

# **STALIŠČA SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE DO PREDSDOKOV O STAROSTI**

Dr. Božidar Voljč

[bozidar.voljc@gmail.com](mailto:bozidar.voljc@gmail.com)

Inštitut Antona Trstenjaka

(Prirejeno po A. Ritsatakis: Demistifying the myths of ageing, WHO Euro, Copenhagen 2008)

## **UVOD**

Pridobitve dolgega in zdravega življenja naj bi bile dostopne ljudem vseh starosti. Zdravi in aktivni starejši so v veliko pomoč svojim družinam, skupnostim in gospodarstvu. Staranje družbe vpliva tudi na strukturo socialnih in zdravstvenih storitev ter na ekonomski razvoj vsake družbe. Kljub temu pa se starejši srečujejo s težavami, ki so pogojene s predsodki o starosti. Veliko takih težav je mogoče uspešno reševati z določenimi ukrepi v socialnem, delovnem in fizičnem okolju.

Evropa se stara, njeni starejši državljani pa so bolj zdravi in živijo dlje kot kdajkoli prej. Politiki in ekonomisti ob obstoječih predsodkih o starosti na neinventiven način razpravljajo o vzdržnosti pokojninskih in zdravstvenih sistemov. Potrebne so drugačni pristopi in ideje, ki so povezane z resnico o starosti, ne pa s predsodki o njej. Predsodke je ob upoštevanju lokalne kulture moč odpravljati med samimi starejšimi, med politiki in izvajalci storitev. Starejšim je treba omogočiti, da bodo lažje uresničevali svoje sposobnosti za zdravo in aktivno starost.

## **NAJPOGOSTEJŠI PREDSDOKI O STARANJU IN STAROSTI**

### **1. Staranje je povezano z duševnim in fizičnim nazadovanjem.**

To je najbolj zakoreninjen predsodek, ki le deloma drži. V starosti ima duševna kondicija velik vpliv na telesno aktivnost, s katero zmanjšamo izgubo mišičja in moči, vzdržujemo presnovo telesa, količino maščobe, aerobično kapaciteto, ustrezen krvni tlak, presnovo sladkorja, gostoto kosti in regulacijo telesne temperature.

Telesna aktivnost je v družbi vrstnikov lahko tudi razvedrilo, predstavlja pa jo tudi delo doma, na vrtu, hoja, vzpenjanje po stopnicah in podobno. Vedno se izplača, saj vselej izboljša stanje.

Duševno in čustveno kondicijo vzdržujemo z družbo vrstnikov, ki je sama po sebi tudi socialni korektiv. Dolgo starost je dobro načrtovati že dolgo prej z ustreznimi prehranjevalnimi in življenjskimi navadami. Te je mogoče izboljšati v katerikoli starosti. Pomemben je tudi nadzor nad zdravstvenim stanjem in zdravljenje najbolj ogrožajočih bolezni ali stanj.

Veliko ovir za ustrezno fizično in duševno aktivnost je tudi med samimi starejšimi, ki menijo, da so prestari in da aktivnosti nimajo več smisla. Vendar tudi zanje velja, da kdor svojih sposobnosti ne uresničuje, jih izgublja.

## **2. Starejši imajo več ali manj iste potrebe.**

Ta predsodek ne drži. Če poslušamo starejše najlažje ugotovimo, da imamo ljudi individualne značilnosti, želje in potrebe. Razlike med posamezniki se s starostjo le poglobljajo. Bolj ko je skupina ljudi stara, manj je homogena. Potrebe in navade se razlikujejo po spolu, starosti, poreklu, kulturi in izobrazbi.

