

2012 m. balandžio 7 d. – Pasaulinė sveikatos diena
Dienos tema – „Sveikas senėjimas“
Dienos šūkis – „Gera sveikata – ilgesnis gyvenimas!“

Informacinė-metodinė medžiaga visuomenės sveikatos biurų darbuotojams

I. Įvadas

Pasaulinė sveikatos diena (PSD) švenčiama kasmet balandžio 7 dieną ir yra skirta Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) įkūrimui (1948 m.) paminėti. Kasmet šią dieną stengiamasi atkreipti visuomenės dėmesį į svarbiausias sveikatos problemas. Pasaulinė sveikatos diena – tai globalinė kampanija. Šių metų **Pasaulinės sveikatos dienos tema „Sveikas senėjimas“, dienos šūkis – „Gera sveikata – ilgesnis gyvenimas“**. Ši diena suteikia unikalią galimybę atkreipti pasaulio lyderių, visuomenės ir suinteresuotų institucijų dėmesį į sveiką senėjimą, skatina pradėti kolektyvinius veiksmus, ieškant sprendimų, kurie būtų naudingi mums visiems. Pasaulinė sveikatos organizacija koordinuoja įvairių šalių renginius, siekdama užtikrinti Pasaulinės sveikatos dienos minėjimo efektyvumą.

Visame pasaulyje, ypač išsivysčiusiose šalyse, vyksta dideli demografiniai pokyčiai, dėl kurių mažėja vaikų ir didėja vyresnio amžiaus žmonių skaičius, ilgėja gyvenimo trukmė, daugėja socialinių ir ekonominių šio reiškinio lemiamų problemų.

Senėjimo procesas XXI amžiuje skirsis nuo to, kuris vyko praeitame amžiuje. Pasaulinė sveikatos organizacija šią dieną siūlo pagalvoti apie tai, kokią visuomenę mes norime matyti, ir pagrindinį dėmesį skirti sveikam visuomenės senėjimui.

Pagrindinis PSD tikslas yra mobilizuoti tarptautinę bendruomenę, šalių vyriausybes, visuomenę, atskirus asmenis, kurie imtųsi veiksmų ir skatintų visus gyventi sveikai, aktyviai net ir sulaukus vyresnio amžiaus. Jei vyresnio amžiaus žmonės ilgiau išliks sveiki, jie galės ilgiau džiaugtis geresne gyvenimo kokybe, būti savaranki, aktyvūs, dėl to sumažės sveikatos priežiūros sistemoms tenkantis krūvis, mažiau žmonių dėl blogos sveikatos pasitrauks iš profesinio gyvenimo. Visa tai prisidės prie šalių ekonominės situacijos gerėjimo.

Senėjimo procesas turi būti svarbus visiems: jauniems ir seniems, vyrams, moterims. Sveikatą gerinti niekada nevēlu. Ligų prevencijos ir sveikatinimo priemonės, veikiančios sveiko senėjimo determinantes, gali pailginti ne tik gyvenimo trukmę, bet ir pagerinti jo kokybę.

Planuojant Pasaulinės sveikatos dienos renginius, organizatoriams siūlome naudotis parengta medžiaga:

- informacija apie sveiką senėjimą, įtraukiant demografinius rodiklius;
- sveiko senėjimo veiksniai (determinantės);
- pagrindinės pranešimų temos ir tikslinės grupės;
- informacinės medžiagos sąrašai, kuriais galima naudotis;
- socialiniai tinklai; ▪ nuo ko pradėti?

II. Pagrindiniai veiksniai

- Nuo 1980 m. žmonių skaičius, kurių amžius 60 metų ir vyresni, padvigubėjo.
- Iki 2050 m. žmonių skaičius, kurių amžius 80 metų, išaugs keturis kartus iki 395 milijonų.
- Iki 2050 m. tokių pagyvenusių žmonių bus daugiau negu vaikų, jaunesnių nei 14 metų.
- Daugiausia vyresnio amžiaus žmonių gyvena šalyse, kuriose žmonės gauna mažas arba vidutines pajamas.
- Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2011 m. pradžioje Lietuvoje gyveno 701,2 tūkst. pagyvenusių (60 metų ir vyresnio amžiaus) žmonių, tai sudarė 21,6 proc. visų gyventojų. Per 2010

m. pagyvenusių žmonių padaugėjo 4,1 tūkst. (0,6 proc.), o per pastaruosius dešimt metų – 32,6 tūkst. (4,9 proc.). Nuo 2008 m. pagyvenusių žmonių skaičius viršija vaikų iki 18 metų amžiaus skaičių. 2011 m. pradžioje 100 vaikų teko 115 pagyvenusių žmonių (2001 m. pradžioje – tik 78). Pagyvenusių moterų šalyje gerokai daugiau nei vyrų. 2011 m. pradžioje Lietuvoje pagyvenusių moterų buvo 1,8 karto daugiau nei vyrų.

Remiantis Europos Sąjungos statistikos tarnybos (Eurostato) prognozėmis, Lietuvai ir toliau numatomas spartus gyventojų senėjimas. Tikėtina, kad 2060 m. pradžioje beveik 37 proc. Lietuvos gyventojų bus pagyvenę žmonės, ES 27–35 proc.

Sulaukus vyresnio amžiaus, daugelį vargina įvairūs sveikatos sutrikimai. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, 2010 m. stacionariose gydymo įstaigose gydėsi 269,2 tūkst. (2009 m. – 262,7 tūkst.) 65 metų ir vyresnių asmenų, arba kas antras šio amžiaus žmogus (iki 65 metų – kas penktas). Dažniausios pagyvenusių žmonių mirties priežastys: kraujotakos sistemos ligos (50,5 proc.), navikai (21 proc.) ir išorinės (nukritimai, tyčiniai susižalojimai, transporto įvykiai, natūralus šalčio poveikis ir kt.) (10,5 proc.). Pablogėjus sveikatai, ypač aktualios tampa slaugos ir medicininės reabilitacijos paslaugos. 2010 m. iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų apmokamas slaugos ir palaikomojo gydymo paslaugas gavo 21,3 tūkst. 65 metų ir vyresnių gyventojų (2009 m. – 20,7 tūkst.). Medicininės reabilitacijos paslaugas 2010 m. gavo 21,2 tūkst. (2009 m. – 19,8 tūkst.) šio amžiaus gyventojų. Globos įstaigose gyvena beveik 1 procentas pagyvenusių žmonių. Kaip ir ankstesniais metais, 2010 m. pabaigoje globos įstaigose gyveno 6,6 tūkst., arba 0,9 proc., visų šalies 60 metų ir vyresnių gyventojų. Senelių globos namuose gyveno 4 tūkst., globos įstaigose suaugusiems asmenims su negalia – 2,4 tūkst., savarankiško gyvenimo namuose – 124 gyventojai. 2010 m. pagalbos ir socialinės globos paslaugos namuose buvo suteiktos 11 tūkst. pensinio amžiaus asmenų (2009 m. – 10,8 tūkst.). Dar 0,3 tūkst. pensinio amžiaus asmenų gavo pagalbos pinigus socialinėms paslaugoms namuose apmokėti. Sumažėjo 60 metų ir vyresnių gyventojų, gaunančių įvairias socialines paslaugas dienos centruose, skaičius. 2010 m. tokios paslaugos buvo suteiktos 25,8 tūkst. žmonių, arba 1,8 tūkst. (7 proc.) mažiau nei 2009 m.

Dėl tokių demografinių pokyčių XXI amžiuje teks spręsti svarbius uždavinius: patenkinti vis didėjančią sveikatos priežiūros paslaugų paklausą; dėl gyventojų senėjimo augs žmonių su negalia skaičius, todėl teks pritaikyti sveikatos sistemas prie senėjančios visuomenės poreikių ir užtikrinti jų tvarumą visuomenėje, kurioje bus mažiau darbingo amžiaus žmonių.

III. Ką reikia žinoti apie sveiką senėjimą

Kas yra sveikas senėjimas?

Sveikas senėjimas – tai pusiausvyra tarp žmogaus gebėjimų ir tikslų. Sveikas senėjimas apibrėžiamas kaip „*galimybių užsitikrinti fizinę, socialinę ir psichikos sveikatą optimizavimo procesas, kuriuo siekiama įgalinti pagyvenusius žmones aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime nepatiriant diskriminacijos ir džiaugtis savarankišku bei gyvenimo kokybe*“.

Sveikas senėjimas, skatinamas sistemingos sveikatinimo veiklos, paminėtas jau 1998 m. kaip Pasaulinės sveikatos organizacijos veiklos krypties „Sveikata visiems XXI amžiuje“ 5 tikslas. **Pagrindinis uždavinys – skatinti piliečius gyventi sveikai ir aktyviai net ir sulaukus vyresnio amžiaus. Jei vyresnio amžiaus žmonės ilgiau išliks sveiki, tuo ilgiau jie galės džiaugtis geresne gyvenimo kokybe, būti savarankiški ir aktyvūs.**

Pagrindiniai veiksniai, darantys įtaką sveikam senėjimui

Žmogaus sveikata priklauso nuo daugelio veiksnių, kurie daro įtaką dar kūdikiui esant mamos iščiose (pvz., nepilnavertė, nesubalansuota mityba nėštumo metu gali lemti tokių ligų, kaip diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, išsivystymą brandžiam amžiuje).

- Užimtumas (išėjimas į pensiją ir laikotarpis prieš išeinant į pensiją).

Didėjant pagyvenusių žmonių ir mažėjant dirbančių žmonių skaičiui, daugelis šalių susiduria su pensijų finansavimo problema. Reaguojant į šią problemą daugiau dėmesio turi būti skiriama pagyvenusių asmenų užimtumo lygio didinimui. Nedarbas pripažįstamas sveikatos rizikos veiksniu, neigiamai veikiančiu būsimašias pensines pajamas, o gera pagyvenusių žmonių sveikata yra svarbiausia prielaida tam, kad vyresnio amžiaus darbuotojai ilgiau išliktų darbe. Tam, kad pagyvenusiems žmonėms būtų galima padėti išlikti darbe, gali prireikti su darbu ir karjera susijusių priemonių – užduočių pritaikymo ar keitimo, darbų rotacijos, darbo valandų koregavimo. Be to, svarbu kovoti su visomis diskriminavimo dėl amžiaus formomis.

- Psichikos sveikata

Gera psichikos sveikata leidžia įveikti įprastinį gyvenimo stresą, našiai dirbti ir taip prisidėti prie savo bendruomenės gyvenimo. Pokalbiai su pagyvenusiais žmonėmis rodo, kad daugelis jų senėjimą įsivaizduoja teigiamai, tačiau baiminasi su amžiumi susijusių pokyčių, pvz., prastėjančios sveikatos, mylimų žmonių mirties, depresijos ir užmaršumo. Psichikos sveikatos problemos nėra neišvengiama senėjimo proceso dalis, tačiau dažnai ir specialistai, ir patys pagyvenę žmonės taip mano. Ko gero, depresija yra labiausiai paplitusi liga, kuria serga maždaug vienas iš septynių 65 m. ir vyresnių žmonių. Silpnaprotystė – tai vyresnio amžiaus žmonių psichikos sveikatos sutrikimas, jo turbūt labiausiai bijomasi. Todėl labai svarbu, kad pagyvenę žmonės gautų kuo daugiau informacijos apie jiems svarbias psichikos problemas, įskaitant depresiją ir silpnaprotystę.

- Aplinka

Oro tarša yra vienas svarbiausių aplinkos veiksnių, sukeliančių kvėpavimo sistemos ir kitas ligas, kuriomis serga pagyvenę žmonės. Ateityje pasaulinė klimato kaita gali daryti dar didesnę poveikį vyresniems gyventojams dėl dažnesnių ekstremalių oro sąlygų. Pagyvenusių žmonių gebėjimą išlikti aktyviems ir dalyvauti visuomenės gyvenime bei prisidėti prie jo veikia vidaus ir išorės aplinka. Daugelis pagyvenusių žmonių norėtų būti judresni ir aktyvesni. Turintiems judėjimo sutrikimų ir neįgaliems žmonėms reabilitacijos paslaugos turi būti teikiamos netoli jų gyvenamosios vietos. „Žaliųjų zonų“ prieinamumas ir galimybė būti lauke laikomi svarbiais geros sveikatos ir savijautos veiksniais.

- Mityba

Pagyvenusiems žmonėms energijos reikia mažiau nei jauniems žmonėms, tačiau maisto poreikis dažniausiai išlieka toks pat. Todėl ypač daug dėmesio reikia skirti sunaudojamos energijos ir suvalgomo maisto pusiausvyrai. Pagyvenusiems žmonėms kyla didesnė nutukimo komplikacijų, pvz., vainikinių arterijų ligų, diabeto ir vėžio, grėsmė. Tai, kad pagyvenęs žmogus išsaugo normalų kūno svorį, gali būti laikoma geros sveikatos rodikliu. Vitamino D3 ir kalcio papildai padeda apsaugoti silpnus pagyvenusius žmones nuo kaulų lūžių, o daržovės gerokai sumažina vėžio grėsmę 40–80 metų žmonėms. Pagyvenusiems žmonėms reikia mažinti sočiųjų riebalų kiekį, valgyti daugiau šviežių daržovių ir vaisių bei kito maisto, turinčio daug skaidulų.

