

1-ВИ ОКТОМВРИ – МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА СТАРИ ЛУЃЕ



Секоја година, на 1ви октомври луѓето ширум светот го одбележуваат Меѓународниот ден на старите лица на Обединетите нации со цел за да се подигне свеста за можностите и предизвиците со кои се соочуваат лицата во текот на стареењето. Исто така една од целите е да ги мобилизираат заедниците со цел справување на потешкотиите со кои се соочуваат старите лица. Постарите луѓе играат важна улога во нашите заедници како : негуватели, волонтери, активисти и медијатори во заедницата. Но овие витални придонеси често се занемаруваат или се ограничени од други општествени и физички бариери. Сите ние треба да учествуваме со свој придонес за да ги направиме општините и заедниците подостапни и прифатливи места за стареење и да овозможиме старите лица да се чувствуваат корисни во местата каде што живеат.

На овој Меѓународен ден на старите лица, ги славиме виталните улоги што ги завземаат старите лица и имаат потенцијал и можност за истите а со тоа ги правиме заедниците подобри места за живеење. Оваа година Меѓународниот ден на стари лица се одбележува на тема: Старење со достоинство: Важноста на зајакнувањето на системот за грижа и поддршка за постарите лица ширум светот. Сите земји се соочуваат со големи предизвици за да се осигураат дали нивните социјални и здравствени системи се подготвени да го искористат максимумот од демографските промени. Овогдинешните настани кои ќе се организираат ширум светот со цел да собере експерти да разговараат за политиките, законодавството и практиките кои ги зајакнуваат системите за грижа и поддршка за постарите лица. И да се согледаат и истакнат итните потреби за проширување на можностите за обука и образование во геријатријата и геронтологија.



Бројот на луѓе на возраст од 65 години или постари ширум светот се предвидува да се зголеми двојно повеќе, зголемувајќи се од 761 милион во 2021 година на 1,6 милијарди во 2050 година. Бројот на луѓе на возраст од 80 години или постари расте уште побрзо. На глобално ниво, бебињата родени во 2022 година се очекува да живеат 71,7 години во просек, 25 години подолго од оние родени во 1950 година. Стареењето на населението е неповратен глобален тренд. Во 2021 година 1 од 10 луѓе во светот биле на возраст од 65 години и повеќе. Во 2050 година оваа возрасна група се предвидува да опфаќа 1 од 6 луѓе на глобално ниво. Република Северна Македонија не е исклучок кога се работи за тренд на стареење на населението. Во периодот од 2013 до 2023 година учеството на старото население на 65 и повеќе години се зголемило од 13.1% на 18.1%. Според последните податоци на Државниот завод за статистика вкупениот број на население над 65 години во Северна Македонија е 315 331 жител, додека бројот на новородени се намалува. Жените имаат тенденција да живеат подолго од мажите и на тој начин го сочинуваат мнозинството постари лица како кај нас така и во светски рамки.



Вообичаени здравствени состојби поврзани со стареењето:

- губење на слухот,
- катаракта,
- остеоартритис,
- хронична опструктивна белодробна болест,
- дијабетес, деменција и депресија.

Како што луѓето стареат, тие имаат поголема веројатност да искушат неколку состојби истовремено. Во постара возраст карактеристични се и појави на некои по сложени здравствени состојби кои вообичаено се нарекуваат геријатриски синдроми. Тие често се последица на повеќе основни фактори и вклучуваат слабости, уринарна инконтиненција, падови, делириуми, чирови од притисок. Како што старее населението, побарувачката за сеопфатна здравствена заштита и услуги за социјална поддршка значително се зголемува особено за постарите лица со состојба како што е деменцијата.



Фактори кои влијаат на здравото стареење

- ✚ Подолгиот живот со себе носи можности не само за постарите лица и нивните семејства туку и за општествата во целина. Дополнителните години даваат можност да се продолжи и со други активности како што е понатамошно образование или пак друга занемарена страст или хоби кое би ја исполнило личноста.
- ✚ Постарите лица исто така многу придонесуваат за нивните семејства или заедници. Сепак обемот на сите тие можности и придонеси зависи од еден главен фактор а тоа е здравјето.
- ✚ Доказите сугерираат дека процентот на живот во добро здравје остана во поголема мера константен што значи дека дополнителните години се со лоша здравствена состојба.
- ✚ Луѓето можат да ги искусат овие дополнителни години на живот во добро здравје ако живеат во средина во која се поддржуваат нивните способности и секако да ги прават работите кои импричинуваат задоволство. Ако додадените години се поминат во пад на физичките и менталните капацитети тогаш импликациите за постарите луѓе и за општеството се негативни.
- ✚ Иако некои од варијациите во здравјето кај постарите лица се генетски, повеќето се должат на физичката и на социјалната средина на луѓето вклучувајќи ги нивните домови, нивните соседства и заедници како и нивните лични карактеристики како што е пол, етничката припадност или социо-економскиот статус.
- ✚ Сите овие карактеристики придонесуваат за тоа на каков начин луѓето ќе стареат. Физичката и социјалната средина може директно да влијае на здравјето, преку бариери или пак преку стимулации кои влијаат на можностите како и на одлуките за добро здравственото поведење. Одржување здраво однесување во текот на животот особено балансирана исхрана, редовна физичка активност и неупотребување на тутун и тутунски производи, сето тоа придонесува за намалување на ризик факторите од незаразни заболување како и подобрување на физичките и менталните капацитети но и одложување на зависност за неа од друго лице.