

Юмагузин В.В., Винник М.В.

**Обеспечение безопасности и формирование навыков
безопасного поведения пожилых людей в повседневной
жизни: опыт Великобритании***

Юмагузин Валерий Валерьевич — кандидат социологических наук, старший преподаватель, младший научный сотрудник, Институт демографии, Национальный исследовательский университет — «Высшая школа экономики», Москва, РФ.

E-mail: vyumaguzin@hse.ru

SPIN-код РИНЦ: [1451-7814](https://elibrary.ru/1451-7814)

Винник Мария Викторовна — преподаватель, младший научный сотрудник, Институт демографии, Национальный исследовательский университет — «Высшая школа экономики», Москва, РФ.

E-mail: mvinnik@hse.ru,

SPIN-код РИНЦ: [5186-0199](https://elibrary.ru/5186-0199)

Аннотация

Информирование о технике безопасности наряду с созданием безопасных условий проживания и передвижения является важной задачей для сохранения независимости и самостоятельности пожилых. В статье рассмотрен опыт Великобритании в ограничении факторов риска, способных привести к различным травмам пожилых людей и даже их смерти. Успешность и эффективность мероприятий по обеспечению безопасного проживания пожилых людей могут быть оценены с помощью таких показателей, как стандартизованный коэффициент смертности от внешних причин, а также ожидаемая продолжительность жизни в возрасте 65 лет. Поскольку Россия по данным показателям значительно уступает Великобритании, а также учитывая мировую тенденцию старения населения, сделан вывод о необходимости использования британского опыта в нашей стране.

Ключевые слова

Старение населения, пожилые, профилактика травматизма, безопасность, внешние причины смерти, Великобритания.

Согласно ООН, безопасность наряду со здоровьем и социальной активностью является основой концепции активного долголетия. Безопасность следует рассматривать с различных аспектов: она может быть физической, социальной, психологической, финансовой и др. В данной статье речь пойдет о физической безопасности, которая позволяет как пожилым, так и людям среднего возраста избежать травматизма и даже риска смерти. Благодаря созданию благоприятной окружающей среды повышается доступность различных объектов и для семей с детскими колясками, и для людей с ограниченными возможностями (независимо от того, являются ли они пожилыми или нет).

Пожилые люди требуют благоприятных условий жизни, чтобы компенсировать физические и социальные изменения, связанные со старением. Такая необходимость

* Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ в 2015 году.

была признана одной из трех наиболее приоритетных направлений Мадридского Международного Плана действий по старению, одобренного ООН в 2002 году¹. С 2005 года ООН также начала работу над проектом «Город, где старость в радость» (*Global age-friendly cities*), первоначально программа стартовала в 33 городах всего мира, в том числе в Лондоне (Великобритания) и двух российских городах — Москве и Туймазы (Республика Башкортостан)².

В качестве ключевых факторов физической городской среды вопросы безопасности улиц и зданий, транспорта и жилья оказывают сильное влияние на индивидуальную мобильность, травматизм, уровень преступности, на здоровое или нездоровое поведение, участие в социальной жизни³. При этом стоит сказать, что сельские сообщества также должны стать более благоприятными для проживания пожилых.

В докладе Всемирной организации здоровья (ВОЗ) «Город, где старость в радость, — город для всех возрастов: Рекомендации» подробно описаны примеры создания безопасной окружающей среды, удобной для использования пожилыми людьми. Поэтому в данной статье преимущественно рассмотрим вопросы формирования навыков безопасного поведения пожилых людей. В качестве успешного примера в этом направлении была выбрана Великобритания.

Здоровье человека является ценностью и для его сохранения должны прилагаться усилия и на государственном, и на частном уровнях. Во второй половине XX века улучшение здоровья пожилых происходит благодаря успехам медицины в лечении и профилактике болезней⁴, развитию инфраструктуры, а также целенаправленным действиям по сохранению здоровья самих людей. В последнем одна из главных ролей принадлежит образованию. Обучение безопасности жизнедеятельности пожилых наряду с такими программами, как «Активное долголетие», «Навыки ухода», «Правовая и экономическая культура», «Творческая и прикладная деятельность», «Основы компьютерной грамотности», является частью более обширной программы геронтообразования, которое является условием не только

¹ Report of the Second World Assembly on Ageing. Madrid, 8–12 April 2002 / United Nations. New York, 2002. URL: <http://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/MIPAA.pdf> (accessed: 30.09.2015).

² Город, где старость в радость, — город для всех возрастов: Рекомендации / Всемирная организация здравоохранения. 2007. URL: <https://moigoda.files.wordpress.com/2007/11/age-friendly-city-guide-russian.pdf> (дата обращения: 30.09.2015).

³ Там же.

⁴ Григорьева Н.С. Охрана здоровья пожилых людей в Японии // Япония: экономика и общество в океане проблем. М.: Восточная литература, 2012. URL: <http://book.ivran.ru/f/yaponiya-ekonomika.pdf> (дата обращения: 30.09.2015).

для адаптации и компенсации возрастных изменений, но и формирует новый облик старости — продуктивный, компетентный, деятельный⁵ и независимый.

ВОЗ определяет положение пожилых через их возможность обладать «функциональной способностью». Так, люди с различным состоянием здоровья имеют различную индивидуальную жизнеспособность, однако благодаря окружающим условиям люди могут продолжать жить и делать то, что считают важным, а значит, люди как с хорошим здоровьем, так и с его ограничением могут обладать равной функциональной способностью. Однако, как бы полезны ни были сервисы, возможности, удобства в сообществе, они не будут использованы, если люди не будут знать, что они существуют⁶.

В докладе ВОЗ о старении и здоровье понятие «здоровое старение» определяется как «процесс развития и поддержания функциональной способности, обеспечивающей благополучие в пожилом возрасте»⁷. Цель здорового старения заключается в доведении до максимума функциональной способности. Этого можно достичь двумя способами: посредством развития и поддержания индивидуальной жизнеспособности и посредством предоставления возможности людям со сниженной функциональной способностью выполнять важные для них действия. Оба пути отражают переход от традиционной модели лечения болезней к профилактике и предоставлению комплексной помощи. В выработке и реализации мер по снижению бремени травматизма и насилия помимо сектора здравоохранения должны принимать секторы транспорта, жилищного хозяйства, организации досуга, образования, юстиции⁸ и др., однако роль координатора всех усилий должна принадлежать именно сектору здравоохранения⁹.

⁵ Зыскина М.А. Геронтообразование как фактор самореализации лиц пожилого возраста // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С. 36–40. URL: [http://journals.uspu.ru/attachments/article/379/Педагогическое образование в России 2013_2_ст.07.pdf](http://journals.uspu.ru/attachments/article/379/Педагогическое_образование_в_России_2013_2_ст.07.pdf) (дата обращения: 16.11.2015).

⁶ What Makes a City Age-Friendly? London's contribution to the World Health Organization's Age-friendly Cities Project. London: Help the Aged, 2007. URL: <http://www.kcl.ac.uk/sspp/departments/sshm/geront/research/agefriendlycities.pdf> (accessed: 30.09.2015).

⁷ Всемирный доклад о старении и здоровье: резюме / Всемирная организация здравоохранения. 2015. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/3/WHO_FWC_ALC_15.01_rus.pdf (дата обращения: 30.09.2015).

⁸ Предупреждение травматизма в Европе: от международного сотрудничества к реализации на местах / Всемирная организация здравоохранения. Европа. 2010. URL: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/000/3/114159/E93567r.pdf (дата обращения: 30.09.2015).

⁹ Предупреждение травматизма и насилия: методическое руководство для министерств здравоохранения / Всемирная организация здравоохранения. 2007. URL: www.who.int/publications/2007/9789244595251_rus.pdf (дата обращения: 30.09.2015).

Сохранение здоровья у пожилых, создание соответствующих условий для независимой жизни и продолжения трудовой деятельности позволят, во-первых, изменить отношение к старению как негативному процессу, сопровождающемуся снижением жизнеспособности на индивидуальном уровне¹⁰ и ростом затрат на социальное и медицинское обеспечение на государственном уровне¹¹, а во-вторых, улучшить материальное и социальное положение пожилых¹².

Стандартизованный коэффициент смертности от внешних причин и ожидаемая продолжительность в возрасте 65 лет как показатели положения пожилых в стране

За столетие с 1950 года по 2050 год доля населения старше 65 лет в странах Европы и в мире увеличится в три раза (Рисунок 1).

