



SVEIKAS SENĖJIMAS

Zenonas Javtokas, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokyklos direktorius

2012-ieji paskelbti *Europos vyresnių žmonių aktyvumo ir kartų solidarumo metais*. Šių metų Pasaulio sveikatos dienos tema „*Senėjimas ir sveikata*“, o dienos šūkis „*Gera sveikata – ilgesnis gyvenimas*“.

Kodėl pasaulyje taip susirūpinta vyresnio amžiaus žmonių problemomis, jų sveikatos priežiūra?

Todėl, kad pasaulyje, ypač išsivysčiusiose šalyse, vyksta didžiuliai demografiniai pokyčiai, dėl kurių mažėja vaikų ir didėja vyresnio amžiaus žmonių skaičius, ilgėja gyvenimo trukmė, daugėja socialinių ir ekonominių šio reiškinio sąlygojamų problemų.

Truputis statistikos: 2005 m. apie trečdalį Europos gyventojų sudarė vyresni nei 60 metų asmenys. 2010 m. kas ketvirtas europietis bus vyresnis nei 60 metų. Iki 2014 m. 33 proc. padidės vyresnių nei 80 m. žmonių skaičius. Lietuvoje vyresni nei 60 m. gyventojai 1990 m. sudarė 16 proc., 2003 m. – 20 proc.; prognozuojama, kad 2030 m. tokie asmenys sudarys apie 27 procentus. Šiuo metu Lietuvoje gyvena apie 700 tūkst. pagyvenusių (60 metų ir vyresnio amžiaus) žmonių. Daugiausia jų yra Ignalinos (30,5 %), Anykščių (28,8 %), Alytaus (27,9 %), Varėnos (27,6 %) ir Zarasų (27,4 %) rajonų savivaldybėse, mažiausiai – Visagino (14 %) ir Neringos (15,2 %) savivaldybėse bei Mažeikių (18 %) ir Vilniaus (18,1 %) rajonų savivaldybėse. Pagyvenusių žmonių daugiau gyvena kaime. Vbyresnio amžiaus moterų yra 1,8 karto daugiau negu vyrų.

Kas yra senėjimas?

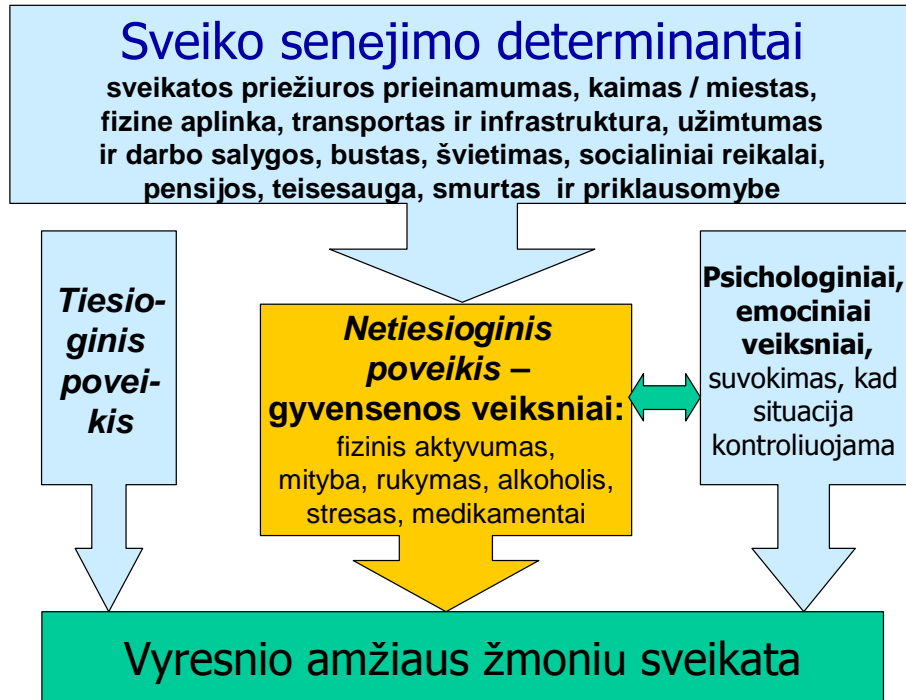
Nuo senatvės nepabėgsi. Senėjimas yra normalus, laipsniškas procesas, susijęs su tam tikrais pokyčiais. Nacionalinėje gyventojų senėjimo pasekmių įveikimo strategijoje rašoma, kad „gyventojų senėjimas – sudėtingas reiškinys, sukeltantis įvairių socialinių ir ekonominių pasekmių“. Mažėja vyresnių žmonių užimtumas, daugėja skurstančių ir išlaikytinių (2003 m. šimtui 15–59 m. gyventojų teko 32, 2030 m. – 48 tokie asmenys), jie dažniau serga, dažniau naudojami sveikatos ir socialinės apsaugos paslaugomis, jiems reikia daugiau globos ir ilgalaikio gydymo.

