

Idősügyi stratégia

Józsefváros 65+

2027-2031

Tartalomjegyzék

Bevezető	3
A társadalmi idősödés rövid bemutatása	3
Miért fontos terület az idősügy Józsefvárosban?	3
Stratégiai irány kijelölése	4
Alapfogalmak	5
Kor definíciók, kategorizálás	7
Jogszabályi háttér	9
Európai uniós alapidokumentumok	9
A magyar jogi szabályozás	10
Az állam és az önkormányzat feladatai	11
Józsefváros szabályozása	11
Helyzetelemzés	12
Nemzetközi kitekintés	12
Magyarország	13
Budapest	13
Józsefváros	14
Józsefváros idős népessége	14
Az időskori életminőség egyenlőtlenségei	15
Iskolázottság és egészség	15
Lakhatás	16
Jövedelmi biztonság	16
Egészségi állapot	17
A strukturális egyenlőtlenségek metszéspontjai	17
A stratégia szakmai alapvetései	17
Igényfelmérés módszertana, eredményei	20
Meglévő szolgáltatások	23
Házi segítségnyújtás	24
Gondozást segítő szolgáltatások	24
Szociális étkeztetés	27
Idősek nappali ellátása	28
Idősek Átmeneti Otthona	30
Egyéb szolgáltatások	33
Stratégiai célok és beavatkozási területek	35
Elérés	35
Stratégiai cél	35
Indokoltság	35
Fejlesztési irányok	36
Információnyújtás	37
Stratégiai cél	37
Indokoltság	37
Fejlesztési irányok	38
Társadalmi részvétel és bevonás	40
Stratégiai cél	41

Indokoltság	42
Fejlesztési irányok	42
Önkéntesség	43
Stratégiai cél	43
Indokoltság	43
Fejlesztési irányok	44
Egészség	44
Stratégiai cél	44
Indokoltság	44
Fejlesztési irányok	45
Demencia	47
Stratégiai cél	47
Indokoltság	47
Fejlesztési irányok	49
Képzések	50
Stratégiai cél	50
Indokoltság	50
Fejlesztési irányok	51
Szabadidős programok	52
Stratégiai cél	52
Indokoltság	52
Fejlesztési irányok	52
Önálló életvitel és saját otthonban maradás támogatása	53
Stratégiai cél	53
Indokoltság	54
Fejlesztési irányok	55
Támogatási szükséglettel élő idősek	56
Stratégiai cél	56
Indokoltság	56
Fejlesztési irányok	56
Meglévő szolgáltatások fejlesztése és partnerségi viszonyok	58
Stratégiai cél	58
Indokoltság	58
Fejlesztési irányok	58
Az életkori egyenlőtlenségek és az életkoron alapuló előítéletek csökkentése	60
Stratégiai cél	60
Indokoltság	60
Fejlesztési irányok	62
Mellékletek	63

Bevezető

A társadalmi idősödés rövid bemutatása

Az idősödő társadalom mára kulcsfontosságú téma a szakmai párbeszédben, valamint a gazdasági döntéshozatalban. A demográfiai öregedés gyorsuló, globális jelenség. Ennek oka a csökkenő születésszám, a n terékenységi ráta csökkenése és az, hogy átlagosan később vállalják első gyermeküket ezek miatt pedig csökken a népesség fenntartásához szükséges születésszám. Mindeközben az egészségügyi ellátások fejlődése, a közegészségügyi viszonyok javulása és az általánosan elérhető magasabb életszínvonalnak köszönhetően a halálozási mutatók javulnak. Ezek együttesen növelik az idősök számát és arányát a társadalomban. A 65 év felettiek körében a nők aránya jelentősen magasabb a férfiaknál. Ez a nők magasabb várható élettartamával magyarázható, a nemek közti különbség pedig a kor előrehaladtával egyre inkább növekszik.

A modern társadalmak még nem készültek fel az idősödés kihívásaira, amelyek az elmúlt évtizedek társadalmi és demográfiai változásaiból fakadnak. A családszerkezet átalakulásával, a kisebb háztartások megjelenésével és a többgenerációs együttélés eltűnésével új kihívásokkal néznek szembe a családok. Az intézményi és politikai rendszerek nem tudtak megfelelően alkalmazkodni, vagy csak nagyon lassú ütemben. Az informális (családtagok, hozzátartozók által végzett) gondoskodás a kétkeresős családok mellett nem megoldható, vagy csak irracionálisan magas „költségek” (pénzügyi vagy életmódbeli áldozatok) árán valósítható meg. A formális (intézményi) ellátórendszer nem tudta pótolni a hagyományosan - nők által végzett családon belüli gondozást.

Miért fontos terület az idősügy Józsefvárosban?

Az idősödő társadalom jóval több, mint egyszerű demográfiai változás. Hatással van a gazdaságra, átalakítja a munkaerőpiacot, próbára teszi az ellátórendszereket, sőt, magukat a családi kapcsolatokat is. A helyi önkormányzatoknak kulcsszerepük van abban, hogy az idősök életminősége javuljon, hiszen ők vannak legközelebb a

lakossághoz. A helyi adottságok, például lakhatási körülmények, ellátórendszerek színvonala vagy a népesség szerkezete helyben látszanak igazán, így itt lehet ezekre a leggyorsabban reagálni.

Az idősekről való gondoskodásban fontos szerepe van, a családnak hiszen az idős ember számára – amennyiben erre lehetőség van – ideális esetben a saját otthona és megszokott családi környezete jelenti legbiztonságosabb közeget. Ha a család a korlátozott erőforrásai miatt ezt nem vagy csak részben tudja megoldani, a segítséget a hozzájuk legközelebbi szinten érdemes megszervezni és ebben az önkormányzatok játsszák a kulcsszerepet. Számos, az időseknek nyújtott szolgáltatás, mint a szociális alapszolgáltatások, a házi segítségnyújtás és a nappali ellátás az önkormányzatok feladatkörébe tartozik. Ezzel együtt természetesen az államnak is központi szerepe van a nagy társadalmi ellátórendszerek működtetésében, a társadalmi újraelosztás biztosításában és az egyenlőtlenségek csökkentésében.

Józsefvárosban az idősügy szerepe ismét fókuszba került, amit nem csak a társadalmi és demográfiai folyamatok indokolnak, hanem hogy a kerület legutolsó idősügyi stratégiája 2013-ban készült. Ez már elvesztette aktualitását, nem befolyásolja a szakpolitikai döntéshozatalt. Az elmúlt több mint egy évtized alatt jelentős változások történtek a lakosság összetételében és az ellátórendszerek működésében. Ezek folyamatosan változtatták meg az idősek szükségleteit és az ellátórendszerrel szembeni elvárásokat.

Mindezek alapján indokolt egy új, korszerű idősügyi stratégia kidolgozása. Ez a stratégia a kerületben élő idősek és hozzátartozóik igényeire valós válaszokat tud adni.

Stratégiai irány kijelölése

A stratégia célja, hogy meghatározza Józsefváros idősügyi fejlesztéseinek irányait, valamint, hogy megalapozza a helyi szükségletekre épülő beavatkozásokat és programokat.

A stratégiai irány kijelölése azt jelenti, hogy a dokumentum meghatározza a főbb elveket és prioritásokat. Ezek alapján valósulnak meg a jövőbeni beavatkozások. A cél, hogy az intézkedések ne csak a problémák kezelése érdekében történjenek,

hanem hozzájáruljanak az idők életminőségének javításához, önállóságuk megőrzéséhez és társadalmi, közösségi részvételük erősítéséhez, mozgósítva az saját erőforrásaikat. A demográfiai adatok ugyanakkor önmagukban nem mutatják meg, hogy az idősebb emberek milyen élethelyzetben élnek. Az időskor nem egységes élethelyzet: az idők egészségi állapota, anyagi helyzete, lakáskörülményei, társas kapcsolatai, önállósága és közösségi részvétele jelentősen eltérhet egymástól.

Az önkormányzat az időskorra nem teherként, hanem az élet természetes és sokféle élethelyzetet magában foglaló szakaszaként tekint.

A stratégia középpontjában ezért nem az idők számának növekedése, hanem az időskorban megjelenő egyenlőtlenségek és a társadalmi kirekesztődés csökkentése áll. Kiemelt cél, hogy az idők életkoruktól és élethelyzetüktől függetlenül méltóságban, biztonságban, megfelelő életkörülmények között és a közösség teljes jogú tagjaként élhessenek. Ennek része a megkülönböztetés elleni fellépés, a társadalmi és közösségi részvétel erősítése, a szociális biztonság támogatása, valamint az önálló életvitel lehetőségének minél hosszabb ideig történő fenntartása

A stratégia meghatározásában fontos szerepet játszik az igényfelmérés, az előzetes ötletelőműhely a kerületi idősklubok részvételével, a fókuszcsoportos beszélgetések a kerületben élőkkel, valamint az egyeztetések a kerületi idősellátás szereplőivel, hogy a beavatkozások a Józsefvárosban élő idők valódi szükségleteire reagáljanak, ne csak általános megoldásokra épüljenek.

Emellett hasznos tudást adott más kerületek jó gyakorlatainak megismerése, valamint a hazai szakirodalom, kutatások és stratégiai dokumentumok tanulmányozása, az idősügy aktuális szakmai irányainak és szemléletének megismerése.

Alapfogalmak

A koncepcióban használt alapfogalmak tisztázása elengedhetetlen annak érdekében, hogy az idősödéssel kapcsolatos jelenségeket egységes és érthető

keretben lehessen értelmezni. Az alábbiakban a dokumentum szempontjából legfontosabb fogalmak kerülnek meghatározásra.

Időskor alatt a 65. életévüket betöltött személyeket értjük. Fontos megemlíteni, hogy az idősök csoportja nem homogén. Egészségi állapotuk, élethelyzetük, társas kapcsolataik és aktivitási szintjük jelentősen eltérhet, ezért az idősödő népesség differenciált megközelítést igényel.

Az *idősödés* egy összetett biológiai, pszichológiai és társadalmi folyamat, ami az életkor előrehaladtával természetes módon következik be. Az idősödés nem azonos a betegséggel vagy a leépüléssel. Ez egy olyan életszakasz, ami megfelelő feltételekkel jó életminőségben is megélhető.

Az *egészségben eltöltött évek* azt mutatják, hogy az egyén várható élettartamából mennyi időt tölt el jó egészségi állapotban, korlátok nélkül. Ez túlmutat a puszta élettartamon, és rámutat az életminőség és az egészségmegőrzés jelentőségére.

Az *önálló életvitel* azt jelenti, hogy az egyén képes a mindennapi tevékenységeit (pl. étkezés, tisztálkodás, ügyintézés) ellátni.

A *gondozási szükséglet* az a támogatási igény, amely az egyén egészségi állapotából vagy fizikai, esetleg mentális korlátozottságából ered. Ez a szükséglet változó, a kisebb segítségtől a folyamatos gondozásig terjedhet.

A *szociális izoláció* és a *magány* kapcsolódnak egymáshoz, de nem azonosak. A szociális izoláció egy objektív állapot, amely a társas kapcsolatok hiányát jelenti. Ezzel szemben a magány egy szubjektív élmény, az egyén által megélt hiányérzet. Mindkettő komoly hatással lehet az idősök mentális és fizikai egészségére.

Az *életminőség* az egyén fizikai, mentális és szociális jólétének összessége. Objektív tényezőkön alapul, de szubjektív megélésektől is függ. Az idősellátás célja nem csupán a szükségletek kielégítése, problémák kezelése hanem az életminőség javítása is, amennyire csak lehetséges.

A *hozzáférhetőség* a szolgáltatások tényleges elérhetőségét jelenti. Ezt fizikai, anyagi vagy információs akadályok korlátozhatják. Józsefvárosban különösen fontos, hogy a szolgáltatások mindenki számára elérhetőek legyenek.

A *prevenció* előzetes beavatkozásokat foglal magában, amelyek célja a problémák kialakulásának elkerülése vagy késleltetése. Idősek esetében ez különösen az egészségmegőrzést, a fizikai aktivitás fenntartását és a társas kapcsolatok megerősítését jelenti.

A *közösségi részvétel* az idősek társadalmi aktivitását, közösségi jelenlétét és kapcsolódását jelenti. Ennek fenntartása és erősítése kulcsszerepet játszik a magány csökkentésében és az életminőség javításában.

A fent említett fogalmak egységes értelmezési keretet adnak a 65+ stratégia további értelmezéséhez.

Kor definíciók, kategorizálás

Az életkor fogalmát nem egységes módon értelmezik, többféle megközelítése is létezik. A kronológiai életkor a születési dátumhoz kötődik, így megmutatja, hogy valaki hány éves számszerűen. Ezzel szemben a biológiai kor az öregedés testi, fizikai és biológiai jegyein alapul, tehát azt jelenti, hogy a szervezet milyen állapotban van. A szubjektív életkor az az állapot, ahány évesnek valaki érzi magát, függetlenül a kronológia korától. Bár a pszichológiai kor csupán egy „fiktív” dolog, mégis nagyban befolyásolja működésmodunkat, van jelentősége annak, miként gondolkodunk magunkról. A stratégiában többek közt ezért lesz fontos, hogy miként közelítjük meg az időskort, hogyan definiáljuk. A szociális kor azt fejezi ki, hogy a társadalom milyen szerepeket és elvárásokat társít az adott életkorhoz. Végül a funkcionális kor a mindennapi életben való önellátás szintjét jelzi. Ez azt mutatja, hogy az egyén mennyire képes különböző tevékenységeket segítség nélkül végezni. Mindebből jól látszik, hogy az idősödés nem egységes folyamat, mindenkinél másképp van jelen.

Az idősödés életkori szakaszok mentén is leírható, melyeket nem éles határok választanak el, hanem átfedik egymást. Az 55–65 éves kor közötti időszak az „áthajlás kora”. A 65–75 éves korcsoport az „idősödő” szakasz, ahol az érintettek többsége még aktív és funkcionálisan jól működik. A 75–85 évesek az „idős” csoportba tartoznak. Itt az egyének gyakran még otthonukban élnek, de egyre gyakrabban van szükség támogatásra. A 85–95 éves korosztály a „nagyon idős” szakasz, ahol jelentősen csökkennek az önálló életvitel képességei, és sok esetben

intenzív gondozásra van szükségük. A 95 év feletti az „aggastyán” kategóriába tartoznak, amely a legidősebb korosztályt jelöli, és általában átfogó támogatást, segítséget igényelnek.

Az egyéni különbségek itt is jelentősek: sokat számít a társadalmi-gazdasági helyzet, az életmód, mennyire figyelt oda valaki a megelőzésre, hogyan élte az életét. Ezek egyszerre határozzák meg, kinek milyen lesz az időskora.

Az időskorú nők és férfiak aránya és élethelyzete több szempontból is eltér egymástól, ezért a szolgáltatások tervezésekor a nemek közötti különbségeket is figyelembe kell venni. A nők magasabb várható élettartama miatt az idősebb korosztályokban magasabb a nők aránya, különösen a legidősebb életkorban. Ez azt is jelenti, hogy az időskori szolgáltatások igénybevevői között várhatóan nagyobb számban jelennek meg nők, miközben a férfiak alacsonyabb aránya nem feltétlenül jelent alacsonyabb szükségletet.

Az idősödést tehát nem lehet csak számokkal leírni. Az időskor az, amikor a funkciók csökkenése meghaladja a fejlődést, de az, hogy kit tekintünk idősnek, és hogyan viszonyulunk az időskorú emberekhez, társadalmi és kulturális szempontból is változó. Az egyes országokban és kultúrákban eltérhet az időskor megítélése, az idősek társadalmi szerepe. Az életút során az idősödés két fő szakaszra bontható. Először jön a „társadalmi öregség”, amikor az ember már nem dolgozik, de egészséges, aktív, új szerepeket keres. A „biológiai öregség” később következik, ilyenkor már inkább a testi, szellemi funkciók visszaesése, valamint a betegségek jelennek meg. Ebben az életszakaszban az egészségi állapot és az életminőség megőrzése válik központi kérdéssé, valamint a kiszolgáltatottság érzésének csökkentése.

Az idősödés nem csupán objektív mutatók mentén érthető meg, hanem szubjektív tapasztalatként is létezik. A szubjektív idős státusz kialakulásában az élet különböző eseményei játszanak szerepet. Ilyenek a betegségek megjelenése, a fizikai vagy kognitív korlátozottság, a házastárs vagy élettárs elvesztése, valamint a kortárs kapcsolatok beszűkülése és a társas részvétel csökkenése. Ezen kívül a külvilág megítélése is meghatározó. Az, hogy az egyént másként kezelik, mint ahogy ő látja magát, és hogy mennyire érzik őt teljes értékű, méltósággal bíró embernek, jelentős hatással van az idősödés megélésére. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy az idősödés

egyéni és társadalmi szempontból meghatározott folyamat legyen. Az egyének élete, tapasztalatai és társas köre együtt alakítja ezt a folyamatot.

Jogszáabályi háttér

Az idősügyi stratégia olyan európai, országos és helyi jogi keretekre épül, amelyek meghatározzák az idősök jogait, a szociális gondoskodás rendszerét, valamint az önkormányzat feladatait.

Európai uniós alapdokumentumok

Az európai jogrend az idősök jogait nem különálló jogosultsággként, hanem az emberi jogok és a társadalmi részvétel részeként értelmezi. Ezek a dokumentumok együttesen azt az alapelvet képviselik, hogy az idősök nem pusztán ellátásra szoruló emberek, hanem jogaikban teljes értékű állampolgárok, akiknek biztosítani kell az önálló élet és a társadalmi részvétel lehetőségét.

