



Az aktív idősödés jelentősége és lehetőségei a minél hosszabb, biztonságos, megszokott környezetben történő idősödés szempontjából

Vajda Kinga

Semmelweis Egyetem – Mentális Egészségtudományok
Doktori Iskola,
Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet Módszertani
Igazgatóság

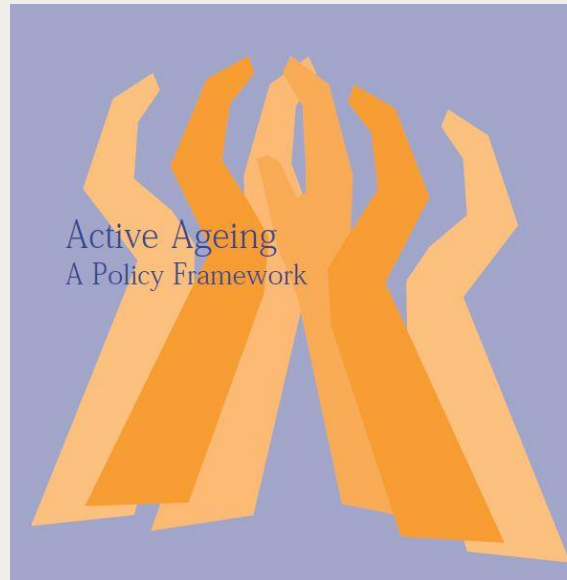
Az ellátórendszerek fenntarthatatlanná válnak.

Az idősödési "válság" korát éljük, az idős korcsoport aránya rapid módon emelkedik.

Az ellátórendszerek fenntarthatatlanná válnak.



Új koncepciók és megközelítések átvétele szükséges! Emelkedő igények mellett is minőségi és rugalmasan reagálni képes szolgáltatásokra van szükség.



Új koncepciók és megközelítések átvétele szükséges! Emelkedő igények mellett is minőségi és rugalmasan reagálni képes szolgáltatásokra van szükség.



aktív idősödés
(WHO, 2002)

Miért nem megkerülhető kérdés az időspolitika?

1. A szociálpolitikai kiadások jelentős részét az idősek számára biztosított ellátások teszik ki.
2. "Ahol nem jó öregnek lenni, ott mindenkinek félnie kell az idősödéstől. És ahol félni kell az idősödéstől ott nem jó élni. Azaz az idősügy szociális kérdései messze nem csak az idősekről szólnak, hanem arról, hogy lehet-e félelmek nélkül, jól élni egy társadalomban." (Krémer, 2015; [Miller, 1973])



Az idősödés mértéke

1900-as évek évek elején a népesség kb. 1% volt 65 éves vagy ennél idősebb (Phillipson, 2013).

2020-ban az európai lakosság 20,6% volt 65 éves vagy idősebb, mely arány 2050-ig folyamatos növekedést mutat, akkorra a projekciók alapján 29,5% lesz ez az arány (Eurostat, 2021).

Magyarországon hasonló tendenciák figyelhetők meg, 2019-2050 között 19,5%-ról 27,8%-ra növekszik az érintett korcsoporthoz tartozók aránya (European Comission, 2021).

Várható élettartam 65 éves korban

Magyarország (Eurostat, 2019a)

Férfi: 14,8 év

Nő: 18,6 év



Egészségben várható élettartam 65 éves korban

Magyarország (Eurostat, 2019b)

Férfi: 6,7 év

Nő: 7,4 év



Egyéb idősödést mérő-, és jelző számok:

Időskori függőségi/eltartottsági ráta

(old age dependancy ratio)

Az aktív korú népességre jutó
idősek arányát mutatja meg (65
éves és idősebbek száma/15-64
évesek száma) $\times 100$

2010-ben: 24,2%

2020-ban: 30,3%

Öregedési index

A népesség idősödésének gyakran
használt mérőszáma. A 14 éves és
fiatalabb népességre jutó idősek
arányát mutatja be (65 éves és
idősebbek száma/0-14 évesek
száma) $\times 100$

2010-ben: 1147,7%

2020-ban: 136,6%

Időskori küszöb

(old-age threshold)

