

# КОНТРОЛЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИХ РОДСТВЕННИКОВ И ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД



## ПРОЧИТАВ ЭТУ БРОШЮРУ, ВЫ УЗНАЕТЕ:

- о наиболее распространенных психических расстройствах;
- как предотвратить наиболее распространенные психические расстройства;
- как контролировать наиболее распространенные психические расстройства.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО?

Под психическими расстройствами понимаются различные состояния, такие как депрессия и тревожное расстройство, которые влияют на наши мысли, эмоции, поведение и восприятие. Расстройство может быть вызвано целым рядом факторов, среди которых генетика, особенности характера, стресс и химические процессы в мозге. Среди симптомов расстройств выделяют потерю мотивации и жизненных сил, изменение режима сна, постоянные перепады настроения, нарушения мышления или восприятия, а также постоянные навязчивые мысли или страхи. Расстройство может повлиять на взаимодействие человека с другими людьми или его способность выполнять ежедневные бытовые задачи.

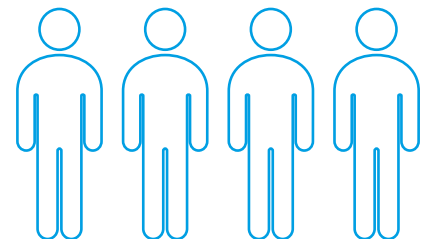


## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ?

Несмотря на то, что большинство психических расстройств начинают проявляться в детстве или подростковом возрасте, пожилые люди особенно уязвимы к негативным последствиям, связанным с психическими расстройствами. Они часто сталкиваются с такими серьезными изменениями в жизни, как ухудшение здоровья, переезд в учреждение долговременного ухода или дом престарелых, потеря близкого человека. У них также чаще возникают трудности с поддержанием связей с другими членами сообщества. Согласно статистике, от 19 % до 24 % пожилых канадцев так или иначе социально изолированы, что повышает риск возникновения чувства одиночества и проблем с психическим здоровьем.



Более 19 % пожилых канадцев так или иначе социально изолированы





Поддерживайте связи с  
людьми  
и проявляйте активность в  
сообществе



Уделяйте внимание тем  
вещам, которые важны для  
вас



Контролируйте  
хронические заболевания



Поддерживайте физическую  
активность



Придерживайтесь  
здорового питания



Соблюдайте режим сна

Если вы испытываете проблемы с психическим здоровьем, обратитесь за помощью к лечащему врачу или специалисту в области психического здоровья.

# КАКИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА РАСПРОСТРАНЕНЫ СРЕДИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ?

---

Пожилые люди подвержены риску различных психических расстройств. Однако некоторые из них характерны для пожилых людей в большей степени. В этой брошюре рассмотрены следующие психические расстройства, распространенные среди пожилых людей:



1. Депрессия



2. Тревожное  
расстройство



3. Делирий



4. Аддитивные  
расстройства



5. Самоубийства



# 1. ДЕПРЕССИЯ.

## ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

---

Депрессия — это не просто чувство грусти. Это серьезное заболевание, при котором человек постоянно находится в плохом настроении и теряет интерес к занятиям, которые ранее доставляли ему удовольствие. Все это, в свою очередь, приводит к эмоциональным и физическим проблемам, которые снижают способность человека выполнять свои социальные и профессиональные функции. Хотя депрессия во многом и похожа на чувство грусти, с ней не получится справиться самостоятельно без должного лечения.

Депрессия может повлиять на настроение, поведение и физическую активность человека. Среди распространенных симптомов депрессии выделяют:

- чувство грусти, одиночества или тревоги;
- чувство вины или сожаления;
- потеря удовольствия от любимых вещей или занятий;
- проблемы со сном;
- затруднение мышления или потеря концентрации внимания;
- потеря жизненных сил и чувство усталости;
- изменение питания и веса;
- человек чувствует себя обузой;
- потеря смысла жизни;
- частые жалобы на боли и посещения врачей.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО У ВАС ДЕПРЕССИЯ?

---

Если вы испытываете упомянутые ранее симптомы на протяжении более двух недель, возможно, у вас депрессия. Такое состояние может повлечь за собой изменения в поведении, например замедленную речь и замедленные движения, отдаление от людей, отказ от занятия любимым делом, пренебрежение уходом за собой, а также психологические изменения, такие как чувство безнадежности и негативные мысли.

