

Ageing Mindful



EXECUTIVE SUMMARY

КРАТКО РЕЗЮМЕ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



01 КРАТКО РЕЗЮМЕ

Застаряването на населението е едно от най-големите социални и икономически предизвикателства, пред които са изправени европейските общества през 21 век. Според прогнозите, нарастващият дял на възрастното население ще доведе до по-високи разходи в публичните финанси, т.е. по-високи разходи за пенсии, дългосрочни грижи, здравеопазване, образование и т.н.

Тъй като тенденциите за застаряване на населението нарастват с всяко десетилетие, настоящите модели на предоставяне на здравни услуги ще бъдат изправени пред предизвикателство да се справят с новите реалности и изисквания. В допълнение на това, услугите за социална подкрепа ще трябва да бъдат допълнително развити и качеството трябва да бъде подобро.

Трябва да се обърне специално внимание както на обществените (т.е. държавните здравни услуги и дългосрочни грижи), така и на неформалните грижи (т.е. семейство и приятели). Експертите и хората, които предоставят тези услуги трябва да бъдат обучени, а отговорните институции и заинтересовани страни трябва да разработят персонализирани програми за подкрепа, в рамките на които домашните грижи трябва да бъдат допълнително подпомогнати и разширени.

Разработен за справяне и по-нататъшно проучване на тези предизвикателства, проект “Mindful Ageing” (на български език “Пълноценно остаряване”) е международна инициатива, чиято цел е да насърчи хората на възраст над 50 години към позитивно и здравословно мислене и начин на живот. Като част от проекта се проведеха тридневни обучителни семинари дейности на теми свързани с психологичното и духовно здраве и благополучие.





02 КРАТКО РЕЗЮМЕ

Събитията се проведоха в България, Финландия, Франция, Гърция и Обединеното кралство, като целта им бе да популяризират значението на физическата и умствената активност сред хора в напреднала възраст, като важни дейности свързани с предотвратяване на изолацията и смекчаване на потенциални проблеми, които могат да възникнат в бъдеще.

По време на семинарите участниците имаха възможност да практикуват различни методи за подобряване на психологичното здраве, включително такива базиран на осъзнатостта като дейност за насърчаване на активното стареене.

Участниците във всички събития оцениха изключително положително засегнатите теми, като някои от мненията им са представени в настоящия сравнителен доклад с цел да основа за продължение и надграждане на резултатите от проекта, които има за цел да подпомогнат хора в напреднала възраст да развият своето психично и физическо здраве.

