



**Higienos
institutas**

**SENYVO AMŽIAUS ŽMONIŲ FIZINIO AKTYVUMO
REKOMENDACIJOS, ATSIŽVELGIANT Į PASAULIO
SVEIKATOS ORGANIZACIJOS 2023 M. VEIKSMŲ
PRIEMONES DĖL FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO
TARP SENYVO AMŽIAUS ŽMONIŲ**

Vilnius, 2024



Rekomendacijos parengtos, atnaujinus metodines-informacines rekomendacijas „Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata“ (2013) pagal PSO 2023 m. veiksmų priemones dėl fizinio aktyvumo skatinimo tarp senyvo amžiaus žmonių (World Health Organization (2023). Promoting physical activity for older people: a toolkit for action. [9789240076648-eng.pdf \(who.int\)](#))

TURINYS

1. Įvadas / 2
2. Kodėl reikia skatinti fizinį aktyvumą tarp senyvo amžiaus žmonių? / 2
3. Senyvo amžiaus žmonių fizinis aktyvumas ir fizinio aktyvumo rekomendacijos / 4
4. Tyrimais pagrįstos intervencijos, siekiant padidinti fizinį aktyvumą tarp senyvo amžiaus žmonių / 6
 - 4.1. Senyvo amžiaus žmonių švietimas fizinio aktyvumo klausimais / 7
 - 4.2. Senyvo amžiaus žmonių įtraukimas į fizines veiklas bei palaikymas / 10
 - 4.3. Tinkamos aplinkos kūrimas / 14
5. Veiksniai, leidžiantys įgyvendinti intervencijas / 17
 - 5.1. Valdymas, lyderystė ir finansavimas / 17
 - 5.2. Propagavimas (advokacija) / 18
 - 5.3. Partnerystė ir ryšiai su bendruomene / 19
 - 5.4. Fizinio aktyvumo mokymai / 20
 - 5.5. Stebėseną ir vertinimas / 20

Rengėjas Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras

Higienos institutas, Studentų g. 45A, LT-08107 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583, faks. +370 5 262 4663, el. paštas institutas@hi.lt

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Youtube](#)

1. Įvadas

Reguliari fizinė veikla senyvo amžiaus žmonėms gali pagerinti psichikos sveikatą ir kognityvinius gebėjimus, padėti užkirsti kelią demencijai bei sumažinti depresijos ir nerimo simptomus. Be to, ji gali pagerinti pusiausvyrą, dėl to sumažėtų kritimų ir su jais susijusių traumų rizika. Fizinis aktyvumas padeda išvengti širdies ligų ir vėžio, taip pat prisideda prie lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip antrojo tipo cukrinis diabetas ir hipertenzija, prevencijos ar valdymo. Naujausi tyrimai rodo, kad reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti išvengti iki 500 milijonų naujų lėtinių neinfekcinių ligų ir psichikos sveikatos sutrikimų atvejų, įskaitant depresiją ir demenciją. Ne mažiau svarbi ir socialinė nauda, kurią suteikia fizinė veikla – ji padeda kurti santykius bei stiprinti tarpusavio ryšius tarp senyvo amžiaus žmonių, aktyviai dalyvauti visuomeniniame gyvenime.

Nors fizinio aktyvumo nauda akivaizdi, maždaug ketvirtadalis visų suaugusiųjų ir daugiau nei 40 proc. vyresnių nei 70 metų žmonių (38 proc. vyrų ir 48 proc. moterų) neužsiima fizine veikla tiek, kad palaikytų ir pagerintų savo fizinę bei psichikos sveikatą. Dalyvavimą fizinėje veikloje lemia įvairūs veiksniai, tokie kaip žinios, motyvacija, socialinės ar kultūrinės vertybės bei sveikatos būklė. Aplinkos ir ekonominės sąlygos bei socialinė parama lemia, kaip lengvai prieinama, įperkama, priimtina ir saugi yra fizinė veikla. Senyvo amžiaus žmonės, moterys, žemo socioekonominio statuso asmenys, žmonės su negalia bei sergantys lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis dažnai susiduria su didesniais iššūkiams būti fiziškai aktyviems.

Šių rekomendacijų tikslas yra ne tik informuoti, kiek senyvo amžiaus žmonės turėtų būti fiziškai aktyvūs, bet ir padėti kurti priemones, skirtas skatinti senjorų fizinį aktyvumą. Rekomendacijos orientuotos į intervencijas, kurias galima įgyvendinti per pirminės sveikatos priežiūros ir bendruomenės paramos paslaugas.

2. Kodėl reikia skatinti fizinį aktyvumą tarp senyvo amžiaus žmonių?

Pradedant detaliai analizuoti pagyvenusių ir senyvo amžiaus asmenų fizinio aktyvumo problemas būtina apibrėžti, kas laikomi pagyvenusiais ir senyvo amžiaus žmonėmis. Amžiaus ribų nustatymas, nurodantis, kada žmogus yra pagyvenęs, o kada senas, įvairių mokslo sričių atstovų (psichologų, socialinių darbuotojų, teisininkų ir kt.) traktuojamas gana skirtingai ir su išlyga. Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) rekomenduoja skirstyti pagyvenusius žmones pagal amžių taip: nuo 40 iki 59 metų – vidutinio amžiaus žmogus, nuo 60 iki 74 metų – pagyvenęs, nuo 75 iki 90 metų – senas, o sulaukęs daugiau nei 90 metų – ilgaamžis. Šiose rekomendacijose senyvo amžiaus žmonėmis laikysime 65 metų ir vyresnius asmenis.

Kiekvienas žmogus, sumažinęs dažno sėdėjimo laiką ir būdamas fiziškai aktyvus, gerina savo sveikatą. Niekada nevēlu pradėti būti fiziškai aktyviam, o reguliarus fizinis aktyvumas yra naudingas tiek fizinei, tiek psichikos sveikatai (žr. langelį dėl fizinio aktyvumo teikiamos naudos sveikatai). Bet koks fizinis aktyvumas – vaikščiojimas, namų ruoša, sodininkystė ar pritaikyta sportinė veikla bei mankšta, net ir nesilaikant PSO gairių, yra labai svarbus ir gali duoti naudos sveikatai bei padėti palaikyti sveiką senėjimą. Fizinė veikla padeda išvengti tiek intelektinių gebėjimų sumažėjimo, tiek funkcinio pajėgumo praradimo, taip pat gerina socialinę sąveiką.

Fizinio aktyvumo nauda senyvo amžiaus žmonėms

Fizinis aktyvumas gali:

- padėti valdyti tokias ligas kaip hipertenzija ir antrojo tipo diabetas;
- sumažinti depresijos ir nerimo simptomus bei pagerinti pažinimo funkciją;
- atidėti demencijos atsiradimą;
- padėti išlaikyti nepriklausomą mobilumą ir užkirsti kelią kritimams;
- pagerinti kaulų būklę ir taip užkirsti kelią osteoporozei.

2021 m. apie 1 milijardas žmonių buvo 60 metų ar vyresni, jie sudarė apie 14 proc. pasaulio gyventojų. Prognozuojama, kad iki 2050 m. šis skaičius padidės iki 2,1 milijardo, o augimas sparčiausiai vyks artimiausiais dešimtmečiais, ypač žemo ir vidutinio pajamų lygio šalyse. Didėjantis senyvo amžiaus žmonių skaičius reiškia, kad daugiau žmonių susiduria su amžiumi susijusiomis neinfekcinėmis ligomis, tokiomis kaip Alzheimerio liga, taip pat yra labiau pažeidžiami dėl padidėjusio silpnumo ir griuvimo rizikos. Vis dėlto daugelis žmonių, ypač sergančių lėtinėmis ligomis, susiduria su kliūtimis ar nerimauja dėl fizinio aktyvumo didinimo. Palaikymas, kad senyvo amžiaus žmonės išliktų aktyvūs visą savo gyvenimą, yra pagrindinis faktorius, siekiant skatinti sveiką ir aktyvų senėjimą bei užkirsti kelią ar atidėti daugelio sveikatos problemų, intelektinių gebėjimų praradimo ir funkcinio nuosmukio atsiradimą vyresniame amžiuje.

