

## **Program promocji zdrowia osób starszych – zdrowego starzenia się**

Opracowany w ramach Projektu LT-PL-3R-253 „Strengthening of cross-border cooperation towards ageing and social services”.

Partnerzy Projektu i uczestnicy jego działań uznają, że zdrowe starzenie się jest procesem ciągłym, zachodzącym na przestrzeni całego cyklu życia. Utrzymanie dobrego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia osób starszych oraz wspieranie ich w tym zakresie niezależnie od tego, jak bardzo jest ono złożone, ma zasadnicze znaczenie dla umożliwienia osobom starszym dalszego uczestnictwa i poczucia własnej wartości.

W Projekcie przyjęto podejście uwzględniające cały okres życia, aby osiągnąć cel, jakim jest starzenie się w dobrym zdrowiu. Uznaje ono, że starzejemy się na różne sposoby i mamy różne potrzeby w różnych okresach, a na nasze zdrowie wpływa środowisko naturalne. Podejście to obejmuje zwiększenie wzrostu i rozwoju, zapobieganie chorobom i zapewnienie każdemu człowiekowi możliwości funkcjonowania w jak najlepszy sposób przez całe życie.

### **Ogólna wizja Programu**

**Starsi ludzie żyją godnie i komfortowo, dobrze się starzeją i kończą życie ciesząc się szacunkiem szacunkiem w społecznościach przyjaznych wiekowi.**

## **Obszary działań strategicznych:**

- 1. Godne starzenie się**
- 2. Opieka medyczna i rehabilitacja**
- 3. Lepsze życie z chorobami i schorzeniami przewlekłymi**
- 4. Wsparcie dla osób wymagających szczególnych usług opiekuńczych**
- 5. Pełen szacunek na koniec życia**

### **Obszar 1. Godne starzenie się**

- Osoby starsze są aktywne fizycznie, umysłowo i społecznie, prowadzą zdrowy styl życia i wykazują większą odporność przez całe życie, co oznacza, że spędzają więcej czasu w dobrym zdrowiu i żyją samodzielnie.
- Osoby starsze są zdrowe i inteligentne, potrafią podejmować świadome decyzje dotyczące swojego zdrowia oraz wiedzą, kiedy i jak wcześniej uzyskać pomoc.
- Wszyscy w systemie opieki zdrowotnej i w szerszym sektorze społecznym rozumieją, co przyczynia się do zdrowego starzenia się i aktywnie działają na rzecz jego osiągnięcia.
- Wszystkie grupy osób starszych otrzymują wsparcie, aby starzeć się dobrze w sposób odpowiadający ich potrzebom i kulturze.
- Społeczności lokalne są przyjazne osobom starszym, realizują inicjatywy mające na celu ich zdrowie, włączenie, niezależność, szacunek i pełne uczestnictwo w życiu rodzinnym i społecznym.

### **Obszar 2. Opieka medyczna i rehabilitacja**

- Innowacje i badania wspierają najlepsze praktyki w zakresie triage'u, oceny, opieki zintegrowanej, planowania wypisów, strategii rehabilitacyjnych i wsparcia działań następczych.
- Osoby starsze są wspierane podczas powrotu do zdrowia przez specjalistów i personel ogólny, który jest kompetentny i przygotowany do radzenia sobie ze złożonymi schorzeniami właściwymi dla wieku podeszłego,
- Rodzina i opiekunowie są przygotowani i wspierani w celu zapewnienia ciągłej rehabilitacji w domu i środowisku.
- Ocena jakości usług medycznych uwzględnia odczucia pacjentów, jak również wyniki kliniczne.

### **Obszar 3. Lepsze życie z chorobami i schorzeniami przewlekłymi**

- Ulepszone metody wczesnego wykrywania i zapobiegania skutkują zmniejszeniem liczby osób starszych dotkniętych długotrwałymi i przewlekłymi schorzeniami.
- Osoby starsze z długotrwałymi schorzeniami zachowują najwyższy możliwy poziom sprawności psychicznej i fizycznej; cieszą się życiem i szacunkiem społeczeństwa.
- Osoby starsze cierpiące na choroby przewlekłe są "zdrowe i inteligentne", aktywnie samoorganizują się w zakresie swoich warunków życia do praktycznego i komfortowego funkcjonowania oraz otrzymują wsparcie, aby robić to bliżej domu.
- Pracownicy, którzy wspierają osoby starsze z długotrwałymi problemami zdrowotnymi dysponują odpowiednimi zasobami, strukturami i szkoleniami.
- Usługi wsparcia domowego i środowiskowego są powszechnie dostępne i dostosowane do potrzeb i preferencji osób starszych oraz zapewniają ich dobre samopoczucie.
- Usługi zdrowotne i opiekuńcze dla osób starszych znajdujących się w trudnej sytuacji i mających długotrwałe problemy zdrowotne są sprawiedliwe i przynoszą dobre efekty dla całej populacji.