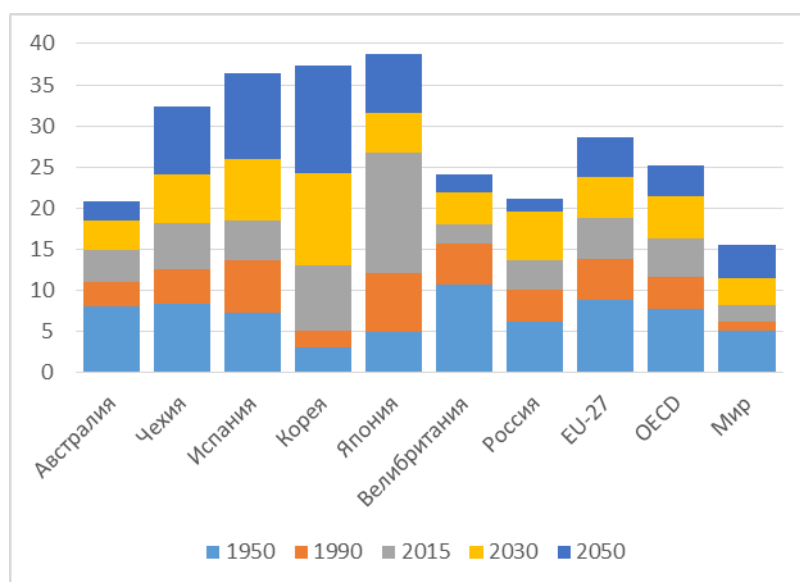


Рисунок 1. Доля населения старше 65 лет в общей численности населения некоторых стран и регионов, 1950–2050, %¹³

В 2015 году доля пожилых в 27 странах Европы составляет в среднем 18,9%, в мире — 8,2%. В настоящее время Япония является лидером по доле пожилых людей. Однако к 2050 году ее отрыв от ряда юго-восточных и европейских стран сократится: на пожилых придется более трети от общего числа жителей этих стран. К 2050 году ни

¹⁰ Яцемирская Р.С. Социальная геронтология. М.: Академический проект, 2006.

¹¹ Вишневецкий А.Г. Похвала старению // Демоскоп Weekly. 2006. № 257–258. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2006/0257/analit05.php> (дата обращения: 30.09.2015).

¹² Лежнина Ю.П. Российские пенсионеры: уровень жизни, здоровье, занятость // Россия реформирующаяся. Ежегодник / Отв. ред. М.К. Горшков. М.: Институт социологии РАН, 2008. Вып. 7. С. 178–195. URL: <http://www.isras.ru/files/File/publ/year-2008/Rossijskie%20pensioneri.pdf> (дата обращения: 30.09.2015); Григорьева Н.С. Указ. соч.

¹³ OECD.Stat [Official Site]. URL: <http://stats.oecd.org/> (accessed: 30.09.2015).

в одной европейской стране доля пожилых не будет ниже 20%¹⁴, при этом структура пожилого населения будет изменяться в сторону роста доли людей в возрасте 80 лет и старше¹⁵. Согласно прогнозам ООН, более половины роста ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ) в Европе придется на возраст 65 лет и старше: если ОПЖ при рождении увеличится на 5 лет и достигнет 82 лет, то ОПЖ в возрасте 65 лет — на 3 года и составит 21 год¹⁶. Процесс старения населения необратим¹⁷, и, хотя темпы старения различны, готовиться к нарастающей нагрузке на системы социального обеспечения необходимо уже сегодня¹⁸. Развитые страны, которые первыми ощутили последствия старения населения, а за ними и развивающиеся страны все больше внимания начинают уделять вопросам пожилых. Весь мир начинает следовать концепциям благополучного и активного старения, где переосмысливаются потребности и роль старшего поколения¹⁹.

Согласно ВОЗ активное долголетие — это процесс оптимизации возможностей в плане здоровья, участия и безопасности в целях повышения качества жизни по мере старения людей²⁰. Каждая составляющая представляет собой следующее:

- 1) здоровье — физическое, душевное и социальное благополучие;
- 2) участие — широкий набор видов деятельности, включающий социальную, экономическую, культурную, духовную, гражданскую активность в дополнение к трудовой активности;
- 3) безопасность — доступ пожилых людей к безопасной и надежной физической и социальной среде, финансовая безопасность и в тех случаях, когда это применимо, — гарантии выплаты соответствующего вознаграждения.

¹⁴ OECD.Stat [Official Site]. URL: <http://stats.oecd.org/> (accessed: 30.09.2015).

¹⁵ World Population Ageing 2013 / United Nations. New York, 2013. URL: <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf> (accessed: 30.09.2015).

¹⁶ World Population Prospects: The 2015 Revision. Key Findings and Advance Tables / United Nations. New York, 2015. URL: http://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf (accessed: 30.09.2015).

¹⁷ Вишневецкий А.Г. Указ. соч. Похвала старению // Демоскоп Weekly. 2006. № 257–258. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2006/0257/analit05.php> (дата обращения: 30.09.2015); Денисенко М. Тихая революция // Отечественные записки. 2005. № 3 (24). URL: <http://www.strana-oz.ru/2005/3/tihaya-revolyuciya> (дата обращения: 30.09.2015).

¹⁸ Chawla M., Betcherman G., Banerji A. From Red to Gray: The Third Transition of Aging Populations in Eastern Europe and the Former Soviet Union. Washington, DC: The World Bank, 2007. URL: http://siteresources.worldbank.org/ECAEXT/Resources/publications/454763-1181939083693/full_report.pdf (accessed: 30.09.2015).

¹⁹ Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge / United Nations Population Fund (UNFPA); HelpAge International. 2012. URL: <http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Ageing%20report.pdf> (accessed: 30.09.2015).

²⁰ Active Ageing — A Policy Framework. A Contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing / World Health Organisation. 2002. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf (accessed: 30.09.2015).

В Великобритании озабоченность последствиями старения понимается и на государственном, и на частном уровнях. В стране работает множество организаций, занимающихся вопросами пожилых²¹, для этого также создано подразделение Оксфордского университета — Оксфордский институт старения населения (*Oxford Institute of Population Ageing*). Усилия по сохранению здоровья и обеспечению физической безопасности находят отражение в низком уровне смертности пожилых (Рисунок 2, 4) и, соответственно, высокой продолжительности жизни в возрасте 65 лет (Рисунок 3). То есть уровень смертности может служить маркером благополучия или неблагополучия пожилого населения в стране.

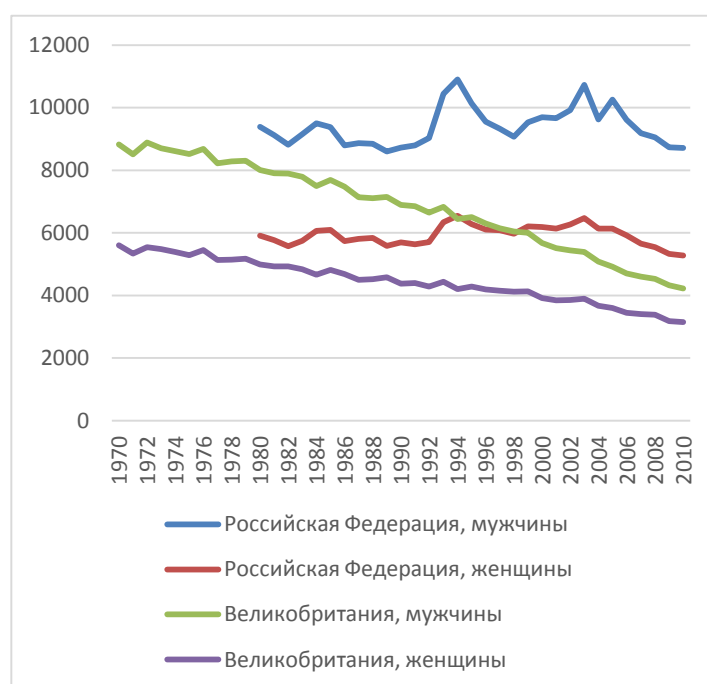


Рисунок 2. Стандартизованные коэффициенты смертности от всех причин в возрасте 65 лет и старше в России и Великобритании, 1970–2010, на 100 тыс. населения²²

Если в Великобритании с начала 1970-х годов стандартизованный коэффициент смертности (СКС) от всех причин в возрасте 65 лет и старше у обоих полов неуклонно снижался, а ОПЖ в возрасте 65 лет, наоборот, росла, то для России свойственны колебания этих двух показателей, особенно заметные для мужского населения. По информации Европейской базы данных «Здоровье для всех» (*World*

²¹ Среди них *Age UK* (ageuk.org.uk), *National Osteoporosis Society* (nos.org.uk), *British Geriatrics Society* (bgs.org.uk), *Later Life Training* (laterlifetraining.co.uk), *ProFouND* (profound.eu.com), *Telecare* (telecare.org.uk) и др.

²² European Health for All Database (HFA-DB) // World Health Organization [Official Site]. Updated: September 2015. URL: www.euro.who.int/en/what-we-do/data-and-evidence/databases/european-health-for-all-database-hfa-db2 (accessed: 17.11.2015).

Health Organization Health for All Database, WHO HFA) последнее непрерывное снижение СКС от всех причин у мужчин и женщин в России наблюдается с 2006 года, при этом продолжительность жизни в возрасте 65 лет у мужчин также начала расти с 2006 года, а у женщин — двумя годами раньше, с 2004 года²³ (Рисунок 3).

