

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

10 Priorities towards a Decade of Healthy Ageing, WHO, Department of Ageing and Life Course (16 strani). V: <https://www.who.int/ageing/WHO-ALC-10-priorities.pdf>

DESET PRIORITET ZA DESETLETJE ZDRAVEGA STARANJA

1. oktobra 2020 je minilo trideset let, odkar je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) ta dan proglasila za mednarodni dan starejših ljudi. Ob tej okrogli obletnici je razglasila desetletje 2020 – 2030 za desetletje zdravega staranja.

Kljub nepredvidljivim in negotovim zdravstvenim razmeram v letu 2020 en trend zagotovo ostaja: prebivalstvo po vsem svetu se hitro stara in ta demografski prehod bo vplival na skoraj vse družbene vidike. Zdravje je za starejše še posebno pomembno. A več let življenja še ne pomeni, da so ta leta bolj zdrava. Poleg tega je ena od značilnosti starejše generacije precejšnja raznolikost v zdravju in načinu življenja.

Leta 2015 je bila sprejeta Agenda 2030 za trajnostni razvoj, v kateri je bilo obljubljeno, da v razvoju nihče ne bo ostal pozabljen in da bo vsak človek imel priložnost dostojno izkoristiti svoj potencial in enakost. Z globalno strategijo in akcijskim načrtom SZO za staranje in zdravje, ki so ju sprejele države članice leta 2016, so zagotovili politični okvir za skupni svetovni odziv na staranje prebivalstva, ki je usklajen s to ambiciozno razvojno agendo.

Strategija se je zavezala k ukrepanju na določenih področjih, vendar tudi opozorila na številne ključne vrzeli v znanju in

zmogljivostih. Zato so si predlagatelji vzeli štiri leta za pripravo na desetletje usklajenega globalnega delovanja, poimenovanega »Desetletje zdravega staranja«, od leta 2020 do leta 2030. Strategija napoveduje konkretne ukrepe, ki bodo prispevali k uspešnosti tega desetletja. Pri snovanju je sodelovala vrsta strokovnjakov, vrstila so se posvetovanja z zainteresiranimi deležniki. Z ukrepi je potrebno začeti takoj in nekateri se že izvajajo.

SZO zdravo staranje opredeljuje kot proces razvijanja in ohranjanja funkcionalnih sposobnosti, ki omogoča dobro počutje v starosti. Funkcionalne sposobnosti so zmognosti, ki ljudem omogočajo, da so in delajo tisto, kar se jim zdi vredno, vključno z zadovoljevanjem osnovnih potreb, tudi po učenju, rasti in sprejemanju odločitev, da ostajajo mobilni, da vzdržujejo odnose z drugimi in prispevajo k družbi.

Za uspešno izvajanje ukrepov SZO predvideva nov način sodelovanja s partnerji, kar pomeni usklajevanje predvidenih sistemskih sprememb s strategijo. Prve prioritete se zato osredotočajo na ukrepe, potrebne za učinkovitejše sodelovanje SZO z zainteresiranimi deležniki, za izboljšanje delovanja, krepitev zmogljivosti, zapolnitev vrzeli v raziskavah in informiranju ter za podporo pri izvajanju inovativnih lokalnih odzivov na problematiko staranja.

Za odločanje, kateri ukrepi so smiselni za spodbujanje zdravega zdravja, so potrebne primerljive informacije. Mnogi odločevalci nimajo ključnih informacij o zdravstvenem stanju in potrebah starejših,

niti o tem, kateri dosednji ukrepi so bili učinkoviti. Kjer pa ti podatki obstajajo, so le redko zbrani v obliki, ki omogoča mednarodne ali longitudinalne primerjave. Prav pomanjkanje informacij je glavna ovira za razvoj in ovrednotenje ustreznih ukrepov in programov za zdravo staranje.

Glede na omejene razpoložljive vire morajo biti raziskave na področju zdravega staranja starejših ključnega pomena za odločevalce. Na primer, pri kliničnih testiranjih pogosto izključujejo starejše udeležence in tiste s sočasnimi boleznimi, čeprav so prav ti največkrat uporabniki potrebnih posegov. Zato SZO spodbuja usklajena prizadevanja za boljše prilagajanje raziskav za zdravo staranje dejanskim potrebam načrtovalcem politik, strokovnjakov in starejših ljudi.

