

SVETOVNI DAN ZDRAVJA 1999

DEJAVNO STARANJE

Staranje: odpravimo mite

Vsi se staramo vse življenje. John H. Glenn ml. je imel 77 let, ko se je drugič podal v vesolje in sodeloval v raziskovalnem programu o nerazjasnjenih platih staranja. Vsi smo se začeli starati, še preden smo se rodili in staramo se vse življenje. Staranje je naraven in dobrodošel proces, kajti sicer bi nas doletela prezgodnja smrt.

V tem stoletju se je pričakovana življenjska doba zelo podaljšala; pričakujemo, da se bo daljšala še naprej, in to po vsem svetu. Število starih ljudi torej narašča. Dandanes je na svetu 580 milijonov ljudi, ki so starejši od 60 let. Pričakujemo, da jih bo do leta 2020 ena milijarda.

Zdravje je ključnega pomena za blaginjo in kakovost življenja v starosti ter za aktivno vključevanje starih ljudi v družbo. Velika večina starih ljudi je zdravih, so aktivni in zadovoljni s svojim življenjem ter imajo na intelektualnem, čustvenem in socialnem področju rezerve, ki mladim niso dostopne.

Aktivno staranje pomaga ohranjati zdravje in ustvarjalnost vse življenje in še zlasti na stara leta. Odpraviti pa je treba nekatere splošno veljavne mite v zvezi s staranjem in starimi ljudmi. Posamezniki in tisti, ki odločajo na političnem področju, lahko načela spremenijo v prakso in le tako bo aktivno staranje postalo dejstvo v svetovnem merilu.

Mit št. 1: Večina starih ljudi živi v razvitih deželah

V resnici drži ravno nasprotno. Večina starih ljudi, kakih 60 odstotkov, živi v deželah v razvoju. Dandanes je na svetu 580 milijonov starih ljudi, od tega 355 milijonov v deželah v razvoju. Leta 2020 bo starih ljudi ena milijarda, od tega 700 milijonov v deželah v razvoju.

Pričakovana življenjska doba se je podaljšala in pričakujemo, da se bo podaljševala še naprej, in to po vsem svetu. Razlog za to je strm upad števila prezgodnjih smrti zaradi številnih infektivnih in kroničnih bolezni v tem stoletju. Izboljšani sanitarni in bivanjski pogoji, boljša prehrana in napredek medicine, vključno s cepljenjem in odkritjem antibiotikov, so pripomogli k temu, da vse več ljudi dočaka visoko starost.

Strm porast v dolžini pričakovane življenjske dobe spremlja precejšen padec rodnosti po vsem svetu, ki je predvsem posledica uporabe sodobnih kontracepcijskih sredstev. V Indiji se je skupni količnik rodnosti (se pravi skupno število otrok, ki naj bi jih ženska po pričakovanjih rodila) znižal s 5,9 leta 1970 na 3,1 leta 1998. V Braziliji se je količnik rodnosti znižal s 5,1 leta 1970 na 2,2 leta 1998. Znižanje je še najbolj izrazito na Kitajskem, kjer so uradno politiko »en otrok na družino« uradno uvedli leta 1979. Skupni količnik rodnosti se je znižal s 5,5 leta 1970 na 1,8 leta 1998, kar je pod ravnijo naravnega obnavljanja prebivalstva (količnik 2,2).

Zaradi takšnega gibanja rodnosti je vse več starih ljudi, rodi pa se manj otrok. Takšen trend se imenuje staranje prebivalstva in je še posebej očiten v deželah v razvoju. Medtem ko se je v Franciji delež starih ljudi podvojil v 115 letih

(od 7 na 14 %), bo to na Kitajskem trajalo le 27 let in se bo zgodilo med letoma 2000 in 2027.

Življenje v starajočem se svetu

Ker vse več ljudi doseže tako imenovana »zrela leta«, jih tudi vse več oboleva za kroničnimi boleznimi, katerih posledica je lahko invalidnost. Predvidevanja kažejo, da bodo leta 2020 v deželah v razvoju prevladovala zboleženja, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in rak, sledile pa jim bodo infektivne bolezni.

