

## **Здоровое старение, активное долголетие: опыт стран, где живут долго и хорошо**

Средняя продолжительность жизни белорусов превышает 74 года, и эта цифра постепенно увеличивается. Как добиться роста не только количества, но и качества прожитых лет? Посмотрим на опыт стран, которые стремятся дать возможность здоровой, активной и удобной жизни в старшем возрасте и многого достигли.

### **ЯПОНИЯ**

Население: 126,6 млн. жителей.

Доля людей в возрасте 60 лет и старше: 33,1 % – самый высокий показатель в мире. По прогнозам, он составит 37,3 % в 2030 и 42,5 % в 2050 году. Значительно увеличится группа людей в возрасте 80 лет и старше. Японию называют «суперстареющим» обществом.

Ожидаемая продолжительность жизни для родившихся в 2015 году: женщины – 86,5 лет, мужчины – 80 лет.

Ожидаемая продолжительность здоровой жизни (2012 год): 77 лет для женщин и 72 для мужчин.

Пенсионный возраст: 65 лет.

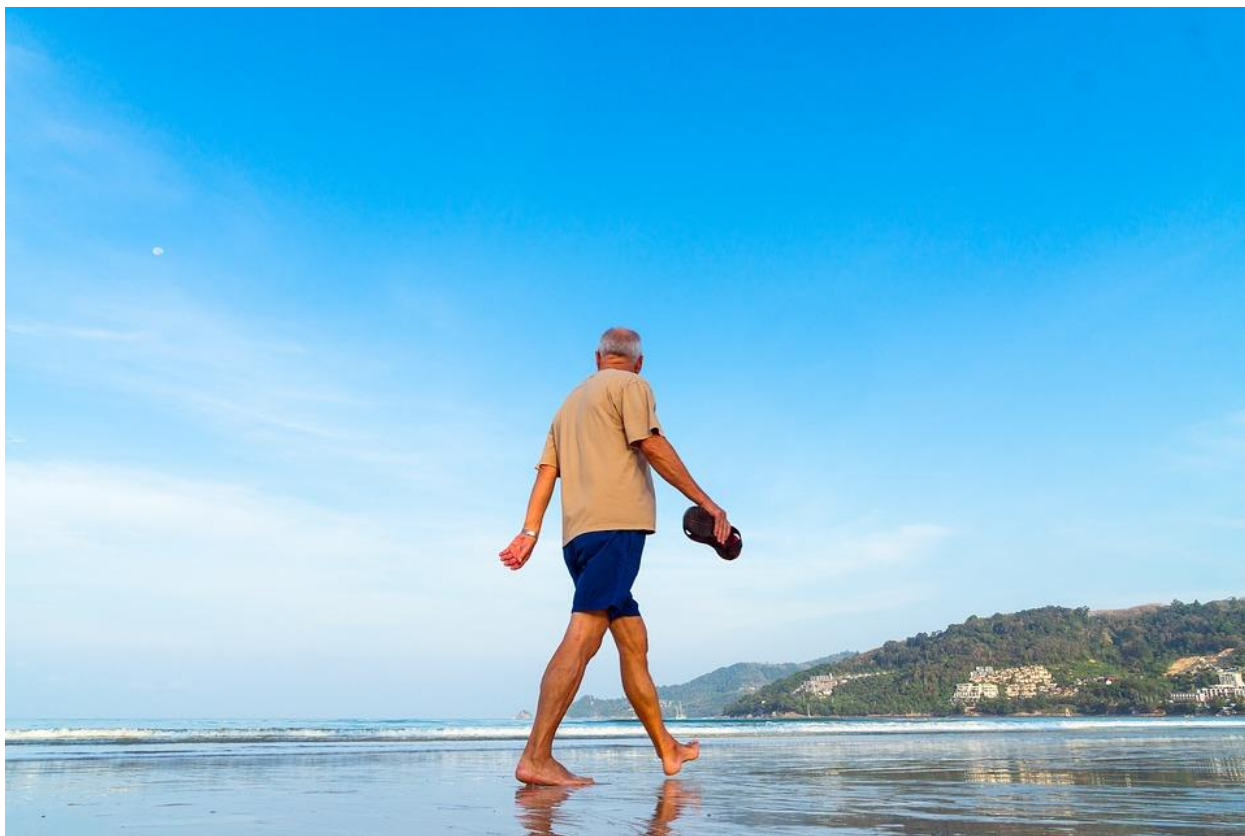
Расходы на здравоохранение: 11,2 % ВВП.

**Цель:** сделать суперстареющую страну «обществом, где все люди могут жить в добром здоровье, с комфортом и миром в душе».