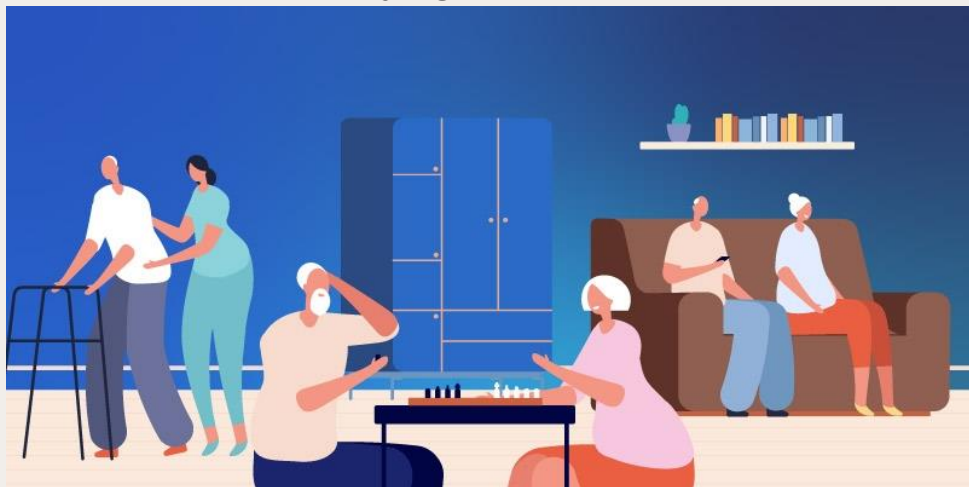
Flexibilis mérőszám, az első
életkor, amikor a várható
élettartam 15 év alá csökken
(ILASA, 2012, Schrebov & Sanderson, 2019)

Az aktuális helyzet a magyarországi idősellátás rendszerében

Forrás: 1993. évi III. tv. a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról/
I/2000. SzCsM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó szociális
intézmények szakmai feladatairól és működési feltételeiről

Alapszolgáltatások idősek számára

- étkeztetés (200 907 fő ellátott 2020-ban)
- nappali ellátás (idős/demens) (37 048 fő ebből demens: 2624 fő)
- házi segítségnyújtás (92 846 fő)
- jelzőrendszeres házi segítségnyújtás (19 395 fő)
- falu- és tanyagondnoki ellátások



Szakosított ellátások idősek számára

- ápolást-gondozást nyújtó intézmények (47 701 fő)
- átmeneti elhelyezést nyújtó intézmények (1832 fő)



Forrás: KSH 2020-as Szociális
Statistikai Évkönyv, Budapest,
2021.

Az idős célcsoport és a támogatott lakhatás kapcsolata

- Magyarországon a **támogatott lakhatás kapcsán nem priorizált célcsoport az idős korosztály jelenleg.**
- A TL-ben élő személyeknek is **szembe kell néznie az idősödés folyamatával.**
- Angliában a **TL szolgáltatások 71%-át idős személyek veszik igénybe** (Csabai, 2017 [GSR, 2016]).

Empirikus vita, hogy mennyire kell szeparálni a fogyatékos illetve idős korcsoportot például a szolgáltatásfejlesztés vonatkozásában?

Minden fogyatékos személy idősödik és minden idős személy szerez különböző fogyatékokat (Bickenbach, 2019).

Van különbség természetesen, de észre kell venni az igények és szükségletek közötti hasonlóságokat is.

Az okos otthonok jelentősége egyértelműen megjelenik mindkét célcsoport esetében.

Miért fontos az okos otthon koncepciója az idősök ellátása során?

- Az idősök társadalmon belüli aránya növekszik.
- A várható élettartam és az egészségben várható élettartam közti különbség szintén nehézségeket okoz.
- Az ellátórendszerek (pl.: gazdasági, egészségügyi, szociális) túlterhelődnek.



Olyan új koncepciók jelentek meg, mint az aktív idősödés

A fogalom az **1990-es évek első felében jelent meg.**

Ezt megelőzően, illetve részben ezzel párhuzamosan más fogalmak is használatban voltak pl.: **produktív idősödés** (Butler & Gleeson, 1985), **sikeres idősödés** (Rowe & Kahn, 1987). **Legkomplexebben mégis az aktív idősödés** koncepciója képes megragadni az idősödés generálta új helyzetet.

Az aktív idősödés jelentése

„Az aktív idősödés egy olyan folyamat, mely optimalizálja a lehetőségeket az idősebb generációk számára az egészségügy, a fizikai biztonság és a társadalmi részvétel területein. Ezáltal támogatja az érintettek életminőségének pozitív irányú változását. Az aktivitás szó itt a folyamatos és aktív társadalmi, gazdasági, kulturális, spirituális (vallási) részvételre utal, nem csupán arra, hogy valaki nyugdíj után is aktív a munkaerőpiacon vagy fizikálisan kielégítő állapotban van.” (WHO, 2002)

Kulcsfogalmai:

Autonómia

Függetlenség

Egészségben eltöltött hosszabb várható életevek

Életminőség

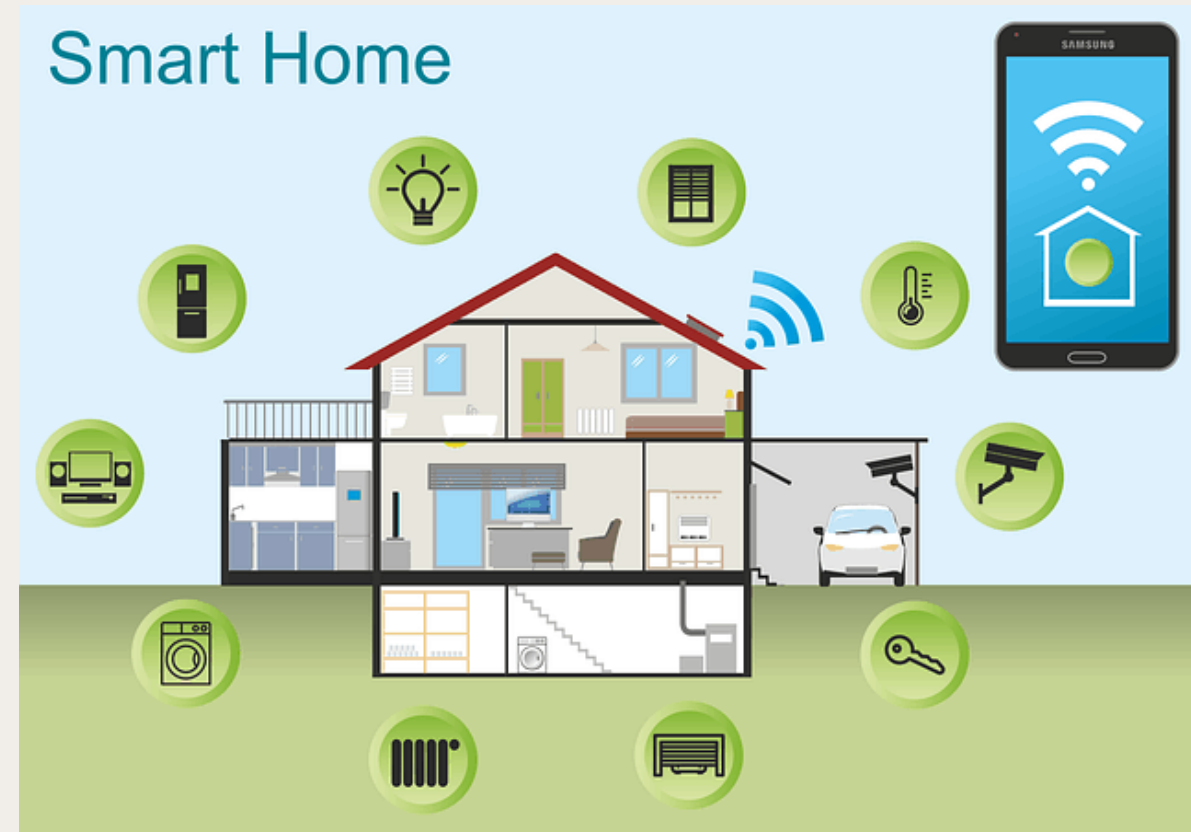


**Okos otthonok
(Smart homes)**

Az okos otthonok elképzelését az aktív idősödésen belül az idősödési válság egyik fontos megoldásának tekintik.

MIÉRT?

- **Támogatja a függetlenséget és az autonómiát** idős korban
- Erősíti az idős ember és hozzátartozói **biztonságérzetét**
- Elősegíti, hogy az **idős minél hosszabban megszokott környezetében idősödhessen**
- **Tehermentesíti az ellátórendszereket**
- **Pozitív hatással van az** ellátottak és hozzátartozóik **életminőségére**



A digitális technológiák, az info-kommunikációs eszközök és applikációk gyorsütemű fejlődésével megjelentek a különböző eEgészségügyi (eHealth, Telecare stb.) szolgáltatások, illetve azok a lehetőségek, melyek a digitalizáció talaján kifejezetten az idős ellátottak mindennapjait hivatottak megkönnyíteni, biztonságosabbá tenni. **Silver economy!**

A megszokott környezetben **„otthon idősödés” vágyát** az érintett célcsoport már korábban is megfogalmazta különböző kutatások során (Sixsmith és mtsai., 2017, Visser, 2018). Korábbi kutatás alapján az amerikai idősök **77% szeretne „otthon idősödni”** (ageing in place) (AARP, 2020). Saját igényük mellett fontos megemlíteni, **hogy jóllétükre is pozitív hatást fejthet ki, mely támogathatja fizikális és mentális állapotuk szinten tartását.**

Az ellátottak izolációjának veszélyére tekintettel kell lenni az okos otthonok támogatása mellett is (Zwijssen és mtsai., 2011).

Milyen formában jelenhet meg a technológia az okos otthonokban?

