



Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка людей похилого віку в умовах гуманітарних криз

Посібник з належної практики

HelpAge

International

Зміст

Термінологія	3
1. Вступ	4
1.1 Що таке психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (ПЗПСП)?	4
1.2 ПЗПСП та люди старшого віку	4
1.3 Розробка заходів з ПЗПСП	5
1.4 Керівні принципи та ключові кроки	5
1.5 Піраміда заходів з надання ПЗПСП за підходом МПК (2007)	6
1.5 Посібник з належної практики у сфері ПЗПСП	8
2. Мінімальні дії - етап підготовки	8
2.1 Консультування людей похилого віку та їхніх громад	9
2.2 Оцінювання	9
2.3 Картування та налагодження співпраці з іншими організаціями	9
2.4 Визначення або створення безпечних місць в громаді	9
2.5 Налагодження ефективної комунікації відповідно до потреб	9
2.6 Забезпечення навчання та підтримки персоналу та/або волонтерів громади	10
2.7 Віддалена психосоціальна підтримка	10
2.8 Моніторинг та оцінка ¹⁰	10
3. Мінімальні дії - етап реагування	11
3.1 Координація та оцінка	11
3.2 Залучення людей похилого віку та людей, які здійснюють догляд	11
3.3 Залучення громади	11
3.4 Безпечні місця в громаді та громадська діяльність	12
3.5 Навчання та підтримка персоналу/волонтерів	12
3.6 Співпраця з іншими організаціями та узгодження шляхів перенаправлення	12
3.7 Надання важливої інформації людям похилого віку	12
3.8 Підтримка через виїзну роботу	12
3.9 Догляд на дому	13
3.10 Духовна підтримка	13
3.11 Підтримка благополуччя та здатності людей, які здійснюють догляд, до подолання труднощів	13
3.12 Добробут персоналу та волонтерів	13
3.13 Моніторинг та оцінка	13
4. Мінімальні дії - етап відновлення	14
4.1 Адвокація та підвищення обізнаності	15
4.2 Мережі, ресурси та потенціал місцевих громад	15
4.3 Інклюзивне надання послуг	15
4.4 Обмін знаннями	15
4.5 Постійне вдосконалення	15
Ресурси	17
Ресурси HelpAge та партнерських організацій	17
Зовнішні ресурси	17
Додатки	18
Світлини з гуманітарної роботи HelpAge з партнерами/членами Мережі	18
Примітки	22

Термінологія

- **Психічне здоров'я**¹: Це стан благополуччя, коли людина може долати життєві труднощі, реалізовувати свій потенціал, продуктивно працювати і робити внесок у життя своєї громади.
- **Психосоціальний**: Слово "психосоціальний" походить від двох слів: "психо" і "соціальний". *Психологічний* (внутрішній) стосується наших думок, почуттів, переконань, ставлень і цінностей. *Соціальний* (взаємний) аспект стосується наших взаємин з сім'єю, громадою, колегами на роботі і друзями. Комбінований термін "психосоціальний" описує тісний взаємозв'язок між психологічними аспектами нашого досвіду (тобто нашими думками, емоціями та поведінкою) і нашим ширшим соціальним досвідом (тобто нашими стосунками, традиціями та культурним досвідом).
- **Благополуччя**: Благополуччя - це позитивний стан, в якому людина процвітає або відчуває себе добре. Воно включає різні аспекти життя, зокрема фізичний, психологічний, соціальний, емоційний, економічний і духовний добробут, що впливають на здатність людини розвиватись, вчитися, долати труднощі, встановлювати соціальні зв'язки і повністю реалізовувати свій потенціал.
- **Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (ПЗПСП)**:² Включає всі форми підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному благополуччю та/або профілактику чи лікування психічних розладів.
- **Стійкість**: Це здатність окремих осіб, громад або країн передбачати, протистояти і відновлюватися після несприятливих обставин - чи то стихійного лиха, чи то кризи. Стійкість залежить від різноманітності засобів до існування, механізмів подолання труднощів та життєвих навичок, таких як вирішення проблем, здатність шукати підтримку, мотивація, оптимізм, віра, стійкість та здатність до ефективного використання ресурсів.³

1. Вступ

Під час гуманітарних криз, спричинених стихійними лихами, збройними конфліктами, складними та/або затяжними кризами, люди похилого віку стикаються з особливими викликами, які можуть серйозно вплинути на їхнє психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя. Вимушене переселення, втрата сім'ї та знищення майна можуть посилити існуючі фактори вразливості, такі як хронічні проблеми зі здоров'ям та соціальна ізоляція. Попри свою здатність адаптуватися, люди похилого віку часто залишаються поза увагою під час реагування на надзвичайні ситуації, що призводить до критичних прогалин у підтримці та захисті.

У цьому посібнику з передового досвіду представлено підхід HelpAge до психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП), спрямований на зменшення страждань і поліпшення психічного здоров'я та благополуччя людей похилого віку та їхніх громад в умовах гуманітарних криз. У ньому підкреслюється важливість залучення людей похилого віку, людей, які здійснюють догляд за ними, та громади до планування і реалізації заходів з ПЗПСП, зокрема, заходів, спрямованих на задоволення унікальних потреб людей похилого віку і які сприяють їхній життєстійкості, благополуччю та одужанню. Він містить рекомендації щодо практичних дій до виникнення надзвичайної ситуації, а також вказівки щодо реагування та відновлення під час і після кризи. У посібнику також наголошується на важливості залучення людей похилого віку, людей, які здійснюють догляд за ними, та громад до планування та реалізації заходів з ПЗПСП та захисту, щоб забезпечити їхню актуальність, інклюзивність та сталість на місцевому рівні.

Посібник з передового досвіду розроблений як практичний інструмент для впровадження заходів з ПЗПСП із людьми похилого віку — як з інвалідністю, так і без — та на їхню підтримку. Його зміст потребує адаптації відповідно до місцевого, національного та надзвичайного контексту. Мінімальні заходи з ПЗПСП охоплюють весь проектний цикл:

- Етап підготовки
- Етап впровадження або реагування
- Етап відновлення

1.1 Що таке психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (ПЗПСП)?

ПЗПСП - це будь-яка підтримка, спрямована на захист або сприяння психосоціальному благополуччю та вирішення проблем психічного здоров'я⁴. Її мета - запобігти довгостроковому впливу кризових ситуацій на людей похилого віку, включаючи тих, хто за ними доглядає, та їхні громади. ПЗПСП, зміцнюючи стійкість і адаптивність людей похилого віку, сприяє їхній здатності долати труднощі під час криз, водночас захищаючи їхні права і підтримуючи добробут тих, хто від них залежить.

1.2 ПЗПСП та люди старшого віку

Існує тісний зв'язок між ПЗПСП та захистом прав людини, особливо для груп ризику, таких як люди похилого віку з інвалідністю та без неї. Порушення прав людини та загрози безпеці, такі як насильство, примусове переселення та відсутність доступу до базових послуг, можуть серйозно вплинути на психосоціальне благополуччя людей похилого віку та їхніх громад. Багато людей похилого віку називають ці загрози основним джерелом стресу, який не лише спричиняє безпосередні страждання, але й ускладнює відновлення соціальних відносин і зв'язків усередині громад, необхідних для забезпечення добробуту та процесу одужання.

Ефективне гуманітарне реагування забезпечує захист прав, задоволення основних потреб, безпеку та інтеграцію в громади. Реагування на наслідки гуманітарних криз для ПЗПСП посилює здатність людей похилого віку задовольняти власні потреби, підвищує їхню самостійність, зменшує тривожність і соціальну ізоляцію, а також допомагає їм справлятися з викликами та долати труднощі. Покращення доступу до ПЗПСП для всіх, підтримка вразливих груп і розширення заходів із захисту на рівні громади є ключовими

для позитивного впливу на людей похилого віку і їхні родини в умовах гуманітарних криз.

Цей посібник підкреслює важливість інтеграції ПЗПСР в усі види діяльності, що забезпечують безпеку, залучення та підтримку людей похилого віку в їхньому різноманітті, надаючи їм спеціалізований догляд за потреби, поважаючи їхні права та покращуючи їхній добробут.