A legfontosabb dokumentumok:

- Emberi Jogok Európai Egyezménye (1950, Magyarországon az 1993. évi XXXI. törvény hirdette ki), amely rögzíti az alapvető emberi jogokat, amelyek minden embert születésüktől fogva egyenlően megilletnek, így többek között az élethez, a szabadsághoz, a biztonsághoz, az oktatáshoz való jogot és a hátrányos megkülönböztetés tilalmát.
- Európai Szociális Karta (1961, módosítva 1996-ban, Magyarországon kihirdette a 1999. évi C. törvény, a módosított Kartát a 2009. évi VI. törvény), amely többek között a lakhatáshoz, az egészséghez, a foglalkoztatáshoz és a szociális biztonsághoz kapcsolódó jogokat rögzíti. A Karta 23. cikke külön foglalkozik az idősök szociális védelemhez való jogával, hangsúlyozva, hogy az idősök számára biztosítani kell a méltó élet feltételeit, a megfelelő lakhatást, az egészségügyi és szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférést, valamint a társadalmi részvétel lehetőségét.
- Az Európai Unió Alapjogi Chartája (2000), amely az emberi méltósághoz, az egyenlő bánásmóddhoz, a szociális biztonsághoz és az egészségvédelemhez való jog mellett 25. cikkében kimondja, hogy az Európai Unió elismeri és

tiszteletben tartja az idősök jogát a méltó és önálló élethez, valamint a társadalmi és kulturális életben való részvételhez.

A magyar jogi szabályozás

Magyarországon nincs önálló idősügyi törvény. Az idősök jogait és az állami, illetve önkormányzati feladatokat több jogszabály együttesen szabályozza.

Magyarország Alaptörvénye (2011. április 25.) rögzíti az emberi méltósághoz, az egyenlő bánásmódhoz, a szociális biztonsághoz és az egészséghez kapcsolódó alapvető jogokat, valamint kimondja, hogy Magyarország az időskori megélhetés biztonságát a társadalmi szolidaritáson alapuló egységes állami nyugdíjrendszer fenntartásával segíti elő.

Az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról szóló 81/2009. (X. 2.) OGY határozat ma is az egyetlen országos idősügyi stratégiai dokumentum. A stratégia az aktív és méltóságteljes idősödést, az egészségben eltöltött életévek növelését, az önálló élet támogatását és a társadalmi részvétel erősítését tűzte ki célul. Ugyanakkor a dokumentum elfogadása óta nem készült új országos idősügyi stratégia, és a benne foglalt intézkedések végrehajtása 2010 óta nem valósult meg.

A szociális ellátások jogi kereteit a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény (a továbbiakban: Szt.) határozza meg. A törvény alapelve szerint a gondoskodás felelőssége több szereplő között oszlik meg. Elsődlegesen mindenki önmagáért felelős. Amennyiben erre nem képes, a segítségnyújtás elsődleges felelősei a hozzátartozók. Ha ez nem biztosítható, a települési önkormányzat, végső soron pedig az állam köteles gondoskodni a szükséges ellátásokról.

Ez a szabályozás jól mutatja, hogy a magyar szociális rendszer alapvetően az ellátási szükségletekre épül, és az önkormányzat szerepe elsősorban akkor jelenik meg, amikor az egyén vagy a család saját erőforrásai már nem elegendők.

A jelen idősügyi stratégia ugyanakkor ennél szélesebb perspektívát alkalmaz. Célja nem csupán a kötelező szociális szolgáltatások biztosítása, hanem az önálló élet minél hosszabb megőrzése, a megelőzés, az egészséges idősödés támogatása, valamint az idősök, családtagjaik és közösségeik erőforrásainak megerősítése.

Az állam és az önkormányzat feladatai

A nyugdíjrendszer működtetése állami feladat. Az önkormányzatok ugyanakkor az Szt. alapján települési támogatásokat nyújthatnak, valamint kötelesek megszervezni a törvényben meghatározott személyes gondoskodást nyújtó szociális szolgáltatásokat. Az önkormányzatok feladatait a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény (a továbbiakban: Mőtv.) is meghatározza. Ennek alapján a települési önkormányzatok kötelesek gondoskodni többek között az idősek számára is meghatározó szociális alapszolgáltatások megszervezéséről.

A törvény alapján az időseket érintő legfontosabb szociális alapszolgáltatások:

- étkeztetés,
- házi segítségnyújtás,
- nappali ellátás,
- családsegítés.

Amennyiben az önálló élet ezekkel a szolgáltatásokkal már nem biztosítható, szakosított ellátások vehetők igénybe, így különösen az idősek otthona vagy az átmeneti elhelyezést biztosító időskorúak gondozóháza.

A jogszabályok ugyanakkor nem korlátozzák az önkormányzatok mozgásterét a kötelező feladatokra. Kifejezetten lehetőséget biztosítanak arra, hogy saját költségvetésük terhére további szolgáltatásokat és támogatásokat hozzanak létre, ha azt a helyi szükségletek indokolják.

Józsefváros szabályozása

Budapest Főváros VIII. kerület Józsefvárosi Önkormányzat Képviselő-testületének 35/2023. (X. 19.) önkormányzati rendelete a szociális és gyermekjóléti ellátásokról – a 12/2026. (V. 28.) önkormányzati rendelettel módosított formában – az Szt.-ben meghatározott ellátásokkal összhangban többek között gyógyszer-támogatással, valamint rendkívüli gyógyászati segédeszköz támogatással orvostechnikai eszközökre és lakhatási támogatással is hozzájárul a kerületi lakosok, köztük a rászoruló idősek megélhetési kiadásaihoz. Emellett a rendelet a kötelező

szolgáltatások és pénzbeli támogatási formák körét is bővíti: a szociális ellátásban részesülők gyógytornát, gyógymasszázszt, fodrászt és pedikűrt is igénybe vehetnek.

A jelen stratégia ezekre a jogi keretekre épül, ugyanakkor nem kizárólag a kötelező szociális feladatokra koncentrál. Abból indul ki, hogy az időskori életminőséget nemcsak az ellátórendszer, hanem a lakhatás, a közlekedés, a közterületek, a kulturális részvétel, a közösségi kapcsolatok és az egészséges életmódot támogató helyi környezet egyaránt meghatározza. Ezért az idősügyi stratégia horizontális önkormányzati szakpolitikai keretként értelmezi az időskor támogatását, összhangban az Európai Unió és a WHO korbarát szemléletével.

Helyzetelemzés

Nemzetközi kitekintés

A 21. század egyik legjelentősebb társadalmi változása a népesség korösszetételének változása. A világ népessége minden korábbinál hosszabb életre számíthat, miközben a születések száma a legtöbb fejlett országban csökken. Ennek következtében folyamatosan növekszik az idősebb korosztályok aránya, és az időskor egyre hosszabb életszakasszá válik.

A hosszabb élet az emberiség egyik legnagyobb társadalmi eredménye. Az elmúlt évtizedekben a várható élettartam jelentős növekedéséhez hozzájárult az egészségügyi ellátás fejlődése, a javuló életkörülmények, a technológiai fejlődés és az életmódbeli változások. A hosszabb élet azonban önmagában nem jelenti azt, hogy az emberek egészségesebben is élnek. Egyre nagyobb jelentősége van annak, hogy a többlet életek milyen egészségi állapotban, milyen önállósággal és milyen életminőségben telnek.

Ezért a nemzetközi szakpolitikák fókusza ma már nem kizárólag a várható élettartam növelése, hanem az egészségben eltöltött életek számának emelése. Az Európai Unió, a WHO és az ENSZ egyaránt hangsúlyozza, hogy a demográfiai átmenetre adott válasz nem korlátozódhat az egészségügyi és szociális ellátások fejlesztésére. Ugyanolyan fontos a megelőzés, az egészséges életmód támogatása, az önálló élet feltételeinek megőrzése, valamint azoknak a társadalmi egyenlőtlenségeknek a

csökkentése, amelyek már az életút korábbi szakaszaiban meghatározzák az időskori egészséget és életminőséget.

Magyarország

Magyarországon a demográfiai átmenet az európai folyamatokkal összhangban zajlik, ugyanakkor több mutatóban továbbra is jelentős lemaradás figyelhető meg az Európai Unió átlagához képest.

A születéskor várható élettartam az elmúlt évtizedekben folyamatosan emelkedett, jelenleg megközelítőleg 76–77 év, míg az Európai Unió átlaga 81–82 év. A különbség különösen a férfiak esetében jelentős. Az egészségben várható élettartam szintén elmarad az uniós átlagtól: Magyarországon átlagosan 60–61 év, míg az Európai Unióban 63–65 év körül alakul.

Mindez azt jelenti, hogy a magyar lakosság nemcsak rövidebb ideig él mint az EU átlaga, hanem életének nagyobb részét tölti krónikus betegségekkel, funkcionális korlátozottsággal vagy csökkent önellátási képességgel. A 65 év felettiak mintegy 71%-a, a 75 év feletieknek pedig 83%-a él együtt legalább egy krónikus betegséggel. Ez egyre nagyobb kihívást jelent mind az egészségügyi, mind a szociális ellátórendszer számára.

Az országon belül jelentős különbségek figyelhetők meg az egészségi állapotban és a várható élettartamban. Ezek a különbségek nem pusztán az egészségügyi ellátásból fakadnak, hanem az oktatás, a foglalkoztatás, a jövedelmi helyzet, a lakhatás, a környezeti feltételek és a társadalmi kapcsolatok együttes hatását tükrözik. Az időskori jóllét ezért nem kizárólag egészségügyi kérdés, hanem a társadalmi egyenlőtlenségek egyik legfontosabb következménye is.

Budapest

Budapest kedvezőbb helyzetben van az országos átlagnál, ugyanakkor a fővárosban belül is jelentős társadalmi és egészségi különbségek figyelhetők meg. A fővárosban koncentrálnak az egészségügyi, szociális és kulturális szolgáltatások, ugyanakkor a nagyvárosi élet sajátos kihívásokat is jelent. Az egyedül élő idősök magas aránya növeli a társas elszigeteltség, a magány és a mentális problémák kockázatát,

amelyek önmagukban is befolyásolják az egészségi állapotot és az önálló élet megőrzésének esélyét.

A budapesti kerületek között jelentős különbségek figyelhetők meg a várható élettartamban, az egészségi állapotban és a társadalmi helyzetben. A magasabb társadalmi státuszú városrészek lakói hosszabb és egészségesebb életre számíthatnak, míg a kedvezőtlenebb társadalmi adottságú kerületekben ezek a mutatók lényegesen rosszabbak.

Józsefváros helyzetének megértéséhez ezért nem elegendő kizárólag az idők számát vizsgálni. Ugyanilyen fontos feltárni azokat a társadalmi, gazdasági és környezeti tényezőket is, amelyek meghatározzák az időskori életminőséget, és amelyekre egy kerületi önkormányzat saját eszközeivel érdemben hatni tud.

Józsefváros

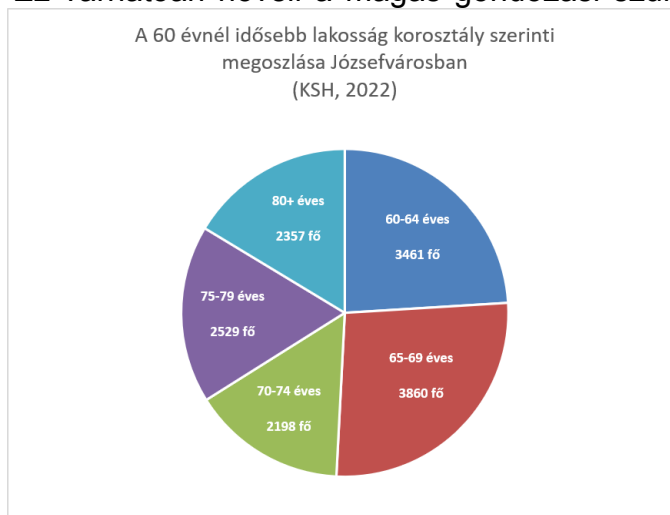
A stratégia abból indul ki, hogy az idők életminőségét nem egyetlen tényező határozza meg. Az egészségi állapot, a lakhatás, a jövedelem, az iskolázottság, a társas kapcsolatok, a közlekedés, a közterek használhatósága vagy a szolgáltatásokhoz való hozzáférés egymással összefüggő rendszert alkotnak. Az életút során felhalmozódó előnyök és hátrányok időskorban gyakran egyszerre jelennek meg, ezért ugyanabban a korosztályban nagyon eltérő élethelyzetekkel találkozhatunk.

Ezért a stratégia az időügyi szolgáltatások jelenlegi helyzetének vizsgálata mellett azokat a társadalmi és gazdasági körülményeket, tényezőket is figyelembe veszi, amelyek meghatározzák az időskori életminőséget. A helyzetelemzés az Európai Unió és az Eurostat életminőség-modelljét követi, amely az életminőséget több, egymással összefüggő dimenzióban értelmezi: az egészség, a lakhatás, a jövedelmi biztonság, a társadalmi részvétel, a tanulás, a fizikai környezet és az alapvető jogok együttesen határozzák meg az emberek jóllétét.

Józsefváros idős népessége

2022-ben Józsefvárosban 10 944 fő 65 év feletti lakos élt, közülük 61% nő és 39% férfi. A 65 év feletti népesség száma 2011 óta folyamatosan csökken. A kerületi lakosság korösszetétele fokozatosan átalakul. A kerület sajátossága, hogy miközben

országosan és Budapesten az idősök lakosságon belüli aránya folyamatosan emelkedik, Józsefvárosban a 65 év felettiek aránya az elmúlt két évtizedben lényegében stabil maradt. A terület öregedési indexe (azt mutatja meg, hogy 100 gyermekre hány 65 éves vagy idősebb ember jut) elsősorban azért növekszik, mert csökken a gyermekkorú népesség aránya. A jelenlegi korstruktúra azt mutatja, hogy a következő 5 évben a korábbiaknál nagyobb létszámú korosztály lép be a 80 év feletti életkorba. Ez várhatóan növeli a magas gondozási szükségletű lakosság arányát.



Az időskori életminőség egyenlőtlenségei

A területben élő idősök nem egyformán élik meg az idősödést. Az életminőséget meghatározó különbségek már jóval az időskor előtt kialakulnak, és az életút során halmozódnak fel.

Iskolázottság és egészség

Az időskori egészség nem kizárólag az öregedés következménye, hanem az életút során felhalmozódó előnyök és hátrányok eredménye is. Az országos adatok szerint a felsőfokú végzettségűek várható egészségben eltöltött élettartama 13-15 évvel hosszabb, mint az alacsony iskolai végzettségűeké. Józsefvárosban a 65 év felettiek mintegy egynegyede legfeljebb általános iskolai végzettséggel rendelkezik. Ez azt jelzi, hogy a területben több ezer ember élhet olyan, az életút során felhalmozódó társadalmi hátrányokkal, amelyek az időskori egészséges életévek számát is jelentősen befolyásolhatják. Ezen szempontok alapján érdemes figyelembe venni a

kerületben élő roma lakosság helyzetét is. A rendelkezésre álló kutatások alapján a roma népesség körében az alacsony iskolai végzettség aránya magasabb, és az egészségi állapotot, a várható élettartamot tekintve is kedvezőtlenebbek a mutatók. Ezek a különbségek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy egyes hátrányos helyzetű csoportok kisebb eséllyel ériék el az időskort, illetve időskorukban is halmozódó társadalmi és egészségi hátrányokkal éljenek.

Lakhatás

Józsefvárosban 5 808 olyan háztartás van, ahol kizárólag 65 év felettiiek élnek. Az egyedül élő idősek nagyobb kockázatnak vannak kitéve a társas izoláció, a lakhatási problémák és a gondozási szükségletek szempontjából. A lakás akadálymentessége, a liftek elérhetősége, a közterületek használhatósága vagy a lakóépületek állapota ezért ugyanúgy idősügyi kérdés, mint az időseket célzó egyéb szolgáltatások.

Jövedelmi biztonság

A kerület 65 év feletti lakosságának legnagyobb része öregségi nyugdíjban részesül, ugyanakkor a saját felmérésünk alapján a válaszadók több mint fele havi 250 ezer forint alatti jövedelemből él, és sokan számoltak be arról, hogy egy váratlan nagyobb kiadást nem tudnának fedezni. Az alacsony jövedelem nemcsak a megélhetést befolyásolja, hanem az egészségmegőrzés, a kulturális részvétel, a lakás fenntartása vagy a gondozási szolgáltatások megfizethetősége szempontjából is meghatározó.

A nyugdíjrendszer és a nyugdíjak értékének megőrzése országos hatáskörbe tartozik, ezért a stratégia nem fogalmaz meg nyugdíjpolitikai célokat, és nem épít általános jövedelemkiegészítő támogatásokra. Ugyanakkor az önkormányzatnak fontos szerepe van abban, hogy az általa nyújtott vagy támogatott szolgáltatások anyagi helyzettől függetlenül elérhetők legyenek. Ezért a stratégia kiemelt szempontként kezeli a szolgáltatások megfizethetőségét, a rászorultsághoz igazodó hozzáférést, valamint azt, hogy a költségek önmagukban ne jelentsenek akadályt az idősek számára az egészségük, önállóságuk és társadalmi részvételük megőrzésében.

Egészségi állapot

Kerületi egészségügyi adatok korlátozottan állnak rendelkezésre, az országos adatok azonban jól jelzik a várható szükségleteket. A 65 év felettiiek 71%-a, a 75 év felettiiek 83%-a él együtt legalább egy krónikus betegséggel. Emellett Józsefvárosban a születéskor várható élettartam Budapest második legalacsonyabb értéke. Ez arra utal, hogy a kerületben az egészségmegőrzésnek, a megelőzésnek és az önálló élet támogatásának kiemelt jelentősége van.

A strukturális egyenlőtlenségek metszéspontjai

Az időskori hátrányok ritkán jelennek meg önmagukban. A rossz egészségi állapot gyakran alacsonyabb iskolai végzettséggel, alacsonyabb jövedelemmel, rosszabb lakhatási körülményekkel, egyedüléléssel és gyengébb társas kapcsolatokkal együtt jelentkezik. Ezek a tényezők egymást erősítik, és növelik a kiszolgáltatottságot. A stratégia ezért nem kizárólag az egyének problémáira, hanem azokat létrehozó körülményekre is kíván reagálni.