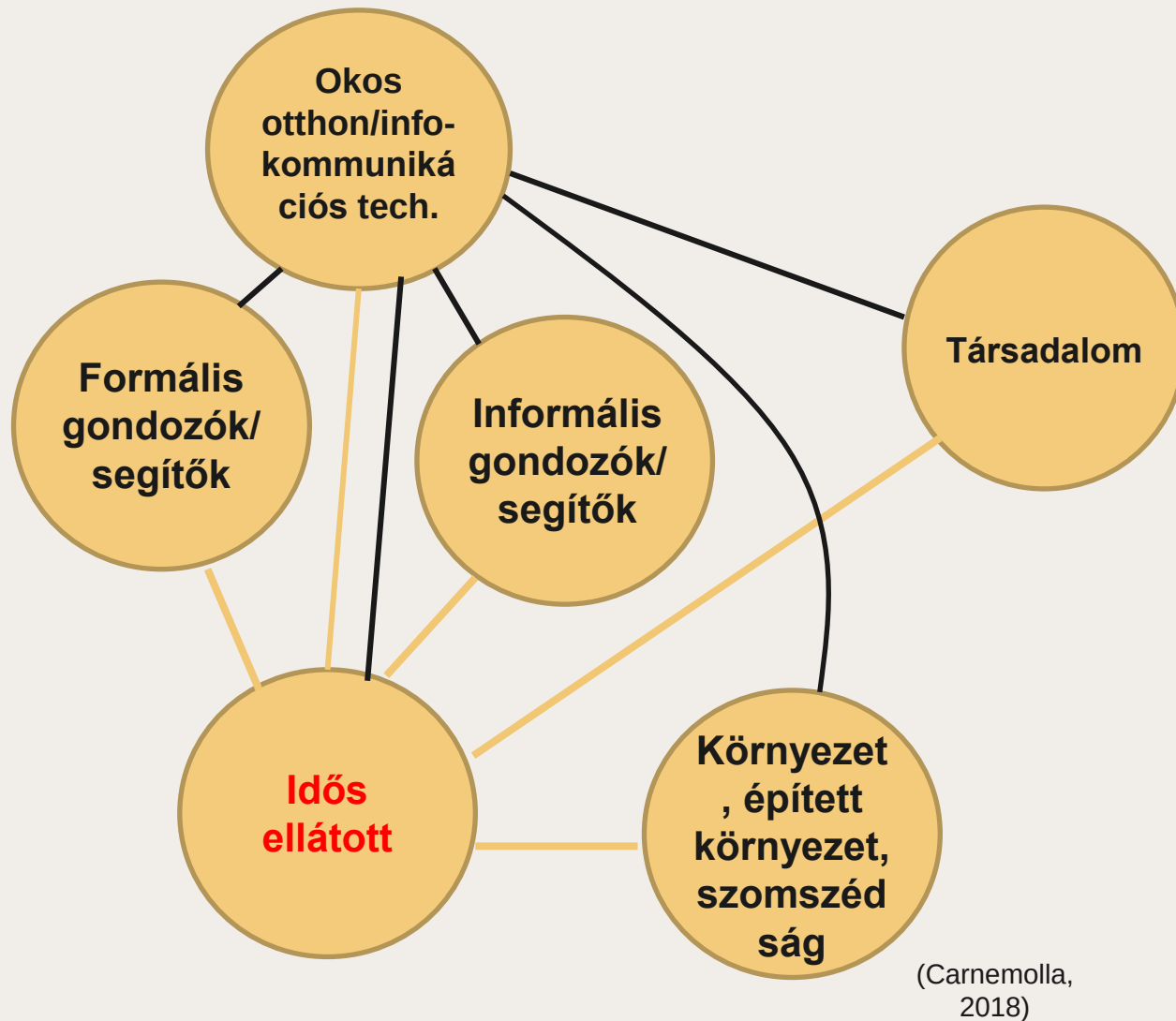


Rendkívül változatos a válasz pl.:

- Egészségügyi állapot folyamatos **monitorozása** (Peetoom és mtsai, 2015)
- Vészhelyzetek **detektálása** (Gill és mtsai, 2016)
- **Jelzés** az eü. vagy szociális szolgáltatók felé az ellátott **állapotváltozásáról** (Kleinberger és mtsai, 2009)

- **Segítség a mindennapi tevékenységekben** (Fausset és mtsai, 2011)
- Szélesebb spektrumú **kommunikáció lehetőségének biztosítása** (Carnemolla, 2018)
- **Utazási és navigációs segítség** (Carnemolla, 2018)

Az okos otthon „címzettjei”



Látható, hogy az ellátott illetve az okos otthon így maga a technológiai fejlesztések **minden más aktorral kapcsolatban vannak, hatnak egymásra.**

Az okos otthonok és a felhasználható technológiák esetében **fontos tekintettel lenni a felhasználók igényeire. A nem „feltűnő” technológiák például sokkal elfogadottabbak az idős ellátottak körében** (Ravishankar és mtsai, 2015). A jelenlegi idős korcsoportoknak még mindig **fontos az egyszerű, funkcionális használhatóság.**

A flexibilitás, az adaptálhatóság és a személyre szabhatóság, mind olyan alapvetések, melyekre figyelemmel kell lenni az okos otthonokban is használható technológiák fejlesztésekor.