Обсудите ваши мысли и чувства с лечащим врачом, чтобы он мог понять, что с вами происходит. Врач может провести обследования, чтобы исключить другие факторы, которые могли привести к возникновению симптомов.

## КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ?

---

Депрессия может коснуться любого человека в любой момент. Пожилые люди особенно подвержены риску из-за физиологических изменений и изменений в образе жизни, которые могут вызвать у некоторых людей чувство тревоги и потерю чувства самостоятельности. Среди распространенных факторов риска возникновения депрессии у пожилых людей выделяют:

- женский пол;
- наличие болезненных ощущений;
- смерть супруга или развод;
- наличие депрессии в прошлом;
- изменения работы мозга из-за проблем с сосудами;
- наличие серьезного физического или хронического заболевания, приводящего к инвалидности;
- прием более пяти лекарственных препаратов;
- злоупотребление алкоголем;
- социально неблагоприятное положение и недостаток социальной поддержки;
- переживание тяжелой потери;
- переезд из дома в другое место проживания, например в дом престарелых или в учреждение длительного ухода;



- переезд из дома в другое место проживания, например в дом престарелых или в учреждение долговременного ухода;
- переживание неблагоприятных событий в жизни;
- хронический стресс, связанный с проблемами со здоровьем, семейными проблемами или супружескими отношениями;
- социальная изоляция и одиночество;
- постоянные проблемы со сном.



## КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЕПРЕССИЮ?

---

Депрессия требует постоянного контроля. Обычно состояние человека с депрессией не улучшается без вмешательства медицинских работников. Ваш лечащий врач может провести обследования, чтобы исключить сопутствующие медицинские заболевания, и назначить медикаментозное лечение, психотерапию или их сочетание. Он может также посоветовать вам обратиться к психиатру или другому специалисту в области психического здоровья.



Справиться с депрессией очень трудно. В дополнение к медицинскому лечению будет полезно не следовать негативным стереотипам и все-таки обратиться за поддержкой к семье и друзьям.

## 2. ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО



### ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО?

---

Когда мы стареем, нам зачастую приходится проходить через множество изменений в жизни за относительно короткий промежуток времени. Чувствовать себя тревожно в подобных ситуациях нормально, но если ваши беспокойства и страхи существенно влияют на вашу повседневную жизнь, у вас может возникнуть такое заболевание, как тревожное расстройство, и вам может потребоваться помощь специалиста по психическому здоровью.



#### **ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО**

Это наиболее распространенный тип тревожного расстройства у пожилых людей. При нем человек испытывает излишнее беспокойство по поводу повседневных ситуаций и событий. Такое расстройство обычно длится не менее шести месяцев и может вызывать беспокойство, усталость, мышечное напряжение, бессонницу или проблемы со сном.



#### **ФОБИИ**

Страх — это обычное чувство, но когда он мешает вести повседневную жизнь, страх может перерасти в фобию и считаться расстройством. Существует много различных фобий, включая социофобию, при которой человек боится находиться в обществе, а также более специфические фобии, такие как боязнь перелетов, насекомых или страх выходить из дома. Наиболее распространенной фобией у пожилых людей является боязнь падения.



## КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА?

---

Выделяют следующие факторы, повышающие риск развития тревожного расстройства:

- женский пол;
- отсутствие социальной поддержки;
- диагностированное тревожное расстройство в прошлом;
- наличие медицинских или психиатрических проблем;
- плохое состояние здоровья;
- недавние травмы.



## КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА?

---

У человека с тревожным расстройством могут проявляться следующие симптомы:

- раздражительность;
- усталость;
- проблемы со сном;
- озабоченность проблемами со здоровьем;
- чрезмерное беспокойство;
- постоянная необходимость в утешении;
- низкая уверенность в себе и избегание определенных ситуаций;
- сильные чувства страха и паники;
- чувство напряженности и быстрый выход из состояния душевного равновесия;
- головные боли, расстройство желудка, бессонница, учащенное сердцебиение и боли в груди, повышенное потоотделение.



## КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО?

---

Если вы считаете, что у вас или у одного из ваших близких людей тревожное расстройство, первым делом вам следует поговорить с лечащим врачом, который проведет обследования для исключения сопутствующих заболеваний, а также назначит лечение. В качестве лечения могут выступать терапевтические беседы, меры по снижению стресса, овладение навыками преодоления трудностей, а также семейная и социальная поддержка и медикаментозное лечение.



