

Aktívne starnutie a zdravie

Najvzrušujúcejším čítaním v poslednom čase nebol pre mňa žiadny thriller či novinka vychyteného románopisca, ale správa nedávno vytvorenej Rady rozpočtovej zodpovednosti. Na prvý pohľad ide najmä o peniaze a udržanie potrebnej rovnováhy verejných financií – v samotnej podstate je to však o zásadných ekonomických a sociálnych súvislostiach nášho života. A jednou z kľúčových úloh, ktoré treba riešiť, je výrazné starnutie populácie.



V prvej, mimoriadnej správe z decembra 2012, sa dočítame okrem iného tieto mimoriadne povzbudivé skutočnosti. „Priemerná dĺžka života v porovnaní s rokom 1950 stúpila v priemere o 15 rokov na súčasných 72,2 rokov u mužov a 79,4 rokov u žien...V roku 2060 by mala dosiahnuť na Slovensku priemerná dĺžka života pri narodení u muža 82,2 rokov a priemerná dĺžka života ženy 87,4 roka.

To je predsa skvelé! Približne taká je prvá, spontánna reakcia. My sedemdesiatnici sme na tom až o pätnásť rokov lepšie ako naši rodičia či starí otcovia a mamy. A isteže doprajeme našim pravnučkám o osem rokov viac oproti súčasnosti a v mužskom rode dokonca o celé desaťročie. Oprávnené nadšenie však trochu relativizuje otázka: Ďalšie generácie budú žiť výrazne dlhšie – ale bude to naozaj aktívne a hodnotné starnutie?

Už dnes o budúcnosti

Patrím medzi aktívnych seniorov a usilujem sa, aby táto časť života bola čo najplnšia nielen pre mňa, ale aj ďalších vrstovníkov. Snaha o zlepšenie postavenia staršej generácie v rámci spoločnosti a konkrétne jej zdravotného stavu a sociálnej a zdravotnej starostlivosti prebieha po viacerých líniách. Vďaka vlaňajšiemu Európskemu roku aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami sa otvorili viaceré závažné témy a nový



prístup k nim. Mnohým z nás – a verím, že aj kompetentným – sa tiež o čosi viac otvorili oči. Nezná to možno dobre, ale v nejednej otázke vidíme, koľko dôležitého sa zanedbalo a treba to teraz dobiehať. Nie je to populárne, ale či chceme alebo nie, veľa z toho sa nedá vyriešiť za krátky čas. A aj v tom je kus našej spoluzodpovednosti a aktivity, aby sme mladším vysvetlili, že svoje staršie roky si majú začať pripravovať hneď.



Platí to osobitne o sociálnej a zdravotnej oblasti. Nejednen senior je konfrontovaný so situáciou, že finančné možnosti mu nestačia vykryť potrebné sociálne služby a zodpovedajúcu zdravotnú starostlivosť. Veľkú časť života ho presviedčali, že spoločnosť (štát či samospráva) sa o neho postará – a odrazu vidí, že to nie je tak. Nebol na to pripravený, v čase krízy zodpovedné inštitúcie nemajú dost prostriedkov na viaceré svoje základné funkcie, najbližší príbuzní, najmä deti, nevelmi chcú či môžu pomôcť... Je náročnou úlohou pre predstaviteľov seniorských organizácií presadzovať riešenia, ktoré aspoň čiastočne v týchto problémoch pomôžu.

Starším niekedy viac než na sebe záleží na svojich deťoch či vnúčencoch. Tak im teda otvorene a dôrazne hovorme, že už dnes by sa mali pripravovať na to, čo bude o pár desiatok rokov. Nespoliehať sa na svoj budúci dôchodok (ktorý bude zrejme relatívne nižší, než sa dnes javí), ale zabezpečiť sa cez druhý a tretí pilier či poisťovacie modely. Nie preto, aby zbohatol (ako ho niekedy presviedča nereseriozna reklama), ale aby mal jednoducho „druhú nohu“ svojho finančného zabezpečenia – veď iba na dvoch nohách sa dá spoľahlivo stáť, chodiť i behať...

Dôležité je, aby sa naši mladí starali o svoje zdravie a fyzickú kondíciu. Žiaľ, aktívne

športovanie často nahrádzajú súboje na počítači, pri ktorých stačí sedieť. Školy v tom veľa zanedbali, cez základnú telesnú výchovu až po univerzity, ktoré v mnohých krajinách sú skvelou základňou športovcov – u nás iba živorí. Nesmierne dôležitá je zdravotná prevencia, jej systém je u nás nastavený v zásade dobre – nie dost sa však využívajú jeho



možnosti. V tom všetkom je dôležitá úloha starších, pedagógov, trénerov, lekárov, rodičov a starých rodičov – nie ako nudných mentorov, ale dobrou radou, aktivitou aj príkladom.