Europos Sąjungos šalyse, tarp jų ir Lietuvoje, kaip pagrindiniai minimi šie gyventojų senėjimo iššūkiai sveikatos apsaugai (V. Kanopienė, S. Mikulionienė, 2006): sveikatos apsaugos tolygaus finansavimo užtikrinimas; ligų prevencijos, gydymo, ilgalaikės globos ir slaugos paslaugų subalansuotos plėtros užtikrinimas; kokybiškų paslaugų prieinamumo visiems visuomenės nariams užtikrinimas; sveikos gyvensenos propagavimas ir skatinimas. Vienas svarbiausių veiksnių, kuris ateityje ne tik galės pristabdyti slaugos ir palaikomojo gydymo paslaugų poreikio augimą, bet ir paskatins aktyvesnę pačių pagyvenusių žmonių dalyvavimą teikiant neformalias paslaugas, yra sveiko ir aktyvaus senėjimo politikos įgyvendinimas.

O ar galima senti sveikai?

Galima, jeigu vadovausimės Pasaulio sveikatos organizacijos paskelbtomis aktyvaus senėjimo rekomendacijomis, jei pasinaudosime šalių, 2004–2007 m. įgyvendinusių Europos Sąjungos *Sveiko senėjimo* projektą, patirtimi. Sveikas senėjimas – tai procesas, įgalinantis vyresnio amžiaus žmones optimizuoti savo fizines, socialines ir dvasines sveikatos galimybes, džiaugtis nepriklausomu bei geros kokybės gyvenimu. Sveikas senėjimas – tai pusiausvyra tarp žmogaus gebėjimų ir tikslų.

Sveikatą gerinti niekada nevēlu. Sveikatinimo ir prevencijos priemonės gali pailginti ne tik gyvenimo trukmę, bet ir pagerinti jo kokybę, įtakodami veiksnius, darančius įtaką sveikam senėjimui. Sveiko senėjimo determinantai pavaizduoti paveikslėlyje:



Ką reikia daryti, kad sentume sveikai, gerėtų vyresnio amžiaus žmonių sveikata ir gyvenimo kokybė?

Reikia sveikai maitintis ir mankštintis. Rekomenduojama naudoti mažiau sočiųjų riebalinių rūgščių (riebios mėsos) ir daugiau augalinių skaidulų turintį maistą, žalias daržoves ir vaisius, vartoti maisto produktus turinčius daugiau kalcio ir vitamino D kaulų lūžių (osteoporozės) profilaktikai. Pagyvenusiems žmonėms energijos reikia mažiau nei jauniems žmonėms, tačiau maisto poreikis dažniausiai išlieka toks pat. Todėl ypač daug dėmesio reikia skirti sunaudojamos energijos ir suvalgomo maisto pusiausvyrai. Pagyvenusiems žmonėms kyla didesnė nutukimo komplikacijų, pvz., vainikinių arterijų ligų, diabeto ir vėžio grėsmė. Tai, kad pagyvenęs žmogus išsaugo normalų kūno svorį, gali būti laikoma geros sveikatos rodikliu. Rekomenduojama 4–5 kartus per savaitę, o geriausia kasdien, skirti ne mažiau kaip 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinei veiklai. Fiziškai aktyvūs žmonės geriau jaučiasi, nes fizinis aktyvumas mažina kraujospūdį ir tikimybę susirgti širdies kraujagyslių ligomis, insultu bei depresija. Fizinis aktyvumas didina ištvermę, jėgą, pusiausvyrą ir judrumą – tai padeda gyventi savarankiškai. Su svorių kilnojimu susijusi fizinė veikla didina kaulų tankį ir gali padėti užkirsti kelią osteoporozei.

Apie sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo naudą sveiko senėjimo procesui, ligų ir traumų prevencijai Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras parengė atskirus straipsnius, informacinę medžiagą šia tema patalpinta Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje (www.smlpc.lt).

Reikia aktyviai naudotis profilaktinėmis sveikatos priežiūros paslaugomis (pvz., skiepytis nuo gripo, erkinio encefalito, mokytis saugotis ligų ir traumų, kontroliuoti lėtinių ligų paūmėjimus). Švedijos Umea universiteto tyrimo duomenys moksliai pagrindė prevencinių sveikatos priežiūros specialistų vizitų į namus efektyvumą stiprinant vyresnių žmonių sveikatą, taip pat ekonominę šių vizitų naudą.

Per ketverius metus 200 vyresnių nei 75 m. žmonių, 2 kartus per metus lankytojų prevenciniais tikslais, savivaldybės biudžetui „sutaupė“ apie 200 tūkst. eurų.

Vyrauja įsitikinimas, kad vyresni žmonės daugiau žino apie sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą. Moksliniai tyrimai parodė, kad pagyvenusių žmonių sveikatos žinių lygis dažnai žemesnis nei jaunesnių žmonių, ir tai turi įtakos dideliame pagyvenusių žmonių sergamumui lėtinėmis ligomis. Pagyvenusių žmonių sveikatos raštingumo didinimas, jų aktyvus dalyvavimas III amžiaus universitetų veikloje, sveikatos mokymo ir sveikatinimo renginiuose yra sveiką senėjimą predisponuojantis veiksnys.

