**Тема 14. Здорове та активне довголіття**

**1.Стратегія «Активного старіння».**

**2. Зміцнення здоров’я, запобігання захворюванням.**

**3. Оточуюче та соціальне середовище.**

**4. Громада та охорона здоров’я.**

**5. Транспорт та житло.**

**6. Соціальна участь.**

**7. Зовнішні простори та будівлі.**

**8. Повага та соціальна інтеграція.**

**9. Громадська участь і працевлаштування.**

**10. Комунікація та інформація.**

**1.Стратегія «Активного старіння»**

Однією із концепцій соціального захисту і підтримки людей похилого віку є стратегія «Активного старіння», або ж «Активного довголіття» (Active ageing). Відповідно до визначення ВООЗ, ***активне старіння*** є процесом оптимізації можливостей для підтримання та покращення здоров’я, участі у соціальному житті та почуття безпеки, що спрямовані на підвищення якості життя у процесі старіння. Політика активного старіння дає змогу людям похилого віку реалізувати їх потенціал для фізичного, соціального і ментального добробуту впродовж усього життя та брати участь у суспільній діяльності згідно з їхніми потребами та бажаннями.

При цьому «активність» інтерпретується як «постійна участь у соціальних, економічних, культурних, духовних та громадянських справах, а не тільки здатність бути фізично активними або бути частиною робочої сили».

З 2021 року люди похилого віку опинились в центрі уваги світової громадськості у зв’язку із проголошенням Декади (Десятиліття) здорового старіння ООН (2020–2030), яка була схвалена 194 державами-членами ВООЗ 3 серпня 2020 р. та Генеральною Асамблеєю ООН 14 грудня 2020 року.

Декада фокусується на тому, що можна зробити для людей у другій половині життя для покращення їхнього життя. В концепції розглядаються напрями дій:

1) зміцнення здоров’я, запобігання захворюванням;

2) покращення функціональних можливостей;

3) створення сприятливого до літньої люди соціального середовища.

Здорове старіння – це динамічний процес, який охоплює всіх літніх людей і вимагає загальносуспільного підходу.

Пріоритетні сфери впровадження позитивних системних змін:

1) змінити те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо про вік і старіння;

2) забезпечити сприяння громад у розвитку здібностей людей похилого віку;

3) надавати орієнтовану на людину інтегровану допомогу та первинні медичні послуги, які є чуйними до літніх людей;

4) надати доступ до тривалого догляду за людьми похилого віку, які цього потребують.

Однією із сучасних стратегій ВООЗ є концепція міст, дружніх до людей похилого віку. Концепція ВООЗ «Міста, дружні для людей похилого віку», пропонує вісім взаємопов’язаних галузей (доменів), які можуть допомогти виявити та усунути перешкоди для добробуту та участі літніх людей:

1) громада та охорона здоров’я,

2) транспорт,

3) житло,

4) соціальна участь,

5) зовнішні простори і будівлі,

6) повага та соціальна інтеграція,

7) громадська участь і працевлаштування,

8) комунікація та інформація.

Ці домени перекриваються та взаємодіють один з одним.

**2. Зміцнення здоров’я, запобігання захворюванням**

Здорове старіння – це розвиток і підтримка функціональних можливостей, які забезпечують благополуччя в літньому віці. Функціональна здатність визначається внутрішньою здатністю індивіда (тобто сукупністю всіх фізичних та розумових здібностей людини) і середовища, в якому він або вона живе (розуміється у найширшому розумінні, включаючи фізичне, соціальне та політичне середовище) та взаємодію між ними.

***Розвиток здібностей***

*Здібність задовольняти основні потреби.* Мабуть, найфундаментальнішою із здібностей є здатність людей похилого віку справлятися зі своїми найближчими та майбутніми потребами для забезпечення адекватного рівня життя. Ця здатність включає можливість літніх людей забезпечити своє життя достатньою дієтою, одягом, відповідним житлом, а також послугами з охорони здоров’я та довгострокового догляду. Це також поширюється на підтримку для мінімізації впливу економічних потрясінь, які можуть супроводжуватися хворобою, інвалідністю, втратою подружжя або засобів до існування.

