

ПРОМОЦИЈА АКТИВНОГ И ЗДРАВОГ СТАРЕЊА ЗДРАВЉЕ ЗА СВЕ



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

Здравље додаје живот годинама

Здравље представља једну од највећих вредности сваког појединца, друштва и заједнице у целини.

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 старијих људи него деце и биће више веома старијих људи него икада раније.

Кључне чињенице:

- Свет ће имати све више становника у 80-им или 90-им годинама живота

Број људи старих 80 и више година, на пример, готово ће се учетворостручити између 2000. и 2050. године. 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.

- 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.

- Убрзо ће свет ће имати више старијих људи него деце

Број особа старијих од 60 година већ је премашио број деце млађе од 5 година, а до 2050. године и број деце млађе од 15 година (графикон 1).

Графикон 1. Пројекција кретања укупног броја особа старости 0–4 године, 0–14 година и преко 60 година, светска популација, 1950–2050.



Извор података: *UNDESA population Division, World Population Prospects the 2000 Revision (New York, 2011)*

- Светска популација убрзано стари

Између 2000. и 2050. године пропорција старих преко 60 година ће се удвостручити – са око 11% на 22% светске популације. Очекује се да апсолутни број људи старости 60 и више година порасте од 605 милиона до 2 милијарде у истом периоду (графикон 1).

- 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, са 7% на 14%. Насупрот томе, у земљама као што су Бразил и Кина биће потребно мање од 25 година да се достигне исти раст.

Становништво Србије је све старије

Република Србија са просечном старошћу становника од 41,6 година једна је од најстаријих земаља у свету. У периоду између два Пописа становништва у Републици Србији (2002–2011. године) просечна старост становника порасла је са 40,2 на 41,6 година, просечан животни век продужен је за 1,8 годину, а проценат особа старијих од 65 година је премашио проценат особа млађих од 15 година.

Нови изазови који прате демографске промене

- Очекује се у будућности повећана заступљеност старијих, хронично оболелих и функционално зависних особа. Наиме, старије особе најчешће оболевају од хроничних незаразних болести, као што су болести срца и крвних судова, рак и шећерна болест. Осим тога, старије особе често имају више здравствених проблема истовремено.

- Такође, број особа који живи са инвалидитетом је у порасту због старења становништва. Наиме, скоро 65% свих особа са поремећајима вида су узраста 50 и више година. Ова старосна група чини око 20% светске популације.
- На глобалном нивоу, многе старије особе су под ризиком од различитих облика лошег и нехуманог односа према њима. Скоро 4–6% популације старијих у развијеним земљама искусило је неки облик малтретирања код куће. Насилно понашање у институцијама укључује примену физичке силе, лишавање достојанства старијих (на пример остављајући их у неуредној одећи) и намерно необезбеђивање неопходне неге (развој декубитуса, на пример). Лоше поступање са старијим особама може довести до озбиљних физичких повреда и дугорочних психолошких последица.
- Ризик од деменције нагло расте са повећањем година старости. Процењује се да 25–30% особа узраста 85 или више година има одређени степен смањења когнитивних функција.
- Многи веома старији 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 и дужи боравак у болници.
- У кризним ситуацијама старије особе су посебно осетљиве. Старије особе често живе саме, изоловане од стране породице и пријатеља, отежано се крећу, слабије виде и чују, па су и мање способне да пронађу храну и склониште.

Шта је здраво старење?

Здраво старење је много више него само одсуство болести. Здраво старење састоји се у томе да током целог живота правите здраве изборе и доносите здраве одлуке, што би вам омогућило да можете да будете физички активни у свим фазама вашег живота укључујући и старост.

Зашто је важно говорити о здравом старењу кроз цео животни циклус?

Посматрати здраво старење кроз цео животни циклус важно је за старије, али је још важније за младе људе, јер наши избори и активности које чинимо у млађим годинама утичу на нас у старости. Док мислимо да наши избори утичу само на наше тело и здравље данас, наши избори заправо утичу и на наше тело и здравље касније у животу и у старости.

Посматрати здраво старење и целоживотни циклус нам помаже у разумевању да нам наши избори који се односе на здраве стилове живота које доносимо данас или сутра помажу и утичу на чињеницу колико дуго ћемо живети и колико ћемо моћи да радимо оно што волимо и у старости.

Сарење не можемо спречити, али можемо спречити нездраво старење тако што ћемо свакодневно доносити добар избор за наше здравље. То значи да се правилно хранимо, држимо своје тело и ум активним, имамо времена за активности у којима уживамо, имамо времена за пријатеље и могућност да добијемо подршку која нам је потребна и коју желимо.

Почевши од данашњег здравог животног избора, можете помоћи себи да живите што дуже у добром здрављу и да што дуже будете

функционално независни. Почевши од данас, за себе можете изградити здравију будућност и дуговечност.