Dobré príklady

Som rád, že v mojom bezprostrednom okolí mám veľa takýchto dôkazov, že to ide aj vo vyššom veku. Nedávno prebehli v Pruskom, v neveľkej, ale veľmi aktívnej obci, celoslovenské športové hry Združenia kresťanských seniorov. Početná bola účasť aj v kategórii nad sedemdesiat rokov a zahanbiť sa nedala ani najstaršia, osemdesiatštyriročná Eleonóra Martinisková z Dubnice. Týždeň predtým boli 10. Kalvárske



olympijské hry v Nitre. Súčasní i bývalí obyvatelia tejto časti mesta bojujú v rôznych aj nevšedných disciplínach proti vrstovníkom, odvekým rivalom aj priateľom zo susednej Stračejskej cesty. Súťažil aj osemdesiatpäťročný Vojo Valent.



Lacovi Petrovičovi chýba už iba rôčik do osemdesiatky, vo veku ho ešte niekoľkí ďalší Kalvárske prekonávajú. Iba on je však bývalý rekordér a reprezentant v hode diskom – a vo veteránskej kategórii niekoľkonásobný medailista

z majstrovstiev sveta aj Európy. Na nedávnom veteránskom mítingu s ním súťažil aj o dva roky starší Jozef Séky z Piešťan, ten vrhá tiež guľou. A vlani na atletických majstrovstvách Slovenska veteránov mal najstarší bežec 92 rokov. Ešte o rok viac má pani Letícia Tandlmajerová z Hlohovca, ktorá denne behá alebo posilňuje (prvý raz bola vo fitnesscentre po sedemdesiatke) a zúčastňuje sa bežeckých pretekov...



Za najlepšieho veteránskeho atléta Európy bol vyhlásený náš šprintér Vladimír Výbošťok z Banskej Bystrice, držiteľ svetového rekordu vo svojej kategórii. Absolvoval som desiatky besied na školách o medzigeneračných vzťahoch a aktívnom starnutí. Najmä chlapcov samozrejme zaujíma šport – a tak sa občas spýtam, za koľko najlepši behajú šesťdesiatku. Keď sa dozvedia, že 66-ročný Výbošťok má rekord 7,76, poriadne ich to nabudí, aby nezostali v hanbe...

Ale nie je to iba o behaní, športovaní, aktivita nemusí byť iba fyzická. Keď v Ružinovskom dome seniorov oceňovali najaktívnejších, ocenenie patrilo aj dáмам s barlami či dokonca na vozíčku. Starajú sa o knižnicu, o kvety, robia krásne ručné práce... Aktívne starnutie je aj stav mysle a ducha.



Otvorene o problémoch

Pre to všetko je veľmi dôležité telesné aj duševné zdravie. Treba otvorene povedať, že naše zdravotníctvo je staršej generácii veľa dlžné – ale tiež seniori samotní by často mohli pre seba urobiť viac.

Zoberme si otázky prevencie, ktorá je určite lepšia než následné liečenie

choroby. Seniori majú možnosť bezplatného očkovania proti chrípke – žiaľ, toto opatrenie však využíva iba menšia časť staršej generácie a percento zaočkovaných je nižšie než vo vyspelejších krajinách. Pritom výskumy napríklad v USA ukázali veľký medzigeneračný význam očkovania. Napríklad očkovanie detí prinieslo znížený výskyt chrípky medzi dospelými, najmä staršími

osobami – a zaočkovanie seniorov znižuje riziko prenosu infekcie na ďalších, najmä najmladších členov rodiny a komunity.

Pre všetky skupiny obyvateľstva vrátane staršej u nás platí, že sa nedostatočne využíva ponuka viacerých druhov preventívnych prehliadok. Komplexný program zápasu s najčastejšími a najvážnejšími ochoreniami – srdcovo-cievnyimi a onkologickými – si vyžaduje aktívnejší a zodpovednejší prístup



populácie vo všetkých etapách života. Oceniť treba najnovší projekt ministerstva zdravotníctva „Pýtajte sa lekára“, ktorý nielen vznikol, ale aj prebieha za spolupráce s organizáciami seniorov a ochrany práv pacientov. Pripomína význam preventívnych prehliadok a aktivít a očkovania proti chrípke a najmä naviguje, ako v spolupráci s lekárom správne narábať s liekmi.

Na druhej strane treba otvorene hovoriť o mnohých vážnych problémoch. O naliehavom dlhoročnom volaní popredných odborníkov v geriatrickej a gerontologickej, že týmto odborom sa nielen nevenuje dostatočná pozornosť, ale kapacity dokonca klesajú. Z hľadiska súčasného a najmä budúceho vývoja je to ťažko pochopiteľné a vysvetliteľné. Vážne medzery sú v dlhodobej zdravotnej starostlivosti, v prepojení sociálnych a zdravotníckych služieb, pri uhrádzaní zdravotníckych úkonov v zariadeniach sociálnych služieb...

Pri tvorbe Národného programu aktívneho starnutia na roky 2014 – 2020 sa ukázalo viacero problémových bodov a otvorených otázok, ktoré je nevyhnutné riešiť pre zdravé a aktívne

starnutie a zdravý vývoj spoločnosti. Ako pri iných témach, aj tu platí, že treba postupovať komplexne a hľadať priestor, ktorý spája dlhodobé vízie a reálne možnosti. A tiež spoločné úsilie zodpovedných inštitúcií a ľudí, ktorých sa to bezprostredne dotýka. Keď hovoríme o aktívnom starnutí, o senioroch – tak raz nimi budú všetci...

Miloš Nemeček

(Autor je člen Výboru pre seniorov Rady vlády SR)