Ilgėjant gyvenimo trukmei visame pasaulyje sveiko senėjimo, kritimų ir išvengiamų sužalojimų prevencijos svarba tampa vis reikšmingesniu ekonominiu klausimu. Manoma, kad jei pasaulio gyventojai būtų fiziškai aktyvesni, kasmet būtų galima išvengti 4–5 milijonų mirčių ir 27 milijardų JAV dolerių tiesioginių sveikatos priežiūros išlaidų. Senstančios populiacijos, didėjančio ligų paplitimo tarp senyvo amžiaus žmonių ir mažėjančio fizinio aktyvumo derinys pabrėžia būtinybę investuoti į fizinio aktyvumo programas ir paslaugas senyvo amžiaus žmonėms.

Tyrimai rodo, kad gerai suplanuotos fizinio aktyvumo programos ir paslaugos senyvo amžiaus žmonėms gali pagerinti jų gyvenimo kokybę ir funkcines galimybes. Be to, gali padėti išvengti ir valdyti įvairias neinfekcines ligas, tokias kaip antrojo tipo cukrinis diabetas ir širdies bei kraujagyslių ligos. Individualiai parinktas fizinis aktyvumas ir specialūs pratimai gali sumažinti kritimų dažnį iki 23 proc. tarp senyvo amžiaus žmonių, o tai gali reikšmingai sumažinti sužalojimų riziką, įskaitant atvejus, kurie gali baigtis hospitalizacija.

Senyvo amžiaus žmonės atlieka svarbų vaidmenį visuomenėje kaip šeimos nariai, globėjai, savanoriai ir aktyvūs darbo rinkos dalyviai. Jei šalis investuotų į fizinio aktyvumo programas ir intervencijas senyvo amžiaus žmonėms, tai būtų naudinga visuomenei, nes šie asmenys gyventų ilgiau ir sveikesni.

3. Senyvo amžiaus žmonių fizinis aktyvumas ir fizinio aktyvumo rekomendacijos

Šiuo metu ketvirtadalis visų suaugusiųjų nesilaiko rekomenduojamų fizinio aktyvumo normų, o tarp 70 metų ir vyresnių asmenų šis skaičius išauga beveik iki pusės tarp visų moterų (48 proc.) ir tarp daugiau nei trečdaliao vyrų (38 proc.) visuose pasaulio regionuose. PSO parengė gaires apie fizinio aktyvumo stoką ir ilgą sėdėjimą bei pateikia rekomendacijas šioms problemoms spręsti (žr. 1 lentelę su santrauka).

Fizinis aktyvumas būtinas visiems, įskaitant ir senyvo amžiaus žmones bei tuos, kurie serga lėtinėmis ligomis ar turi negalią. Kiekvienas judesys yra svarbus, nes bet koks fizinis aktyvumas yra geriau nei jo nebuvimas. Net ir mažas fizinis aktyvumas gali teikti naudos, todėl reikėtų skatinti visus pradėti nuo mažesnio intensyvumo fizinio aktyvumo, jį palaipsniui didinti ir siekti reguliaraus fizinio aktyvumo.

Būti fiziškai aktyvūs žmonės gali įvairiais būdais ir skirtingoje aplinkoje, pavyzdžiui, vaikščiodami, važiuodami dviračiu, užsiimdami kasdieniais namų ruošos darbais, daržininkyste, šokiais, mankšta ar sportu.

Niekada nevelu pradėti būti aktyviam, o nuolat atliekami tikslingi fiziniai pratimai gali padėti užkirsti kelią kritimams tarp senyvo amžiaus žmonių.

Per ilgą sėdėjimą didina nutukimo ir prastesnės fizinės būklės riziką, taip pat gali neigiamai paveikti miego kokybę. Ribojant sėdėjimo laiką ir pakeičiant jį bet kokio intensyvumo fiziniu aktyvumu, galima gauti daug naudos sveikatai.

1 lentelė. Fizinio aktyvumo rekomendacijos senyvo amžiaus žmonėms

1. Per savaitę būtina skirti bent 150–300 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba bent 75–150 minučių didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai, arba abiejų šių veiklų deriniui (dalis vidutinio, dalis didelio intensyvumo fizinės veiklos).

2. Senyvo amžiaus asmenys, norintys gauti akivaizdžios naudos savo sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę arba taikyti abi šias fizines veiklas kartu.

3. Senyvo amžiaus asmenys, kurių prastas fizinis pajėgumas, funkcinis pajėgumas ir sutrikęs mobilumas (gebėjimas judėti), turėtų ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę treniuoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą dėl galimų griuvimų profilaktikos, siekiant išvengti kaulų lūžių. Taip pat ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą siekiant pagerinti mobilumą ir užtikrinti griuvimų prevenciją.

4. Rekomenduojama mažinti sėdint praleidžiamą laiką ir jį pakeisti bet kokio intensyvumo fiziniu aktyvumu.

5. Kai senyvo amžiaus asmenys dėl pablogėjusios sveikatos (ar kitų priežasčių) negali įvykdyti minėtų fizinio aktyvumo rekomendacijų, jie turėtų išlikti fiziškai aktyvūs atsižvelgdami į individualias gyvenimo aplinkybes, sveikatos būklę ir realius asmeninius gebėjimus.

Šios bendro pobūdžio fizinio aktyvumo rekomendacijos yra tinkamos visiems sveikiems asmenims, vyresniems nei 65 metų amžiaus. Jos taip pat tinkamos ir asmenims, sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pirmine arterine hipertenzija, antrojo tipo cukriniu diabetu, širdies ar kraujagyslių sistemų ligomis ir kt.), tačiau būtina visada atsižvelgti į konkrečias sąlygas ir konsultuotis su gydančiais įvairių sričių gydytojais ir kitais specialistais (pavyzdžiui, endokrinologais, dietologais, klinikiniais psichologais ir kt.).

Fizinis aktyvumas gali būti itin naudingas senyvo amžiaus žmonių sveikatai, įskaitant neužkrečiamųjų ligų, tokių kaip hipertenzija ir antrojo tipo cukrinis diabetas, prevenciją ir pagalbą valdant šias ligas. Buvimas fiziškai aktyviam padeda pagerinti psichikos sveikatą (sumažina nerimo ir depresijos simptomus), gerina kognityvines funkcijas, miego kokybę ir padeda išlaikyti fizinius bei psichinius gebėjimus. Senyvo amžiaus žmonėms fizinis aktyvumas, ypač įvairios fizinio aktyvumo programos, apimančios pusiausvyrą, jėgą, išvermės, eisenos ir fizinio pajėgumo treniravimą, yra susijęs su kritimų rizikos sumažėjimu net iki 23 proc. ir traumų dėl kritimų rizikos mažinimu.

Su amžiumi raumenų ir kaulų masė paprastai mažėja (dėl sarkopenijos, osteopenijos ar osteoporozės), tai yra natūrali senėjimo proceso dalis, o tai gali lemti jėgos ir fizinio pajėgumo silpnėjimą, taip pat sukelti funkcinių apribojimų kasdieniame gyvenime. Reguliarus fizinis aktyvumas gerina fizinę jėgą ir išvermę, kartu mažindamas su amžiumi susijusią fizinio pajėgumo praradimo riziką senyvo amžiaus žmonėms. Tyrimai taip pat rodo, kad aukštesnis fizinio aktyvumo lygis gali pagerinti

kaulų būklę ir padėti išvengti osteoporozės. Dalyvavimas įvairioje fizinėje veikloje, tokioje kaip pusiausvyros ir funkciniai pratimai bei pasipriešinimo treniruotės, žymiai sumažina kritimų dažnį, palyginti su pasyviu gyvenimo būdu. Be to, įvairūs pratimai teigiamai veikia kaulų būklę, stiprindami juos ir gerindami bendrą organizmo sveikatą. Tokia fizinė veikla ypač svarbi senyvo amžiaus žmonėms, nes ji padeda išlaikyti judrumą, pusiausvyrą ir bendrą fizinę gerovę.