Почните одмах:

- Дружите се са пријатељима или породицом сваког дана, лично, телефоном или преко рачунара.
- Престаните са пушењем.
- Једите најмање 400 грама воћа и поврћа сваког дана.
- Смањите количину шећера и соли у исхрани.
- Вежбајте, ходајте, али имајте на уму најмање 150 минута умерене или најмање 75 минута интензивне физичке активности недељно.
- Немојте пити превелике количине алкохола.
- Медитирајте или практикујте друге активности смањења стреса сваког дана.
- Сан је веома важан и за здрав живот и здраво старење, практикујте шест до осам сати сна за ноћ.
- Негујте позитиван став.
- Останите активни, на пример кроз волонтерске активности.
- Редовно контролишите своје здравље.
- Трудите се да учите током читавог живота.

Почините са променом понашања данас, кроз упражњавање здравих стилова живота, без обзира колико вам је година. Са једне стране, побољшаћете своје функционалне способности данас и осигурати бољи капацитет вашег тела и ума у старости.

Постоје две опште врсте промене понашања које нудимо као смернице „**ДА**” и „**НЕ**”:

ДА – промените понашање и навике штетне по ваше здравље, тако да у своју свакодневну рутину уведете добре навике по ваше здравље, на пример да једете више воћа и поврћа или да почнете са упражњавањем неке физичке активности.

НЕ – прекините са понашањем или навикама штетним по ваше здравље, као на пример оставите пушење, престаните да конзумирате прекомерне количине алкохола или престаните да се безразложно бринете. То су активности које редовно радимо и које су нам постале пријатне, па настављамо са њиховим упражњавањем, упркос свим проблемима које имамо као резултат њиховог упражњавања. На пример, неки људи никада не престану да пуше, да пију или пак да прекомерно уносе храну, чак ни када им лекари запрете тешким болестима. Неки никада не крену да вежбају, без обзира на одлуку коју су донели. То нема везе са њиховом интелигенцијом, нити са знањем, па чак ни њиховом истрајношћу. Једноставно, људи не знају прави начин како да изађу из зачараног круга навика.

Зашто је то тако?

Многе ствари које радимо се одвијају саме од себе, односно по аутоматизму. На пример, прање зуба, везивање пертли, вожња кола, навике су које су се толико укорениле да више не морамо ни да помишљамо на то. Проблем настаје када стекнемо навике које угрожавају наше здравље, као што су емоционално преједање, пушење, уношење превише алкохола и слично. Наиме, све су то навике које су се јавиле зато што су на самом почетку изазивале неку пријатност или нам доносиле утеху, а због те пријатности наш мозак нас је терао да их изнова понављамо.

Често чујемо да људи кажу да су њихове лоше навике и понашање штетно по здравље оно што их смирује или да је то њихов начин да се изборе са стресом. Могу рећи: „Цигарета ме смирује”. Нажалост, пушење је навика, а рутина при упражњавању ове навике и хемикалије у дуванском диму су оно што нас смирује.

Често се дешава да временом људи почну да посматрају те навике као део сопствене личности, а управо је то и објашњење зашто у случају да желимо да елиминишемо неку навiku имамо утисак да се одричемо нечега што нам је јако важно у нашем животу.

Како променити навике штетне по наше здравље?

Први корак у мењању навика штетних по наше здравље је да освестимо да је неко наше понашање нешто на шта можемо утицати и да га можемо држати под својом контролом, а не да такво понашање осећамо ван своје контроле и да га приписујемо некој вишој сили нпр. генетици, утицају родитеља, вршњака.

Након тога следи други корак, а то је одлука да ту навiku променимо. Следеће што можемо да урадимо је да заменимо навiku коју смо освестили као штетну по нас, неком која би могла да игра исту улогу у нашем животу, али је корисна и подржавајућа. На пример, ако сте навикли да једете слаткише када сте под стресом, онда не можете само да се одрекнете слаткиша и да наставите даље као да се ништа није десило. Морате да пронађете другачији начин да се изборите са стресном ситуацијом. У овом случају, можете одабрати да сваки пут када осетите порив да поједете нешто слатко, урадите сет вежби дисања, научите технике медитације, поразговарате са пријатељем или прошетате. Након неколико дана, ваш мозак ће почети да препознаје нову навiku и постаће све лакше да кажете „не” навикама штетним по ваше здравље.

Користите машту

У ослобађању од било које штетне навике, визуализација итекако помаже. Уколико што детаљније замислите своју будућност са вашим новим навикама, то ћете имати више мотивације да истрајете у променама на које сте се одлучили.

Ослободите се негативних мисли

Промене навика често за собом повлаче и промене расположења. Оно што морате да знате је да ћете можда у тренутку нерасположења покушати да саботирате свој успех сумњом у сопствене могућности. Зато сваки пут када приметите мисао која вас на неки начин представља као жртву ваше навике, нпр. „Дебела сам...“, „Алкохол је мој једини и најбољи пријатељ...“ зауставите се и у својим мислима (или чак наглас) додајте: „... али, за неколико месеци ћу изгледати и осећати се фантастично“, или „али у сваком тренутку могу пронаћи бољег пријатеља од алкохола“, и тако даље.