- Fizinis aktyvumas

Sukaupta daugybė duomenų apie įvairiapusę fizinio aktyvumo naudą pagyvenusiems žmonėms, jų gyvenimo trukmei ir kokybei. Mažiausiai aktyvūs yra vyresni nei 80 metų žmonės, sergantys ir geriantys vaistus bei mažiau išsilavinę ir mažesnes pajamas gaunantys asmenys. Fizinis aktyvumas didina ištvermę, jėgą, pusiausvyrą ir judrumą – tai padeda gyventi savarankiškai. Su svorių kilnojimu susijusi fizinė veikla didina kaulų tankį ir gali padėti užkirsti kelią osteoporozei. Fiziškai aktyvūs žmonės geriau jaučiasi, nes fizinis aktyvumas mažina kraujospūdį ir tikimybę susirgti širdies kraujagyslių ligomis, insultu bei depresija. Didelis fizinis aktyvumas yra kaulų lūžių prevencinė priemonė. Pagyvenusiems žmonėms rekomenduojama didžiąją savaitės dienų dalį (geriausia kasdien) ne mažiau kaip 30 minučių skirti vidutinio intensyvumo fizinei veiklai.

- Traumų prevencija

Traumos yra antroji priežastis, dėl kurios trumpėja gyvenimas. Dėl sveikatos problemų ir regėjimo, eisenos bei pusiausvyros sutrikimų vyresni nei 65 metų žmonės dažniau patiria traumas

negu jaunesni. Be to, dėl osteoporozės ir prastos sveikatos jų traumos paprastai sunkesnės, dažniau sukelia mirtinas komplikacijas, po jų ilgiau sveikstama. Kasmet kritimą patiria nuo 30 iki 60 proc. suaugusių žmonių, maždaug pusė jų – daugiau negu vieną kartą. Moterys labiau pažeidžiamos negu vyrai, nes jų raumenys silpnesni ir jos dažniau serga osteoporozė. Norint sumažinti traumų pavojų pagyvenusiems žmonėms, rekomenduojama atsargiai vartoti psichotropinius vaistus, pasirūpinti būsto saugumu (galimų traumų atžvilgiu).

- **Žalingi sveikatai įpročiai**

Rūkyti pradeda paauglystėje, bet rūkymas sukelia mirtį ir neįgalumą daugiausia vyresnio amžiaus asmenims. Nerūkymas siejamas su sveiku senėjimu, o fiziškai aktyvūs metusieji rūkyti ir niekada nerūkę žmonės sendami turi du su puse karto daugiau galimybių išlaikyti gerą sveikatą palyginti su nesportuojančiais buvusiais rūkaliais ir niekada nerūkiusiais žmonėmis. Epidemiologiniai tyrimai rodo, kad 65–70 metų žmogui nustojus rūkyti, ankstyvos mirties grėsmė sumažėja perpus. Pagyvenusių žmonių piktnaudžiavimas alkoholiu gali sukelti sunkią ligą, pabloginti sveikatą, nederėti su skiriamais vaistais ir labai pabloginti gyvenimo kokybę. Nors alkoholio vartojimas nedideliais kiekiais gali būti naudingas sveikiems pagyvenusiems žmonėms (pagerinti širdies veiklą, padėti atsipalaiduoti, mažinti nerimą), tačiau vertinant iš pasaulinės perspektyvos, nėra šalies, kurioje teigiamas alkoholio poveikis sveikatai nusvertų neigiamą poveikį.

- **Vaistų vartojimas**

Pagyvenę žmonės pagal vienam gyventojui tenkantį vaistų kiekį yra didžiausi vaistinių preparatų vartotojai. Išlaidos vaistams sudaro didelę sveikatos priežiūros išlaidų dalį ir auga greičiau nei bet kuri kita sveikatos priežiūros biudžeto sritis. Įprasta problema – per didelis kiekis nesuderinamų tarpusavyje vaistų vartojimas. Racionalus vaistų vartojimas ir ligonių sauga turėtų tapti pagyvenusių žmonių sveikatos ir gyvenimo kokybės gerinimo prioritetu.

- **Profilaktinės sveikatos priežiūros paslaugos**

Pagyvenusių žmonių sveikatos žinių lygis žemesnis nei jaunesnių žmonių, ir tai turi įtakos dideliame pagyvenusių žmonių sergamumui lėtinėmis ligomis. Nepakankamai nusimanantys sveikatos srityje žmonės rečiau ateina skiepytis ir tikrintis dėl vėžio. Todėl reikia stengtis, kad profilaktinės sveikatos priežiūros paslaugos, pvz., skiepai, būtų prieinami pagyvenusiems žmonėms, organizuoti profilaktinius apsilankymus namuose pas vyresnio amžiaus žmones.

