

**PRIORITY STAROSTLIVOSTI O SENIOROV –
ASPEKT SPOLOČENSKÝ A ZDRAVOTNÝ**

8.11.2016, UTV

doc. Mgr. Ivana Bóriková, PhD.



ÚVOD

Vzhľadom na **rastúci podiel starších ľudí v Európe a nárast chronických zdravotných ťažkostí** je dnes viac než kedykoľvek predtým dôležité:

- **podporovať zdravé starnutie** všetkých, a najmä starších ľudí,
- podporovať ich vitalitu a dôstojnosť okrem iného zabezpečením prístupu k **primeranej a kvalitnej zdravotnej starostlivosti**,
- k dlhodobej starostlivosti a **sociálnym službám**
- podporovať prevenciu zdravotných rizík spojených so starnutím.

Zdravé starnutie môže prispievať k zvýšenej účasti starších osôb na trhu práce, môže im umožniť byť v spoločnosti dlhšie aktívni, môže zlepšiť individuálnu kvalitu ich života a obmedziť tlak na systém zdravotnej, sociálnej starostlivosti a na systém dôchodkového zabezpečenia“ (Rozhodnutie európskeho parlamentu a rady č. 940/2011/eú zo 14.9.2011).

DEMOGRAFICKÉ PROGNÓZY

Svet, Európa

- 2 miliardy seniorov do roku 2050 → **stúpne celosvetový podiel ľudí vo veku 60 a viac rokov v celej populácii z 10% na 21%, pričom klesne podiel detí z 30% na 21%**
- podľa súčasných odhadov sa počet Európanov vo **veku 65 rokov a viac počas najbližších 50 rokov takmer zdvojnásobí** (z 87 miliónov v roku 2010 na 148 miliónov v roku 2060)
- **najrýchlejšie rastúcou skupinou v rámci populácie starších sú najstarší seniori** (80 a viac r.), v roku 2000 dosahoval ich počet 70 miliónov, očakáva sa, že behom nasledujúcich 50 rokov vzrastie viac ako 5x
- počet seniorov v najstaršej vekovej kategórii (100-roční) stúpne 18x
- **priemerná dĺžka života vzrastie do roku 2050 na 76 rokov**
- **očakávaný pomer M : Ž = 87 : 100.**

SR

- demografické údaje ŠÚ SR preukazujú zvyšovanie početnosti populácie SR vo veku **nad 65 rokov - v roku 2060 bude mať každý tretí obyvateľ SR najmenej 65 rokov**
- za posledných 10 rokov vzrástol podiel skupiny 65-ročných a starších približne o 1%, na druhej strane podiel detí do 14 rokov sa znížil o viac ako 3%
- počet obyvateľov nad 65 rokov počet stúpol za posledných 50 rokov 3,5-krát a podľa prognóz sa tento trend bude zrýchľovať.

V roku 2011 pripadlo na 100 obyvateľov v predproduktívnom veku (0-14 rokov) necelých 83 obyvateľov v poproduktívnom veku (65 a viac rokov).

V roku 2060 pripadne na 100 obyvateľov v predproduktívnom veku zhruba 220 seniorov.

ZDRAVOTNÝ STAV POPULÁCIE

Prudký rozvoj v liečení kardiovaskulárnych ochorení a niektorých foriem rakoviny na jednej strane a na druhej posun v prevencii niektorých ochorení spôsobených s rizikovými javmi, ako je fajčenie, konzumácia alkoholu alebo dopravné nehody, pozitívne ovplyvnili vývojový trend úmrtnosti.

Za zlepšovaním úmrtnostných pomerov a zdravotného stavu obyvateľstva SR po roku 1989 stojí niekoľko navzájom spolupôsobiacich faktorov. Predovšetkým je to **skvalitnenie zdravotnej starostlivosti**, ktoré bolo umožnené jednak rastúcim objemom financií smerujúcich do zdravotníctva, ďalej otvorením trhu a možnosťou výmeny skúseností, prístupom k najnovším zdravotníckym technikám, metódam, liečebným postupom a tiež dostupnosťou najmodernejšej širokej škály liečiv a prístrojovej techniky.

Veľkým pozitívom je aj zvýšenie mobility a technického zabezpečenia **regionálnej záchrannej služby**. V úzkom prepojení s rastúcou kvalitou poskytovanej starostlivosti je aj nárast výkonov zdravotníckych služieb. Z pohľadu prevencie majú nezastupiteľné miesto **cielené skriningy** zamerané na rizikové skupiny a tiež široko mediálne prezentovaná potreba zdravého životného štýlu, individuálnej starostlivosti o svoje zdravie. S tým úzko súvisí aj **rastúca životná úroveň a pestrá ponuka kvalitných potravín**. Určitú úlohu zohráva aj **zlepšovanie životného a pracovného prostredia** (pokles emisií výfukových plynov, zmena neekologických pracovných postupov v hospodárstve, zmena štruktúry hospodárstva zameraného viac na služby).

Aj napriek týmto pozitívnym javom a ich vplyvu na zlepšenie úmrtnostných pomerov na Slovensku je zrejmé, že **úmrtnosť slovenskej populácie je v európskom priestore stále pomerne vysoká.**

Dominantné postavenie z pohľadu horších úmrtnostných pomerov na Slovensku postupne u **mužov** nadobudli predovšetkým vekové skupiny **50-64 a 65-79 rokov**.

U **žien** sa postupne vykryštalizovala dominancia vekovej skupiny **65-79 rokov**.

Na 66. zasadnutí SZO sa schválil Globálny akčný plán pre prevenciu a kontrolu neprenosných ochorení 2013-2020. Medzi jeho globálne ciele okrem iného patrilo 25% zníženie rizika predčasného úmrtia na KVO, vysokého TK, nádory, cukrovky a obezity, a chronické respiračné ochorenia. K týmto cieľom sa SR blíži veľmi pomaly, zaostávame za vyspelými krajinami Európy, ale aj v porovnaní s ČR.

Prieskum – INŠTITÚT PRE VEREJNÉ OTÁZKY (Bratislava, 2011-2012)

Dobré zdravie je dôležité pre individuálnu spokojnosť so životom, ale je aj predpokladom pre zapájanie sa do rôznych aktivít v priebehu celého života.

V skupine 45-54-ročných ohodnotilo svoje zdravie ako dobré (veľmi a skôr dobré) 58%, v staršej skupine (55-64-ročných) ich bolo 38%, vo veku nad 65 rokov len 15%.

Od veku 45 rokov sa zvyšuje aj výskyt chronických či dlhotrvajúcich ochorení (nad 60%), ktoré sa môžu prejavovať ako obmedzujúce v bežných činnostiach.

Sociálno-ekonomická situácia po odchode z trhu práce nie je veľmi priaznivá – priemerný dôchodok sa pohybuje u mužov 400 eur, u žien iba mierne prevyšuje 300 eur.

Ženy v staršom veku sú väčšmi ohrozené chudobou: vo vekovej skupine 65+ bolo riziko chudoby žien v porovnaní s mužmi takmer 2,5-krát vyššie.

Ktoré problémy starších ľudí v našej spoločnosti pokladáte za najzávažnejšie? (názory celej verejnosti od 18 rokov – v %)

Životná úroveň, sociálne a dôchodkové zabezpečenie	59
Oslabené zdravie a nedostatočná zdravotná starostlivosť	50
Diskriminácia v práci a zamestnaní	22
Nerešpektovanie potrieb starších ľudí, diskriminácia, bezohľadnosť	22
Zneužívanie dôverčivosti starších ľudí, kriminalita	14
Osamelosť, vyradenie zo života, pocit nepotrebnosti	14
Nedostatočná dostupnosť sociálnych služieb	10
Zaostávanie vo vzdelaní, nepružnosť, slabšia orientácia	8
Zlé rodinné vzťahy, zneužívanie, týranie príbuznými	6

Ako hodnotíte postavenie a šance starších ľudí v našej spoločnosti v porovnaní s mladšími? (názory celej verejnosti – v %)

Omnoho horšie	29
Trochu horšie	44
Rovnako	21
Trochu lepšie	4
Omnoho lepšie	1

V akých oblastiach života v našej spoločnosti najčastejšie dochádza k znevýhodňovaniu či diskriminácii starších ľudí? (názory celej verejnosti – v %)

Trh práce	51
Zdravotníctvo	34
Úrady a služby (doprava, obchod, bankovníctvo)	28
Kriminalita páchaná na starých ľuďoch	12

Bezohľadnosť a neúctivnosť mladšej generácie	12
Životná úroveň a materiálna situácia	12
Sociálne služby pre starších	11
Rodina	8
Spoločenské vyradenie zo života	6
Politika (slabý hlas starších ľudí)	1
Médiá	1

Čo je podľa vás aktívne starnutie? (vek 45-61 rokov, v %)

Neviem	41
Ostať pracovať	21
Byť aktívny, nesediť v papučiach pred TV	15
Vzdelávať sa, držať krok s dobou	13
Pestovať pohyb, šport	13
Užívať si život, pestovať koníčky, neopúšťať sa	10
Pestovať zdravý spôsob života	5
Žiť spoločenským životom, chodiť medzi ľuďmi	4
Angažovať sa vo verejnom živote a v politike	3

AKTÍVNE STARNUTIE

- 2010 boj proti chudobe a sociálnemu vylúčeniu (**ženy v staršom veku sú väčšmi ohrozené chudobou: vo vekovej skupine 65+ bolo riziko chudoby žien v porovnaní s mužmi takmer 2,5-krát**)
- 2011 dobrovoľnícke činnosti podporujúce aktívne občianstvo
- **2012 európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami (v zdraví, dôstojne a s radosťou zo života)** ERAS → hlavný cieľ je vytvárať kultúru aktívneho starnutia v Európe ako celoživotného procesu



rýchlejšie starnutie populácie EÚ, narastajúci počet seniorov → pozitívny údaj (dôsledok lepšej zdravotnej starostlivosti a kvality života), ale vzhľadom na demografické zmeny je nutné zamerať sa na mnohé problémy, ktoré starnutie populácie so sebou prináša