Predvidevanja kažejo, da bo v številnih deželah, kjer je količnik rodnosti pod ravnijo obnavljanja prebivalstva, odstotek starih do leta 2050 presegel odstotek zelo mladih (do 19 let starosti). Podatki iz razvitih dežel pa kažejo, da ljudje bolj skrbijo za svoje zdravje kot kdajkoli poprej. Ocenjujejo, da je bilo leta 1996 v Združenih državah Amerike 1,4 milijone manj invalidov, kot bi jih bilo, če bi se zdravstveno stanje starih od zgodnjih 80-ih let naprej ne popravljal.

Cenimo starost

V različnih kulturah različno cenijo starost. V številnih afriških in azijskih deželah besede, s katero opisujejo stare ljudi, pomenijo tudi modrost. Vendar pa v nekaterih tradicionalnih kulturah te vrednote izginjajo. Pomembno je, da se zavedamo, da starost ni nadloga, ampak velika priložnost, da izkoristimo vse, česar smo se v življenju naučili in da so stari ljudje pravo bogastvo tako za družine kot za skupnost.

Mit št. 2: Vsi stari ljudje so enaki

»Stari ljudje« so zelo raznolika skupina. Številni stari živijo bolj aktivno in zdravo življenje kot marsikateri mladenič. Vsakdo se stara drugače, na svoj način, kar je odvisno od številnih dejavnikov, vključno s spolom, etničnim in kulturnim izvorom in življenjskim okoljem – se pravi, odvisno od tega, ali človek živi v industrializirani deželi, v deželi v razvoju, v mestnem ali kmečkem okolju. Podnebje, zemljepisna lokacija, velikost družine, življenjske spretnosti in izkušnje so tudi dejavniki, ki vplivajo na to, da so si ljudje, ko se starajo, le malo podobni.

Individualne razlike in biološke lastnosti (na primer krvni tlak ali telesna moč) so med starimi večje kot med mladimi: lastnosti dveh desetletnikov so si bolj podobne kot lastnosti dveh osemdesetletnikov. Zaradi takšne raznolikosti je interpretacija rezultatov raziskav o staranju, ki jih opravljajo na posameznih, natančno opredeljenih skupinah starostnikov, pogosto zapletena: ugotovitve pogosto ne veljajo za večje skupine ali celo za večino starih ljudi.

Razlike so velike tudi zaradi prebolelih bolezni v življenju, ki lahko pospešijo proces staranja. Številne raziskave kažejo velike razlike v zbolevnosti med pripadniki različnih etničnih in kulturnih skupnosti, ki ostajajo nerazložene. Pripadniki z indijske podceline in njihovi potomci, ki živijo v različnih deželah po vsem svetu, pogosteje zboleujejo za boleznimi srca in ožilja kot tisti, ki ostanejo doma.

Zakaj takšne razlike?

Od dednosti je odvisno, kako dolgo živimo. Vendar pa sta zdravje in aktivnost v starosti predvsem povzetek izkušenj, doživetij in ravnanja posameznika skozi vse življenje.

Naše življenje se seveda začne pred rojstvom. Raziskave kažejo, da ljudje, ki so kot zarodki podhranjeni, pogosteje zbolevajo in so pogosteje žrtve bolezni srca in ožilja in sladkorne bolezni kot tisti, ki se vse življenje ustrezno prehranjujejo. Otroci, ki so podhranjeni v otroštvu, še zlasti v prvem letu življenja, zbolevajo za otroškimi nalezljivimi boleznimi, kot so otroška paraliza in revmatska mrzlica, ter so žrtve nesreč in poškodb, v odrasli dobi pa pogosteje zbolevajo za kroničnimi boleznimi ali so invalidni. Dejavniki, povezani z življenjskim slogom, kot so kajenje, pretirano pitje alkohola, premalo telesnega gibanja, neustrezna prehrana ali debelost, so pomemben vzrok bolezni in invalidnosti v vseh obdobjih odraslega življenja.

Razlike v izobrazbi, dohodku in socialnih vlogah ter pričakovanja v različnih življenjskih obdobjih tudi prispevajo k razlikam v staranju. Po vsem svetu je povprečna izobrazba starih nižja od povprečne izobrazbe mladih. Te razlike so pomembne, saj je višja izobrazba ponavadi povezana s trdnjšim zdravjem. Dobro je znano, da je zdravje otrok neposredno povezano z izobrazbo matere. Bolj izobražene matere imajo manj otrok, ki so bolj zdravi. Ljudje z višjo izobrazbo živijo bolj zdravo in so boljše povezani z zdravstveno službo ter bolje poučeni o zdravju.