Patarimai

- Bet koks fizinis aktyvumas yra geriau nei jo nebuvimas.
- Jei senyvo amžiaus žmonės nėra ar negali būti pakankamai fiziškai aktyvūs pagal nustatytas fizinio aktyvumo rekomendacijas (žr. 1 lentelę), bet koks fizinis aktyvumas vis tiek yra geriau nei jo nebuvimas, nes net ir mažas fizinio aktyvumo kiekis gali suteikti naudos sveikatai.
- Senyvo amžiaus žmonės turėtų pradėti nuo nedidelio fizinio aktyvumo, o laikui bėgant palaipsniui didinti fizinio aktyvumo dažnumą, intensyvumą ir trukmę.
- Senyvo amžiaus žmonės turėtų būti tiek fiziškai aktyvūs, kiek leidžia jų funkciniai gebėjimai, o fizinio aktyvumo veiklas pritaikyti pagal savo pasirengimo lygį.

4. Tyrimais pagrįstos intervencijos, siekiant padidinti fizinį aktyvumą tarp senyvo amžiaus žmonių

Fizinio aktyvumo lygiui įtakos turi daugybė veiksnių, kuriuos galima suskirstyti į kelias pagrindines kategorijas. Pirmiausia individualūs veiksniai apima žinias, motyvaciją ir pasitikėjimą savimi. Asmenys, turintys tinkamų žinių apie fizinio aktyvumo naudą, yra labiau linkę įsitraukti į įvairias veiklas. Taip pat svarbūs šeimos ir socialiniai veiksniai – bendraamžių ir šeimos palaikymas gali paskatinti asmenis aktyviau dalyvauti fizinėse veiklose.

Be to, didelę įtaką daro aplinkos ir ekonominiai veiksniai. Priklausomai nuo to, ar šalia yra tinkamų ir įperkamų sporto įstaigų, gali keistis žmonių sprendimai dėl fizinio aktyvumo. Fizinė infrastruktūra, tokia kaip pėsčiųjų takai ir dviračių takai, taip pat prisideda prie aktyvaus gyvenimo būdo skatinimo.

Senyvo amžiaus žmonės dažnai susiduria su papildomomis kliūtimis būti fiziškai aktyviems, tokiomis kaip:

- **žinių stoka:** daug senyvo amžiaus žmonių gali nežinoti apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir gerovei, todėl nesiryžta imtis veiksmų;
- **rūpesčiai dėl sveikatos problemų:** širdies ligos ar sąnarių skausmai gali riboti fizinį aktyvumą; taip pat gali kilti baimė pargriūti, ypač tiems, kurie tai jau yra patyrę;
- **programų ir paslaugų trūkumas:** tinkamų fizinio aktyvumo programų ir paslaugų, pritaikytų senyvo amžiaus žmonėms, stoka gali apriboti jų galimybes dalyvauti aktyviose veiklose;

- **aplinkos kliūtys:** fizinės aplinkos trūkumai, pavyzdžiui, nesaugūs pėsčiųjų takai, prastas apšvietimas ar transporto problemos gali apsunkinti vaikščiojimą ir nepriklausomą mobilumą; pagalbinių technologijų ir mobilumo priemonių trūkumas gali dar labiau apriboti galimybes būti fiziškai aktyviems.

Siekiant įveikti šiuos iššūkius ir paskatinti senyvo amžiaus žmones būti fiziškai aktyvius, būtina taikyti aiškią, pritaikytą sveikatos komunikaciją, taip pat kurti programas, kurios būtų prieinamos ir tinkamos šiai amžiaus grupei. Be to, svarbu užtikrinti draugišką aplinką, kuri skatintų fizinį aktyvumą. Siekiant įgalinti ir didinti fizinį aktyvumą tarp senyvo amžiaus žmonių reikia koordinuoto, strateginio ir visapusiško – „visos sistemos“ – požiūrio. Bendradarbiaujant sveikatos sektoriuje ir už jo ribų galima pasiekti bendrą tikslą – pritraukti, didinti ir išlaikyti senyvo amžiaus žmonių, užsiimančių fizine veikla, skaičių. Sukūrus tinkamas sąlygas ir teikiant reikalingą paramą senyvo amžiaus žmonės lengviau įsitrauktų į fizines veiklas, o tai prisidėtų prie jų fizinės, psichinės ir socialinės gerovės. PSO duomenimis, dabartiniu laikotarpiu didžiausias dėmesys kreipiamas į:

- senyvo amžiaus žmonių švietimą fizinio aktyvumo klausimais;
- senyvo amžiaus žmonių įtraukimą į fizines veiklas bei palaikymą;
- tinkamos aplinkos sukūrimą.

4.1. Senyvo amžiaus žmonių švietimas fizinio aktyvumo klausimais

Daugelyje šalių trūksta supratimo apie tai, kas yra fizinis aktyvumas, žmonės dažnai klaidingai mano, kad tik sportas ir intensyvi fizinė veikla turi teigiamą poveikį sveikatai. Tokie neteisingi įsitikinimai gali atgrasyti daugelį senyvo amžiaus žmonių nuo didesnio fizinio aktyvumo. Remiantis išsamiais tyrimų duomenimis, PSO gairėse dėl fizinio aktyvumo ir sėdimo gyvenimo būdo pabrėžiama, kad yra daugybė būdų, kaip žmonės gali būti aktyvūs, įskaitant veiklas, kurias galima įtraukti į kasdienį gyvenimą. Tyrimai taip pat rodo, kad niekada nevēlu pradėti būti fiziškai aktyviam; yra pagrįstų įrodymų, kad net ir mažesnio intensyvumo fizinis aktyvumas teikia naudos sveikatai. Todėl bent kiek fizinio aktyvumo yra geriau nei nieko, ir tai ypač svarbu visiems senyvo amžiaus žmonėms. Skatinant veiklą įvairovę ir paprastumą, galima paakinti daugiau senjorų įsitraukti į fizinę veiklą, o tai prisidėtų prie jų gerovės ir sveikatos.

Siekiant gerinti švietimą apie fizinį aktyvumą tarp senyvo amžiaus žmonių pasitelktinos edukacinės ir informacinės kampanijos. Jos gali būti efektyvus įrankis, parodantis fizinio aktyvumo naudą tiek fizinei, tiek psichikos sveikatai, padedantis keisti požiūrį į fizinio aktyvumo svarbą sveikam senėjimui.

Viešosios edukacijos kampanijos taip pat gali padėti spręsti klausimus dėl rizikos veiksnių ir saugumo aspektų, susijusių su fiziniu aktyvumu tarp senyvo amžiaus žmonių. Tokios iniciatyvos gali

padėti senyvo amžiaus žmonėms geriau suprasti, kaip saugiai ir efektyviai įtraukti fizinę veiklą į savo kasdienybę.

Be to, kampanijos gali sėkmingai pakeisti ne tik senyvo amžiaus žmonių, bet ir jų artimųjų požiūrį į fizinio aktyvumo svarbą ir būdus. Taip didėja motyvacija ir gebėjimas puoselėti sveikesnį ir aktyvesnį gyvenimo būdą.

Individualiems rūpesčiams ar kliūtims įveikti gali būti naudingos sveikatos priežiūros specialistų teikiamos interaktyvios ir pritaikytos konsultacijos tiek kontaktiniu, tiek nuotoliniu būdu (internetu ar telefonu), per kurias specialistai skatintų senjorus būti aktyvius, remtų ir padėtų pritaikyti senyvo amžiaus žmonėms tinkamas veiklas, atsižvelgdami į bendruomenės galimybes.