1.3 Розробка заходів з ПЗПСР

Заходи ПЗПСР, як правило, зосереджені на одній або декількох сферах добробуту людини: *навички та знання, емоційний добробут і соціальний добробут*. Покращення загального благополуччя людей похилого віку досягається шляхом вирішення цих ключових питань. Важливо розробляти заходи, які підтримують і зміцнюють життєстійкість людей похилого віку та місцевий потенціал, а також враховувати культурні особливості та мати глибоке розуміння контексту, в якому ці заходи впроваджуються.

- **Навички та знання:** включає здатність ефективно спілкуватися, приймати зважені рішення, використовувати прийнятні з точки зору культури способи подолання труднощів, професійні навички, уміння вирішувати конфлікти та знаходити необхідну інформацію.
- **Емоційний добробут:** включає відчуття безпеки, довіру до інших, почуття власної гідності, надію на майбутнє з реалістичними цілями, відсутність страху перед голодом чи хворобами, а також відчуття приналежності та підтримки.
- **Соціальне благополуччя:** включає прив'язаність до людей, які здійснюють догляд, стосунки з однолітками, відчуття спільноти та приналежності, відновлення культурної діяльності та традицій.

1.4 Керівні принципи та ключові кроки

Підхід HelpAge International до планування та реалізації заходів з ПЗПСР ґрунтується на наступних керівних принципах та міркуваннях.⁵

- **Сприяння правам людини та справедливості** - ми повинні підтримувати права людини⁶ всіх постраждалих осіб і захищати тих, хто піддається більшому ризику порушень, в тому числі людей похилого віку, як з інвалідністю, так і без неї.
- **Участь** - під час гуманітарних криз багато людей демонструють стійкість, щоб впоратися зі своєю ситуацією і допомогти у наданні допомоги та відновленні. Незалежно від віку, статі та/або інвалідності, всі постраждалі повинні бути максимально залучені до оцінки, розробки, впровадження, моніторингу та аналізу програм і допомоги у сфері ПЗПСР. Тому важливо консультиватися з людьми похилого віку, зокрема з людьми з інвалідністю, людьми, які здійснюють догляд за ними, та членами їхніх родин і залучати їх до участі, щоб забезпечити врахування їхніх потреб і поглядів у заходах реагування, особливо щодо психосоціальної підтримки.
- **«Не нашкодь»** - ПЗПСР може завдати шкоди, оскільки порушує чутливі питання. Щоб зменшити цей ризик:
 - Розробляти заходи на основі достовірної та достатньої інформації.
 - Брати участь у координаційних групах.
 - Розвивати культурну чутливість і компетентність.
- **Використання наявних ресурсів і можливостей** - Усі люди і громади, які постраждали від гуманітарної кризи, мають активи і ресурси, що підтримують психічне здоров'я і психосоціальне благополуччя. Ключовими завданнями є виявлення, мобілізація та зміцнення навичок і можливостей людей похилого віку, людей, які здійснюють догляд /сімей та їхніх громад.
- **Оцінити потреби та ресурси:** Збирати, аналізувати, використовувати та звітувати про дані із урахуванням статі, віку та ознакою інвалідності (SADDD)⁷. Визначити бар'єри, з якими можуть стикатися люди похилого віку з інвалідністю та без інвалідності під час отримання підтримки, включаючи ПЗПСР, та продумати шляхи їх подолання.

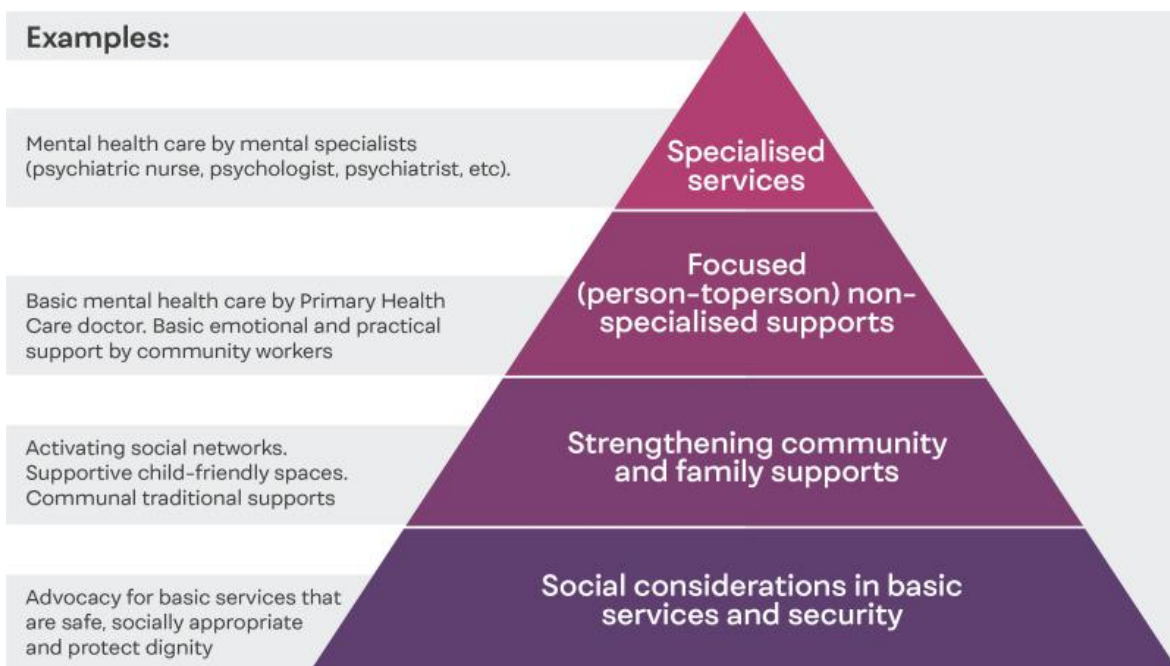
Зрозуміти важливу роль людей, які здійснюють догляд, та сімей у задоволенні потреб людей похилого віку, у тому числі їхніх потреб у ПЗПСП.

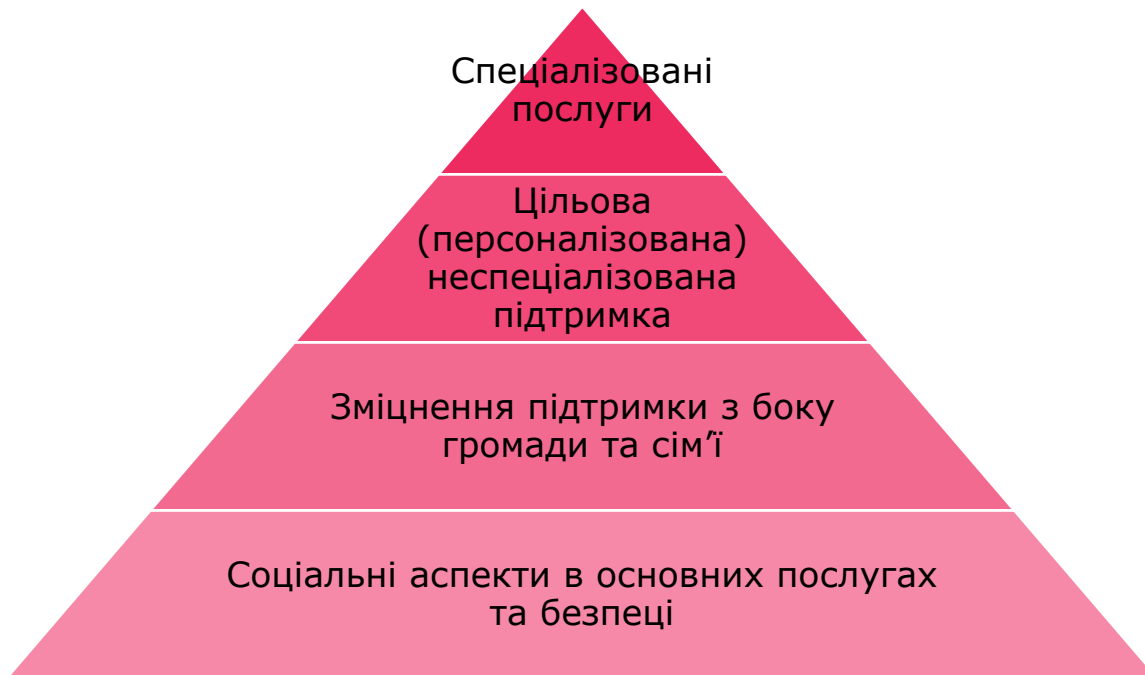
- Інтегрований підхід - заходи повинні бути інтегровані настільки, наскільки це можливо. Заходи, інтегровані в ширші системи (наприклад, механізми підтримки спільнот, загальні медичні послуги, соціальні послуги та системи захисту), як правило, охоплюють більше людей, часто є більш стійкими і, як правило, сприймаються з меншою упередженістю.