## **3. Kreativnost in ustvarjalnost sta lastnosti mlajših.**

Ta predsodek je povezan s prisilnim upokojevanjem in povezovanjem kreativnosti in socialnega doprinosa z ekonomsko produktivnostjo. Produktivnosti ali sposobnosti zanjo ni mogoče prekiniti z dopolnjenimi 65 leti. Veliko zaposlenih bi želelo delati tudi še potem, ko izpolnijo pogoje za upokojitev. Omogočiti bi jim bilo treba, da bi povedali za kaj se še čutijo sposobne. Bolj izobraženi želijo delati dlje. Njihova kreativnost ni zmanjšana za razliko od fizičnih delavcev. Tudi politiki ne poznajo starostnih omejitev.

Doprinosi k skupnosti pa ne predstavljajo samo zaposlenost. Starejši lahko veliko pomagajo kot skrbniki sorodnikov, kot stari starši, kot pomoč družini v njenih emocionalnih in finančnih stiskah, kot prostovoljci, kot lastniki nepremičnin, kot potrošniki, v kulturi, v religiji, kot posredovalci izročil in kot izkušeni, modri ljudje.

Talent in kreativnost ne poznata starostnih omejitev. Nekateri se v starosti lotijo povsem novih področij. Veliko umetnikov je ustvarilo svoje največje mojstrovine v visoki starosti (Michelangelo, Picasso, Rubinstein in drugi).

#### **4. Izkušnje starejših so za današnji čas manj pomembne.**

Čeprav so odraščali v povsem drugačnih okoliščinah, imajo stari ljudje veliko izkušenj, ki so koristne tudi danes. Tudi kot posredovalci tradicije predstavljajo vir informacij, ki jih ni mogoče dobiti iz knjig.

#### **5. Veliko starih hoče, da se jih pusti pri miru.**

Res je, da starejši radi berejo in se v miru sproščajo. Res pa je tudi, da se zaradi tega ne odrekajo socialnim stikom. Raziskave so pokazale, da je želja po branju in miru v domačem okolju v enaki meri prisotna tudi med drugimi starostnimi skupinami. Srečanja, ki se jih starejši udeležujejo v dnevnih centrih, potrjujejo njihovo potrebo po družabnih aktivnostih. Tudi veliko število starejših udeležencev kulturnih in verskih prireditev ne potrjuje tega predsodka. Resnica je, da se starejši ne odrekajo možnostim socialnih stikov in aktivnosti, če se jim ponudi.

#### **6. Sestre in postelje v bolnišnicah so za starejše najbolj pomembne.**

Res je, da je med hospitaliziranimi bolniki največ starejših, vendar raziskave kažejo, da je marsikatera hospitalizacija neprimerna in odveč. Marsikaj je možno urediti tudi v domačem okolju ob ustrezni organiziranosti primarnega zdravstva in njegovih kadrov. Uspeh bi bil še večji ob ustrezni povezanosti lokalnih zdravstvenih in socialnih kapacitet. V takem primeru bi bilo hospitalizacij manj, bile pa bi tudi krajše. Tudi ustrezne poučitve družinskih članov in prostovoljcev, bi lahko prispevale k drugačnemu stanju. In končno je tudi res, da si starejši hospitalizacij ne želijo.

#### **7. Organiziranje storitev za starejše odžira sredstva mlajšim.**

To ni res. Vse kar v javnosti olajšuje življenje starejšim in povečuje njihovo varnost, v enaki meri koristi tudi vsem drugim. Najboljši primer za to, je program Starosti prijaznih mest.

#### **8. Izdatki za starejše so razmetavanje sredstev.**

Tudi to ni res. Izdatki ustreznih storitev za starejše lahko sredstva prihranijo. Če poskrbimo za njihov vid in sluh, za ustrezna zdravila in prehrano ter organiziramo aktivnosti, jim ohranjamo samostojnost. Plačane servisne dejavnosti kot n.pr. pomoč v domačem okolju, pranje perila itd. pa predstavljajo ohranjanje delovnih mest.