Revščina je povezana s krajšim življenjem in slabšim zdravjem v starosti. Bivalni pogoji revnejših so ponavadi slabi, v prostorih so izpostavljeni onesnaženemu zraku in večjemu tveganju bolezni, kot sta diareja in boleznih dihal; slaba gradnja in prenaseljena stanovanja povečujejo možnost nesreč in omogočajo širjenje infekcijskih bolezni; v številnih deželah v razvoju je dom hkrati delavnica, v kateri shranjujejo številne škodljive snovi.

Socialna izolacija zaradi ovdovelosti ali ločitve slabo vpliva na zdravje. Ljudje, ki pripadajo družini in skupnosti ali verski organizaciji, so ponavadi tudi bolj zdravi, se bolj cenijo in so na starost tudi v večjo pomoč družbi.

Stari ljudje, ki živijo v revščini, se pogosto ne prehranjujejo ustrezno. Podhranjenost je še vedno eden najpogostejših vzrokov bolezni in invalidnosti v deželah v razvoju. Čeprav se delež podhranjenih ljudi po vsem svetu zmanjšuje, podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da je 840 milijonov ljudi še vedno pod mejo, ki velja za ustrezno prehranjenost (minimalna izpolnjenost prehranskih potreb). Starejši so še zlasti ranljivi. Raziskave kažejo, da se v obdobjih pomanjkanja starejše ženske pogosto odrečejo hrani na račun mlajših.

Podpora aktivnemu staranju

Čeprav človek ne more kaj dosti vplivati na dejavnike, kot so okoliščine v zgodnjem otroštvu, revščina in nizka izobrazba, pa lahko kasneje v življenju marsikaj vzame v svoje roke. Širiti je treba informacije o zdravem načinu življenja, o pomembnosti uravnotežene prehrane, telesnega gibanja, o škodljivosti kajenja in pretiranega uživanja alkohola. Zdravo, aktivno staranje lahko omogočijo tudi politične odločitve, s katerimi je poskrbljeno za ustrezne socialne okoliščine in zdravo okolje. Enakost, dostopnost učinkovitih osnovnih servisov ter sodelovanje vseh v družbi so bistve-

nega pomena, če hočemo uresničiti priložnosti in potenciala, ki nam jih ponuja hitro starajoči se svet.

Mit št. 3: Moški in ženske se starajo enako

Moški in ženske se starajo različno. Prvič, ženske živijo dlje od moških. Deloma je razlog za to biološki. Daleč od tega, da bi bile šibkejši spol: v vseh življenjskih obdobjih so odpornejše od moških, še zlasti pa v zgodnjem otroštvu. Tudi v odrasli dobi imajo ženske vsaj do menopavze določeno prednost, saj jih med drugim hormoni varujejo pred ishemičnimi boleznimi srca.

Dandanes pričakovana življenjska doba žensk ob rojstvu sega od 50 let v najmanj razvitih deželah do 80 let in več v razvitih deželah, pri čemer je pričakovana življenjska doba žensk za pet do osem let daljša od pričakovane življenjske dobe moških. Zato najstarejše med najstarejšimi po vsem svetu v večini primerov najdemo prav med ženskami. Daljše življenje pa ne pomeni tudi bolj zdravega življenja in vzroci zbolewnosti moških in žensk kažejo velike razlike. Ker ženske živijo dlje, so tudi pogosteje žrtve kroničnih bolezni, ki so ponavadi povezane s starostjo. Vemo, da ženske pogosteje zbolevajo za sladkorno boleznijo, visokim krvnim tlakom in artritisom kot moški. Kronične bolezni, kot je na primer artritis, ki otežuje gibanje, vplivajo tudi na ohranjanje socialnih stikov in na kakovost življenja. Moški so pogosteje žrtve srčnega infarkta in kapi, vendar pa so z višjo starostjo tudi pri ženskah te bolezni pogostejše. Splošno prepričanje, da so bolezni srca in kap predvsem problem moških, je nekoliko zameglilo dejstvo, da so te bolezni prav tako problem starih žensk in na tem področju bodo potrebne dodatne raziskave.