1 veiksmas. Viešųjų komunikacijos kampanijų, skatinančių fizinį aktyvumą, organizavimas senyvo amžiaus žmonėms, jų šeimoms ir globėjams

Viešosios švietimo ir informavimo kampanijos (toliau – komunikacijos kampanijos) gali reikšmingai prisidėti prie fizinio aktyvumo skatinimo tarp senyvo amžiaus žmonių. Tokios kampanijos gali padėti koreguoti ir keisti socialines normas, susijusias su fiziniu aktyvumu, taip pat didinti supratimą apie daugybę jo naudų, įskaitant socialinę, psichikos ir fizinę sveikatą.

Kampanijų kūrimo ir platinimo strategijos

1. Informacijos sklaida:

- per **žiniasklaidą**: kampanijos gali būti vykdomos per televiziją, radiją ir spaudą;
- **skaitmeniniu būdu**: naudojant socialinius tinklus ir interneto platformas;
- **vietos bendruomenėse**: naudojant lankstukus, brošiūras ir plakatus, kurie būtų platinami vietose, kuriose dažnai lankosi senyvo amžiaus žmonės, pavyzdžiui, stotyse, sveikatos priežiūros įstaigose, gyvenamųjų namų priežiūros įstaigose, bendruomenėse, socialinės globos ar dienos centruose.

2. Sąsaja su vietinėmis galimybėmis:

- **vietinės iniciatyvos**: kampanijos turėtų būti susietos su vietinėmis galimybėmis skatinti fizinį aktyvumą, pavyzdžiui, pasivaikščiojimo grupėmis, įvairiomis pratimų programomis ar specialiai pritaikytomis sporto paslaugomis;
- **senyvo amžiaus žmonėms skirtos iniciatyvos miestuose ir bendruomenėse**: reikėtų įtraukti vietines iniciatyvas, kurios skatina senyvo amžiaus žmonių fizinį aktyvumą.

3. Palankios aplinkos kūrimas:

- **aplinkos pokyčiai**: remti arba diegti pokyčius, tokius kaip nauji ženklai, nurodantys vaikščiojimo atstumus, suolai ir viešieji tualetai; pagerinti vaikščiojimo takai.

Pavyzdžiai

- **Kampanija „This Girl Can-Victoria“:** Viktorijoje (Australija) vykusio kampanija buvo skirta žmonių sąmoningumui apie fizinį aktyvumą didinti. Kampanijos metu buvo kviečiamos ir skatinamos dalyvauti fizinėje veikloje visų amžiaus grupių bei gebėjimų moterys. Kampanija buvo siekiama padėti moterims rasti joms patinkančių veiklų ir nekreipti dėmesio į kitų nuomonę apie jas.
- **Kampanijos „This Girl Can Week“** metu buvo organizuojamos įvairios nemokamos „ateikite ir išbandykite“ fizinės veiklos sesijos, įskaitant fitneso grupes, jogą, taiči ir indiškus šokius. Dalyvauti veiklose buvo skatinama per socialinius tinklus, spaudą ir televizijos reklamas.

Tokios komunikacijos kampanijos gali būti efektyvios, jei yra gerai suplanuotos ir susietos su realiomis galimybėmis senyvo amžiaus žmonėms būti fiziškai aktyviems, taip pat jei jos apima aplinkos pokyčius, kurie palengvina fizinį aktyvumą.

2 veiksmas. Individualizuoti fizinio aktyvumo patarimai ir konsultacijos senyvo amžiaus žmonėms

1. Individualizuoti patarimai ir konsultacijos

Fizinio aktyvumo patarimai gali būti teikiami per trumpas intervencijas įprastinių pirminės sveikatos priežiūros konsultacijų metu. Tai suteikia galimybę pritaikyti ir koreguoti patarimus pagal senyvo amžiaus žmogaus poreikius, pavyzdžiui, pabrėžiant fizinio aktyvumo naudą fiziniam pajėgumui išlaikyti ir gerinti. Sveikatos priežiūros specialistai turėtų atsižvelgti į bet kokias paciento turimas sveikatos problemas ir įvertinti galimą kritimo ar susižeidimo riziką. Esant reikalui, žmogus turėtų būti nukreiptas gauti konkretesnę paramą ir patarimus. Tokios konsultacijos turi būti integruotos su kitais sveikatos ir socialinės priežiūros atstovais.

2. Individualios ir grupinės mokymų sesijos

Daugelis senyvo amžiaus žmonių gali gauti didelę naudą iš bendraamžių palaikymo. Grupinės fizinės veiklos, pritaikytos pagal gebėjimus, gali padėti:

- **įveikti psichologines kliūtis:** motyvacijos trūkumą, baimę ar gėdą;
- **ugdyti pasitikėjimą:** palaikymas ir bendruomenės dvasia gali padėti jaustis saugiau ir patogiau;
- **įtraukti į gydymo programas:** grupinės veiklos gali būti lėtinių ligų (diabeto, hipertenzijos, nutukimo) gydymo ir kritimų prevencijos dalis.

3. Skaitmeninės technologijos

Skaitmenines technologijas galima pasitelkti kaip papildomą palaikymo ir stebėjimo priemonę, siekiant padėti senyvo amžiaus žmonėms būti aktyviems.

Skaitmeninės sveikatos programos gali būti skirtos individualiems bei grupiniams užsiėmimams gyvai ar nuotoliniu būdu.

Pavyzdžiai

- **Programėlė „My Desmond“ (Jungtinė Karalystė)** teikia asmeninius fizinio aktyvumo patarimus, įskaitant vaizdo pamokas ir stebėjimo funkcijas. Ji siūlo motyvacinius pranešimus ir priminimus bei galimybę prisijungti prie šeimos ir draugų per „Buddies“ funkciją.
- **„Choose to Move“ (Kanada)** teikia nemokamą ir lanksčią fizinio aktyvumo palaikymo programą, apimančią savikontrolę, elgesio strategijas, socialinę paramą, saugias pratybas; taip pat gaunamas individualus fizinio aktyvumo trenerių palaikymas.

4. Priklausomybė nuo vaistų ir sveikatos problemų

Receptinių vaistų vartojimas gali sukelti galvos svaigimą ar mieguistumą, o nekoreguojami regos sutrikimai gali padidinti kritimų ir kitų susižalojimų riziką. Sveikatos ir socialinės priežiūros specialistai turėtų aptarti šias problemas su senyvo amžiaus žmonėmis individualiai ir suteikti patarimų, kaip saugiai didinti fizinį aktyvumą.

5. Palankios aplinkos kūrimas:

- **saugus ir prieinamas fizinio aktyvumo erdvės kūrimas:** įdiegti pokyčius, kurie padėtų skatinti fizinį aktyvumą, tokius kaip ženklai, nurodantys vaikščiojimo atstumus, suolai ir viešieji tualetai;
- **pritaikyti pratimai ir įranga:** užtikrinti, kad fizinės veiklos programos būtų pritaikytos pagal individualius gebėjimus ir poreikius.

Fizinio aktyvumo patarimai ir konsultacijos, teikiami per įvairias platformas – nuo tradicinių sveikatos priežiūros konsultacijų iki nuotolinių programų ir grupinių veiklų – gali reikšmingai prisidėti prie senyvo amžiaus žmonių sveikatos ir gerovės. Šios iniciatyvos turi būti pritaikytos ir integruotos su kitomis sveikatos priežiūros paslaugomis, siekiant užtikrinti visapusišką senyvo amžiaus žmonių palaikymą ir saugumą.