Reikia sumažinti per didelį vaistų vartojimą. Pagyvenę žmonės pagal vienam gyventojui tenkantį vaistų kiekį yra didžiausi vaistinių preparatų vartotojai. Išlaidos vaistams sudaro didelę sveikatos priežiūros išlaidų dalį ir auga greičiau nei bet kuri kita sveikatos priežiūros biudžeto sritis. Be to, kai kurie vaistai, šiandien vartojami pagyvenusių žmonių, nebuvo išbandyti šioje amžiaus grupėje. Racionalus vaistų vartojimas ir ligonių sauga turėtų tapti pagyvenusių žmonių sveikatos ir gyvenimo kokybės gerinimo prioritetu. Su vaistų vartojimu susijusių problemų galima išvengti geriau informuojant visuomenę apie neigiamas per didelio vaistų vartojimo pasekmes, koordinuojant ir kontroliuojant sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų veiklą.

Reikia mokytis kontroliuoti stresą, atsisakyti žalingų sveikatai įpročių, rūpintis dvasinės sveikatos stiprinimu. Aktyvus dalyvavimas bendruomenės gyvenime, metimas rūkyti (epidemiologiniai tyrimai rodo, kad net 65–70 metų žmogui nustojus rūkyti, ankstyvos mirties grėsmė sumažėja perpus), užimtumas (nedarbas pripažįstamas sveikatos rizikos veiksniu), nusimanymas apie pagyvenusiems žmonėms svarbias psichikos sveikatos problemas gerina pagyvenusių žmonių dvasinę sveikatą. Pokalbiai su pagyvenusiais žmonėmis rodo, kad daugelis jų baiminasi su amžiumi susijusių pokyčių, pvz., prastėjančios sveikatos, mylimų žmonių mirties, depresijos ir užmaršumo. Psichikos sveikatos problemos nėra neišvengiama senėjimo proceso dalis, tačiau dažnai ir specialistai, ir patys pagyvenę žmonės mano kaip tik taip. Ko gero, depresija yra labiausiai paplitusi liga, kuria serga maždaug vienas iš septynių 65 m. ir vyresnių žmonių. Nors rūkyti dažniausiai pradama jaunystėje, mirtį ir neįgalumą rūkymas daugiausia sukelia vyresnio amžiaus asmenims. Pagyvenusių žmonių piktnaudžiavimas alkoholiu gali sukelti sunkią ligą, pabloginti sveikatą, nederėti su skiriamais vaistais ir labai pabloginti gyvenimo kokybę. Kaip rodo Lietuvoje atlikti tyrimai (A. Juozulynas ir kt., 2009), gerai dvasinei sveikatai ir pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybei labai svarbu yra šeimyninė padėtis (asmenų gyvenančių su antrąja puse gyvenimo kokybė buvo geresnė, nei vienišų), ligų nebuvimas, darbas pensijos metu ar aktyvus gyvenimas socialinėje aplinkoje.

Reikia kurti sveiką ir saugią fizinę aplinką, mokytis išvengti traumų. Aplinkos gerinimas daro tiesioginę įtaką pagyvenusių žmonių sveikatai ir gyvenimo kokybei. Stiprinant pagyvenusių žmonių sveikatą reikėtų padidinti padidinti saugios ir stimuliuojamosios išorės aplinkos prieinamumą pagyvenusiems žmonėms, įvertinti klimato pokyčių, didelio karščio ar šalčio bei audrų poveikį, imtis prevencinių priemonių jų įtakai minimalizuoti. Oro tarša yra vienas svarbiausių aplinkos veiksnių, sukeliančių ligas, kuriomis serga pagyvenę žmonės. Daugelis pagyvenusių žmonių norėtų būti judresni ir aktyvesni. „Žaliųjų zonų“ prieinamumas ir galimybė būti lauke laikomi svarbiais geros sveikatos ir savijautos veiksniais.. Turintiems judėjimo sutrikimų ir neįgaliems žmonėms reabilitacijos paslaugos turi būti teikiamos netoli jų gyvenamosios vietos.

Traumos yra antroji priežastis, dėl kurios trumpėja gyvenimas. Dėl sveikatos problemų ir regėjimo bei pusiausvyros sutrikimų vyresni nei 65 metų žmonės dažniau patiria traumas negu jaunesni. Be to, dėl osteoporozės ir prastos sveikatos jų traumas paprastai sunkesnės, dažniau sukelia mirtinas komplikacijas, po jų ilgiau sveikstama.

Išsamią informaciją kaip vyresnio amžiaus žmonėms išvengti traumų galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje www.smlpc.lt (puslapyje *neinfekcinių ligų profilaktika*, pastraipoje *sužalojimų prevencija*).