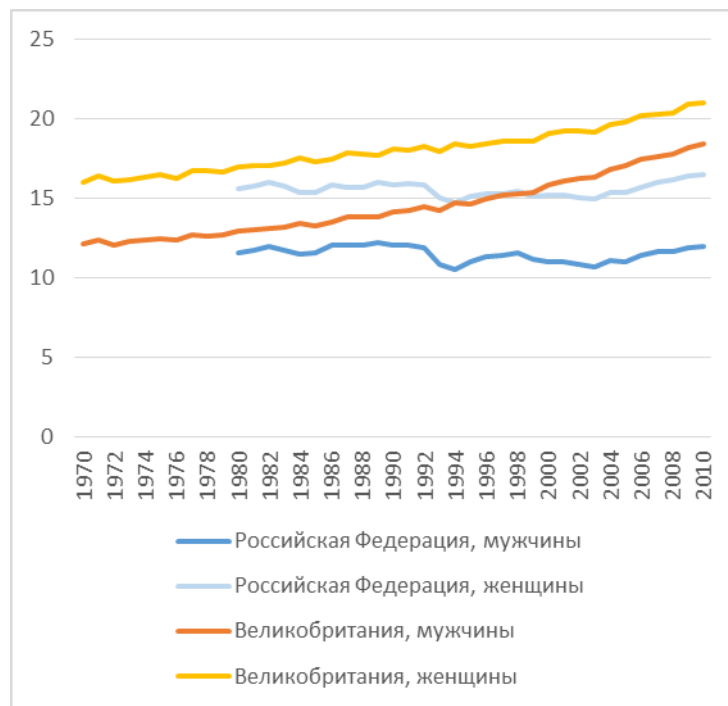


Рисунок 3. Ожидаемая продолжительность жизни в возрасте 65 лет в России и Великобритании, 1970–2010, лет²⁴

Отставание российских показателей ОПЖ в возрасте 65 лет от показателей Великобритании в 2010 году составляло 1,3–1,5 раза, СКС от всех причин — 1,7–2,1 раза у женщин и мужчин соответственно. Одним из значимых был разрыв от показателей Великобритании для класса внешних причин смерти (насилие, самоубийства, несчастные случаи), именно того класса, где важнейшими факторами риска являются рисковое поведение, небезопасная физическая и социальная среда. В России СКС от внешних причин у пожилых мужчин в 2010 году был выше в 4,7 раза (в 1994 и 2003 годах — более 8 раз выше), чем в Великобритании, у женщин — в 1,8 раза (Рисунок 4). Если же к классу внешних причин прибавить класс «Симптомы, признаки и неточно обозначенные причины» (Таблица 1), в котором содержатся несчастные случаи, так и от латентные убийства и самоубийства²⁵, то российское превышение смертности от неестественных причин в 2010 году составит 9,4 раза для мужчин и

²³ European Health for All Database (HFA-DB).

²⁴ Ibid.

²⁵ Юмагузин В.В. Смертность от внешних причин в России в постсоветский период: дис... канд. соц. наук. М., 2013. URL: <http://www.hse.ru/sci/diss/100965618> (дата обращения: 30.09.2015).

6,7 раза для женщин в сравнении с европейской страной — и это значение будет наибольшим среди других классов причин смерти.

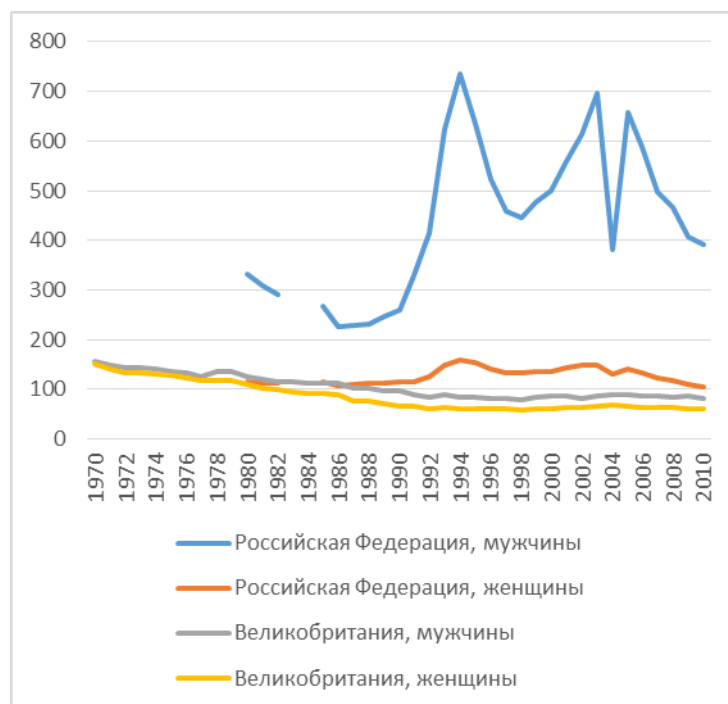


Рисунок 4. Стандартизованные коэффициенты смертности от внешних причин в возрасте 65 лет и старше в России и Великобритании, 1970–2010, на 100 тыс. населения²⁶

В сумме от неестественных причин в возрасте 65 лет и старше в России погибают 837 мужчин и 443 женщины на 100 тыс. населения, в Великобритании — 89 мужчин и 66 женщин на 100 тыс. населения. Разница между странами в этом классе — 748 мужчин и 378 женщин на 100 тыс. населения — уступает только разнице между классом болезней системы кровообращения, от которых в России погибает на 4 208 мужчин и 2 851 женщину больше, чем в Великобритании. При этом у мужчин в России от болезней органов пищеварения и новообразований погибает соответственно больше на 48 и 67 мужчин на 100 тыс. населения, то есть в сравнении с двумя предыдущими классами отставание небольшое. А вот у российских женщин в сравнении с британками по остальным классам разница отрицательная, а это значит, например, что почти 240 россиянок на 100 тыс. населения не дожили до своей смерти от рака (новообразования — болезни преимущественно пожилого возраста) и погибли раньше либо от болезней системы кровообращения, либо от неестественных причин.

²⁶ European Health for All Database (HFA-DB).

Таким образом, можно уточнить, что маркером благополучного или неблагополучного положения пожилых людей в стране является не только уровень смертности, но также и структура смертности.

Таблица 1. Стандартизованные коэффициенты смертности по полу в России и Великобритании в 2010 году, на 100 тыс. населения²⁷

Причина	Мужчины		женщины	
	Российская Федерация	Великобритания	Российская Федерация	Великобритания
все причины смерти	8714,0	4228,6	5273,4	3153,7
болезни органов кровообращения	5651,0	1443,3	3865,3	1014,5
злокачественные новообразования	1371,0	1323,2	612,4	853,6
инфекционные и паразитарные болезни	34,5	37,6	9,1	34,5
болезни органов дыхания	431,5	627,9	99,7	457,4
болезни органов пищеварения	241,0	173,6	135,2	158,7
симптомы, признаки и неточно обозначенные причины	444,0	6,3	337,6	5,7
другие причины	148,2	533,6	108,4	569,1
травмы и отравления, в т.ч.:	392,9	82,9	105,8	60,1
дорожно-транспортные происшествия*	33,0	4,9	14,8	2,8
самоубийства и самоповреждения	63,2	9,4	13,0	3,0
убийства и умышленные травмы	23,0	0,2	7,2	0,2

*Для России СКС от ДТП приведены на 1998 год (последний доступный год)

В Таблице 1 видно, что в Великобритании число погибших от убийств у обоих полов составляет всего 0,2 человека на 100 тыс., или 2 человека на 1 млн человек. В России же в расчете на 1 млн человек число убийств составило 230 у мужчин и 72 у женщин — разница колоссальная. Российское отставание проявляется также и в смертности от ДТП, самоубийств и других видов внешних причин.

Стоит добавить, что смертности пожилого населения от внешних причин в России пока не уделяется должного внимания. В редких исследованиях по этой теме, например, в работе И.А. Даниловой, отмечается, что «в старших возрастах существенно изменяется структура внешних причин смерти. Увеличивается смертность от таких групп причин, как: случайные падения, самоубийства, несчастные случаи при пожарах, транспортные происшествия со смертью пешехода. Смертность же от случайных

²⁷ European Health for All Database (HFA-DB).

отравлений, случайных утоплений, транспортных происшествий со смертью водителя или пассажира — напротив, снижается»²⁸.

Информирование о технике безопасности пожилых

Безопасность пожилых обеспечивается на улице, в помещениях, в транспорте. Это касается как создания безопасных условий среды (подробно описаны в докладе ВОЗ «Город, где старость в радость, — город для всех возрастов: Рекомендации»²⁹, поэтому не будем заострять на них внимание), так и привлечения внимания самих пожилых, повышения их информированности и ответственности. Попробуем выяснить, что делается в Великобритании в вопросе повышения информированности о технике безопасности среди пожилых, и понять, что необходимо применить в нашей стране.

Различные организации размещают соответствующую информацию на сайтах, а также в буклетах в формате *pdf*, которые можно скачать на компьютер. Эти буклеты всегда учитывают восприятие информации пожилыми людьми: они имеют крупный, удобный для чтения шрифт, предложения не перегружены информацией, текст часто сопровождается понятными рисунками (Рисунок 5), некоторые брошюры помимо английского языка имеют перевод на китайский и бенгальский языки.

Например, в брошюре *Home safety checker. Staying safe around the house*³⁰ приводятся основные правила соблюдения техники безопасности в спальне, на кухне, на лестнице, в ванной комнате, в саду, а также информация по пожарной безопасности.

Борьба с наводнениями

Разрушительные наводнения и паводки представляют опасность для жизни людей, их имущества и транспортных средств. Всемирная организация здравоохранения выделяет три главных этапа в борьбе с чрезвычайными ситуациями, в том числе с наводнениями:

1. Фаза подготовки.
2. Фаза оперативного реагирования в чрезвычайной ситуации.
3. Фаза восстановления³¹.

²⁸ Данилова И.А. Смертность пожилых от внешних причин в России // Демографическое обозрение. 2014. № 2. С. 57–84. URL: www.demreview.hse.ru/data/2014/11/20/1101110579/DemRev_1_2_2014_57-84.pdf (дата обращения: 30.09.2015).

