

Међународни дан старијих особа – 1. октобар

Друштво у било ком делу планете чине становници различитих узрасних категорија и свака од њих има своје специфичности и карактеристике. Важан део јесу старији грађани, којима је у календару јавног здравља посвећен 1. октобар. Тренд у свету јесте повећање броја старијих особа у укупној структури становника. Међутим, иако их по броју има све више, савремено друштво развија пуно предрасуда везаних за старије грађане. Управо због тога је тема овогодишњег Међународног дана старијих особа „Заузми став према предрасудама везаним за старење и старије особе“. Циљ кампање јесте скретање пажње шире јавности на овај јавноздравствени изазов и смањење генерацијског јаза који се ствара као последица постојања предрасуда о старијима.

Најчешћи стереотипи о старијима:

Стереотип 1. Стари људи су они „чије време је прошло“.

Стереотип 2. Старији људи су беспомоћни.

Стереотип 3. Стари људи ће постати сенилни.

Стереотип 4. Старије жене су мање вредне од млађих.

Стереотип 5. Старији људи не заслужују здравствену негу.

Наведени и други стереотипи и предрасуде могу значајно утицати у смислу смањења друштвене, културне, духовне, економске и других активности старијих особа. Повлачење и мању ангажованост старијих, млади могу тумачити као тачност предрасуда и на основу тога могу доносити погрешне одлуке у вези са старијима. Постојање стереотипа води ка негативној слици о старијима, а то може бити пут ка дискриминацији и почетак насиља над старијима.

Светска здравствена организација је 2008. године је донела документ Демистификација митова о старости, који треба да послужи као водич намењен старијима, њиховим породицама, пружаоцима услуга и политичарима. Старије особе не треба да се посматрају као терет економском развоју друштва. Светска здравствена организација је у поменутом Документу навела 12 митова о старости, од којих су већина потпуно нетачни, док су остали делимично тачни. Потпуно су нетачни следећи митови:

- “Већина старијих особа има сличне потребе”
- “Креативност и допринос су обележја млађих особа”
- “Искуство старијих особа мање је релевантно у модерном друштву”
- “Обезбеђивање сервиса и услуга старијима одузима ресурсе младима”
- “Трошак за бригу о старијима је губитак ресурса”
- “Већина старијих особа жели да се осами и да их оставе на миру”.

Nekada starije osobe prihvataju ove mitove i ponašaju se u skladu sa njima, misleći da tako treba da starost prođe, jer su možda njihovi roditelji ili rođaci tako živeli u starosti. Veoma je značajno raditi na zdravstvenom prosvetivanju svih uzrasnih grupa kako bi se navedeni mitovi iskorenili ili barem umanjili.

Delimično tačni mitovi su:

- "Ljudi treba da očekuju pogoršanje svog psihičkog i fizičkog zdravstvenog stanja"
- "Bolnički kreveti i zdravstveni radnici su primarna briga starijih osoba"
- "Stariji ljudi se ne uklapaju u moderna radna mesta"
- "Od starijih se očekuje da se povuku u stranu".

Očekivana dužina života se povećava i hronične nezarazne bolesti se sa godinama učestalije javljaju. Međutim, vođenjem računa o pravilnoj ishrani, redovnom fizičkom aktivnošću i društvenom uključenošću mogu se smanjiti ili bar odložiti učestalost nastanka pomenutih oboljenja. Upravo to treba da bude zadatak zdravstvenih službi, dakle promocija zdravih stilova života u cilju očuvanja i unapređenja zdravlja. Dalje, savremeno društvo ne može napredovati isključivanjem starijih osoba, jer baš oni imaju iskustvo koje nekada biva nezamenljiv kapital u firmama i društvu u celini.

Neka ne bude samo 1.oktobar dan kada ćemo misliti i obratiti pažnju na naše starije sugrađane. Osmeh, mala pažnja, pomoć u nabavci, plaćanje računa i slična pomoć onima kojima je potrebna, ili traženje saveta ili pomoći od starijih ili uključivanje u društvene aktivnosti kao ravnopravnih učesnika može da ulepša dane njima, ali i Vama. Pokušajte!

Snežana Ralić Maričić, master javnog zdravlja i nutricionista