Основні кроки, які слід врахувати

- Консультувати людей похилого віку з інвалідністю та без інвалідності, щоб зрозуміти їхнє становище в домогосподарстві та громаді, а також проблеми, з якими вони можуть зіткнутися після кризи.
- Переконатись, що під час обговорення враховуються такі фактори, як мова, доступність для людей похилого віку з різними формами інвалідності, час, способи та методи спілкування.
- Враховувати різноманітні ролі та обов'язки, які виконують люди похилого віку в домогосподарствах і громадах (наприклад, догляд за дітьми та/або іншими людьми похилого віку).
- Розробити підхід, який підкреслює життєвий досвід і здібності багатьох людей похилого віку, осіб, які за ними доглядають, і громад, зосереджуючись на їхніх сильних сторонах, а не лише на вразливих.
- Заохочувати тісну співпрацю між людьми похилого віку, людьми, які здійснюють догляд, громадами та іншими постачальниками послуг для покращення загальних структур підтримки та послуг. Усунути бар'єри, з якими люди похилого віку можуть зіткнутися під час доступу до послуг підтримки.
- Забезпечити підтримку та нагляд за персоналом і/або волонтерами, які відповідають за надання допомоги людям похилого віку. Важливо враховувати, що на них також може впливати гуманітарна ситуація, і вони можуть переживати власні тривоги та занепокоєння. Надання підтримки та нагляду може допомогти захистити їхнє психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя під час вирішення практичних та емоційних проблем, пов'язаних із наданням допомоги людям похилого віку у кризових ситуаціях.

1.5 Піраміда заходів з надання ПЗПСП за підходом МПК (2007)





1. Соціальні аспекти в основних послугах та безпеці
(Сприяння доступу до безпечних, гідних і соціально прийнятних базових послуг)
2. Зміцнення підтримки з боку громади та сім'ї
(Активізація соціальних зв'язків, створення безпечних просторів (зокрема дружніх до дітей), використання традиційних форм підтримки)
3. Цільова (персоналізована) неспеціалізована підтримка
(Базова психоемоційна допомога від лікарів первинної ланки та працівників громади)
4. Спеціалізовані послуги
(Професійна допомога від фахівців у сфері психічного здоров'я (психіатрів, психологів, психіатричних медсестер)

Піраміда інтервенцій МПК з ПЗПСП - це ключова структура, яка використовується в гуманітарних умовах для організації ПЗПСП у надзвичайних ситуаціях і допомагає інформувати та спрямовувати підхід HelpAge International. Піраміда визначає, як надавати різні рівні підтримки залежно від потреб людей. Вона розроблена для того, щоб кожен отримав необхідну допомогу, залежно від того, наскільки вона йому потрібна. Вона враховує, що люди та їхні сім'ї зазнають різного впливу і потребують різних видів підтримки на кожному рівні для задоволення своїх потреб. Структура піраміди починається з базової підтримки на рівні громади і поступово переходить до спеціалізованої допомоги, при цьому на кожному рівні кількість людей, які потребують послуг, зменшується:

Короткий опис чотирьох рівнів надання послуг

1. Соціальні аспекти базових потреб і безпеки (Рівень 1): Цей рівень фокусується на забезпеченні доступу кожної людини до базових послуг, таких як їжа, вода, житло та безпека, а також на повазі до її прав, культури та особливих потреб, таких як потреби людей похилого віку та людей з інвалідністю. Він також спрямований на створення безпечного середовища, яке зменшує стрес і захищає людей від потенційних загроз.

Приклад: забезпечення доступності пунктів роздачі їжі для людей похилого віку з інвалідністю та без неї, а також надання безпечних і комфортних для них прихистків.

2. Підтримка громади та сім'ї (Рівень 2): Тут основна увага зосереджується на підтримці та зміцненні наявних соціальних зв'язків у громаді та сім'ї, щоб сприяти взаємодопомозі та підтримці між людьми.

Приклад: створення безпечних громадських просторів, де люди похилого віку можуть зустрічатися, долучатися до заходів, підтримувати одне одного, щоб впоратися з кризою, долучатися до спільних заходів із представниками різних поколінь, щоб розвивати взаєморозуміння та родинну єдність, отримувати інформацію та знання про здоров'я, турботу про себе, а також базову емоційну підтримку з боку персоналу/волонтерів.

3. Сфокусована неспеціалізована підтримка (Рівень 3): На цьому рівні надається адресна допомога людям, які потребують додаткової підтримки понад ту, яку може надати громада, але не потребують спеціалізованих послуг з охорони психічного здоров'я.

Приклад: Надання консультативної підтримки кваліфікованим персоналом, волонтерами або групами підтримки за принципом "рівний-рівному" спеціально для людей похилого віку та людей, які здійснюють догляд за ними, з особливою підтримкою для тих, хто стикається зі значним стресом або дистресом.

4. Перенаправлення до спеціалізованих служб (Рівень 4): На вершині піраміди цей рівень стосується підключення людей з особливими потребами (з важкими психічними розладами) до професійної психіатричної допомоги. Сюди входить забезпечення наявності шляхів для перенаправлення людей до фахівців у сфері психічного здоров'я для отримання необхідної допомоги.

Приклад: Направлення людини похилого віку з важкою депресією або тривогою до кваліфікованого фахівця з психічного здоров'я для отримання спеціалізованої підтримки.

Загалом, піраміда має на меті забезпечити доступність підтримки на різних рівнях, залежно від того, що потрібно кожній людині чи групі, сприяючи відновленню та благополуччю в кризових ситуаціях.

1.5 Посібник з належної практики у сфері ПЗПСП

У цьому посібнику викладено підхід HelpAge до ПЗПСП, спрямований на зменшення страждань і поліпшення психічного здоров'я та благополуччя людей похилого віку та їхніх громад в умовах гуманітарних криз. У ньому підкреслюється важливість залучення людей похилого віку, людей, які здійснюють догляд за ними, і громади до планування та реалізації заходів з ПЗПСП, зокрема, заходів, спрямованих на задоволення особливих потреб людей похилого віку і які сприяють їхній життєстійкості, благополуччю та одужанню. Він містить рекомендації щодо практичних дій до виникнення надзвичайної ситуації, а також вказівки щодо реагування та відновлення під час і після кризи. У ньому також підкреслюється важливість залучення людей похилого віку, людей, які здійснюють догляд за ними, та громад для забезпечення того, щоб діяльність була актуальною на місцевому рівні, інклюзивною та сталою.

Посібник з передового досвіду розроблений як практичний інструмент для впровадження заходів з ПЗПСП із людьми похилого віку — як з інвалідністю, так і без — та на їхню підтримку. Його зміст потребує адаптації відповідно до місцевого, національного та надзвичайного контексту. Мінімальні заходи з ПЗПСП охоплюють весь проектний цикл:

- Етап підготовки
- Етап впровадження або реагування
- Етап відновлення

2. Мінімальні дії - етап підготовки

Важливим першим кроком у підготовці до надзвичайних ситуацій є взаємодія/обговорення з людьми похилого віку та людьми, які здійснюють догляд та громадою з метою кращого розуміння їхніх життєвих обставин, ролей, можливостей,

потенційних ризиків для захисту та проблеми ПЗПСП, а також про те, як вони справляються зі своєю ситуацією або керують нею. Важливо пам'ятати, що люди похилого віку не є однорідною групою: вони мають різні потреби, ризики та можливості. Завчасне врахування цих аспектів дозволяє організаціям і громадам зменшити наслідки надзвичайних ситуацій для людей похилого віку та зробити їхнє благополуччя одним із ключових пріоритетів у кризових умовах.