²⁹ Город, где старость в радость, — город для всех возрастов: Рекомендации.

³⁰ Home Safety Checker: Staying Safe Around the House / Age UK. February 2011. URL: http://www.avon.nhs.uk/phnet/Avonsafe/Preventing%20Falls/AgeUKIL7_Home_Safety_Checker_inf.pdf (accessed: 30.09.2015).

SAY **NO** TO ADULT ABUSE



Neglect
This is when you are not being looked after properly. It can include being hungry, dirty or cold much of the time and not getting the support you need.



Discrimination
This is when people say or do bad things to you because you are different. It might be because of your skin colour, a disability, your religion, sexuality or your age.

These kinds of abuse can take place anywhere including your own home or places like care homes.

5

Advice to stay active

Age UK works locally and in partnership with Age Concerns to help people in later life to stay active by providing opportunities to exercise.

Regular physical activity is tremendously important to mental and physical health and well-being.

Experts recommend participating in physical activity for at least 30 minutes on five or more days a week.

Additional recommendations for older people include:

All people in later life should undertake physical activities to improve muscle strength at least twice a week in addition to the primary recommendation of 150 minutes, activities can include heavy gardening or dancing and need not be undertaken as gym-based exercise.

Older adults at risk of falls should also undertake physical activity involving balance training on two or more days per week for the prevention of falls. This should be in addition to the primary recommendation of 150 minutes, although some aerobic activities can also enhance balance (e.g. dancing), and some movements simultaneously strengthen muscles and improve balance (e.g. tai chi exercise).



People in later life should undertake physical activities to improve muscle strength at least twice a week.

your personal flood plan

Start preparing today before a flood happens. Use this checklist as your flood plan.

1. Know who to contact and how

- Agree where you will go and how to contact each other.
- Check with your council if pets are allowed at evacuation centres.
- Keep a list with all your important contacts to hand.

2. Think about what you can move now

- Don't wait for a flood. Move items of personal value such as photo albums, family films and treasured mementos to a safe place.

3. Think about what you would want to move to safety during a flood

- Pets
- Cars
- Furniture
- Electrical equipment
- Garden pot plants and furniture
- What else?

Think about who you could ask for help / who you could offer to help, particularly vulnerable neighbours or relatives, in a flood.

4 Environment Agency Preparing for a flood

Safety on the stairs

Are your stairs free from clutter?
Avoid storing things on stairs, even temporarily.

Do you have good lighting?
Good lighting is particularly important on the stairs, where it can help you avoid tripping.

Do you have solid handrails, preferably on both sides?
You should have handrails on all staircases, even on small flights.

Do you have a two-way light switch? This means a light switch at the top and bottom of the stairs.
You should contact an electrician to fit one if you don't.

Can you easily see the edges of each step?
Marking the edge of each step with paint or non-slip masking tape will make them more visible. Make sure that tape doesn't become a trip hazard.

Do you have plug-in night lights?
These turn on automatically at night time and provide a low light that can help you see your way to the bathroom or on stairs if you get up at night.

Do you have emergency power-failure lights?
These lights plug in to power sockets and remain lit if there is a power failure. This means that if the mains power fails after dark, you will still be able to find your way around.

8 Home safety checker

Рисунок 5. Пример страниц из брошюры по безопасности пожилых³²

³¹ Hutton D. Older People in Emergencies: Considerations for Action and Policy Development / World Health Organization. 2008. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43817/1/9789241547390_eng.pdf (accessed: 30.09.2015); Older Persons in Emergencies: An Active Ageing Perspective / World Health Organization. 2008. URL: <http://www.who.int/ageing/publications/EmergenciesEnglish13August.pdf> (accessed: 30.09.2015).

³² Say NO to Adult Abuse: How to Protect Yourself and Report Abuse / Tower Hamlets. 2010. URL: <http://www.towerhamlets.gov.uk/idoc.ashx?docid=89db51ff-84a5-472b-b304-2ef2371676f0&version=-1>

Великобритания следует данному принципу. Например, для первой фазы Агентство по охране окружающей среды Великобритании подготовило ряд рекомендаций, которые могут помочь жителям страны предотвратить серьезные последствия природной стихии. Так, агентство предлагает проверить, находится ли их дом или дом их друга, соседа или родственника в зоне риска наводнений, посетив сайт агентства или позвонив по круглосуточному телефону, где в качестве адреса достаточно будет указать только почтовый индекс. На сайте каждые 15 минут обновляется интерактивная карта с информацией о вероятности наводнения (Рисунок 6), кроме того, представлен прогноз наводнения на 3 суток вперед. Также в Великобритании есть возможность подписаться на бесплатный сервис по уведомлению об опасности наводнения: Агентство по охране окружающей среды будет информировать жителей любым удобным способом: телефонным звонком, по смс и электронной почте, при этом данные предупреждения сообщают о силе наводнения и необходимости либо подготовиться к нему, либо покинуть дом³³.

Агентство также предлагает на своем сайте составить индивидуальный план по подготовке к наводнениям. Он представляет собой список действий, которые необходимо выполнить до, во время и после наводнения. Например, на сайте указано, что важно хранить ценные вещи на втором этаже дома или как можно выше от пола. Необходимо знать, как отключить дом или квартиру от газа и электричества. Важно заблаговременно подготовить набор вещей, которые могут пригодиться в случае наводнения. К ним можно отнести: фонарь, одеяло, теплую одежду, дождевые костюмы, портативные радиоприемники, аптечку, список полезных телефонов, страховку, еду и воду, клетку для транспортировки животных, если они содержатся³⁴.

Кроме того, Агентство по охране окружающей среды считает важным знать местных инспекторов, которые могут помочь в случае наводнения.

Указанные меры по подготовке к наводнениям особенно актуальны для пожилых людей, независимо от того, проживают ли они отдельно от детей или в доме

(accessed: 30.09.2015); Stop Falling: Start Saving Lives and Money / Age UK. 2010. URL: http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Falls/Stop_falling_report_web.pdf?dtrk=true (accessed: 30.09.2015); What to Do Before, During and After a Flood: Practical Advice on What to Do to Protect Yourself and Your Property / Environment Agency. November 2010. URL: https://www.rbkc.gov.uk/pdf/EA-Flood_Advice.pdf (accessed: 30.09.2015); Home Safety Checker: Staying Safe Around the House.

³³ Environment Agency // GOV.UK [Official Site]. URL: <https://www.gov.uk/government/organisations/environment-agency> (дата обращения: 30.09.2015).

³⁴ Environment Agency // GOV.UK [Official Site]. URL: <https://www.gov.uk/government/organisations/environment-agency> (accessed: 30.09.2015); What to Do Before, During and After a Flood: Practical Advice on What to Do to Protect Yourself and Your Property.

престарелых, ввиду ограниченности времени, отведенного для принятия действий при наводнении. Необходимо также учитывать, что вероятность получить травмы или погибнуть велика не только во время наводнения, но и после него, когда спасатели могут не успеть эвакуировать всех выживших, и последние могут погибнуть от обморожения или нехватки продовольствия³⁵. Опасность после наводнения может представлять и само здание, и системы газо-, электро- и водоснабжения. Поэтому после возвращения в дом следует поручить специалистам проверить исправность данных систем³⁶.

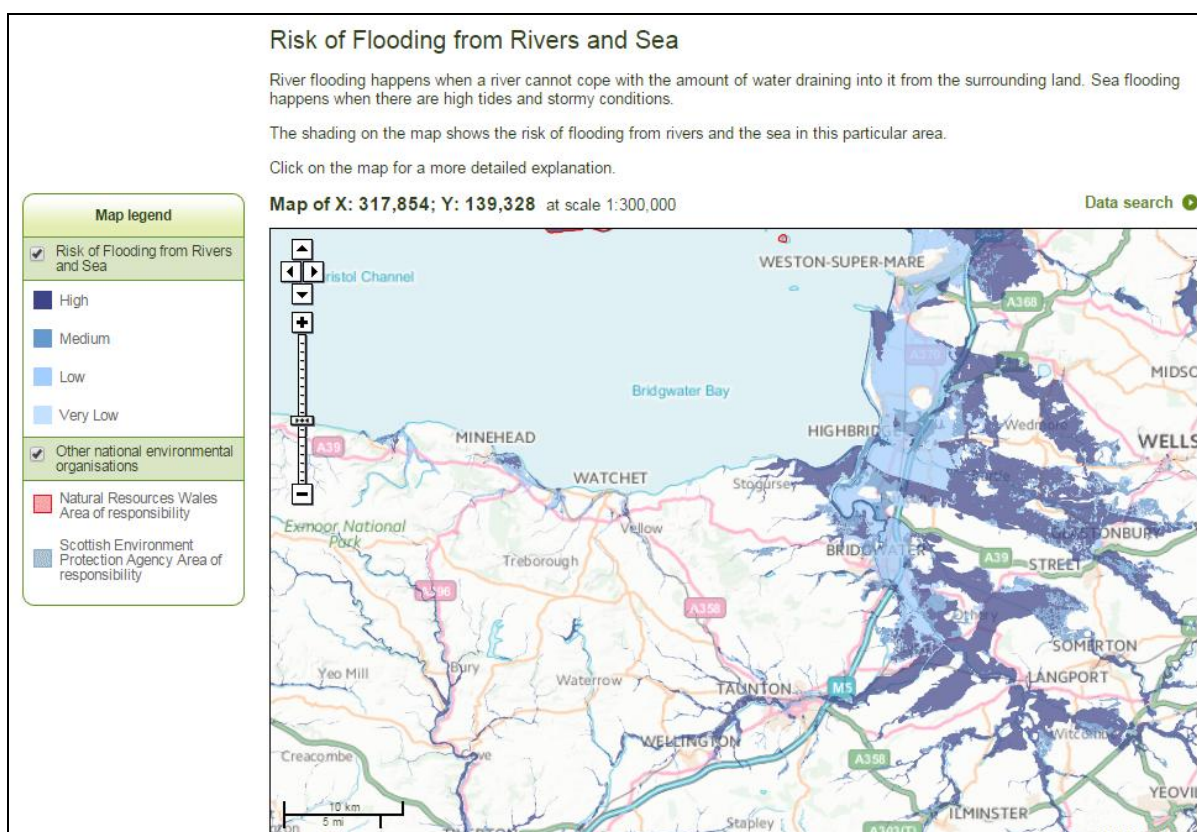


Рисунок 6. Карта, отображающая риск наводнения в результате разлива рек и шторма в море по данным на 30 сентября 2015 года³⁷