Katere so prioritete?

Prve štiri prioritete se nanašajo na ustvarjanje razmer in podporo državam za uvajanje inovacij in sprememb.

1. Vzpostavitev platforme za inovacije in spremembe

Strokovnjaki SZO bodo skupaj z načrtovalci razvoja v vseh državah pripravili program za inovacije in spremembe na področju zdravega staranja ter spodbujali sodelovanje strokovnjakov in izmenjavo idej z vsega sveta. Virtualna informacijska platforma »starejšim prijazni svet« bo služila kot portal za vse zainteresirane, kjer bodo imeli dostop do najnovejših podatkov, znanstvenih dokazov, pilotnih projektov in inovativnih praks s področja staranja. Platforma bo omogočila strokovne razprave, izmenjave izkušenj in dobrih praks ter nasvete strokovnjakov kako uresničiti zadane prioritete.

2. Podpora državam pri načrtovanju in ukrepanju

SZO bo državam nudila podporo pri pridobivanju znanj in orodij, potrebnih za ustvarjanje možnosti za dolgo in zdravo življenje prebivalcev. Razvili bodo različna usposabljanja o zdravem staranju, tudi preko spleta, namenjena oblikovalcem politik, osebju SZO, predstavnikom ministrstev za zdravje in drugih relevantnih ministrstev in organizacij civilne družbe. Na teh usposabljanjih bodo udeleženci spoznali koncept zdravega staranja, se ozavestili o potrebah reševanja problemov staranja, obrazložen bo koncept zdravega staranja, pridobivali bodo znanje in veščine za spodbujanje zdravega staranja itd.

Strokovnjaki SZO bodo državam pomagali pri pregledu obstoječih strategij, povezanih s staranjem in zdravjem ter njihovo izvajanje. Pristop bo celovit, medsektorski in bo presegal zgolj zdravstvene sisteme, saj bo zajemal tudi zaposlovanje, izobraževanje in druga področja.

3. Zbiranje podatkov s področja zdravega staranja na globalni ravni

Namen te prioritete je omogočiti enoten pristop k merjenju, spremljanju in nadzoru zdravega staranja na vseh ravneh (posameznik, skupnost, institucija, prebivalstvo) po starostnih skupinah, državah in na dolgi rok. S tem bodo državam omogočili oceno in primerjavo stanja, spremljanje napredka itd.

Namen je z analitičnim pregledom sedanjih virov in podatkov ugotoviti, kje obstajajo vrzeli pri merjenju zdravega staranja skozi življenjski cikel in katere so možne izboljšave. Obstoječi in novi podatki bodo vključeni v zbirke podatkov,

povezane z uporabniki preko platforme za inovacije in spremembe. Uporabljeni bodo za poročilo o stanju zdravega staranja 2020 in bodo omogočali prihodnje napovedi in služili kot izhodišče za merjenje desetletnega napredka upoštevajoč Agendo 2030 in cilje trajnostnega razvoja.

Mednarodni konzorcij za meritve in spremljanje zdravega staranja bo svetoval raziskovalcem in končnim uporabnikom podatkov ter spodbujal nove pristope spremljanja zdravega staranja.

4. Promoviranje raziskav o sedanjih in prihodnjih potrebah starejših ljudi

Z izboljšavami baz znanja in podatkov bo lažje prepoznati tako zadovoljene kot nezadovoljene potrebe starejših in aktivnosti za učinkovite poti do zdravega staranja v drugi polovici življenja. Jasne smernice SZO o raziskavah in pristopih bodo zagotovile kakovost in primerljivost med študijami. Izvedli bodo raziskave o ključnih temah kot so zlorabe starejših, padci, o položaju starejših v zdravstvenih in humanitarnih krizah itd.

Zdravje za vse - celostna oskrba starejših oseb

Države morajo svoje zdravstvene sisteme bolje prilagoditi dejanskim potrebam starejših.

