

Javnozdravstveni aspekti starenja, zaštita zdravlja starijih ljudi

Ranko Stevanović

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Starenje je prirodna, normalna fiziološka pojava, nepovratan individualan proces, koji u ljudi napreduje različitom brzinom i u različitoj životnoj dobi. Proces starenja započinje začecem i traje do smrti. Po klasifikaciji Ujedinjenih naroda, 65 godina je dobna granica od koje se ljudi smatraju starima. Starost (SZO-a) dijelimo na: raniju (65-74 godine), srednju (75 - 84 godine) i duboku (85 i više godina).

2001. godine, udio ljudi starijih od 65 godina u Hrvatskoj je iznosio 15,6%, u Popisu 2011. godine broj stanovnika starih 65 i više godina iznosio je 17,7% i po prvi put premašio je broj mladih od 0 do 14 godina koji iznosi 15,2%. U Hrvatskoj je svaki šesti stanovnik stariji od 65 godina, svaka peta žena starija je od 65 godina te ih ima čak 144.722 više nego djevojčica mlađih od 14 godina. Po demografskoj projekciji hrvatskog pučanstva do 2050. godine, udio starijih osoba u Hrvatskoj iznosit će čak 26,8%, od čega će 9,7% činiti osobe u dubokoj starosti (85 i više godina).

Tijekom normalnog (fiziološkog) starenja događaju se promjene u organima i organskim sustavima: osjetilo vida, osjetilo sluha, osjetila njuha i okusa; dolazi do smanjenja mišićne mase, kosti postaju tanje i krhkije, smanjuje se apsorpcijska površina i elastičnost pluća, dolazi do ateroskleroze/povišenog krvnog tlaka, mijenja se prohodnost krvi kroz jetru i bubrege itd.

Bolest i starost nisu sinonimi. Najvažnije je razlikovati zdravo starenje od pojave bolesnog i patološkog starenja. Međutim, starost je povezana s nekim negativnim zdravstvenim ponašanjima: neodržavanje osobne i higijene okoline, fizička neaktivnost, psihička neaktivnost, neprihvatanje radne terapije, debljina, alkoholizam, pušenje, pijenje crne kave više od dvije šalice dnevno, nepridržavanje uputa liječnika, nekontrolirano uzimanje lijekova, neizlaganje umjerenom sunčevoj svjetlosti itd. Postoje i bolesti i stanja u starijih ljudi koje želimo i možemo spriječiti: šećerna bolest, debljina, hipertenzija, cerebrovaskularna bolest, kardiovaskularna bolest, novotvorine (karcinom dojke, jajnika, prostate, pluća), osteoporoza / prijelomi, inkontinencija, duševni poremećaji, respiratorne bolesti (gripa i pneumonija) itd.

Prevenција zdravstvenih problema povezanih sa starosti povezana je sa stalnom tjelesnom aktivnosti od mladosti do duboke starosti, stalnom psihičkom aktivnosti, pravilnom, „mediteranskom” prehranom koja je restriksijska po kalorijskoj vrijednosti na unos ne veći od 1500 kalorija, svakodnevnim vježbama disanja i vježbama mišića dna zdjelice, pravilnom prehranom i sprječavanjem debljanja, ali i pothranjenosti, nepušenjem i neovisnosti o lijekovima, alkoholu, opijatima, crnoj kavi i drugim sredstvima ovisnosti, stalnoj radnoj aktivnosti i nakon umirovljenja, optimističnim življenjem, širenjem dobrote i ljubavi, seksualnom aktivnošću, izbjegavanjem osamljenosti i depresije, osobnom i okolišnom higijenom, uklanjanjem barijera, neprihvatanjem predrasuda i neznanja o starenju i starosti

kao bolesti, pridržavanjem uputa liječenja i pravilnim uzimanjem lijekova, prijenosom umijeća, znanja, radnog i životnog iskustva na mlađe i druge starije.

Ključne riječi: starost, prevencija zdravstvenih problema