Успешная борьба с последствиями наводнений достигается благодаря совместной работе различных организаций, которые взаимодействуют друг с другом. К таким организациям относятся метеорологическая служба (специалисты предсказывают прогноз погоды), полиция (использование контрольных пунктов для коммуникации), пожарная служба (предоставляет оборудование для спасения),

³⁵ Hutton D. Op. cit.

³⁶ Environment Agency // GOV.UK [Official Site]. URL: <https://www.gov.uk/government/organisations/environment-agency> (accessed: 30.09.2015).

³⁷ Ibid.

Королевские ВВС (спасают на вертолетах людей в наиболее опасных территориях), местные советы (размещают мешки с песком в необходимых местах, а также помогают с уборкой после наводнения)³⁸.

Опыт Великобритании в борьбе с наводнениями необходимо перенять и в России. Множество погибших при наводнениях в Краснодарском крае, на Дальнем Востоке показывает, что наша страна недостаточно подготовлена к подобным вызовам природы.

Обращение с огнем и газом

В целях предотвращения пожара и отравления монооксидом углерода, или угарным газом, необходимо соблюдать технику безопасности в обращении с огнем и газом. На каждом этаже дома необходимо установить дымовую сигнализацию, регулярно проверять исправность ее работы. Для привлечения внимания и пробуждения ото сна пожилых, а также людей, которые имеют проблемы со слухом, рекомендуется использование вспышек и вибрационных пластинок (которые можно положить под подушку на ночь). К другим мерам безопасности следует отнести: полностью тушить сигареты, не курить в постели, не сушить одежду над огнем или возле него, не оставлять кастрюлю без присмотра, не перегружать электрические розетки, подготовить план эвакуации. Сообщество *Age UK* в Великобритании проявляет озабоченность по поводу возгорания электрических одеял³⁹. Так, на сайте указано, что поврежденные электрические одеяла становятся причиной 5 тысяч пожаров ежегодно. В России подобной статистики не ведется, неизвестно также, насколько такие одеяла являются популярными, однако это не отменяет необходимости их правильной эксплуатации и хранения.

Проникновение в дом и нападение

Для того чтобы избежать проникновения в дом, необходимо его обезопасить. Хорошо охраняемый дом позволяет предотвратить не только кражу, но и нападение на жильцов. В брошюре *Staying safe. Personal security at home and out and about*⁴⁰ приводятся основные моменты, на которые необходимо обратить внимание. Например, дверь должна быть оснащена замком, глазком и дверной цепью. Дверной замок

³⁸ Environment Agency // GOV.UK [Official Site]. URL: <https://www.gov.uk/government/organisations/environment-agency> (accessed: 30.09.2015).

³⁹ Gas and Fire Safety // Age UK [Official Site]. URL: <http://www.ageuk.org.uk/home-and-care/home-safety-and-security/gas-and-fire-safety-at-home/> (accessed: 30.09.2015).

⁴⁰ Staying Safe: Personal Security at Home and Out and About / Age UK. August 2015. URL: http://www.ageuk.org.uk/documents/en-gb/information-guides/ageukig01_staying_safe.inf.pdf?dtrk=true (accessed: 30.09.2015).

рекомендуется устанавливать с определенным знаком качества — *BS 3621*, такой замок даже с внутренней стороны можно открыть только ключом, однако ключи должны быть рядом (но вне видимости для воров, которые могли проникнуть в дом через окно) для того, чтобы успеть покинуть дом в случае пожара. По использованию дверной цепи есть следующее замечание: прежде чем открыть дверь, необходимо зацепить дверную цепь и спросить удостоверение личности у человека за дверью. Следует использовать дверную цепь только тогда, когда человек собирается открыть дверь, постоянное оставление цепи на двери может послужить преградой для входа в помещение различных служб в экстренных случаях.

Сообщество *Age UK* полагает, что предупреждающие таблички и стикеры на двери помогают избежать нежелательного контакта с продавцами, миссионерами и мошенниками (Рисунок 7).



Рисунок 7. Примеры табличек и стикеров, которые предупреждают «непрошенных гостей» в лице продавцов, религиозных групп и мошенников о том, что в этом доме им будут не рады

Даже если человек за дверью представляется сотрудником газовой, энергетической или водопроводной компании и т. п., существуют несколько способов проверить «подлинность» его слов перед тем, как открыть незнакомцу дверь. Для начала необходимо спросить фамилию и имя этого человека или попросить удостоверение и позвонить в местную сервисную службу, чтобы удостовериться, что их сотрудник был направлен по вашему адресу. Это означает, что у пожилого человека должны быть заранее записаны телефоны таких организаций. В то же время звонить по номеру, который передает человек за дверью, не стоит, так как по такому телефону может ответить сообщник преступника.

В Великобритании сервисные службы обязаны делать периодический обход помещений, в которых проживают пожилые люди или люди с инвалидностью. Такой обход включает предварительную договоренность пожилого человека и сервисной службы о пароле, который и произносит представитель компании за дверью. Некоторые районы страны прибегают в этом вопросе к помощи соседей. Пожилой человек поднимает желтую карточку, что является сигналом для человека за дверью обратиться в соседний дом. После того, как сосед удостоверится в том, что незнакомец действительно является сотрудником сервисной компании, сосед вместе с сотрудником идут в дом пожилого человека. Сосед находится в доме пожилого человека в течение всего времени, пока рабочий не выполнит свои обязанности.

Сообщество *Age UK* советует пожилым не бояться говорить незнакомцу о том, чтобы тот пришел в другое время, когда пожилой человек будет в доме не один. В случае подозрений или если человек за дверью не желает уходить, пожилой человек может позвонить в полицию, телефонный номер которой приводится как на сайте, так и в брошюре⁴¹.

Внешнее освещение может также служить средством предупреждения от грабителей, но кроме того, оно поможет найти дорогу и предотвратить падение, если, например, пожилой человек возвращается домой вечером.

Оскорбление

На сайте совета лондонского района Тауэр-Хамлетс опубликована брошюра, в которой описываются виды оскорблений и злоупотреблений, а также способы защиты

⁴¹ Staying Safe: Personal Security at Home and Out and About.

от них, приведены контакты служб (номера круглосуточных телефонов, электронные адреса, сайт), которые готовы принять жалобу⁴².

В книге отмечается, что характер злоупотреблений различается и может выражаться в следующем:

- Долгосрочные злоупотребления, в контексте семейных отношений, такие как насилие в семье или сексуальное насилие между супругами или представителями разных поколений.
- Меркантильные злоупотребления, такие как кражи, которые происходят вследствие оставления денег на виду.
- Ситуационные оскорбления, которые возникают из-за роста давления и / или из-за сложного или вызывающего поведения пожилого человека.
- Пренебрежение потребностями человека вследствие того, что окружающие не могут нести ответственность за его заботу; например, в случаях, когда опекун имеет трудности с долгами, проблемы с алкоголем или психическим здоровьем.
- Недопустимые лечения или «программы», которые включают в себя ограничения или наказания, такие как удержание пищи и питья, изоляция, ненужное и несанкционированное использование контроля и пресечения, чрезмерная или недостаточная дозировка лекарств.
- Дискриминационные по полу и возрасту практики сотрудников учреждений, в том числе обусловленные отсутствием соответствующего руководства.
- Незаконное присвоение льгот и / или использование средств пожилого человека другими членами семьи или сиделками.
- Мошенничество или запугивания в отношении завещания, имущества или других активов⁴³.

В 2009 году в 19 странах ЕС доля вмешательств по предупреждению жестокого обращения в пожилыми была наименьшей в сравнении с другими типами насилия — 68%. Такая же низкая доля внедрения была характерна только для предупреждения сексуального насилия; напротив, наибольшая доля внедрения

⁴² Say NO to Adult Abuse: How to Protect Yourself and Report Abuse.

⁴³ Protect Yourself // Health Service [Site]. URL: http://www.hse.ie/eng/services/list/4/olderpeople/elderabuse/Protect_Yourself/Protect.html (accessed: 30.09.2015).

вмешательств была характерна для снижения жестокого и пренебрежительного обращения с детьми — 88%⁴⁴.