### **Obszar 4. Wsparcie dla osób wymagających szczególnych usług opiekuńczych**

Osoby starsze wymagające szczególnych usług opiekuńczych:

- są w stanie żyć tak niezależnie i aktywnie jak to tylko możliwe
- posiadają informacje i swobodę w dokonywaniu dobrych wyborów dotyczących opieki i wsparcia
- wiedzą, że pracownicy służby zdrowia rozumieją ich życzenia i wspierają ich potrzeby
- mają pewność, że informacje o ich sytuacji i potrzebach łatwo przepływają między pracownikami służby zdrowia,
- są objęte planami opieki, które zmniejszają prawdopodobieństwo pogorszenia ich stanu zdrowia
- są w stanie uzyskać dostęp do opieki i wsparcia niezależnie od swojej sytuacji finansowej
- łatwo przemieszczać się do i poprzez miejsca opieki, które najlepiej odpowiadają ich potrzebom.

Rodziny i opiekunowie otrzymują niezbędne wsparcie, informacje i szkolenia, aby pomóc osobom starszym, którymi się opiekują, a stres związany z opieką nie wpływa na ich własne zdrowie.

### **Obszar 5. Pełen szacunku koniec życia**

- System opieki zdrowotnej jest odpowiedzią na cele i potrzeby osób starszych w końcowej fazie ich życia oraz na potrzeby ich rodzin, opiekunów i przyjaciół zaangażowanych na ich ostatnim etapie życia.
- Pracownicy służby zdrowia koordynują opiekę paliatywną, aby zapewnić pełne wykorzystanie wszystkich pracowników systemu opieki zdrowotnej. Wszyscy, którzy wspierają osoby umierające w podeszłym wieku, są świadomi planów osoby umierającej i znają swoją rolę w realizacji tych planów.
- Ludzie umierają czując się tak komfortowo i bezpiecznie, jak to tylko możliwe.
- Eksperckie porady i wsparcie są dostępne dla rodzin, innych opiekunów i pracowników służby zdrowia zaangażowanych w opiekę po zakończeniu życia.

### **Obszar 1. Godne starzenie się**

Ten obszar działań jest skierowany na:

- maksymalizację jakości zdrowia fizycznego i psychicznego oraz dobrego samopoczucia ludzi przez całe ich życie,
- wsparcie inteligentnych i odpornych na zagrożenia zdrowotne osób starszych, rodzin i społeczności, aby pomóc osobom starszym w pozytywnym starzeniu się
- sprawiedliwe traktowanie grup ludności o gorszych wynikach zdrowotnych
- podejmowanie działań mających na celu poprawę fizycznych, społecznych i środowiskowych czynników starzenia się w dobrym zdrowiu,
- wspieranie zrównoważonego rozwoju społeczności przyjaznych osobom starszym i ich pozytywnemu starzeniu się.

Cele specyficzne

#### **1. Budowa i wspieranie rozwoju społeczności przyjaznych dla osób starszych.**

Promowanie koncepcji społeczności przyjaznych dla osób starszych na poziomach krajowych, regionalnych i lokalnych.

Zapewnienie doradztwa i narzędzia wspierających osoby starsze, władze lokalne i inne podmioty w ramach tworzenia i rozwój społeczności przyjaznych dla osób starszych oraz budowa baz wiedzy na temat najlepszych praktyk społeczności przyjaznych dla osób starszych.

Budowanie silnego partnerstwa pomiędzy instytucjami publicznymi i przyjaznymi osobom starszym społecznościami na rzecz komfortowego starzenia się w dobrym zdrowiu.

## **2. Zwiększenie odporności fizycznej i psychicznej osób starszych.**

Poprawa dostępności programów wzmacniających siły osób starszych w domach i środowiskach społecznych.

Zwiększenie zrozumienia i partnerstwa w promowaniu zdrowia psychicznego osób starszych na poziomie indywidualnym, organizacyjnym i wspólnotowym.

