

## 7. АПРИЛ 2012. СВЕТСКИ ДАН ЗДРАВЉА

### "СТАРЕЊЕ И ЗДРАВЉЕ: ЗДРАВЉЕ ДОДАЈЕ ЖИВОТ ГОДИНАМА"

Сваке године 7. априла се обележава Светски дан здравља као годишњица оснивања Светске здравствене организације (СЗО). Светски дан здравља је глобална кампања која позива лидере свих земаља да се сваке године фокусирају на један од јавно-здравствених проблема од глобалног значаја и пружа могућност да се започне удружена акција у циљу заштите и унапређења здравља и благостања људи.

Тема Светског дана здравља 2012. године је Старење и здравље, а овогодишњи слоган кампање је "Здравље додаје живот годинама" наглашавајући да добро здравље током живота помаже старијим особама да воде продуктиван живот у старости и да буду подршка својим породицама и заједници. Старење дотиче сваког од нас – било да смо млади или стари, мушкарци или жене, богати или сиромашни, без обзира на то где живимо.

#### Кључне чињенице

- број особа старијих од 60 година удвостручио се од 1980. године
- број особа старијих од 80 година ће бити скоро четири пута већи до 2050. године и износиће 395 милиона
- у наредних пет година број особа старијих од 65 година премашиће број деце млађе од 5 година, а до 2050.године и број деце млађе од 14 година
- данас већина старијих особа живи у економски слабо развијеним и неразвијеним земљама, а до 2050.године они ће чинити 80% популације.

У 21. веку, здравље одређују бројни друштвени трендови али истовремено здравље утиче на исте. Привреда се глобализује, све више људи живи и ради у градовима, образац породице се мења, а технологија убрзано развија. Старење становништва представља једну од највећих друштвених трансформација. Убрзо, свет ће имати више старих људи него деце и биће више веома старих људи него икада раније.

1. Свет ће имати све више становника у 80-тим или 90-тим годинама живота

Број људи старих 80 и више година, на пример, ће се готово четворостручити између 2000. и 2050. У историји није никада забележен толики број средовечних и старијих особа које имају живе родитеље као што је то случај данас. Многа деца ће знати своје бабе и деде, па чак и своје прадеде, а посебно своје прабабе. У просеку, жене живе шест до осам година дуже него мушкарци.

2. У прошлом веку побољшани су показатељи очекиване дужине живота

Очекивани животни век за Чилеанке је 1910.године на пример био 33 године, а данас, овај показатељ износи 82 године. Ово представља значајан добитак од скоро 50 година живота у једном веку и углавном се приписује побољшањима у јавном здрављу.

3. Убрзо, свет ће имати више старих људи него деце

Број особа старијих од 65 година премашиће број деце млађе од 5 година, а до 2050.године и број деце млађе од 14 година

4. Светска популација убрзано стари

Између 2000. и 2050., пропорција старих преко 60 година ће се удвостручити са око 11% на 22% светске популације. Апсолутни број људи старости 60 и више година очекује се да порасте од 605 милиона до 2 милијарде у истом периоду.

5. Земље са ниским и средњим дохотком ће доживети најбрже и најдраматичније демографске промене

Примера ради, требало је више од 100 година да се део Француске популације старије од 65 година удвостручи од 7% до 14 %. Насупрот томе, у земљама као што су Бразил и Кина биће потребно мање од 25 година да се достигне исти раст.

## **ДЕТЕРМИНАНТЕ ЗДРАВОГ СТАРЕЊА**

1. Здраво старење је повезано са здрављем у ранијим фазама живота

Неадекватна исхрана плода на пример, може да повећа ризик од болести у одраслом добу, као што су болести крвотока и дијабетес. Респираторне инфекције у детињству могу да повећају ризик од хроничног бронхитиса у одраслом добу. Гојазност у периоду адолесценције представља ризик за настанак хроничних болести у одраслом добу, као што су дијабетес, болести срца и крвних судова, малигне болести, респираторне и мишићно-скелетни поремећаји.

2. Ипак, колико добро старимо зависи од бројних фактора

Функционална способност биолошког система појединца повећава се током првих година живота, достиже свој врхунац у раном одраслом добу и након тога опада. Стопу опадања одређује, бар делимично, наше понашање и изложеност многим факторима током читавог живота: начин исхране, физичка активност, излагање факторима ризика као што су пушење, конзумирање алкохола, или изложеност токсичним супстанцама.

## **ДЕМОГРАФСKE ПРОМЕНЕ ПРАТЕ НОВИ ИЗАЗОВИ**

1. Чак и у сиромашним земљама, највише старих људи умре од хроничних незаразних болести

Чак и у сиромашним земљама, стари људи највише умире од хроничних незаразних болести, као што су болести срца, рак и дијабетес, а не од заразних и паразитарних болести. Осим тога, стари људи често имају више здравствених проблема истовремено, као што су на пример, дијабетес и болести срца.