Demografiniai pokyčiai – naujos problemos, nauji uždaviniai

- Dauguma vyresnio amžiaus žmonių miršta nuo neinfekcinių ligų.
- Dėl gyventojų senėjimo ir jų sveikatos problemų auga žmonių su negalia skaičius.
- Visame pasaulyje vyresnio amžiaus žmonės kenčia nuo netinkamo elgesio su jais, yra diskriminuojami.
- Didėja ilgalaikės slaugos paslaugų poreikis.
- Ilgėjant žmogaus gyvenimo trukmei daugėja sergančiųjų silpnaprotyste ir Alzheimerio liga.

Įveikime stereotipus

Vyresnio amžiaus žmones, kuriuos mylime ir gerai pažįstame, dažniausiai gerbiame ir vertiname. Beje, į kitus pagyvenusiuosius mūsų požiūris dažnai skiriasi. Kitose visuomenėse vyresnio amžiaus moterys ir vyrai mažiau gerbiami. Yra šalių, kuriose pagyvenę žmonės yra diskriminuojami, formuojasi stereotipai, paremti žmogaus amžiumi. Diskriminacija vyresnius žmones vertina, kaip nepatikimus, netinkamus darbui, fiziškai silpnus, neįgalius ar bejėgius. Šie stereotipai gali užkirsti kelią vyresnio amžiaus vyrams ir moterims visapusiškai dalyvauti politiniame, ekonominiame, kultūriniame, dvasiniame gyvenime. Amžiaus diskriminacija – tai barjeras tarp jaunų ir senų žmonių.

Tačiau mes galime tai pakeisti. Reikia laužyti stereotipus, keisti požiūrį į vyresnio amžiaus žmones. Štai keletas dažniausiai visuomenėje vyraujančių stereotipų pavyzdžių:

1. Vyresnio amžiaus žmonės yra bejėgiai.
 2. Dauguma vyresnio amžiaus žmonių yra izoliuoti ir vieniši.
 3. Sendami žmonės paprastai tampa irzlūs ir pikti.
2. Vyresnio amžiaus žmonėms neverta teikti medicininių paslaugų.

IV. Pasaulinės sveikatos dienos kampanijos organizavimo bendrieji principai

PSO siūlo ne tik suaktyvinti informacijos sklaidą apie sveiko senėjimo svarbą, bet ir veikti, siekiant konkrečių pozityvių pasikeitimų. **PSD tikslas** – į kampaniją įtraukti visus žmones ir imtis šių veiksmų:

- **skatinti** bendruomenių grupių, savivaldos institucijų veiklą, kurios vertintų vyresnio amžiaus žmones, kaip neįkainojamą turtą ir sudarytų jiems palankias sąlygas dirbti, aktyviai dalyvauti įvairiose gyvenimo srityse, gerinti bendro pobūdžio ir savarankišką gyvenimą užtikrinančias vyresnių žmonių aktyvumo galimybes, imtis atitinkamų veiksmų įvairiose srityse: užimtumo, sveikatos priežiūros, socialinių paslaugų, suaugusiųjų mokymo, savanoriškos veiklos, būsto ir t.t.
- **padėti** ir sudaryti sąlygas visą gyvenimą iki senatvės stiprinti ir saugoti sveikatą;
- **supažindinti kuo daugiau asmenų** su pagyvenusiais žmonėmis, kurie dirba naudingą darbą, rodyti kaip pavyzdį jaunimui, atkreipti dėmesį į tai, kaip jie vertinami šeimose, kaip organizuoja veiklą įvairiose pagal pomėgius grupėse, realizuoja save, bendrauja, dirba visuomeninėse organizacijose.
- **supažindinti** su užsienio senjorų patirtimi, kokiomis veiklomis jie užsiima, kaip bendrauja.

Tikslinės grupės

- vyriausybių ir tarptautinių organizacijų darbuotojai
- savivaldybių vadovai ir darbuotojai
- sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai
- pilietinės visuomenės grupės
- privataus sektoriaus atstovai
- vyresnio amžiaus žmonės, jų globėjai, paslaugų teikėjai ir šeimos nariai
- bendruomenių lyderiai
- jaunimas ir jaunimo grupės
- visuomenė

Pagrindinės kreipimosi temos

- Vyresnio amžiaus žmonės yra vertinami kaip pilnaverčiai visuomenės nariai ir jie tai turi jausti.
- Gera žmogaus sveikata visą gyvenimą suteikia galimybę maksimaliai naudotis jos privalumais.
- Visuomenės, kurios gerbia vyresnio amžiaus žmones, remia jų kasdieninį aktyvų dalyvavimą gyvenime, bus pasirusios įveikti besikeičiančio pasaulio sunkumus.

