

GERONTOLOŠKE TRIBINE

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO GRADA ZAGREBA – CENTAR ZA GERONTOLOGIJU

Starenje se još i danas često doživljava kao socijalni problem. Hoće li starija osoba biti *socijalni problem* ne ovisi o njenoj dobi nego o društvenom gledištu da joj se omogući dostojanstvena starost.

U organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba – Centra za gerontologiju svakog se mjeseca organiziraju Gerontološke tribine s raznim temama iz područja zaštite zdravlja i kvalitete života starijih ljudi. Do sada je organizirano 120 tribina. Gerontološke tribine najčešće se održavaju prvog utorka u mjesecu u prostorijama Zavoda za javno zdravstvo, Mirogojska cesta 16 u Zagrebu ili u dvoranama Tribina Grada Zagreba na Kaptolu 27. Sudionici tribina su liječnici, psiholozi, socijalni radnici, defektolozi, pravnici, medicinske sestre, radni i fizikalni terapeuti, te svi oni koji se bave zaštitom zdravlja i kvalitetom življenja starijih ljudi.

Početkom siječnja ove godine u Starogradskoj vijećnici u Zagrebu promoviran je «Gerontološki zdravstveno-statistički ljetopis za Hrvatsku 2001/2002» u izdanju Centra za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba. Urednica ljetopisa je prim.mr.sc. Spomenka Tomek-Roksandić, a autori knjige su stručni djelatnici Centra za gerontologiju (*liječnici i psiholozi*): prim.mr.sc. Spomenka Tomek-Roksandić, Goran Perko, dr.med., Vesna Lamer, dr.med., Hrvoje Radašević, prof., Nika Fučkan, prof., Marija Škes i Ljerka Kurtović. Gerontološki ljetopis je analitičko-evaluacijska studija koja na 495 stranica obrađuje pojmovnik iz gerontologije, daje demografski prikaz o staračkim domaćinstvima u Hrvatskoj i zdravstvenim potrebama starijih ljudi, te njihovoj funkcionalnoj o(ne)sposobljenosti. Poseban dio sadrži Program zdravstvenih mjera i postupaka u zaštiti zdravlja starijih ljudi.

Tijekom mnogih tribina osobita pozornost se posvećivala rizicima bolesnog starenja koji značajno utječu na stupanj funkcionalnosti starijih i na njihovu ovisnost o tuđoj pomoći.

Gerontološko-znanstvenim istraživanjima danas je potvrđeno kako starost i bolest nisu sinonimi. Zbog toga, preventivna zdravstvena djelatnost, s ciljem sprečavanja nastanka bolesti, ima posebno značenje i odlučujuću ulogu u očuvanju funkcionalne sposobnosti i poboljšanju zdravlja starijeg čovjeka, sprečavanju bolesti i osiguranju zdravog, aktivnog starenja u ranoj, srednjoj i dubokoj starosti.

U svrhu zadovoljenja rastućih zdravstvenih potreba sve brojnije populacije starijih ljudi i osiguranja aktivnog, zdravog starenja, nužna je sveobuhvatna primjena programa primarne, sekundarne i tercijarne zdravstvene prevencije za starije ljude. To uključuje identifikaciju čimbenika bolesnog starenja i njihovu prevenciju sustavnom edukacijom ranjive starije populacije.

Rizični čimbenici nastanka bolesti u starijoj dobi, a time i nastanka ovisnosti starijih o zdravstvenoj njezi i tuđoj pomoći, uključuje slijedeće čimbenike:

- Poremećaj osjetila: vida, sluha, njuha, opipa, okusa
- Tjelesni poremećaji: slabokrvnost, povišen šećer u krvi, opstipacija, inkontinencija, mokrenje uz napor, masnoće u krvi
- Debljina, pothranjenost i nepravilan unos hrane: dnevni unos hrane do 1700 kcal, previše masnih namirnica, premalo plave ribe, voća i povrća, manjak bjelančevina, vitamina i minerala, dnevno neuzimanje 2 l nezaslađene tekućine, pretjeranim dnevnim unos soli i šećera
- Nepravilno uzimanje lijekova: istodobno uzimanje četiri ili više vrsta lijekova, nepridržavanje uputa liječnika
- Psihičke promjene i psihička neaktivnost: osamljenost, potištenost i nekomunikativnost, osjećaj odbačenosti, beskorisnost, depresija i ostale psihičke poteškoće, nezainteresiranost za nove spoznaje, nezainteresiranost za mlađe i druge starije, psihička neaktivnost, neprihvatanje radne terapije

- Stanje zubala: neredovita higijena zubi i zubala, loše sanirano zubalo, bezubost
- Nepridržavanje propisa liječenja i uputa zdravstvenih radnika: nekorištenje pomagala (pelene i ulošci za starije, štap, hodalice, slušni aparat i sl.)
- Izlaganje vanjskim utjecajima: studen i vlaga, propuh i vibracije, nagle vremenske promjene, onečišćeni zrak, izlaganje neprimjerenom naporu
- Tjelesna neaktivnost: izležavanje, nedovoljno hodanje, dugotrajno sjedenje pred TV-om, nekretanje, dugotrajan boravak u zatvorenom prostoru, osteoporoza, lomovi kostiju, dekubitus, neizlaganje umjerenom sunčevoj svjetlosti
- Pušenje, alkoholizam i druge ovisnosti: aktivno i pasivno pušenje, ovisnost o opojnim i sličnim tvarima, ovisnost o alkoholu, ovisnost o lijekovima
- Loša osobna higijena i nehigijena okoliša: osobna neurednost (neredovito kupanje/tuširanje), neobrezani nokti na rukama i nogama, neuredna i neudobna odjeća i obuća, neuredan okoliš življenja

Funkcionalno sposoban stariji čovjek najkorisniji je član zajednice u kojoj živi i stvara. Time se starost aktivno doživljava, a ne pasivno proživljava.

Daša Poredoš