2. Број људи који живи са инвалидитетом је у порасту због старења становништва и већег ризика од хроничних здравствених проблема у старијем добу

Око 65% свих људи са поремећајима вида су узраста 50 и више година. Ова старосна група чини око 20% светске популације. Са повећањем броја старих у многим земљама више људи ће имати проблема са поремећајем вида због година старости.

3. На глобалном нивоу, многе старије особе су под ризиком од различитих облика лошег и нехуманог односа

Око 4-6% старе популације у развијеним земљама искусило је неки облик малтретирања код куће. Насилно понашање у институцијама укључује примену физичке силе, лишавање достојанства старих (на пример остављајући их у неуредној одећи) и намерно необезбеђивање неопходне неге (допуштајући им да развију декубитусе, на пример). Лоше поступање са старијим особама може довести до озбиљних физичких повреда и дугорочних психолошких последица.

4. Расте потреба за дугорочном негом

Очекује се да се број старих људи који нису више у стању да брину сами о себи у земљама у развоју учетворостручи до 2050. године. Многи веома стари људи губе способност да самостално живе због ограничене покретљивости, психолошке или моралне слабости или других физичких проблема. Многима је потребан неки облик дугорочне неге, што укључује негу у старачком дому, геронтодомаћице, помоћ у кући, бригу локалне заједнице о старима и дужи боравак у болници.

5. Широм света, као последица дужег живота, очекује се драматично повећање броја људи са деменцијом попут Алцхајмерове болести

Ризик од деменције нагло расте са повећањем година старости. Процењује се да 25-30% људи узраста 85 или више година има одређени степен смањења когнитивних функција. Старијим људи са деменцијом у земљама са ниским и средњим приходима обично није доступна дугорочна нега које њихово стање захтева. Често њихове породице немају финансијску помоћ за бригу о старима у кућним условима.

6. У кризним ситуацијама старији људи су посебно осетљиви

Када се заједнице селе услед елементарних непогода или оружаног сукоба, стари људи често не могу да побегну или да путују на дугим релацијама и могу бити остављени и препуштени сами себи. Ипак, у многим ситуацијама они представљају драгоцен ресурс као лидери заједнице за процес организовања помоћи.

## **БОРБА ПРОТИВ СТЕРЕОТИПА**

Сви генерално уважавамо и поштујемо старе људе које волимо и знамо добро. Али, наши ставови према другим старим људима унутар шире заједнице може бити другачији. У многим традиционалним друштвима, стари људи се поштују као "старији". Међутим, у другим друштвима, старије жене и мушкарци могу бити мање поштовани. Маргинализација може бити структуралне природе, на пример принуда на пензионисање у одређеним годинама живота, али и неформална, када потенцијални послодавци посматрају старије особе као мање енергичне или мање вредне. Ови ставови су примери предрасуда у вези старијих особа - стереотипа који се односи на дискриминацију појединца или групе људи због њихових година. Овакви ставови приказују старије људе као слабе, оне „чије је време прошло“, неспособне за рад, физички и ментално споре, са неким поремећајем или неспособношћу или као беспомоћне. Предрасуде усмерене ка старим особама служе као социјални зид између генерација.

Ови стереотипи могу да спрече старије мушкарце и жене да у потпуности учествују у друштвеним, политичким, економским, културним, духовним, грађанским и другим активностима. Млађи људи такође могу да утичу на ове одлуке својим ставовима према старијим особама, или чак стварањем баријера у вези социјалног укључивања старих.

Овај зачарани круг може се избећи разбијањем оваквих стереотипа и променом сопствених ставова о старим људима. Ево неколико примера.

**Стереотип 1: Стари људи су они "чије време је прошло"**

Док се за старије раднике често претпоставља да су мање продуктивни од млађих, а студије показују врло мали пад пажње и брзине обраде података са годинама, већина особа задржава менталне способности, као и способност учења и у старијем добу. Они такође имају предност искуства и институционалну меморију. Погоршање у физичким способностима може да буде много мање него што се претпоставља. Британски држављанин Фауја Синг је 16. октобра 2011. године постао први стогодишњак који је успео да истрчи маратон Торонто Ватерфронт у Канади.