Помимо лечебных препаратов может быть полезным изменить некоторые привычки,

чтобы лучше справляться с симптомами тревожного расстройства: сократить потребление кофеина, никотина, не переедать, сократить потребление алкоголя и реже смотреть новости, а также регулярно заниматься спортом.

Также может быть полезно обсудить свои страхи с друзьями и членами семьи. Не бойтесь говорить о том, что вас беспокоит, и поставьте конкретные цели, которые помогут вам справиться с симптомами тревожного расстройства.

Можно освоить такие практики, как глубокое дыхание, постепенное расслабление мышц, медитация, а также выделять для себя специальное «время для беспокойства».

## 3. ДЕЛИРИЙ



### ЧТО ТАКОЕ ДЕЛИРИЙ?

Делирий — это непредвиденное временное нарушение в работе мозга, приводящее к неустойчивости внимания и бдительности, мышления и поведения. Причинами делирия являются заболевания и медикаменты, влияющие на работу мозга.

Способствовать возникновению делирия могут следующие факторы:

- инфекции;
- побочные эффекты препаратов;
- обезвоживание или неполноценное питание и изменение водно-солевого баланса в организме;
- запор или диарея;
- чрезмерное употребление алкоголя или табака или резкий отказ от них;
- неправильно подобранный слуховой аппарат или очки;
- нахождение в новой или незнакомой обстановке.



### КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕЛИРИЯ?

Выделяют следующие факторы, повышающие риск развития делирия:

- деменция;
- депрессия;
- недавно перенесенные операции на сердце, тазобедренном суставе или другие серьезные операции;
- наличие эпизодов делирия в прошлом;
- плохое зрение или проблемы со слухом;
- возраст более 65 лет.



# КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ДЕЛИРИЯ?

---

Существует три типа делирия: гиперактивный, гипоактивный и смешанный. У человека с гипоактивным делирием могут проявляться следующие симптомы:

- замедленные движения и сниженная активность;
- отсутствие желания проводить время с другими людьми;
- паузы в речи или постоянное молчание;
- сонный внешний вид.



У человека с гиперактивным делирием могут проявляться следующие симптомы:

- чувство беспокойства или страха;
- неусидчивость;
- многократное повторение одинаковых движений;
- галлюцинации;
- бредовые идеи.



При смешанном делирии у человека могут наблюдаться симптомы как гиперактивного, так и гипоактивного делирия одновременно.

# КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЕЛИРИЙ?

---

Делирий является признаком болезни тела и мозга. При подозрении на делирий рекомендуется немедленно обратиться за медицинской помощью.



- Делирий лечится посредством лечения первопричины и контроля симптомов с применением или без применения дополнительных препаратов.
- У большинства людей делирий проходит в течение нескольких дней или недель, но у некоторых он может длиться и дольше, вплоть до нескольких месяцев.
- Делирий лечится быстрее и эффективнее, если его признаки и симптомы были замечены на ранних стадиях развития, но нужно помнить, что у каждого человека свои особенности.

## 4. АДДИКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

### ЧТО ТАКОЕ АДДИКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА?

---

Аддиктивные расстройства могут привести к проблемному употреблению психоактивных веществ или к проблемным моделям поведения, таким как чрезмерное употребление алкоголя или наркотиков, а также пристрастие к азартным играм, что негативно сказывается на жизни человека. Если, несмотря на негативные последствия, у человека возникает навязчивая тяга к употреблению каких-либо веществ или к определенной модели поведения, это может быть признаком развития аддиктивного расстройства.

### КАКОВЫ ПРИЗНАКИ АДДИКТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ?

---

Существуют физические, психические, социальные и когнитивные признаки того, что пожилой человек злоупотребляет психоактивными веществами. К ним относятся:



#### ПСИХИЧЕСКИЕ:

- нарушения сна;
- перепады настроения;
- постоянная раздражительность;
- тревожное расстройство;
- депрессия.



#### ФИЗИЧЕСКИЕ:

- тремор;
  - нарушение координации движений;
  - необъяснимые травмы или кровоподтеки;
  - неполноценное питание;
  - несоблюдение правил гигиены и пренебрежение уходом за собой;
  - зависимость.
-



#### КОГНИТИВНЫЕ:

- растерянность и дезориентация;
- ухудшение памяти;
- сонливость в дневное время суток.



#### СОЦИАЛЬНЫЕ/ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

- отказ заниматься привычными видами деятельности;
- проблемы в семье;
- преждевременные запросы о продлении приема препаратов.