Sedanji zdravstveni sistemi so namenjeni predvsem reševanju posameznih akutnih zdravstvenih stanj, v manjši meri pa zapletenim in kroničnim zdravstvenim potrebam, ki so značilne za starost. Nujno je razviti in izvesti celovite in usklajene pristope v primarnem zdravstvu na področjih, kjer se lahko upad zmogljivosti prepreči ali upočasni.

Ko pa so ti upadi neizogibni, je potrebno najti pristope, ki maksimirajo funkcionalne sposobnosti starejši oseb. A ti pristopi morajo biti usmerjeni na potrebe starejših in ne na potrebe ponudnikov storitev; temeljiti morajo na skupnosti in biti učinkovito usklajeni s ponudniki dolgotrajne oskrbe – tako formalne kot neformalne.

Le malo držav ima dobro delujoč sistem dolgotrajne oskrbe starejših ljudi. Sedaj so mnogi pomoči potrebni v veliki meri odvisni od družinskih članov, ki zagotavljajo oskrbo brez potrebnega usposabljanja in podporne infrastrukture, kar je nevzdržno in pogosto nepravilno. V 21. stoletju vsaka država potrebuje sistem dolgotrajne oskrbe, ki starejšim z znatnim upadom zmogljivosti omogoča oskrbo in podporo, ki ju potrebujejo za dostojanstveno življenje.

Pogosto se dogaja, da sistemi zdravstva in dolgotrajne oskrbe delujejo neodvisno drug od drugega, kar vodi v neučinkovito uporabo zdravstvenih storitev in nesmotrno porabo sredstev. Pri oskrbovanju svojcev so družinski člani pogosto prepuščeni samim sebi, njihovo delo je neprepoznano in neplačano. Mnogi oskrbovalci, predvsem ženske, ki v večini oskrbujejo, se zaradi oskrbovalnih obveznosti ne morejo poklicno ali drugače družbeno angažirati. Nujno je potrebno povezati te sisteme v nove modele dolgotrajne oskrbe.

Delovna sila, tako formalni in neformalni oskrbovalci, so v veliki meri nepripravljeni na potrebe starejših. Zaposleni v zdravstvu in v dolgotrajni oskrbi morajo imeti ustrezne kompetence, njihovo delo mora biti dobro organizirano in čim učinkovitejše razporejeno.

Ni nekega splošnega modela za učinkovito, trajnostno in pravično integrirano oskrbo

za vse države. SZO pa državam članicam lahko pomaga v treh prioritetah.

5. Prilagajanje zdravstvenih sistemov dejanskim potrebam starejših oseb

Ta prednostna naloga bo izboljšala dostop starejših do kliničnih posegov za vzdrževanje njihovih sposobnosti in krepitev zdravja. Države članice bodo lahko postavile diagnozo stanja zdravstvenih storitev in po potrebi prilagodile sisteme celostnega zdravstvenega varstva. Ta prioriteta se bo izvajala na več ravneh.

Na ravni posameznika (zdravnika) v primarnem zdravstvu: usmeritev in razvoj orodij za celovito oceno zdravstvenega stanja starejše osebe v povezavi z integriranim zdravstvenim varstvom, kar bo omogočilo upočasnitev upada fizičnih in psihičnih sposobnosti starejših oseb.

Na ravni zdravstvenega sistema: razvoj smernic, kako razvijati, spremljati in ocenjevati storitve celostnega zdravstvenega varstva starejših.

Predvidena je ustanovitev kliničnega konzorcija SZO za zdravo staranje in za napredek raziskav in kliničnih praks. Omogočal bo izmenjavo podatkov in analiz, podpiral vrednotenje klinične prakse in krepil zmogljivosti zdravstvenih delavcev na področju zdravega staranja.

6. Vzpostavitev temeljev za dolgotrajno oskrbo v vseh državah

Starejši bodo prejeli ustrezno oskrbo, oskrbovalci pa podpora za dostojanstveno življenje ob upoštevanju osnovnih človekovih pravic.

V tej prioriteti bo SZO podpirala države pri razvoju učinkovitih, trajnostnih in pravičnih sistemov in storitev dolgotrajne oskrbe.