Okos otthonok – Okos eszközök

Okos rendszerek

Amazon Alexa
Google Assistant
Wink Hub



Hatékony okos eszközök idősek számára

Közlekedés és mozgás (lakáson belül és kívül)

Figyelmeztető és vészjelző rendszerek (monitorozás)

Lakáson belüli rendszerek, érzékelők

Közlekedés és mozgást segítő eszközök

- **GPS nyomkövetéssel rendelkező eszközök** a bolyongás elkerülés érdekében. Cipőbe épített, ruhára erősíthető, vagy karon/nyakban hordható stb. változatok.

(<https://www.alzheimers.net/8-8-14-location-devices-dementia>)

- **Okos zár**, amely jelzést küld, hogy mikor nyitották ki, illetve csukták be az ajtót, esetleg nyitva maradt-e az. Demens betegek esetében csökkenti a kizárás lehetőségét.

(<https://lifeonai.com/best-smart-locks-for-seniors/>)

- **Mozgatható polcrendszerek**

Ingatlanon belül segítik, hogy az ellátott akár abban az esetben is elérje a polcokon tárolt eszközöket, ha kerekesszékekben ül. Ezek a rendszerek távirányítóval, vagy érintő panellel mozgathatók.

(<https://www.freedomliftsystems.com/Accessible-Kitchens/APUCABINET>)

- Ugyan **nem kifejezetten a smart eszközökhöz sorolandó, de az alapvető akadálymentesítési átalakítások is a mozgás szabadságát segíthetik** lakáson belül pl.: küszöbök megszüntetése, kapaszkodók/korlátok felszerelése, szőnyegek

- Ha közlekedést segítő eszközök és technológiák, akkor az okos otthonok mellett **muszáj megemlíteni a településen belüli mozgás szabadságát és az ezt támogató kezdeményezéseket**, technológiákat.

Pl.: szállítás, mint az egyes alapszolgáltatásokba való eljutást támogató szolgáltatás (pl.: idősek nappali ellátásába majd haza), akadálymentes tömegközlekedés (idősek számára is kényelmes, tágas járművek, alacsonypadlós járművek, kiszámítható menetrendek, csúszásmentes padlózat stb.)

Idősbarát városok, helyek, közösségek
(WHO, 2007)

Figyelmeztető és vészjelző rendszerek

Jelzőrendszeres Házi
Segítségnyújtás

1994-től Máltai Szeretetszolgálat indította, 1999-es
SZCSM modellprogram sikere után 2003-tól
szociális alapszolgáltatás (Református zárótanulmány,
2019)

2020-ban 19 395 fő ellátott
(KSH, 2021)

Gondosóra program (inkubációs időszak
2022.04.30, majd gyakorlati időszak 2025-ig).
Lehetne-e „okosabb” az eszköz?

Alternatíva: OldSport Push senior okosóra, GPS,
WIFI, SOS, vérnyomásmérő – kb. 30 000 Ft

- pulzusmérés
- vérnyomásmérés
- lépésszámláló
- SOS gomb
- virtuális kerítés
- kétirányú beszélgetés
- távoli belehallgatás
- útvonal visszakövetés



Vészhelyzet esetén 112-őt
kell hívni, SOS esetben a
diszpécser teszi meg.

Diszpécserközpontba fut a
jelzés, kétirányú
beszélgetésre alkalmas
eszköz, diszpécser kontakt
személyt értesít



Egyéb jelző és érzékelő rendszerek

- Ingatlanon belüli mozgásérzékelők, elesés figyelők
 - Szenzoros rendszerek

Integrált figyelő és támogató rendszerek:

Személyre szabott coach rendszerek pl.: **Nestor**

<https://nestore-coach.eu/use-cases>

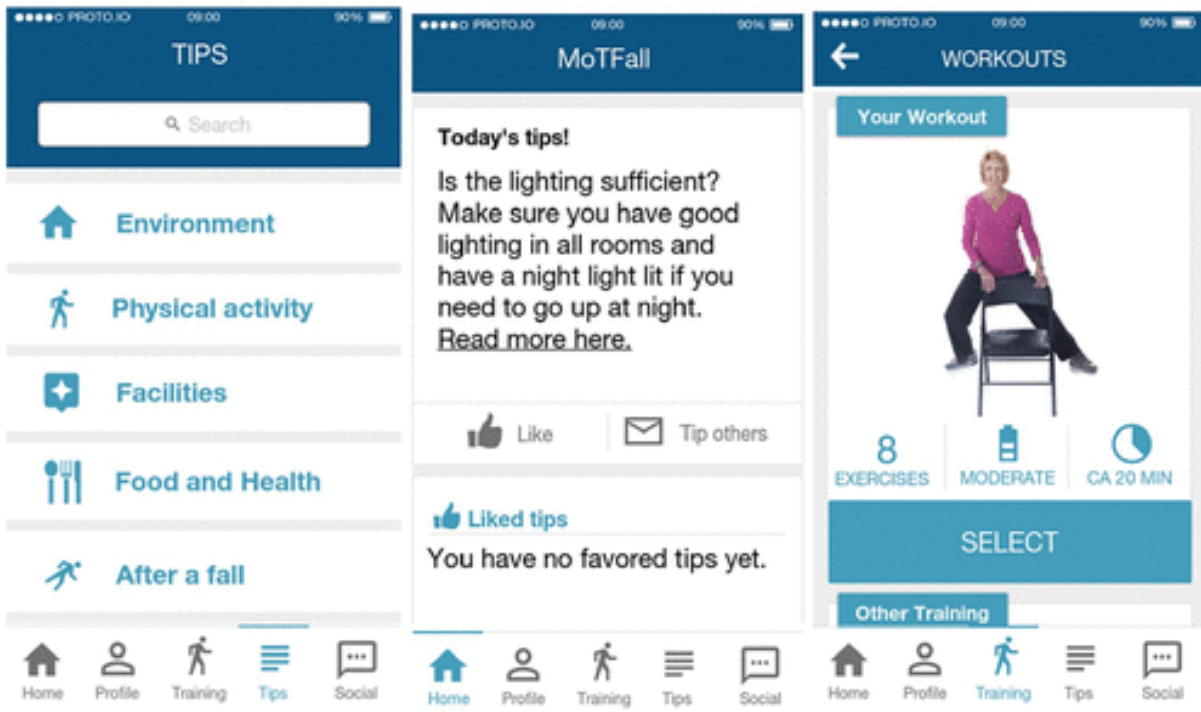
Frail Safe: komplett kiépített technológiai rendszer (hardware és software egyaránt, mozgásérzékelők, GPS, életfunkciók folyamatos mérése történik, az adatokat gyűjtik és az eü. szakemberek elemezhetik, informális gondozók hozzáférnek

<http://frailsafe-project.eu/>

SMART4MD: Olyan eszköz és hozzá tartozó applikációk fejlesztése volt a cél, ahol rendszerezhetik teendőiket, jelzéseket kaphatnak, feljegyezhetik az egészségi állapotukban bekövetkező változásokat. Az adatokhoz gondozóik és egészségügyi szakembereik hozzáférhetnek, nyomon követhetik.

<https://www.lst.tfo.upm.es/smart4md/>

Motfall Projekt: az eszköz és az applikáció célja az elesés megelőzése, illetve a kockázat személyre szabott számítása. Évente a 65 éves és idősebb személyek 1/3-a szenved esésből származó balesetet (Olsson Möller és mtsai, 2021).



Motfall applikáció vizuális képe

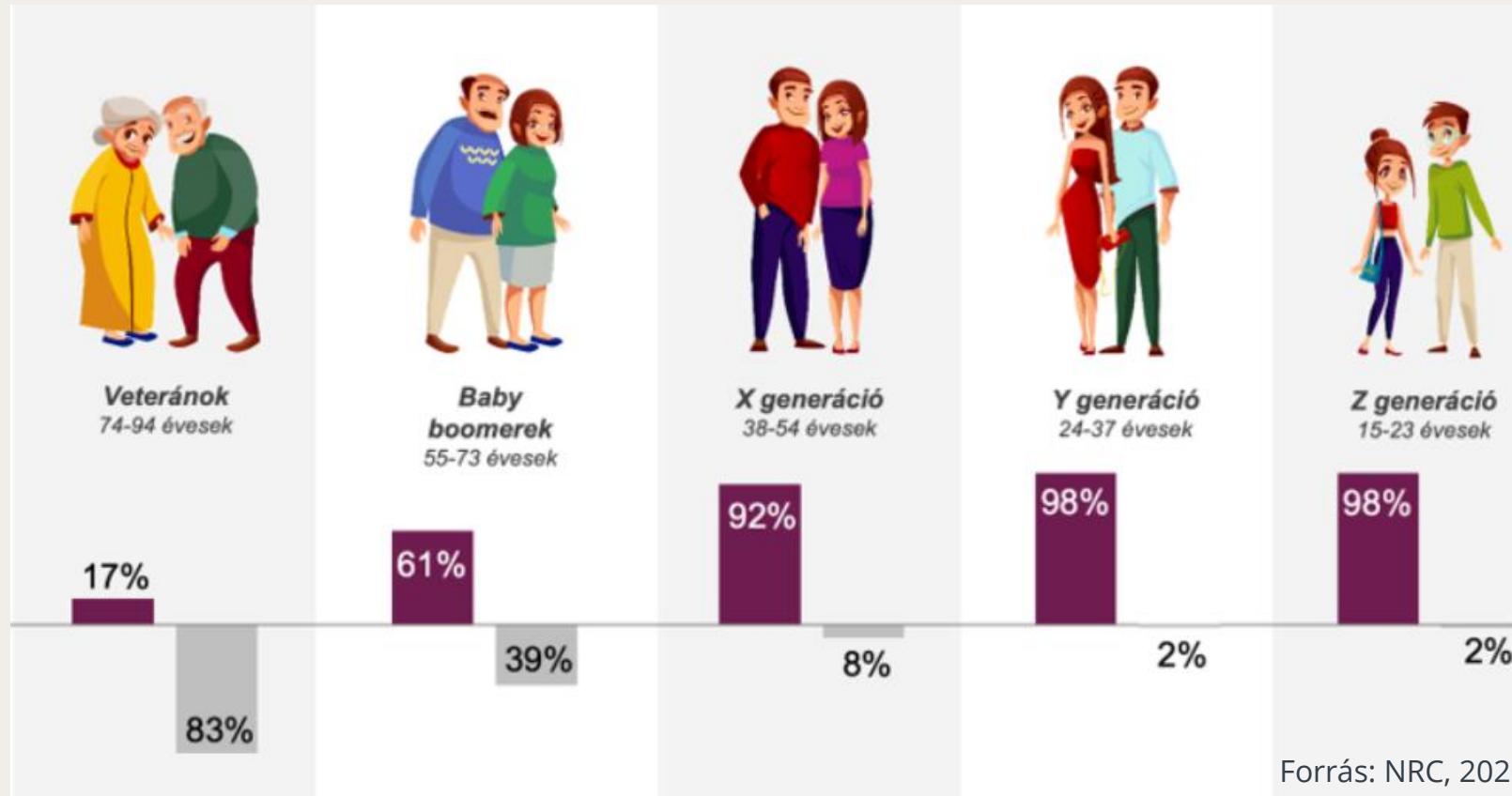
iStopFalls: A Motfall projekthez részint hasonló elesést figyelő és azt megelőző integrált rendszer. Az ellátott mozgásának folyamatos monitorozásával személyre szabott edzéstervet készít számára, az edzések egy része Kinect (Xbox360) technológiával, interaktív módon zajlik.