## **9. Starejši se ne obnesejo na sodobnih delovnih mestih.**

Sistem prisilnega upokojevanja je povezan s predstavo, da bolj ko se bližamo upokojitvi, manjše so naše sposobnosti na delovnem mestu. Obenem se tudi s pomočjo sindikalnih aktivnosti smatra, da z upokojevanjem omogočamo zaposlitev mlajšim. To ima le malo opraviti z resničnimi sposobnostmi starejših, ki prisilno upokojitev pogosto sprejemajo kot izgubo svoje identitete. Če starejšim zaposlenim omogočamo, da se prilagajajo spremenjenim zahtevam delovnih mest, so to prav tako voljni in sposobni storiti kot mlajši. Raziskave so tudi pokazale, da starejši razmišljajo bolj strateško, da so preudarnjši in skrbnejši, da logično utemeljujejo odločitve in stvari sprejemajo bolj celovito.

Starejši so tudi lojalnejši do podjetja, so manj odsotni z dela in so delu bolj predani.

## **10. Starejših se ne da poučevati o novostih in novih pristopih.**

To sploh ni res. Raziskave so pokazale, da so starejši pri učenju izredno motivirani in vztrajni. Če so pri učenju pomešani z mlajšimi, njihova vztrajnost pozitivno vpliva tudi na mlajše. Starejši učenje povezujejo tudi s svojimi izkušnjami, kar jim omogoča globlje razumevanje. Vprašanje ni v tem, ali starejše lahko naučimo novih stvari, ampak predvsem, kako jih učimo. Starejšim način učenja, ki je primeren za mlade ne ustreza, če se jim omogoči, da se učijo na njim primeren način, pa so pri učenju lahko enako ali celo bolj uspešni. Pomembno je, da je pri učenju več prakse kot teorije, da je dovolj časa za ponavljanje in da se napreduje z manjšimi koraki. Vendar pri učenju vse to v enaki meri ustreza tudi drugim starostim.

Učenje in prilagajanje starejših zaposlenih jim omogoča tudi bolj gladek prehod v upokojitev in željo po aktivnostih, ko so upokojeni. Njihove sposobnosti učenja ne smejo biti povezane le z njihovo zaposlitvijo, ampak z njihovimi življenji. Res pa je, da izobrazba in stopnja prejšnjega učenja v veliki meri vplivata na potrebo po vseživljenjskem učenju.

## **11. Starejši se želijo umakniti.**

To ni res. Informiranost starejših je danes večja kot kdajkoli prej. Veliko vedo o zdravju in čutijo večjo potrebo po kakovostnem življenju. So vse bolj organizirani, njihov glas se vse bolj sliši in je vse bolj pomemben. Marsikje so že vključeni v politiko, kjer odločilno vplivajo na življenje in politiko družbe. Poleg politike se v nekaterih evropskih državah (Skandinavija, UK) pojavljajo tudi »odbori starejših«, ki so na lokalnih nivojih aktivno vključeni v odločanje.

## **12. Stvari se urejajo same po sebi.**

To je nevaren predsodek. Danes so spremembe hitre, družba bo čez nekaj desetletij spet povsem drugačna. O potrebah starejših je treba razpravljati na vseh forumih z njihovim aktivnim sodelovanjem. Razpravljati je treba o vseh mogočih variantah razvoja, v šolah, na univerzah, delovnih mestih, sindikatih, pri vseh načrtovanjih itd. Organiziranost skrbi za stare je treba nenehno izboljševati saj s tem omogočamo aktivno in zdravo starost našim vnukom.

## **ZAKLJUČEK**

Vsebina starosti je povezana s preteklim življenjem, z obnašanjem, z osebnim in družinskim stanjem, z dostopnimi storitvami, s socialnim, ekonomskim, kulturnim in fizičnim okoljem in z načinom kako starost sprejemamo. Zdrava in aktivna starost je povezana s podobo vse družbe, z njeno strukturo in kulturo, še posebej tisto, ki določa odnos do vseh krhkih življenj.

Odnos do starosti potrebuje še veliko sprememb. Omogočili jih bomo z ustreznimi informacijami in raziskavami. Vsi se potrudimo, da bi življenje vseh starostnih skupin in njihovih posameznikov razumeli in sprejemali na ustrezen način.