Obstajajo tri ključna področja za ukrepanje:

- širitev razumevanja in zavezanosti razvoju sistemov dolgotrajne oskrbe na globalni, regionalni in lokalni ravni;
- pregled trenutnih razmer v dolgotrajni oskrbi in na podlagi ugotovitev ukrepanje glede na potrebe, na vrsto in kakovost obstoječih storitev, zakonodajo, človeške vire in mehanizme financiranja;
- podpora državam z usmeritvami, orodji in tehnično pomočjo na vseh socialno-ekonomskih ravneh.

7. Zagotovitev ustreznih kadrov za integrirano oskrbo

Ta prioriteta bo državam omogočila razumevanje vpliva staranja prebivalstva na delovno silo, za optimizacijo obstoječe delovne sile in načrtovanje za prihodnost. Ima štiri medsebojno povezana delovna področja:

- Razvoj analize trga dela v zdravstvu; komplet orodij in zagotavljanje tehnične podpore državam pri identificiranju prednosti in slabosti sedanje delovne sile. Razvoj strategije za zadovoljevanje potreb po delovni sili ob staranju prebivalstva.
- Krepitev zmogljivosti za izobraževanje in usposabljanje: ključne kompetence ter razvijanje in pilotno preizkušanje programov za informiranje, izboljšanje sposobnosti plačanih in neplačanih oskrbovalcev in smernice za prilagajanje in izvajanje na lokalni ravni.
- Izgradnja ali krepitev zmogljivosti upravljanja in mehanizmi – vključno s politikami, predpisi in financiranjem – za zagotavljanje trajnostnega zdravja. Razvili bodo zakonodajne modele za zaščito oskrbovalcev, npr. za zaščito oskrbovalcev pred revščino, smernice o

dostojnem delu in o pogojih za negovalce. Preko platforme bo moč sodelovati na mednarodnih oz. regionalnih konferencah, kjer bodo predstavljali izkušnje in izmenjavali dobre prakse.

- Pilotni projekti: ugotoviti kako lahko različne družbene skupine (na primer združenja ali društva starejših) ob ustrezni podpori prevzamejo del oskrbovanja starejših. Spodbujali bodo razvoj novih kariernih možnosti, ki upoštevajo demografske in tehnološke spremembe. Opozarjali bodo na karijerne in ekonomske priložnosti oskrbovanja starejših.

Zagotavljanje ustreznega okolja

Fizično, socialno in ekonomsko okolje so pomembne determinante funkcionalne sposobnosti na življenjski poti starejše osebe, ki močno vplivajo na izkušnje staranja in priložnosti, ki jih staranje prinaša. Starosti prijazno okolje starejšim omogoča varno staranje, vključenost v skupnost in obenem ohranjanje samostojnosti in zdravja.

Stereotipe, predsodke in diskriminacijo posameznikov oz. skupin na podlagi njihove starosti imenujemo staromrzništvo.

V analizi podatkov iz raziskave iz leta 2016, ki so jo v SZO opravili v 57 državah, je 60 % vprašanih izjavilo, da se starejših ljudi ne spoštuje dovolj. Za razliko od drugih oblik diskriminacije, vključno s seksizmom in rasizmom, staromrzništvo marsikje ostaja družbeno sprejemljiv, institucionaliziran, a večinoma neopažen pojav.

Urbanizacija in staranje prebivalstva sta trenda, ki spreminjata način življenja, dela in doživljanje našega življenja. Mesta in skupnosti imajo zato ključno vlogo, da omogočajo starejšim daljše in bolj zdravo življenje. Zato je potrebno najti trajnostne

modele, ki bodo vsem omogočili dostop do zdravstvenega in socialnega varstva, izobraževanja, do dostojnih delovnih mest, stanovanja, prevoza, zaščite in varnosti.

8. Zaveza globalni kampanji za boj proti staromrzništvu

Leta 2016 je skupščina SZO pozvala generalnega direktorja SZO naj skupaj s partnerji začne globalno kampanjo za boj proti staromrzništvu.

Izkušnje s seksizmom in rasizmom so pokazale, da se družbene norme spreminjajo in da so spremembe v miselnosti in percepciji uspešne in pravične družbe mogoče. Zato je tudi na področju percepcije staranja mogoča sprememba v načinu razmišljanja, občutenja in delovanja.