2.1 Консультування людей похилого віку та їхніх громад

- Важливо розуміти і визнавати різноманітність жінок і чоловіків похилого віку з інвалідністю та без неї, а також їхні різні можливості, навички, потреби та ризики, з якими вони стикаються.
- З'ясувати, які бар'єри можуть заважати їм отримувати послуги, зокрема ПЗПСП або підтримку під час надзвичайних ситуацій.
- Варто пам'ятати, що для деяких людей похилого віку тема психічного здоров'я (або психосоціального благополуччя) може бути чутливою через існуючу стигму, тому важливо уважно добирати слова та використовувати чутливу, прийнятну мову.
- Визначити наявні соціальні зв'язки в громаді та шукати шляхи підвищення їхньої стійкості та здатності адаптуватися, доступу до основних послуг та інклюзивних практик, які можуть зменшити вплив надзвичайних ситуацій на людей похилого віку та захистити їхній добробут і незалежність.

2.2 Оцінювання

- Проводити оцінку потреб до, під час і після надзвичайних ситуацій, щоб зрозуміти унікальні ситуації, можливості та ризики, з якими можуть зіткнутися жінки і чоловіки похилого віку з інвалідністю та без інвалідності. Переконатись, що ці оцінки включають дані з урахуванням статі, віку та ознаку інвалідності (SADDD), щоб відобразити їхнє розмаїття.
- Проаналізувати поведінкові, архітектурні та інституційні бар'єри, з якими можуть стикатися літні жінки, чоловіки та люди з інвалідністю під час звернення по допомогу в межах ПЗПСП та інших послуг.
- Заохочувати активну участь людей похилого віку в оцінюванні, щоб отримати повне уявлення про їхні потреби та проблеми.
- Налагодити зв'язок з існуючими механізмами координації ПЗПСП (якщо такі існують) для забезпечення узгодженості та уникнення дублювання зусиль.

2.3 Картування та налагодження співпраці з іншими організаціями

- Провести картування постачальників послуг, з'ясувати, яку підтримку вони надають, та встановити з ними співпрацю. Це можуть бути організації, що працюють у сферах охорони здоров'я, захисту, психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП), протидії ґендерно зумовленому насильству (ГЗН) / сексуальному насильству в умовах конфлікту (СНД)⁸, забезпечення прихистку тощо. Важливо також оцінити, як можна покращити доступ людей похилого віку до цих послуг.
- Налагодити зв'язок з існуючими механізмами координації ПЗПСП (якщо такі існують) для забезпечення узгодженості та уникнення дублювання зусиль.

2.4 Визначення або створення безпечних місць в громаді

- Визначення або створення безпечних місць в громаді, де люди похилого віку можуть збиратися, спілкуватися та отримувати доступ до послуг підтримки. Ці місця повинні надавати можливості для соціальних зв'язків, взаємопідтримки та обміну інформацією у форматах, доступних для людей похилого віку.

2.5 Налагодження ефективної комунікації відповідно до потреб

- Розуміти різноманітні комунікаційні потреби людей похилого віку та розробляти різноманітні комунікаційні стратегії, щоб ефективно охопити та підтримати їх під час надзвичайних ситуацій.

2.6 Забезпечення навчання та підтримки персоналу та/або волонтерів громади

- Визначити, мобілізувати та навчити персонал і волонтерів (у тому числі волонтерів похилого віку), які володіють необхідними навичками, такими як надання базової психосоціальної підтримки та/або першої психологічної допомоги, навички роботи з людьми похилого віку, які залишилися без підтримки, а також необхідними навичками розпізнавання осіб, які потребують спеціалізованої підтримки, та перенаправлення їх до інших спеціалістів.
- Розглянути можливість призначення співробітника на посаду координатора з психосоціальних питань для забезпечення керівництва та підтримки заходів з ПЗПСП в організації.

2.7 Віддалена психосоціальна підтримка

- Розглянути можливості надання дистанційної підтримки⁹ людям похилого віку із груп ризику під час надзвичайних ситуацій, коли особиста присутність є утрудненою (наприклад, під час збройного конфлікту або пандемії). Також варто передбачити способи дистанційної підтримки для персоналу та/або волонтерів.

2.8 Моніторинг та оцінка¹⁰

- Скласти план моніторингу з практичними інструментами/рекомендаціями для персоналу та волонтерів громади, які можна використовувати для оцінки прогресу заходів з ПЗПСП і які передбачають участь людей похилого віку з інвалідністю та без інвалідності, людей, які здійснюють догляд, членів громади.

Ключові мінімальні дії - етап підготовки	Посилання на корисні інструменти
Залучати та оцінювати: Залучати людей похилого віку та їхні громади, щоб зрозуміти їхню роль, можливості та потенційні ризики. Провести ретельну оцінку потреб, включаючи дані з урахуванням статі, віку та за ознакою інвалідності (SADDD).	HelpAge: Швидка оцінка потреб Стандарти гуманітарної інклюзії для людей похилого віку та людей з інвалідністю
Навчати та підтримувати: Навчити персонал та волонтерів громади базовим навичкам психосоціальної підтримки та/або першої психологічної допомоги.	Рекомендуємо теми для з базових навичок психосоціальної підтримки МФЧХ: Тренінг з надання першої психологічної допомоги
Комунікаційні потреби: Розробити різноманітні комунікаційні стратегії для ефективного охоплення та підтримки людей похилого віку під час надзвичайних ситуацій.	Зробити комунікацію доступною для
Безпечні місця та заходи в громаді: визначити безпечні місця та заходи в громаді за участю людей похилого віку та громади, які можуть створити соціальні зв'язки та підтримку.	HelpAge (2021) Психосоціальна підтримка людей похилого віку під час COVID

3. Мінімальні дії - етап реагування

Після виникнення надзвичайної ситуації дуже важливо впроваджувати цільові заходи з ПЗПСП для людей похилого віку, які належать до групи підвищеного ризику. Це передбачає заходи із захисту від таких ризиків, як жорстоке поводження та насильство, створення безпечних місць і забезпечення доступу до послуг, особливо для людей з інвалідністю. Включення компонентів захисту в заходи з ПЗПСП дозволяє організаціям ефективніше знижувати ризики, посилювати життєстійкість та підтримувати гідність і добробут людей похилого віку в умовах кризи.

3.1 Координація та оцінка

- Налагодити зв'язок з координаційними механізмами ПЗПСП, які можуть існувати для забезпечення єдиного реагування на потреби людей похилого віку.
- Співпрацювати з іншими організаціями, в тому числі з тими, що надають підтримку у сфері ПЗПСП, та дізнатися, як можна отримати доступ до їхніх послуг.
- Спираючись на попередні оцінки, збирати дані з урахуванням статі, віку та за ознакою інвалідності (SADDD), щоб зрозуміти вплив надзвичайної ситуації на людей похилого віку з інвалідністю та без неї. Це включає аналіз ризиків для захисту, потреб (зокрема у сфері ПЗПСП), бар'єрів у доступі до базових послуг, ролі в сім'ї, стратегій подолання труднощів тощо — з метою адаптації допомоги відповідно до конкретного контексту⁸.
- Заохочувати та працювати у партнерстві з існуючими мережами підтримки в громадах, щоб максимізувати ресурси та ефективність.

3.2 Залучення людей похилого віку та людей, які здійснюють догляд

- Говоріть і слухайте літніх жінок і чоловіків з інвалідністю та без неї, а також людей, які здійснюють догляд, під час планування заходів, пов'язаних з їхнім добробутом у сфері ПЗПСП, щоб забезпечити врахування їхніх потреб і вподобань.
- Поділіться інформацією про типові психологічні реакції, які вони можуть відчувати у зв'язку з надзвичайною ситуацією, та про способи, які можуть допомогти впоратися з ними.
- Забезпечте залучення та участь людей похилого віку на всіх етапах діяльності з ПЗПСП на рівні громади, використовуючи їхні навички та досвід. Наприклад, надайте можливість людям похилого віку, які добре справляються зі своєю ситуацією, стати волонтерами в якості рівних помічників⁹ для надання підтримки ізольованим та самотнім людям. Такі можливості не лише розширюють їхні можливості, але й підвищують ефективність заходів реагування завдяки використанню їхніх знань і досвіду.