Ez azt jelenti, hogy az idősügyi stratégia nem korlátozódik a szociális szolgáltatások fejlesztésére vagy új közösségi programok indítására. A lakhatás, a közlekedés, a közterületek akadálymentesítése, a digitális hozzáférés, az egészségfejlesztés, a kulturális részvétel vagy a közbiztonság ugyanúgy az időskori életminőség részei, ezért az önkormányzat valamennyi szakpolitikai területének figyelembe kell vennie az idősebb lakosok szempontjait.

A stratégia szakmai alapvetései

A hosszabb élet korunk egyik legnagyobb társadalmi eredménye. Feladatunk, hogy ezeket az éveket minél több ember számára egészségben, méltóságban és aktív részvétellel lehessen megélni. Az emberiség történetében először vált általánossá, hogy az időskor nem az élet utolsó néhány évét jelenti, hanem akár életünk egyharmadát is kiteheti. A hosszabb élet minden korábbinál több lehetőséget teremt az egyének, a közösségek és a társadalom számára, ugyanakkor új alkalmazkodási feladatokkal is jár. Az egyének számára lehetőséget ad arra, hogy hosszabb ideig aktív, önálló és tartalmas életet éljenek, miközben új kérdéseket vet fel az

életminőség, az egészség és az önállóság megőrzésével kapcsolatban. Az ellátórendszereknek alkalmazkodniuk kell a megváltozott szükségletekhez, a társadalomnak pedig fel kell készülnie arra, hogy az idősebb korosztályok egyre nagyobb arányban vesznek részt a közösségi életben.

Magyarországon már ma is a lakosság egyötöde azaz több mint 2 millió állampolgár 65 éves vagy annál idősebb, és ez az arány a következő évtizedekben tovább emelkedik. A népesség korösszetételének ezt a változását a népesség előregedésének is hívjuk. Ez a megközelítés sokszor elsősorban a jóléti rendszerekre nehezedő terhekre, az idősek gondozási szükségleteire irányítja a figyelmet, és hajlamos az idősebb embereket egységes, ellátásra szoruló csoportként bemutatni. A stratégia ezzel szemben a népesség korprofiljának változását demográfiai átmenetként értelmezi: a hosszabb élet nem csupán kihívás, hanem társadalmi lehetőség is. Egyszerre szükséges felkészülni a tartós gondozási igények növekedésére és arra, hogy az idősebb emberek tudásukkal, tapasztalatukkal, munkájukkal, önkéntes tevékenységükkel és közösségi szerepvállalásukkal továbbra is hozzájáruljanak a közösség jóllétéhez.

Az elmúlt évtizedekben jelentősen nőtt a születéskor várható élettartam. Önmagában azonban az életévek számának növekedése nem elegendő mutatója a társadalmi fejlődésnek. Legalább ilyen fontos, hogy ezek az évek milyen egészségi állapotban, milyen életminőségben és milyen társadalmi részvétel mellett telnek. Ezért a nemzetközi szervezetek – köztük az Európai Unió, a WHO és az ENSZ – egyre nagyobb hangsúlyt helyeznek a várható egészséges élettartam növelésére, valamint azoknak a strukturális egyenlőtlenségeknek a csökkentésére, amelyek meghatározzák az emberek időskori egészségét és életminőségét.

Stratégiánk abból indul ki, hogy az idősek nem a társadalom terhei, hanem teljes jogú állampolgárok, akiknek emberi méltósága, önrendelkezése és társadalmi részvétele életkoruktól függetlenül megőrzendő érték. Az idősebb emberek egyben közösségeink erőforrásai is: tapasztalatuk, tudásuk és kapcsolataik hozzájárulnak a terület társadalmi kohéziójához. A demográfiai átmenetre való felkészülés ezért nem korlátozódhat a szociális és egészségügyi szolgáltatások fejlesztésére. Átfogó célunk az életkori integráció erősítése, amely minden korosztály számára előnyös. Az életkori integráció olyan társadalmi működést jelent, amelyben az emberek

életkoruktól függetlenül egyenlő eséllyel vehetnek részt a közösség életében, miközben a generációk közötti szolidaritás és együttműködés erősíti a társadalom egészének jóllétét.

Nincs tipikus idős ember

A 65 év feletti korosztály rendkívül sokszínű. Tagjai eltérő életutakat jártak be, különböző erőforrásokkal, egészségi állapottal, társadalmi kapcsolatokkal és élethelyzetekkel rendelkeznek. A stratégia ezért nem egy homogén célcsoportban gondolkodik, hanem az időskor sokféleségére épít.

Az emberi jogok egész életünk során érvényesek

Az emberi jogok, különösen az önálló és méltóságteljes élethez, a társadalmi és kulturális életben való részvételhez, valamint az önrendelkezéshez való jog nem csökken az életkor előrehaladtával. A stratégia minden intézkedésének ezt az alapelvet kell szolgálnia.

Az ageizmus elleni fellépés a szakpolitika része

Az időseket kiszolgáltatottnak, tehernek vagy kizárólag gondozásra szoruló embereknek bemutató előítéletek életkori diszkriminációhoz vezethetnek, és magukat a szakpolitikai döntéseket is torzíthatják. A stratégia tudatosan törekszik ezeknek a sztereotípiáknak a lebontására és az életkoron alapuló hátrányos megkülönböztetés megelőzésére.

Az egyenlőtlenségek egész életen át épülnek fel

Az időskori sokféleség nem kizárólag az öregedés következménye, hanem az életút során felhalmozódó társadalmi, gazdasági és egészségi előnyök és hátrányok eredményei. A stratégia ezért nem az egyének alkalmazkodóképességére helyezi a "megfelelő" idősödés felelősségét, hanem arra törekszik, hogy az időskori egyenlőtlenségeket létrehozó strukturális tényezőkre is reagáljon.

Életútszemlélet

Az időskor nem különálló életszakasz, hanem az életút része. Az oktatás, a munka, a gondozás, a nyugdíjba vonulás és az aktív társadalmi részvétel közötti határok egyre rugalmasabbá válnak. Az időseket érintő szakpolitikai döntések egyben a fiatalabb generációkat, a családi gondozókat és a gondozási ágazatban dolgozókat

is érintik. A demográfiai átmenet sikeres kezelése ezért a generációk közötti szolidaritásra és méltányosságra épül.

Részvétel

Az idősök nem csupán a szakpolitikai intézkedések kedvezményezettjei, hanem azok alakítói is. Az önkormányzat feladata, hogy támogassa az idősebb embereket saját érdekeik képviselőjében, és lehetőséget biztosítson számukra az őket érintő döntések előkészítésében és értékelésében, valamint általában a kerületi közösséget érintő döntésekben való érdemi részvételre.

Bizonyítékokon alapuló döntéshozatal

A stratégia a kerület helyzetének elemzésére és a rendelkezésre álló hazai és nemzetközi kutatási eredményekre épül. A beavatkozások célja az azonosított szükségletekre és kockázatokra adott célzott válaszok kialakítása.

Realitás és helyi fókusz

A demográfiai átmenet számos kihívása országos vagy rendszerszintű beavatkozást igényel, amely túlmutat egy kerületi önkormányzat hatáskörén. A stratégia ezért olyan célokat fogalmaz meg, amelyek a kerület saját lehetőségeire, erőforrásaira és közösségeire építenek, miközben illeszkednek a nemzetközi szakpolitikai irányokhoz.

Korbarát önkormányzás

Az idősügyi stratégia nem egyetlen ágazat feladata. Minden olyan önkormányzati döntésnek van idősügyi, illetve általánosan életkori dimenziója, amely hatással van az emberek önálló életére, biztonságára, egészségére vagy társadalmi részvételére.

Igényfelmérés módszertana, eredményei

A Józsefváros 65+ Idősügyi Stratégia kialakítását a lakosság és szakemberek bevonása előzte meg. A cél az volt, hogy a stratégia a kerületben élő idősök, hozzátartozóik, valamint az idősökkel foglalkozó szakemberek és intézmények valós tapasztalataira, szükségleteire és javaslataira épüljön.

A tervezési folyamat első szakaszában, 2025 novembere és 2026 februárja között megelőző csoportos beszélgetések zajlottak az önkormányzat fenntartásában működő idősklubokban. A résztvevők ötletelőműhelyek keretében oszthatták meg tapasztalataikat, valamint megfogalmazhatták a kerület idősügyével kapcsolatos fejlesztési javaslatukat.

Fókuszcsoportos beszélgetéseket is tartottunk, amik lehetőséget biztosítottak az időseket érintő problémák, szükségletek és fejlesztési irányok részletesebb megismerésére. 2026 májusában, a Teleki téri zsinagóga során személyes beszélgetéseken keresztül, kötetlen formában volt lehetőség a lakossági vélemények összegyűjtésére.

A kérdőíves igényfelmérés 2026. április 16. és május 18. között zajlott. A kérdőívet összesen 246-an töltötték ki, közülük 226 fő 60 év feletti józsefvárosi lakos, míg 20 fő időseket gondozó vagy támogató hozzátartozó volt.

A felmérés célja volt, hogy minél több idős ember számára biztosított legyen a véleménynyilvánítás lehetősége. Ennek érdekében online és offline kommunikációs kampányt folytattunk. A kérdőív papír alapon és elektronikus formában is elérhető volt, emellett a Józsefvárosi Szent Kozma Egészségügyi Központ (a továbbiakban: JEK) előtt kitelepülések során segítettünk az idősebb lakosoknak a kérdőív kitöltésében.

Azok számára pedig, akik egészségi állapotuk vagy mozgásuk miatt nehezebben tudtak bekapcsolódni a folyamatba, a házi segítségnyújtás munkatársai biztosították az otthoni kérdőívkitöltés lehetőségét.

A kerületi idősellátásban dolgozókkal több személyes egyeztetést tartottunk, valamint más kerületeket is meglátogattunk, hogy megismerjük jó gyakorlataikat.

Az alkalmazott módszerek együttesen hozzájárultak ahhoz, hogy a stratégia a lehető legszélesebb körben tükrözze a józsefvárosi idősek és hozzátartozóik igényeit a stratégia valós helyi szükségletekre épüljön, és megalapozza a jövőbeli szakpolitikai irányvonalakat.

A stratégia készítése során kezdetben a 60 év feletti lakosság helyzetére helyeztük a hangsúlyt. A helyi tapasztalatok alapján azonban egyértelművé vált, hogy a 60–64 éves korosztály élethelyzete sok tekintetben még eltér az idősebb korosztályétól:

legtöbbsen közülük még aktívak a munkaerőpiacon, és nem tekintik magukat idős embernek. Ezért a stratégia fókuszát a 65 év feletti lakosságra helyeztük, miközben a 60–64 éves korosztály szempontjait is figyelembe vettük azokon a területeken, ahol ez indokolt. A 60 év felettiek körében végzett kérdőíves felmérésre **226-an válaszoltak**, ebből 159 nő, és 67 férfi, vagyis a kitöltők 71%-a nő. A válaszadók túlnyomórészt Józsefváros lakosai voltak. A válaszadók 62%-a egyedül élt, és kérdőívet kitöltők legnagyobb csoportja a 71-80 éves volt. A kitöltők jelentős része (52%) havi nettó 250.000 forint alatti jövedelemmel rendelkezett, és többen nehezen vagy nagyon nehezen jöttek ki a pénzükből, leggyakrabban váratlan kiadásokat nem tudtak fedezni. A leggyakrabban említett tétel, amit nem engedhettek meg maguknak a váratlanul fellépő 100.000 forintos kiadás fedezése volt, de nyaralást, kulturális programokat, vitaminvásárlást is sokan jelölték meg.

Az **önellátás és segítségnyújtás** kapcsán kiderült, hogy a válaszadók 32%-ának jelenleg nincs szüksége segítségre, míg a segítségre szorulóknak leggyakrabban házimunkában, közlekedésben vagy ügyintézésben kértek támogatást. A hozzátartozók, szomszédok és barátok mellett a szociális ellátó intézmények munkatársai is segítettek a kitöltők negyedének. Nagy igény mutatkozott egy ingyenes, megfizethető és rugalmas idejű, idősbarát kísérő és szállító szolgáltatásra.

A **szolgáltatásokkal** kapcsolatban alacsony a kitöltők tájékozottsága, a legtöbbsen az idősklubokat és a szociális étkeztetést ismerték. A kedvezményes lehetőségeket (pl. Dandár Gyógyfürdő, Turay Ida Színház) sokan nem ismerték, de akik igen, azok nagy arányban igénybe is vették.

Az **egészségügyi ellátás** terén a JEK-kel inkább elégedettek voltak, de az időpontfoglalás nehézsége és a hosszú várakozási idő problémát jelent. A háziorvosi ellátás megítélése kedvezőbb volt, de itt a telefonos elérhetetlenség és az állandó háziorvos hiánya merült fel negatívként.

A **lelki támogatás** iránti igény is jelentős: a válaszadók 34%-a legalább néha magányosnak érzi magát, és 24%-a igényelne lelki támogatást. A magány azonban gyakran rejtett probléma: sokan a hozzá kapcsolódó előítéletek miatt nem szívesen vallják be, hogy elszigeteltnek érzik magukat, ezért a felmérésben mért arányok a valós helyzetnél alacsonyabbak is lehetnek. Ezért a közösségi kapcsolatok építése és a lelki támogatás hozzáférhetővé tétele fontos stratégiai terület.

A **közösségi programokon** való részvétel akadályai között az eljutási nehézség (mozgásban való korlátozottság) és az információhiány szerepelt. A legnagyobb érdeklődés az egészségmegőrző programok (gyógytorna), a közös kirándulások, a memória-tréning és a táncos események iránt mutatkozott. A mozgás és sportolási lehetőségek terén a szakember által vezetett, ingyenes és könnyen elérhető programok, valamint a megfelelő tájékoztatás segítené a részvételt.

A **kommunikáció és tájékoztatás** terén a leginkább hatékony elérést a személyesen érintkező munkatársak, a Józsefváros újság és a közösségi média jelentette. A tájékozódás legkedveltebb módja az újság és az online felületek, míg a plakátok kevésbé hatékonyak. Sokan szívesen vennének részt kérdőívek kitöltésében, beszélgetéseken, vagy akár önkéntesként is.

A **hozzátartozók körében** végzett felmérésből - amit 20 fő töltött ki (15 nő és 5 férfi) - kiderült, hogy nagy részük aktívan segít idős rokonaiknak, legyen szó anyagi támogatásról, ügyintézésről vagy házimunkáról. A napi szintű segítségnyújtás megterhelőbbnek bizonyult. Az idős lakosok hatékonyabb elérése érdekében rendszeres fórumokat, személyes tájékoztatást, a Józsefváros újság célzott terjesztését, valamint ingyenes vagy kedvezményes szállítást javasoltak a rendezvényekre való eljutás megkönnyítése érdekében.

A stratégia megalkotásának következő lépése a társadalmi egyeztetés, amelynek keretében lakossági fórumra valamint szakértőkkel való szakmai egyeztetésre is sor kerül. A lakossági fórum lehetőséget biztosít a kerület lakóinak, hogy megismerjék a stratégiát és megosszák észrevételeiket, tapasztalataikat. A szakértői egyeztetés célja a tervezett intézkedések szakmai szempontú véleményezése, kiegészítése.

Meglévő szolgáltatások

Józsefvárosban az időskorú lakosság támogatását elsősorban a Józsefvárosi Szociális Szolgáltató és Gyermejkölési Központ (a továbbiakban: JSZSZGYK) által működtetett szolgáltatások látják el, de ezen kívül is léteznek önkormányzati finanszírozású programok és szolgáltatások, valamint a Szociális támogatási iroda által biztosított pénzbeli szolgáltatásokat is jelentős arányban veszik igénybe idős

emberek. A JSZSZGYK szolgáltatásainak elemzése a 2025. évi szakmai beszámoló alapján készült el.

Házi segítségnyújtás

A házi segítségnyújtás az egyik legfontosabb szolgáltatás, amely az idősek önálló életvitelének fenntartását támogatja saját lakókörnyezetükben. Az ellátás személyi gondozásból és szociális segítségből áll, amelyek az egyéni gondozási szükséglethez igazodnak.

A személyi gondozás keretén belüli feladatok: az ellátást igénybe vevővel segítő kapcsolat kialakítása és fenntartása valamint gondozási és ápolási feladatok.

Szociális segítség körében elvégzett feladatok: lakókörnyezeti higiénia megtartásában való közreműködés, háztartási tevékenységben való közreműködés, segítségnyújtás veszélyhelyzet kialakulásának megelőzésében és a kialakult vészhelyzet elhárítása, szükség esetén a bentlakásos szociális intézménybe történő beköltözés.

A szolgáltatást gondozási szükséglet vizsgálat előzi meg, amit a szakmai vezető és a házi orvos véleményére alapoz. A kapott eredmény határozza meg, hogy az igénybevevő szociális segítségre, vagy személyi gondozásra jogosult.

2025 végén közel **200 fő** részesült házi segítségnyújtásban, az év során több mint **19555 látogatás** és közel **22 ezer gondozási óra** valósult meg. A szolgáltatást igénybe vevők döntő többsége nő, ami megfelel az országos demográfiai tendenciáknak.

A kérdőív kitöltői összességében elégedettek voltak a szolgáltatással.

Gondozást segítő szolgáltatások

A házi segítségnyújtás nem csupán az alapvető gondozási feladatokra korlátozódik olyan kiegészítő szolgáltatásokat is biztosít, amelyek hozzájárulnak az idősek életminőségének javításához, általános jólétükhöz.