http://www.istoppfalls.eu/cms/front_content.php?idart=3&lang=1

Egyéb figyelő-okos eszközök lakásban: gáz érzékelők, okos villanykapcsolók, gyógyszer emlékeztetők (akár applikációban, akár más eszközben pl.: okos hűtő), ajtó-ablak nyitását és zárását érzékelő eszközök stb.

Az okos eszközök használatához szükséges IK tudás az idősek korcsoportjában

Az internetet használók aránya a különböző életkori csoportokban



A „veteránok” csoportjában a COVID-19 ellenére sem vártak növekedést internethasználat tekintetében, azonban a baby boomerek csoportjában igen.

IK eszközök

IK technológiák ismerete

Okos otthon

- **A digitális írástudás egyre inkább terjed az idősödő generáció, az ún. fiatal idősök (65-74) csoportjában, melyre a már évek óta tartó **COVID-19 járvány ráerősített.****
- **Túlzóak az ageizmushoz köthető negatív sztereotípiák az idősök digitális analfabétizmusával és elzárkózásával kapcsolatban.**
Kutatások csak részben igazolják a negatív kapcsolatot az életkor előrehaladtával a technikai újításoktól való elzárkózással (Van Lieshout, 1998). Sokkal inkább korábbi tapasztalatok és egyéb személyes jellemzők hatottak rá.

Az időskorra jellemző **különböző funkcióvesztések** (látás, hallás, mozgás) otthoni akadálymentesítésében illetve a **járvány okozta bezártság feloldására is kínálnak megoldási lehetőséget az IK eszközök, amennyiben az érintettek rendelkeznek a megfelelő eszközökkel és tudással ezek alapvető használatához.**

„Wir im Kiez” Projekt



Segítő keresése, segítségkérő hirdetés feladása. Cél: környezeti beágyazottság növelése, ellátórendszer tehermentesítése.

Az IK eszközök és tudás megjelenése egy PhD kutatás tükrében

N=397

Minta: időskorúak nappali ellátását igénybevevő személyek

Mintavétel: kevert módszertan kényelmi mintavétellel, területi lehatárolással (régiós központok)

- Válaszadók **35,6%-a számítógéppel/lappal/tablettel, 35,7%-a internettel** rendelkezik.
- **19%** (számítógép/laptop/tablet) illetve **20,3%** (internet) **anyagi okokkal magyarázta ezek hiányát.**
- **Logisztikus regressziós magyarázó modell:** függő vált.: internettel való ellátottság, független vált.: életkor, iskolai végzettség, szubjektív eü. állapot, oktatás/képzésben részvétel, sport és testedzés gyakorisága. Modell jósága: Nagelkerke $R^2=0,240$, magyarázott hányad= 15,21%.
- A **közép-magyarországi régió** (Budapest) van legjobb helyzetben **az eszközzel és kapcsolattal való rendelkezés** szempontjából (Vajda, 2020:83).
- **Ahol rendelkezésre állt** az eszköz és kapcsolat ott azt **aktívan használták a válaszadók** (63,8% mindennap vagy majdnem mindennap).
- Az internet használat leggyakoribb céljai: **információgyűjtés** (75,8%), **kapcsolattartás** (71,9%), **szórakozás** (59,4%).

