

А.Ю. Мошкина**АНАЛИЗ ПРОГРАММ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ****Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. М.В. Чайковская***Кафедра теории и практики сестринского дела**Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень***A.Yu. Moshkina****ANALYSIS OF ACTIVE LONGEVITY PROGRAMS****Tutor: associate professor, M.V. Tchaikovskaya***Department of Theory and Practice of Nursing**Tyumen State Medical University, Tyumen*

Резюме. Тема долголетия и здоровья становится все более актуальной в эпоху глобальных демографических изменений. Рост продолжительности жизни и снижение рождаемости изменяют демографическую структуру населения, что приводит к увеличению доли пожилых людей. К 2050 г., по оценкам ООН, количество людей в возрасте старше 60 лет удвоится, достигнув двух миллиардов человек. Этот демографический сдвиг оказывает значительное влияние на системы здравоохранения, социальную поддержку и экономику в целом. Проблемы, связанные с долгосрочным уходом за пожилыми людьми, хроническими заболеваниями и сокращением числа трудоспособного населения, создают необходимость в новых подходах и стратегиях, которые обеспечат устойчивость и эффективность систем поддержки.

Ключевые слова: активное долголетие; старость; гериатрия; пожилой пациент.

Resume. The topic of longevity and health is becoming increasingly relevant in an era of global demographic change. An increase in life expectancy and a decrease in the birth rate are changing the demographic structure of the population, which leads to an increase in the proportion of elderly people. By 2050, the UN estimates that the number of people over the age of 60 will double, reaching two billion people. This demographic shift has a significant impact on healthcare systems, social support, and the economy as a whole. The challenges associated with long-term care for the elderly, chronic diseases, and a declining working-age population create the need for new approaches and strategies that will ensure the sustainability and effectiveness of support systems.

Keywords: active longevity; old age; geriatrics; elderly patient.

Актуальность. Активное долголетие – это концепция, предполагающая не только увеличение продолжительности жизни, но и поддержание её высокого качества. Она включает в себя сохранение физической активности, психологической устойчивости и социальной активности. Люди, ведущие активный образ жизни в старости, не только сохраняют своё здоровье, но и продолжают оставаться самостоятельными, интегрированными в общество и довольными своей жизнью. Программы активного долголетия разрабатываются с учётом возрастных изменений и нацелены на улучшение физического и психического состояния пожилых людей. Основные цели таких программ заключаются в увеличении периода активной жизни, снижении уровня заболеваемости и инвалидности, а также в повышении социальной интеграции и участия. Исследование Shahla и др. выявило, что успешные программы активного долголетия базируются на участии пожилых людей в планировании, поддержке их здоровья и формировании социальных связей. Особенное внимание уделяется междисциплинарному подходу, сочетающему медицинские и социальные

меры для всестороннего улучшения качества жизни пожилых людей. В последние годы крупные мегаполисы, такие как Москва, активно внедряют программы, направленные на поддержку пожилых жителей и содействие их активному долголетию. Эти программы ставят перед собой задачи сохранения здоровья, поддержания физической активности и включения пожилых людей в общественную жизнь города. Программы активного долголетия включают спортивные тренировки, культурные мероприятия и образовательные курсы, ориентированные на улучшение качества жизни старшего поколения. Пример успешной реализации такой программы — проект «Московское долголетие», запущенный в 2018 году. В рамках этой программы пожилые люди получают возможность посещать разнообразные секции, заниматься спортом и участвовать в общественных событиях. Программа направлена на поддержание физической формы, здоровья, когнитивных способностей и социальной активности пожилых людей. Исследования показали, что такие программы способствуют улучшению здоровья и повышению социальной активности среди пожилых людей, что позитивно сказывается на их общем уровне жизни. Аналогичные программы внедряются и в других крупных городах, таких как Лондон и Париж. В Лондоне особое внимание уделено созданию социальных пространств, где пожилые люди могут взаимодействовать друг с другом и участвовать в общественной жизни, что снижает уровень социальной изоляции и укрепляет межпоколенческие связи.

Цель: провести анализ программ активного долголетия стран дальнего зарубежья.

Задачи:

1. Проанализировать существующие программы активного долголетия в различных странах (например, Польши, Бразилии, Японии, Португалии).
2. Оценить влияние экономических и социальных факторов на разработку и реализацию программ активного долголетия.
3. Проанализировать значения физической активности в программах активного долголетия.
4. Определить место междисциплинарного подхода в укреплении здоровья и улучшении качества жизни пожилых людей.
5. Выяснить роль социальных и экономических взаимодействий в управлении программами активного долголетия.
6. Исследовать значение социальной активности и чувства поддержки для предотвращения когнитивных нарушений.
7. Провести анализ гендерных и культурных различий при разработке программ активного долголетия.