Spol in zdravje v starosti

Medtem ko so nekatere razlike med moškimi in ženskami predvsem posledica bioloških značilnosti, so druge povezane s socialno določenimi vlogami in odgovornostmi, se pravi s spolno delitvijo in spolnimi vlogami. V zgodovini Ameriki niso živele nič dlje od moških. V Evropi in Severni Ameriki se je razlika začela povečevati, ko so gospodarski razvoj in socialne spremembe odpravile nekatera izmed največjih tveganj, ki so jim bil ženske v življenju izpostavljen. Z večjim nadzorom nad številom otrok v družini ter zaradi izboljšanja bivanjskih in sanitarnih pogojev se je zmanjšala pogostnost smrti ob porodu. Obenem pa so zaradi spolne delitve dela in razvoja industrije poklicna tveganja obremenila predvsem moške. Smrt zaradi poklicne ogroženosti je bila med moškimi vselej pogostejša kot med ženskami.

Moški tudi nasploh živijo bolj tvegano. Od nekdaj so kadili več kakor ženske in pogosteje umirali zaradi pljučnega raka. Nedavni podatki iz Ruske federacije za obdobje od leta 1987 do leta 1994 kažejo, da se je znižala življenjska doba tako moških kot žensk, vendar je bilo znižanje pri moških kar za sedem let in v nekaterih predelih celo več. To znižanje je posledica več dejavnikov, vendar raziskave kažejo, da je bil v številnih primerih vzrok smrti zaradi nesreč in nasilja ter nenadnega srčnega zastoja alkohol. Življenjski slog je skupaj s poklicnim tveganjem vzrok večjega števila prezgodnjih smrti pri moških, še zlasti v industrializiranih družbah.

Vpliv spolne diskriminacije

V nekaterih družbah biološko prednost, ki jo imajo ženske, izniči socialna prikrajšanost. Naravna prednost glede pričakovane življenjske dobe žensk je krepko zmanjšana tam, kjer je smrtnost deklic visoka in kjer so deklice diskriminirane. Posledice socialne in ekonomske prikrajšanosti se kažejo tudi na drugih področjih. Na primer, posledica neenakosti glede dohodka in premoženja med moškimi in ženskami se kaže v tem, da je v starosti več žensk revnih. Ženske še vedno marsikje zaslužijo manj kot moški in pogosto opravljajo slabo plačana dela. V industrializiranih deželah imajo ženske še vedno nižje pokojnine in njihova socialna gotovost je manjša. Pokojnine so nižje predvsem zato, ker ženske pogosteje od moških prekinejo svojo poklicno pot zato, da poskrbijo za otroke in druge družinske člane. Dejstvo je, da zaposlene ženske tako v razvitem svetu kot v deželah v razvoju še vedno skrbijo tudi za gospodinjstvo in takšno dvojno breme pogosto pobere davek na njihovem zdravju. V deželah v razvoju, kjer je le malo ljudi vključenih v pokojninski sistem, so stare ženske v večini primerov odvisne od svojih družin.

Ker ženske živijo dlje od moških, tudi pogosteje ovdovijo. K temu prispeva tudi dejstvo, da se ženske v večini primerov poročajo z moškimi, ki so starejši od njih. Večina žensk pravzaprav lahko z veliko verjetnostjo računa s tem, da bodo del svojega življenja v starosti preživele kot vdove. V nekaterih družbah socialne norme vdove omejujejo, tako da le-te precej težko živijo. Pravice do dediščine marsikje sploh ne upoštevajo ali celo ne priznavajo. Medtem ko se velika večina vdov v razvitih deželah spopada predvsem s prilagajanjem na vdovstvo, drugod le-to ostaja glavni vzrok revščine, osamljenosti in izolacije.

Mednarodni akcijski načrti, ki so jih oblikovali na nedavnih konferencah Združenih narodov, spodbujajo države k temu, da znova pregledajo zakonske okvire za odpravo diskriminacije med moškimi in ženskami. Področja, ki jih pokrivajo, so predvsem enak dostop do izobrazbe za fante in dekleta, boj proti vsem oblikam diskriminacije deklet in odprava nekaterih tradicionalnih običajev, kot je na primer obrezovanje ženskega spolovila. Številni od teh ukrepov proti neenakosti bodo ženskam omogočili takšno življenje, da bodo tudi v starosti bolj zdrave in aktivne. Poleg tega nevladne in ženske organizacije, tako v razvitih deželah kot v deželah v razvoju, posvečajo vse več pozornosti odprtim vprašanjem, s katerimi se soočajo stare ženske. Poznamo že kar nekaj spodbudnih primerov, ko so ženske vzele pobudo v svoje roke in same poskrbele za boljše življenje.