**Köszönöm szépen a
figyelmet!**



<https://www.researchgate.net/profile/Kinga-Vajda-2>



vajda.kinga@nszi.hu

Irodalomjegyzék

- AARP** (2021) Despite Pandemic, Percentage of Older Adults Who Want to Age in Place Stays Steady. Letöltve: <https://www.aarp.org/home-family/your-home/info-2021/home-and-community-preferences-survey.html>
- Bickenbach**, J. (2019) Bridging Ageing and disability in services, policy and research: state play and key issues, Ageing and Disability EASPD Conference 2019, Brussels.
- Butler**, RN, Gleason, HP. Enhancing vitality in later life. Springer, New York, 1985.
- Carnemolla**, P. (2018) Ageing in place and the internet of things – how smart home technologies, the built environment and caregiving intersect. Vis. in Eng. 6(7).
- Csabai L.** (2017) Nemzetközi elemzések – Nemzetközi szakirodalmak feltérképezése a TL protokoll és szolgáltatásszervezés kérdéseiről. TÁRS Projekt – FSZK.
- European Comission** (2021) The 2021 Ageing Report. Letöltve: https://ec.europa.eu/info/publications/2021-ageing-report-economic-and-budgetary-projections-eu-member-states-2019-2070_en
- Eurostat** (2019a) Life expectancy at the age of 65. Letöltve: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mortality_and_life_expectancy_statistics#Life_expectancy_at_age_65
- Eurostat** (2019b) Healthy life years at the age of 65. Letöltve: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics#Healthy_life_years_at_age_65
- Gill**, A. Q., Phennel, N., Lane, D., & Phung, V. L. (2016). IoT-enabled emergency information supply chain architecture for elderly people: The Australian context. Information Systems, 58, 75–86.
- Fausset**, C. B., Kelly, A. J., Rogers, W. A., & Fisk, A. D. (2011). Challenges to aging in place: Understanding home maintenance difficulties. Journal of Housing for the Elderly, 25(2), 125–141.
- Gondosóra Program** (2022) Letöltve: <https://gondosora.hu/>
- Government Social Research (GSR)** (2016) Supported accommodation review. The scale, scope and cost of the supported housing sector. Department of Work and Pensions, UK. https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/572454/rr927-supported-accommodation-review.pdf
- Kleinberger**, T., Jedlitschka, A., Storf, H., Steinbach-Nordmann, S., & Prueckner, S. (2009, July). An approach to and evaluations of assisted living systems using ambient intelligence for emergency monitoring and prevention. In International Conference on Universal Access in Human-Computer Interaction (pp. 199–208). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Központi Statisztikai Hivatal** (KSH) (2021). Szociális Statisztikai Évkönyv 2020. BUdapest
- Krémer B.** (2015) Mi is a kétségbeejtő abban, hogy tovább élünk? avagy Az idősödési válság és a halál egyenlőtlenségei, Budapest, Napvilág Kiadó.
- Miori V., Russo D., Ferrucci L.** (2018) "Supporting Active Aging Through A Home Automation Infrastructure for Social Internet of Things", Advances in Science, Technology and Engineering Systems Journal, 3(4), 173-186.
- NRC** (2020) 87% internetező hazánkban. Letöltve: <https://nrc.hu/news/internetpenetracio-2/>
- Olsson Möller O, Malmgren Fänge A, Kristensson J, Smedberg D, Falkvall F, Ekval Hansson E** (2021) Modern technology against falls – A description of the MoTFall project. Letöltve: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14604582211011514#>
- Peetoom**, K. K., Lexis, M., Joore, M., Dirksen, C. D., & De Witte, L. P. (2015). Literature review on monitoring technologies and their outcomes in independently living elderly people. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 10(4), 271–294.
- Ravishankar**, V., Burleson, W., Mahoney, D.F. (2015) Smart Home Strategies for User-Centered Functional Assessment of Older Adults, International Journal of Automation and Technology, 5(4), 233.
- Rowe**, JW, Kahn, RL. (1997) Successful aging. The Gerontologist, 37(4): 433–440.
- Sixsmith**, J., Fang, M., Woolrych, R. (2017) Ageing well in the right place: partnership working with older people, Working with Older People, 21, 40-48
- Visser**, R.H. (2018) Homemaking, Temporality and Later Life, Home Cultures, 15, 289-307
- WHO** (2002) Active Ageing: a policy framework. Letöltve: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- WHO** (2007) Global age friendly cities: A guide. Letöltve: https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf
- Zárótanulmány** (2019) https://diakonia.hu/wp-content/uploads/2019/12/Zarotanulmany_jelzorendszeres1.pdf
- Zwijssen**, SA., Niemeijer, AR., Hertogh, CMPM. (2011) Ethics of using assistive technology in the care for community-dwelling elderly people: an overview of the literature. Aging Mental Health 15(4):419–427