

5. В первые полгода после смерти супруга или супруги поручите одному конкретному человеку следить за вашим трёхразовым питанием, сном, приёмом лекарств от хронических болезней и повторными обследованиями

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В первые неполные полгода после смерти супруга или супруги вероятность умереть за тот же период примерно на 40% выше, чем у тех, кто не потерял супруга или супругу. После полугода превышение снижается примерно до 15%. У мужчин оно составляет около 23%, а у женщин разница настолько мала, что может быть просто случайностью. Эту разницу нельзя преодолеть, просто стараясь смотреть на всё спокойнее. Нужно поручить конкретному человеку следить за лекарствами, едой и повторными обследованиями, а не надеяться, что вы сами всё запомните.

Затраты

Денег не нужно. Найдите конкретного человека: подойдут дети, братья, сёстры или друзья. Попросите его регулярно приходить или звонить. Труднее всего — решиться попросить и поручить это кому-то.

Выгода

Объединены данные 15 исследований, в которых участников сначала регистрировали, а затем наблюдали, — всего 2263888 человек. В первые неполные 6 месяцев после смерти супруга или супруги RR смерти составил 1.41 (95% CI 1.26–1.57), то есть вероятность умереть за тот же период была примерно на 40% выше, чем у тех, кто не потерял супруга или супругу. После 6 месяцев — 1.14 (1.10–1.18), то есть превышение снизилось примерно до 15%. У мужчин RR 1.23

(1.18–1.28), примерно на 23% выше. У женщин — 1.04 (1.00–1.08, статистически незначимо, то есть эта небольшая разница может быть просто случайностью). Между людьми младше 65 лет и людьми от 65 лет и старше явной разницы не выявили. Другой анализ объединил 123 публикации, 1377 оценок риска и более 500 млн человек. После поправки на различия в условиях HR составил 1.23 (1.19–1.28), то есть в целом риск был примерно на 23% выше. У мужчин он был выше, чем у женщин. У мужчин — 1.27 (1.19–1.35), на 27% выше. У женщин — 1.15 (1.08–1.22), на 15% выше

Примечания

Это исследования, в которых анализировали уже собранные данные о людях; влияние других факторов полностью исключить нельзя. У супругов и без того часто похожи образ жизни и болезни. Но закономерность «в первые полгода риск гораздо выше, чем позже» одинакова в двух независимых сводных анализах. Поэтому этот период стоит считать временем, когда нужен присмотр. У мужчин риск выше, и они реже обращаются за помощью. Если в семье есть пожилой человек, потерявший супруга или супругу, разберитесь заодно со счетами, опекой и завещанием по разделу 17. Если такого помощника найти не удаётся (человек живёт один, потерял единственного ребёнка или детей уже нет в живых), поручите это местному сообществу и мобильному телефону, см. пункт 6 этого раздела.

Источники

Источники исходной версии

1. Moon JR, et al. (2011). Widowhood and mortality: a meta-analysis. PLoS ONE. doi.org/10.1371/journal.pone.0023465
2. Shor E, et al. (2012). Widowhood and mortality: a meta-analysis and meta-regression. Demography. doi.org/10.1007/s13524-012-0096-x