

## ДЕСЕТ ФАКТИ ЗА ЗДРАВТО СТАРЕЕЊЕ ВО ЕВРОПА (СЗО, 2012)

### **1. Континуираното продолжување на долговечноста е голем успех на општествата**

53 земји од Европскиот регион на СЗО ја имаат највисоката просечна возраст во светот и вклучуваат девет од десетте земји со најдолг очекуван век на живеење. Во просек, мажите може да очекуваат да живеат подолго од 72 години, а жените, околу 80 години.

### **2. Големите разлики во здравјето меѓу земјите создаваат разлики во очекуваното траење на животот**

Овие разлики постојат во Регионот. На пример, очекуваното траење на животот при раѓање за целото население се движи од 69,1 година во Р. Молдавија до 81,8 години во Шведска.

### **3. Разликите меѓу земјите се зголемуваат кај постарите возрасни групи**

Разликите во здравјето на старите лица во Европа се нагласени со големите разлики на онаа возраст на која тие можат, во просек, да очекуваат да живеат уште 15 години. Распонот се движи од 62.3 години во Р. Молдавија до 72.2 години во Франција.

### **4. Жените сè уште живеат подолго од мажите, но разликата сè повеќе се намалува**

Разликата во очекуваното траење на животот при раѓање меѓу мажите и жените е најмала во Исланд (3 години), а најголема во Руската Федерација (повеќе од 12 години). Бидејќи оваа разлика се намалува во многу земји, сè повеќе брачни двојки можат да си пружат меѓусебна поддршка кога имаат потреба од неа.

### **5. Населението старее со различна брзина и тоа претставува еден од најголемите предизвици во земјите во источната половина од Регионот**

Коефициентите на стареење (бројот на лица на возраст над 65 години во однос на оние од 20-64 години) се зголемил во текот на последните две децении во Европа, а последните проекции на Обединетите нации (од 2010) укажуваат на тоа дека тие ќе се зголемуваат уште побрзо во текот на следните дваесет години.

Во новите независни држави создадени по распадот на Советскиот Сојуз, коефициентите на стареење се очекува да растат за повеќе од 50% во текот на следните дваесет години. Турција и земјите од централна Азија покажуваат поповолни демографски перспективи. Дури и во централна Азија коефициентите на стареење ќе почнат да растат и до 2030 година ќе бидат поголеми за две третини.

## **6. Справувањето со епидемијата на хроничните незаразни болести (ХНБ) станува клуч за здраво стареење во иднина**

Кај населението кое старее, ХНБ се одговорни за сè поголем дел од оптовареноста со болести: за 94% од сите години на живот изгубени кај луѓето постари од 60 години. Ишемичните болести на срцето, цереброваскуларните болести (мозочниот удар) и ракот на белите дробови се главните причини.

Мерките за унапредување на здравјето и превенција на болестите, со кои се делува на заедничките ризик фактори за овие заболувања, во голема мера можат да придонесат за здраво стареење. На пример, Европскиот регион има највисока стапка на консумирање на алкохол во светот. Просечно во Европската унија се консумираат три пијалоци на ден по лице, што е повеќе од двојно повисока стапка во однос на светскиот просек. Пушењето е, исто така, со релативно висока стапка во многу европски земји.

## **7. Здравствената и социјалната заштита играат важна улога во намалувањето на ефектите од вообичаените причини за инвалидитет**

Оптовареноста со инвалидитет расте со возраста: таа е за 3-4 пати поголема за лицата на возраст над 75 години, споредено со лицата на возраст од 45-55 години. Деменцијата е најчестата причина за неспособност кај постарите лица, проследена со губење на слухот и остеоартритисот. Овие нарушувања бараат ефикасна здравствена интервенција.

## **8. Здравото и активно стареење ќе помогне трошоците за здравствена заштита полесно да се управуваат**

Старењето на населението е еден од факторите кои придонесуваат да се зголемат трошоците за јавното здравство и долготрајната нега. Овие фактори се предвидува дополнително да ја зголемат јавната потрошувачка за околу 1,5 процентни единици од бруто домашниот производ до 2035 година.

Меѓутоа *демографските фактори* се само еден дел од факторите кои создаваат трошоци. *Технолошкиот напредок* и *зголемените очекувања на граѓаните* се уште позначајни. Здравствената политика може да помогне за подобро здравје со ублажување на ризик факторите и со вложување во промоција на здравјето и превенција од болести во текот на животот. Ова може да помогне да се задржи растот на трошоците.

## **9. Јавната поддршка за неформално обезбедување нега може да биде ефикасен начин да се поддржат старите лица и нивните семејства во сите земји без оглед на приходите**

Во сите земји, неформалната нега, што често ја даваат членовите на семејството, обезбедува голем дел од потребната поддршка и грижа за старите лица со инвалидитет. Повеќето од оние кои обезбедуваат

неформална нега се жени, многу од нив во работоспособна возраст, но до 10% се и мажи и жени над 75 години.

Јавната поддршка за неформалната нега - како нега од милосрдие, советување, нега во домот - е значајна за да ги заштити и давателите и корисниците на нега од негативни здравствени и социјални последици.

#### **10. Активностите на локално ниво може да направат промени во поглед на старите лица**

СЗО во Европскиот регион работи со градовите и заедниците за да поттикне создавање на услови кои го поддржуваат здравото и активно стареење. Околу 1500 градови во Европскиот регион веќе му се придружиле на „Движењето за создавање на здрави градови“. Многу од нив се здружени преку националните мрежи и користат СЗО алатки и насоки, понатаму, користат политики кои се однесуваат на клучните аспекти на „средини-пријатели на старите лица“, како што се достапност, транспорт, меѓугенерациски врски и услуги.