

## МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА СТАРИТЕ ЛИЦА 1 ОКТОМВРИ



Светот станува многу постар. Речиси 900 милиони луѓе во светот се постари од 60 години. До 2050 година, 2 милијарди луѓе или 22 проценти од населението на планетата ќе бидат на таа возраст. Всушност, до 2050 година, за прв пат во историјата на човештвото ќе има повеќе луѓе над 60 години отколку што има деца во светот. Ова зголемување се случува со брзо темпо и ќе се забрза во наредните децении особено во земјите во развој. Секој човек, на секој дел од земјината површина треба да има можност да живее долг и здрав живот. Сепак, околината во која живееме е важна за нашето здравје или може да биде штетна по здравјето. Околината е таа која влијае врз здравјето и изложеност на здравствени ризици, здравствена и социјална грижа и можностите што ги носи стареењето со неа. Оваа историски значајна промена во глобалната популација бара прилагодување на начинот на кој општествата се структурирани во сите сектори. На пример, здравствената и социјална заштита, транспорт, домување и урбанистичко планирање. Во иднина, наша цел и задача е, да го направиме светот пријатен за возраста, треба да биде суштински и итен дел од нашата променлива демографија.

### **ЗОШТО Е ВАЖЕН МЕЃУНАРОДНИОТ ДЕН НА СТАРИТЕ ЛИЦА**

Среќни сме што имаме постари луѓе околу нас, без разлика дали се тоа семејство, пријатели или само познаници. Постарите луѓе се извор на мудрост и искуство. Тие може да не инспирираат, да не предупредат за опасностите за кои не сме ниту свесни. Треба да бараме совет од нив секогаш и каде што е можно. За жал, многу често има тенденција да ги заборавиме, или уште полошо, целосно да ги игнорираме. Тоа е една од многуте причини зошто Меѓународниот ден на старите лица 1 Октомври е толку важен.

### **Неколку факти**

#### **\* Проглас на ОН**

Обединетите нации го усвојува 1 Октомври како Меѓународен ден на постарите лица. Околу десет дена подоцна, светот го обележа првиот Меѓународен ден на постарите лица на 1 Октомври 1991 година.

## **\*Собрание за стареење**

Според Обединетите нации, „меѓународната заедница започна да ја истакнува состојбата на постарите лица со усвојување на Светско собрание за стареење“.

## **\*Човекови права и стари лица**

ОН се обидува да промовира целосно и еднакво уживање на сите човекови права и основни слободи од страна на постарите лица.

## **Зошто го славиме Меѓународниот ден на старите лица?**

Целта на празникот е да се зголеми свеста за влијанието на стареењето на населението. Сакаме луѓето во општеството достоинствено да стареат.

## **Препораки**

Разговарајте со постари лица.

Ако одвоите време да запознаете постара личност, макар и во вашето семејство, може да ја видите во вистинско светло личноста и да научите нешто за себе во тој процес.

Волонтирајте во вашето слободно време.

Има многу што може да се направи за да се олесни животот на постарите лица. Дознајте за организациите во вашата околина кои работат со стари лица и видете што може да направите за да помогнете.

## **Изработил:**

**Магдалена Јованова**

**Дип.педагог, Одделение за социјална медицина**

Извор:

<https://nationaltoday.com/international-day-of-older-persons/>

[https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1)

## DITA NDËRKOMBËTARE E TË MOSHURAVE 1 TETOR



Bota po bëhet shumë më e vjetër. Pothuajse 900 milionë njerëz në botë janë mbi 60 vjeç. Deri në vitin 2050, 2 miliardë njerëz, ose 22 për qind e popullsisë së planetit, do të jenë në atë moshë. Në fakt, deri në vitin 2050, për herë të parë në historinë njerëzore, do të ketë më shumë njerëz mbi 60 vjeç sesa fëmijë në botë. Kjo rritje po ndodh me një ritëm të shpejtë dhe do të përshpejtohet në dekadat e ardhshme, veçanërisht në vendet në zhvillim. Çdo person, në çdo pjesë të sipërfaqes së tokës duhet të ketë mundësinë për të jetuar një jetë të gjatë dhe të shëndetshme. Megjithatë, mjedisi ku jetojmë është i rëndësishëm për shëndetin tonë ose mund të jetë i dëmshëm për shëndetin tonë. Është mjedisi që ndikon në shëndetin dhe ekspozimin ndaj rreziqeve shëndetësore, kujdesin shëndetësor dhe social dhe mundësitë që sjell plakja. Ky ndryshim historikisht domethënës në popullsinë globale kërkon një rregullim në mënyrën se si janë strukturuar shoqëritë në të gjithë sektorët. Për shembull, kujdesi shëndetësor dhe social, transporti, strehimi dhe planifikimi urban. Në të ardhmen, qëllimi dhe detyra jonë është ta bëjmë botën miqësore me moshën, ajo duhet të jetë një pjesë thelbësore dhe urgjente e demografisë sonë në ndryshim.

### PSE ËSHTË E RËNDËSISHME DITA NDËRKOMBËTARE E TË MOSHURAVE

Jemi me fat që kemi rreth nesh njerëz të moshuar, qofshin ata familjarë, miq apo thjesht të njohur. Të moshuarit janë një burim mençurie dhe përvoja. Ata mund të na frymëzojnë, të na paralajmërojnë për rreziqet për të cilat as nuk jemi të vetëdijshëm. Ne duhet të kërkojmë këshillën e tyre kurdo dhe kudo që të jetë e mundur. Fatkeqësisht, shumë shpesh ne priremi t'i harrojmë, ose më keq, t'i injorojmë fare. Kjo është një nga arsyet e shumta pse Dita Ndërkombëtare e të Moshuarve, 1 Tetori, është kaq e rëndësishme.

#### Disa fakte

##### **\* Proklamata e OKB-së**

Kombet e Bashkuara kanë miratuar 1 Tetorin si Ditën Ndërkombëtare të të Moshuarve. Rreth dhjetë ditë më vonë, bota shënoi Ditën e parë Ndërkombëtare të të Moshuarve më 1 Tetor 1991.

## **\* Asambleja mbi plakjen**

Sipas Kombeve të Bashkuara, "komuniteti ndërkombëtar filloi të nxjerrë në pah gjendjen e të moshuarve duke miratuar Asamblenë Botërore për Plakjen".

## **\*Të drejtat e njeriut dhe të moshuarit**

OKB-ja kërkon të promovojë gëzimin e plotë dhe të barabartë të të gjitha të drejtave të njeriut dhe lirive themelore nga të moshuarit.

## **Pse festojmë Ditën Ndërkombëtare të të Moshuarve?**

Qëllimi i festës është të rrisë ndërgjegjësimin për ndikimin e plakjes së popullsisë. Ne duam që njerëzit në shoqëri të plaken me dinjitet.

## **Rekomandime**

Flisni me të moshuarit.

Nëse gjeni kohë për të njohur një person të moshuar, madje edhe në familjen tuaj, mund ta shihni personin në një dritë të vërtetë dhe të mësoni diçka për veten gjatë procesit.

Bëhuni vullnetar në kohën tuaj të lirë.

Mund të bëhet shumë për të lehtësuar jetën e të moshuarve. Mësoni rreth organizatave në zonën tuaj që punojnë me të moshuarit dhe shikoni se çfarë mund të bëni për të ndihmuar.

## **Përgatiti:**

**Magdalena Jovanova**

**pedagoge e dipm, Reparti i Mjekësisë Sociale**

Burimi:

<https://nationaltoday.com/international-day-of-older-persons/>

[https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1)