

6. Если нет ни родных, ни друзей, замените «того, кто за вами присматривает» тремя вещами: соседом, который может войти к вам домой, списком посещений в вашем районе и экстренным контактом в телефоне

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. Когда нет ни родных, ни друзей, нужно позаботиться о двух вещах: чтобы вас обнаружили, если что-то случится, и чтобы каждый день вовремя принимать лекарства и есть. Лекарства и еда — ваша задача. Составьте список, поставьте будильники, не полагайтесь на память. Чтобы вас обнаружили, нужны три вещи: оставить соседу запасной ключ, спросить в комитете жителей (居民委员会), можно ли включить вас в список тех, кого посещают и о ком заботятся, настроить в телефоне экстренный контакт и не выключать телефон.

Россия. В России вместо комитета жителей можно обратиться за социальным обслуживанием на дому. Оно может включать помощь с едой, систематическое наблюдение за состоянием здоровья и содействие в получении лекарств. Про запасной ключ соседу и экстренный контакт в телефоне в этих источниках не сказано.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудность в том, чтобы самим заговорить и сказать соседу и комитету жителей (местному органу самоуправления в Китае; 居民委员会): «Я живу один, у меня в семье только что случилась беда».

Россия. Покупка и доставка продуктов выполняются за счет получателя социальных услуг. Другие цены и условия оплаты в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. 44573 амбулаторных пациента, у всех был риск атеротромбоза или он уже был в анамнезе — это такие заболевания, при которых в сосудах образуются бляшки и сосуды легко закупориваются тромбами. Врачи из разных стран зарегистрировали их для наблюдения в международном проекте REACH. Набор проходил с декабря 2003 года по декабрь 2004 года, наблюдение длилось 4 года. Из них 8594 человека (19%) жили одни. За 4 года общая смертность среди живших в одиночку составила 14.1%, среди живших с кем-то — 11.1%. Смертность от сердечно-сосудистых причин — 8.6% против 6.8%. Для обоих показателей log-rank $P < 0.01$: маловероятно, что разница случайна. В разных возрастных группах разница была неодинаковой (P для взаимодействия=0.03). В возрасте от 45 до 65 лет смертность среди живших одни и живших с кем-то составила 7.7% против 5.7%. После поправки на другие условия HR 1.24 (95% CI 1.01–1.51), то есть примерно на 24% выше. В возрасте от 66 до 80 лет — 13.2% против 12.3%, HR 1.12 (1.01–1.26), примерно на 10% выше. Старше 80 лет — 24.6% против 28.4%, HR 0.92 (0.79–1.06): напротив, повышения не наблюдалось. Рекомендации 2022 года Министерства гражданской администрации Китая (民政部) и других ведомств, всего десяти, предусматривают организацию посещений и заботы в Китае. Они предназначены для пожилых людей, живущих одни, живущих отдельно от детей, оставшихся дома после отъезда семьи, утративших способность обслуживать себя, имеющих тяжёлую инвалидность, относящихся к особым категориям семей в рамках политики планирования рождаемости, и других. Формы обслуживания — «регулярные посещения на дому, телефонные и видеозвонки, дистанционный мониторинг». Администрации волостей и посёлков (乡镇) и уличные администрации (街道) выявляют таких людей, а комитеты жителей деревень и городских кварталов (村 (居) 民委员会) помогают им. Собирают основные сведения и выясняют «желание получать услуги посещения и заботы», включают людей в местную систему управления по территориальным ячейкам. То есть распределяют по участкам и закрепляют за ними людей, которые

будут присматривать. К концу 2025 года нужно «обеспечить, чтобы ежемесячными посещениями были охвачены 100% пожилых людей, находящихся в особо трудном положении», а «пожилых людей, находящихся в особо трудном положении и утративших способность обслуживать себя, посещать и обеспечивать заботой не реже одного раза в месяц». Документ также рекомендует устанавливать дома умные системы вызова помощи, умные счётчики электричества и воды, устройства для контроля здоровья и наблюдения за пожилыми людьми, «чтобы при обнаружении отклонений можно было своевременно подать предупреждение и одновременно отправить уведомление экстренному контактному лицу». Если обслуживающий персонал обнаруживает экстренную проблему, он «должен немедленно помочь позвонить по номеру экстренной помощи»

Россия. Социальное обслуживание на дому помогает с приготовлением и приемом пищи, наблюдением за здоровьем и получением лекарств по заключению врачей.