3.3 Залучення громади

- Працюйте разом з лідерами громад, щоб встановити людей похилого віку, які можуть бути ізольованими або маргіналізованими, і яких можуть не помітити під час реагування на надзвичайні ситуації. Забезпечте їм необхідну підтримку.
- Деякі члени громади, яким довіряють і яких поважають, наприклад, місцеві громадські організації та/або релігійні лідери, можливо, вже надають послуги з ПЗПСП у своїх громадах. Якщо це можливо, об'єднайтеся з ними і працюйте разом, щоб розширити доступ до ПЗПСП для людей похилого віку, людей з інвалідністю, людей, які здійснюють догляд за ними, та їхніх родин у громаді.
- Підвищуйте обізнаність громади про специфічні потреби та ризики захисту, з якими стикаються люди похилого віку під час надзвичайних ситуацій, а також про те, як вони можуть допомогти.
- Подумайте про способи побудови або зміцнення зв'язків між поколіннями, де молодші та старші люди можуть вчитися одне в одного і підтримувати одне одного.
- Важливо розбудовувати місцевий потенціал, підтримуючи самопоміч та зміцнюючи ресурси, які вже є в громаді.

- Розгляньте шляхи підвищення та зміцнення життєстійкості громад та їхньої здатності реагувати на потреби людей похилого віку, щоб літні жінки та чоловіки відчували зв'язок зі своєю громадою у складні часи. Наприклад, групи підтримки (для літніх жінок/літніх чоловіків, людей, які здійснюють догляд), безпечні місця (для людей похилого віку), надання інформації про реакції на стрес, поради щодо подолання та управління стресом.

3.4 Безпечні місця в громаді та громадська діяльність

- Створюйте або зміцнюйте існуючі доступні безпечні місця в громаді для людей похилого віку, щоб вони могли відновити або налагодити зв'язки з іншими людьми похилого віку та людьми в їхній громаді. Створіть можливості та заходи, де люди похилого віку можуть збиратися разом і підтримувати одне одного, ділитися досвідом, вчитися і відчувати себе менш ізольованими (наприклад, волонтери-ровесники, групи підтримки, соціальні або рекреаційні заходи тощо). Спробуйте створити неформальну групу людей похилого віку, яка допоможе організувати та проводити заходи в безпечних місцях, орієнтовані на людей похилого віку.
- Зосередьтеся на підвищенні життєстійкості, зміцненні соціальних зв'язків і подоланні психологічного стресу в культурно прийнятні та чутливі до контексту способи.
- Заохочуйте людей похилого віку брати активну участь у громадській діяльності, щоб підтримувати їхні зв'язки з іншими людьми.

3.5 Навчання та підтримка персоналу/волонтерів

- Навчити персонал та/або громадських волонтерів необхідним навичкам для визначення захисту та психосоціальних потреб людей похилого віку, а також як надавати базову психосоціальну та емоційну підтримку (тренінг "Базові навички ПСП").
- Включити навчання практичним порадам *щодо подолання стресу, навичкам спілкування з людьми похилого віку, надання допомоги на дому людям похилого віку, які перебувають у групі ризику, ізольованим від суспільства.*
- Надавати підтримку та рекомендації людям, які здійснюють догляд, щоб допомогти їм краще справлятися з вимогами догляду за людьми похилого віку під час надзвичайних ситуацій, а також інформацію про наявні служби, де вони можуть отримати доступ до додаткових ресурсів.

3.6 Співпраця з іншими організаціями та узгодження шляхів перенаправлення

- Регулярно оновлюйте карту послуг і володійте інформацією про те, які організації надають ту чи іншу підтримку, зокрема ПЗПСП, а також як отримати до неї доступ.
- Будуйте партнерства та створюйте чіткі маршрути перенаправлення, щоб забезпечити доступ людей похилого віку до широкого спектру підтримки — від медичних і соціальних послуг до, за потреби, спеціалізованої допомоги.
- Співробітники та/або волонтери мають знати, коли, де і як виявити, перенаправити та надати підтримку людям похилого віку, які перебувають у групі ризику та потребують спеціалізованого догляду.

3.7 Надання важливої інформації людям похилого віку

- Поділіться чіткою та доступною інформацією про наявні служби підтримки та ресурси з людьми похилого віку та людьми, які здійснюють догляд, використовуючи зрозумілу мову та адаптовану для задоволення різних потреб, у тому числі пов'язаних з порушеннями зору та слуху, щоб інформація дійшла до кожного.

3.8 Підтримка через виїзну роботу

- За допомогою персоналу та/або волонтерів з громади налагодити контакт з ізольованими людьми похилого віку, зокрема самотніми, людьми з інвалідністю та/або тими, хто піклується про інших, які можуть мати труднощі із задоволенням своїх базових потреб та доступом до необхідних послуг. Пропонуйте практичну та емоційну підтримку через налагодження дружніх стосунків, обмін інформацією про наявні

послуги та способи доступу до них, надайте підтримку в задоволенні базових потреб та доступі до основних послуг.

- Подумайте, як можна налагодити для них зв'язок з іншими членами громади, щоб зменшити їхню ізоляцію та розвинути їхню незалежність.

3.9 Догляд на дому

- На основі інформації, отриманої в результаті оцінки потреб, а також від членів громади та/або волонтерів, визначте людей похилого віку, прикутих до ліжка або не можуть залишити свій дім, які належать до групи підвищеного ризику, та відповідають критеріям для надання догляду на дому. Навчіть персонал та/або волонтерів громади надавати догляд на дому та його меті - підвищити незалежність людей похилого віку, які належать до групи підвищеного ризику. Переконайтеся, що персонал/громадські волонтери мають доступ до необхідних інструментів, інструкцій та тренінгів для надання догляду на дому, включаючи виявлення людей похилого віку, які потребують допоміжних засобів. Крім того, розвивайте навички та знання персоналу/волонтерів громади щодо надання належного паліативного догляду¹⁰, включаючи ПЗПСР, для людей похилого віку з обмеженими можливостями, а також способів, як вони можуть поділитися цими навичками з членами сім'ї/людьми, які здійснюють догляд (якщо вони є).

3.10 Духовна підтримка¹¹

- Для багатьох людей похилого віку релігія, віра або духовність є важливою частиною життя. Тому важливо підтримувати їх у можливості продовжувати ці практики, адже це сприяє зміцненню почуття спільноти, надає сенс і допомагає зменшити відчуття ізоляції. Наприклад, волонтер із громади може супроводжувати літніх людей до місць для релігійних практик або враховувати час посту чи молитви під час планування заходів.

3.11 Підтримка благополуччя та здатності людей, які здійснюють догляд, до подолання труднощів

- Як і в будь-якій іншій ролі, пов'язаній з доглядом, важливо підтримувати людей, які здійснюють догляд, щоб вони могли продовжувати надавати допомогу іншим. Тому розгляньте способи надання підтримки, в тому числі в сфері ПЗПСР, особам, які здійснюють догляд. Наприклад, об'єднати людей, які здійснюють догляд, у невеликі групи підтримки та/або за принципом "рівний-рівному", надати їм інформацію про інші доступні послуги та про те, де вони можуть отримати доступ до додаткових ресурсів.

3.12 Добробут персоналу та волонтерів

- Важливо пам'ятати, що надзвичайна ситуація може вплинути на багатьох співробітників і волонтерів, які мають свої власні турботи і проблеми. Кожен реагує на стрес по-різному, і багато співробітників і громадських волонтерів можуть відчувати вигорання, емоційне виснаження через спостереження за стражданнями інших, багато хто був змушений покинути свої домівки і, можливо, втратив членів сім'ї та друзів. Важливо, щоб їм була доступна постійна підтримка. Для цього можна вжити таких заходів:
 - Сприяйте позитивним стратегіям подолання труднощів і рутинній самопомозі, надаючи можливість співробітникам та/або волонтерам у громаді поговорити про свій досвід наприкінці дня (дебрифінги).
 - Переконайтеся, що співробітники та волонтери мають поради та рекомендації щодо того, як справлятися зі стресом.
 - Підтримка за принципом "рівний-рівному" - коли більш досвідчені співробітники/волонтери надають підтримку та наставництво тим, хто має менший досвід.

3.13 Моніторинг та оцінка

- Залучайте людей похилого віку та волонтерів у громаді до поточної діяльності з моніторингу та оцінки, щоб визначити зміни в потребах, оцінити результати ПЗПСР та рівень задоволеності.