Материал и методы. Проанализировали существующие программы активного долголетия в разных странах, таких как Польша, Бразилия, Япония и Португалия. Использовались данные исследований и проектов, посвящённых данной тематике.

Результаты и их обсуждение. Разные государства внедряют программы активного долголетия, основываясь на своих экономических и социальных реалиях. В Польше такие программы сосредоточены на здоровье, участии в трудовой деятельности и социальной активности. Исследование Robbins подчеркивает

необходимость учитывать исторический опыт и эмоциональную привязанность пожилых людей к прошлому для обеспечения большей инклюзивности программ. Польские программы также предусматривают активное участие пожилых людей в гражданской деятельности, что благоприятствует не только их физическому состоянию, но и общему эмоциональному благополучию. В Бразилии программы подготовки к выходу на пенсию активно пропагандируют концепцию активного старения. Эти программы создают условия для полноценной жизни после выхода на пенсию, способствуя популяризации идей активного долголетия в обществе. Исследование Bernardinelli и др. показывает, что такие программы помогают пожилым людям приспособиться к новой жизненной ситуации и поддерживать их физическое и эмоциональное здоровье. В Японии программы активного долголетия тесно связаны с физической активностью, особенно в спортивных клубах. Исследование Lin и Sakuno демонстрирует, что качество предоставляемых спортивными клубами услуг существенно влияет на улучшение здоровья пожилых людей. Программы включают спортивные занятия, направленные на поддержание физической активности, укрепление здоровья и профилактику хронических болезней. В Португалии реализуется проект SAVING, целью которого является разработка устойчивых программ активного долголетия для пожилых людей, живущих в специализированных учреждениях. Проект делает акцент на важности социального и экономического взаимодействия для улучшения качества жизни пожилых людей и эффективного управления программами. Разработанная в рамках проекта методология SAVING помогает развивать навыки взаимопомощи и справляться с вызовами, связанными с процессами старения. В Бразилии одной из наиболее эффективных практик укрепления здоровья пожилых людей и продвижения активного долголетия является применение междисциплинарного подхода, включающего врачей, социальных работников и представителей общественных организаций. Такой подход позволяет учитывать все стороны жизни пожилых людей и создавать программы, отвечающие их многогранным нуждам. Например, работа общественных медработников в Бразилии способствовала расширению доступа к медицинским услугам, включая помощь маломобильным пожилым жителям удалённых и сельских районов. Физическая активность играет ключевую роль во многих программах активного долголетия. Программы, проводимые в Японии и Португалии, демонстрируют, что регулярные занятия спортом и физическая активность улучшают физическое здоровье и продлевают активную жизнь пожилых людей. Важно, чтобы такие программы соответствовали физическим возможностям участников и учитывали их возрастные особенности. Активный образ жизни, социальная вовлечённость и ощущение поддержки способствуют предупреждению когнитивных нарушений, таких как деменция и болезнь Альцгеймера. Социальная активность и участие в общественной жизни стимулируют мозговую деятельность, сохраняя её в тонусе и предотвращая ухудшение когнитивных функций. Программы активного долголетия должны учитывать гендерные и культурные особенности участников. Например, в Польше большое значение придаётся эмоциональной связи пожилых людей с историей и прошлым, что принимается во внимание при разработке

программ. В других странах, таких как Бразилия, гендерные различия оказывают влияние на содержание программ, делая их более инклюзивными для обоих полов.

Выводы:

1. Программы активного долголетия различаются между странами в зависимости от их экономических и социальных условий. Они направлены на улучшение физического и эмоционального здоровья пожилых людей через физическую активность, социальное взаимодействие и вовлечение в общественную жизнь.

2. Польша: акцент на здоровье, рабочую силу и социальную вовлеченность. Исторический опыт и эмоциональные связи играют ключевую роль в повышении инклюзивности программ. Участие в гражданских инициативах улучшает общее эмоциональное состояние пожилых людей.

3. Бразилия: подготовка к пенсии и концепция активного старения. Программы адаптации к пенсионной жизни способствуют поддержанию физического и эмоционального здоровья. Междисциплинарный подход включает медицинских и социальных работников, улучшая охват населения медицинскими услугами.

4. Япония: связь программ активного долголетия с физической активностью и спортом. Качество услуг в спортивных клубах важно для поддержания здоровья пожилых людей. Занятия спортом направлены на профилактику хронических заболеваний.

5. Португалия (проект SAVING): создание устойчивых программ активного долголетия для пожилых людей в резиденциях. Важность социального и экономического взаимодействия для улучшения качества жизни и управления программами.

6. Физическая активность — ключевой элемент всех программ. Регулярные занятия спортом и физическая активность улучшают физическое здоровье и продлевают активную жизнь. Программы должны быть адаптированы под возрастные особенности участников.

