

СЗ 6. Технології та здоров'я. Цифрові технології добробуту.

Поняття сталий добробут людини, охорона здоров'я, самотехнології, біогромадяни.

Етичний кодекс та основні принципи: повага до людської гідності, конфіденційність, недискримінація або стигматизація, повага до культурних цінностей та культурного різноманіття, доброчесність тощо.

Ключові питання:

Через постійне зростання тривалості життя та збільшення кількості людей похилого віку виникає необхідність вживати заходів, спрямованих на покращення якості життя людей похилого віку. Якість життя та добробуту, пов'язаних зі здоров'ям для всіх людей, а також поліпшення здоров'я, функціонування та якості життя, є новою темою проекту Проекту «Здорові люди 2020» [1]. Метою представленого дослідження була самооцінка щодо загальної якості життя та загального здоров'я, а також якості життя у чотирьох сферах: фізичне здоров'я, психологічний, соціальний зв'язок та екологічний стан студентів університету третього віку та їх загальну поведінку в галузі здоров'я такі як: правильні харчові звички, превентивні поведінки, позитивне мислення та практики здоров'я такі як: правильні харчові звички, превентивні поведінки, позитивне мислення та практики здоров'я.

Проаналізуйте представлений уривок дослідження:

Для того, щоб вжити правильних профілактичних дій, пов'язаних із якістю життя людей похилого віку, необхідно виявити фактори, що визначають їх спосіб життя та їх вплив на самопочуття [2]. Серед факторів, що впливають на якість життя, дослідники часто наголошують на важливості фізичної активності [3], харчових звичок [4, 5], ІМТ [6, 7] часу, присвяченого сну [8], та психічних аспектів [9]. Інша пов'язана тема дослідження стосувалася важливості поведінки у дорослому житті та їх впливу на якість життя в літньому віці [10]. Також були досліджені схильні фактори депресії у літніх людей [11]. Міжнародне дослідження, проведене серед людей похилого віку в 22 країнах, показало, що найважливішими характеристиками якості життя є те, щоб мати енергію, відчувати себе щасливими, мати добре функціонуючі почуття та бути вільним від болю [12]. На думку науковців, незважаючи на докази, що стосуються впливу поведінки на здоров'я на здоров'я, все ще є занадто мало даних про взаємозв'язок між поведінкою здоров'я та якістю життя, особливо у людей похилого віку [13]. Наприклад, було показано, що у курців спостерігається нижчий рівень якості життя, пов'язаного зі здоров'ям [14]; вони також скаржаться на проблеми у виконанні щоденних занять та втрату самопочуття значно частіше, ніж некурящі [15]. Дослідження показують, що надмірна вага [6], недолік сну [8], депресія [16] та соціальна ізоляція [17] - все це фактори, що знижують якість життя в старшому віці. Серед факторів, що впливають на якість життя в літньому віці, особливу важливість, як видається, мають особливі значення для здоров'я та добробуту [13].

Програми медичної освіти, що проводяться серед людей старше 60 років, сприяють кращому розумінню та покращенню поведінки учасників у сфері охорони здоров'я [18]. Крім того, дослідження показують, що доступ до пізнього навчання у формі відвідування університету третього віку також позитивно впливає на якість життя людей похилого віку [19]. Крім задоволення потреби в інтелектуальному розвитку, Університет третього віку дає можливість для соціальної інтеграції та нових знайомств, одночасно забезпечуючи приємний

спосіб проведення вільного часу в старшому віці [20]. Автори підкреслюють, що участь у заняттях протягом періоду довше одного семестру пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям та більшою психологічною налагодженістю [21], а також знижує рівень депресії [22]. Тим не менш, запровадження змін у поведінці здоров'я людей похилого віку не є легким завданням, і це тягне за собою низку проблем [23]. Тому чітке розуміння того, яка поведінка в галузі охорони здоров'я впливає на загальну якість життя та її конкретні сфери, має вирішальне значення для розробки програм зміцнення здоров'я для літніх людей.