не говорить. Позвольте, в начале, пофилософствовать и даже поразмышлять. Как не навредить себе и другим. Как не перекладывать свои страдания на плечи других. И, наконец, как закончить этот путь здесь достойно, не причинив страданий другим. Обо всем по порядку.

Во многом для сохранения своего качества жизни старался помогать сам себе. Но не всегда, а только теперь, когда, как говорят: «Петух клюнул в одно место». И только находясь в больнице, мне пришлось многое переосмыслить и почувствовать, а также увидеть другие реальные ситуации и случаи моих коллег по палате. Безусловно, я грешен в части отношения к своему здоровью в прошлом. Было так много в жизни, когда не задумывался и ради какого-то завершения дела, и даже экстремального поступка приходилось идти на риск, подвергать свое здоровье испытанию. Вспомнил также и свои условия жизни: был седьмым ребенком в семье; как говорят, было «опаленное войной детство»; затем веселая и трудовая юность - годы продолжительной учебы, работа на протяжении нескольких лет на комбайне по уборке урожая в сложнейших условиях жары на целинных землях в Казахстане. Строительство в вечной мерзлоте жилья для шахтеров на Колыме в Магаданской области и деревянных (из тяжелой лиственницы) первых двухэтажных домов в Надыме. Извлечение затонувших в дельте реки Обь в Тюменской области импортных труб для прокладки газопровода «Дружба». Испытания на безопасность большегрузных автомобилей БелАЗ в Заполярье Кольского полуострова в условиях длинной зимней ночи; затем длительное, около 15 лет, увлечение динамичным бадминтоном уже в зрелом возрасте; а в последние годы - восстановление выгоревшего дотла кирпичного дома. Безусловно, была и длительная профессиональная исследовательская и преподавательская работа. Затем работа оценщиком транспортных средств, которая также требовала высокой ответственности и напряжения, в том числе и от ненормированного труда в различных погодных условиях.

На этом продолжительном пути и был экстрим. Кроме значительных физических нагрузок он сопровождался, безусловно, и другими трудностями. Теперь можно сказать: «Зачем так много в твоей жизни было этого экстрима? Ты и не думал о подаренном тебе здоровье». Это факт.
Великий физик А.Энштейн, например, давно нас предупреждал и в свое время поделился своими секретами человеческого счастья при интерес-

ных обстоятельствах: *«Тихая, скромная жизнь приносит больше радости, чем гонка за успехом в постоянном возбуждении».*

Эта короткая фраза на листе бумаги была написана от руки в ноябре 1922 году, когда великий физик читал курс лекций в Токио. Тогда курьер отеля «Империал» отказался брать у Эйнштейна чаевые. Ученый не захотел его отпускать с пустыми руками, а потому написал ему в благодарность два назидательных послания и посоветовал их сохранить, добавив, что в будущем эти записки окажутся более ценными, чем обычные чаевые.

Так и оказалось. Эта формула счастья, записка с текстом от создателя теории относительности Альберта Эйнштейна, была продана в 2017 году на аукционе в Иерусалиме за более чем полтора миллиона долларов. Правда вторая записка с текстом *«Где есть воля, есть и путь»*, ушла с молотка за 240 тысяч долларов при стартовой цене всего в одну тысячу.

Но в оправдание себя теперь не совсем можно согласиться: было такое время, был высокий энтузиазм, воля, любопытство, наконец, интересная нестандартная и разнообразная работа, которая требовала экстрима и поступков. Правда, не всегда они были оправданы, были риски и угрозы для жизни. Как говорил знакомый учитель: «Не нашкодишь - не прославишься». Не задумывался в молодые годы, что все это время работал на износ организм, в целом, и проблемный сустав, в частности. Он также устал и теперь напомнил - хватит издеваться, пора бы отдохнуть от твоего экстрима, пора бы тебе и покаяться.

Теперь, кажется, нужно просить прощения. Перед кем? Возможно, и перед своими близкими, которые должны теперь и в дальнейшем смотреть за больным родственником в домашних условиях - порой месяцы, а в других случаях - и многие годы. Какое будет качество жизни у них в это время и в дальнейшем. Оно снизится, безусловно. Когда они смогут отдохнуть, уйти в отпуск? Но есть оправдание: долг не отпускает. Что же делать? Как изменить ситуацию, чтобы не заставлять других страдать за тебя? В разрешении этой проблемы, думается, важно на первом этапе оказать помощь своему близкому и страдающему от болезни человеку. Если он принял решение сделать операцию, поддержать, найти возможности, помочь подготовиться и определиться с эндопротезом. В этом варианте после реабилитации ситуация изменится к лучшему. Выздоравливающий вернется к своей обычной жизни, меньше будет страдать сам и не будет лишних забот у окружающих. Промедление или длительное ожидание, особенно в пожилом возрасте, рискованно - могут появиться и другие болячки, которые, к сожалению, не позволят реализовать задуманное. И тогда реальность может стать большим испытанием для себя и близких.

Говорят, что лучше упасть в полете. Это, возможно, значит, что нужно помнить о своих грехах и деяниях в прошлом. Поэтому, в первую очередь, важно помогать самому себе сколько можно, и меньше обременять других; быть настолько сильным - насколько сможешь. Вот и вся наша философия жизни, связанная со страданием своим и других.

А теперь конкретно о наших проблемах и как помогать самому себе.