Kvietimas veikti

Gera sveikata vyresniame amžiuje galėsime pasidžiaugti, jeigu:

- stiprinsime ir rūpinsimės sveikata visą gyvenimą;
- sudarysime palankias sąlygas sveikam senėjimui;
- suteiksime galimybę patekti pas šeimos gydytoją ir gauti ilgalaikės sveikatos priežiūros ir paliatyvosios medicinos paslaugas;
- pripažinsime vyresnio amžiaus žmones pilnaverčiais visuomenės nariais ir sudarysime jiems sąlygas dalyvauti šeimos ir visuomenės gyvenime.

Laukiami rezultatai

- Pripažinimas, kad gera sveikata visą gyvenimą lemia laimingą ir produktyvų gyvenimą vyresniame amžiuje.
- Pripažinimas, kad egzistuoja stereotipai, kalbant apie vyresnio amžiaus žmones, jų įveikimas bei sąlygų sudarymas tapti jiems aktyviais ir naudingais visuomenės nariais.
- Naujų, novatoriškų strategijų, kaip užtikrinti gerą vyresnio amžiaus žmonių sveikatą, sukūrimas.
- Priemonių vyriausybės lygmeniu greitas priėmimas, kaip prognozuoti ir spręsti visuomenės sveikatos priežiūros problemas, susijusias su gyventojų senėjimu.

Kviečiame savivaldybių VSB minėti Pasaulinę sveikatos dieną. Minėjimą reikia pradėti nuo informacinės medžiagos rengimo, darbo su žiniasklaida ir detalaus renginių plano.

Informacinės medžiagos rengimas

Sukauptus duomenis (gautus iš Statistikos departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Lietuvos sveikatos informacijos centro, miesto/rajono sveikatos priežiūros įstaigų ir kt.) reikia apdoroti taip, kad jie būtų aiškūs ir kiekvienam suprantami. Geriausias efektas pasiekiamas, kai Jūsų kreipimasis ir medžiaga skiriami konkrečiai visuomenės grupei (žurnalistams, politikams, valstybinių įstaigų darbuotojams, miesto/rajono gyventojams).

Rengiant informacinę medžiagą **rekomenduojama:**

- pateikti duomenis (žiniasklaidai, savivaldybių tarybų nariams, NVO) apie vyresnio amžiaus žmonių sveikatos būklę Jūsų mieste / rajone. Ugdyti visuomenės nuostatą, kad kuo vyresnio amžiaus žmonės ilgiau išliks geros sveikatos, tuo ilgiau jie galės džiaugtis geresne gyvenimo kokybe, būti savarankiški ir aktyvūs. Dėl to bus mažesnis ir sveikatos priežiūros sistemoms teksiantis krūvis, mažiau žmonių dėl blogos sveikatos pasitrauks iš profesinio gyvenimo. Visa tai prisidės prie šalių ekonominės situacijos gerėjimo.
- pabrėžti vietos sąlygų įtaką vyresnio amžiaus žmonių sveikatai;
- pateikti duomenis apie darbus, atliktus Jūsų miesto / rajono pagyvenusių žmonių sveikatos apsaugai bei gerovei užtikrinti. Propaguoti šiuolaikinius medicinos mokslo pasiekimus ir jų taikymą gerinant vyresnio amžiaus žmonių sveikatą;
- nurodyti sritis, kurių dar neapėmė Jūsų veikla, ką dar galėtumėte padaryti;
- pateikti kitų šalių, miestų ir rajonų sėkmingos veiklos gerinant vyresnio amžiaus žmonių sveikatos apsaugą bei gyvenimo kokybę, pavyzdžių. Pasitelkti kuo daugiau asmenų bei organizacijų bendradarbiauti šioje srityje.

Darbas su žiniasklaida (*Kaip pritraukti žiniasklaidos dėmesį?*)

Planavimas

I. Pradžia

- Nusistatyti konkrečią Jūsų tikslinę auditoriją, galimus partnerius (galima pasikviesti Lietuvoje žinomus sportininkus, politinius lyderius, žinomus gydytojus, sveikos gyvensenos propaguotojus).
- Nusistatyti pagrindinę Jūsų akcijos idėją.
- Sutelkti savo bendruomenę idėjos įgyvendinimui.
- Planuoti ir įgyvendinti tokius renginius kaip diskusija, seminarai ar nuotraukų konkursas „Sveikas senėjimas“.

