

Primeri iz prakse v povezavi z Alzheimerjevo demenco in SARS-CoV-2/COVID-19

Ukvarjanje z demenco v okviru programa Aktivnega in zdravega staranja pri RKS

Ciril Klajnšček

Rdeči križ Slovenije, Mirje 19, 1000 Ljubljana

Prebivalstvo se povsod po svetu hitro stara. Število ljudi, starih 60 let in več, naj bi se do leta 2100 več kot potrojilo. Pričakovana življenjska doba se je v zadnjem stoletju podvojila in se bo v naslednjih desetletjih v državah po vsem svetu še povečevala. Staranje prebivalstva predstavlja gospodarski, zdravstveni, socialni in kulturni izziv za posameznike, družine, družbe, države in nevladne organizacije. Starejši pri tem ostajajo ena najbolj ranljivih in izključ(ve)nih družbenih skupin. Skladno s tem je SZO leta 2021–2030 razglasila za desetletje zdravega staranja, kar pomeni priložnost, da v vseh okoliščinah damo prednost na pravicah temelječemu pristopu k zagotavljanju zdravja in dobrega počutja starejših. Rdeči križ Slovenije (RKS), kot eno izmed 192 nacionalnih društev Mednarodne zveza društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca (MFRK) v tem kontekstu promovira zdravo staranje in vseživljenjski pristop, ki se osredotoča na opolnomočenje prostovoljcev in zaposlenih za kakovostnejše delo s starejšimi ter spodbujanje človekovega dostojanstva s poudarkom na odpravljanju diskriminacije, stigme in starostništva (ageizma).

Leta 2018 smo se udeležili usposabljanja trenerjev za program Aktivnega in zdravega staranja, ki ga je skupaj s SZO pripravila Mednarodna federacija rdečega križa in rdečega polmeseca (MFRK/RP). Program, ki ga je pripravila skupina strokovnjakov, je usklajen z akcijskim planom SZO, smernicami Evropske komisije ter poslanstvom in razvojnimi usmeritvami MFRK. Zasnovan je na celostnem in vseživljenjskem pristopu k razumevanju in krepitvi zdravja ter filozofiji in praksi javnega zdravja, v okviru katerega so za zdravje odgovorni vsi sektorji družbe, vključno z nevladnimi in humanitarnimi organizacijami. Program je usmerjen v preprečevanje današnjih temeljnih nenalezljivih kroničnih bolezni (kardiovaskularne bolezni, diabetes, kronične respiratorne bolezni in različne oblike raka) in temelji na kognitivni teoriji vedenjskih sprememb.

V okviru posebne delovne skupine za zdravje smo v RKS program proučili, ga prilagodili našim okoliščinam in začeli s postopnim usposabljanjem prostovoljcev, ki delajo s starejšimi, in zaposlenih – sekretarjev območnih združenj RKS in strokovnih (so)delavcev. S ciljem opolnomočenja jih skozi usposabljanja učimo

vsakomur dostopnih osnovnih načinov in veščin zagotavljanja aktivnega in zdravega staranja:

- z zdravo in uravnoteženo prehrano,
- s telesnimi aktivnostmi za zdravje,
- s preprečevanjem padcev,
- s preprečevanjem socialne izolacije in osamljenosti,
- z vseživljenjskim učenjem in
- z ohranjanjem spomina in preprečevanjem demence.

V okviru ohranjanja spomina in preprečevanja demence udeležence usposabljanja seznanjamo z naslednjimi vsebinami: kaj je demenca, demenca skozi zgodovino, (prvi) znaki demence, oblike demence (Alzheimerjeva demenca, demenca z Lewyevimi telesci, vaskularne demence, frontotemporalne demence) kako živeti z demenco, pravice oseb z demenco, sporazumevanje z osebami z demenco, oblike pomoči glede na pravice iz zdravstvenega in socialnega varstva, o subvencioniranih oblikah pomoči, o prostovoljski pomoči (družabništvu) ter o preventivi – ohranjanju in krepitvi spomina.

Navedene vsebine predstavljajo strateški okvir za postopno vsebinsko in kvalitativno preobrazbo obstoječih programov RKS na področju varovanja in krepitve zdravja ter dela s starejšimi. Z njimi pa se obenem tvorno vključujemo v aktualno potekajoče so-oblikovanje skupnih strateških okvirjev, ki vključuje prednostne naloge glede zdravega staranja za celokupno mrežo MFRK v vseh okoljih in okoliščinah, vključno z razvojem, izrednimi razmerami in dolgotrajnimi krizami.

Skupni strateški okvir bo temeljil na štirih stebrih za prednostno usmerjanje in racionalizacijo dela MFRK in nacionalnih društev pri zdravem staranju:

- (1) zagotavljanje telesne, duševne in psihosocialne blaginje starejših,
- (2) obravnavanje starostništva (ageizma) in diskriminacije starosti,
- (3) spodbujanje medgeneracijske solidarnosti in
- (4) pozicioniranje MFRK in nacionalnih društev kot voditeljev in zagovornikov zdravega in aktivnega staranja.