### **Меры:**

1. **Поддержка пожилых людей в желании продолжать работу**, в том числе предоставляя им частичную занятость. Доля пожилых людей на рынке труда высока: 29,8 % работающих мужчин и 14,5 % женщин находятся в возрасте 65 лет и старше.
2. **Доступность общественного транспорта**, особенно в городах. Почти все автобусы в центре Токио приспособлены для инвалидовных колясок.
3. **Программы транспортной безопасности для пожилых людей**. Из-за увеличения числа ДТП участием пожилых людей в стране местные органы власти предлагают водителям в возрасте 65 лет и старше добровольно сдать удостоверение. Водители в возрасте 70-74 лет должны пройти дополнительное обучение для его продления. В 75 лет необходимо пересдать экзамен на права.
4. С 1991 года в Японии действует инициатива, участники которой могут **ухаживать за пожилыми людьми или лицами с ограниченными возможностями и «зарабатывать» время на уход за собой впоследствии**. Это время можно передать родственникам или друзьям, нуждающимся в уходе.
5. **Клубы для пожилых людей** очень популярны. Например, в токийском районе Синагава, насчитывающем около 350 тыс. человек, более 700 зарегистрированных волонтерских групп пожилых людей.
6. Министерство образования, культуры, спорта, науки и технологии реализует национальный проект, предполагающий **образовательные мероприятия по субботам**. Его участникам, особенно **пожилым людям, предлагается поделиться опытом и навыками с детьми**.

7. В уходе за пожилыми людьми задействованы волонтеры. Национальная кампания направлена на **обучение до 6 миллионов человек, оказывающих поддержку людям с деменцией и их семьям.**
8. **Робототехника на службе старения.** В стране ведется разработка роботов-медсестер и подобных технологий. Например, созданы PARO роботы – они выглядят как детеныши тюленя и используются, чтобы поднять настроение людям, страдающим деменцией, и улучшить взаимодействие с ними.



## **ФРАНЦИЯ**

Население: 64,4 млн. жителей.

Доля людей в возрасте 60 лет и старше: 25,2 %. По прогнозам, показатель достигнет 29,9 % в 2030 и 31,8% в 2050 году.

Ожидаемая продолжительность жизни для родившихся в 2015 году: женщины – 84,9 лет, мужчины – 78,8 лет.

Ожидаемая продолжительность здоровой жизни (2012 год): 74 лет для женщин и 69 для мужчин.

Пенсионный возраст: 60 лет, постепенно увеличивается до 62.

Расходы на здравоохранение: 11 % ВВП.

**Цель:** общество, в котором пожилые люди могут вести независимую и здоровую жизнь и оставаться в собственных домах так долго, как они хотят.

### **Меры:**

1. С 2006 года французская государственная политика направлена на **рост занятости в старшем возрасте.** С 2010 года введены санкции для нанимателей, не обеспечивающих мер в поддержку занятости пожилых людей.

2. Будет проведена **реконструкция более 80 тыс. частных жилищ** с учетом нужд пожилых.
3. **Инвестиции в новые технологии.** Идет поиск инновационных решений для того, чтобы позволить людям старшего возраста жить независимо и увеличить их участие в общественной жизни, несмотря на возрастающую потребность в уходе. Так, действует проект по использованию «телемедицины» наряду с оказанием услуг и медицинской помощи через круглосуточную телефонную линию.
4. Новый Акт о старении направлен на **расширение участия пожилых людей в формировании государственной политики.**
5. Планируется **государственная поддержка тех, кто ухаживает за своими пожилыми близкими.**



## **НИДЕРЛАНДЫ**

Население: 16,9 млн. жителей.

Доля людей в возрасте 60 лет и старше: 24,5 %. По прогнозам, она достигнет 32 % в 2030 и 33,2 % в 2050 году.

Ожидаемая продолжительность жизни для родившихся в 2015 году: женщины – 83,6 лет, мужчины – 80 лет.

Ожидаемая продолжительность здоровой жизни (2012 год): 72 лет для женщин и 70 для мужчин.

Пенсионный возраст: до 2014 года составлял 65 лет, постепенно увеличивается до 67 лет в 2021.