Zachęcanie dostawców usług społecznych do promowania zdrowego żywienia, aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

## **3. Współpraca na różnych szczeblach władzy w celu zapobiegania szkodom, chorobom i niepełnosprawności oraz poprawy bezpieczeństwa i niezależności osób starszych.**

Współpraca między instytucjami rządowymi i organizacjami sektora społecznego w celu poprawy dostępu i koordynacji pomocy dla osób starszych odizolowanych społecznie i innych wrażliwych osób starszych oraz opracowania inicjatyw, które lepiej uwzględniają fizyczne i społeczne uwarunkowania zdrowego starzenia się.

Wspieranie inicjatyw, które maksymalizują starzenie się w dobrym zdrowiu poprzez wspierane budownictwo mieszkaniowe i społeczności przyjazne dla osób starszych, gdzie przyczyni się to również do regionalnego rozwoju gospodarczego i społecznego.

Promowanie wolontariatu, tworzenia sieci kontaktów i płatnej pracy wśród osób starszych, jako sposobu na wspieranie ich poczucia dobrego samopoczucia i więzi społecznych.

Poprawa dostępności obiektów architektonicznych i usług transportowych dla osób starszych

#### **4. Poprawa świadomości zdrowotnej.**

Wzmocnienie zdolności pracowników opieki zdrowotnej do zrozumienia potrzeb osób starszych w zakresie wiedzy na temat zdrowia oraz poprawa dostępności usług i zdolności reagowania na nie.

Poprawa skuteczności informacji na temat zdrowia przekazywanych przez instytucje sektora zdrowia i sektora społecznego.

Wspieranie wykorzystywania przez osoby starsze technologii służących komunikacji z placówkami służby zdrowia i ich rodzinami.

Zwiększenie dostępności informacji o starzeniu się w dobrym zdrowiu oraz usługach zdrowotnych i społecznych za pośrednictwem Internetu

Zwiększenie świadomości społeczeństwa i pracowników w zakresie planowania opieki i korzystania z niej w całym sektorze opieki zdrowotnej, instytucjach rządowych i społecznych oraz wśród osób starszych i w ich karierze zawodowej.

#### **Obszar 2. Opieka medyczna i rehabilitacja**

Ten obszar działań jest skierowany na:

- zapewnienie właściwego przyjęcia do szpitala osób starszych o poważnych i/lub pilnych potrzebach klinicznych/opiekuńczych
- koordynacja opieki w różnych specjalnościach oraz pomiędzy sektorem opieki społecznej a sektorem zdrowia
- zapewnienie, że pobyt w szpitalu jest bezpieczny dla osób starszych, które są słabe, wrażliwe lub cierpią na demencję
- pomoc osobom starszym w odzyskaniu, utrzymaniu lub dostosowaniu się do zmienionych poziomów funkcjonowania po poważnym wypadku lub chorobie
- poszukiwanie sposobów na wplatanie wsparcia rodzinnego i szerszego wsparcia społecznego w powrót do zdrowia i bieżące funkcjonowanie osoby starszej

Cele specyficzne

#### **5. Ograniczenie liczby zbędnych przyjęć i poprawa procesów oceny.**

Wspieranie inicjatyw mających na celu zmniejszenie liczby zbędnych porad i hospitalizacji poprzez m.in. rozszerzenie pomocy przedmedycznej, poprawę wsparcia

klinicznego w domach opieki, korzystanie z intensywnej pomocy domowej, rozwijanie ścieżek opieki geriatrycznej i stosowanie sprawdzonych rozwiązań technologicznych.

Współpraca z sektorem opieki zdrowotnej w celu usprawnienia narzędzi i procesów oceny nagłych przypadków oraz rozpowszechniania najlepszych praktyk.

#### **6. Poprawa procedur i efektów leczenia osób starszych w szpitalu z powodu złego stanu zdrowia lub urazów.**

Promowanie i wdrażanie sprawdzonych modeli opieki nad osobami starszymi w zakresie:

- poprawy transportu starszych pacjentów,
- poprawa jakości opieki nad osobami przyjmowanymi na wypadek upadków i złamań, w tym złamań stawu biodrowego, usprawnienie planowania wczesnego wypisu wspomaganego.

Wykorzystanie danych i doświadczeń osób starszych zagrożonych upadkiem i złamaniem, do ukierunkowania i koordynacji inwestycji i interwencji.

#### **7. Wspieranie skutecznej rehabilitacji bliżej domu poprzez pracę w całym systemie.**

Współpraca z sektorem (w tym z beneficjentami usług) w celu zidentyfikowania i promowania najlepszych praktyk w zakresie:

- partnerstwa na rzecz rehabilitacji z podstawową opieką zdrowotną, pielęgniarkami środowiskowymi, farmaceutami, osobami w podeszłym wieku, osobami świadczącymi pomoc domową, rodzinami osób starszych,
- modele oparte na domu i społeczności lokalnej, które wspierają rehabilitację i powrót do zdrowia osób starszych
- ułatwianie pracownikom zajmującym się rehabilitacją współpracy między grupami specjalistów i pracy na najwyższym poziomie.