Gyógytorna

A személyes gondoskodást nyújtó ellátások térítési díjairól szóló 12/2025 (III.27.) számú önkormányzati rendelet alapján a gyógytornász (aki a JSZSZGYK alkalmazottja) a munkáját térítésmentesen végzi. A házi segítségnyújtásban

részesülőknek egyéni gyógytornát biztosít az orvos utasítása alapján, az életkori sajátosságok figyelembevételével. Az idősek klubjában és az Idősek Átmeneti Otthonában az egyéni mellett, csoportos gyógytornát tart. A hozzátartozóknak, segítőknak egyéni tanácsadást tart. Az egészségügyi szolgáltatók leterheltsége mellett különösen fontos, hogy Józsefvárosban elérhető ez a szolgáltatás.

Gyógymasszázs

Gyógymasszőr elérhető az idősellátás egész területén (klubok, Idősek Átmeneti Otthona és házi segítségnyújtás).

A gyógymasszázs és a gyógytorna tevékenységei kiegészítik és segítik egymást, elősegítik az idősek állapotjavulását, egészségmegőrzését.

Mentálhigiénés támogatás

A mentálhigiénés szolgáltatás olyan tevékenység, melynek célja az egészséges lelki állapot kialakítása és megtartása, továbbá, amely támogatja mentális egészséget és elősegíti a mentális betegségek megelőzését. A mentálhigiénés szakember segít a veszteségek feldolgozásában, segít a gyász munkában és csoportos beszélgetések biztosít, mind a házi segítségnyújtásban, a klubokban és az Idősek Átmeneti Otthonában.

Fodrász és pedikűr

A fodrász és pedikűr szolgáltatást a házi segítségnyújtást, nappali ellátást és az átmeneti otthont igénybevevők részére biztosítja az idősellátás. Ez az ellátási forma nagyon fontos az idős emberek számára, különösen azoknak, akik már nem képesek elhagyni az otthonukat és nem tudják igénybe venni máshol ezt a szolgáltatást. A gondozottak általában kéthavonta kérik.

Személyszállítás

A kerületben élő idősek számára a szakmai egység személyszállítási szolgáltatást is biztosít, mely térítésmentesen vehető igénybe. Ennek keretében hétfőtől péntekig szállítást biztosítanak az egészségügyi szakrendelésekre, vizsgálatokra eljutni kívánó kerületi időseknek. A program 2010. szeptember elejétől működik, mely akkor még „idősbarát péntek” néven volt ismeretes. Az évek során a program híre egyre inkább elterjedt a kerületben, aminek köszönhetően az elmúlt években rekordszámú szállítást bonyolítottak le. 2025. december 31-ig 999 alkalommal szállítottak VIII.

kerületi idős lakosokat a kívánt helyre, összesen 513 főt, havonta átlag 42 főt. A szállítások koordinálását az idősök egyéni kívánságait figyelembe véve teszik, az előzetes telefonos bejelentések alapján. A szolgáltatást igénybevevő idősök többsége a JEK rendelőjébe és a Péterfy Sándor utcai Kórházba akart eljutni.

A szolgáltatás iránti igény továbbra is jelentős. 2025 végén 197 fő részesült házi segítségnyújtásban, az év során közel 22 ezer gondozási óra valósult meg. Az ellátottak között továbbra is többségben vannak a nők, közel háromszor annyi a női ellátott, mint a férfi.

A szakmai beszámoló alapján az ellátotti kör szükségletei az elmúlt években jelentősen változtak. Egyre nagyobb arányban jelennek meg súlyos krónikus betegséggel élő, illetve kórházi ellátást követően korán hazabocsátott idősök, akik otthonukban intenzív gondozást és rehabilitációt igényelnek. Emellett folyamatosan növekszik az egyedül élő idősök aránya, akik esetében sokszor a házi segítségnyújtás munkatársai jelentik az egyetlen rendszeres személyes kapcsolatot és támogatást.

A családszerkezet változása, a családtagok távolsága és a társadalmi kapcsolatok gyengülése miatt a szolgáltatás több mint gondozási feladat.

A 2025-ben a Józsefvárosi Önkormányzat által megrendelt és a TÁRKI által elvégzett, a JSZSZGYK-t teljeskörűen vizsgáló, átfogó kutatás alapján elmondható, hogy a házi segítségnyújtás egyik legfontosabb erőssége a szakmailag elkötelezett munkatársi közösség, jó együttműködés az idősök klubjaival, az Időskorúak Átmeneti Otthonával, az egészségügyi intézményekkel, a háziorvosokkal és a hospice szolgálattal.

A szolgáltatás működésének legnagyobb kihívását a humánerőforrás-hiány jelenti. A gondozók átlagéletkora magas, sok dolgozó vonul nyugdíjba, miközben a szakképzett munkaerő toborzása és megtartása egyre nehezebb. A szolgáltatás működését az is nehezíti, hogy képesítés nélküli gondozók alkalmazására is szükség van, akik ugyan szakképesítést igénylő feladatokat nem látnak el, de jelenlétük jól mutatja a szakemberhiány mértékét. Bár a fenntartó új státuszokat biztosított és bérkiegészítéssel is támogatja a szakemberek megtartását, több álláshely továbbra is betöltetlen. Hosszabb távon ezért kiemelt fejlesztési irányként kell kezelni a szakember-utánpótlás biztosítását.

A dolgozók magas átlagéletkorából adódó fizikai és mentális megterhelés, valamint a kiégés veszélye szintén hosszú távú kihívást jelent. A szupervízió igénybevétele jelenleg nem jellemző, ezért a munkatársak támogatásának további erősítése indokolt.

Szociális étkeztetés

Azon kerületi lakosok számára, akik önmaguk részére tartósan vagy átmenetileg nem tudják biztosítani a napi egyszeri meleg ételt, a szakmai egység szociális étkeztetést biztosít. Az étkezés igénybevétele önkéntes, melyet az igénylő rászorultsága hivatkozva (életkor, betegség, vagy szociális helyzet) kérhet. Az igénybevevő ezt megteheti írásban, vagy szóban a szakmai egység telephelyén, illetve telefonon.

2025-ben az étkeztetésben részesülők száma meghaladta a 200 főt, a szolgáltatást igénybe vevők körében szintén a nők alkották a többséget. A szolgáltatás iránti kereslet enyhe növekedést mutat, ami jól jelzi az otthonukban élő, támogatásra szoruló idősök számának emelkedését.

Az Önkormányzat a szociális étkeztetés minőségének nyomon követése érdekében rendszeres visszajelzést kér az intézmények és az ellátottak részéről is. A 2026. júniusi értékelések alapján az ellátottak összességében kedvezően ítélték meg a szolgáltatást: júniusban az ételek mennyisége 4,6, minősége 4,4, a szállítás minősége 4,5, az étlap 4,5, a higiénia pedig 4,6 pontot kapott az ötfokú skálán. Az intézményi visszajelzések ennél kritikusabbak voltak, különösen az ételek minőségével és a szállítással kapcsolatban. A visszajelzések alapján továbbra is fejlesztendő terület az ételek minősége, a csomagolás és az étlapváltozások megfelelő kommunikációja.

Stratégiai szempontból a házi segítségnyújtás és a szociális étkeztetés kulcsszerepet tölt be az idősök saját otthonukban történő lakhatásának fenntartásában. Indokolt a szolgáltatás kapacitásának és szakember állományának bővítése, valamint a mentálhigiénés szolgáltatások fejlesztése. Ezek hozzájárulnak ahhoz, hogy az idősök minél hosszabb ideig biztonságosan és önállóan élhessenek saját otthonukban.

Idősek nappali ellátása

A nappali ellátás a közösségi idősellátás legfontosabb intézménye. Az öt idősek klubja összesen **300 férőhellyel** működik, azonban az érvényes megállapodások száma ezt már meghaladja, ami jól mutatja a szolgáltatás iránti növekvő igényt. 2025 végén **331 aktív megállapodás**, (ebből 93 férfi ellátott és 238 női elállott) volt érvényben.

A nappali ellátást biztosító intézmény az ellátást igénybe vevők részére szociális, egészségi, mentális állapotuknak megfelelő napi életritmust biztosító szolgáltatást nyújt, a helyi igényeknek megfelelő közösségi programokat szervez, valamint helyet biztosít a közösségi szervezésű programoknak, csoportoknak. Biztosítja, hogy a szolgáltatás nyitott formában, az ellátotti kör és a lakosság által egyaránt elérhető módon működjön.

Igény esetén szociális étkeztetés is igénybe vehető. Az étel elfogyasztható helyben, vagy elvitellel. A szolgáltatás a hét minden napján igénybe vehető, adagonként csomagolva, sokkolt technikával érkezik a telephelyekre. Orvosi igazolás alapján diétás étkezés (cukros, epe- és gyomorkímélő) is biztosított.

Az időskorúak nappali ellátása nagy figyelmet fordít mindazokra, akiknél hiányoznak a társadalmi támogató rendszerek, főképpen a család, rokonság. A klubok dolgozói jelentős szerepet vállalnak az igénybevevők szociális helyzetének javításában, egészségük, mentális állapotuk megőrzésében.

A feladatellátásuk szakmai tartalma: mentális gondozás, segítségnyújtás hivatalos ügyek intézésében, életvitelre vonatkozó tanácsadás, életvezetés segítése, szabadidős programok szervezése, szükség szerint egészségügyi alapellátáshoz és szakellátáshoz való hozzájutás megszervezése, személyi tisztálkodás és a személyes ruházat tisztításának lehetősége, speciális önszerveződő csoportok támogatása, csoportos gyógytorna frissítő masszázs.

Az időskorúak nappali ellátása és az alapszolgáltatások igénybevétele a kerületi lakosok számára térítésmentes.

Fentiekén túl az idősek klubjai az alábbi szolgáltatásokat szervezik térítési díj ellenében igény szerint napi egyszeri meleg étel biztosítása, fodrász, pedikűr

szolgáltatás szabadidős programok szervezése esetén belépőjegy, tárlatvezetés megfizetése

A klubok tömegközlekedéssel jól megközelíthetőek, méretük, felszereltségük megfelelő. Minden klub klímával felszerelt, tiszta, világos, kényelmes az ellátottak és a munkavállalók számára is. Virágok, dísz tárgyak, kiegészítők teszik otthonossá. Minden klub rendelkezik irodával, ahol megfelelőek a körülmények a rendszeres irodai munkára és szükség esetén a négyszemközti beszélgetésekre. Sajnos csak egyetlen klub akadálymentes (bejutás, akadálymentes belső közlekedés, mellékhelyiség), ezek a többi klubban nem valósíthatóak meg a helyiségek kialakítása és elhelyezkedése miatt. A munkavégzéshez szükséges eszközök, felszerelések, berendezési tárgyak folyamatosan biztosítottak, ahogyan azok karbantartása, javítása, cseréje is rendszeresen megtörténik.

A klubok emellett számos innovatív szolgáltatást is működtetnek:

- sószoba,
- relaxációs sarok,
- tornasarok,
- Biopton MedAll készülék,
- szenior örömtánc,
- kézműves foglalkozások,
- memóriafejlesztő játékok,
- sakk,
- filmklub,
- irodalmi klub,
- festőkör,
- asztalitenisz.

A klubéletet rendkívül gazdag kulturális és szabadidős programkínálat egészíti ki. Az év során rendszeresen szerveznek kirándulásokat, múzeumlátogatásokat, koncerteket, egészségnapokat, sportprogramokat, közösségi ünnepeket, generációk közötti programokat, valamint nyári üdültetést.

Az idősek klubjai szervezésében évente három turnusban (nyári elő-, illetve utószezonban) Józsefváros lehetőséget biztosít az ellátottak számára káptalanfüredi üdülésen való részvételre. Az üdülést az idősek klubjainak vezetői és a Józsefváros

Közösségeiért Nonprofit Zrt. üdültetési csoportja közösen szervezi. A klubok szolgáltatásainak igénybe vevői számára a Kispesti Önkormányzat káptalanfüredi táborhelyén 5 nap 4 éjszaka szállást, napi háromszori étkezést, Józsefváros káptalanfüredi strandjának használatát és az idősek klubjai szakemberei által szervezett programokat biztosítjuk.

A TÁRKI által készített kutatás alapján elmondható, hogy az idősek nappali ellátását biztosító klubok rendszeres kapcsolatot ápolnak oktatási intézményekkel, kulturális szervezetekkel és színházakkal, amelyek kedvezményes programokat, előadásokat és közös rendezvényeket biztosítanak az idősek számára. Emellett a kerületi klubok tagjai a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége budapesti szervezetének is, amely rendszeresen kínál programlehetőséget a klubtagok számára.

A fókuszcsoportos vizsgálatok alapján az ellátást igénybe vevő idősek rendkívül pozitívan értékelik a szolgáltatást. Kiemelték a gondozók és a mentálhigiénés szakember segítőkészségét, a klubok befogadó légkörét, valamint a változatos közösségi programokat, kirándulásokat, kulturális eseményeket és nyári utazásokat.

A szakmai munkát segíti, hogy tapasztalt munkatársak dolgoznak az idősekkel, a megfelelő infrastrukturális feltételek biztosítottak. Ugyanakkor itt is kihívást jelent a munkatársak magas átlagéletkora, a nyugdíjazások, valamint az utánpótlás biztosítása. A költségvetési források szűkülése következtében csökkent a külső programok és kirándulások száma, ami hosszabb távon befolyásolhatja a szolgáltatás vonzerejét.

Idősek Átmeneti Otthona

Az Idősek Átmeneti Otthona, mint folyamatosan működő szakosított szociális intézmény, teljes körű ellátást nyújt a szolgáltatást igénybe vevők részére. Az Szt. meghatározza, hogy az intézménybe azok az időskorúak, valamint 18. életévüket betöltött beteg személyek vehetők fel, akik önmagukról betegségük miatt, vagy más okból, otthonukban időlegesen nem képesek gondoskodni.

Az intézmény kiemelt szerepet tölt be a családok tehermentesítésében, különösen olyan élethelyzetekben, mint a hozzátartozó betegsége, átmeneti akadályoztatása, illetve a tartós bentlakásos intézménybe történő felvételre való várakozás időszaka.

Az intézmény 21 férőhelyen biztosít teljes körű ellátást, amely magában foglalja a napi gondozási és ápolási feladatokat, az egészségügyi ellátás megszervezését, a gyógyszerelést, a szakrendelésekre történő eljutás biztosítását, valamint a mentálhigiénés támogatást és a szabadidős foglalkozásokat. A jogszabályban előírt szolgáltatásokon túl térítésmentesen biztosított a gyógytorna, a gyógymasszázs, a mentálhigiénés segítség és a Biopton-kezelés, míg fodrász és pedikűr térítés ellenében vehető igénybe. Az intézmény kiemelt figyelmet fordít az egyéni esetkezelésre, a családi kapcsolatok fenntartására és arra, hogy az ellátottak biztonságos, nyugodt és családi környezetben tölthessék az átmeneti ellátás időszakát.

Az átmeneti férőhelyek kihasználtságát több tényező is befolyásolja. A férőhelyek betöltését nehezítheti például a nemek szerinti elhelyezés, a magasabb gondozási szükséglet vagy az ellátottak cserélődése miatt kieső idő (adminisztratív okokból). Az intézmény kihasználtsága 70% körüli. A 2025. év során 26 új felvétel történt, míg 25 ellátás szűnt meg, összesen 5378 gondozási nap teljesült. Az ellátottak döntő többsége nő volt, ugyanakkor az előző évhez képest jelentősen emelkedett a férfi ellátottak aránya. A felvettek legnagyobb része a 75–89 éves korosztályból került ki, ezen belül különösen nőtt a 80–89 éves nők száma. Az ellátás megszűnésének leggyakoribb oka a bentlakásos intézménybe történő átköltözés volt, ezt követte az egészségi állapot romlása, illetve az otthonba történő visszaköltözés. Pozitívum, hogy a vizsgált időszakban házirend sértés miatt egyetlen ellátott esetében sem kellett megszüntetni a jogviszonyt.

A beszámoló szerint az intézmény egyik legfontosabb eredménye, hogy egyre több család számára tud átmeneti segítséget nyújtani, miközben a férőhelyek folyamatos kihasználtsága mellett biztosított a szolgáltatás gördülékeny működése. Ugyanakkor fejlesztendő területként jelenik meg az ellátottak aktívabb bevonása a közösségi és foglalkoztató programokba, amely hozzájárulhat a mentális jóllét, a társas kapcsolatok és az életminőség javításához.

Az intézmény jól megközelíthető helyen működik, karbantartott épületekkel, nagy kerttel és megfelelő szakmai eszközellátottsággal rendelkezik. A saját gépjármű jelentősen támogatja a napi feladatellátást és az egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférést. Ugyanakkor a beszámoló több infrastrukturális fejlesztési igényt is

megfogalmaz, így a megfelelő dolgozói öltöző és irodahelyiségek hiányát, a munkaállomások elégtelen számát, valamint az informatikai infrastruktúra további korszerűsítésének szükségességét. A 2025. év során ugyanakkor több fejlesztés is megvalósult, többek között nagy teljesítményű mosógép, gumilepedők, számítógépes SSD-bővítés és új monitorok beszerzése. Emellett megkezdődött az intézmény bővítésének és modernizálásának tervezése is, amelynek kivitelezése 2026 őszére várható.

Összességében az Idősek Átmeneti Otthona stabilan működő, magas szakmai színvonalú szolgáltatás, amely jelentős szerepet tölt be a kerület idősellátásában. Magas kihasználtsága és a családok részéről mutatkozó folyamatos igény egyaránt azt jelzi, hogy az átmeneti ellátás fontos eleme a helyi szociális ellátórendszernek. A jövőbeni fejlesztések elsősorban az infrastruktúra korszerűsítésére, a közösségi programokban való részvétel növelésére, valamint az ellátási környezet további fejlesztésére irányulhatnak.

Az Idősek Átmeneti Otthonát is vizsgálta a TÁRKI átvilágítása. Megállapítható, hogy itt is jelentős kihívást jelent a szakemberhiány, a dolgozók magas átlagéletkora és az új munkatársak bevonása. Tovább nehezíti a helyzetet a 12 órás munkarend, amely korlátozza a személyes információcserét, valamint a munkatársak digitális kompetenciáinak hiányosságai miatt az adminisztráció jelentős része továbbra is papíralapon történik.