Падения

Падения представляют наиболее частый и серьезный вид несчастного случая среди людей старше 65 лет во многих странах мира, в том числе в Великобритании. Более того, падения являются главной причиной травматизма и ведущей внешней причиной смерти среди людей старше 75 лет⁴⁵. В докладе по предупреждению падений отмечается, что их можно предотвратить, если заниматься в течение недель или месяцев упражнениями, направленными на поддержание силы и баланса⁴⁶. Например, упражнения по поддержанию силы мышц могут включать работу в саду, упражнения по улучшению баланса — аэробика, а занятие танцами и упражнения тай-чи могут помочь и в том, и в другом.

Ежегодно каждый из трех человек старше 65 лет в Великобритании, а это 3,4 млн человек, подвергаются падению, которое может привести к серьезной травме и даже смерти. Более миллиона падений может быть предотвращено, если пожилые будут заниматься правильными упражнениями. В докладе подчеркивается, что такие программы позволяют сократить риск падения на 55%. Если бы все пожилые люди старше 65 лет следовали программе упражнений, то это позволило бы предотвратить 7 тысяч смертей только от перелома бедра ежегодно.

Экономический ущерб от падений весьма значителен как для национальной системы здравоохранения, системы по уходу и поддержки, так и для самих людей. Ущерб для системы здравоохранения и социального обеспечения вследствие падений оценивается в 2,3 млрд фунтов стерлингов в год. В эту сумму входят расходы, связанные только с переломом бедра, и не учитываются другие расходы, связанные с падениями, которые хотя и не приводят к переломам, но все равно требуют ухода и заботы за человеком.

⁴⁴ Предупреждение травматизма и насилия: методическое руководство для министерств здравоохранения / Всемирная организация здравоохранения. 2007. URL: www.who.int/publications/2007/9789244595251_rus.pdf (accessed: 30.09.2015).

⁴⁵ Stop Falling: Start Saving Lives and Money.

⁴⁶ Ibid.

Число переломов, связанных с падениями, превышает и число инсультов, и число инфарктов, которые являются приоритетными направлениями для национальной системы здравоохранения в Великобритании⁴⁷ (Таблица 2).

Таблица 2. Число случаев инсультов, инфарктов и переломов вследствие падений в Великобритании⁴⁸

	Инсульты и транзиторные ишемические атаки	Инфаркты	Переломы вследствие падений
Число случаев	110 000	275 000	310 000
Текущий тренд	Снижение	Снижение	Рост

В борьбу с падениями вовлечено несколько агентов: усилия самого человека, его терапевта, отделение неотложной помощи в больнице, скорая помощь, травмпункт, другие агентства (*Age UK*, служба домашних комендантов). Их деятельность по оценке рисков на фоне пропаганды здорового образа жизни находит отражение в выявлении остеопороза, в создании доказательных программ физических упражнений, в работе специальных служб (например, клиники, специализирующейся на лечении временной потери памяти). В докладе отмечается положительный опыт различных служб в проведении профилактических программ: к таковым отнесены, например, программы по профилактике падений в Большом Глазго и районе Клай, службы по падениям и остеопорозу городов Тамесайд и Глоссоп, а также региональные программы *Age UK*⁴⁹. Пожилые люди могут жить как в своих домах, так и в домах престарелых. Если пожилой человек хочет остаться жить у себя дома, то местная администрация, частные и некоммерческие организации могут помочь справиться с вызовами, с которыми сталкивается пожилой человек.

Городской совет Бирмингема предлагает людям старше 65 лет воспользоваться услугами по восстановлению или получению навыков независимого проживания в доме, например, после потери трудоспособности или болезни. Это могут быть навыки приготовления еды, мытья и одевания, стирки, а также обучение безопасному передвижению по дому с целью предотвращения падения⁵⁰.

⁴⁷ Stop Falling: Start Saving Lives and Money.

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Getting Social Care if You Are Over 65 // Birmingham City Council [Official Site]. URL: <http://www.birmingham.gov.uk/cs/Satellite?c=Page&childpagename=SystemAdmin%2FCFPageLayout&cid=1223317177192&packedargs=website%3D4&pagename=BCC%2FCommon%2FWrapper%2FCFWrapper&rendermode=live> (accessed: 30.09.2015).

Telecare

Городской совет Бирмингема предлагает воспользоваться службой удаленной помощи *Telecare*. Она предоставляется бесплатно всем, кому исполнилось 18 лет, живет дома и нуждается в помощи, или имеют инвалидность, страдает неспособностью к обучению или психическим заболеванием. Также услуга предоставляется бесплатно всем, кому исполнилось 85 лет. Данная служба предоставляет оборудование и датчики для ношения с собой или установки в доме для безопасного и независимого проживания⁵¹:

- Датчики движения оповещают центр мониторинга в случае отсутствия движения — это может быть следствием того, что пожилой человек упал, плохо себя чувствует и нуждается в помощи. В случае размещения такого датчика на кухне он будет учитывать посещение кухни при приеме пищи, и при долгом (оговоренном заранее) отсутствии на кухне датчик будет сигнализировать об этом опекуну. Такой датчик может быть полезен людям, страдающим забывчивостью или испытывающим сложности в повседневной жизни.

- Датчики кровати и кресла оповещают центр мониторинга, когда человек встал с этого места и не вернулся обратно в оговоренное время. Такие датчики могут быть снабжены выключателем света, что важно, когда человек просыпается или ложится спать.

- Датчики выхода из дома оповещают центр мониторинга, когда человек вышел из дома и не вернулся обратно в установленное время. Датчик можно запрограммировать на работу в определенные часы, например, ночью; также он может сигнализировать, если пожилой человек оставил входную дверь открытой.

- Кнопки вызова помощи, размещаемые у двери или кровати, помогают пожилым и уязвимым категориям людей в криминальной ситуации. Они могут быть запрограммированы таким образом, что они не будут издавать звуков после нажатия, и оператор может услышать то, что происходит в доме и при необходимости вмешаться.

- Детекторы природного и угарного газа, воды, экстремальной температуры, огня и дыма сигнализируют в доме и оповещают центр мониторинга соответственно о превышении уровня природного и угарного газа в доме, затоплении, изменении температуры, об обнаружении дыма или огня. В последнем случае оператор

⁵¹ Telecare and Telehealth // Telecare Services Association (TSA) [Official Site]. URL: <http://www.telecare.org.uk/consumer-services/telecare-and-telehealth> (accessed: 30.09.2015).

связывается с пожилым человеком и уточняет, что послужило причиной срабатывания детектора, и если, например, это следствие кулинарных изысков, то оператор пожарную бригаду вызывать не будет. Чтобы избежать ложных тревог о пожаре, можно установить детектор температуры, который может оповещать не только о высокой температуре, но и низкой, которая может возникнуть в случае выхода из строя системы центрального отопления или забытой открытой входной двери.

- Клапаны выключения газа блокируют поступление газа при срабатывании детектора газа, оператор восстанавливает работу газового оборудования после остановки утечки газа.

- Датчики эпилепсии оповещают центр мониторинга и опекуна о случаях приступа эпилепсии, когда человек находится в постели. Датчики размещаются на матрасах в области груди лежащего человека и следят за пульсом и дыханием.

- Датчики недержания сигнализируют центр мониторинга при обнаружении сырости в кровати.

- Датчик падения носится на шее или на запястье — он обнаруживает, что человек находится не в вертикальном положении. В этом случае датчик оповещает центр мониторинга; если тревога не была отменена, то оператор связывается с человеком и просит описать случившееся, в зависимости от договоренности привлекает к помощи опекуна или скорую помощь.

- Управление приемом лекарств позволяет своевременно принимать лекарства. Устройство раздает лекарство, и в случае, если его не забрали в заранее установленное время, то центр мониторинга оповещает об этом опекуна, либо друга или родственника пожилого человека, который в свою очередь сообщает пожилому человеку, что тот пропустил прием.

- Смарт-обувь оповещает центр мониторинга при падении пожилого человека. Также такая обувь снабжается датчиком *GPS*, который может помочь в случае, если пожилой человек потерялся.

Для оперативного слежения за состоянием здоровья пожилым людям также могут быть полезны приборы измерения кровяного давления и глюкозы, весы и пульсоксиметры, последние применяются для измерения пульса и насыщения клеток кислородом, что нужно для своевременного вмешательства у людей с астмой и хронической обструктивной болезнью легких.

* * *

Характеристики городской среды во многом взаимосвязаны и определяют ее комфортность для пожилого человека. Структура городского ландшафта, здания, транспортная система и жилье во многом обеспечивают уверенное передвижение, здоровый образ жизни, социальное участие и самоопределение⁵², однако в обеспечении физической безопасности не меньшую роль играют усилия самого индивида. Важным звеном в способности пожилого человека противостоять риску травматизма и даже смерти является информирование о правилах безопасности дома и на улице, во время выполнения повседневных задач и в случае экстренных природных и криминальных угроз. Информирование может проводиться на сайтах профильных агентств или организаций, в брошюрах и СМИ, через непосредственное общение в сообществах и объединениях. Кроме того, современные средства связи и устройства, которые могут быть установлены в доме и во дворе или которые пожилые могут носить с собой, помогут оставаться пожилым на связи с родственниками, операторами экстренных служб. Можно констатировать, что обучение и обеспечение безопасности жизнедеятельности пожилых является неременным условием здорового и продуктивного долголетия, независимого и самостоятельного проживания пожилых.