## С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ЗАВИСИМОСТЬЮ, ОБЫЧНО СТАЛКИВАЮТСЯ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ?

Пожилые люди чаще всего испытывают зависимости, связанные с употреблением алкоголя, курением и отпускаемыми по рецепту лекарствами. Наиболее распространенной проблемой среди пожилых людей является употребление алкоголя, также 9 % людей в возрасте 65 лет и старше занимаются табакокурением. Вместе с тем женщины, как правило, злоупотребляют отпускаемыми по рецепту лекарствами, а мужчины, как правило, злоупотребляют алкоголем.



# КАК ЛЕЧАТСЯ АДДИКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА?

---

Не существует универсального лечения для всех аддиктивных расстройств. Однако психологическая помощь от близких людей, групповая терапия или поддержка со стороны членов семьи может помочь людям справиться с зависимостью.



Психологическая помощь обычно заключается в использовании подхода, направленного на снижение вреда, главной идеей которого является снижение рисков и вреда, связанных с употреблением психоактивных веществ, а не сокращение самого потребления психоактивных веществ. Вряд ли вы добьетесь нужного результата, если скажете человеку, у которого есть проблемы с употреблением психоактивных веществ, чтобы он прекратил их употреблять.



Если вы заботитесь о ком-то, кто борется с зависимостью, вы можете использовать подход, направленный на снижения вреда, чтобы обеспечить безопасность такого человека. Подход включает в себя следующие действия:

- Обеспечьте удовлетворение базовых потребностей зависимого человека, таких как еда и кров.
- Расскажите зависимому человеку о безопасных способах употребления веществ.
- Уделите больше внимания тем вещам, которые сделают жизнь вашего друга или члена вашей семьи лучше, исходя из тех целей, которые он ставит перед собой.
- Уважайте самостоятельность и право выбора пожилых людей, которые способны принимать самостоятельные решения.



## 5. САМОУБИЙСТВА



### ЧТО ТАКОЕ САМОУБИЙСТВО?

Самоубийство — это акт преднамеренного причинения смерти самому себе. Любой человек может совершить самоубийство. Суицидальное поведение может быть импульсивным или запланированным.

### ПОЧЕМУ ЛЮДИ СОВЕРШАЮТ САМОУБИЙСТВА?

Люди прибегают к самоубийству, когда они теряют всякую надежду или чувствуют себя беспомощными. Они не знают, как можно избавиться от своей боли. Наиболее часто самоубийство совершают люди, находящиеся в депрессии, переживающие кризис или испытывающие серьезный жизненный стресс; когда человек потерял чувство предназначения или смысл жизни, или когда он чувствует себя оторванным от других.

### ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАДУМЫВАЕТСЯ О САМОУБИЙСТВЕ?

Перед совершением самоубийства в поведении человека можно заметить некоторые тревожные признаки.

Склонные к самоубийству проявляют следующие признаки:

- проявляют волнение, сильную тревожность, гнев или параноидальное поведение;
- их поведение и настроение могут быстро меняться;
- могут чувствовать себя безнадежно и беспомощно;
- выражают желание умереть или покончить с жизнью;
- начинают злоупотреблять психоактивными веществами;
- отказываются от общения с людьми, с которыми им нравилось проводить время, а также от любимых видов деятельности;



- у них меняется режим сна;
- у них снижается аппетит;
- они начинают раздавать ценные вещи и готовятся к смерти.

## ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРОЯВЛЯЕТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ?

---

Разговоры о суицидальных мыслях не вызовут у человека такие мысли и не вызовут у него желания совершить самоубийство. Выслушайте такого человека и дайте ему понять, что разделяете его боль, предложите ему свою поддержку.



Если кто-то из ваших знакомых проявляет признаки того, что он может задумываться о самоубийстве, вам следует отвезти его в ближайшее отделение неотложной помощи.

Если человек не хочет ехать в больницу или если вы не уверены в правильности этой меры, обратитесь за помощью к лечащему врачу как можно быстрее.

Если близкий человек пытается или намеревается совершить попытку самоубийства, и вам при этом ничего не угрожает, не оставляйте его в одиночестве и позвоните по номеру 911.

## КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ САМОУБИЙСТВО ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА?