Aktívne starnutie (podľa SZO) = proces optimalizácie zdravia s cieľom zvýšiť kvalitu života a mobilizovať potenciál seniorov, čo ale predpokladá:

- pracovné príležitosti na trhu práce, príp. dobrovoľníctva
- upravené/vhodné bývanie, infraštruktúru, dopravu, prístup k informáciám, k internetu
- aktívneho zapojenie do spoločenského a rodinného života (systém celoživotného vzdelávania, kultúry, športu)
- zdravotné programy, prevencia úrazov
- primerané sociálne zabezpečenie a služby
- národné spoločensko-politické programy.

Aktívne starnúť znamená zachovať si aj vo vyššom veku dobré zdravie a postavenie plnohodnotného člena spoločnosti, cítiť sa spokojne vo svojej práci, nezávisle v každodennom živote a byť zainteresovaný v občianskych záležitostiach (potenciál telesnej, spoločenskej a duševnej pohody počas celého života).

ERAS 2012 sa zameriava na podporu aktívneho starnutia v troch oblastiach:

- **zamestnanosť** – s rastom očakávanej dĺžky života sa predlžuje aj vek odchodu do dôchodku (obavy o stratu práce, nemožnosť nájsť inú prácu pred dôchodkom); poskytnúť lepšie šance na pracovnom trhu,
- **účasť v spoločnosti** – odchod do dôchodku neznamená nečinnosť (to, že seniori prispievajú k zdravému fungovaniu spoločnosti ako opatrovatelia iných alebo ako dobrovoľníci je často prehliadaná); cieľom je zabezpečiť väčšie uznanie prínosov pre spoločnosť a vytvoriť vhodnejšie podmienky pre život,
- **nezávislý život** – aj s chorobou, zdravotným postihnutím, zachovať si rôzne práva, ktoré nám umožňujú kontrolu nad vlastným životom tak dlho, ako je to možné (napr. čl. 25 Charty základných práv EÚ uznáva a rešpektuje právo seniorov na dôstojný a nezávislý život a na účasť na spoločenskom a kultúrnom živote).

PROGRAMY

Spoločenské:

- Národný program **ochrany starších ľudí**
- Národný projekt **Stratégia aktívneho starnutia**
- Národný projekt Zvýšenie dostupnosti **opatrovateľskej služby** prostredníctvom poukážok
- Podpora **vzdelávacích systémov na UTV a akadémiách tretieho veku**
- Národný akčný plán pre **prevenciu a elimináciu násilia páchaného na ženách**
- Národný **pracovný program ERAS**
- Národný akčný plán prechodu z inštitucionálnej na komunitnú starostlivosť v systéme **sociálnych služieb**

Zdravotné:

- Národný program podpory zdravia
- Národný program prevencie ochorení srdca a ciev
- Národný onkologický program
- Projekt zameraný na podporu aktívneho starnutia s cieľom zlepšiť úroveň včasnej diagnostiky a liečby primárnych degeneratívnych demencií
- Národný program duševného zdravia

↓

posilniť oblasť prevencie ochorení súvisiacich s vyšším vekom, akcent na racionálnu výživu, zvýšiť kvalitu života starších, zdravotného uvedomovania a načrtnúť možné riešenia zdravotných problémov.

Aktivity mesiac október

- Mesiac úcty k starším
- Mediálna kampaň STAROBA SA NÁS DOTÝKA
- Deň starých rodičov (etablovanie nového sviatku) – podpora medzigeneračnej solidarity a upevňovanie vzťahov medzi starými rodičmi a vnúčatami priamo v rodinách v spolupráci so ZŠ a MŠ
- Verejná zbierka LIENKA POMOCI určená na podporu vzniku a rozvoja terénnych a opatrovateľských služieb pre seniorov
- Deň seniorov – trhovisko nápadov, zručností a ponuky pre seniorov spojené s osobnou prezentáciou aktívnych seniorov.

Zhrnutie

Seniori budú v priebehu niekoľko 10-ročí tvoriť skoro celú 1/3 populácie republiky, nemôžu byť preto len pasívnymi príjemcami služieb, ale musia sa sami podieľať na rozvoji svojho zdravia a zvládania svojich chronických ochorení, zachovania sebestačnosti, na svojpomocnom poskytovaní služieb.

Veková skupina seniorov skrýva obrovský potenciál zamestnanosti a aktívnej participácie na živote spoločnosti, jeho plnému uplatneniu bránia mnohé bariéry štrukturálnej povahy, ako aj osobné prekážky.

Na úrovni jednotlivca nestačí začať s osvojovaním konceptu aktívneho starnutia tesne pred dosiahnutím dôchodkového veku; na aktívne starnutie a možnosť uplatňovať svoj potenciál v staršom veku sa treba pripravovať počas celého života.