*Здібність до навчання, розвитку та приймання рішень*: докладати зусиль, щоб продовжувати вчитися та застосовувати знання, займатися розв’язанням проблем, продовжувати особистий розвиток і можливість робити вибір. Продовження навчання дає літнім людям можливість оволодівати знаннями, вміння керувати своїм здоров’ям, бути в курсі подій в галузі інформації та технологій, брати участь у різних соціальних заходах, таких, як волонтерство, адаптуватися до старіння, щоб утримувати свою ідентичність і продовжувати цікавитися життям. Продовження особистісного розвитку – розумового, фізичного, соціального та емоційного є важливим для того, щоб літні люди могли робити те, що вони цінують, і здатність приймати самостійні рішення. Розвиток таких когнітивних процесів, як мислення, швидкість обробки інформації, оперативна пам’ять, увага, уява може позитивно впливати на всі аспекти життя людини: здоров’я, відпочинок, стосунки, громадянське та професійне життя.

*Здібність бути мобільним (пересуватися).* Уміння бути мобільним важливе для здорового старіння. Це стосується руху в усіх його формах, незалежно від того, чи живиться він від тіла, чи здійснюється за допомогою допоміжного пристрою або транспортного засобу. Мобільність включає здатність вставати зі стільця, переходити з ліжка на стілець, ходьбу для відпочинку, фізичні вправи, щоденні завдання, водіння автомобіля та користування громадським транспортом. Мобільність необхідна для виконання будь-яких завдань у помешканні; доступу до магазинів, послуг і об’єктів у громаді, наприклад, парків, участь у соціально-культурній діяльності. Зміни, що відбуваються у сфері фізичних та розумових здібностей, які є звичайними для літнього віку, може обмежити рухливість. Однак потенціал для розвитку мобільності залежить від доступного соціального середовища із пристосованими для маломобільних груп населення дорогами, автомобільними зупинками, пішохідними тротуарами, пандусами, ліфтами, аудіо-світлофорами, системою фізичного супроводження в метро, закладах культури, спорту, залізничних вокзалах, аеропортах.

*Уміння будувати та підтримувати стосунки.* Підтримку стосунків люди похилого віку часто визначають як центральну здібність для свого добробуту. Для літніх людей є важливим широкий спектр стосунків, який включає їхні взаємовідносини з дітьми, іншими членами сім’ї, інтимні стосунки з близькими людьми, неформальні соціальні стосунки з друзями, сусідами, колегами та знайомими, а також більш формальні відносини з різними організаціями і установами.

*Здібність робити внесок у розвиток громади.* Ця здатність охоплює безліч внесків, які літні люди роблять для своїх сімей і громад, наприклад, допомога друзям і сусідам, наставництво ровесників і молодших людей, а також піклування про сім’ю. Ця здатність тісно пов’язана із залученням до соціально-культурної діяльності. Волонтерство та зайнятість – два важливі шляхи, в яких літні люди можуть себе реалізувати в різних видах діяльності.

***Функціональні можливості***

*Локомоторна здатність (фізичний рух).* Фізична здатність людини виконувати різноманітні рухові дії, можливість реалізувати свій руховий потенціал є життєво важливою здатністю, що дозволяє літній людині бути більш мобільною, зберігати незалежність, бути спроможною до самообслуговування та догляду за собою. Руховий потенціал характеризується якістю функції суглобів, кісток, рефлексів, роботи м’язів. Заходи локомоції включають швидкість ходи, відстань, на яку людина може самостійно і швидко переміщуватись, долання підйомів і спусків. Рівень фізичної рухливості багато в чому залежить від загального стану здоров’я, прийому ліків, міцності і щільності кісткової маси, постійності занять фізичною культурою.

*Сенсорна здатність (зір і слух)* відноситься до здатності сенсорної нервової системи обробляти інформацію та реагувати на подразники, складається із функцій почуттів, таких як зір, слух, смак, запах і відчуття. Зір дозволяє людям бути мобільними, безпечно взаємодіяти з навколишнім середовищем, підтримувати соціальний контакт і незалежність. Серед поширених причин погіршення зору є короткозорість і далекозорість, катаракта, глаукома і дегенерація жовтої плями. Слух допомагає людям у спілкуванні, підтримці автономії, психічного здоров’я та когнітивних функцій.

*Життєздатність (включає енергію та рівновагу).* Термін «життєздатність» використовується для опису біофізіологічного статусу особи та її здатність до утримання гомеостазу в умовах звичайного щоденного впливу, а також більш у різних екстремальних ситуаціях. Життєва сила може концептуалізуватись як стійкість людини до викликів, енергійність і витривалість. Харчування є одним з ключових факторів підтримки життєвих сил у старшому віці. Сенсорні порушення (наприклад, зниження чутливості смаку та запаху), поганий стан ротової порожнини, ізоляція, самотність і депресія – окремо або в поєднанні – може підвищити ризик недоїдання у літніх людей.