A munkavégzés fizikai feltételei fejlesztésre szorulnak, ezért a stratégia szempontjából fontos az átmeneti otthon infrastrukturális fejlesztése, amely egyaránt javíthatja a dolgozók munkakörülményeit, az adminisztráció hatékonyságát és az ellátás minőségét.

A stratégia szempontjából mindhárom szolgáltatás esetén kiemelt fejlesztési feladat a szakember-utánpótlás biztosítása, a kapacitások bővítése, valamint azoknak a rászoruló időseknek az elérése, akiket jelenleg nem érünk el, nem ismerik a szolgáltatásokat. A jövőben fontos feladat a közösségi programok színvonalának megőrzése, az időskor pozitív megélését segítő programok további fejlesztése.

Egyéb szolgáltatások

Az Önkormányzat fenntartásában nem csak a kerületi klubok, de más szolgáltatók is biztosítanak a programokat.

A **Kesztyűgyárban** elérhető kifejezetten idősek számára szervezett programok a meridián torna, ami hetente kétszer valósul meg átlag 12 fővel, női torna hetente egyszer 16 fővel, közös ping-pong hetente háromszor átlagosan 9 fővel, valamint senior számítógépes klub is megvalósul hetente egyszer 6 fővel (ennyi számítógép áll rendelkezésre). A **H13-ban** részt lehet venni tangó táncfoglalkozáson, senior örömtáncon, és sok nyugdíjas jár Mahjong játékra is. Itt futott a Képernyő Klub digitális kompetenciafejlesztő foglalkozás is, illetve minden évben itt tartják az Idősek napját is, különböző változatos programokkal. 2026 szeptemberétől tai chi-csikung foglalkozást indítottunk, ami idősek számára is nyitott program, amin eltérő fizikai állapotú érdeklődők is részt tudnak venni.

A **Dankó** udvarban is több foglalkozáson vehetnek részt (korhatár nélkül) mint pl. agyagozás, makramé, horgolókör, tai chi.

A kerületben élő idősek számára a **Főváros Szabó Ervin Könyvtár** többféle szolgáltatást és kedvezményt biztosít. A 62–70 év közötti, Józsefvárosban élő nyugdíjasok ingyenesen iratkozhatnak be, valamint az ideiglenesen vagy tartósan otthonunkhoz kötött idősek számára a „Könyvet Házhoz” szolgáltatás is elérhető, hogy a könyvtári könyveket otthonukba is olvashassák. 2025-ben 54 alkalommal 282 db dokumentumot vittek házhoz idősek számára. Az idősek digitális kompetenciáinak fejlesztését a „Netrevalók” program segíti, amelyen idén 180 fő vett részt (fele arányban idősek, fele arányban az őket segítő diákok)

A Józsefvárosi idősek többféle **szociális támogatást** is igényelhetnek. Az alacsony jövedelmű, magas gyógyszer- vagy gyógyászati segédeszköz-költséggel rendelkező lakosok gyógyszer- és gyógyászati segédeszköz támogatást igényelhetnek, amely havi 5–20 ezer forint összegű támogatást jelent. Az alacsony jövedelmű háztartások számára lakhatási támogatás is elérhető, amely havi 3–50 ezer forintot jelent. Emellett hátralékkezelési támogatás, szociális lakbér, éves készpénzkeret, egyszeri készpénztámogatás, valamint különböző krízishelyzetekben igényelhető rendkívüli és méltányossági támogatások is rendelkezésre állnak.

Józsefváros **káptalanfüredi strandja** a józsefvárosi lakosok számára elérhető és térítésmentesen igénybe vehető a nyári strandszezon idején. A strand igénybevétele nem feltétele az üdülésben való részvételnek.

A Józsefvárosi Önkormányzat fenntartásában működő **Józsefvárosi Múzeum** (1085 Budapest, József krt. 70.) közösségi és participatív múzeumként kiemelt figyelmet fordít a szépkorúak megszólítására. A részben akadálymentesített intézmény ingyenes helytörténeti, kulturális és alkotó programokat kínál az idősebb korosztálynak is (pl. családfakutató kurzus, művészetterápiás alkotókör, zenés alkalmak, akvarell workshopok, tematikus tárlatvezetések, ismeretterjesztő előadások, múzeumi baráti kör stb). A múzeum középtávú tervei között szerepel a korábban már programon lévő, a múzeumpedagógia területéhez kapcsolódó „bőröndmúzeum” (kihelyezett múzeumi foglalkozások) folytatása a helyi idősoththonokban. A múzeum közösségi gyűjtései és Oral History projektjei emellett aktívan bevonják a kerületi időseket a helyi történelem és emlékezet rekonstruálásába és megőrzésébe.

- Aktív bevonás: A múzeum a helyi idősök emlékeire és tárgyaira is épít, így nemcsak kulturális fogyasztóként, hanem értékes tudás- és emlékezetmegosztóként tekint rájuk.
- Mentálhigiéné és demenciaprevenció: A személyes emlékek felidézése és az alkotókörök bizonyítottan segítik a kognitív funkciók és a mentális egészség megőrzését.
- Létező kapacitás: Nem kell új programokat kitalálni, a múzeum jelenleg is működő rendezvényei és terei eleve idősbarátok.

Józsefvárosban egy nem önkormányzati fenntartású, tartós bentlakásos ellátást nyújtó idősök otthona működik, a Napfény Otthon Illés utcai intézménye. Az intézmény nem része a Józsefvárosi Önkormányzat által fenntartott ellátórendszernek, azonban a kerületben élő idősöknek ebben a formában tudnak igénybe venni a kerület határain belül tartós elhelyezést nyújtó szolgáltatást.

Stratégiai célok és beavatkozási területek

Elérés

Jelenleg az önkormányzat számára kihívást jelent a kerületben élő idős emberek teljes körének elérése. Itt fontos, hogy két csoportot különböztethetünk meg. Az egyik az aktív életet élő idős emberek, akik még nem jelennek meg a klasszikus idősellátásban, nem keresik az "idős embereknek" szóló programokat, sok esetben a számukra hasznos, egyéb ellátásokról, szolgáltatásokról sem szereznek tudomást. A másik csoport az elszigetelten, akár egyszemélyes háztartásban élő nyugdíjasok. Ők több okból sem értesülnek a szolgáltatásokról, programokról: lehetnek mozgásukban, egészségügyi állapotuk miatt korlátozottak, digitálisan kevésbé aktívak, szociálisan hátrányos helyzetűek alacsony jövedelemmel, lakhatási problémákkal. Fontos, hogy tudjuk, ezek az emberek nem homogén csoportot alkotnak, más-más okokból nem értesülnek lehetőségeikről, nem vesznek részt ügyekben.

Stratégiai cél

Az idős emberek elérésének javítása annak érdekében, hogy a kerületben élők élethelyzetüktől függetlenül időben értesüljenek a számukra elérhető szolgáltatásokról, ellátásokról és lehetőségeikről. A cél kifejezetten nemcsak a már intézményeken keresztül az önkormányzathoz kapcsolódó idős emberek igényeinek minél teljesebb kiszolgálása, hanem a kerületben élő, de egyelőre az önkormányzati intézményekhez nem kapcsolódó idős emberek közvetlen megszólítása, hogy ne az idős emberek egy szűkebb rétege vegyen részt a programok és szolgáltatások alakításában.

Indokoltság

Az igényfelmérés és a lakossági konzultációk alapján az idős emberek nagy része elszigetelten él, illetve csak korlátozottan jutnak el hozzájuk az önkormányzati szolgáltatásokról és programokról szóló információk. A személyes megszólítás továbbra is a leghatékonyabb eszköz az elérésükre, ezért kiemelt jelentőségű a közvetlen kapcsolatépítés és a közösségi jelenlét erősítése.

Fejlesztési irányok

Azokat az időseket, akik elszigeteltségük okán nem rendelkeznek kapcsolódási pontokkal, amelyekkel elérhetővé válnak, fontos a személyes megkeresés, a „kapcsolat” kialakítása. Az idősebb korosztály egy része kevésbé kapcsolódik be spontán módon új közösségekbe, programokba, különösen akkor, ha korábban nem rendelkezett ilyen tapasztalatokkal. Az általános tájékoztatási formák, mint a plakátok, online felületek vagy hirdetések sok esetben nem elegendőek azok számára, akik elszigeteltebb élethelyzetben élnek, kevés társas kapcsolattal rendelkeznek.

Ezeket az embereket **személyesen kell megszólítani**, önkormányzati tematikus kitelepülésekkel, akár külön programként olyan pontokon, ahol az idősek gyakrabban megfordulnak (pl. JEK, piac), akár a megrendezett Józsefvárosi programokon saját kifejezetten időseknek szóló standdal. Ezt akár az önkormányzat munkatársai, akár a klubok dolgozói is megvalósíthatják. Amennyiben a klubok dolgozói, vagy már meglévő idősügyi programok szervezői vesznek részt a promotálásban, úgy látványos bemutatókkal tehetik vonzóvá az általuk kínált programokat, pl. senior örömtánc bemutató, meridián torna. Ezeket a programokat az idősek ingyenesen kipróbálhatják az adott rendezvény keretein belül, így motiváltabbá válhatnak a szolgáltatások igénybevételében. A klubok nyílt napok megtartásával lehetőséget biztosítanak az érdeklődőknek, hogy megtudják milyen egy nap a klubban, illetve, hogy melyik klub a legmegfelelőbb az igényeik, életvitelük számára.

A programok szervezése során célszerű olyan **motivációs elemeket** alkalmazni, például ingyenes egészségügyi szűrések, kisebb ajándéktárgyak (pl. diabétesz-vagy más fontos egészségügyi információt tartalmazó karkötő), étkezés vagy más térítésmentes szolgáltatások, amik megkönnyítik az idősek megszólítását. A rendezvényekhez kapcsolódó vendéglátás vagy apró figyelmességek hozzájárulnak ahhoz, hogy a lakosok könnyebben bekapcsolódjanak a programokba és rendszeres kapcsolat alakuljon ki velük.

Jelenleg a kerületben a Lakótér foglalkozik **megkereső munkával**. A csoport az önkormányzati bérházakban lakókkal együttműködve dolgozik és támogatja a

közösségi kapcsolatok erősítését, tájékoztatást nyújt, valamint a lakókat bevonja az őket érintő fejlesztésekbe és döntésekbe, ezt a munkát fenn kell tartani és erősíteni kell a szerepét a tájékoztatásban és a jelzőrendszerben is.

Információnyújtás

A részvétel és bevonás alapja, hogy az érintettek rendelkezzenek a szükséges információkkal az őket érintő lehetőségekről és szolgáltatásokról. Az idősök bevonásának nehézsége, hogy sok esetben nem jutnak el hozzájuk azok az információk, amelyek alapján igénybe vehetik a számukra elérhető szolgáltatásokat, hogyan kapcsolódhatnak be közösségi programokba.

Az idősebb korosztály információhoz való hozzáférését nehezítheti, a digitális eszközök korlátozottabb használata, valamint az elszigetelt élethelyzet. Ezért az önkormányzat olyan idősbarát kommunikációs csatornák alakít ki, amelyek többféle módon, érthető és hozzáférhető formában biztosítják az információk eljutását ehhez a korosztályhoz is.

Stratégiai cél

Az idősök számára releváns információkhoz való hozzáférés javítása, az önkormányzati szolgáltatásokról, program lehetőségekről szóló tájékoztatás hatékonyabbá tétele, és olyan idősbarát kommunikációs csatornák kialakítása, melyek elérhetővé teszik az idősök számára az önálló tájékozódást.

Indokoltság

Az idősügyi felmérés eredményei alapján az idősökhöz nem minden esetben jutnak el megfelelően az önkormányzati szolgáltatásokról, programokról és egyéb lehetőségekről szóló információk. A válaszok alapján az érintettek leginkább a Józsefváros Újságból, online felületekről, valamint azokon a helyeken szeretnek tájékozódni, ahol a mindennapok során gyakran megfordulnak. Az online felületek használata viszont nem mindenki számára könnyen használható vagy hozzáférhető.

Az információhiány következménye, hogy az érintettek akkor sem feltétlenül tudják igénybe venni a számukra elérhető szolgáltatásokat és támogatásokat, ha azok

egyébként rendelkezésre állnak. Az információhoz való hozzáférés a szolgáltatások igénybevételének és a közösségi részvételnek is alapvető feltétele.

Fejlesztési irányok

Az idők tájékoztatásának fejlesztésében fontos előrelépés lehet az **Idősek Információs Pontjának (a továbbiakban: IIP) megnyitása**. Az ezzel kapcsolatos egyeztetések már folyamatban vannak. A várhatóan 2027-ben megvalósuló projekt lehetőséget ad, egy olyan térnek ahová az idős emberek belépve a kerület összes idősügyi lehetőségéről tájékozódni tudnak.

Az IIP nem kizárólag a józsefvárosi önkormányzati lehetőségekkel kapcsolatban nyújt tájékoztatást, hanem segítséget biztosít az idők számára az őket érintő ügyintézési, szociális, egészségügyi és jogi kérdésekben való eligazodáshoz is. A helyszín lehetőséget adhat különböző kerületi programoknak, eseményeknek, kiállításoknak. Betérve nem csak információhoz juthat a megszólított korosztály, hanem egy képzett szociális szakember személyes segítségére is számíthat. A szakember feladata, hogy felmérje az érintett szükségleteit, valamint abban is segít, hogy az idők könnyebben eligazodjanak az ellátórendszerben, és időben hozzáférjenek a szükséges szolgáltatásokhoz.

Az, hogy az információk elérhetőek, még önmagában nem feltétlenül segítség az időszerű személyek számára. Az információknak könnyen elérhetőnek, jól olvashatónak, egyszerűen értelmezhetőnek kell lennie. Az idősügyi felmérés kapcsán is jól láthatóan kiderült, hogy a terjedelmesebb összetettebb szöveges tartalmak kevésbé hatékonyan érik el a célcsoportot, ezért előnyben kell részesíteni a **rövid, könnyen áttekinthető és közérthető tájékoztatási** módokat. Az Önkormányzat honlapján már is most is elérhető egy ún. KÉK (Könnyen Érthető Kommunikáció aloldal), ahol a hírek egyszerű nyelvezettel, közérthető formában elérhetőek.

Egy **idősügyi kisokos** elkészítése megoldhatja ezeket a problémákat, hiszen egy füzetben könnyen áttekinthetően felsorolásra kerülnek azok a kerületi szolgáltatási formák amelyek elérhetőek a józsefvárosi idők számára. A kiadvány célja, hogy egy helyen összegyűjtse, és megkönnyítse az eligazodást a Józsefvárosi

Önkormányzat vagy más szolgáltatók által idősök számára elérhető programokról, lehetőségekről, támogatási formákról.

Ugyanez igaz minden más kommunikációs platformra is, az egyszerű közlés mód, átláthatóság fő szempontok kell, hogy legyenek. Célszerű az **idősbarát szemléletben fejleszteni a már meglévő kommunikációs csatornákat** (pl. Önkormányzat honlapjának, Józsefváros Újság) és az önkormányzat honlapján is létrehozni **egy olyan aloldalt, ahol egy helyen elérhetőek az információk**, valamint megoszthatóak a programok, különböző hasznos cikkek, videós útmutatók az ügyintézéshez, egészségmegőrzéssel kapcsolatos tartalmak. Itt közvetlenül, egy kattintással érhetik el az őket érintő dolgokat.

Ugyanakkor figyelembe kell venni, hogy az időskorú lakosság digitális kompetenciái miatt az online felületek használata nem mindenki számára elérhető. Ezért az online kommunikáció fejlesztése mellett továbbra is szükség van a hagyományos tájékoztatási formák fenntartására és megerősítésére is, hogy az információk azokhoz is eljussanak, akik nem használják rendszeresen a közösségi médiát, internetet. Ennek része, hogy az információk rendszeres megjelenjenek olyan helyszíneken, ahol az idősebbek gyakran megfordulnak, például egészségügyi intézményekben, gyógyszertárakban, közösségi terekben vagy helyi üzletekben.

Az idősügyi felmérés alapján az egyik legkedveltebb tájékoztatói forma a **Józsefváros Újság**, ugyanezen tapasztalatok figyelhetők meg más kerületekben is, ahol a helyi újság továbbra is az egyik leginkább elérhető és megbízható kommunikációs forma az idősebb korosztály körében.

A megkérdezettek arról számoltak be, hogy régen mindenkinek házhoz jött az újság, de ez tapasztalatuk szerint már nincs így. Ezért szükséges olyan megoldások kialakítása, amelyek segítik az újság eljuttatását azokhoz is, akik nem jutnak hozzá. Ennek módja a fent említett helyszíneken való kihelyezés, valamint önkéntesek bevonása a társasházi kihelyezéshez, nem csak az újságot, de plakátokat, vagy más szórólapokat is. Bevonhatóak a már klubok életében részt vevők, akik saját társasházukba kihelyezhetnek néhány darabot.

Célszerű az újság idősbarát tartalmi fejlesztése is, hogy ne csak egy programlista legyen elérhető az idősök számára, hanem szolgáltatásaink népszerűsítve legyenek

kifejezetten nekik szóló cikkekkel, riportokkal, akár tematikus számokkal, állandó rovatokkal.

Információnyújtás tekintetében fontos stratégiai irány a már meglévő szolgáltatások megismertetése, valamint az azokkal kapcsolatos **tévhitek eloszlata**s. 2016-ban jogszabályi változásoknak köszönhetően a Családsegítő Szolgálatok és Gyermekjóléti Szolgálatok feladatait átstrukturálták így létrejöttek a Család- és Gyermekjóléti Szolgálatok, illetve a speciális és gyermek ügyekben a hatósági feladatokat is ellátó Család- és Gyermekjóléti Központok. Gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy az elnevezés miatt sok ember úgy gondolja, ez az ellátási forma, csak gyermekes családoknak nyújt segítséget. Indokolt lehet ezen szolgáltatási forma népszerűsítése, funkcióinak tisztázása a lakosság körében (nem csak az időseknek, hanem a hozzátartozók felé is).