- Parengti naudingą informacinę medžiagą renginių dalyviams.
- Formuoti bendrą žiniasklaidos strategiją, parengti pranešimą ir kitą naudingą medžiagą žiniasklaidai.
- Sudaryti renginių programą ir ją paskelbti per įvairias internetines svetaines (savivaldybės, visuomenės sveikatos biurų, Sveikatos apsaugos ministerijos, visuomeninių organizacijų, „Facebook“).
- Nusistatyti su žiniasklaida bendravimo formą (informacinis pranešimas apie renginį ir žurnalistų kvietimas atvykti į renginį ar spaudos konferenciją ir renginių pristatymas jo metu).
- Socialinė žiniasklaida, tokia kaip *Facebook*, *Twitter*, *YouTube*, gali padėti įtraukti vietos bendruomenę į tiesioginę diskusiją ir renginius (patartina įkelti renginių programą).

II. Įtraukti žiniasklaidą

- Žiniasklaida turi didelę įtaką visame pasaulyje, ir yra svarbi politiniams lyderiams.
- Keturi punktai, kuriais reikia vadovautis rengiant pranešimą žiniasklaidai:
 1. Rengiant informacinį pranešimą žiniasklaidai reikia atsakyti į klausimą, kuo svarbi ir įdomi bus ši informacija visuomenei ir žiniasklaidai. Informacinis pranešimas taip pat turi atsakyti į klausimus: kodėl ir kas vyksta? kur vyksta? kada vyksta? ką kviečiame dalyvauti? kur kreiptis norint daugiau informacijos?
 2. Įsitikinkite, kad informacija parengta yra visuomenei suprantama kalba. Ji turi būti laiku išplatinta.
 3. Naudotis įvairiais žiniasklaidos kanalais, įskaitant vaizdo, garso, socialinius tinklus, internetines svetaines.
 4. Informacija turi būti labai išsamiai ir įdomiai parengta (taip įdomiai, kad ir patiems rengėjams būtų įdomu ją dar kartą perskaityti).

Labai svarbu pranešime aprašyti su senėjimu susijusias problemas, tokias kaip gyventojų senėjimo įtaka vietos bendruomenėms, kurias iš tikrųjų jaučia kiekvienas bendruomenės narys. Patartina pademonstruoti ar aprašyti bent vieną sveiko senėjimo pavyzdį (pateikti bent vieną realią situaciją).

Kiti svarbūs teminiai aspektai rengiant pranešimą žiniasklaidai

- Raskite įdomių istorijų apie sveiką senėjimą.
- Raskite „kertinį akmenį“, kuriuo galima būtų sudominti Jūsų bendruomenę ir žiniasklaidą, pvz., su kokia gyventojų senėjimo problema susiduria visuomenė Jūsų rajone, mieste?
- Kokia yra Jūsų rajone, mieste pagyvenusių žmonių reikšmė ir vaidmuo?
- Ar Jūsų kultūra ir tradicijos gali būti susietos su vyresnio amžiaus žmonėmis ir „aktyviu senėjimu“?
- Kokie yra didžiausi rizikos veiksniai, turintys įtakos sveikam senėjimui (pvz., vaikystės ir jaunystės, suaugusio ir (arba) vyresnio amžiaus žmogaus laikotarpiai, nėštumas) Jūsų rajone, mieste?
- Ar yra patogu bet kokio amžiaus šeimai gyventi mieste, miesteliuose (išryškinti infrastruktūrą)?
- Ar pasiteisina strategijos ir vykdomos programos, skirtos ilgalaikiai pagyvenusių žmonių priežiūrai? Pirminės sveikatos priežiūros paslaugos?
- Ar neformalūs globėjai gauna bet kokio pobūdžio paramą iš sveikatos sistemos dėl rūpinimosi vyresnio amžiaus žmonėmis?

- Ar tinkamai apmokyti sveikatos priežiūros darbuotojai Jūsų mieste, rajone spręsti vyresnio amžiaus žmonių teises ir konkrečius poreikius?
- Kokie yra didžiausi iššūkiai, atsižvelgiant į gyventojų senėjimą mieste, rajone šalyje?
- Ar vyresnio amžiaus žmonės prisideda prie ekonominės visuomenės gerovės mieste, rajone (pvz., padeda jaunoms šeimoms prižiūrėti vaikus, remia jaunas šeimas finansiškai, patys dirba įvairiose įmonėse, aktyviai dalyvauja miesto ar rajono bendruomeninėje veikloje)?
- Ar atsižvelgiama į vyresnio amžiaus žmonių nuomonę?
- Ar yra gerai visuomenei žinomų senjorų Jūsų miestelyje – sporto čempionų, kurių istorija, interviu galėtų būti įdomi žiniasklaidai ir visuomenei?