Spolne analize preučujejo izvor bioloških razlik med spoloma ter neenakosti med moškimi in ženskami. Cilj spolnih analiz je izboljšanje življenja v starosti tako moških in žensk.

Mit št. 4: Stari ljudje so šibki

Nasprotno: večina starih ljudi tudi na stara leta ohrani telesno moč. Poleg tega, da opravljajo vsakodnevne opravke, so aktivni tudi v skupnosti. Z drugimi besedami, ohranjajo visoko »funkcionalno sposobnost«.

Kot pri vseh rečeh v zvezi s staranjem, so tudi tu razlike v tem, na kakšen način različne skupine ohranjajo funkcionalno sposobnost. Čeprav ženske živijo dlje od moških, v starosti pogosteje zbolejajo kot enako stari moški. Tudi v prepričanjih, kaj naj bi star človek še zmožel, so velike razlike. V nekaterih družbah, na primer, je skrb za vodo in kurjavo

izključno žensko delo. Ohranjanje maksimalne funkcionalne sposobnosti je za stare ljudi prav tako pomembno kot ohranjanje zdravja.

Življenjski slog in staranje

Sposobnost biološkega sistema (na primer mišična moč, srčna kapaciteta) narašča v prvih letih življenja, doseže vrh v zgodnji odrasli dobi in potem upada. Hitrost upadanja je odvisna od zunanjih dejavnikov, povezanih z načinom življenja odraslih, med katere sodijo kajenje, pitje alkohola, prehrana in družbeni razred. Naravni upad srčne funkcije, na primer, pospešuje kajenje, zaradi katerega je funkcionalna sposobnost posameznika nižja, kot je običajno za takšno starost. Upad je lahko tako pospešen, da se konča z invalidnostjo.

Hitrost upada pa je mogoče v katerikoli starosti zavreti. Opustitev kajenja in nekoliko povečana telesna aktivnost, na primer, tudi v starosti lahko zmanjšata verjetnost srčnega infarkta. Napredovanje invalidnosti lahko zavre ustrezna rehabilitacija in prilagoditev fizičnega okolja.

Številne kronične bolezni, ki zmanjšajo funkcionalno sposobnost, so posledica nezdravega načina življenja. Poročilo z naslovom »Global burden of disease« iz leta 1996 razkriva dejstvo, da je uživanje alkohola vodilni vzrok invalidnosti pri moških v industrializiranih deželah ter na četrtem mestu med vzroki invalidnosti v deželah v razvoju. Poročilo nadalje pravi, da so nenalezljive bolezni, ki jih je večidel mogoče preprečiti, vključno z boleznimi srca in ožilja ter rakom, najpogostejši vzrok invalidnosti tako v industrializiranih deželah kot v deželah v razvoju. Ker se v številnih deželah v razvoju še vedno bojujejo z nalezljivimi boleznimi in podhranjenostjo, strm porast nenalezljivih bolezni predstavlja dvojno breme.

Socialni dejavniki, proti katerim posameznik ne more kaj prida, prav tako vplivajo na funkcionalno sposobnost. Slaba izobrazba, revščina in tvegano življenje zmanjšujejo funkcionalno sposobnost v kasnejših letih. V nekaterih deželah obstaja velika verjetnost, da ljudje z zmanjšano funkcionalno sposobnostjo končajo v kakšni instituciji, kar samo po sebi povečuje odvisnost, še zlasti pri ljudeh, katerih duševno funkcioniranje in sposobnosti so prizadete in so zmedeni.

Tisti, ki sprejemajo politične odločitve, morajo upoštevati tudi socialne dejavnike. Invalidnim naklonjena politika (zakoni o javnem transportu, predpisi o gradnji stavb itn.) lahko temeljito izboljša kakovost njihovega življenja.