Társadalmi részvétel és bevonás

„Az állampolgári részvétel kategorikus kifejezése az állampolgári hatalomnak. Ez a hatalom olyan újraelosztása, amely a nincstelen állampolgárokat, akik jelenleg ki vannak zárva a politikai és gazdasági folyamatokból, képessé teszi, hogy a jövőben akaratlagosan be legyenek vonva.” (Arnstein 1969: 1)

A társadalmi részvétel egyre inkább fontossá váló fogalom mind a közéletben, mind az egyének életében, a Józsefvárosi Önkormányzat saját, a Képviselő-testület által elfogadott koncepciót is alkotott a társadalmi részvétel erősítésére helyi szinten. A társadalmi részvételt többféleképpen lehet értelmezni, és megvalósítani is. A valódi társadalmi részvétel egy demokratikus elv, aminek a politikai kultúra részévé kell válnia, hogy ne csak látszatsmegoldásokról szóljon. A társadalmi részvétel fontos szabálya, hogy a döntések meghozatalakor ne csak intézményi szereplők és szakemberek véleménye, tudás szolgáljon alapul, hanem lehetősége legyen az állampolgároknak, bizonyos érintett csoportoknak, hogy saját szempontjaikat, véleményüket elmondhassák. Ezek a részvételi folyamatok hozzájárulnak ahhoz, hogy a meghozott döntések megalapozottak és legitimek legyenek. A társadalmi részvétel alapfeltétele a tájékoztatás, mely az információkhoz való hozzáférést biztosítja, ezután már kétirányú kommunikációként valósul meg a konzultáció, és a

párbeszéd, ahol az érintettek bevonása közös gondolkodással formálja az önkormányzatok, intézmények döntéseit. Ezek mellett a társadalmi részvétel fontos feltétele, hogy az állampolgárok egyenlő félnek érezzék magukat.

A bevonás a társadalmi részvétel gyakorlati megvalósulását jelenti, azt a folyamatot, amely során a döntéshozók vagy intézmények lehetőséget teremtenek az érintettek számára, hogy véleményükkel bekapcsolódjanak a tervezési, megvalósítási vagy értékelési folyamatba. A bevonás akkor tekinthető eredményesnek, ha az állampolgárok, vagy érintettek csoportja nem csupán formális, hanem ténylegesen hatással lehet a döntésekre.

Az egyén bevonása a döntésekbe, hogy aktív szereplőként van jelen, erősíti az autonómia, hasznosság, kompetencia érzését, ami növeli a közösségi szerepvállalás, aktivitás iránti vágyat.

A Józsefvárosi Önkormányzat számára kiemelten fontos a lakosság bevonása a helyi ügyekbe. Az Önkormányzat részeként működő Közösségi Részvételi Iroda célja a józsefvárosi közösségek megerősítése, a helyi lakosok bevonása a közös döntésekbe, valamint a **részvételi költségvetés**, ami Józsefváros legnagyobb lakosokat bevonó programja, ami 2026-ban már 5. éve valósul meg. Ennek során a kerület költségvetésének egy részéről a Józsefvárosban élők döntenek.

A részvétel biztosítása az idősebb korosztály számára nem csak azért fontos, mert Józsefvárosban minden korosztály számít, hanem szerepet játszik a koralapú előítéletek csökkentésében, ugyanis jellemző az a szemlélet, mely szerint az idősebb emberek 'teherként' nehezedenek a társadalomra, miközben értékes tapasztalattal, tudással rendelkező személyként kellene őket tekinteni. Az idősebb korosztály emiatt a látásmód miatt gyakran önként vonul ki a társadalmi szerepvállalásból, gyakorlatilag láthatatlanná válik. Így a Józsefvárosi Önkormányzat az életkorból fakadó egyenlőtlenségek csökkenése érdekében is tesz azzal, hogy bevonja a 65 év felettieket a döntéshozatalba. Mindez egyben egy szemléletváltás is, erősíteni szeretnénk azt, hogy az idős emberek értékes és hasznos tagjai a társadalmunknak.

Stratégiai cél

A kerületben élő idősök közösségi aktivitásának növelése és annak biztosítása, hogy az őket érintő döntések kialakításában aktív partnerként vehessenek részt. Itt két csoportot különböztethetünk meg: az aktívabb idősök könnyebben bevonhatók akár átfogóbb részvételi folyamatokba, egyeztetésekbe, míg az elszigeteltebb, nehezebb élethelyzetben élők elérése első lépésként mindenképpen tájékoztatást és személyes kapcsolatot igényel. Fontos észben tartani, hogy az aktívabbak bevonása ugyanakkor nem jelenti a kevésbé aktívak képviselését, így azoknak a bevonására is hangsúlyt kell helyezni, akik még nincsenek kapcsolatban önkormányzati intézményekkel és szolgáltatásokkal.

Indokoltság

Az idősök tapasztalatainak és véleményének figyelembevétele hozzájárul ahhoz, hogy a kerület döntései és szolgáltatásai jobban igazodjanak a valós szükségleteikhez. A részvétel lehetőségének biztosítása erősíti az idősök önállóságát, aktivitását és azt az érzést, hogy a kerület életének fontos és értékes szereplői.

Fejlesztési irányok

Amint sikerül a kerületi idősökhöz szélesebb körben eljutni, az Önkormányzat lehetővé teszi számukra, hogy ne csak a különböző szolgáltatások, programok igénybe vevői, hanem alakítói is lehessenek a kerület idősügyi döntéseinek.

Bevonásuk célja, hogy a tapasztalataik, tudásuk megjelenjen az önkormányzati döntésekben. Ennek érdekében olyan platformokat, kell létrehozni, ahol rendszeres és állandó kapcsolódási lehetőségeket lehet kialakítani az idősök és az önkormányzat között.

Az idősökről szóló döntések nem születhetnek az idősök nélkül. Az önkormányzat támogatja, hogy az idősök véleményt mondjanak, továbbá kezdeményezői és alakítói is legyenek a kerület közösségi életének. Ennek érdekében érdemes bevezetni a rendszeresen (pl. félévente megszervezésre kerülő) **Idősügyi Fórumot**, ahol a kerületi érintettek visszajelezhetnek az önkormányzat számára a

szolgáltatások, intézmények működésével kapcsolatban, hogy azokat tovább lehessen fejleszteni és megfogalmazhatják az igényeiket..

Az önkormányzat ismét létrehozta az **Idősügyi Tanácsot**, amely az idősüggyel foglalkozó szakemberek, az időseket képviselő szervezetek és az érintett intézmények bevonásával segíti az önkormányzat munkáját. A Tanács évente öl össze és véleményezi az időseket érintő fontosabb döntéseket, javaslatokat fogalmaz meg, és közreműködik az idősügyi stratégia megvalósításának nyomon követésében és felülvizsgálatában.

Rendszeres és egységes ügyfélelégedettség-mérés bevezetése, amely lehetővé teszi az idősök véleményének folyamatos megismerését a szolgáltatásokkal kapcsolatban. A mérés eredményeit figyelembe véve, értékelve szükséges a szolgáltatások és programok rendszeres felülvizsgálata és fejlesztése.

Önkéntesség

Stratégiai cél

Az önkéntesség lehetőségeinek bővítése annak érdekében, hogy a józsefvárosi lakosok aktívan hozzájárulhassanak egymás támogatásához, erősödjenek a közösségi és generációk közötti kapcsolatok, és az idősök társadalmi részvétele, megbecsültsége és hasznosság érzése.

Indokoltság

Az önkéntesség bővítése Józsefvárosban egyszerre jelenthet támogatást a segítséget igénylő idősök számára és ad lehetőséget az idősebbek számára, a már passzív nyugdíjas években az aktív, közösségi szerepvállalásra. Az időseket nem csak, mint a segítségnyújtás fogadói, hanem motiváljuk őket, hogy saját tudásukkal, tapasztalataikkal, képességeikkel és idejükkel maguk is hozzájárulhassanak a kerület működéséhez. Az önkéntes tevékenység végzése erősíti a hasznosság és a valahová való tartozás érzését, aktív elfoglaltságot nyújt időskorban, és lehetőséget teremthet a generációk kapcsolódására is.

A kérdőíves igényfelmérés is azt mutatja, hogy van érdeklődés az önkéntes szerepvállalásra: a válaszadók közül 24-en jelezték, hogy szívesen lennének

önkéntesek, 56 fő pedig elérhetőségét is megadta arra az esetre, ha az önkormányzat ilyen lehetőséggel keresné meg.

Fejlesztési irányok

Az önkormányzat a készülő önkéntes stratégiájával összhangban egy olyan program kialakítása, amelyen keresztül a kerületben élő felnőttek bekapcsolódhatnak az időseket segítő tevékenységekbe, egy **időslátogató program elindítása**, ahol felkészített önkéntesek rendszeres személyes kapcsolatot tartanak olyan idősekkel, akiknek kevés társas kapcsolatuk van, kisebb segítségre van szükségük (pl. bevásárlás) ezáltal segítve mindennapjaikat, társaságot nyújtva nekik.

Idős önkéntesek bevonása, hogy saját tudásuk, tapasztalatuk és képességeik hasznosításával más időseket segítsenek, vagy egyéb tevékenységeket végezzenek.

Egészség

Stratégiai cél

Az időskorú lakosság testi és lelki egészségének megőrzése, az egészségromlás megelőzése és a minél hosszabb ideig tartó önálló életvitel támogatása. Fő alapelv a megelőzés, tehát olyan helyi szolgáltatásokat és programokat kell kialakítani, amik nem kizárólag a már kialakult egészségügyi problémák kezelésére koncentrálnak, hanem a megelőzést, a korai felismerést, az egészségtudatosságot, a mozgást és a mentális jóllétet is támogatják.

Indokoltság

A felmérés alapján az egészségmegőrzéshez kapcsolódó programok iránt kiemelt érdeklődés mutatkozik. A válaszadók több mint fele jelölte meg a gyógytornát az általa igénybe venni kívánt programok között, miközben a memória-tréning és a táncos programok iránt is érdeklődés mutatkozott. A válaszok alapján tehát az időskorú lakosság egyszerre igényel olyan lehetőségeket, amelyek a fizikai állapot megőrzését, a szellemi képességek fenntartását és a közösségi kapcsolatokat erősítését, fenntartását szolgálják.

A mentális egészség területén szintén van igény szolgáltatások kialakítására. A kérdőívet kitöltők 34%-a legalább időnként magányosnak érzi magát, 24%-uk pedig legalább alkalmanként igényelne lelki támogatást. Ez indokoltá teszi a lelki egészséget támogató szolgáltatások és programok bővítését, valamint olyan lehetőségek biztosítását, amelyek könnyen hozzáférhető formában nyújtanak segítséget a mentális jóllét megőrzéséhez. A gyakorlati tapasztalatok is azt mutatják, hogy szükségszerű az ezzel kapcsolatos szolgáltatások kialakítása, valamint bővítése.

Fejlesztési irányok

Az egészségmegőrzés részeként, elérhetővé és rendszeressé kell tenni a különböző szűrővizsgálatokat, mint a vérnyomás-, a vércukorszint- és a koleszterinszint mérése, a vastagbélrák és a nők esetében az emlőrák szűrése, a csontritkulás vizsgálata, valamint a látás- és a hallásvizsgálatok, de különösképpen a demenciaszűrést. Fontos, hogy ezekről a szűrésekről az érintettek több már korábban felsorolt idősbárát csatornán keresztül is értesüljenek. A megelőzés erősítése érdekében rendszeres, az időskorú lakosság számára **közérthető és gyakorlati ismereteket nyújtó programok** kialakítása indokolt. Ennek része lehet az elesések megelőző tréning, vagy az egyensúly fejlesztés. Meg kell még jelennie az egészséges életmóddal és az egészségmegőrzéssel kapcsolatos előadások és műhelyeknek is. A programok megvalósításába érdemes orvosokat, egészségügyi szakembereket, táplálkozástudományi szakembereket és az egészségtudatosság területén dolgozó szakembereket bevonni, akik előadások, interaktív foglalkozások és kérdezz-felelek alkalmak keretében adhatnak megbízható tájékoztatást.

Az időügyi felmérés válaszadói között a vitaminok megvásárlása is azok között a tételek között szerepelt, amelyeket többen nem tudtak rendszeresen megengedni maguknak. Ez indokolja, hogy az egészségmegőrzést támogatás érdekében az időskorúak számára összeállított, szakmailag megalapozott **vitamin- és egészségmegőrző csomagok** készüljenek rendszeresen.

Ez egyben lehetőséget teremtenek a személyes megszólításra és az egészségmegőrzéssel kapcsolatos információk átadására.

A rendszeres testmozgás az egészségmegőrzés fontos része, ezért a kerületben elérhető **mozgásprogramok** fenntartása, bővítése indokolt. Nem kizárólag a sportolási lehetőségeket kell biztosítani, hanem olyan mozgásformákat is, amelyek az eltérő fizikai állapotú időskorúak számára is megfelelőek.

A kérdőíves felmérés alapján a válaszadók 31%-a rendszeresen, további 22%-a pedig alkalmanként sportol vagy túrázik. A rendszeres mozgási formák igénybevételét leginkább a szakember által vezetett foglalkozások, az ingyenes részvétel és a közeli, könnyen elérhető helyszín segítené. Ez alapján a programok kialakításánál nemcsak a mozgásforma, hanem annak hozzáférhetősége és a foglalkozást vezető szakember személye is fontos szempont.

Annak fényében, hogy az idősklubokat nagyobb részben nők veszik igénybe és a **férfiak megszólítása** gyakran nehezebb, érdemes olyan programokat is kialakítani, amelyek kifejezetten őket szólítják meg, pl. sétafoci.

Fontos, hogy a foglalkozások ne kizárólag az egészségügyi előnyöket hangsúlyozzák, hanem a résztvevők számára élményt, közösségi elfoglaltságot is jelentsenek.

Az egészségmegőrzés fontos része az időskorúak meglévő testi és szellemi képességeinek minél hosszabb ideig történő fenntartása. A kérdőíves felmérés alapján erre kifejezetten jelentős igény mutatkozik. Az egészségmegőrző programok közül a gyógytorna iránt volt a legnagyobb érdeklődés: a válaszadók több mint fele jelölte meg,

A **gyógytorna** lehetőségeinek bővítése ezért kiemelten fontos. Ez elérhető a kerületi ellátás kapacitásának növelésével, de külső szolgáltatókkal való együttműködés is lehetőséget adhat a gyógytorna bővítésére. A programok kialakításánál fontos szempont a könnyű elérhetőség és a megfizethetőség is: a felmérés szerint a rendszeres mozgást leginkább a szakember által vezetett programok, az ingyenesség és a közeli, könnyen elérhető helyszín segítené.

A **memória-tréning** szintén a népszerűbb programok között szerepelt visszajelzések alapján ez jól mutatja, hogy indokolt olyan rendszeres foglalkozások kialakítása, amelyek játékos és közösségi formában támogatják a memória, a

figyelem és más kognitív képességek fenntartását, fejlesztését például agytorna, memóriajátékok vagy egyéb szellemi aktivitást igénylő program formájában.

Az idősellátásban dolgozó **mentálhigiénés szakembert** a kerületi idősok nagyon kedvelik, és igénylik a vele való beszélgetést, a jelenlegi kapacitás azonban nem elegendő minden igény kielégítésére, ezért költségvetési forrásoktól függően további szakemberek bevonása szükséges.

A szolgáltatások bővítése mellett könnyen hozzáférhető **mentális egészséget támogató programok** szervezése is javasolt, például relaxációs foglalkozások, jóga, hangtálas relaxáció, valamint egyéb stressz- és feszültségoldó programok. Az igényekhez igazodva érdemes megvizsgálni az állatasszisztált foglalkozások, illetve – megfelelő szakmai és intézményi feltételek mellett – állatasszisztált terápiás lehetőségek megvalósítását is.

A cél olyan mentális egészségfejlesztő kínálat kialakítása, amely nem kizárólag problémák vagy krízishelyzetek esetén nyújt segítséget, hanem a lelki jóllét megőrzését, a magány és a társas izoláció csökkentését is támogatja.

Ebben az esetben is fontos a közös munka az egészségügyi referenssel.

Demencia

Stratégiai cél

A demenciával élő személyek és hozzátartozóik életminőségének javítása, az érintettek minél hosszabb ideig tartó biztonságos életvitelének támogatása, továbbá a demenciával kapcsolatos ismeretek bővítése a kerületben. Cél a demencia korai felismerésének és az érintettek megfelelő ellátáshoz való hozzáférésének elősegítése, olyan szolgáltatások és támogatási formák kialakítása, amelyek a demenciával élő személyeket és a gondozásukat végző hozzátartozóik terheit is csökkentik.

Indokoltság

A demencia egy gyűjtőfogalom, tünetegyüttes, mely esetében a panaszok mögött minden esetben agyi elváltozások állnak. A demencia a kognitív képességek

leépülését, nehezített gondolkodást, a problémamegoldó képesség csökkenését jelenti, mely során az egyén képességei korlátozódnak, életterük, tevékenységeik beszűkülnek. A demencia progresszív, ami azt jelenti hogy a tünetek idővel rosszabbodnak.

A demencia napjaink egyik jelentős, a társadalmakat egyre inkább érintő kihívása. A WHO szerint világszerte több mint 57 millió ember él demenciával, és évente közel 10 millió új eset jelentkezik; Európában 2025-ben több mint 9 millió ember élhet demenciával az EU 27 tagállamában, számuk pedig 2050-re várhatóan 14,3 millióra emelkedik. Becslések szerint ma Magyarországon 200-300.000 demenciában érintett személy él, és az esetek jelentős része egyáltalán nem kerül diagnosztizálásra. Józsefvárosra vonatkozóan jelenleg nem áll rendelkezésre pontos adat, azonban az országos adatok alapján jelentős számú, demenciával érintett személlyel lehet számolni a kerületben is.