Ključne komponente te kampanje so:

- zbiranje potrebnih podatkov in dokazov za učinkovito komunikacijo in konkretne informacije o ukrepih proti staromrzništvu,
- globalna koalicija za usmerjanje družbenih sprememb in konkretnih dejanj,
- komunikacijska platforma za podporo globalni kampanji za obveščanje javnosti o spreminjanju zaznav staranja in o boju proti staromrzništvu,
- usmerjanje, podpora in usposabljanje lokalnih in nacionalnih načrtovalcev politik.

9. Definiranje ekonomskih vidikov; boljše razumevanje teh vidikov zdravega staranja naj bo izhodišče za trajnostne, pravične in učinkovite odzive.

Odločevalci v državah potrebujejo uravnoteženo in celovito razumevanje ekonomskih posledic staranja prebivalstva. V sodelovanju s Svetovno banko, OECD in Azijsko razvojno banko iščejo vrzeli in

omejitve v sedanjem razumevanju ekonomskih vplivov staranja. Ta prioriteta bo zagotovila ključni prispevek k ostalim prednostnim nalogam, povezanim s starostjo, zdravjem in sistemi dolgotrajne oskrbe. Predvidene aktivnosti:

- Povzeti trenutno stanje in zagotoviti prepričljive argumente za primerne naložbe v starejšo populacijo. Pri tem bodo upoštevali ekonomske prispevke starejših, ekonomske učinke upada zmogljivosti, ki bi jih bilo mogoče ob pravočasnem ukrepanju preprečiti in gospodarske koristi, ki bi jih lahko dosegli z intervencijami zdravstvenega in socialnega varstva.
- Določili bodo vrsto modelov za dolgoročno financiranje sistemov oskrbe za starejše populacije, zlasti v primeru omejenih razpoložljivih sredstev.

10. Krepitev globalne mreže starosti prijaznih mest in občin

Starosti prijazna mesta in občine spodbujajo zdravo staranje in omogočajo dobro počutje skozi vse življenje. Globalna mreža starosti prijaznih mest in občin, ki je bila ustanovljena leta 2010 in zdaj zajema več kot 500 mest in občin v 37 državah, nudi podporo skupnostim in mestom, omogoča medsebojno učenje in izmenjavo izkušenj ter nudi smernice in informacije o dobro delujočih praksah. Povezano s platformo za inovacije in spremembe bo mreža vir navdiha za povezovanje mest in skupnosti po vsem svetu. Predvidene aktivnosti so:

- razvoj interaktivne baze podatkov o starosti prijaznih praksah,
- povečanje lokalnih zmogljivosti s pomočjo mentorskega programa za

starosti prijazne strokovnjake in spletnega tečaja (MOOC) o tem, kako ustvariti in razviti starosti prijazna okolja,

- uporaba raziskav, podatkov in stroškovno dostopnih evalvacij, ki lahko mestom in občinam omogočijo sprotno preverjanje uspešnosti ukrepov,
- organizacija konferenc kot priložnosti za mreženje, izmenjavo in vzajemno učenje,
- osredotočanje na posebne prednostne naloge ali projekte, kot je npr. projekt »megacity«.

Prevod in priredba Alenka Ogrin

Vitali Umberto (2020). Prevention and fight against alzheimer. E-samozaložba, 66 strani.

PREPREČEVANJE ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

Avtor knjige *Prevention and fight against alzheimer* (v slovenščini bi se naslov lahko glasil Preprečevanje in boj proti Alzheimerjevi bolezni), Vitali Umberto, je bil mnogo let dejaven zdravnik na področju pediatrije in kot specialist športne medicine. Objavil je veliko znanstvenih del. Elektronska verzija knjige, ki jo prikazujemo, je izšla v samozaložbi 7. februarja 2020. Razdeljena na 9 poglavij. Posvetil jo je svoji mami, ki je umrla pri 96 letih, nikoli ni bila v bolnišnici in do konca življenja duševno popolnoma orientirana.

V knjigi opisuje preventivne dejavnike, ki prispevajo k preprečevanju Alzheimerjeve bolezni. V uvodu poudari podatek, da bo leta 2050 na svetu predvidoma 80 milijonov ljudi z Alzheimerjevo boleznijo, kar pomeni enega na sto prebivalcev. Alzheimerjeva bolezen je posledica