Stari ljudje, ki potrebujejo nego

Velika večina starih ljudi je sposobna skrbeti zase tudi v visoki starosti. Manjši del starih, še zlasti zelo starih ljudi, pa je prizadetih do te mere, da potrebujejo pomoč pri vsakdanjih opravkih.

Predvidevanja potreb starih izračunavajo na različne načine. Ena najpogosteje uporabljenih projekcij je ocena dolžine življenja brez invalidnosti. Nedavne ugotovitve za razvite dežele kažejo, da težka invalidnost pri starih upada za odstotek in pol na leto. V Združenih državah Amerike, na primer, predvidevajo, da se bo število težko invalidnih starih ljudi med letoma 2000 in 2050 prepolovilo.

Približno petina starih v razvitih deželah potrebuje »uradno« nego, se pravi usluge zdravstvenih in socialnih ustanov. Tretjino takšne nege opravljajo v ustanovah, dve tretji-

ni pa na domu. V zadnjem času si prizadevajo za to, da stari čim dlje omogočajo bivanje doma in v skupnosti.

Stari ljudje potrebujejo nego in sami negujejo druge. Skrbijo za svoje otroke in vnuke ter druge družinske člane, pogosto za zakonca, ter v nekaterih primerih tudi za svoje zelo stare starše. Dejansko številni »mladi« stari skrbijo za zelo stare. Takšno skrb ljudje pogosto izvajajo zaradi naklonjenosti, a tudi zaradi občutka obveznosti in zato, ker v povračilo pričakujejo podobno ravnanje. Zahteve, ki jih pred človeka postavlja takšna nega, pogosto predstavljajo velik stres in ogrožajo zdravje negovalca. Pomemben cilj politike načrtovanja strategij nege je tudi prepoznavanje stresa negovalca in neformalna pomoč le-temu.

Mit št. 5: Stari ljudje so nekoristni

V resnici so stari ljudje v veliko pomoč svoji družini, družbi in gospodarstvu. Konvencionalno prepričanje, iz katerega izvira ta mit, se osrediča predvsem na sodelovanje v delovni sili, ki s starostjo zares upada. Po splošnem prepričanju stari ljudje zapuščajo delovno silo predvsem zaradi upada funkcionalnih sposobnosti, ki so povezane s starostjo. V resnici pa upad funkcionalnih sposobnosti ne pomeni nezmožnosti za delo. Dejstvo je, da je napredek v tehnologiji občutno olajšal fizično zahtevnost številnih opravil in omogočil tudi težko invalidnim, da ostanejo ekonomsko produktivni. Poleg tega je med delovno silo manj starih ljudi predvsem zaradi pomanjkljive izobrazbe, izurjenosti in še zlasti zaradi »ostarelosti«, ne pa zaradi starosti same po sebi.

Razširjeno prepričanje, da so stari ljudje nekoristni, izvira tudi iz predsodka, da je le plačano delo nekaj vredno. Stari ljudje pa so lahko koristni tudi pri neplačanem delu, na primer v poljedelstvu, v neformalnem sektorju in v prostovoljnih dejavnostih. Številna gospodarstva po vsem svetu so odvisna predvsem od takšnega dela, le malo pa jih to vključuje v oceno nacionalnih gospodarskih dejavnosti, zaradi česar ostaja prispevek starih pogosto neopažen in podcenjen.

Stari ljudje ter plačano in neplačano delo

Številni stari ljudje, še zlasti v deželah v razvoju, zaradi finančne nepreskrbljenosti daleč v starost delajo v poljedelstvu. Velik delež teh so ženske, saj so številna poljedelska opravila pač del gospodinjstva, vključno s skrbjo za pridelke in živino.

Delo v neformalnem sektorju je težko merljivo, ni del tržne ekonomije in tako ostaja »nevidno«. Mednarodna organizacija za delo ta sektor opisuje kot sektor »samostojnih dejavnosti majhnega obsega, z najetimi delavci ali brez«. Ta sektor vključuje predvsem nizko plačana dela, kot je krošnjarjenje, ulično prodajo hrane in gospodinjstvo. Številni stari ljudje, še zlasti v deželah v razvoju, na ta način vzdržujejo sebe in druge. V neformalni sektor spada tudi delo v okviru družine, vključno s skrbjo za dom, otroke in bolne. Ocenjujejo, da v Združenih državah Amerike za 2 milijona otrok skrbijo stari starši, 1,2 milijona pa jih pri starih starših tudi živi. Stari ljudje torej poskrbijo za bivališče, hrano in vzgojo, tako da se matere lahko zaposlijo. V razvitih deželah in v deželah v razvoju stari tudi denarno pomagajo svojim odraslim otrokom ali vnukom. Pri tem gre pogosto za precejšnje vsote denarja.