A demencia nem csak az érintett személy életére van hatással, hanem hozzátartozói számára is. Ahogy a betegség előrehalad, egyre több segítségre van szükség, ami az idős személy családjára - sok esetben elsősorban a női családtagokra- hárul, amennyiben nem férnek hozzá vagy nem elérhető megfelelő ellátási forma. A gondozási feladatok hosszútávon nem csak fizikailag, de lelkiileg is megviselik a családokat, ha nincs segítségük, mindamellett fontos megjegyezni, hogy sok esetben a családok nem is rendelkeznek megfelelő információkkal ennek az élethelyzetnek a kezeléséhez.

A demencia korai felismerése különösen fontos lenne, hiszen megfelelő kezeléssel a lassítható, karbantartható a folyamat.

Az idősügyi felmérés demenciával kapcsolatos kérdései egyértelműen megmutatták, hogy az érintettek és hozzátartozóik számára támogatásra lenne szükség. A visszajelzések alapján különösen fontosnak tűnik a segítség biztosítása már a demencia első jeleinek megjelenésekor, amikor az érintett még gyakran a saját környezetében él, és a gondozási feladatok elsősorban a családtagokra hárulnak. Ez indokolja olyan szolgáltatások kialakítását, amelyek nem kizárólag a már jelentős segítségre szoruló személyek ellátására koncentrálnak, hanem a demencia korábbi szakaszában is támogatást tudnak nyújtani.

Fejlesztési irányok

A korai felismerés érdekében fontos rendszeresíteni a **demencia szűrővizsgálatokat**, melyeket a háziorvos, vagy a JEK szakrendelése tudják elvégezni, illetve hangsúlyozni kell a szűrés fontosságát a 65 év feletti lakosság, valamint hozzátartozók körében. A korai felismerésben szerepük van a különböző szociális szolgáltatóknál dolgozó szakembereknek is. Azon szakemberek számára, akik munkájuk során kapcsolatba kerülnek idős személyekkel indokolt **képzések és érzékenyítő programok** szervezése e tartozhatnak például a JSZSZGYK-nál dolgozó családsegítő szakemberek, a hátralékkezelési és lakhatási csoportban dolgozók, az idősellátás kollégái. A képzések célja, hogy a szakemberek felismerjék a demencia korai jeleit, és szükség esetén megfelelő irányba tudják tovább küldeni az érintettet.

A szakmabeliek képzése mellett a lakosság ismereteinek bővítése is fontos. Rendszeres, **közérthető előadások és tájékoztató programok** szervezhetők a demenciáról az időskorú lakosság, a hozzátartozók és minden érdeklődő számára.

A megfelelő szakmai színvonalú, kifejezetten **demenciabarát nappali ellátás** biztosítása érdekében az Önkormányzat felkeres olyan szolgáltatókat, melyek erre a területre specializálódtak. Együttműködési szerződés keretében a meglévő nappali ellátás keretében fog kialakításra kerülni egy olyan szolgáltatás mely teljeskörűen ellátja a demens idősök napközbeni ellátását, csökkentve ezáltal a hozzátartozók, gondozók terheit.

A szolgáltatás kialakításakor figyelembe fogjuk venni, hogy az ne kizárólag a felügyelet biztosítására korlátozódjon, hanem támogassa az érintettek meglévő képességeik minél további megőrzését, fenntartsa társas kapcsolatait, javítsa életminőségét. A szakmai team kialakítása során képzett, demenciagondozó szakemberek kerülnek alkalmazásra, valamint fontos lenne egy demencia tanácsadó alkalmazása is.

Az idősügyi felmérésünk és egyéb tapasztalataink azt mutatják, hogy egy ilyen élethelyzetben nem szabad magára hagyni a hozzátartozót. Ebben az esetben is szükséges, hogy hozzáférhető legyen egy **demencia tanácsadás**, ahol információt, gyakorlati tanácsokat lehet kapni az otthoni gondozás kapcsán és az egyéb

elérhető lehetőségekről. A mentális támogatáshoz pedig szükséges egy hozzátartozói csoport létrehozás, ahol a hasonló élethelyzetben lévő személyek megoszthatják egymással tapasztalatokat, kételyeiket, gondolataikat ezáltal csökkentve belső feszültségüket, szorongásukat. A csoporthoz való tartozás érzése csökkentheti az elszigeteltséget, és megerősítheti a hozzátartozókat abban, hogy a demenciával járó kihívásokkal nincsenek egyedül. **Alzheimer Café csoport** működtetése az elfogadott Józsefvárosi Egészségügyi Stratégiában is megjelenik, ezért megvalósítása az időügyi és az egészségügyi stratégia összehangolt végrehajtásának részeként történik. Ezek a csoportok más kerületekben is jól működnek, hasznosak a hozzátartozók számára.

A fejlesztések során fontos az Önkormányzat egészségügyi referensével való egyeztetés, közös munka.

Képzések

Stratégiai cél

Az időügyi stratégia célként tűzte ki az élethosszig tartó tanulás támogatását, valamint az, az idősök tudásának bővítését készségeinek fejlesztését, illetve, hogy az idősök a gyorsan változó technológiai és mindennapi környezethez alkalmazkodva megőrizhessék önállóságukat és aktív társadalmi részvételüket.

Indokoltság

Az élethosszig tartó tanulás időskorban is hozzájárulhat az önállóság, a mentális jóllét megőrzéséhez. A gyorsan változó technológiai és társadalmi környezet ugyanakkor új ismeretek és készségek elsajátítását teszi szükségessé. Az idősebb korosztály számára kihívást jelent a digitális eszközök és szolgáltatások használata, az online ügyintézés, valamint az online térben megjelenő csalások (pl. unokázós csalás, hamis banki megkeresések, adathalász e-mailek és SMS-ek) és egyéb veszélyek felismerése.

A tanulási lehetőségek iránti igény mellett fontos az idősök meglévő tudásának és élettapasztalatának átadása, ami erősítheti a generációk közötti kapcsolatokat, növelheti a társadalmi megbecsültség érzését.

Fejlesztési irányok

A digitális kompetenciák fejlesztése és a digitális esélyegyenlőség erősítése érdekében olyan **gyakorlatorientált képzések** biztosítása szükséges, amelyek támogatják az időseket az okoseszközök, az internet, az online ügyintézés és az elektronikus kapcsolattartás magabiztos használatában. A korábban 2 csoportot indító 5 alkalmas Képernyő Klub folytatása indokolt (akár külső helyszínen, akár szociális intézményekben és a nappali klubokban), mely a NetreValók és a Senior Számítógépes Klubbal ellentétben az okostelefon használatát tanítja meg a kerületi időseknek, így ezek kiegészítik egymást.

A bűnmegelőzés és a csalásokkal szembeni védelem érdekében rendszeres, közérthető és gyakorlati szemléletű előadásokat és képzéseket kell szervezni.

Az élethosszig tartó tanulás támogatása érdekében a képzési kínálat kialakításakor fontos szempont az idősek érdeklődésének és igényeinek rendszeres felmérése, valamint az, hogy a tanulás örömet, közösségi élményt jelentsen. A képzési kínálat folyamatos fejlesztéséhez szükséges az idősek bevonása az igények és témák meghatározásába, valamint a programok rendszeres visszajelzések alapján történő felülvizsgálata annak érdekében, hogy a biztosított tanulási lehetőségek valóban a helyi időskorú népesség szükségleteire és érdeklődésére reagáljanak.

Az idősek meglévő tudásának és élettapasztalatának átadása érdekében olyan programok kialakítása javasolt, amelyekben az **idősek aktív szereplőként adhatják át szakmai, munkatapasztalati és egyéb ismereteiket** a fiatalabb generációk számára. Ennek részeként az idősek bevonhatók például pályaaorientációs programokba, szakma bemutatókba.

A képzések kialakítása során itt is figyelembe kell venni, hogy a képzések ingyenes elérhetőek legyenek, és könnyen megközelíthető helyszínen valósuljanak meg, valamint külön figyelmet érdemes szentelni az Idősügyi Fórumon felmerült igényeknek.

Szabadidős programok

Stratégiai cél

A kerületben élő időskorúak számára változatos, könnyen hozzáférhető és megfizethető szabadidős, kulturális és közösségi lehetőségek biztosítása, amelyek lehetőséget biztosítanak a szabadidő tartalmas eltöltéséhez. Cél, hogy a programkínálat ne kizárólag az idősök klubjaihoz kötődjön, hanem azok számára is elérhető legyen, akik nem vesznek részt a klubok életében.

Indokoltság

A kérdőíves felmérés alapján a válaszadók 38%-a nem vesz részt rendszeresen kerületi közösségi programokon. Ennek egyik akadálya az eljutás nehézsége: 41 fő jelezte, hogy mozgásában akadályozott vagy nehezen jut el a programokra, amik emellett sok esetben nem akadálymentesek. Emellett 27 fő arról számolt be, hogy nem tudja, milyen programok érhetők el a kerületben.

A felmérés során ugyanakkor egyértelmű igény mutatkozott a közös kirándulások és táncos események, valamint a kulturális programok iránt. A kérdőív mellett zajló fókuszcsoporthozos beszélgetések résztvevői rendszeres, nem alkalmoszerű kulturális lehetőségeket, több közösségi programot, koncerteket, színházi előadásokat, mozi és régi magyar filmek vetítését is javasolták. Az idősklubok tagjaival folytatott ötletelőműhelyeken pedig több senior tánc, kirándulás, hosszabb üdülés és kézműves foglalkozás iránt is igény jelent meg.

A kérdőívet kitöltők egy része kulturális programokat, illetve a nyaralást is sokan olyan kiadásként jelölték meg, amelyet nem feltétlenül engedhetnek meg maguknak.

Fejlesztési irányok

A szabadidős lehetőségek bővítése érdekében az **idősklubokon kívül** is szükséges **rendszeres programokat** szervezni, amelyekhez a kerület időskorú lakossága szélesebb körben csatlakozhat. A programkínálatban helyet kaphatnak kulturális események, kirándulások, kézműves foglalkozások, irodalmi és ismeretterjesztő előadások, valamint táncos és zenés rendezvények.

A kulturális programokhoz való hozzáférés javítása érdekében indokolt a meglévő **kedvezmények bővítése**, illetve **új együttműködések kialakítása** kulturális intézményekkel. A felmérés során felmerült a mozi-, színház- és múzeumjegyek támogatása, valamint a rendszeres koncert-, színház- és filmvetítési lehetőségek biztosítása is.

Kiváló program lehetőséget biztosít az évenként, tematikusan megszervezett, időskorúakhoz kapcsolódó **jeles napok ünneplése** és ezekhez kulturális, közösségi, egészségmegőrző vagy **generációk közötti alkalmak** szervezése. Ilyen alkalom lehet például a Generációk Közötti Szolidaritás Napja, (április 29.), az Idősekkel szembeni bántalmazás tudatosítási napja (június 15.), az Alzheimer-kór Világnapja (szeptember 21.) az Idősek Világnapja (október 1.) a Lelki Egészség Világnapja (október 10.), az Osteoporosis (csontritkulás) Világnapja (október 20.), az Önkéntesség Világnapja (december 5.), valamint a Nagyszülők Világnapja (október második vasárnapja).

Az **önálló szerveződések** támogatása. Az Önkormányzatnak nem minden esetben szükséges saját maga megszerveznie a programokat; támogathatja azokat a lakossági kezdeményezéseket és kisebb közösségeket is, amelyek saját érdeklődésük alapján szerveznek kulturális vagy szabadidős eseményt. Ezáltal az idősök alakítói is lehetnek a helyi közösségi életnek. Az Időügyi Fórum ennek is hasznos terepe lehet.

Önálló életvitel és saját otthonban maradás támogatása

Stratégiai cél

Az időskorúak önálló életvitelének és otthonuk biztonságos használatának támogatása annak érdekében, hogy aki szeretne és állapota lehetővé teszi, az minél hosszabb ideig, megszokott környezetében maradhasson. Része az önellátás megőrzése, a lakókörnyezet biztonságossá tétele, valamint az otthoni segítségnyújtás és a korszerű, otthoni biztonságot támogató megoldások elérhetővé tétele.

Indokoltság

A saját otthonban való élet sok időskorú lakos jogos igénye. Az időskor előrehaladtával ugyanakkor egyre nagyobb eséllyel jelennek meg olyan egészségi, fizikai és szociális körülmények, amelyek megnehezíthetik az önálló életvitelt. Az önellátási képesség fenntartása megadja azt a lehetőséget, hogy az érintettnek ne kelljen elhagyni megszokott környezetét, megfelelő segítséggel, segédeszközökkel és a lakás szükségletekhez történő igazításával számos esetben hosszabb ideig fenntartható az önálló életvitel.

A saját otthonban maradást nemcsak az egyén egészségi állapota, hanem a lakókörnyezet megfelelése is meghatározza. Józsefvárosban 5 808 olyan háztartás található, ahol kizárólag 65 év felettiek élnek. Az egyedül élő idősök esetében egy kisebb állapotromlás, egy elesés vagy a mindennapi tevékenységek elvégzésének nehezebbé válása is gyorsan az önálló életvitel elvesztéséhez vezethet, különösen akkor, ha nincs a közelben megfelelő családi vagy közösségi segítség. A lakás állapota, az akadálymentesítés hiánya, és a lakóépület fizikai környezete ezért közvetlenül befolyásolja, hogy az érintett meddig tud saját otthonában élni.

A jövedelmi helyzet szintén meghatározó. A KSH adatai szerint 2025 januárjában az öregségi átlagnyugdíj 243 054 Ft volt, ami azt jelenti, nagyon sok 65 év feletti élhet a létminimum alatt. Az országos átlaghoz hasonlóan a saját felmérésben részt vevők adatai alapján is elmondható, hogy több mint felük havi 250 ezer forint alatti jövedelemből él, és sokan jelezték, hogy egy váratlan nagyobb kiadás fedezése nehézséget okozna számukra. Ez az jelenti, hogy a lakás életvitelt megkönnyítő átalakítása, segédeszközök beszerzése, egyes szolgáltatások igénybevétele olyan kiadást jelenthet, amelyet nem tudnak megfizetni. A nők jövedelmi helyzetét vizsgálni időskorban különösen fontos szempont: a gyermeknevelésből és más gondozási feladatokból adódó, életpálya során jelenlévő jövedelmi hátrányok miatt általában alacsonyabb nyugdíjjal rendelkeznek, így veszélyeztetettebbek az időskori szegénység által.

Fejlesztési irányok

A területben ennek támogatására már jelenleg is rendelkezésre állnak olyan szolgáltatások, amelyek az önellátási képesség fenntartását segítik pl. házi segítségnyújtás keretében, vagy gyógytorna biztosítása által, azonban ezek önmagukban nem elegendők.

Ezek sok esetben jelentős költséggel járhatnak, ezért **anyagi támogatási lehetőségek** biztosítása, valamint a helyi és állami támogatásokról történő tájékoztatás is indokolt. A helyi támogatás olyan átalakításokra kell fordítható legyen, amelyek biztonságosabbá teszik az otthoni önálló, akadálymentes életvitelt. Ilyenek lehetnek a kapaszkodók felszerelése, a küszöbmentesítés, fürdőszoba átalakítása, csúszásmentes burkolatok.

Az otthoni életvitel biztonságosabbá tételét szolgálhatják a **korszerű technológiai megoldások**, így például az okosotthon-rendszerek, érzékelők és mesterséges intelligencián alapuló szolgáltatások. Ezeket a támogatásokat olyan családok vagy egyedülálló idősök számára lehet adni, akiknek az anyagi helyzetük nem teszi lehetővé, hogy önerőből megvalósítsák. Ezek a megoldások segíthetnek a veszélyhelyzet esetén, a hozzátartozókkal vagy segítőkkel való kapcsolattartásban. Ilyenek lehetnek például az elesésjelző rendszerek. Az ilyen szolgáltatások kialakításánál fontos szempont kell legyen a könnyű használhatóság.

Az komfortérzetet növelheti, ha olyan **távprogramokat** biztosítunk az otthonukat nehezen vagy egyáltalán elhagyni nem képes személyek számára, mint pl. az online torna, kulturális programok, előadások online közvetítése. Ezek hozzáférést biztosíthatnak olyan programokhoz, amelyeken személyesen nem tudnának részt venni.

Végül az **otthongondozással kapcsolatos információnyújtás és edukáció a hozzátartozók számára** is fejlesztési irány. Szakértők bevonásával tájékoztató alkalmakon kaphatnak információt arról, milyen segítséget lehet igénybe venni, hogyan lehet biztonságosabbá tenni az otthoni környezetet, hogyan használhatók a segédeszközök, és milyen helyzetekben szükséges szakember bevonása.

Támogatási szükséglettel élő idők

Stratégiai cél

Annak biztosítása, hogy a segítségre szoruló vagy fokozott támogatást igénylő idős emberek eljussanak - és elérhetőek legyen a számukra megfelelő szolgáltatásokhoz és támogatások. Olyan új szolgáltatási formák kialakítása melyek a mindennapi életet megkönnyítik, támogatják az önálló életvitelt, valamint olyan alkalmasszerű segítséget biztosítanak a nagyobb vagy időszakosan jelentkező feladatok elvégzésében, eseti segítségnyújtás jelleggel, amelyekben az idők önállóan már nem vagy nehezebben boldogulnak.

Indokoltság

Az igényfelmérés eredményei alapján az idők jelentős része életének egyes területein segítségre szorul, miközben az Önkormányzat már meglévő szolgáltatásainak ismertsége és elérése nem minden esetben megfelelő. A kérdőívet kitöltők 32%-a jelenleg nem igényel segítséget, a segítségre szoruló körében leggyakrabban a házimunkában, a közlekedésben és az ügyintézésben való segítségnyújtás jelent meg igényként.