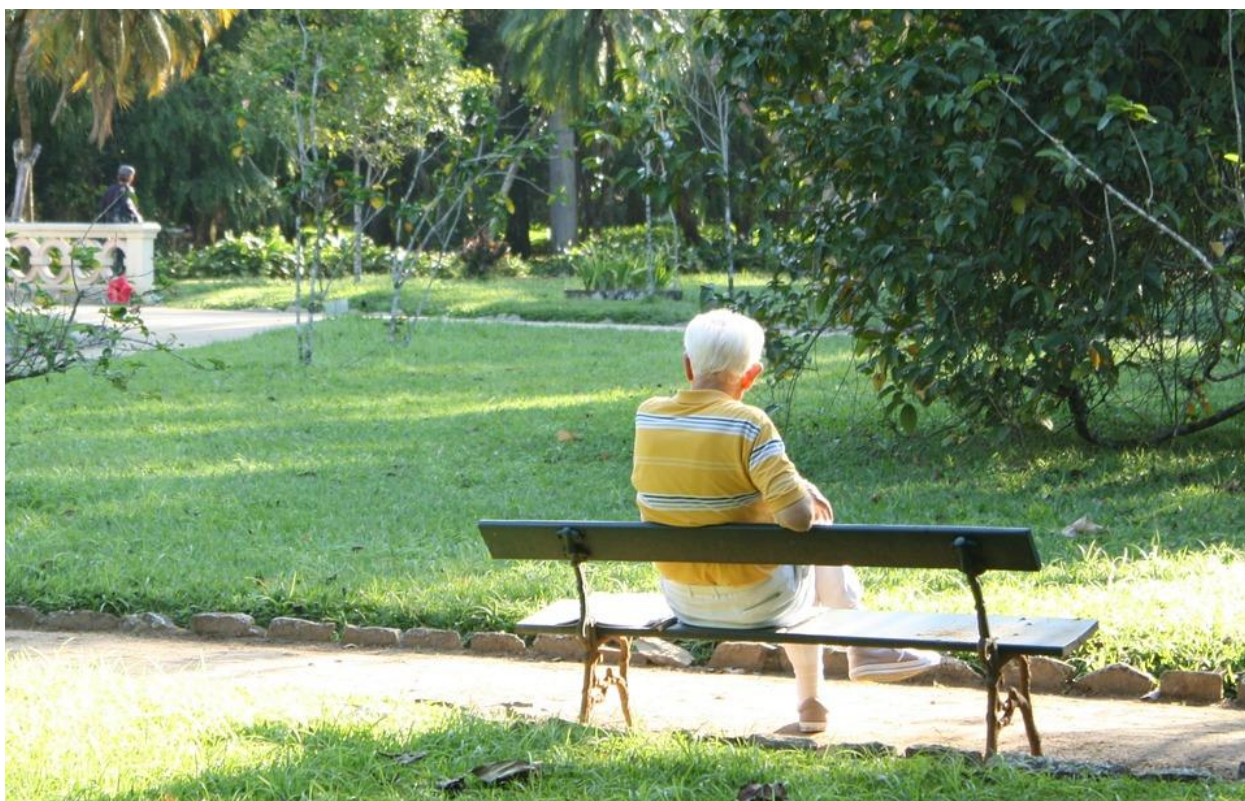
Расходы на здравоохранение: 10,8 % ВВП.

**Цель:** поддержать пожилых людей, чтобы они оставались в добром здоровье и жили независимо так долго, как этого пожелают.



## Меры:

1. Планируется, что за 5 лет 44 тыс. домов будут приспособлены для потребностей пожилых людей.
2. **Пособия на жилье и финансирование для реконструкции домов в случае инвалидности или хронических заболеваний.**
3. С ноября 2014 года не требуется согласование планировки пристройки к дому для тех, за кем нужен уход, и тех, кто такой уход обеспечивает.
4. Голландское правительство способствует участию пожилых людей в общественной жизни и поддерживает такие инициативы как:
  - Green care farms – проживание пожилых людей на фермах, где они получают уход и выполняют посильную работу;
  - Golden Sports – спортивные занятия для людей в возрасте 65 лет и старше;
  - Seniorweb – онлайн-курсы и индивидуальные занятия на компьютере.
5. Министерство здравоохранения, благосостояния и спорта Нидерландов организует **обучение необходимым навыкам для членов семьи и других лиц, ухаживающих за пожилыми людьми с деменцией.**
6. Волонтерская организация Gilde Nederland дает возможность пожилым людям на общественных началах выступать учителями иностранного языка, гидами по городу, консультантами и тренерами. Таким образом пенсионеры могут поделиться знаниями и опытом, внести вклад в общество, оставаться активными и социально включёнными.
7. Особая поддержка предусмотрена для людей в возрасте 75 лет и старше, одиноких женщин, людей с низким уровнем образования, этнических меньшинств и тех, кто ухаживает за пожилыми людьми.



## НОРВЕГИЯ

Население: 5,21 млн. жителей.

Доля людей в возрасте 60 лет и старше: 21,8 %. По прогнозам, она достигнет 26,2 % в 2030 и 29,5 % в 2050 году.

Ожидаемая продолжительность жизни для родившихся в 2015 году: женщины – 83,7 лет, мужчины – 79,8 лет.

Ожидаемая продолжительность здоровой жизни (2012 год): 72 лет для женщин и 70 для мужчин.

Пенсионный возраст: гибкий – можно выйти на пенсию в любое время между 62 до 75 годами.

Расходы на здравоохранение: 9,9 % ВВП.