**Стереотип 2: Старији људи су беспомоћни**

Чињеница да су старији људи посебно угрожени у кризним ситуацијама не значи да су стари људи генерално беспомоћни. Након циклона Сидр 2007. године у Бангладешу, одбори старијих људи имали су активну улогу, ширећи упозоравајуће поруке људима и породицама које су биле под највећим ризиком, идентификујући оне који су били најјаче погођени, састављајући спискове корисника и обавештавајући где и када могу добити помоћ. Након земљотреса и цунамија 2011. године у Јапану, стари људи и пензионери јавили су се да волонтирају у областима нуклеарне катастрофе наводећи да се не плаше радиоактивне контаминације и зрачења. Управо због својих година нису били много забринути од дугорочних ефеката изложености зрачењу.

**Стереотип 3: Стари људи ће постати сенилни**

Повремени пропусти у меморији су чести у било ком узрасту. Иако ризик од

развијања симптома деменције расте са годинама старости посебно код људи преко 60 година, могући знаци деменције (губитак интелектуалних способности), као што су несигурност у обављању једноставних задатака, отежано завршавање реченице и конфузија око месеца или годишњег доба, нису нормални знаци старења. Већина старих људи је у стању да управља својим финансијама и својим свакодневним животом. Они могу да дају пристанак за лечење или за медицинске интервенције које су им потребне. У ствари, неке врсте памћења могу остати исте или се чак побољшавају са годинама, као на пример семантичка меморија, која је везана за способност да се сетимо концепта и општих чињеница које нису у вези са специфичним искуствима.

#### Стереотип 4: Старије жене су мање вредне од млађих жена

Људи често вреднују жену по њеној лепоти, младости и способности да има децу. Улога коју старије жене имају у својим породицама и заједницама, водећи рачуна о својим партнерима, родитељима, деци и унуцима се често превиди. Многе жене брину о више од једне генерације. Ове жене су често и саме у поодмаклом животном добу. На пример, у подсахарској Африци, 20% сеоских жена старих 60 и више година су основни стуб бриге за своје унуке.

#### Стереотип 5: Старији људи не заслужују здравствену негу

Стања која се могу лечити код старијих људи се често превиде или одбаце као "нормалан део старења". Право на најбоље могуће здравље се не умањује како старимо: друштво углавном поставља старосне границе за приступ сложеним терапијама или одговарајућој рехабилитацији и секундарној превенцији болести и неспособности. Старост није ограничавајући фактор здравља или укључивања старих у социјалне токове, већ је то индивидуална и друштвена заблуда, дискриминација и злоупотреба који спречавају активно и достојанствено старење.

### Кључне поруке, циљна група

СЗО промовише здрав стил живота који спашава животе, штити здравље и ублажава бол и неспособност у старијем добу. Окружење прилагођено годинама и рано откривање болести, као и превенција и нега побољшавају здравље и благостање старих људи. Старење становништва има тенденцију да омета реализацију друштвено-економских и социјалних развојних циљева, ако се акција не предузме одмах .

Овогодишњом кампањом поводом обележавања Светског дана здравља СЗО жели да оде корак даље од подизања свести - да подстакне на акцију и постигне позитивне промене. Кампања има за циљ да ангажује све структуре друштва - од политике и политичара до старих особа и омладине :

- за креирање друштва у коме ценимо и признајемо старе људе као једнако вредне за заједницу тако што ћемо им омогућити веће укључивање, односно потпуно учествовање у животу породице и заједнице
- за помоћ, заштиту и унапређење процеса здравог старења

Обележавање Светског дана здравља може да послужи за истицање предности које би таква промена донела, дајући примере како стари људи доприносе својим породицама и заједницама у различитим деловима света и различитим ситуацијама.

Циљне групе: Креатори здравствене политике, градски и општински лидери, лидери здравствених установа, групе цивилног друштва, истраживачи, приватни сектор, стари људи, њихови старатељи, пружаоци услуга и породице, воде у заједницама, млади и омладинске групе, јавност, медији...

Кључне поруке

- Стари људи су драгоцен ресурс у својим душтвима и треба да се осећају вреднима.
- Добро здравље током живота помаже нам да искусимо већину позитивних аспеката старења.
- Друштва који брину о старом становништву и подржавају њихово активно учешће у свакодневном животу, биће боље припремљена да се носе са променама у свету.

Позив на акцију

Добро здравље у старијем добу може се постићи:

- Промовисањем здравља током читавог живота,
- Креирањем окружења прилагођеног очувању здравља и укључивању старих у живот заједнице,
- Обезбеђивањем приступа примарној здравственој заштити, дугорочној нези и палијативном збрињавању старих лица.
- Једнаким вредновањем старих људи и пружањем подршке да у потпуности учествују у животу породице и заједнице.

Очекивани резултати

- Већа свест заједнице да добро здравље током живота доприноси срећном и продуктиваном старијем добу
- Смањење постојећих предрасуда у вези старења као и постојећих стереотипа, подршка старима да постану активни и поштовани чланови друштва.