*Когнітивна здатність* означає здатність людини до виконання ряду психічних функцій, таких як: функція орієнтації, підтримки та переключення уваги, психомоторики, пам’яті, мови, розрахунку, мислення; а також когнітивних функцій вищого рівня – прийняття рішень, абстрактне мислення, виконання планів тощо.

*Психологічний потенціал.* Психологічна здатність здебільшого пов’язана з розвитком психічних функцій, пов’язаних з емоційною сферою людини, здатністю протистояти депресії, яка виникає внаслідок вікових порушень у розвитку або соціальних зрушень.

**3. Оточуюче та соціальне середовище**

*Обладнання та технології* можуть включати обладнання та технології для особистого використання у приміщенні, для підтримки мобільності, у транспорті, на відкритому повітрі. Прикладами допоміжних засобів є слухові апарати, інвалідні візки, засоби зв’язку, окуляри, протези, органайзери, гаджети. Вони спрямовані на пом’якшення або зниження непрацездатності та оптимізації функціональних можливостей.

*Природне та антропогенне середовище* відноситься до живих і неживих елементів природного або фізичного середовища, таких як: клімат, якість повітря, світло, звук, архітектурне середовище та географічні елементи, які відображають ступені інклюзивності та безпеки.

*Підтримка та стосунки.* Люди або тварини можуть надавати практичну фізичну або емоційну підтримку, турботу, привітність, захист, допомогу та стосунки з іншими особами, вдома, на роботі чи в інших аспектах їхнього повсякденного життя і діяльності.

*Ставлення* до людини похилого віку є наслідком впливу таких факторів, як звичаї, практики, ідеології, цінності, норми, світоглядні та релігійні переконання. Ці настрої впливають на індивідуальну поведінку та соціальне життя на всіх рівнях, від міжособистісних стосунків і громадських об’єднань до політичних, економічних і правових структур. Індивідуальне або суспільне ставлення може мотивувати на позитивні, почесні стосунки чи викликати негативні, дискримінаційні практики. Одним із негативних проявів ставлення до літніх людей є ейджизм.

*Послуги, системи та політика.* Послуги надають переваги, структуровані програми, методи та засоби в різних секторах суспільства, спрямовані на задоволення потреб людей, у тому числі людей похилого віку. Послуги можуть бути державними, приватними або добровільними, а також створюватися на місцевому, громадському, регіональному, державному, провінційному, національному чи міжнародному рівнях окремими особами, асоціаціями, організаціями, агентствами або урядами.

**4. Громада та охорона здоров’я**

Доступні та недорогі громадські та медичні послуги мають вирішальне значення для того, щоб люди похилого віку були здоровими, незалежними та активними. Це передбачає відповідну пропозицію послуг догляду за літніми людьми соціальними службами, які розташовані поблизу місця їх проживання, і у тому числі наявність професійно підготовлених медичних і соціальних працівників для надання цих послуг.

Люди похилого віку мають різні потреби та переваги щодо охорони здоров’я. Ці різноманітні потреби можуть бути задоволені завдяки комплексу послуг в геріатричних центрах, лікарнях, денних центрах, спеціальних стаціонарах, реабілітаційних закладах, зокрема: профілактичний догляд, геріатрична допомога, медична допомога, денний догляд, реабілітація, догляд у стаціонарах, догляд на дому та паліативний догляд. Ці послуги мають бути легкодоступними в місцях, зручних для людей похилого віку. Послуги стаціонарного догляду, які надаються у будинках для престарілих, мають бути розташовані в житлових районах, що дозволить літнім мешканцям, які в них проживають, залишатися на зв’язку зі звичним оточенням. Надання необхідної інформації щодо медичного обслуговування в системі охорони здоров’я та наявності медичних послуг підвищить обізнаність людей похилого віку щодо доступних для них сфер догляду. Послуги охорони здоров’я також мають бути доступними за ціною або доступною підтримкою для покриття витрат.

**5. Транспорт та житло**

***Транспорт***

Доступний і недорогий громадський транспорт є ключовим фактором для того, щоб люди похилого віку могли активно старіти та залишатися залученими до своєї громади, маючи доступ до медичних і соціальних закладів. Водіям похилого віку також слід пам’ятати про умови водіння та паркування в місті. В ідеалі люди похилого віку повинні мати можливість легко орієнтуватися в транспортній системі свого міста.