Skrb za bolnega zakonca ali sorodnika je po tradiciji delo starejših žensk, vse pogosteje pa tudi starejših moških. V številnih deželah v razvoju, kjer so zdravstveni sistemi slabo razviti, starejše ženske v skupnosti neformalno opravljajo delo babic in bolniških strežnic. V nekaterih deželah, kjer je z aidsom okuženih do 30 % odraslih prebivalcev, stari ljudje skrbijo za svoje odrasle otroke, ko pa ti umrejo, vzgajajo osirotele vnuke. Tudi v razvitih deželah nego kronično bolnih pogosto opravljajo družinski člani. Takšna nega pogosto ostaja »nevidna«, ker je nacionalni izračuni ne upoštevajo in ne vrednotijo.

V razvitih deželah in v deželah v razvoju stari ljudje pogosto opravljajo delo prostovoljnih učiteljev in vodijo skupnost. V Združenih državah Amerike več kot 3 milijone ljudi, starih nad 65 let, opravlja prostovoljno delo na področju šolstva, v verskih ustanovah ter v zdravstvenih in političnih organizacijah. Drug primer je služba, namenjena poslovnem, kjer upokojeni poslovneži brezplačno svetujejo, sklepajo posle in poučujejo. Številne prostovoljne organizacije po vsem svetu brez pomoči starejših sploh ne bi mogle delovati.

Mit št. 6: Stari ljudje so ekonomsko breme za skupnost

Stari ljudje na neštete načine prispevajo k ekonomskemu razvoju družbe. Prepričanje o tem, da družba v prihodnosti, ko bo starih ljudi vse več, le-teh ne bo mogla več ekonomsko podpirati in skrbeti za njihovo zdravje, podpira dvoje, in sicer dejstvo, da bo v prihodnjem stoletju živelo vse več starih ljudi, ter vse večji poudarek na tržni ekonomiji po vsem svetu. S tem je povezana tudi razprava o tem, kakšna naj bi bila pri zagotavljanju socialnega varstva in zdravstvene oskrbe vloga države.

V številnih, predvsem industrializiranih državah, narašča zaskrbljenost v zvezi z vprašanjem o višini državnih izdatkov za socialno varstvo ter o tem, ali ne bi kazalo teh stroškov znižati tako, da bi socialno varstvo prepustili konkurenci zasebnih ustanov. V tej razpravi pa se po vsem svetu žal osredičajo samo na stroške, ki jih ima družba z zagotavljanjem pokojnin in zdravstvenega zavarovanja za starejše ljudi, nihče pa ne omenja neprekinjenega in znatnega ekonomskega prispevka starih družbi. Tako je nastal mit o tem, da so stari ljudje ekonomsko odvisni in torej breme za družbo. Dejstva govorijo nasprotno.

Stari ljudje delajo

Večina starih ljudi v razvitem in nerazvitem svetu dela neprekinjeno in opravljajo plačano in neplačano delo ter tako prispevajo k ekonomskemu napredku družbe. Prav nobenega ekonomskega ali biološkega razloga ni za upokojitvev pri določeni starosti (le-ta v razvitem svetu znaša od 60 do 65 let). Dejansko v nacionalnih gospodarstvih, ki so vezana predvsem na poljedelstvo, večina starih moških in žensk še naprej dela na kmetiji, vse dokler niso tako telesno obnemogli, da ne zmorejo več, to pa se pogosto zgodi zelo pozno v življenju. V razvitih družbah vse bolj prevladuje prepričanje, naj bi stari ljudem omogočili, da delajo, dokler si to želijo. Starost naj bi ne bila ovira pri iskanju zaposlitve, nasprotno, dobre plati starosti je treba ceniti in jih upoštevati.

