



**ЈЗУ ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО
ЗДРАВЈЕ - СКОПЈЕ**
www.cph.mk
info@cph.mk

УНАПРЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО НА СТАРИ ЛИЦА

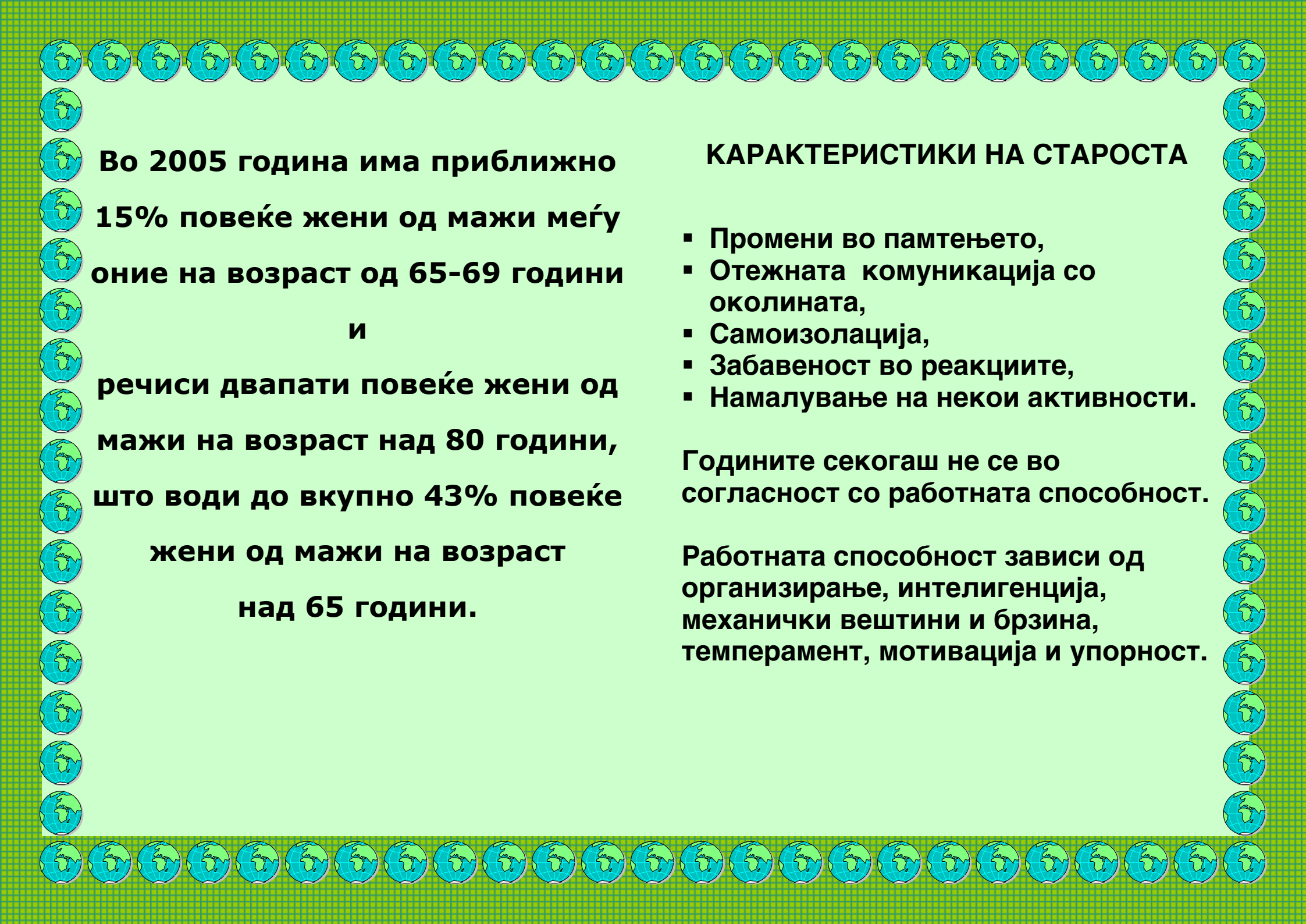


**Геронтологијата е научна дисциплина
односно гранка на човечката биологија,
која ја изучува староста од биолошки,
демографски, психолошки и
терапевтски аспект.
Проблемот на старите луѓе е
проблем на семејството и
на заедницата.**

**Старењето започнува со започнување на животот.
Појавата и текот на старењето зависи од повеќе фактори:
услови на живеење започнати од раното детство ,
спортување, исхрана и други социјални-економски услови
климатски услови, наследните особини, од занимањето и
условите на работа.**

**Според пресметките и проекциите на Обединетите нации,
секое десетто лице во светот е старо лице со возраст над
60 години.**

**Според истите податоци, се очекува до 2050 година, секо
петто лице да биде старо лице, со возраст над 60 години,
а во 2150 година, секое трето лице да биде со возраст над
60 години.**



**Во 2005 година има приближно
15% повеќе жени од мажи меѓу
оние на возраст од 65-69 години
и
речиси двапати повеќе жени од
мажи на возраст над 80 години,
што води до вкупно 43% повеќе
жени од мажи на возраст
над 65 години.**

КАРАКТЕРИСТИКИ НА СТАРОСТА

- Промени во памтењето,
- Отежната комуникација со околината,
- Самоизолација,
- Забавеност во реакциите,
- Намалување на некои активности.

Годините секогаш не се во согласност со работната способност.

Работната способност зависи од организирање, интелигенција, механички вештини и брзина, темперамент, мотивација и упорност.

Најчести здравствени проблеми во трето доба

1. Ментално здравје
2. Депресија и нарушување на сонот
3. Циркулаторен систем (артериосклероза, хипертензија, мозочни инсулти)
4. Шеќерна болест
5. Малигни заболувања



1. Ментално здравје

Да се запрашаме дали таа/тој е:

- Разочаран,
- Запоставен,
- Емоционално лабилен,
- Пасивен,
- Несигурен,
- Социјално неприлагоден,
- Конфликтен,
- Отфрлен од средината
- Без љубов и сигурност,
- Има нарушено однесување кон другите луѓе.

2. ДЕПРЕСИЈА И НАРУШУВАЊЕ НА СОНОТ

Депресијата може да се јави од повеќе причини:
поради смрт или губење на сакана личност - што е дел од животот,

➤ физичко, емоционално или сексуално злоставување во минатото - кое може да се манифестира подоцна во текот на животот,

➤ конфликти - депресијата може да настане и поради недоразбирање со членовите во семејството, со пријателите или пак поради проблеми на работното место,

➤ генетски причини - се смета дека ако некој во семејството е болен од депресија, тоа може да се појави и на друга генерација,

➤ големи промени во животот - позитивни - на пример дипломирање, вработување, мажење, но и негативни - на пример развод, отказ од работно место, смрт на сакана личност,

➤ сериозни болести - карцином, инфаркт, мозочен удар, дијабет,

➤ отфрлање од семејството или општеството,

➤ финансиски причини.

3. ПРИЧИНИ ЗА БОЛЕСТИ НА ЦИРКУЛАТОРЕН СИСТЕМ

- Зголемена телесна тежина,
- Зголемен внес на масти,
- Зголемен внес на заситени масни киселини
- Зголеменото ниво на холестерол во крвта е резултат на несоодветна исхрана збогатена со холестерол
- Зголеменото ниво на холестеролот во крвта посебно на ЛДЛ холестеролот кој е тесно поврзан со зголемен ризик за развој на болести на циркулаторен систем.



4. ДИЈАБЕТ

Дијабетот е растечки проблем.

**Проценето е дека помеѓу 2007-2025 година
Германија,**

Италија и Франција ќе имаат

најголем пораст

на дијабет кај жените на возраст

помеѓу 20 и 79 години.

Симптоми

- зголемено излучување на урина - полиурија;
- зголемено чувство на жед и потреба за внес на течност (полидипсија);
- заматено гледање;
- необјаснето губење на тежина;
- летаргија ;
- промени во енергетскиот метаболизам.

5. МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА

Во Европската заедница

ракот на дојката е најчестиот облик

на рак и доминантната причина за

смрт предизвикана од рак кај жените

на возраст до 74 години.

Смртноста од рак на белите дробови е

значително пониска и е, исто така,

пониска кај жените отколку кај мажите,

но е во постојан пораст .

ПРИМАРНА ПРЕВЕНЦИЈА

- Редукција на ризик факторите: програми против пушењето;
- Промоција на здравите стилови на живеење; поврзани со правилна исхрана;
- Редовна физичка активност;
- Програми за намалување на стресот, и др.



СЕКУНДАРНА ПРЕВЕНЦИЈА


- Спроведување скрининг и рано откривање на овие болести
- Примена на современи методи и обезбедување на соодветни капацитети за лекување и рехабилитација.

СОВЕТ

Антички филозоф СОКРАТ останал верен на телесните вежби до своите последни денови и рекол:

- Срамота е кога ќе остариш предвреме од мрзливост и непромисленост.
- Човековата задача е себеси да се запознаеш во полната снага и убавина, но тие никогаш не доаѓаат сами од себе.
- Телото и желбата мора да ги создадат снагата и убавината.





ПРЕПОРАКИ

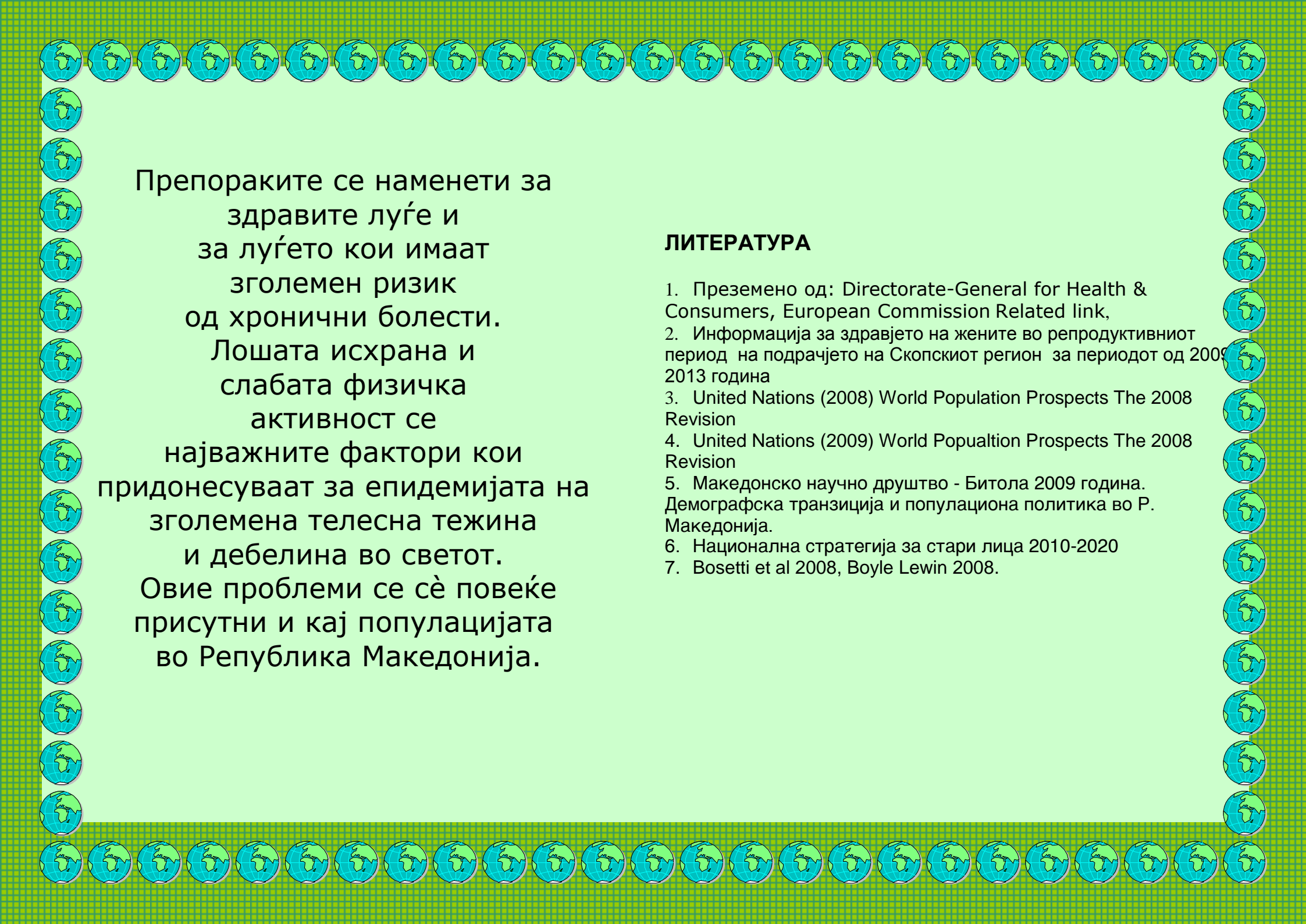
- Живот во средина која може да се прилагоди кон задоволувањето на личните потреби и променетите способности на старите лица.
- Достапност на ресурсите, поради задоволување на потребите.
- Старите лица да останат активен и составен дел на општеството, во согласност со нивните интереси и способности.
- Неформална заштита, која треба да ја обезбеди семејството во кое живее старото лице, роднини, пријатели и соседи.
- Формална заштита, која треба да ја обезбедат институциите во државата (социјална, здравствена, образовна, заштита на пазарот на трудот).
- Планирање и преземање на мерки и активности со кои ќе се овозможи совладување или ограничување на дејството на сите фактори што имаат негативно влијание врз квалитетот на живот на старите лица.

Национална стратегија за стари лица

2010-2020

ПРОРИТЕТНИ АКТИВНОСТИ НА ЗАЕДНИЦАТА

- Подобрување на системот за социјална заштита на старите лица.
- Зголемување на капацитетите за институционално сместување на стари лица.
- Усогласување на постојните сместувачки капацитети согласно правилникот за нормативите и стандардите за основање и започнување со работа на установи за социјална заштита на стари лица.
- Обезбедување на топол оброк за стари лица во ризик.
- Отварање на центри за давање помош во домашни услови за стари лица.
- Отварање на советувалишта за психо-социјална поддршка на стари лица...



Препораките се наменети за
здравите луѓе и
за луѓето кои имаат
зголемен ризик
од хронични болести.
Лошата исхрана и
слабата физичка
активност се
најважните фактори кои
придонесуваат за епидемијата на
зголемена телесна тежина
и дебелина во светот.
Овие проблеми се сè повеќе
присутни и кај популацијата
во Република Македонија.

ЛИТЕРАТУРА

1. Преземено од: Directorate-General for Health & Consumers, European Commission Related link,
2. Информација за здравјето на жените во репродуктивниот период на подрачјето на Скопскиот регион за периодот од 2009-2013 година
3. United Nations (2008) World Population Prospects The 2008 Revision
4. United Nations (2009) World Population Prospects The 2008 Revision
5. Македонско научно друштво - Битола 2009 година. Демографска транзиција и популациона политика во Р. Македонија.
6. Национална стратегија за стари лица 2010-2020
7. Bosetti et al 2008, Boyle Lewin 2008.