Транспортні послуги мають задовольняти потреби людей із різноманітними потребами у пересуванні. Крім того, чуйні водії та працівники системи транспортного обслуговування, які враховують потреби людей похилого віку, зможуть краще їм допомагати. Необхідна інформація про безпечні, сприятливі та доступні транспортні послуги має бути доступною для літніх людей, щоб полегшити їх використання.

Водіння може бути важливим варіантом транспортування для людей похилого віку, особливо в передмістях та у віддалених житлових районах. Інтенсивний рух транспорту, погані дорожні умови, недостатнє вуличне освітлення та неправильно розташовані покажчики є суттєвими перешкодами для водіння містом, особливо тим людям, що мають проблеми із зором. Збереження впевненості літніх водіїв також важливо для забезпечення безпечного водіння для всіх. Пенсіонери також вітають спеціальні місця для паркування поблизу будівель, а також пункти висадки та посадки.

***Житло***

Житлові умови людей похилого віку часто пов’язані з якістю їхнього життя та від того, чи здатні вони старіти самостійно та активно у своїй громаді. Відповідний дизайн житла та його близькість до громадських і соціальних служб дозволяють літнім мешканцям жити комфортно та безпечно, а доступність житла дає їм спокій.

Вартість житла та відповідних комунальних послуг впливає на те, де живуть літні люди. Високі витрати на житло можуть перешкоджати бажанню людей похилого віку переїжджати у більш відповідне, дружнє до віку житло. Будинок зі зручностями для літніх людей, такими як ліфти, широкі проходи для розміщення інвалідних візків тощо, дозволяє літнім мешканцям жити комфортно. Навпаки, планування будинку, яке перешкоджає мобільності, наприклад сходи та нерівна підлога, може бути перешкодою для людей похилого віку. У цих випадках можливість недорого модифікувати своє житло забезпечить людям похилого віку можливість продовжувати добре жити у своєму звичному місці проживання. Важливо також, щоб люди похилого віку почувалися безпечно у власних домівках.

Розташування соціальних і медичних закладів поблизу будинків літніх людей має вирішальне значення для забезпечення їм доступу до таких послуг, яких вони потребують. Люди похилого віку також бажають залишатися поруч зі своєю родиною та громадою. Надання різноманітних варіантів житла задовольнило б різноманітні потреби людей похилого віку.

**6. Соціальна участь**

Участь у дозвіллі, соціальній, культурній та духовній діяльності в громаді сприяє подальшій інтеграції людей похилого віку в суспільстві та допомагає їм бути залученими та поінформованими. Проте участь людей похилого віку в таких заходах залежить від архітектурної доступності до них, доступу до транспорту та використання допоміжних засобів, обізнаності та поінформованості про такі заходи.

Різноманітність соціальних заходів задовольнила б різноманітні інтереси. Такі послуги мають бути доступними для людей з обмеженими можливостями та тих, хто проживає далеко від медичних і соціальних закладів. Заходи, які проводяться у зручний час, у сприятливих і доступних місцях, мають транспортне сполучення, також сприятимуть більшій участі. Необхідно підвищити обізнаність людей похилого віку щодо таких заходів, щоб інформувати їх про наявні можливості.

Участь людей похилого віку в громадській діяльності допомагає запобігти соціальній ізоляції. Вони бажають спілкуватися та інтегруватися з іншими віковими групами та культурами у своїх громадах.

**7. Зовнішні простори та будівлі**

Зовнішнє середовище має великий вплив на мобільність, незалежність і якість життя людей похилого віку, оскільки вони живуть у повсякденному житті за межами комфорту своїх домівок. Чисте місто з доглянутими рекреаційними зонами, просторими зонами відпочинку, добре розвиненою та безпечною пішохідною та будівельною інфраструктурою, а також безпечним середовищем є ідеальним середовищем для життя людей похилого віку.

Міське середовище зазвичай не вважається найкращим місцем для старіння, особливо в умовах зростаючого рівня забруднення. У містах із високим темпом зростання населення та перенаселеністю людям похилого віку важко орієнтуватися чи відчувати сильну причетність до них. Чистота міста, рівень шуму, запахи та зелені насадження також впливають на сприятливість міста для літніх людей. Коли міста створюють чисте та зелене довкілля та враховують особливості, що сприяють старінню, у міському плануванні, вони можуть стати чудовими місцями для людей похилого віку, щоб проживати свої золоті роки.