---

Надлежащий уход и поддержка физического и психического здоровья пожилого человека может стать решающим фактором в предотвращении самоубийства. Кроме того, эффективным способом по предотвращению самоубийства является вовлечение пожилого человека в социальную жизнь, а также обеспечение его всем необходимым для решения и адаптации к возникающим с возрастом изменениям.



Если вы или кто-то из ваших знакомых страдает от депрессии или других проблем с психическим здоровьем, обратитесь за помощью к врачу, а также пройдите обучение навыкам борьбы со стрессом и тяжелыми для преодоления эмоциями.



## ГДЕ НАЙТИ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

### КАНАДСКАЯ КОАЛИЦИЯ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

---

Канадская коалиция по психическому здоровью пожилых людей предоставляет информацию и ресурсы, а также сообщает о других организациях, деятельность которых направлена на улучшение психического здоровья пожилых людей.



[ccsmh.ca](http://ccsmh.ca)

### CONNEX ONTARIO

---

ConnexOntario предоставляет бесплатную и конфиденциальную информацию о медицинских услугах для людей, испытывающих проблемы с алкоголем и наркотиками, психическими заболеваниями и/или азартными играми.



[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)



1-866-531-2600

### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ТОРОНТО

---

Телефон доверия для пожилых людей в Торонто предлагает психологическую помощь по телефону, оценку рисков, снятие напряженности в кризисных ситуациях, а также вызов мобильных кризисных групп, в том числе Службы поддержки пожилых людей в кризисных ситуациях (COSS)



416-217-2077

1-877-621-2077

### ЦЕНТР ПО БОРЬБЕ С ЗАВИСИМОСТЯМИ И ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

---

Центр по борьбе с зависимостями и психическому здоровью предоставляет услуги и информационную поддержку людям с проблемами с психическим здоровьем и зависимостями.



[www.camh.ca](http://www.camh.ca)



1-800-463-2338

### КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ГЕРШТЕЙНА

---

Кризисный центр Герштейна ведет горячую линию по кризисным ситуациям, которая доступна 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, с целью поддержки людей, переживающих кризис психического здоровья.



[www.gersteincentre.org](http://www.gersteincentre.org)



416-929-5200

## РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЭТОЙ СЕРИИ

---

- Диагностирование и контроль тревожности
- Диагностирование и контроль депрессий

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Предварительное планирование ухода: Возможные подходы к обсуждению
- Влияние алкоголя на ваше здоровье
- Кальций, витамин D и здоровье костей
- Общие советы по устранению проблем с памятью
- Улучшение питания по мере старения
- Борьба с недержанием мочи
- Жить дольше и счастливее — ваш путеводитель по здоровому старению
- Управление стрессом у лиц, осуществляющих уход
- Как бороться с хроническими болями
- Контроль запоров
- Лечение легких когнитивных нарушений, болезни Альцгеймера и других деменций
- Контроль множественных хронических заболеваний
- Контроль использования седативных и снотворных средств пожилыми людьми
- Борьба с употреблением психоактивных веществ и аддиктивными расстройствами по мере старения
- Предотвращение падений дома
- Диагностирование и контроль делирия
- Диагностирование и контроль потери слуха
- Безопасный прием лекарств пожилыми людьми
- Заместители лиц, принимающих решения, и доверенные лица
- Анализ возможных вариантов паллиативной помощи

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ СООБЩЕСТВА В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Варианты транспортировки для членов сообщества
- Услуги по оценке качества вождения
- Жестокое обращение с пожилыми людьми
- Финансирование вспомогательных средств передвижения в рамках программы предоставления вспомогательных средств передвижения
- Варианты жилья для пожилых людей
- Как зарегистрироваться в Wheel-Trans
- Доставка еды на дом

Перейдите по ссылке [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation), чтобы ознакомиться с дополнительными ресурсами для пожилых людей, их родственников и лиц, осуществляющих уход.

Данная информация предназначена только для информационных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию, диагностику или лечение. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для получения информации по поводу конкретного заболевания. Одна копия данной брошюры может быть сделана только для некоммерческого личного использования.

**Мы хотели бы поблагодарить следующие организации за поддержку нашей инициативы по созданию информационных материалов в поддержку здорового старения:**



**Фонд Бена и Хильды Кац**

Фонд Мон Шеонг и Фонд Бена и Хильды Кац щедро предоставили средства для поддержки печати и перевода образовательных материалов в поддержку здорового старения.



Министерство по делам пожилых людей и доступности поддержало инициативу, выделив финансирование посредством Программы грантов для пожилых людей.