В Великобритании усилия по сохранению здоровья и обеспечению физической безопасности находят отражение в низком уровне смертности пожилых и соответственно высокой продолжительности жизни, в отличие, например, от России, где подобных мер, специально направленных на пожилую аудиторию, не проводится. Это позволяет сделать вывод о том, что уровень смертности от внешних причин и показатель ожидаемой продолжительности жизни могут служить маркером благополучия или неблагополучия пожилого населения в стране.

Повышение информированности о правилах безопасности не только среди пожилых, но и детей и взрослых, безусловно, будет способствовать снижению травматизма и смертности, в первую очередь от внешних причин. При этом обеспечение безопасности и формирование навыков безопасного поведения пожилых людей должно проводиться с учетом потребностей старшего поколения. Опыт Великобритании можно рассматривать как один из успешных — мы полагаем, что России необходимо его перенять.

⁵² Город, где старость в радость, — город для всех возрастов: Рекомендации.

Список литературы:

1. Вишневский А.Г. Похвала старению // Демоскоп Weekly. 2006. № 257–258. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2006/0257/analit05.php> (дата обращения: 30.09.2015).
2. Всемирный доклад о старении и здоровье: резюме / Всемирная организация здравоохранения. 2015. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/3/WHO_FW_C_ALC_15.01_rus.pdf (дата обращения: 30.09.2015).
3. Город, где старость в радость, — город для всех возрастов: Рекомендации / Всемирная организация здравоохранения. 2007. URL: <https://moigoda.files.wordpress.com/2007/11/age-friendly-city-guide-russian.pdf> (дата обращения: 30.09.2015).
4. Григорьева Н.С. Охрана здоровья пожилых людей в Японии // Япония: экономика и общество в океане проблем. М.: Восточная литература, 2012. URL: <http://book.ivran.ru/f/yaponiya-ekonomika.pdf> (дата обращения: 30.09.2015).
5. Данилова И.А. Смертность пожилых от внешних причин в России // Демографическое обозрение. 2014. № 2. С. 57–84. URL: www.demreview.hse.ru/data/2014/11/20/1101110579/DemRev_1_2_2014_57-84.pdf (дата обращения: 30.09.2015).
6. Денисенко М. Тихая революция // Отечественные записки. 2005. № 3 (24). URL: <http://www.strana-oz.ru/2005/3/tihaya-revolyuciya> (дата обращения: 30.09.2015).
7. Зыскина М.А. Геронтообразование как фактор самореализации лиц пожилого возраста // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С. 36–40. URL: http://journals.uspu.ru/attachments/article/379/Педагогическое_образование_в_России_2013_2_ст.07.pdf (дата обращения: 16.11.2015).
8. Лежнина Ю.П. Российские пенсионеры: уровень жизни, здоровье, занятость // Россия реформирующаяся. Ежегодник / отв. ред. М.К. Горшков. М.: Институт социологии РАН, 2008. Вып. 7. С. 178–195. URL: <http://www.isras.ru/files/File/publ/year-2008/Rossijskie%20pensioneri.pdf> (дата обращения: 30.09.2015).
9. Предупреждение травматизма в Европе: от международного сотрудничества к реализации на местах / Всемирная организация здравоохранения. 2010. URL: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/114159/E93567r.pdf (дата обращения: 30.09.2015).
10. Предупреждение травматизма и насилия: методическое руководство для министерств здравоохранения / Всемирная организация здравоохранения. 2007.

URL: www.who.int/publications/2007/9789244595251_rus.pdf (дата обращения: 30.09.2015).

11. Юмагузин В.В. Смертность от внешних причин в России в постсоветский период: дис... канд. соц. наук. М., 2013. URL: <http://www.hse.ru/sci/diss/100965618> (дата обращения: 30.09.2015).

12. Яцемирская Р.С. Социальная геронтология. М.: Академический проект, 2006.

13. Active Ageing — A Policy Framework. A Contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing / World Health Organisation. 2002. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NP_H_02.8.pdf (accessed: 30.09.2015).

14. Adapting Your Home: Services and Equipment to Help you Stay Living at Home / Age UK. July 2015. URL: http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Information-guides/AgeUKIG17_Adapting_your_home_inf.pdf?dtrk=true (accessed: 30.09.2015).

15. Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge / United Nations Population Fund (UNFPA); HelpAge International. 2012. URL: <http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Ageing%20report.pdf> (accessed: 30.09.2015).

16. Chawla M., Betcherman G., Banerji A. From Red to Gray: The Third Transition of Aging Populations in Eastern Europe and the Former Soviet Union. Washington, DC: The World Bank, 2007. URL: http://siteresources.worldbank.org/ECAEXT/Resources/publication/s/454763-1181939083693/full_report.pdf (accessed: 30.09.2015).

17. Environment Agency // GOV.UK [Official Site]. URL: <https://www.gov.uk/government/organisations/environment-agency> (accessed: 30.09.2015).

18. European Health for All Database (HFA-DB) // World Health Organization [Official Site]. Updated: September 2015. URL: www.euro.who.int/en/what-we-do/data-and-evidence/databases/european-health-for-all-database-hfa-db2 (accessed: 17.11.2015).

19. Gas and Fire Safety // Age UK [Official Site]. URL: <http://www.ageuk.org.uk/home-and-care/home-safety-and-security/gas-and-fire-safety-at-home/> (accessed: 30.09.2015).

20. Getting Social Care if You Are Over 65 // Birmingham City Council [Official Site]. URL: <http://www.birmingham.gov.uk/cs/Satellite?c=Page&childpagename=SystemAdmin%2FCFPageLayout&cid=1223317177192&packedargs=website%3D4&pagename=BCC%2FCommon%2FWrapper%2FCFWrapper&rendermode=live> (accessed: 30.09.2015).

21. Home Safety Checker: Staying Safe Around the House / Age UK. February 2011. URL: http://www.avon.nhs.uk/phnet/Avonsafe/Preventing%20Falls/AgeUKIL7_Home_Safety_Checker_inf.pdf (accessed: 30.09.2015).
22. Hutton D. Older People in Emergencies: Considerations for Action and Policy Development / World Health Organization. 2008. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43817/1/9789241547390_eng.pdf (accessed: 30.09.2015).
23. OECD.Stat [Official Site]. URL: <http://stats.oecd.org/> (accessed: 30.09.2015).
24. Older Persons in Emergencies: An Active Ageing Perspective / World Health Organization. 2008. URL: <http://www.who.int/ageing/publications/EmergenciesEnglish13August.pdf> (accessed: 30.09.2015).
25. Preventing Abuse // Tower Hamlets Council [Official Site]. URL: http://www.towerhamlets.gov.uk/lgnl/health_social_care/safeguarding_adults/preventing_abuse.aspx (accessed: 30.09.2015).
26. Protect Yourself // Health Service [Site]. URL: http://www.hse.ie/eng/services/list/4/olderpeople/elderabuse/Protect_Yourself/Protect.html (accessed: 30.09.2015).
27. Report of the Second World Assembly on Ageing. Madrid, 8–12 April 2002 / United Nations. New York, 2002. URL: <http://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/MIPAA.pdf> (accessed: 30.09.2015).
28. Say NO to Adult Abuse: How to Protect Yourself and Report Abuse / Tower Hamlets. 2010. URL: <http://www.towerhamlets.gov.uk/idoc.ashx?docid=89db51ff-84a5-472b-b304-2ef2371676f0&version=-1> (accessed: 30.09.2015).
29. Staying Safe: Personal Security at Home and Out and About / Age UK. August 2015. URL: http://www.ageuk.org.uk/documents/en-gb/information-guides/ageukig01_staying_safe.inf.pdf?dtrk=true (accessed: 30.09.2015).
30. Stop Falling: Start Saving Lives and Money / Age UK. 2010. URL: http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Falls/Stop_falling_report_web.pdf?dtrk=true (accessed: 30.09.2015).
31. Telecare and Telehealth // Telecare Services Association (TSA) [Official Site]. URL: <http://www.telecare.org.uk/consumer-services/telecare-and-telehealth> (accessed: 30.09.2015).
32. What Makes a City Age-Friendly? London's contribution to the World Health Organization's Age-friendly Cities Project. London: Help the Aged, 2007. URL: <http://www.kcl.ac.uk/sspp/departments/sshm/geront/research/agefriendlycities.pdf> (accessed: 30.09.2015).

33. What to Do Before, During and After a Flood: Practical Advice on What to Do to Protect Yourself and Your Property / Environment Agency. November 2010. URL: https://www.rbkc.gov.uk/pdf/EA-Flood_Advice.pdf (accessed: 30.09.2015).
34. World Population Ageing 2013 / United Nations. New York, 2013. URL: <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf> (accessed: 30.09.2015).
35. World Population Prospects: The 2015 Revision. Key Findings and Advance Tables / United Nations. New York, 2015. URL: http://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf (accessed: 30.09.2015).

Yumaguzin V.V., Vinnik M.V.