4.2. Senyvo amžiaus žmonių įtraukimas į fizines veiklas bei palaikymas

Skatinti vyresnio amžiaus žmones dalyvauti fizinėje veikloje geriausia sudarant tinkamas ir malonias galimybes, programas bei paslaugas, kurios yra prieinamos, priimtinos ir įperkamos šiems

asmenims. Tyrimai rodo, kad veiksmingos fizinio aktyvumo programos vyresnio amžiaus žmonėms gali būti siūlomos įvairiais formatais ir teikiamos skirtingoje aplinkoje. Siekiant padidinti programų veiksmingumą, reikia atsižvelgti į vyresnio amžiaus žmonių tikslus, poreikius ir interesus, kad programos ar paslaugos dizainas ir įgyvendinimas būtų pritaikyti prie vietos konteksto ir siekiamų rezultatų (pavyzdžiui, pagerinti pusiausvyrą, užkirsti kelią kritimams). Įtraukdami vyresnio amžiaus žmones į sprendimų priėmimo procesą, vyresnio amžiaus žmonėms draugiški miestai ir bendruomenės padėtų užtikrinti, kad šių žmonių balsas būtų išgirstas ir jie prasmingai naudotųsi teikiamomis fizinio aktyvumo programomis ar paslaugomis.

3 veiksmas. Fizinio aktyvumo programų, pritaikytų senyvo amžiaus žmonių poreikiams ir interesams, teikimas

Senyvo amžiaus žmonės nėra homogeniška grupė, todėl fizinio aktyvumo programos turėtų būti pritaikytos pagal šiuos požymius:

- **sveikatos poreikius:** programos turėtų atsižvelgti į įvairias sveikatos būkles, tokias kaip širdies ligos, artritas ar cukrinis diabetas;
- **asmens fizinį pajėgumą:** reikia įvertinti asmeninius gebėjimus, pavyzdžiui, išvermę, jėgą ir lankstumą;
- **funkcinę gebą:** programa turėtų atitikti asmens gebėjimą atlikti kasdienes užduotis ir fizinio aktyvumo lygį.

Programos gali vykti įvairiose vietose, kur senyvo amžiaus žmonės gyvena, dirba ar socializuojasi. Tai galėtų būti:

- **namai:** namų sąlygoms pritaikytos programos, pavyzdžiui, namų treniruočių planai ar virtualios pamokos;
- **bendruomenės objektai:** vietiniai sporto klubai, laisvalaikio salės, parkai;
- **asmens sveikatos priežiūros įstaigos:** poliklinikos, šeimos klinikos, ambulatorinės klinikos, reabilitacijos centrai ir kt.;
- **ilgalaiškės priežiūros įstaigos:** programos, skirtos asmenims, gyvenantiems ilgalaikės priežiūros įstaigose, tokiose kaip slaugos namai ar globos įstaigos.

Pavyzdys

Kosta Rikos stalo teniso federacija sukūrė programą, kuri:

- **skatina rekreaciją ir sveikatą:** stalo tenisas yra puiki veikla, mažinanti kritimų riziką ir gerinanti koordinaciją ir pusiausvyrą;
- **gerina koordinaciją ir kognityvinę funkciją:** skatina akių ir rankų koordinaciją bei pažintinius procesus;

- **palaiko socialinius ryšius:** programos sesijos ir varžybos vyksta vietiniuose klubuose, skatindamos socializaciją ir bendravimą.

Programos turėtų apimti įvairias veiklas, kurios patiktų senyvo amžiaus žmonėms ir duotų naudą sveikatai.

Daugiafunkciai pratimai – pratimai, specialiai skirti kritimų prevencijai, stiprinantys raumenų jėgą, pusiausvyrą ir koordinaciją:

- **joga ir taiči:** gerina lankstumą, pusiausvyrą ir koordinaciją;
- **vandens aerobika:** mažina sąnarių apkrovą ir padeda gerinti širdies ir kraujagyslių sveikatą;
- **vaikščiavimo grupės:** skatina socialinę sąveiką ir fizinį aktyvumą.

Programos turi būti pritaikytos senyvo amžiaus žmonėms, pasižymintiems:

- **jutimų praradimu:** veiklos, pritaikytos žmonėms su regos, klausos sutrikimais ar kt.;
- **sumažėjusia mobilumu:** pratimai, kurie tinka ribotai judantiems asmenims;
- **kognityviniu nuosmikiu:** programos, kurios apima paprastus, bet efektyvius pratimus.

Pritaikytos fizinio aktyvumo programos, atsižvelgiant į individualius poreikius ir interesus, gali reikšmingai prisidėti prie senyvo amžiaus žmonių sveikatos ir gerovės. Svarbu užtikrinti, kad programos būtų pritaikytos pagal jų sveikatos būklę, funkcinis gebėjimus ir būtų prieinamos įvairiose vietose.

2 lentelė. Fizinio aktyvumo rūšys senyvo amžiaus žmonėms

Daugiafunkciai pratimai

Daugiafunkciai pratimai specialiai sukurti siekiant tobulinti fizinį pajėgumą, jėgą ir koordinaciją. Jų tikslai yra:

- mažinti kritimų riziką ir didinti kritimų sukeltų sužalojimų prevenciją;
- išlaikyti ir skatinti judėjimo pajėgumą;
- išlaikyti ir stiprinti kognityvines funkcijas, kaulų mineralų tankį, kūno sudėtį, kardiometabolinius rodiklius, raumenų jėgą, širdies ir kraujagyslių sveikatą;
- išlaikyti nepriklausomą mobilumą.

Kaip ir kitos reguliarios fizinio aktyvumo programos, daugiafunkciai pratimai padeda:

- didinti fizinio aktyvumo lygį;
- gerinti nuotaiką;
- gerinti gyvenimo kokybę.

Sporto programos

Sportas apibrėžiamas kaip bet kokia fizinio aktyvumo ar žaidimo forma, dažnai konkurencinga ir organizuota, siekianti išlaikyti ar gerinti fizinius gebėjimus ir įgūdžius. Tai gali būti dviračių sportas, taiči, plaukimas, žygiai, šokiai, futbolas, joga ir kt.

Dalyvauti galima tiek varžybinėse, tiek ne varžybinėse programose, pritaikytose senyvo amžiaus žmonių poreikiams ir gebėjimams. Varžybinis sportas gali turėti teigiamą poveikį fiziniam savarankiškumui ir mobilumui bei būti naudingas žmonėms, turintiems lengvų kognityvinių sutrikimų ar pasižymintiems bloga nuotaika. Pritaikytos sporto rūšys, tokios kaip vaikščiojimo futbolas, atitinka įvairių gebėjimų žmonių poreikius.

Aktyvus poilsis ir pratimų klasės

Aktyvus poilsis apima veiklas, atliekamas siekiant pagerinti sveikatos būklę, kurioms būdingas fizinis aktyvumas. Tokios veiklos gali būti: vaikščiojimas, dviračių sportas, taiči, žygiai, socialiniai šokiai, plaukimas ir vandens pratimai.

Populiarios aktyvaus poilsio formos, tokios kaip taiči, joga, Pilateso pratimai, šokiai, yra veiksmingos fizinio aktyvumo formos vyresnio amžiaus žmonėms, nes:

- reikalauja minimalios arba nereikalauja jokios įrangos;
- mažina kritimų riziką;
- gerina pusiausvyrą, mobilumą ir nepriklausomybę;
- gali būti naudingos žmonėms, turintiems fizinių ar lengvų kognityvinių sutrikimų.

Fizinio aktyvumo programos gali būti vykdomos įvairioje aplinkoje, tiek individualiai, tiek grupėse, kontaktiniu arba nuotoliniu būdu. Gyvai vykstančios programos paprastai skatina aktyviau dalyvauti, įsitraukti ir turi didesnę teigiamą poveikį sveikatai. Didėjantis fizinio aktyvumo dažnumas, trukmė ir intensyvumas turi teigiamą įtaką sveikatai. Programos, siūlančios intensyviau įsitraukti, pasiekia geresnių sveikatos rezultatų. Programų viešinimas yra labai svarbus ir gali būti vykdomas per įvairius kanalus:

- **tradicionius reklamos kanalus:** vietinius naujienlaiškius, laisvalaikio paslaugų brošiūras, el. paštą ir bendruomenės forumus;
- **socialinius tinklus:** tai gali būti naudinga norint pasiekti tikslinę bendruomenę.