Spaudos konferencijos organizavimas

- sudaryti svečių sąrašą – spaudos, radijo, televizijos atstovų;
- paskirti laiką ir datą; vengti sutapimų su kitais renginiais, galinčiais vykti tuo pačiu laiku;
- išdalinti kvietimus;
- parengti rekomendacijas spaudos atstovams;
- užtikrinti galimybę filmuoti;
- susisiekti su pakviestais spaudos atstovais ir įsitikinti, ar jie iš tikrųjų dalyvaus;
- parengti spaudos atstovams medžiagą – kalbos metmenis, pareiškimus, biografijas, faktinius duomenis, nuotraukas ir t.t.; šią medžiagą išdalinti konferencijos metu;
- parengti atsakymus į galimus žiniasklaidos atstovų klausimus;
- užtikrinti visų pranešimų tikslumą ir kuo mažesnę apimtį;
- paruošti patalpas ir įrangą, nurodyti dalyvių vietas prezidiume;
- pasirūpinti gaiviaisiais gėrimais bei užkandžiais (esant galimybei).

Renginių organizavimas

- minėjimai, vakaronės, nuotraukų konkursas „Sveikas senėjimas“
- konferencijos, seminarai, mokymas, apvaliojo stalo diskusijos;
- peticija, kviečianti skirti daugiau dėmesio vyresnio amžiaus žmonėms;
- atvirų durų dienos globos įstaigose, senelių globos namuose, globos įstaigose suaugusiems asmenims su negalia;
- fotoreportažai, parodos;
- apdovanojimo ceremonijos;
- pasirinkite žinomą žmogų, galintį pozityviai pateikti temą, skirtą 2012 m. PSD;
- pasikvieskite vyresnio amžiaus asmenis, gerai žinomus muzikos, kino, sporto ar politikos pasaulyje;
- pasistenkite išsiaiškinti, ar Jūsų mieste / rajone gyvena įžymių vyresnio amžiaus žmonių, nes tai būtų gera parama vietos renginiui;
- įžymybės dažnai nesupranta pranešimo, skirto 2012 m. PSD, svarbos, todėl jas reikia iš anksto supažindinti su pranešimo medžiaga („atlikti instruktažą“). Įžymiai asmenybei turi būti iš anksto paaiškinta, koku būdu jai reikėtų perteikti Jūsų pranešimo turinį.
- Nepamirškite, kad 2012 m. yra Europos aktyvaus ir sveiko senėjimo ir kartų solidarumo metai, todėl išskirtinį dėmesį skirkite aktyvaus, sveiko ir oraus senėjimo propagavimui.

Jei renginiu susidomės žiniasklaida, Jūsų pranešimas pasieks didesnę visuomenės dalį. Žiniasklaida – tai geriausia priemonė perteikti pranešimo esmę visuomenei. Siekiant sėkmingai bendradarbiauti su žiniasklaida, svarbu parinkti tinkamą momentą ir užtikrinti, kad pranešimas būtų

trumpas ir aiškus. Reporteriai ieško naujos, stebinančios informacijos, kuri galėtų stipriai paveikti visuomenę.

Reikia pasistengti, kad siūlomoji medžiaga:

- sudomintų auditoriją (pvz., kokį nors dalyką susieti su įvykiu, minimu naujienų rubrikoje);
- aprėptų autentiškus ir patikimus faktus bei duomenis. Svarbi kiekviena pavardė, data ir informacija.

Publikacijos internete

- Informacinį pranešimą, informaciją apie PSD organizuojamus renginius, apie pagyvenusių žmonių sveikatos problemas rekomenduojama skelbti įstaigų interneto svetainėse.
- PSO interneto svetainėje (www.who.int/world-health-day ir <http://www.euro.who.int/en/who-we-are/whd/world-health-day-2012>) galima rasti pranešimus spaudai, plakata, garso ir vaizdo medžiagą, nuotraukų rinkinį, informaciją apie PSO partnerių visame pasaulyje renginius, skirtus 2012 m. Pasaulinei sveikatos dienai.
- Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje www.smlpc.lt rasite PSD skirtą plakatą (logotipą), o skyriuose įvairią informaciją apie vyresnio amžiaus žmonių sveikatą:
 - Sveikatos mokymas** → **Lektūra** (Pagyvenusių žmonių sveikatos stiprinimas);
 - Sveikatos mokymas** → **Patirties sklaida** (Senjorų fizinio aktyvumo skatinimo programa. Kauno m. sav. VSB);
 - Neinfekcinių ligų profilaktika** → **Sužalojimų prevencija** (Kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų).

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis į Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus vedėją R. Babravičienę, tel. (8 5) 276 1480, el. p. ruta.babraviciene@smlpc.lt

Informacinę- metodinę medžiagą pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), Europos sveikatos tinklo (EHN) projekto „Sveikas senėjimas“ ataskaitą bei kitus šaltinius parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyrius, 2012