### **Obszar 3. Lepsze życie z chorobami i schorzeniami przewlekłymi**

Ten obszar działań jest skierowany na:

- zapewnienie osobom starszym narzędzi i wsparcia, którego potrzebują, w tym wskazówek, informacji i dostępu do technologii, w celu radzenia sobie z ich przewlekłymi schorzeniami i zmniejszenia ich wpływu na ich życie

- zapewnienie wszystkim pracownikom służby zdrowia i opieki społecznej potrzebnych im narzędzi i wsparcia, w tym informacji i zasobów, szkoleń, modeli opieki i dostępu do technologii, w celu wykrywania schorzeń przewlekłych na wczesnym etapie oraz ich leczenia i rehabilitacji
- poprawę usług z zakresu pomocy i opieki społecznej, podstawowej opieki zdrowotnej oraz usług opiekuńczych świadczonych przewlekle chorym osobom starszym
- wzrost zdolności do spowolnienia lub zatrzymania postępów schorzeń i chorób przewlekłych prowadzących do głębszego pogorszenia stanu zdrowia osób starszych.

Cele specyficzne

#### **8. Udoskonalenie modeli opieki domowej i usługami wsparcia środowiskowego.**

Identyfikacja i wdrożenie modeli opieki, które są zorientowane na osobę, oparte na jej potrzebach, sprawiedliwe oraz zapewniają dostępność, wysoką jakość i lepsze efekty dzięki usługom wsparcia domowego i środowiskowego. W tym celu należy:

- zaangażować beneficjentów usług i ich rodziny
- dokonać przeglądu systemu oceny potrzeb i koordynacji usług

#### **9. Zapewnienie osobom pracującym z przewlekle chorymi osobami starszymi kierunkowych szkoleń oraz wsparcia merytorycznego i technicznego.**

Zapewnienie, że programy nauczania studentów szkół wyższych oraz szkoleń personelu wspierają zintegrowany model opieki.

Opracowanie strategii mających na celu poprawę rekrutacji i utrzymania osób pracujących w sektorze opieki nad osobami starszymi.

Lepsze wykorzystanie zasobów służby zdrowia w celu poprawy opieki nad osobami starszymi w podstawowej opiece zdrowotnej, w domach rodzinnych i w domach opieki nad osobami starszymi.

Udoskonalenie szkoleń i informacji dla opiekunów rodzinnych, które pomogą im w bezpiecznym i kompetentnym wykonywaniu ich roli opiekuńczej i utrzymaniu dobrego stanu zdrowia osób starszych.



#### **10. Ulepszenie międzysektorowych i wewnętrznych standardów pracy.**

Lepsze wykorzystanie sieci kontaktów w sektorach zdrowia, opieki i pomocy społecznej w celu wcześniejszego zidentyfikowania i wsparcia osób starszych mających problemy ze zdrowiem.

Dzielenie się zasobami edukacyjnymi i dobrymi praktykami w zakresie skutecznych sposobów zwiększania poziomu aktywności fizycznej wśród osób starszych, w tym przewlekle chorych.

Poprawa zarządzania lekami i zachęcanie do lepszej współpracy pomiędzy farmaceutami i innymi pracownikami służby zdrowia.

#### **11. Wykorzystanie nowych technologii wspierających osoby starsze, w tym przewlekle chore**

Włączenie aplikacji zdrowotnych skierowanych do osób starszych z długotrwałymi schorzeniami do rozwijanej obecnie biblioteki aplikacji zdrowotnych.

Promowanie wykorzystania nowoczesnych rozwiązań technologicznych w celu monitorowania warunków i łagodzenia izolacji społecznej, zwłaszcza wśród mieszkańców wsi.

Promowanie wykorzystania technologii wspomagających opiekę domową nad osobami starszymi.