Reklama per sveikatos ir socialinės priežiūros darbuotojus, kolegų rekomendacijas, informacija „iš lūpų į lūpas“ taip pat gali būti efektyvi. Visi reklamos būdai turėtų būti prieinami, naudoti nediskriminacinę ir nestigmatizuojančią kalbą bei pasiūlyti kultūriškai tinkamą turinį.

Įsitraukimą į fizinio aktyvumo programas galima padidinti taikant draugystės arba „palaikytojo“ sistemą, kai dalyviai skatinami kviešti į programą draugus ar partnerius. Taip pat galima organizuoti neformalius socialinius renginius, suteikiant galimybę dalyviams mėgautis gėrimais (nemokama arbata ar kava). Naujiems fizinio aktyvumo įpročiams išlaikyti galima skatinti žmones treniruotis su draugu ar šeimos nariu ir nusistatyti asmeninius tikslus.

Kitos priemonės, galinčios paskatinti prisijungti prie fizinio aktyvumo programų ir užtikrinti nuolatinę motyvaciją, yra nemokami informaciniai bukletai ir žingsniamačiai. Grupinis fizinis aktyvumas ne tik skatina socialinius ryšius, bet ir buria į bendruomenes, suteikiančias svarbių socialinių naudų, padedančių kovoti su vienišumu.

4.3. Tinkamos aplinkos kūrimas

Aplinkos planavimas gali tapti svarbiu faktoriumi senyvo amžiaus žmonėms, norintiems tapti arba išlikti fiziškai aktyviems. Tinkamai pritaikytos erdvės gali paskatinti ir pastūmėti žmones būti fiziškai aktyvesnius. Senjorams draugiška aplinka, įskaitant viešąsias atviras erdves, tokias kaip pėsčiųjų takai, perėjios, gatvės ir pastatai, gali padėti senyvo amžiaus žmonėms išlaikyti kasdienę nepriklausomybę ir toliau būti fiziškai aktyviems. Bendruomenės turėtų suteikti fizinių erdvių ir vietų, kuriose žmonės galėtų saugiai užsiimti fizine veikla: vaikščiojimu, važiavimu dviračiu, sportu ar aktyviomis pramogomis lauke ar viduje. Šios erdvės turėtų būti prieinamos ir tinkamos, kad palengvintų fizinį aktyvumą, o ne sukurtų kliūtis.

Kliūčių, trukdančių būti aktyvesniems, gali būti ir namuose bei gyvenamosiose vietose. Tai turėklų nebuvimas, nelygios grindų dangos, nelygūs laipteliai ar laiptai, slenksčiai, kilimai, netinkami baldai (pavyzdžiui, kėdės be rankturių arba su netinkama nugaros atrama).

Kuriant ir išlaikant draugišką senjorams aplinką, kuri palaiko senyvo amžiaus žmonių fizinį aktyvumą ten, kur jie gyvena, dirba ir socializuojasi, ne tik bus patenkinti jų poreikiai ir siekiai, bet ir bus atsižvelgiama į kitų socialinių grupių poreikius, įskaitant vaikus ir žmones su negalia. Aplinka, draugiška senjorams, leis senyvo amžiaus žmonėms saugiai senėti vietoje, kuri jiems tinkama, toliau asmeniškai tobulėti, būti įtrauktiems ir prisidėti prie savo bendruomenių, išlaikant nepriklausomybę ir sveikatą.

4 veiksmas. Sukurti aplinką, kuri skatintų ir palaikytų saugų fizinį aktyvumą ten, kur senyvo amžiaus žmonės gyvena, dirba ir bendrauja

Vis daugėjant nuomonių apie būtinybę planuoti ir pertvarkyti gyvenamuosius rajonus bei miestus, dėmesys kreipiamas į vaikščiojimo, važiavimo dviračiu ir viešųjų atvirų erdvių naudojimo skatinimą. Ši koncepcija dažnai vadinama „vaikščiojamumu“ arba „gyvenimo kokybe“, nes ji siekia kurti aplinką, kurioje žmonės gali lengvai judėti be automobilių, mėgautis patogiu prieinamumu prie paslaugų ir aukštesne gyvenimo kokybe per sveikesnį, aktyvesnį gyvenimo būdą. Ši koncepcija naudinga ne tik senyvo amžiaus žmonėms, bet ir visų amžiaus grupių bei gebėjimų žmonėms. Užtikrinus, kad žmonės galėtų lengvai pasiekti įvairias kasdieniame gyvenime reikalingas paslaugas ir įstaigas (tokias kaip vietinės parduotuvės, sveikatos priežiūros paslaugos, laisvalaikio, švietimo ir pramogų galimybės) pėsčiomis ar dviračiu iš namų ar darbo, būtų skatinamas didesnis fizinis aktyvumas. Tokia infrastruktūra palengvina judėjimą ir padeda įtraukti daugiau aktyvios veiklos į kasdienį gyvenimą.

Prieinamų ir saugių viešųjų erdvių, tokių kaip parkai su nemokamais rekreaciniais įrenginiais, sukūrimas gali ženkliai padidinti fizinio aktyvumo galimybes senyvo amžiaus žmonėms. Viešosios atviros erdvės ir parkai suteikia vietų, kur galima pasivaikščioti, dirbti ar bendrauti. Parkai ir atviros erdvės turėtų būti planuojami atsižvelgiant į senyvo amžiaus žmonių poreikius – komfortą, prieinamumą ir saugumą, įskaitant tinkamą apšvietimą, sėdimąsias vietas ir pavėsį. Nemokami treniruokliai viešuosiuose parkuose, kurie tapo labai populiarūs, suteikia prieinamą galimybę būti aktyviems tiems, kurie negali sau leisti mokamų sporto paslaugų (žr. 3 lentelę).

3 lentelė. Faktorai, skatinantys fizinį aktyvumą tarp visų amžiaus grupių žmonių

Urbanistinio dizaino ir bendruomenės infrastruktūros faktoriai, galintys skatinti ir palaikyti fizinį aktyvumą tarp visų amžiaus grupių žmonių
Gyvenamieji ir viešieji pastatai, pritaikyti vyresnio amžiaus žmonėms:
<ul style="list-style-type: none"> • aiškūs ženklai ir tinkamas apšvietimas tiems, kurie turi regos sutrikimų; • neslystantys grindų paviršiai, kiek įmanoma išlaikyti lygūs paviršiai, vengiant kilimų ir kitų kliūčių; • laiptų turėklai ir rankenos.
Saugios, prieinamos ir gerai prižiūrimos gatvės, skatinančios vaikščiojimą ir važiavimą dviračiu:
<ul style="list-style-type: none"> • infrastruktūra, prieinama neįgaliesiems ir kitiems mobilumo pagalbos priemonių naudotojams; • šaligatviai, kuriuose nėra kliūčių, tokių kaip dviračiai, paspirtukai ar statomi automobiliai; • aiškūs kelio ženklai turintiems regos sutrikimų; • šaligatvio bortelio nuožulnos, sumažinančios pereinamuosius atstumus, ir saugos salelės kas dvi tris eismo juostas; • tinkamas šviesoforų režimas, kad senyvo amžiaus žmonės turėtų pakankamai laiko pereiti gatvę; • jei įmanoma, atskiri takai pėstiesiems, dviratininkams ir motorinėms transporto priemonėms; • tinkamas apšvietimas ir kitos priemonės, mažinančios gatvės nusikaltimų riziką ir didinančios vyresnio amžiaus žmonių saugumo jausmą; • suoleliai, pavėsinės ir viešieji tualetai; • dviračių infrastruktūra ir tinklai, jungiantys gyvenamąsias vietas su norimomis paslaugomis ir patogumais.
Viešosios atviros erdvės (ir gatvės), kurios yra saugios ir gerai prižiūrimos:

<ul style="list-style-type: none"> • gerai sujungti pėsčiųjų takai; • poilsio vietos (pavyzdžiui, suoleliai ar poilsio stotelės), kurios būtų prieinamos ir tinkamos (būtų tinkamo aukščio, turėtų rankenas ir pan.); • viešieji tualetai; • pavėsio zonos, ypač karšto klimato kraštuose.
Kompaktiškas urbanistinis dizainas:
<ul style="list-style-type: none"> • paslaugos ir patogumai pasiekiami per 15–20 minučių pėsčiomis ar dviračiu visiems gyventojams.