Вузькі, нерівні, потріскані та перевантажені тротуари є потенційною небезпекою для людей похилого віку, що ускладнюється погодою, коли йде дощ або сніг. Автомобілі, припарковані на тротуарах, і велосипедисти також становлять загрозу безпеці, оскільки пішоходи змушені ходити по дорогах. Ліхтарі пішохідного переходу, які надто швидко змінюються, становлять ще одну небезпеку для літніх пішоходів, які в крайніх випадках можуть не виходити. Відсутність зон відпочинку утруднює людям похилого пересування, коли вони втомлюються. Громадські заклади та магазини, що розташовані далеко від місця проживання людей похилого віку, утримують їх від необхідності використання послугами цих закладів.

**8. Повага та соціальна інтеграція**

Інклюзивне суспільство заохочує літніх людей брати активнішу участь у соціальному, громадському та економічному житті свого міста. Це, у свою чергу, сприяє активному старінню. Хоча в багатьох містах і громадах до людей похилого віку здебільшого ставляться з повагою, негативні упередження щодо старіння все ще існують. Існує потреба сприяти взаємодії між поколіннями, щоб розвіяти такі уявлення. Освіту щодо старіння також слід починати рано, щоб підвищити обізнаність про старіння та пов’язані з ним проблеми, з метою навчання цінувати своє старше покоління.

Соціальна активність може сприяти повазі до людей похилого віку. Ініціативи, орієнтовані на літніх людей, спрямовані на залучення до різного роду активності, яка спирається на професійний, соціальний та життєвий досвід, можуть підтримувати їх взаємодію з громадою та допомагати їм відчувати свою цінність для неї. З людьми похилого віку завжди слід консультуватися щодо рішень, які їх стосуються.

**9. Громадська участь і працевлаштування**

Люди похилого віку є активом для суспільства, і вони продовжують робити внесок у свої громади після виходу на пенсію. Місто та громада, дружні для людей похилого віку, надають їмьширокі можливості для цього, будь то через добровільну чи оплачувану роботу, і залучають їх до політичної діяльності.

Люди похилого віку можуть отримати задоволення від активної участі у волонтерській діяльності чи роботі, оскільки це приносить їм задоволення та підтримує їх соціальну активність. Широкий спектр волонтерських можливостей і можливостей працевлаштування відповідає різноманітним уподобанням, потребам і навичкам людей похилого віку, а обізнаність про доступні вакансії підключає їх до цих можливостей. Підприємницькі можливості є ще одним способом підтримати участь людей похилого віку в системі зайнятості та забезпечити їхню стійку самодостатність.

Формування позитивного ставлення роботодавців до професійної орієнтації та найму літніх працівників допомагає забезпечити можливості для їх працевлаштування. Робоче місце можна і надалі робити більш приємним для людей похилого віку, щоб вони могли добре використовувати свій досвід і знання.

Люди похилого віку можуть бути залучені до політичного життя, щоб реалізувати можливість висловлювати свої проблеми та погляди урядовцям, або через участь у групах за інтересами. Літні люди також повинні брати участь у прийнятті рішень з питань, які можуть на них впливати.

**10. Комунікація та інформація**

Залишатися на зв’язку з подіями, новинами та діяльністю зі своєчасною, доступною та практичною інформацією є ключовою частиною активного старіння, особливо з огляду на тенденцію інформаційного перевантаження в урбанізованих містах. Технології можна використовувати для швидкого поширення інформації, але вони також відіграють певну роль у соціальному відчуженні. Міста повинні надавати людям похилого віку доступ до інформації в доступному форматі та пам’ятати про широкий спектр потреб і ресурсів, які мають літні люди.

ЗМІ відіграють важливу роль у донесенні інформації до широкої спільноти. Люди похилого віку, як правило, отримують інформацію через традиційні друковані засоби масової інформації та радіомовлення, а також через прямі особисті контакти, такі як телефонні дзвінки, центри обслуговування в громадських закладах і клініках тощо. Доступ людей похилого віку до інформації має бути доступним, щоб вартість не стала непомірно високою. Уряди та організації повинні забезпечити, щоб інформація про політику та проблеми, що стосуються людей похилого віку, могла досягати їх своєчасно, ефективно та доступно через канали зв’язку, з якими знайомі літні люди. Зробити інформацію доступною, коли люди похилого віку страждають від втрати зору та слуху, також має вирішальне значення для забезпечення їх повного розуміння.

Доступний доступ до комп’ютерів для людей похилого віку в громадських закладах, адаптований до потреб людей похилого віку та темпу навчання, може зіграти важливу роль у розвитку їх технологічної грамотності.