- Проводьте регулярні спільні огляди даних моніторингу та оцінки (МіО) з метою узагальнення отриманих знань і впровадження їх у поточні вдосконалення програм.
- Зверніться до Загальної системи моніторингу та оцінки ПЗПСП МПК для отримання рекомендацій щодо оцінки, розробки, впровадження та МіО заходів з ПЗПСП в гуманітарних ситуаціях.
- З'ясуйте, які аспекти програми ПЗПСП працюють або не працюють добре для літніх жінок і чоловіків, шляхом перевірки інформації з кількох джерел, отриманої від людей, які здійснюють догляд, та людей похилого віку.

Ключові мінімальні дії - етап реагування	Посилання на корисні інструменти
Координація та оцінка: Зв'язок з координаційними механізмами ПЗПСП та співпраця з іншими організаціями для забезпечення єдиного реагування та збору даних про ПЗПСП, включаючи потреби/потреби в ПЗПСП, ризики та доступ до послуг.	• Інструментарій багатосекторальної оцінки ПЗПСП IASC (2024) • Мінімальний пакет послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за стандартами IASC
Залучати людей похилого віку та людей, які здійснюють догляд: Залучайте людей похилого віку та людей, які здійснюють догляд, до планування заходів з ПЗПСП.	• HelpAge (2020): Психосоціальна підтримка людей похилого віку в умовах COVID • HelpAge (2012): Забезпечення залучення людей похилого віку до первинних оцінок потреб у надзвичайних ситуаціях
Безпечні місця та заходи в громаді: За участі людей похилого віку створюйте Служби підтримки в кризових ситуаціях, де вони можуть зустрічатися та долучатися до заходів, що сприяють налагодженню зв'язків, зменшують ізоляцію, підвищують їхню життєстійкість та допомагають подолати психологічний дистрес культурно прийнятними способами.	• Забезпечення безпечного та інклюзивного простору (Fhi360) • Поради щодо діяльності в ЦСС - соціальні та рекреаційні заходи • Поради щодо налаштування CSS для людей похилого віку • Поради щодо підтримки з боку рівних
Підтримка через виїзну роботу, включно з доглядом на дому: Звертайтеся до ізольованих людей похилого віку з інвалідністю та без неї і пропонуйте їм практичну та емоційну підтримку через налагодження дружніх стосунків, допомогу в задоволенні базових потреб, зв'язок з громадою та доступ до основних послуг, щоб зміцнити їхню незалежність.	• HelpAge (2020): Психосоціальна підтримка людей похилого віку в умовах COVID • HelpAge Україна: догляд на дому через кейс-менеджмент • Керівні принципи ПСС HelpAge Ліван (2023) Розділ 12 • Навчальний модуль 3 програми HelpAge HOPE: Охорона здоров'я, догляд на рівні громади, догляд на дому

4. Мінімальні дії - етап відновлення

Під час надзвичайних ситуацій є можливість посилити гуманітарну допомогу для людей похилого віку шляхом інтеграції ПЗПСП. Співпраця з місцевими постачальниками послуг має вирішальне значення для підвищення їхньої спроможності надавати індивідуальні

послуги з ПЗПСР. Важливо зміцнювати механізми підтримки та забезпечувати інтеграцію надійних заходів захисту для забезпечення прав і добробуту людей похилого віку під час кризи та після неї.

4.1 Адвокація та підвищення обізнаності

- Висвітлюйте специфічні потреби в ПЗПСР та ризики для захисту людей похилого віку у різних контекстах (наприклад, у містах, сільській місцевості, серед переміщених осіб) та пропагуйте серед місцевих органів влади та інших постачальників послуг важливість забезпечення доступу людей похилого віку до гуманітарної підтримки, включаючи ПЗПСР, щоб дати їм змогу відновити та зміцнити свої соціальні зв'язки з громадою.
- Сприяйте інклюзивній гуманітарній допомозі для людей похилого віку, зокрема через доступ до послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСР). Підкреслюйте важливість усунення вікових бар'єрів і забезпечення недискримінаційного доступу до всіх послуг.
- Розробіть цільові адвокаційні кампанії для підвищення обізнаності місцевих органів влади, неурядових органів влади та інших постачальників послуг про унікальні потреби людей похилого віку у сфері ПЗПСР.
- Створюйте та розповсюджуйте інформаційні матеріали про доступні послуги ПЗПСР та способи доступу до них, орієнтовані на різні вікові категорії.

4.2 Мережі, ресурси та потенціал місцевих громад

- Співпрацюйте з громадами та людьми похилого віку, щоб продумати та спланувати шляхи забезпечення сталості діяльності з ПЗПСР після завершення етапу реагування на надзвичайну ситуацію. Сприяйте підвищенню зацікавленості та участі громад в ініціативах з ПЗПСР, надаючи місцевим зацікавленим сторонам можливість взяти на себе ініціативу у вирішенні поточних психосоціальних потреб.
- Визначте місцеві ресурси, можливості та громадські мережі, які здатні підтримувати поточні ініціативи з ПЗПСР, орієнтовані на людей похилого віку. Використовуйте існуючі громадські структури, такі як громадські організації та неформальні мережі підтримки, щоб посилити та забезпечити довгострокову підтримку ПЗПСР, якщо це необхідно.
- Заохочуйте людей похилого віку та членів громад брати на себе відповідальність за ініціативи з ПЗПСР, сприяючи зміцненню самодостатності та підвищенню життєстійкості в їхніх громадах.
- Надайте підтримку у навчанні та розбудові потенціалу людям похилого віку та лідерам громад, щоб вони могли відстоювати власні потреби та ефективно мобілізувати ресурси громади.

4.3 Інклюзивне надання послуг¹²

- Виступати за включення людей похилого віку в загальні заходи з ПЗПСР та забезпечувати адаптацію до їхніх потреб (наприклад, доступні місця проведення, відповідний час, відповідний темп заходів).
- Підтримувати заходи, де люди похилого віку та молодь можуть спілкуватися, проводити час разом і допомагати одне одному.

4.4 Обмін знаннями

- Організуйте зустрічі з громадою та міжвідомчі зустрічі для обміну досвідом та кращими практиками у наданні підтримки з ПЗПСР людям похилого віку в гуманітарних ситуаціях.
- Документуйте тематичні дослідження та історії успіху, щоб продемонструвати вплив інклюзивних підходів до ПЗПСР.

4.5 Постійне вдосконалення

- Створюйте інклюзивні способи зворотного зв'язку для людей похилого віку, які допоможуть інформувати та формувати діяльність у сфері ПЗПСР відповідно до їхніх актуальних потреб та уподобань.

- Регулярно переглядайте та оновлюйте підходи та плани ПЗПСП на основі навчання, змін у контексті та взаємодії з людьми похилого віку та їхніми громадами, щоб забезпечити їхню постійну актуальність та ефективність.
- Проводьте регулярні спільні оцінки за участю людей похилого віку для отримання зворотного зв'язку про діяльність у сфері ПЗПСП та визначення сфер, які потребують вдосконалення.

Ключові мінімальні дії - етап відновлення	Посилання на корисні інструменти
Адвокація та інформування: Співпраця з місцевою владою та постачальниками послуг з метою забезпечення доступу людей похилого віку до гуманітарної підтримки, включаючи ПЗПСП. Усунення вікових бар'єрів.	• Ресурси HelpAge з прав та адвокації
Ресурси та потенціал місцевої громади: Використання існуючих структур громади для посилення довгострокової підтримки ПЗПСП. Заохочення людей похилого віку та членів громади брати на себе відповідальність за ініціативи.	• Мінімальний пакет послуг IASC (2022) MHPSS
Навчання та розвиток потенціалу: Надання навчання та підтримки людям похилого віку та лідерам громад, щоб вони могли відстоювати свої потреби та ефективно мобілізувати ресурси громади.	• Навчальний посібник з прав людини HelpAge (2023)

Ресурси

Ресурси HelpAge та партнерських організацій

1. [HelpAge International \(2020\): Психосоціальна підтримка людей похилого віку в умовах COVID-19.](#)
2. [HelpAge Ліван \(2023\): Керівництво з психосоціальної підтримки для людей похилого віку \(QUDRA 2: Стійкість для біженців, ВПО, репатріантів і приймаючих громад у відповідь на затяжні сирійську та іракську кризи\).](#)
3. [HelpAge International \(2022\): Посібник для людей, які здійснюють догляд за людьми похилого віку.](#)
4. [HelpAge Україна \(2021\): Догляд на дому через підхід кейс-менеджменту.](#)
5. [HelpAge та REPSSI \(2012\): Психосоціальна допомога та підтримка людей похилого віку, які опікуються дітьми-сиротами та вразливими дітьми: Керівні принципи політики.](#)
6. [Convite A.C. та HelpAge International \(2020\): Орієнтована на громаду та дистанційна психосоціальна підтримка під час пандемії Covid-19. Інструментарій](#)
7. [HelpAge \(2022\): Об'єднання поколінь заради змін: Вивчення міжпоколінних підходів до вирішення проблем, з якими стикаються люди старшого та молодшого віку](#)