Ypač svarbu skatinti fizinį aktyvumą tarp senyvo amžiaus žmonių jų gyvenamosiose, darbo ir socializacijos vietose.

Pavyzdys

Programa „Aplinka senyvo amžiaus žmonėms“

Ši miesto masto iniciatyva buvo vykdoma Gvadalacharos mieste (Meksika) ir buvo skirta senyvo amžiaus žmonių gyvenimo kokybei pagerinti, sprendžiant keletą veiksnių, tiesiogiai lemiančių jų fizinio aktyvumo lygį. Iniciatyva apėmė tokios infrastruktūros kaip pėsčiųjų takai, dviračių takai ir treniruokliai viešosiose erdvėse įrengimą, prieinamo ir patogaus viešojo transporto užtikrinimą bei nuolaidų suteikimą. Be to, viena iš iniciatyvos programų „Valdyk savo sveikatą“ skatino sveikatą ir fizinį aktyvumą. Pagrindiniai šios programos įgyvendinimo veiksniai buvo bendradarbiavimas su senyvo amžiaus žmonėmis programos kūrimo ir įgyvendinimo etapuose, santykių ir partnerystės kūrimas, taip pat atsakingas išteklių naudojimas.

5. Veiksniai, leidžiantys įgyvendinti intervencijas

Būtinai penki pagrindiniai veiksniai, kad būtų tvariai įgyvendinamos ir teikiamos koordinuotos priemonės, kurios integruotų ir remtų fizinio aktyvumo programas bei paslaugas senyvo amžiaus žmonėms. Tai yra:

- valdymas, lyderystė ir finansavimas;
- propagavimas (advokacija);
- partnerystė ir ryšiai su bendruomene;
- mokymai;
- stebėseną ir vertinimas.

5.1. Valdymas, lyderystė ir finansavimas

Lyderystė aukščiausiu lygmeniu yra būtina siekiant nustatyti politikos darbotvarkę, suteikti politinį matomumą ir mobilizuoti partnerius bei suinteresuotąsias šalis tiek viešajame, tiek privačiame sektoriuje, užtikrinant koordinuotus veiksmus. Valdymo struktūros turi įtraukti ir kurti partnerystes ne tik su sveikatos srities, bet ir su sporto bei laisvalaikio, miestų planavimo, transporto, socialinių ir laisvalaikio paslaugų sektoriais. Kadangi daugelis rekomenduojamų intervencijų ir metodų, skirtų senyvo amžiaus žmonių fiziniam aktyvumui skatinti, reikalauja finansavimo ir (arba) įgyvendinimo vietos valdžios lygmenyje, vietos valdžios atstovai turėtų būti aktyviai įtraukiami į veiksmų planų kūrimą.

Taip pat svarbu, kad senyvo amžiaus žmonės ir bendruomenės gyventojai būtų įtraukti į išsamaus plano kūrimą ir projektavimą. Neįkainojama parama gali būti tyrėjų ir kitų aukštojo mokslo institucijų ekspertinės išvados. Įgyvendinant „visos sistemos“ principą, reikia įtraukti visas suinteresuotąsias šalis, kad būtų išvengta veiksmų dubliavimo ir maksimaliai padidintas paslaugų pasiekiamumas bei poveikis. Aiškių politikos kryptių nustatymas ir konkrečių veiksmų su apibrėžtais terminais nustatymas yra veiksmingo valdymo požymiai, padedantys skatinti veiklą įvairiuose sektoriuose bei kurti bendruomenių ryšius ir partnerystes.

Geras pavyzdys, rodantis, kaip užtikrinti, kad senyvo amžiaus žmonių balsas būtų išgirstas (ir jie prasmingai dalyvautų planuojant, įgyvendinant ir vertinant fizinio aktyvumo veiklas), yra sveikų miestų ir bendruomenių kūrimas bei jų nacionalinės (kai kuriais atvejais ir regioninės) programos.

Patarimai, kaip sustiprinti valdymą, lyderystę ir išteklių teikimą:

- **Vietos lyderystė turėtų būti palaikoma nacionalinės lyderystės.**
- **Reikėtų formuoti partnerystes** tarp profesinių ir reguliuojančiųjų institucijų bei vyriausybės, siekiant prioritetizuoti ir integruoti fizinio aktyvumo paslaugas bei programas nacionaliniu ir regioniniu lygmeniu.
- **Senyvo amžiaus žmonių programų ir paslaugų finansavimas turėtų būti nuolatinis ir pakankamas.** Turėtų būti skiriama lėšų nuolatiniam darbuotojų, dirbančių su vyresnio amžiaus suaugusiais, mokymui.
- **Finansavimas gali būti gaunamas ir iš sektorių, nepriklausančių sveikatos apsaugai,** todėl reikia užmegzti ir stiprinti tvirtą bendradarbiavimą tarp sektorių.
- **Pažangos stebėjimas ir poveikio vertinimas** yra esminiai gero valdymo elementai ir turėtų būti įtraukti į planavimą, įgyvendinimą bei programos biudžetus (daugiau informacijos apie stebėjimą ir vertinimą pateikiama atitinkamame skyriuje).

5.2. Propagavimas

Formuojant socialinį ir politinį klimatą, propagavimas (advokacija) gali padėti pritraukti paramą politikos ir programų, kurios užtikrina senyvo amžiaus žmonėms tinkamas galimybes būti aktyviems, įgyvendinimui. Nevyriausybinių organizacijų, visuomenės sveikatos asociacijų, privatus

sektorius ir vartotojų ar pacientų organizacijos atlieka esminį vaidmenį vykdant advokaciją – tiek didinant sąmoningumą apie fizinio aktyvumo svarbą senyvo amžiaus žmonėms, tiek remiant sisteminių požiūrį, kad būtų patenkinti jų poreikiai.

Patarimai, kaip galima sustiprinti fizinio aktyvumo skatinimą ir propagavimą

- Identifikuoti tinkamus „ambasadorius“, kurie galėtų atstovauti ir teikti paramą, taip pat skatinti viziją ir advokacijos pastangas.
- Užmegzti tvirtus ryšius su įvairių vyriausybės sektorių (pavyzdžiui, transporto, sveikatos, infrastruktūros ir planavimo bei socialinių paslaugų) lyderiais ir atstovais, kurie būtų pasirengę propaguoti ir skatinti fizinio aktyvumo programas ir paslaugas senyvo amžiaus žmonėms kaip sveikatos prioritetą savo sektoriuje.
- Investuoti į vietos lyderius (įskaitant senyvo amžiaus žmones), kurie norėtų dalytis savo patirtimi.
- Įtraukti platesnę bendruomenę, pabrėžiant, kad miesto infrastruktūros gerinimas, skirtas senyvo amžiaus žmonėms, yra naudingas visai bendruomenei.
- Įtraukti profesines ir reguliuojančiąsias medicinos bei sporto organizacijas, taip pat pacientų atstovų grupes, kad būtų kuriamos ir palaikomos nuostatos, skatinančios investuoti į fizinio aktyvumo programas ir paslaugas, kaip įprastą senyvo amžiaus pacientų priežiūros dalį.
- Skatinti fizinio aktyvumo programų naudą per oficialius pareiškimus ir nuomones, ypač skirtus sprendimų priėmėjams.
- Propaguoti fizinio aktyvumo naudą senyvo amžiaus žmonėms visai bendruomenei, naudojant socialinę žiniasklaidą, renginius ir kitas komunikacijos priemones, vartojant įtraukiančią ir nešališką kalbą bei vaizdus.
- Siekti įgyvendinti advokaciją per vietinius sporto klubus, bendruomenės lyderius ir medicinos įstaigų vadovus, kad būtų užtikrintos tinkamos fizinio aktyvumo programos ir paslaugos senyvo amžiaus žmonėms.

