



ZMOTE IN DEJSTVA O STARANJU IN ZDRAVJU

Napačna, pogosto negativna stališča in predpostavke o onemoglih starejših so najpomembnejše ovire za razvoj dobrih strategij na področju zdravstvenega varstva. Čeprav obstajajo tehtni dokazi, da so starejši tudi na stara leta aktivni v družbi, še vedno ostajajo stereotipi, da so odvisni, slabotni in zato v breme. Takšen odnos omejuje svobodo starejših ljudi, da živijo življenje, ki si ga sami izberejo in njihove zmožnosti, da izkoristijo potencialne, ki jih starejši ljudje predstavljajo. Staranje kot takšno še zdaleč ni zaskrbljujoče, skrbeti pa nas mora nezdravo staranje, ki se začne že v zgodnji letih. Kljub (splošnim) negativnim pogledom na staranje v nadaljevanju predstavljamo nekaj zmot in dejstev o staranju ter zdravju.



1) Tipična stara oseba ne obstaja

Za starejše osebe je značilna velika raznolikost. Nekateri 80-letniki so povsem sposobni skrbeti zase in imajo takšne telesne in duševne sposobnosti, da se lahko primerjajo z 20-letniki. Drugi enake starosti pa potrebujejo veliko skrbi in podpore za osnovne dejavnosti, kot so oblačenje in prehranjevanje. Politika oskrbe mora biti zato osnovana tako, da izboljšuje funkcionalne sposobnosti vseh starejših, tako tistih, ki so povsem samostojni, tistih, ki so odvisni od oskrbe drugega in tistih, ki so nekje vmes.

2) Raznolikost v starosti ni naključna

Velik del raznolikosti pri samooskrbi v starosti je posledica kumulativnih učinkov, ki vplivajo na življenje ljudi. Na zdravo staranje ima velik vpliv družbeno okolje, v katerem živimo. Poleg tega na način staranja vplivajo tudi dejavniki, kot so družina, spol, narodnost in finančna sredstva. Rezultat teh dejavnikov v pozni starosti kaže na to, da imajo starejši ljudje z največ potrebami povezanih z zdravjem pogosto na voljo najmanj ali manj

ekonomskih in socialnih virov za njihovo izboljšanje. Politika se mora zato izogibati povečanju zdravstvenih neenakosti, na katerih temelji velik del raznolikosti.

3) Le majhen delež starejših oseb je odvisna od oskrbe drugega

Raziskave v Združenem kraljestvu Velike Britanije in Severne Irske iz leta 2011 so ocenile, da so prispevki starejših ljudi prek davkov, potrošnje in drugih gospodarsko koristnih dejavnosti obsegali 40 milijard BDP več kot izdatki namenjeni za njihove pokojnine, dobro počutje in zdravstveno varstvo v kombinaciji. To razmerje naj bi se do leta 2030 še povečalo na 77 milijard BDP več prispevkov kot izdatkov. Čeprav je za starejše ljudi z nizkim in srednjim dohodkom manj dokazov, je prispevek starejših ljudi v teh okoljih pomemben. Npr. v Keniji je povprečna starost t.i. malih kmetov 60 let, a so kljub temu ključnega pomena za zagotavljanje varnosti preskrbe s hrano. Politika naj se zato izogiba stereotipnim pogledom, ki vodijo k diskriminaciji posameznikov in skupin zgolj na podlagi starosti.

Na zdravo staranje ima velik vpliv družbeno okolje, družina, spol, narodnost in finančna sredstva.

4) Staranje prebivalstva bo povečala stroške zdravstvenega varstva, vendar ne toliko kot je bilo pričakovati

Čeprav je starejše prebivalstvo običajno povezano s povečano potrebo po zdravstvenem varstvu, je povezava z uporabo zdravstvenih storitev slaba. Na primer, kljub visokemu porastu bolezni v okoljih z nižjimi dohodki, se starejši ljudje k uporabi zdravstvenih storitev nagibajo manj pogosto kot mlajši odrasli. V državah z visokimi dohodki je vse več dokazov, da izdatki za zdravstveno varstvo na osebo okoli 70 leta starosti močno padejo, zato se z dolgotrajno oskrbo zapolnijo vrzeli. Eden od načinov za nadzorovanje nepotrebne stroške zdravstvenega varstva je zato vlaganje v sistem dolgotrajne oskrbe. To namreč ljudem omogoča dolgo in zdravo življenje ter olajšuje pritisk na povečanje stroškov zdravstvenega varstva, predvsem pri stroških zdravstvenega varstva, ki dejansko spadajo v pozno starost.

Vlaganje v sistem dolgotrajne oskrbe je izjemnega pomena za dolgo življenje in manjše stroške zdravstvenega varstva.

5) 70 let ni novih 60 let

Malo je dokazov, da starejši ljudje danes doživljajo življenje v boljšem zdravju, kot je bilo v primeru njihovih staršev ali starih staršev. Analiza Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2014, izvedena v državah z visokimi dohodki, je ugotovila, da kljub razširjenemu pojavu odvisnosti od oskrbe drugega (opredeljeno kot situacija, ko je potrebna pomoč druge osebe za opravljanje osnovne dejavnosti, kot je prehranjevanje in pranje) v zadnjih 30 letih niso opazili pomembnih sprememb. Vlaganje v zdravo staranje je zato ključnega pomena, da imajo lahko države koristi od staranja prebivalstva.