Прихватите и приволиите промене

Промену би требало схватити као природан део живота, али за неке људе то може бити врло проблематичан корак зато што изнад свега цене континуитет и могућност предвиђања будућности. За њих су промене нешто што им нарушава сигурност и то је често разлог због кога се врате својим навикама, чак и када накратко успеју да их промене.

Свако од нас може да учини напор и промени своје навике штетне по здравље уз јасан циљ, добру мотивацију и подршку околине. Када правимо добре изборе тиме умањујемо вероватноћу тешких здравствених проблема, можемо бити дуже активни, доприносити развоју заједнице и спречавати предрасуде о старијима и старењу.

Предности посматрања здравог старења кроз целоживотни циклус укључују:

- Свест о томе на који начин свакодневни здрави избори доприносе да људи дуже живе у бољем здрављу.

- Свест о томе како свака особа може бити господар своје промене, са нагласком на промене и здраве изборе у младости. Зато треба разликовати две врсте инвестиција у здраво старење: ране (детињство, адолесценција, млађе одрасло доба) и касне (средње и касно одрасло доба). Ране инвестиције у здравље имају много више успеха.
- Инвестирање у здраво старење је и образовање, како формално тако и неформално.

Целоживотно учење вам омогућава продуктивнији и дужи живот и чини вас укљученијим у друштво. Научите нови језик, вештину или практикујте решавања загонетки јер све то чини да и ваш мозак остане дуже активан. Будите повезани са другим људима, дружите се и укључујте у друштвене догађаје у складу са вашим интересовањима, то може да буде јако занимљиво. На тај начин се борите против усамљености и спречавате настанак менталних обољења.

- Континуирана борба против стереотипа и стигме повезане са годинама старости.

Савремено друштво карактерише постојање одређених клишеа за поједина животна доба, а за старост посебно. 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 старијим особама служе као социјални зид између генерација. Ови стереотипи могу да спрече старије особе 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 пак да стварају баријере у

вези са социјалним укључивањем старијих. Овај зачарани круг може се избећи разбијањем оваквих стереотипа и променом сопствених ставова о старијим људима.

- Свест о томе да старији значајно доприносе заједници, искуством, знањем и подршком млађим генерацијама.
- Развијање међугенерациске солидарности.
- Мотивисање људи да живе живот што здравије могу.
- Свест о значају редовног одласка на превентивне прегледе. Зато је препорука да направите лични календар и план превентивних прегледа и редовно контролишите своје здравље код изабраног лекара.

Превентивни прегледи су пропусница за дуг и активан живот

1. Превентивни прегледи новорођенчади и одојчади – предвиђено је да се спроводе укупно шест пута код све деце овог узраста, а код деце са ризиком по налогу педијатра.
2. Превентивни преглед мале деце – предвиђено је да се спроводе у другој години два пута (и то у узрасту од 13 до 15 месеци и у узрасту од 18 до 24 месеци) и једанпут у четвртој години живота.
3. Превентивни преглед предшколске и школске деце – предвиђено је да се обављају једанпут у 6/7. години живота (односно пред полазак у школу), затим у 8, 10, 12, 14, 16, 18. години живота, односно у непарним разредима основне и средње школе.
4. Превентивни преглед одраслих особа старијих од 19 година – предвиђено је да се обављају једанпут у 20. и 22. години, једанпут у

пет година (од навршених 23 до навршених 34 године), једанпут у две године (од навршених 35 година и више).

5. Превентивни гинеколошки преглед – предвиђено је да се обавља једанпут годишње (жене старије од 15 година).

6. Скрининг/рано откривање кардиоваскуларног ризика – предвиђено је да се обавља једанпут у пет година (за мушкарце од навршених 35 до навршених 69 година, а за жене од навршених 45 до навршених 69 година или за жене млађе од 45 година после менопаузе) уколико немају регистрована кардиоваскуларна обољења.

7. Скрининг/рано откривање шећерне болести типа 2 – предвиђено је да се обавља једанпут у три године код особа оба пола са навршених 35 година уколико немају регистровано обољење од шећерне болести.

8. Скрининг/рано откривање депресије – предвиђено је да се обавља једанпут годишње за особе старије од 18 година.

9. Скрининг/рано откривање рака дебелог црева – предвиђено је да се обавља једанпут у две године за особе оба пола старости од навршених 50 до навршених 74 година.

10. Скрининг/рано откривање рака грлића материце – предвиђено је да се обавља једном у три године ако су претходна два скрининга била негативна (жене од навршених 25 до навршених 64 година).

11. Скрининг/рано откривање рака дојке – предвиђено је да се обавља једанпут у две године (жене од навршених 50 до навршених 69 година).



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

1876