Примечания

Китай — исходная версия. Как именно устроить эти три вещи. Первое: отдайте запасной ключ или временный код дверного замка одному из соседей либо сотруднику управляющей компании и скажите: «В эти дни я живу один». Близкие отношения не нужны. Нужно лишь, чтобы кто-то знал, что вы дома. Второе: обратитесь в местный комитет жителей в Китае (社区居委会), объясните, что живёте одни, и спросите, можно ли включить вас в список посещений и заботы. Пожилые люди, живущие одни, живущие без детей или потерявшие единственного ребёнка, прямо отнесены к официальным получателям этих услуг. Заодно спросите, есть ли у вас на месте устройства вроде умной кнопки вызова помощи или умного водомера, которые устанавливают бесплатно. Третье: настройте в телефоне экстренные контакты и медицинскую карту для экстренных случаев. В эти дни не включайте беззвучный режим и не выключайте телефон. Причин для оценки В две. Первая: связь между проживанием в одиночку и смертностью получена в исследовании с ретроспективным анализом данных группы людей. Оно не позволяет исключить обратное объяснение: «люди, у которых изначально хуже здоровье и условия жизни, чаще живут одни». В самой исходной статье тоже написано, что этот результат требует подтверждения. Вторая: документ о посещениях и заботе в Китае распространяется только на пожилых людей. Для тех, кому ещё нет 60 лет, соответствующей специальной системы нет.

Рассчитывать можно на один пункт документа: он требует от сотрудников территориальных ячеек и социальных работников «своевременно выявлять риски психологического кризиса, связанные с семейными потрясениями, потерей работы, прекращением учёбы и тому подобным» (см. пункт 11 этого раздела: если нужен человек, с которым можно поговорить, в Китае звоните 12356). Почему так важно, чтобы «дома кто-то был», см. раздел 13, пункт 1 (надавливания на грудную клетку). Из остановок сердца вне больницы 79.2% происходят дома. Если рядом есть человек, который делает надавливания, живыми выписываются из больницы 16.1%, если никого нет — лишь 3.9%. Если дома никого нет, вы попадаете в группу с низким показателем. Ещё два дела, которые можно сделать заодно.

Организация похорон в Китае сама по себе требует посещения нескольких мест: похоронного учреждения (殡仪馆), учреждения медицинского обслуживания населения по месту жительства (社区卫生服务机构), органов общественной безопасности (公安), службы жилищного накопительного фонда (公积金) (см. раздел 25). Составьте из этих дел постоянное расписание с одним выходом из дома в день — и план выходов на ближайшие дни уже готов. На горячую линию можно звонить повторно, а не только один раз (см. пункт 11 этого раздела: если нужен человек, с которым можно поговорить, в Китае звоните 12356). Само по себе «проживание в одиночку» — ещё и долгосрочный фактор риска. Отношение шансов смерти у живущих одни составляет 1.32, примерно на 30% выше, см. раздел 22, пункт 9 (считайте регулярные встречи с людьми расходами на здоровье). Но здесь речь только о ближайших днях, долгосрочный расчёт — отдельно.

Россия. Социальные услуги ориентируются на индивидуальные потребности. Кто именно может получить перечисленную помощь и как ее оформить, в этих источниках не указано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Udell JA, et al. (2012). Living alone and cardiovascular risk in outpatients at risk of or with atherothrombosis. Archives of Internal Medicine. doi.org/10.1001/archinternmed.2012.2782
2. 民政部等十部门 (2022). 关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见 (民发〔2022〕73号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-10/13/content_5718017.htm

Россия — источники

1. Федеральный закон №122-ФЗ от 2 августа 1995 г. | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/docs/laws/76
2. Социальное обслуживание на дому. Проверено 08.10.2026. uszn-sovetskij-vrn.gosuslugi.ru/napravleniya-deyatelnosti/sotsialno...