6) Dobro zdravje v starosti še ne pomeni odsotnosti bolezni

Večina ljudi, starejših od 70 let, bo imela več zdravstvenih težav, vendar bo še vedno sposobna narediti stvari, ki so pomembne za njih. Kombinacija telesnih in duševnih sposobnosti neke osebe (znano tudi kot notranje zmogljivosti) je dober napovedovalec za zdravje in dobro počutje, kot prisotnost ali odsotnost bolezni. Zato je potrebno skrbeti za zdravo staranje in se ne opirati na trenutno dobro počutje.

7) Družine so pomembne, vendar ne morejo zagotavljati oskrbe, ki jo starejši ljudje potrebujejo

Medtem, ko bodo družine vedno igrale osrednjo vlogo pri dolgotrajni oskrbi, spremembe demografije in družbenih norm pomenijo, da je nemogoče da bi samo družine zadovoljevale potrebe odvisnih starejših. Dolgotrajna oskrba je več kot zadovoljevanje osnovnih potreb - gre za ohranitev pravic starejših oseb (vključno

z zdravjem), temeljnih svoboščin in človeškega dostojanstva. To pomeni, da izvajalci storitev dolgotrajne oskrbe potrebujejo ustrezno usposabljanje in podporo. Da bi zagotovili dostop do kakovostnega zdravstvenega varstva ter preprečili finančne težave starejših in njihovih družinskih članov, je odgovornost za dolgotrajno oskrbo potrebno razdeliti med družino, državo in lokalne skupnosti.

Odgovornost za dolgotrajno oskrbo je potrebno razdeliti med družino, državo in lokalne skupnosti.

8) Izdatki namenjenim starejšim so naložba in ne strošek

Namesto da se pri oblikovanju ustrezne politike gleda na izdatke za starejšo populacijo kot na strošek, se mora nanje začeti gledati kot na naložbo. Sprememba v načinu mišljenja in oblikovanje drugačne politike ima lahko velike pozitivne učinke, tako na zdravje in dobro počutje starejših ljudi, kot na družbo kot celoto, kar vpliva tudi na socialno kohezijo. Politike morajo biti oblikovane tako, da izboljšujejo sposobnosti starejših ljudi delati stvari, ki jih cenijo.

9) Povezava starosti in zdravja ni samo stvar genov

Medtem, ko se zdravo staranje začne ob rojstvu z našo genetsko dediščino, lahko le približno 25% raznolikosti v dolgoživosti pojasnimo z genetskimi dejavniki. Drugih 75% je v veliki meri posledica kumulativnega učinka naših interakcij z našimi fizičnimi in socialnih okolij, kot so oblike vedenja in izpostavljenosti v celotni življenjski poti. Na veliko možnosti in ovir, s katerimi se soočamo, močno vplivajo osebne lastnosti, kot so naš spol in narodnosti ter tudi naš poklic, stopnja izobrazbe in bogastvo.

10) Obvezne upokojitvene starosti ne pomagajo ustvarjati nova delovna mesta za mlade

Politike, ki izvajajo prisilno obvezno upokojitveno starost ne pomagajo ustvarjati nova delovna mesta za mlade, ampak zgolj zmanjšujejo sposobnost starejših delavcev, da prispevajo v državne blagajne. Prav tako se zmanjšajo priložnosti za podjetja, da izkoristijo zmožnosti starejših delavcev. Do sedaj še ni bilo dokazano, da bi bila starost zanesljiv kazalnik za presojanje potencialne produktivnosti ali zaposljivost delavcev. Poleg tega so raziskave v ZDA pokazale, da se večina ljudi, ki se približujejo tradicionalno upokojitveni starosti, v resnici ne želijo upokojiti. Kljub temu ima veliko držav še vedno obvezne upokojitvene starosti. Zato mednarodne organizacije podajajo predloge, da se te diskriminacijske prakse, ki se tičejo starejših, ukinejo.

Kot je razvidno, številni miti povezani s starostjo ne držijo popolnoma. Promocijo zdravja in preprečevanje bolezni pogosto obravnavamo kot socialne determinante zdravja, ki vplivajo na prilagodljivo vedenje tveganja v starosti. Socialne determinante zdravja so, kot je razvidno iz zgornjega besedila, gospodarske, socialne, kulturne in politične razmere, v katerih smo ljudje rojeni, rastemo in živimo. Zato je potrebno zbirati informacije, ki jih opravljajo zdravstvene in druge organizacije, ter prepoznati dejavnike tveganja za zdravje in se nanje ustrezno odzvati. Poskrbimo in skrbimo za zdravje že v mladosti, da ne bo zaradi nespametnega načina življenja bolezni (prej) poskrbela za nas.

Vlaganje v zdravo staranje prinaša koristi za državo od starajočih ljudi.

Pripravi: Inštitut za dolgotrajno oskrbo, oktober 2016, povzeto po gradivih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO)
Oblikovanje: Jasna Glažar