«Առողջ երկարակեցություն» ծրագիր

«Առողջ երկարակեցություն» ծրագիրը ՀՀ Առողջապահության նախարարության կողմից իրականացվող հանրային առողջապահական կանխարգելիչ ծրագիր է, որի իրականացման լիազոր մարմինը ՀՀ Առողջապահության նախարարության Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման ազգային կենտրոնն է (ՀՎԿԱԿ)։

Ծրագիրը մշակվել է՝ հաշվի առնելով Հայաստանի Հանրապետությունում բնակչության ծերացման միտումները, ոչ վարակիչ հիվանդությունների աճող բեռը, ինչպես նաև տարեց բնակչության ֆիզիկական, ճանաչողական և հոգեկան առողջության պահպանման ու բարելավման անհրաժեշտությունը։ Ծրագրի հիմքում դրված է ակտիվ և առողջ երկարակեցության խթանման մոտեցումը, որը միավորում է ֆիզիկական ակտիվությունը, ճանաչողական գործառույթների պահպանումը և սոցիալական ներգրավվածության բարձրացումը։

Ծրագրի հիմնական նպատակն է նպաստել տարեց բնակչության առողջ ապրելակերպի ձևավորմանը և պահպանմանը՝ ապահովելով նրանց ակտիվ մասնակցությունը համայնքային կյանքին և բարելավելով կյանքի որակը։ Ծրագիրն ուղղված է տարեցների ֆիզիկական կարողությունների պահպանմանը, ճանաչողական գործառույթների ակտիվացմանը, հոգեկան բարեկեցության խթանմանը և սոցիալական մեկուսացման նվազեցմանը։

«Առողջ երկարակեցություն» ծրագիրը նախատեսում է խմբակային ձևաչափով իրականացվող պարբերական հանդիպումներ և պարապմունքներ, որոնք համադրում են ֆիզիկական ակտիվության, ճանաչողական զարգացման, հոգեկան առողջության խթանման և սոցիալ-մշակութային ներգրավվածության բաղադրիչները։ Միջամտությունները մշակված են տարիքային և առողջական առանձնահատկությունները հաշվի առնելով և իրականացվում են համապատասխան մասնագիտական որակավորում ունեցող մասնագետների ներգրավմամբ։

Ծրագրի շրջանակներում իրականացվում են ֆիզիկական ակտիվության խթանման միջոցառումներ, ներառյալ թեթև աէրոբիկ վարժություններ, աթոռի յոգա և քայլքային ակտիվության նախաձեռնություններ։ Միաժամանակ իրականացվում են ճանաչողական գործառույթների պահպանմանն ու զարգացմանն ուղղված գործունեություններ՝ հիշողության, ուշադրության և մտածողության ակտիվացման վարժությունների, ճանաչողական խաղերի և ինտերակտիվ մեթոդների միջոցով։

Ծրագիրը ներառում է նաև հոգեկան առողջության խթանման և առողջապահական կրթության բաղադրիչներ՝ սթրեսի կառավարման, առողջ ծերացման և հիվանդությունների կանխարգելման թեմաներով տեղեկատվական հանդիպումների և քննարկումների միջոցով: Սոցիալական ներգրավվածության բարձրացման նպատակով կազմակերպվում են ընթերցանության ակումբներ, մշակութային այցելություններ, բացօթյա ակտիվություններ և տարբեր սերունդների միջև հաղորդակցությունը խթանող միջոցառումներ:

Ծրագրի թիրախային խումբը Հայաստանի Հանրապետության տարեց բնակչությունն է՝ ներառյալ քաղաքային և մարզային համայնքների շահառուները: Ծրագրի իրականացման աշխարհագրությունը ներառում է Երևան քաղաքը, ինչպես նաև Արարատի, Լոռու և Սյունիքի մարզերը: Ծրագրի իրականացման ժամկետն է 2026 թվականի հունվարից մինչև դեկտեմբեր:

Ծրագրի արդյունքում ակնկալվում է տարեցների ֆիզիկական և ճանաչողական կարողությունների բարելավում, հոգեկան բարեկեցության բարձրացում, սոցիալական մեկուսացման նվազում և համայնքներում ակտիվ ու առողջ երկարակեցության մշակույթի ձևավորում: «Առողջ երկարակեցություն» ծրագիրը նպաստում է ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելմանն ու առողջ ծերացման քաղաքականությունների արդյունավետ իրականացմանը՝ համապատասխան Հայաստանի Հանրապետության առողջապահական ռազմավարական առաջնահերթություններին: