

SOCIJALNI I ZDRAVSTVENI PROBLEMI OSOBA U POZNYM GODINAMA ŽIVOTA

Ljiljana Pešić

Gerontologija, proučavanje starenja i starih bavi se ne samo fizičkim procesom starenja već i društvenim i kulturološkim faktorima u vezi sa njom. Ovde je reč o dva prilično kontradiktorna procesa. S jedne strane, stari ljudi u modernim društvima imaju niži status i manje moći nego u podmodernim kulturama, dok sa druge, manje su skloni da prihvate starost kao neminovni proces propadanja tela. Napredak medicine i ishrane pokazuje da sve ono što je nekad bilo neizbežno, kada je reč o starenju, može da se spreči ili uspori. *Acta Medica Medianae* 2007;46(2):45-48.

Ključne reči: socijalni problem, zdravstveni problem, stare osobe

Kućno lečenje i medicinska nega Doma zdravlja u Nišu

Kontakt: Ljiljana Pešić
Kućno lečenje i medicinska nega Doma zdravlja
Rajićeva bb
18000 Niš, Srbija
Tel.: 018/ 213 756

Živimo u društvu u kojem je broj ljudi iznad 65 godina u stalnom porastu. Svet sve brže stari. Istovremeno, pitanje društvenog značaja starenja treba posmatrati u širem kontestu. Ono što starost zaista jeste- prilike koje nudi i teret koji sa sobom nosi, dramatično se menja. Gerontologija kija proučava starenje i stare bavi se ne samo fizičkim procesom starenja već društvenim i kulturološkim faktorima u vezi sa njom. Ovde je reč o dva prilično kontradiktorna procesa. S jedne strane, stari ljudi u modernim društvima imaju niži status i manje moći nego u podmodernim kulturama. U takvim kulturama, kao i u savremenim, nezapadnim društvima (Indija i Kina) smatralo se da starost sa sobom donosi mudrost, a najstariji ljudi su u svakoj od tih zajednica bili glavni do-nosioci odluka.

U današnje doba, međutim, zalazak u zrelo doba, donosi nešto sasvim suprotno. U društvu poput našeg, koje se stalno menja, akumulirano znanje starih, mladima retko izgleda kao izvor mudrosti, a češće kao nešto prevaziđeno. S druge strane, stari su u današnje vreme manje skloni da prihvate starost kao neminovni proces propadanja tela. I ovde možemo otkriti tragove uticaja socijalizacije prirode. Proces starenja nekad se smatrao neizbežnom manifestacijom protoka vremena. Medjutim, starenje se sve manje uzima kao nešto prirodno. Napredak medicine i ishrane pokazuje da sve ono što je nekad bilo neizbežno, kad je reč o starenju, danas može da se spreči ili uspori. Ljudi u proseku duže žive nego pre jednog veka, što je rezultat poboljšanja ishrane, higijene i zdravstvene zaštite (1).

Zbog izmenjene demografske statistike sociolozi i gerontolozi danas govore o starenju popu-

lacije. U Britaniji, 1850. godine, udeo populacije stare više od 65 godina iznosio je oko 5%. Ta brojka danas je znatno veća, iznosi 25% i drastično se povećava.

Skoro sve razvijene zemlje doživeće starenje svog stanovništva narednih decenija. Piter Pirson opisao je ovu promenu kao «sedo svitanje». U razvijenom svetu trenutno je svaki šesti stanovnik stariji od 65 godina. Za 30 godina to će biti svaki četvrti. Do 2030. godine udeo starijih od 65 godina u stanovništvu iznosiće 33% u Austra-liji, odnosno 50% u Nemačkoj (2). Broj «vrlo starih», onih iznad 85 godina, brže se povećava nego onih do 85 godina, tzv. «starih». U sledećih pola veka broj ljudi iznad 85 godina starosti povećaće se šestostruko. Taj proces ponekad se naziva «starenje starih» (3). Kako broj starih osoba raste tako se povećava i pritisak na socijalne i zdravstvene ustanove i sisteme. Program za po-dršku starima finansira radno sposobno stanovništvo. Porast očekivanog životnog veka znači da će se penzije duže isplaćivati.

Ljudi različito doživaljavaju starenje i starost kao neminovnost koja očekuje one koji budu imali sreće da starost dožive. A postoji samo jedan način da dugo živimo – a to je da ostarimo. Neprocenljiv značaj ima pozitivan stav koji ne stavlja znak jednakosti između starosti i bolesti, već nastoji da se život obogati novim sadržajima i tako obogaćen doda godinama života.

Na psihologiju starenja značajno utiče opšti stav prema starijim osobama. Socijalna psihologija ukazuje na promenu odnosa prema njima. I danas se održao status koji se ogleda u stavu prema starosti kao izvoru mudrosti, oazi roditeljske blagodeti i nepotkupljive pravednosti. Slabljenje intelektualnih funkcija jeste svojstveno starosti, ali ono mnogo brže nastupa kod osoba sa nižim intelektualnim potencijalima, dok osobe sa visokim intelektualnim potencijalom znatno sporiije gube te sposobnosti, odnosno govorimo o tzv. kristalizaciji znanja. Izgradjen visoki nivo

intelektualnih sposobnosti obezbeđuje poželjan nivo duhovnog potencijala. Osobe koje su u svojoj profesiji bile izložene intenzivnom intelektualnom naporu zadržavaju dugo u starosti te iste sposobnosti. U nepovoljnom položaju nalaze se osobe koje su znatno pre starenja prestale da svoja znanja obogaćuju učenjem (4).

«Humanost jednog društva meri se njegovim odnosom prema deci i starima». Za kvalitet života i zdrav stil ponašanja u starosti najznačajnije su, ipak, premorbidne crte ličnosti i način na koji je ona živela u mladosti i zrelim godinama. Još su antički lekari i filozofi ukazivali da se mirna i spokojna starost sreće kod ljudi koji su i ranije, uvek živeli skladno i aktivno ispunjavajući svoje zadatke, te da s toga gerontoprofilaksa treba da počne još u detinjstvu i mladosti. Ciceron je posebno insistirao da se razne vrline u starosti, kao što su bolje rasudjivanje, tolerancija, mudrost, umerenost i dr. mogu sresti samo kod starih ljudi koji su te vrline i ranije posedovali i uz to bili tokom čitavog života istrajni i fizički i intelektualno aktivni.

Psihosocijalna medicina uči nas da je svaka bolest, svaki poremećaj, uslovljen manje ili više delovanjem nepovoljnih socijalnih činilaca.

Od čega zavisi zdrav stil života u poznim godinama?

Podjimo od porodice kao osnovne ćelije društva. Porodica je izuzetno važna i za starog čoveka jer ona predstavlja prirodni okvir života i smrti. Posebno je važno za kvalitet života starog čoveka da u svojoj porodici bude dobro integrisan, prihvaćen, okružen ljubavlju i poštovanjem i da se ne oseti odbačenim. U savremenom svetu, u nekim privredno jako razvijenim zemljama, upravo je to okosnica mentalnog propadanja velikog broja starih osoba. Brisanjem tradicionalnih patrijarhalnih porodičnih osobina stare osobe su ostale bez oreola mudrosti i njihov društveni prestiž je degradiran. Ovakve društvene i etičke deformacije predstavljaju mračne strane savremene civilizacije.

Na diferencijaciju stepena mentalnih promena u senijumu može da utiče intelektualni, odnosno obrazovni nivo. Jedan obrazovani sedamdesetogodišnjak koji se interesuje i prati zbivanja u oblastima koje su ga ranije privlačile ima mnogo više šansi da sačuva do duboke starosti svoj duhovni elan i mentalnu ravnotežu nego njegov vršnjak koji nije radio na svom obrazovanju. U ovom drugom slučaju mnogo će ranije doći do pasivizacije i opadanja zdravstvene, fizičke i duhovne vitalnosti (5). Dakle, starost ova dva čoveka samo hronološki može da ima nešto zajedničko. Suštinski, pak, to su dva sasvim različita sveta. Otuda se i kaže da svaka sredina, svaka kultura proizvodi svoj tip starih osoba, zbog čega i jeste domen staračkog doba tako ogroman i raznovrstan.

Pozitivan je stav psihologije koja se orjentiše na traženje onoga šta stara osoba može bolje da uradi od mlade, a ne samo ono što će uraditi lošije. «Kao što jedan dobro ispunjen dan donosi

miran san tako i dobro ispunjen život donosi dobru starost» (5).

Mnogo je faktora koji određuje dužinu života.

1. Gerontolozi u šali kažu da je najbolji način za osiguranje dugog života izabrati roditelje koji dugo žive. Dužina života čoveka može se predvideti na osnovu dužine života majke i oca kao i babe i dede. Ako neko ima babu po majci i ocu i dedu po majci i ocu koji su živeli 80 godina, to daje izgled da će oni živeti 4 godine više od prosečnog života.

2. Način ishrane. Alikišer opisuje detaljno status, navike i ponašanje dugovečnih ljudi, «oni su stalni stanovnici sela i celog života su se bavili seoskim poslovima, obično su matrijalno dobro stojeći, suvonjavi su, pokretljivi, prekaljeni u radu, s uravnoteženim reakcijama, dobrodušni i gostoprimaljivi. Sistematski obavljaju fizičke poslove i strogo održavaju ličnu higijenu.»

U opisivanju ishrane dugovečnih navodi se da se pretežno hrane mlečnim proizvodima, voćem i povrćem, povremeno mesom, dalje se kaže da oni piju dosta zelenog čaja uz svaki obrok (6). Svi istraživači naglašavaju da po pravilu dugovečni ne piju alkoholna pića i ne puše.

3. Uticaj faktora sredine. Sovjetski naučnici su izučavali i izučavaju dugovečne ljude Dagestana, Azerbejdžana, Belorusije i drugih republika. Zaključili su da je u pomenutim republikama životni vek znatno duži. Prema podacima saopštenim na IX kongresu gerantologa Azerbejdžan zauzima prvo mesto u svetu po broju dugovečnih ljudi (6).

Po Alikišeru, dugovečnih ima znatno više u planinskim predelima nego u nizijama (4 puta).

Od faktora sredine koji utiču na dužinu života, američki gerantolog Džons navodi niz činilaca i daje procenu koliko koji od njih skraćuje ili produžava život:

- Seosko okruženje produžava život za 5 godina;
- Bračni život produžava život 5 godina;
- Pušenje jedne kutije dnevno tokom celog života skraćuje život 7 godina;
- Pušenje 2 kutije dnevno skraćuje 12 godina;
- Od drugih faktora koji utiču na dužinu života Džons navodi telesnu težinu, nju smatra faktorom od izuzetnog značaja. Što je veći BMI to se život više skraćuje, npr. ako neko ima 70% veću težinu od normalne njegov život se skraćuje za 15 godina.

Džons pravi jedno interesantno poređenje u kome sumira negativna i pozitivna dejstva na dužinu života i kaže: «...ako se neoženjen muškarac koji mnogo puši i koji je zapošljen kao službenik u kancelariji u velikom gradu SAD uporedi sa udatom ženom koja ne puši i koja živi u skandinavskom selu, može se očekivati 25 do 35 godina razlike u pretpostavljenoj dužini života ove dve osobe u korist druge.»

Sovjetski naučnik Lukijanov, sumira rezultate svojih istraživanja kao i istraživanja drugih naučnika o faktorima koji deluju na zdravlje i dugovečnost. On odbacuje ideju o jednom značajnom faktoru i govori o

»profilaktičkom kompleksu« faktora značajnih za zdravlje i dugovečnost. Taj kompleks sadrži po njemu 10 faktora koje bi trebalo imati u vidu u borbi za dugovečnost:

1. Čuvati zdravlje od ranog detinjstva i mladosti.
2. Bavljenje poslom koji je društveno koristan i koji je sama osoba izabrala.
3. Dobri uslovi života.
4. Ishrana postavljena na naučnoj osnovi.
5. Odmor, aktivan i pasivan, koji mora doći pre iscrpljenja.
6. Fizička aktivnost i opterećenja.
7. Svež vazduh, kiseonik u izobilju, kako u stanu tako i na radnom mestu.
8. Životni optimizam, visoki moral i pozitivne emocije.
9. Lična higijena.
10. Lekarski nadzori i kontrola zdravlja.

Za produženje života psihički status čoveka ima značajan udeo. I ovde se, kao i uvek, pretpostavlja da velika napetost, nezadovoljstvo i stresovi utiču na skraćivanje života. Takođe, dokazano je da je srednje trajanje dužine života žena duže od srednjeg trajanja dužine života muškarca za 5 godina. Sa porastom životnog standarda razlika je sve veća (7). Za našu društvenu zajednicu značajno je naglo povećanje broja starih. Opšti je trend povećanja populacije starih u celom svetu, tako da danas, po nekim statistikama, kod nas ima oko 2 miliona starih ljudi. Druga činjenica u našem društvu vezana je za nagli društveni razvoj i tendenciju sve češćeg odvajanja starih ljudi od mladih generacija. Ovakva situacija povlači za sobom potrebu za preduzimanjem niza socijalnih mera za zbrinjavanje starih ljudi. Reč je, između ostalog, o radu gerontoloških i gerijatrijskih centara, otvaranju savetovališta i servisa za pomoć starima, izgradnji specijalnih stanova kao i domova za stare (8). Prilikom zbrinjavanja starih ljudi prvenstveno se misli na njihove fizičke potrebe, međutim, nužno je zahvatiti i psihološke aspekte. Briga o starim ljudima danas je osnov našeg društvenog sistema, s obzirom da svet sve brže stari (9). Šta raditi kad stara osoba postane neproduktivna? U nekim zemljama, starima je omogućeno da rade izvesne poslove ne bi li se osetili iole korisnim i potrebnim društvenoj zajednici. Tako na primer, prema zakonima Inka, oni stari ljudi koji nisu mogli obavljati druge poslove, imali su dužnost da čuvaju letine od ptica i skakavaca. U drugim primitivnim kulturama, od starih ljudi se očekivalo da pričaju priče

kao zabavljači i instruktori koji održavaju moral. U civilizacijama koje su zasnovane na oralnoj tradiciji, stari ljudi su predstavljali riznicu znanja. Na području Afrike, gde nema pisanih dokumenata, smrt starih ljudi je isto što i razaranje biblioteke. Zabeleženo je i veoma svirepo ubijanje, o čemu neću govoriti iz poštovanja prema ljudskom rodu.