**Цель:** прийти к обществу, дружественному пожилым людям, учитывая ценный опыт пожилых людей и предоставляя им возможность работать дольше; обеспечить возможность долгой, здоровой, активной и наполненной жизни для каждого норвежца. В мае 2016 года правительство страны представило стратегию «Больше лет – больше возможностей».

### Меры:

1. Национальный транспортный план норвежского правительства нацелен на то, чтобы сделать общественный транспорт доступным для всех возрастных групп и для лиц с ограниченными возможностями.
2. Национальная стратегия **«Ходьба для жизни»** позволила создать пешеходные и велосипедные дорожки с учетом потребностей пожилых людей – с перилами, хорошим освещением, скамейками, чтобы можно было отдохнуть, и т. д.
3. Программа «Деменция 2020» включает **адаптацию жилья к потребностям лиц с деменцией и распространение необходимых знаний и навыков среди родственников и других лиц, ухаживающих за людьми с деменцией.**
4. Согласно «Программе по уходу 2020», **родственники, ухаживающие за пожилыми людьми, будут получать финансовую поддержку.**
5. Норвежское правительство обеспечивает информирование о здоровом питании, ежедневной физической активности, снижении потребления табака и алкоголя, поддерживает тех, кто продвигает здоровый образ жизни.



## ШВЕЙЦАРИЯ

Население: 8,3 млн. жителей.

Доля людей в возрасте 60 лет и старше: 23,6 %. По прогнозам, она достигнет 30,6 % в 2030 и 34,5 % в 2050 году.

Ожидаемая продолжительность жизни для родившихся в 2015 году: женщины – 85,3 лет, мужчины – 81,3 лет. Среди мужчин это самый высокий показатель в мире.

Ожидаемая продолжительность здоровой жизни (2012 год): 74 для женщин и 71 для мужчин.

Пенсионный возраст: 64 лет для женщин и 65 для мужчин.

Расходы на здравоохранение: 11,5 % ВВП.

Во всех пяти странах, опыт которых мы рассматриваем, жители, в том числе пожилые, в среднем обладают хорошим здоровьем. У Швейцарии есть особые достижения в этой сфере: швейцарцы в возрасте 65 лет и старше могут похвастаться наиболее высоким уровнем физического и умственного здоровья в Европе. Более 90 % из них сообщают о том, что не имеют инвалидности (средний показатель для пяти стран – 83,7 %) и около 60 % утверждают, что у них нет серьезного заболевания (против среднего показателя 42,6 %, 2011 год). Международное исследование среди людей в возрасте 55 лет и старше показало, что швейцарцы высоко оценивают уровень системы здравоохранения, доступности и качества медицинских услуг. Только 5 % швейцарцев в возрасте 65-74 лет и около 17 % старше 75 нуждаются в помощи.

**Цель:** помочь пожилым людям жить долгой, здоровой и независимой жизнью в собственных домах.

### Меры:

1. К пенсии прибавляется **бонус за период, когда человек ухаживал за близким родственником.**
2. Открыта бесплатная национальная **телефонная переводческая служба на 15 языках, специализирующаяся на медицинских вопросах.**
3. В городе Санкт-Галлене специальная программа позволяет людям заработать «время ухода за собой». Суть ее в том, что **пожилые люди ухаживают за другими пожилыми в обмен на такой уход впоследствии.**
4. В Цюрихе общественная инициатива **«Жилье в обмен на помощь»** организовала возможность для пожилых людей предлагать молодым проживание в пустых комнатах своих домов в обмен на помощь с их стороны.
5. Проект **«Пожилые в школе»** позволяет пожилым людям на общественных началах помогать школьным учителям.



Старение населения влияет на все сферы общества, и это влияние во многом зависит от качества жизни в старшем возрасте. Здоровые и активные пожилые люди будут играть важную роль как потребители. Уже сейчас перспективной называют «серебряную экономику» – сегмент рынка, предназначенный для людей в возрасте 60+.

Современность дает много возможностей для того, чтобы сделать пожилых людей более независимыми. Новые технологии упростили быт. Но не менее важно и изменение общественного сознания, доброжелательное и нестереотипное отношение к людям в возрасте.

Укрепление здоровья и профилактика заболеваний в течение всей жизни, возможность занятости для пожилых людей, поощрение социальной вовлеченности и волонтерства, совершенствование систем здравоохранения и социальной защиты и их взаимодействия – задачи, которые стоят сегодня перед каждой стареющей страной.

### *Швейцарский Красный Крест*

*Использованы данные:* Policies on Ageing and Health. A selection of innovative models. Multisectoral action for a life course approach to healthy ageing. Dr. Mathias Bernhard Bonk. Bern, December 2016. Mandated by the Swiss Federal Office of Public Health (FOPH), Division of international Affairs.