Зовнішні ресурси

1. [Міжвідомчий постійний комітет \(МПК, 2022\): Мінімальний пакет послуг з ПЗПСП.](#)
2. [Референтна група МПК з ПЗПСП \(2021\): Жити в ногу з часом: посібник з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки для людей похилого віку під час пандемії COVID-19](#)
3. [МПК \(2007\): Керівництво Міжвідомчого постійного комітету з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. Женева.](#)
4. [Міжнародна організація «Лікарі світу» \(МД, 2023\): Посібник з належної практики охорони психічного здоров'я на рівні громади: Інклюзивна психіатрична та психосоціальна підтримка в умовах гуманітарних надзвичайних ситуацій.](#)
5. [Міжнародна федерація організацій Червоного Хреста і Червоного Півмісяця \(МФОКК\) та Центр психосоціальної підтримки \(КП - Центр ПС, 2017\): Турбота про волонтерів - психосоціальний](#)
6. [МД \(2021\): Належна практика охорони психічного здоров'я в громаді - підтримка рівних](#)
7. [МПК \(2024\): Інформаційна записка про інвалідність та включення до системи ПЗПСП](#)
8. [МПК \(2021\): Загальна система моніторингу та оцінки психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій](#)

Додатки

Світлини з гуманітарної роботи HelpAge з партнерами / членами Мережі

HelpAge Україна (2023-2024): Невідкладна підтримка та захист жінок і чоловіків похилого віку з груп ризику на сході України під час конфлікту, що триває.

В умовах конфлікту, що триває в Україні, жінкам і чоловікам похилого віку з груп ризику була надана термінова підтримка і захист через домашні візити і догляд на дому. Вимушено переміщені люди похилого віку, які часто стикаються з ізоляцією та значними труднощами, повідомили, що регулярні візити підготовлених соціальних працівників HelpAge мали неоціненне значення для побудови значущих, довірливих стосунків. Ці візити виходили за рамки надання базового догляду, оскільки вони пропонували важливу емоційну підтримку, дозволяючи людям похилого віку ділитися своїми історіями, інтересами та досвідом у безпечному, турботливому середовищі.

Соціальні працівники не лише допомагали задовольняти основні потреби людей похилого віку, а й відігравали важливу роль у зменшенні їхнього почуття самотності та ізоляції. Завдяки постійній взаємодії вони створили міцні зв'язки, які сприяли зміцненню почуття приналежності і спільноти серед людей похилого віку, які в іншому випадку могли б відчувати себе забутими. Цей зв'язок заспокоював, нагадуючи людям похилого віку, що про них піклуються і їх цінують, що значно сприяло їхньому загальному емоційному і психічному благополуччю. Ці взаємини стали рятівним колом для багатьох людей похилого віку в складні часи, допомагаючи їм зберегти гідність і самоповагу в умовах невизначеності, спричиненої вимушеним переміщенням і конфліктом.

HelpAge International в Україні: Громадський сад для зцілення душі й тіла - Валентина та її друзі, жінки 63–71 років (вересень 2024)



У гуртожитку в місті Дрогобич на заході України літні люди, переміщені через війну, борються з втратою та психологічними наслідками переміщення за допомогою садівництва.

За підтримки HelpAge група літніх мешканців, серед яких 65-річна Валентина з Харкова, 71-річна Тетяна, переміщена з Донецької області, 69-річна Антоніна та 53-річна Тетяна, переселені з Сєверодонецька, створили невеликий громадський сад. Ця ініціатива дала їм можливість відновити зв'язок зі своїм

минулим, підтримати один одного та знайти оновлене відчуття мети.

«Це нагадує мені мій дім, де весь двір був у квітах», - каже 71-річна Тетяна. А Валентина додає, що «робота на землі додає сил та енергії».

63-річна Тетяна знайшла у садівництві як моральну, так і фізичну користь для свого здоров'я: «Це приносить свіжі продукти на стіл, що дуже допомагає, адже моєї пенсії не вистачає на всі потреби».

«Садівництво мене заспокоює і нагадує про дім. Так ми підтримуємо один одного – працюючи разом», - розмірковує Антоніна.

Цей кейс демонструє, як спільна діяльність у новій громаді, як-от садівництво, може сприяти психосоціальній стійкості, емоційному зціленню та взаємній підтримці серед людей похилого віку, які стикнулися з переміщенням.

HelpAge International в Україні: Заново відкриваючи цінність життя – досвід Ксенії, яка відвідує Центр Громадського Дозвілля HelpAge у Львові (вересень 2024)



68-річна Ксенія разом із чоловіком втекла з дому на Херсонщині, коли розпочалося повномасштабне вторгнення. Після короткого перебування за кордоном вони переїхали до Львова з обмеженими ресурсами та проблемами зі здоров'ям. Її хронічні захворювання вимагали постійного прийому ліків, і вона зіткнулася з соціальною ізоляцією в незнайомому місті. Ксенія почала відвідувати активності у Центрі Громадського Дозвілля HelpAge у Львові. Заняття з арт-терапії, навчання

цифровій грамотності та фізичні вправи відповідно до віку — все це розроблено для підтримки емоційного та соціального благополуччя людей похилого віку. «Ці заняття врятували мене від відчаю, - зізнається Ксенія. - Я познайомилася з іншими літніми людьми, які, як і я, втратили все... Незважаючи ні на що, життя все одно має цінність, а відчуття себе частиною спільноти допомагає легше переживати важкі часи».

Цей випадок підкреслює важливість безпечних громадських просторів, які пропонують структуровану психосоціальну підтримку, сприяють спілкуванню з однолітками та допомагають людям похилого віку відновити сенс і гідність під час кризи.

HelpAge International в Україні: Вікно у світ – історія Олексія (вересень 2024)



75-річний Олексій живе сам у Шептицькому районі Львівської області після того, як шість років тому втратив дружину. Оскільки його діти й онуки живуть далеко - дехто за кордоном - він стикається з глибокою самотністю, яка посилюється фінансовими труднощами. Його скромна пенсія ледве покривала його основні потреби, а сам він має обмежені засоби, щоб залишатися на зв'язку з іншими.

У рамках шестимісячної ініціативи на заході України, HelpAge International та ГО «Допомога та надія» впровадили підхід

«Survivor and Community-Led Response» (SCLR). Одна з місцевих ініціатив - «Спільнота небайдужих людей» - посприяла відновленню соціальних зв'язків ізольованих людей похилого віку за допомогою мобільного зв'язку.

Олексій був серед понад 160 людей старшого віку, які отримали:

- Мобільний телефон
- Допомогу у налаштуваннях та навчання користування пристроєм
- Брошуру з необхідними контактними номерами екстрених служб
- Емоційну підтримку через роботу з громадою

Олексій описав цей досвід як такий, що змінив його життя: "На мій день народження мені принесли повітряні кульки і заспівали пісню. Я не очікував такої доброти. Вони подарували телефон і навчили ним користуватися. Тепер я можу зателефонувати своєму лікарю та сусідам. Для мене це справжнє вікно у світ».

Цей проєкт вийшов за рамки просто надання гаджету - він відновив у Олексія відчуття зв'язку, гідності та приналежності, допоміг зменшити його ізоляцію та покращити емоційне благополуччя.

Психосоціальна підтримка не завжди вимагає клінічного втручання. Забезпечивши зв'язок, ця ініціатива допомагає літнім людям, таким як Олексій, відновити соціальні зв'язки, отримати доступ до послуг і знову відчути, що їх бачать і цінують.