V obdobjih velike nezaposlenosti ni težko zagovarjati stališča, naj stari ljudje prepustijo plačana delovna mesta mlajšim. Raziskave pa so pokazale, da je stvarnost trga delovne sile precej bolj zapletena in da zgodnje upokojevanje starejših še ne pomeni, da bodo njihove službe dobili mladi. Nezaposleni mladi iskalec zaposlitve nemara nima ustrezne izobrazbe in izkušenj, da bi lahko nadomestil ostarelega delavca. V resnici so za zagotavljanje produktivnosti ključnega pomena prav stari delavci, ki tudi zagotavljajo stabilnost delovne sile, ta pa je pomembna tako za delodajalca kot za stranke.

Pokojnine varujejo pred revščino

Številni stari ljudje so dandanes vključeni v državne in zasebne pokojninske sheme, ki jih varujejo pred revščino, še zlasti v bolj razvitih gospodarstvih. Širjenje takšnih shem po vsem svetu je povezano z industrializacijo gospodarstva, urbanizacijo ter rahljanjem tradicionalnih družinskih vezi. Takšni pokojninski programi so oblika skupnega deljenja virov med zaposlenimi in upokojenimi. Zagotovljen dohodek ni le skrb starejših, ampak tudi njihovih otrok. V številnih deželah v razvoju je staranje prebivalstva opozorilo na vse večji problem revščine med starimi. Medtem ko so bile nekdaj družine pripravljene in sposobne skrbeti za starše, pa jim dandanes svet, v katerem živijo, opravljanja te tradicionalne vloge ne omogoča več v tolikšni meri.

Večdesetletne izkušnje s socialnim zavarovanjem v Evropi, Severni Ameriki, Avstraliji, Novi Zelandiji in drugod kažejo, da je kolektivni pristop za zagotavljanje dohodka in socialnega varstva starejših uspešen. Ocenjujejo, da bi v številnih industrializiranih družbah več kot polovica starih ljudi živela v revščini, če ne bi imeli zagotovljene pokojnine. Nedavne izkušnje tudi kažejo na potrebo po nenehnem spre-

minjanju in prilagajanju teh programov spreminjajočim se socialnim in ekonomskim okoliščinam. Brez prilagajanja (se pravi sprememb glede starosti ob upokojitvi, ugodnosti, ki jih je deležen preživeli, prožnega upokojevanja) bi bili pokojninski programi resno ogroženi.

Izkušnja 20. stoletja s socialnim zavarovanjem kaže tudi na pomembno povezanost višine dohodka z zdravstvenim stanjem. Revščina je tesno povezana s slabim zdravstvenim stanjem. Slabo zdravje in nezmožnost za delo najbolj ogrožata dohodkovno gotovost v deželah v razvoju, kjer podhranjenost in slabi bivalni pogoji številnim ljudem preprečujejo, da bi bili sposobni zaslužiti za svoje osnovne potrebe. V razvitih deželah precej redkeje pride do tega, da človek samo zaradi slabega zdravja ne bi mogel zaslužiti za življenje. Ne zgodi pa se tako redko, da sta slabo zdravje in invalidnost povezana z nezaposlenostjo in takšni ljudje živijo v nenehni negotovosti glede zaposlitve.

Dostopnost zdravstvene oskrbe je ključnega pomena za ponovno vzpostavljanje delovne sposobnosti in omogoča, da otroci zrastejo v zdrave odrasle, ki bodo sposobni tvorno sodelovati v družbi. Predmet zdravstvene politike mora postati celoten življenjski cikel; problemov se je treba lotevati na samem začetku, kar omogoča staranje brez invalidnosti in kroničnih bolezni.

Naraščajočega števila starih ljudi, ki na starost pričakujejo zdravstveno varstvo in pokojnino, ne smemo razumeti kot krizo ali grožnjo. Je priložnost za to, da oblikujemo politiko, ki bo v prihodnosti omogočala dostojno življenje vsem članom družbe, mladim in starim. Države morajo izdelati strateški okvir za usklajevanje zdravstvenih, socialnih in ekonomskih reform ter za ozaveščanje prebivalcev o potrebnih političnih odločitvah. Največji izziv, s katerim se dandanes soočajo številne družbe, je preučitev zdravstvene, socialne in ekonomske politike in udejanjanje potrebnih sprememb na teh področjih.

© World Health Organization 1999

Prevedla Dunja Kalčič