#### **Obszar 4. Wsparcie dla osób wymagających szczególnych usług opiekuńczych**

Ten obszar działań jest skierowany na:

- zapewnienie ludziom odpowiedniego miejsca do uzyskania opieki i wsparcia, które najlepiej odpowiada ich potrzebom
- pomoc rodzinom w zapewnieniu najlepszego wsparcia przy jednoczesnym utrzymaniu własnego dobrobytu
- koordynowanie, integrowanie i upraszczanie usług zdrowotnych i socjalnych dla osób starszych wymagających szczególnych usług opiekuńczych

- zapewnienie elastycznych usług w zakresie opieki domowej i opieki nad osobami starszymi, które odpowiadają potrzebom coraz bardziej zróżnicowanej populacji osób starszych
- ograniczenie możliwych do uniknięcia wizyt na oddziałach ratunkowych i ostrej opieki wśród grupy potencjalnie dużej liczby użytkowników
- umożliwienie wszystkim osobom starszym o szczególnych potrzebach opiekuńczych łatwego dostępu do opieki i wsparcia, niezależnie od ich sytuacji finansowej
- promowanie innowacyjnych modeli kompleksowej opieki, które lepiej wspierają osoby starsze, ich rodzinę i otoczenie oraz opiekunów.

Cele specyficzne

**12. Poprawa stanu zdrowia fizycznego i psychicznego osób starszych dotkniętych długotrwałymi chorobami psychicznymi i uzależnieniami.**

Poprawa dostępu do usług w zakresie zdrowia fizycznego dla osób zależnych w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień oraz lepsza integracja tych usług z opieką stacjonarną lub domową.

**13. Lepsza integracja usług dla osób mieszkających w domach opieki nad osobami starszymi.**

Opracowanie standardowych protokołów skierowań i wypisów między placówkami opieki domowej dla osób w podeszłym wieku, farmaceutami, podstawową opieką zdrowotną (łącznie z dostawcami usług po godzinach pracy i poradnictwa medycznego), pogotowiem ratunkowym i służbami szpitalnymi.

Stworzenie warunków technologicznych w zakresie udzielania porad i wypisów w ośrodkach opieki dla osób starszych, zwłaszcza po godzinach pracy.

Wypracowanie rozwiązań, aby ośrodki opieki nad osobami starszymi mogły stać się podmiotami świadczącymi szerszy zakres usług na rzecz osób starszych.

**14. Budowanie odporności i zdolności rodzin, grup wolontariuszy i innych grup społecznych, które wspierają osoby starsze o szczególnych potrzebach oraz osoby wymagające opieki paliatywnej.**

Poprawa wsparcia dla nieformalnych opiekunów w zakresie różnych rodzajów opieki zastępczej, w tym doradztwa i informacji oraz szkoleń.

## **Obszar 5. Pełen szacunku koniec życia**

Ten obszar działań jest skierowany na:

- poszanowanie celów i preferencji ludzi na ostatnich etapach ich życia
- dopasowanie opieki do fizycznych, emocjonalnych, społecznych i duchowych potrzeb jednostek i ich rodzin,
- dalsze zapewnianie wysokiej jakości opieki paliatywnej i przygotowanie systemu opieki zdrowotnej na przyszłe potrzeby w zakresie opieki paliatywnej
- zapewnienie skoordynowanej opieki odpowiadającej potrzebom wszystkich osób, niezależnie od miejsca ich pobytu
- zaangażowanie rodziny i przyjaciół, by wesprzeć umierające osoby starsze.

Cele specyficzne

### **15. Wzrost potencjału opieki paliatywnej bliżej domu.**

Zapewnienie, by podstawowe elementy opieki paliatywnej (takie jak dostosowanie leczenia do celów chorego, podstawowe leczenie objawów i wsparcie psychospołeczne) były integralną częścią standardowej praktyki dla wszystkich odpowiednich pracowników służby zdrowia i pracowników służby zdrowia.

Lepsze wykorzystanie farmaceutów, pokrewnych funkcji zdrowotnych i zaawansowanych funkcji pielęgniarskich oraz pielęgniarek specjalistycznej opieki paliatywnej jako członków zintegrowanych zespołów opieki paliatywnej.

Zachęcanie do korzystania z nowych technologii, aby zarówno wspierać osoby u schyłku życia w pozostaniu w domu, jak i umożliwiać łatwy dostęp do wspólnej dokumentacji klinicznej oraz specjalistyczne wsparcie i doradztwo, takie jak teleopieka, e-monitoring i technologie wspomagające w domu.

### **16. Poprawa jakości i skuteczności opieki paliatywnej.**

Opracowanie i uzgodnienie standardów w zakresie jakości usług opieki paliatywnej.

Wzrost liczby miejsc w ośrodkach opieki paliatywnej.

Doposażenie ośrodków opieki paliatywnej.

Prowadzenie badań doświadczeń chorego, jego rodziny i opiekunów w zakresie opieki świadczonej pod koniec życia w celu zapewnienia opieki skoncentrowanej na osobie.