Ensuring Security and the Formation of Skills of Safe Behavior of the Elderly in Everyday Life: The UK Experience

Valeriy V. Yumaguzin — Ph.D., Senior Lecturer, Junior Researcher, Institute of demography, National Research University — Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation.
E-mail: vyumaguzin@hse.ru

Maria V. Vinnik — Junior Researcher, Institute of demography, National Research University — Higher School of Economics, Moscow, Russian Federation.
E-mail: mvinnik@hse.ru

Annotation

Informing about safety along with the creation of safe living and movement conditions is an important task for preserving the independence of the elderly. The article describes the experience of the UK in limiting risk factors that can lead to various injuries of older people and even their death. The success and effectiveness of measures, which ensure safe living of the elderly, can be assessed through such indicators as age-standardized mortality rate from external causes and life expectancy at age 65. According to these indicators Russia is significantly behind the UK, and given the global trend of population ageing, we should use the experience of UK in our country.

Keywords

Ageing, elderly, injury prevention, safety, external causes of death, UK.

References:

1. Vishnevskii A.G. Pokhvala stareniiu. *Demoskop Weekly*, 2006, 257–258.
URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2006/0257/analit05.php> (data obrashcheniia: 30.09.2015).
2. *Vsemirnyi doklad o starenii i zdorov'e: reziume* / Vsemirnaia organizatsiia zdavookhraneniia. 2015.
URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/3/WHO_FWC_ALC_15.01_rus.pdf (data obrashcheniia: 30.09.2015).
3. *Gorod, gde starost' v radost'*, — *gorod dlia vseh vozrastov: Rekomendatsii* / Vsemirnaia organizatsiia zdavookhraneniia. 2007. URL: <https://moigoda.files.wordpress.com/2007/11/age-friendly-city-guide-russian.pdf> (data obrashcheniia: 30.09.2015).
4. Grigor'eva N.S. Okhrana zdorov'ia pozhilykh liudei v Iaponii. *Iaponiia: ekonomika i obshchestvo v okeane problem*. Moscow: Vostochnaia literatura, 2012. URL: <http://book.ivran.ru/f/yaponiya-ekonomika.pdf> (data obrashcheniia: 30.09.2015).
5. Danilova I.A. Smertnost' pozhilykh ot vneshnikh prichin v Rossii. *Demograficheskoe obozrenie*, 2014, 2, pp. 57–84. URL: www.demreview.hse.ru/data/2014/11/20/1101110579/DemRev_1_2_2014_57-84.pdf (data obrashcheniia: 30.09.2015).
6. Denisenko M. Tikhiaia revoliutsiia. *Otechestvennye zapiski*, 2005, 3 (24). URL: <http://www.strana-oz.ru/2005/3/tihaya-revolyuciya> (data obrashcheniia: 30.09.2015).
7. Zyskina M.A. Gerontobrazovanie kak faktor samorealizatsii lits pozhilogo vozrasta. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, 2013, 2, pp. 36–40. URL: http://journals.uspu.ru/attachments/article/379/Pedagogicheskoe_obra_zovanie_v_Rossii_2013_2_st.07.pdf (data obrashcheniia: 16.11.2015).
8. Lezhnina Iu.P. Rossiiskie pensionery: uroven' zhizni, zdorov'e, zaniatost'. *Rossiia reformiruiushchaisia. Ezhegodnik* / otv. red. M.K. Gorshkov. Moscow: Institut sotsiologii RAN, 2008. Vyp. 7. Pp. 178–195. URL: <http://www.isras.ru/files/File/publ/year-2008/Rossiiskie%20pensioneri.pdf> (data obrashcheniia: 30.09.2015).

9. Preduprezhdenie travmatizma v Evrope: ot mezhdunarodnogo sotrudnichestva k realizatsii na mestakh / Vsemirnaia organizatsiia zdavookhraneniia. 2010. URL: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/114159/E93567r.pdf (data obrashcheniia: 30.09.2015).
10. *Preduprezhdenie travmatizma i nasiliia: metodicheskoe rukovodstvo dlia ministerstv zdavookhraneniia / Vsemirnaia organizatsiia zdavookhraneniia.* 2007. URL: www.who.int/publications/2007/9789244595251_rus.pdf (data obrashcheniia: 30.09.2015).
11. Iumaguzin V.V. *Smertnost' ot vneshnikh prichin v Rossii v postssovetskii period:* dis... kand. sots. nauk. Moscow, 2013. URL: <http://www.hse.ru/sci/diss/100965618> (data obrashcheniia: 30.09.2015).
12. Iatsemirskaiia R.S. *Sotsial'naia gerontologiya.* Moscow: Akademicheskii proekt, 2006.
13. *Active Ageing — A Policy Framework. A Contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing / World Health Organisation.* 2002. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf (accessed: 30.09.2015).
14. *Adapting Your Home: Services and Equipment to Help you Stay Living at Home / Age UK.* July 2015. URL: http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Information-guides/AgeUKIG17_Adapting_your_home_inf.pdf?dtrk=true (accessed: 30.09.2015).
15. *Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge / United Nations Population Fund (UNFPA); HelpAge International.* 2012. URL: <http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Ageing%20report.pdf> (accessed: 30.09.2015).
16. Chawla M., Betcherman G., Banerji A. *From Red to Gray: The Third Transition of Aging Populations in Eastern Europe and the Former Soviet Union.* Washington, DC: The World Bank, 2007. URL: http://siteresources.worldbank.org/ECAEXT/Resources/publications/454763-1181939083693/full_report.pdf (accessed: 30.09.2015).
17. Environment Agency. *GOV.UK [Official Site].* URL: <https://www.gov.uk/government/organisations/environment-agency> (accessed: 30.09.2015).
18. European Health for All Database (HFA-DB). *World Health Organization [Official Site].* Updated: September 2015. URL: www.euro.who.int/en/what-we-do/data-and-evidence/databases/european-health-for-all-database-hfa-db2 (accessed: 17.11.2015).
19. Gas and Fire Safety. *Age UK [Official Site].* URL: <http://www.ageuk.org.uk/home-and-care/home-safety-and-security/gas-and-fire-safety-at-home/> (accessed: 30.09.2015).
20. Getting Social Care if You Are Over 65. *Birmingham City Council [Official Site].* URL: <http://www.birmingham.gov.uk/cs/Satellite?c=Page&childpagename=SystemAdmin%2FCFPageLayout&cid=1223317177192&packedargs=website%3D4&pagenam=BCC%2FCommon%2FWrapper%2FCFWrapper&rendermode=live> (accessed: 30.09.2015).
21. *Home Safety Checker: Staying Safe Around the House / Age UK.* February 2011. URL: http://www.avon.nhs.uk/phnet/Avonsafe/Preventing%20Falls/AgeUKIL7_Home_Safety_Checker_inf.pdf (accessed: 30.09.2015).
22. Hutton D. *Older People in Emergencies: Considerations for Action and Policy Development / World Health Organization.* 2008. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43817/1/9789241547390_eng.pdf (accessed: 30.09.2015).
23. *OECD.Stat [Official Site].* URL: <http://stats.oecd.org/> (accessed: 30.09.2015).

24. *Older Persons in Emergencies: An Active Ageing Perspective* / World Health Organization. 2008. URL: <http://www.who.int/ageing/publications/EmergenciesEnglish13August.pdf> (accessed: 30.09.2015).
25. Preventing Abuse. *Tower Hamlets Council* [Official Site]. URL: http://www.towerhamlets.gov.uk/ignl/health_social_care/safeguarding_adults/preventing_abuse.aspx (accessed: 30.09.2015).
26. Protect Yourself. *Health Service* [Site]. URL: http://www.hse.ie/eng/services/list/4/olderpeople/elderabuse/Protect_Yourself/Protect.html (accessed: 30.09.2015).
27. *Report of the Second World Assembly on Ageing*. Madrid, 8–12 April 2002 / United Nations. New York, 2002. URL: <http://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/MIPAA.pdf> (accessed: 30.09.2015).
28. *Say NO to Adult Abuse: How to Protect Yourself and Report Abuse* / Tower Hamlets. 2010. URL: <http://www.towerhamlets.gov.uk/idoc.ashx?docid=89db51ff-84a5-472b-b304-2ef2371676f0&version=-1> (accessed: 30.09.2015).
29. *Staying Safe: Personal Security at Home and Out and About* / Age UK. August 2015. URL: http://www.ageuk.org.uk/documents/en-gb/information-guides/ageukig01_staying_safe.inf.pdf?dtrk=true (accessed: 30.09.2015).
30. *Stop Falling: Start Saving Lives and Money* / Age UK. 2010. URL: http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/Falls/Stop_falling_report_web.pdf?dtrk=true (accessed: 30.09.2015).
31. Telecare and Telehealth. *Telecare Services Association (TSA)* [Official Site]. URL: <http://www.telecare.org.uk/consumer-services/telecare-and-telehealth> (accessed: 30.09.2015).
32. *What Makes a City Age-Friendly? London's contribution to the World Health Organization's Age-friendly Cities Project*. London: Help the Aged, 2007. URL: <http://www.kcl.ac.uk/sspp/departments/sshm/geront/research/agefriendlycities.pdf> (accessed: 30.09.2015).
33. *What to Do Before, During and After a Flood: Practical Advice on What to Do to Protect Yourself and Your Property* / Environment Agency. November 2010. URL: https://www.rbkc.gov.uk/pdf/EA-Flood_Advice.pdf (accessed: 30.09.2015).
34. *World Population Ageing 2013* / United Nations. New York, 2013. URL: <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf> (accessed: 30.09.2015).
35. *World Population Prospects: The 2015 Revision. Key Findings and Advance Tables* / United Nations. New York, 2015. URL: http://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf (accessed: 30.09.2015).