5.3. Partnerystės ir ryšiai su bendruomene

Partnerystės ir bendruomeniniai ryšiai gali sustiprinti, palaikyti ir remti fizinio aktyvumo programas bei paslaugas senyvo amžiaus žmonėms. Bendradarbiaujant su svarbiausiais suinteresuotaisiais asmenimis, galima pasinaudoti įvairiais įgūdžiais ir patirtimi, užtikrinant koordinuotą ir darnų požiūrį. Partnerystės taip pat leidžia efektyviai panaudoti skirtingus, tačiau vienas kitą papildančius išteklius. Vienas iš pavyzdžių – egzistuoja aštuonios veiklos sritys, skirtos sveikiems miestams ir bendruomenėms kurti nuo lauko erdvių iki transporto, nuo socialinės įtraukties iki pilietinio dalyvavimo, ir visos šios sritys yra svarbios puoselėjant fizinio aktyvumo programas bei paslaugas senyvo amžiaus žmonėms.

Patarimai, kaip galima sustiprinti partnerystes ir bendruomeninius ryšius:

- **Stiprinti esamas partnerystes ir kurti naujas** – tai gali apimti bendradarbiavimą su komerciniais partneriais (pavyzdžiui, technologijų ekspertais), kurie gali padėti įgyvendinti programą ir sumažinti našta valdžios institucijoms. Svarbu užtikrinti, kad procesas ir partneriai būtų patikimi, teiktų kokybiškas paslaugas ir neįvyktų interesų konfliktas.
- **Užtikrinti nuoseklų ir veiksmingą komunikacijos procesą** tarp visų partnerių, pavyzdžiui, suderinant kampanijas ir veiklas. Tai padės užtikrinti efektyvų bendradarbiavimą siekiant bendrų tikslų.
- **Stiprinti fizinio aktyvumo veiklų viešinimą** per pirminės sveikatos priežiūros ir (ar) socialinės rūpybos įstaigas, siekiant padėti senyvo amžiaus žmonėms rasti vietas bendruomenėje siūlomų fizinio aktyvumo galimybių. Tai paskatintų žmones bendrauti su kitais bendruomenės nariais ir palaikytų ilgalaikę motyvaciją užsiimti fizine veikla.
- **Apsvarstyti galimybes suvienyti sporto klubus, laisvalaikio paslaugų teikėjus ir bendruomenės fizinio aktyvumo programas** su sveikatos priežiūros centrais ir paslaugų teikėjais, siekiant didinti informuotumą apie fizinio aktyvumo galimybes senyvo amžiaus žmonėms ir pagerinti jų prieinamumą. Svarbu informuoti sveikatos priežiūros specialistus apie vietas bendruomenėje teikiamas fizinio aktyvumo paslaugas, kad šie skatintų, nukreiptų ir palaikytų senyvo amžiaus žmones užsiimti fizine veikla.
- **Peržiūrėti ir stebėti partnerystės progresą**, kad būtų užtikrintas jos veiksmingumas, išvengta interesų konflikto ir užtikrinta abipusė nauda.

5.4. Fizinio aktyvumo mokymai

Minėtasias intervencijas ir programas gali įgyvendinti sveikatos priežiūros darbuotojai, pagalbiniai sveikatos specialistai, bendruomenės ir socialinės rūpybos darbuotojai, sveikatos psichologai, slaugytojai, sporto treneriai, fizinio aktyvumo specialistai ir savanoriai. Tinkami mokymai (tiek prieš pradėdant fizinio aktyvumo intervencijas ir programas, tiek jų metu) padės šiems asmenims įgyti reikiamų žinių bei įgūdžių ir suteiks pasitikėjimo bei gebėjimų tinkamai atlikti savo darbą.

Patarimai, kaip padaryti fizinio aktyvumo mokymus kokybiškesnius:

- **Rasti ir užtikrinti nuolatinį finansavimą**, skirtą sveikatos priežiūros darbuotojų, bendruomenės sveikatos darbuotojų ir socialinės rūpybos darbuotojų mokymams, kaip integruoti fizinio aktyvumo patarimus ir palaikymą dirbant su pacientais.
- **Ieškoti galimybių ir partnerių**, kurie galėtų kurti ir vykdyti mokymus apie fizinio aktyvumo naudą senyvo amžiaus žmonėms. Ypatingą dėmesį skirti fizinio aktyvumo, sporto ir treniruočių specialistams, dirbantiems tiek viešose, tiek privačiose rekreacijos, sporto salėse bei sporto klubuose.

- **Bendradarbiauti su akademinėmis ir mokymo įstaigomis**, siekiant užtikrinti, kad fizinio aktyvumo svarba senyvo amžiaus žmonėms būtų įtraukta į oficialias gydytojų, pagalbinių sveikatos specialistų, slaugytojų ir kitų sveikatos priežiūros specialistų mokymo programas.
- **Įtraukti senyvo amžiaus žmonių poreikius**, pavyzdžiui, į miesto planuotojų, gatvių projektuotojų ir architektų mokymo programas arba nuolatinius mokymus.

5.5. Stebėseną ir vertinimą

Stebėti politikos ir programų įgyvendinimą bei jų poveikį yra gyvybiškai svarbu norint įrodyti jų veiksmingumą ir užsitikrinti palaikymą bei finansavimą. Stebėjimo bei vertinimo metu surinkti ir pagal amžiaus grupes suskirstyti duomenys gali padėti formuoti būsimų intervencijų veiklas, leidžia programos darbuotojams gauti informaciją apie tai, ką reikia tobulinti, kas veikė gerai ir koks buvo intervencijos kaštų efektyvumas.

Investavimas į tvirtas politikos įgyvendinimo stebėjimo sistemas, programas ir paslaugas globaliu lygmeniu padės šalims atsiskaityti už savo įsipareigojimus, įskaitant pažangą sveiko senėjimo srityje, kelių saugumo gerinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo rezultatus. Taip pat bus stebimi keli pagrindiniai rodikliai, susiję su Darnaus vystymosi darbotvarkės iki 2030 m. ir Darnaus vystymosi tikslų (DVT) uždaviniais, pavyzdžiui, viešųjų erdvių ir transporto prieinamumu. Miestų ir nacionalinių duomenų sistemų suderinimas su regioninėmis bei globaliomis darbotvarkėmis užtikrins duomenų rinkimo nuoseklumą ir leis maksimaliai išnaudoti jų teikiamą naudą.

Kaip galima sustiprinti stebėjimą ir vertinimą?

- **Bendradarbiauti su mokslininkais ir tyrėjais** kuriant ir įgyvendinant fizinio aktyvumo programų ir iniciatyvų senyvo amžiaus žmonėms vertinimo sistemas.
- **Užtikrinti, kad nacionalinės stebėsenos sistemos** įtrauktų senyvo amžiaus žmones į nacionalines, regionines ir miesto fizinio aktyvumo apklausas bei užtikrintų duomenų skirstymą pagal amžių.
- **Suderinti stebėsenos ir vertinimo rodiklius** su globaliais ataskaitų teikimo reikalavimais, tokiais kaip sveiko senėjimo dešimtmetis, sveiki miestai ir globalios apklausos, kurios padeda sekti politikos pažangą.
- **Reguliariai dalytis duomenimis** su pagrindiniais naudotojais, kad būtų galima formuoti būsimų intervencijų veiklas, o programų darbuotojai gautų informaciją apie tai, ką reikia tobulinti, kas veikė gerai ir koks buvo intervencijos kaštų efektyvumas.