7. Социальная активность и участие в общественной жизни важны для профилактики когнитивных нарушений, таких как деменция и болезнь Альцгеймера. Они стимулируют работу мозга и сохраняют его функции.

8. Учет гендерных и культурных особенностей необходим для инклюзивности программ. Эмоциональные связи с прошлым (в Польше), гендерные различия (в Бразилии) и другие факторы требуют внимания при разработке программ активного долголетия.

Литература

1. Fernández-Mayoralas, Gloria et al. Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Aging & Mental Health*, 19(11), 2015. 1031-1041. – URL: <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.996734>

2. Shahla A. M., Ziba F., Maryam E. B., Mahrokh K., Jamileh F. Essential factors and key features in designing active aging programs and their outcomes: A narrative review study. *Journal of education and health promotion*, 12, 169. 2023. – URL: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_894_22

3. Маньшина А. В., Валиева Н. Р., Бутарева М. М., Исраилян З. Э. Оценка удовлетворенности населения пожилого возраста социальными программами активного долголетия на примере города Москвы. *Национальное здравоохранение*. 2022;3(3):20-28. – URL: <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2022.3.3.20-28>

4. Abdi S. et al. Understanding the care and support needs of older people: a scoping review and categorisation using the WHO international classification of functioning, disability and health framework (ICF). *BMC Geriatrics*, 19(1). 2019. – URL: <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1189-9>
5. Robbins J. C. Aging societies, civil societies, and the role of the past: Active aging beyond demography in contemporary Poland. *East European Politics and Societies*, 34(4), 2020. P. 893–909.
6. Bernardinelli I., Candido S. E. A., Tonelli, M. J. Neoliberalism and active aging: The role of business retirement preparation programs. *Revista de Administração Mackenzie*, 24(1), 1–25. 2023. – URL: <https://doi.org/10.1590/1678-6971/eRAMG230168.en>
7. Lin T. Y., Sakuno S. Service quality for sports and active aging in Japanese community sports clubs. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 2020. 8313. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17228313>
8. Almeida-Silva M., Monteiro A., Carvalho A. R., Teixeira A. M., Moreira J., Tavares D., Manteigas V. Sustainable and active program—development and application of SAVING methodology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 2020. 6803. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19116803>
9. Komatsu H. et al. Regular group exercise contributes to balanced health in older adults in Japan: a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 17(1). 2017. – URL: <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0584-3>
10. Coelho P. et al. Creative dance associated with traditional Portuguese singing as a strategy for active aging: a comparative cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(S2). 2021. – URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12978-4>
11. Dhana K. et al. Healthy lifestyle and the risk of Alzheimer dementia. *Neurology*, 95(4). 2020. – URL: <https://doi.org/10.1212/wnl.00000000000009816>
12. Cai Shu. Does social participation improve cognitive abilities of the elderly?. *Journal of Population Economics*, 35(2), 591-619. 2021. – URL: <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00817-y>
13. Deneau J., Horton S., van Wyk P. M. Seven A's of Active Aging: Older Men's Suggestions for Physical Activity Programs. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(1), 53-62. Retrieved Oct 11, 2024, from. – URL: <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0450>
14. Долголетие и здоровье: вызовы и решения в эпоху глобальных изменений : монография / А. В. Старшинин, Б. С. Домбаанай, Ю. В. Бурковская, А. В. Гажева. – Москва : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024. – 102 с. – ISBN 978-5-907805-62-0.
15. Черепно-мозговая травма у пожилых людей / М. В. Чайковская, Д. Г. Губин, Ж. В. Куимова [и др.] // Медицина: теория и практика. – 2023. – Т. 8, № 5. – С. 190-191. – EDN XHTLQB.
16. Мошкина, А. Ю. Роль медицинской сестры в профилактике когнитивных нарушений и депрессии у лиц пожилого возраста с артериальной гипертензией / А. Ю. Мошкина // X международный молодежный научный медицинский форум "белые цветы", посвященный 150-летию С.С. Зимницкого : Сборник тезисов, Казань, 12–14 апреля 2023 года. – Казань: Казанский государственный медицинский университет, 2023. – С. 620-621. – EDN PDPFTU.
17. Мошкина, А. Ю. Модернизация организации медицинской помощи гериатрическим пациентам с хроническим болевым синдромом и старческой астенией в амбулаторно-поликлинической практике / А. Ю. Мошкина // Профилактическая медицина. – 2023. – Т. 26, № 5-2. – С. 28-29. – EDN OLPOYX.
18. Зарубежный опыт использования модифицированного индекса frailty для оценки риска у пожилых пациентов, перенесших дистальную панкреатэктомию / М. В. Чайковская, Д. Г. Губин, Ж. В. Куимова [и др.] // *University Therapeutic Journal*. – 2023. – Т. 5, № 5. – С. 232. – EDN YMSOMO.