A közlekedés szintén korlátozza az önálló életvitelt és a szolgáltatásokhoz, illetve közösségi programokhoz való hozzáférést. A válaszadók több mint felének segítséget jelentene egy idősbarát kísérő- és szállító szolgáltatás.

A hozzátartozói felmérés alapján az idők támogatása gyakran anyagi segítséget, ügyintézés, házimunkát és otthoni gondozást is magában foglal, a napi szintű segítségnyújtást végző hozzátartozók pedig nagyobb megterhelésről számoltak be.

Indokolt olyan támogatási rendszer kialakítása, amely nemcsak a már ellátásban részesülő időknek nyújt szolgáltatásokat, hanem képes elérni azokat is, akik elszigetelten élnek, nehezen kérnek segítséget, vagy még nem kerültek kapcsolatba a szociális ellátórendszerrel.

Fejlesztési irányok

A pénzbeli és természetbeni támogatások, a szociális szolgáltatások, a népkonyhák, valamint az átmeneti és tartós bentlakásos ellátások lehetőségeiről **könnyen**

érthető, személyre szabott tájékoztatást szükséges biztosítani. Tapasztalataink azt mutatják, hogy az idősebbek és a hozzátartozóik sincsenek gyakran tisztában a tartós bentlakásos elhelyezési lehetőségekkel kapcsolatban. Ez a feladatkör kialakítható az Idősek Információs Pontjának szolgáltatásaként, de akár más intézménynél is megjelenhet ez a feladatkör.

A kerületi idősek karácsonykor, illetve húsvétkor **ajándékcsomagot** kapnak az önkormányzattól. Visszajelzések alapján, ebben sokszor olyan dolgok vannak, amik az idősek számára nem hasznosak, vagy egészségügyi állapotuk miatt sokan nem tudják fogyasztani. Megvizsgáljuk, hogy hasznosabb-e a korosztály számára, ha **utalvány formájában** ajándékozzuk meg őket az ünnepek alkalmából, így számukra hasznos dolgokat tudnak vásárolni.

A rászoruló idősek támogatása és a társadalmi szolidaritás erősítése érdekében évente érdemes **adománygyűjtést** szervezni, amelynek keretében elsősorban inkontinencia betéteket és időspelenkákat várunk, majd ezeket kiosztani a szociális szolgáltatók segítségével.

Az idősügyi felmérés, valamint az ehhez kapcsolódó személyes beszélgetések alapján, megvizsgáljuk egy olyan komplex segítő szolgáltatás létrehozását, mely szolgáltatás egyszerre tartalmaz több olyan dolgot melyek a mindennapi életet segítik.

Ennek egyik része segítségnyújtás az idősek számára nehezen elvégezhető **nagytakarításban**, jövedelmi helyzettől függően, ingyenesen vagy támogatott áron. Kialakítható egy olyan **csapat önkéntesekkel**, akik kisebb javítási és karbantartási munkákat végeznek el, ehhez párosulna egy olyan lista, amelyen a megbízható, kerületben elérhető szakemberek ajánlása szerepel a nagyobb munkákhoz. Kifejezetten célunk, hogy a kisebb javítási munkákhoz időskorú önkénteseket is bevonjunk, ezáltal nemcsak a segítségre szoruló idősek mindennapjait könnyíthetjük meg, hanem az önkéntesek számára is lehetőséget teremt tudásuk és tapasztalataik hasznosítására, hozzájárulhat ahhoz, hogy aktívnak, hasznosnak és megbecsültnek érezzék magukat.

A komplex csomag része lehetne egy olyan **időstaxi**, amely nem csak idősek szállításával foglalkozik, de kísérőt is biztosít mellé, aki segít a kísérésben, az ügyintézésbe, bevásárlásba vagy egyéb dolgokban, amiben az igénybe vevő

segítségére szorul. A felmérés alapján erre jelentős igény mutatkozik, ugyanakkor a megfizethetőség és a rugalmas időpontok fontos szempontok. A szolgáltatás ezért kedvezményes, a piaci árnál alacsonyabb térítési díj mellett, külső szolgáltatók bevonásával érdemes kialakítani.

A kerületi intézményi tapasztalatok azt mutatják, hogy a sérülékeny helyzetben élő idősök, akik lakhatással rendelkeznek, gyakran a hajléktalanellátás nappali melegedőit veszik igénybe. Emiatt szükséges a két intézményrendszer közötti személyes kapcsolatok kialakítása és együttműködése.

Meglévő szolgáltatások fejlesztése és partnerségi viszonyok

Stratégiai cél

Az idősök számára nyújtott szolgáltatások magas minőségű megvalósítása a meglévő szolgáltatások megerősítésével, a partnerségi együttműködések bővítésével. A cél olyan ellátórendszer kialakítása, amely képes rugalmasan reagálni az idősök változó szükségleteire, és amelyben az önkormányzati, intézményi és civil szereplők egymást kiegészítve vesznek részt. Ennek keretében érdemes a már meglévő ellátási formák rendszeres monitorozása és kapacitásaik felülvizsgálata, hogy az önkormányzati erőforrásokat a leghatékonyabban használjuk fel.

Indokoltság

Az igényfelmérés alapján a kerületben számos, az idősök számára fontos szolgáltatás már jelenleg is működik, és azokat igénybe vevők jellemzően elégedettek a szolgáltatásokkal. Ugyanakkor a válaszok azt is megmutatták, hogy a lakosok tájékozottsága a rendelkezésre álló szolgáltatásokról alacsony, egyes szolgáltatások pedig kevésbé ismertek.

A megfelelő szolgáltatási rendszer fenntartásához szükséges a szakmai kapacitások, humán erőforrás biztosítása is. Ennek része a munkatársak utánpótlásának támogatása, a meglévő dolgozók szakmai továbbképzése, valamint a munkatársak megtartását és jóllétét támogató intézkedések kialakítása.

Fejlesztési irányok

A szakmai együttműködések mellett szükséges a JSZSZGYK **idősügyi szakmai működésének folyamatos fejlesztése** is. Szükséges a már meglévő szolgáltatások

rendszeres felülvizsgálata mely során figyelmet kell fordítani a lakossági visszajelzésekre, melynek alapja a rendszeres és egységes ügyfél-elégedettségi mérés.

Az öt kerületi **idősklub működésének, kommunikációjának** (pl. elnevezés) és **kihasználtságának felülvizsgálata** egyaránt indokolt annak érdekében, hogy azok kapacitása, elhelyezkedése és programkínálata megfelelően igazodik-e a kerületi idősök igényeihez, illetve, hogy a rendelkezésre álló kapacitások megfelelően vannak-e elosztva.

A szolgáltatások fejlesztésének fontos eleme a **tárgyi és infrastrukturális feltételek javítása** is, amely a JSZSZGYK vezetésétől is aktív telephely-menedzsmentet kíván. Kiemelt figyelmet szükséges fordítani az Idősök Átmeneti Otthonának infrastrukturális feltételeire és az olyan eszközök beszerzésére, ami az ott élők és dolgozók mindennapjait megkönnyíti (pl. emelőágy).

A minőségi szolgáltatások biztosításának feltétele a **megfelelő szakember-utánpótlás** és a munkatársak megtartásának támogatása. A JSZSZGYK idősellátási szolgáltatásában dolgozók esetében fontos megemlíteni a dolgozók átlagéletkorát, így bár kevesen szüntetik meg munkaviszonyukat, mégis magas a fluktuáció, hiszen minden évben sok kolléga megy nyugdíjba. Az utánpótlás biztosítása érdekében, már biztosítva van a dolgozók képzésének támogatása, azonban fontos, hogy ez az információ már az álláshirdetésekben ki legyen emelve. Érdeemes lehet az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező, munkaerőpiacon nehezen elhelyezkedő réteg megszólítása, hiszen számukra kifejezetten vonzó lehet egy olyan munkakör, ahol végzettséget is szerezhetnek. A támogatás előre meghatározott feltételekhez, a képzés sikeres elvégzéséhez és az azt követő meghatározott időtartamú munkavégzéshez köthető.

A **munkaerő megtartása** érdekében biztosítani kell **szakmai fejlődési lehetőségeket**, fontos a továbbképzések támogatása, valamint a munkatársak rekreációját és közösségépítését segítő klubszintű programok, csapatépítő és rekreációs alkalmak szervezése. Mivel az idősellátásban dolgozó kollégák igen motiváltak, kompetenciáik bővítése lehetőséget teremthet a szolgáltatási és

programkínálat bővítésére. A szakemberek új programokat és foglalkozásokat építhetnek be a mindennapi működésbe (pl. jóga, hangtál-fürdő).

Józsefvárosban 2025 óta **Óvóhely** néven létezik az áldozatsegítői szolgáltatás. Az Óvóhely a Józsefvárosi Szociális Szolgáltató és Gyermekjóléti Központ (JSzSzGyK) csoportja, ahol családon belüli erőszak esetén támogatást tud kérni akár az áldozat, hozzátartozó vagy szomszéd is. Az idők bántalmazása egy Magyarországon is létező jelenség, ám a probléma rejtettsége okán keveset lehet róla tudni, valamint a köztudatban, médiában inkább az intézményekben történt bántalmazások kerülnek (ritkán) napvilágra. Az idők (és hozzátartozóik) számára elérhetővé kell tenni azokat információkat, ahol a segítségnyújtás formáit és azokat a szervezeteket, amelyekhez fordulhatnak. Ennek okán érdemes kiemelt figyelmet fordítani áldozatsegítő szolgáltatások, így lehetőség szerint az Óvóhely bővítésére, valamint működésének és elérhetőségének szélesebb körű megismertetése mind az idősebb korosztály, mind a hozzátartozóik körében.

Az életkori egyenlőtlenségek és az életkoron alapuló előítéletek csökkentése

Stratégiai cél

Az önkormányzat célja, hogy tudatosan fellépjen az életkoron alapuló előítéletek és hátrányos megkülönböztetés ellen, erősítse a generációk közötti bizalmat és szolidaritást, valamint biztosítsa, hogy az idők a kerület közösségi életének és a döntéshozatalnak egyaránt aktív alakítói legyenek.

Indokoltság

Az emberi méltósághoz és az önálló élethez való jog minden embert egyformán megillet, függetlenül attól, hogy hány éves. Az időknek ugyanúgy joguk van önálló döntéseket hozni, részt venni a közösség életében, tanulni, dolgozni, önkénteskedni vagy segítséget kérni, mint bárki másnak.

A gyakorlatban azonban az idők gyakran szembesülnek az életkorukból fakadó előítéletekkel és hátrányos megkülönböztetéssel, vagyis az életkoron alapuló diszkriminációval (a szakirodalomban ageizmus). Sokszor úgy gondolkodunk az idősekről, mintha mindannyian egyformák lennének: betegnek, kiszolgáltatottnak

vagy önálló döntésekre képtelennek tekintjük őket. Ezek az elképzelések nemcsak tévesek, hanem azt is befolyásolják, hogyan viszonyulunk hozzájuk és hogyan bánunk velük. Valójában az idősök élethelyzete, egészségi állapota, képességei és szükségletei rendkívül sokfélék.

Az előítéletek a mindennapi emberi kapcsolatokban és az intézmények működésében egyaránt megjelenhetnek. Előfordulhat, hogy valakihez úgy beszélnek, mint egy gyermekhez, a megkérdezése nélkül döntenek róla, vagy életkorára hivatkozva zárják ki olyan lehetőségekből és szolgáltatásokból, amelyekre egyéni állapota alapján jogosult lenne. Ezek a helyzetek nemcsak az érintettek jogait és méltóságát sértik, hanem csökkentik önállóságukat és társadalmi részvételüket is. Az életkor önmagában azonban nem alkalmas arra, hogy bárki képességeiről vagy szükségleteiről ítéletet mondjunk.

Az életkoron alapuló hátrányok gyakran más egyenlőtlenségekkel is összekapcsolódnak. A nem, az egészségi állapot, a fogyatékoság, a jövedelmi helyzet vagy az iskolai végzettség együttesen határozhatják meg, hogy egy idős ember milyen esélyekkel vesz részt a társadalom életében. Más nehézségekkel szembesülhet egy egyedül élő idős nő, egy fogyatékossgal élő idős ember vagy egy alacsony jövedelmű nyugdíjas. Ezek a tényezők összeadódhatnak, és növelhetik a társadalmi kirekesztődés kockázatát.

Az előítéletek nemcsak az idősök életére vannak hatással. Azt is alakítják, hogyan gondolkodunk saját öregedésünkről, milyen jövőt képzelünk el magunknak, és hogyan viszonyulnak egymáshoz a különböző generációk. A fiatalságot előtérbe helyező társadalmi normák és az időskort övező negatív sztereotípiák miatt sokan nem szeretnének azonosulni saját korosztályukkal, és kerülnek azokat a szolgáltatásokat vagy közösségeket is, amelyeket kifejezetten idősöknek hirdetnek. Ez akadályozhatja, hogy időben támogatáshoz, közösségi kapcsolatokhoz vagy hasznos információkhoz jussanak, ami hosszabb távon életminőségük romlásához vezethet.

Ezért az önkormányzat feladata olyan helyi környezet kialakítása, amelyben mindenki – életkorától függetlenül – teljes jogú tagjának érezheti magát a közösségnek. Ennek része az előítéletek csökkentése, az idősök jogainak tudatos

érvényesítése, valamint annak biztosítása, hogy az életkori egyenlőség szempontjai az önkormányzat működésének minden területén megjelenjenek.

Fejlesztési irányok

Az életkori egyenlőség érvényesítése az önkormányzat működésében. Az önkormányzat rendszeresen áttekinti szabályzatait, eljárásait és szolgáltatásait abból a szempontból, hogy azok nem nehezítik-e az idők részvételét vagy jogaik gyakorlását. Törekszik arra, hogy az idők szempontjai tudatosan megjelenjenek a lakossági felmérésekben, a részvételi folyamatokban és a szolgáltatások tervezésében. Az önkormányzati munkatársak számára képzésekkel és szakmai műhelyekkel segíti az életkorral kapcsolatos előítéletek felismerését és kezelését.

Az életkor nem csupán az idősügy szempontjából fontos. Az önkormányzat - figyelembe véve a különböző hátrányt okozó tényezők összefonódását - arra is törekszik, hogy a lakhatást, a közlekedést, a közterületeket, az egészségügyet, a kultúrát, a klímavédelmet és más területeket érintő döntések előkészítésekor is megvizsgálja, hogyan érintik azok a különböző életkorú lakosokat. A cél, hogy az életkori egyenlőség természetes szempontja legyen a döntéshozatalnak. Ennek része például az, hogy a közterek, középületek és lakóépületek fejlesztése során külön figyelmet kapjanak az idők önálló életvitelét támogató megoldások, például a pihenésre alkalmas padok, a biztonságos gyalogos közlekedés, valamint a lakóépületek akadálymentesítésének ösztönzése.

Az időskorról alkotott kép formálása: Az önkormányzat kommunikációjában és rendezvényein tudatosan törekszik arra, hogy az időskor sokszínűségét mutassa be, és ellensúlyozza azokat a leegyszerűsítő képeket, amelyek az időseket kizárólag gondozásra szoruló vagy másoktól függő emberekként ábrázolják. Célja annak bemutatása, hogy az idők tudásukkal, tapasztalatukkal és közösségi szerepvállalásukkal a kerület értékes és aktív tagjai. Kiemelt cél az is, hogy az idők érezzék: tudásukra, tapasztalataikra és közösségi hozzájárulásukra a kerületnek szüksége van. A megbecsültség és a hasznosság érzése ugyanis fontos feltétele a jóllétnek és az aktív közösségi részvételnek.

Ennek érdekében az önkormányzat pályázati források biztosításával támogatja a szemléletformáló programokat, kampányokat és azokat a helyi kezdeményezéseket,

amelyek elősegítik a generációk közötti párbeszédet, láthatóvá teszik az idők tudását és tapasztalatát, valamint ösztönzik közösségi szerepvállalásukat.

Az önkormányzat törekszik arra is, hogy szolgáltatásainak és közösségi tereinek elnevezései ne erősítsék az időskorhoz kapcsolódó előítéleteket. Több kutatás és helyi tapasztalat is azt mutatja, hogy sokan éppen az „idős” megnevezés miatt nem veszik igénybe a nekik szóló szolgáltatásokat, mert nem szeretnék az ezzel kapcsolatos sztereotípiákkal azonosulni. Ezért az önkormányzat felülvizsgálja az intézmények (például idősklubok) és programok elnevezéseit, és olyan megoldásokra törekszik, amelyek befogadóbbak, ugyanakkor egyértelműen tájékoztatnak a szolgáltatás céljáról.

A generációk közötti kapcsolatok erősítése: Az önkormányzat ösztönzi azokat a helyi kezdeményezéseket, amelyek különböző korosztályokat kapcsolnak össze, és erősítik a kölcsönös megismerést, az együttműködést és a szolidaritást. Törekszik arra, hogy az idők ne kizárólag saját korosztályuk számára szervezett programokon vehessenek részt, hanem a kerület közösségi, kulturális és közéleti eseményeinek természetes résztvevői legyenek. A rendezvények szervezésekor gondoskodik a részvétel gyakorlati feltételeiről, például az akadálymentes megközelítésről, az odajutás támogatásáról vagy megfelelő számú ülőhely biztosításáról.

A legfontosabb cél az idősbárát szemlélet beépítése az önkormányzati működés egészébe, hiszen az időskorú lakosság életminőségét nem kizárólag az időknek szóló szolgáltatások, hanem valamennyi szakpolitikai terület és önkormányzati döntés alakítja. Vagyis az idősbárát önkormányzat nem egy külön „idősügyi alrendszer” jelent, hanem az önkormányzati működés minőségének egyik mércéje.

Mellékletek

1. Melléklet: Idősügyi stratégia igényfelmérés összefoglaló:
<https://reszvetel.jozsefvaros.hu/downloads/2026/04/Idosugyi-strategia-igenyfelmeres-osszefoglaloja.pdf>

2. Melléklet: Cselekvési terv