Gerontolog Nada Smolić-Krković ističe da je za starog čoveka najvažnije, da bez premaranja, koliko je god to moguće ostane mentalno i fizički aktivan. U suštini, pravila za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja u starosti su slični, da ne kažemo isti, kao i oni za održavanje zdravlja u drugim uzrastima (10).

Ma kako živeli, ma šta radili i ma koliko voleli život nikome, nikada nije uspeo da nadmudri osnovni biološki zakon, tj. smrt. Ili kako će reći naš poznati advokat Fila Filota «U životu sam uspeo da pobedim sve osim godina».

Stavovi ljudi prema smrti su različiti. Neki ne žele o tome da razmišljaju, dok se drugi do tančina pripremaju za taj čin. Stari ljudi imaju neutralan stav prema smrti. Mladi ljudi se obično nje plaše. Dobro integrisane stare osobe ne boje se smrti. Čovek koji nema osećanje ličnog identiteta ne prihvata svoj životni tok. On ima osećaj kajanja, očajanja, jer više nema vremena ni mogućnosti da stvori novi život sa drugim stilom. Koreni uspešne zrelosti i starosti, smatra Erikson, nalaze se u detinjstvu. Poverenje u starosti ima korene u poverenju stečenom u prvoj fazi života «ukoliko dete nije uspeo da uspostavi poverenje, njegov svet je živi pesak». Uspešna starost zavisi od drugih faza života o čemu će Erikson napisati sledeće: «Samo u onoj osobi koja se brinula na bilo kakav način o stvarima i ljudima i koja se prilagodila trijumfima i razočarenjima svojstvenim postojanju, samo u onoj osobi koja je stvaralac drugih i tvorac produkata i ideja, samo u njoj može postepeno sazreti voće iz ovih sedam stupnjeva. Ja ne znam bolju reč za to nego «integritet ega». On smatra da je integritet ega starih ljudi značajan za razvoj mlade generacije, izražavajući to sledećim rečima: «Zdrava deca se neće bojati života ako njihovi odrasli imaju dovoljno integriteta da se ne plaše smrti» (11). «Kada bih se ponovo rodio više bih putovao, hodao bih bos po travi, jeo više sladoleda», reči koje je uputio slavni pisac Markes i koje čujemo od naših strijih sugrađana trebalo bi da budu vodilje u našim naporima da razumemo potrebe i pomognemo ovim ljudima (12).

Literatura

1. Poleksić D. Zaštita društvenog zdravlja starih osoba. Novo Mesto: Krka; 2000.
2. Lapčević M, Žigić D. Gerijatrija. Beograd: Ražnatović Press; 2001.
3. Gidens E. Sociologija. Beograd: Nolit; 2000.
4. Bovoar S. Starost. Beograd: BIGZ; 1987.
5. Radna grupa za psihičke poremećaje starih. Normalnost i psihijatrija. Avalske sveske, Niš: Medicinski fakultet Univerziteta u Nišu; 2001.
6. Smiljanjić V. Psihologija starenja. Beograd: Nolit; 2001.
7. Đorđević M. Kultura zdravog života. Novi sad: MK Panonija; 2003.
8. Milosavljević N. Gerontologija. Novi Sad: Medicinski fakultet; 2003.
9. Manojlović P. Gerontološki zbornik. Beograd: Gerontološko društvo Srbije, 2001(3): 25-7.
10. Smolić-Krković N. Gerontologija. Zagreb: Naučna knjiga; 1974.
11. Erikson R. Identity, Youth and Krisis. New York: Norton Press; 1968.
12. Carstensen L, Moller K, Svanekier IV. Socialog Sundheds Helper 3rd. Danmark: Munksgaard; 2005.

SOCIAL AND HEALTH PROBLEMS OF THE ELDERLY

Ljiljana Pesic

Gerontology, the study of ageing and the elderly, deals not only with the physical process of ageing, but also with the related social and cultural factors. There are two contradictory processes we are concerned with. Elderly people in modern societies are of lower social status and with less power than in sub-modern societies, but are less prone to accept ageing as an unavoidable process of decay of the human body. Advancements made in the fields of medicine and nutrition demonstrate that what once was unavoidable, when ageing is concerned, can now be prevented or delayed. *Acta Medica Medianae* 2007;46(2):45-48.

Key words: social problem, health problem, the elderly