Організація відродження надії на північному заході Сирії та HelpAge International (2023/2024): Реагування на землетрус у Туреччині та на північному заході Сирії (у лютому 2023)



В рамках реагування на землетрус на північному заході Сирії, Управління Верховного комісара ООН з прав людини надало низку послуг з ПЗПСП людям похилого віку з інвалідністю і без неї, інтегрувавши ці послуги з більш широкими заходами із захисту. Це включало догляд на дому, інформаційно-просвітницькі заходи і дві лінії підтримки після землетрусу, спеціально призначені для людей похилого віку. Жінки і чоловіки похилого віку отримували захист і психосоціальну підтримку в своїх громадах під час особистих зустрічей, що охоплювали такі теми, як здоров'я, харчування, захист, правові питання і емоційний добробут. Неструктуровані заходи з психосоціальної підтримки, такі як групові заняття та навчання з ПЗПСП, стосувалися таких питань, як депресія, тривога, порушення сну, самообслуговування, горе і втрата. Для забезпечення культурної релевантності

використовувалися релігійні прислів'я, а особистий догляд і соціальну підтримку літнім людям із груп ризику надавали під час домашніх візитів. Крім того, для подальшого доступу до підтримки було створено гарячу лінію.

Також було створено два комітети людей похилого віку, до складу яких увійшли лідери громад, які пройшли навчання з таких тем, як захист, права людей похилого віку, перша психологічна допомога та перша медична допомога. Ці комітети реалізовували громадські ініціативи та відігравали ключову роль в адвокації. Поєднання ПЗПСП та залучення громади допомагає розширити можливості людей похилого віку та підвищити стійкість громади. Технічний керівник також організовував сесії підтримки рівний-рівному для персоналу проекту, сприяючи благополуччю тих, хто надає послуги.

HelpAge Танзанія (2023): Підтримка в таборі біженців Ндута



HelpAge Tanzania у партнерстві з Міністерством економічного співробітництва та розвитку Федеративної Республіки Німеччина (BMZ) та Високим комісаром ООН у справах біженців (UNHCR) створили реабілітаційний центр у таборі для біженців Ндута в Танзанії, щоб надавати психосоціальну підтримку біженцям, таким як Пілі, 61-річному чоловіку з Бурунді. Пілі пережив значний стрес, який вплинув на його повсякденне життя. Він описав свої спогади як нав'язливі і травматичні, що викликають тривогу, депресію і думки про помсту. Життя в таборі для

біженців обмежене у можливостях для діяльності, що лише посилює стрес і травми, з якими стикаються шукачі притулку та біженці. Відсутність соціальної взаємодії та необхідної підтримки часто призводить до погіршення психічного здоров'я.

Центр пропонував цілісний підхід до (ПЗПСП), що охоплює розум, тіло і дух. Послуги включали індивідуальні консультації, щоб допомогти людям впоратися зі своїм стресом і розробити стратегії подолання, заняття спортом та іграми, щоб задіяти розум і тіло і забезпечити відчуття нормального стану і розслаблення, а також вікові заходи, які відповідають потребам людей похилого віку і допомагають впоратися зі стресом, тривогою і депресією. Пілі розповів, що участь у цих заходах допомогла йому значно полегшити емоційний тягар і відчувати більше спокою та підтримки. Понад 100 людей з табору скористалися цими різноманітними послугами, які мали на меті допомогти їм повністю розкрити свій потенціал

Convite A.C. Венесуела та HelpAge International (2021): Сприяння покращенню здоров'я та захисту найбільш вразливих верств населення, зокрема шляхом запобігання поширенню COVID-19 у Венесуелі.



У відповідь на гуманітарну кризу у Венесуелі та початок пандемії COVID-19, Convite A.C. та HelpAge впровадили багаторівневий, інтегрований підхід на рівні громади для підтримки людей похилого віку, які перебувають у групі ризику. Це включало в себе такі послуги, як догляд на дому та доступ до допоміжних засобів для людей похилого віку з інвалідністю та тих, хто не здатний залишати свої домівки. Крім того, пропонувалися дистанційні послуги з ПЗПСП за допомогою регулярних телефонних дзвінків для перевірки стану здоров'я, які здійснювали співробітники під час виїзних візитів. Понад 100 людей похилого віку пройшли підготовку в якості

"рівних помічників" для надання дистанційної соціальної та емоційної підтримки шляхом щоденних або щотижневих телефонних дзвінків іншим людям похилого віку, особливо людям з інвалідністю, які боролися з ізоляцією. Ця модель "рівний-рівному" не лише задовольнила нагальні потреби вразливих людей похилого віку, але й розширила можливості волонтерів похилого віку, надавши їм відчуття значущості. Ініціатива виявилася дуже успішною: понад 90% реципієнтів повідомили про покращення у сфері безпеки, гідності та незалежності. Мережа підтримки також виявилася стійкою, продовжуючи працювати навіть після завершення проекту, що підкреслює довгострокові переваги підтримки "рівний-рівному" в кризових ситуаціях

Для подальшої підтримки старших рівних волонтерів під час пандемії у 2021 році Convite організував щотижневі Zoom-зустрічі. Ці сесії надали волонтерам платформу для спілкування, обміну досвідом та обговорення викликів, таких як подолання горя та сімейна динаміка. Волонтерів заохочували пропонувати теми та надавати зворотній зв'язок, щоб сесії залишалися актуальними та відповідали їхнім потребам. Ця ініціатива не лише допомогла покращити навички та впевненість волонтерів-ровесників, а й сприяла формуванню сильного почуття спільноти та співпраці, що значно підвищило якість підтримки, яка надається людям похилого віку за допомогою телефонної психосоціальної допомоги.

Примітки

¹ Визначення психічного здоров'я ВООЗ

² Міжвідомчий постійний комітет (IASC) (2007). Керівні принципи МПК щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій (сторінка 1). Женева.

³ Посібник Sphere: Гуманітарна хартія та мінімальні стандарти в гуманітарній допомозі. Проект Sphere.

⁴ Міжвідомчий постійний комітет (IASC) (2007). Керівництво з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій

⁵ МПК (2022): Мінімальний пакет послуг з ПЗПСП; HelpAge International (2020): Керівництво з ПСП (під час Covid); Міжвідомчий постійний комітет (IASC) (2007): Керівництво з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях; HelpAge (2011): Психосоціальна допомога та підтримка для людей похилого віку, які доглядають за дітьми-сиротами та вразливими дітьми: Програмні

⁶ <https://www.helpage.org/human-rights-toolkit/>

⁷ Стандарти гуманітарної інклюзії для людей похилого віку та людей з інвалідністю

⁸ Забезпечення включення людей похилого віку до первинної оцінки потреб у надзвичайних ситуаціях.pdf ([helpage.org](https://www.helpage.org))

⁹ Ресурси Christian Blind Mission та HelpAge.

¹⁰ HelpAge Україна (2024): "Вдома навіть стіни допомагають": Дослідження потреб, досвіду, уподобань та сподівань людей похилого віку з важкими захворюваннями щодо паліативної допомоги

¹¹ Всесвітня лютеранська федерація та Ісламська допомога по всьому світу (2018): Релігійно-чутливий підхід у гуманітарному реагуванні: Посібник з питань психічного здоров'я та психосоціальних програм

¹² МД (2023): Посібник з належної практики охорони психічного здоров'я на рівні громади: Інклюзивна психіатрична та психосоціальна підтримка (ПЗПСП) в умовах гуманітарних надзвичайних ситуацій.

HelpAge International - це глобальна мережа організацій, що сприяє реалізації права всіх людей похилого віку на гідне, здорове та безпечне життя.

Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка людей похилого віку в умовах гуманітарних криз

Посібник з належної практики

Опубліковано HelpAge International
Поштова скринька 78840
Лондон
SE1P 6QR
Сполучене Королівство

Тел +44 (0)20 7278 7778

info@helpage.org

www.helpage.org

Зареєстрований благодійний фонд № 288180



Авторка: Маріон Стонтон, доктор філософії, радник з питань глобального захисту та ПЗПСП
Внесок: Ліндсі Бінгаман, регіональний радник з питань захисту та ПЗПСП (відповідь для України)

Переклад: Роксолана Запотічна, доктор філософії, доцент кафедри мовної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ

Фото на обкладинці надано ХелпЕйдж Інтернешнл (Україна)

Авторське право © HelpAge International 2024

Ця робота доступна за ліцензією Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0

International License,

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Будь-які частини цієї публікації можуть бути відтворені без дозволу в некомерційних та освітніх цілях. Будь ласка, чітко вказуйте посилання на HelpAge International та надішліть нам копію або посилання.