

VÝZVA PRO EVROPU

Výzva pro Evropu je podtitulek knihy Zdravé stárnutí, kterou v r. 2007 vydal švédský institut veřejného zdraví. Jde o obšírný výklad poznatků a zkušeností o významném demografickém jevu vyspělého světa – prodloužování věku, kterého se lidé dožívají. V roce 2025 budou šedesáti a starší lidé tvořit okolo 1/3 evropské populace a zvláště prudký bude vzestup počtu osmdesátiletých a starších. Bude to mít na evropské společnosti enormní dopad. Proto Evropská komise spolufinancovala tříletý projekt (2004–2007) Zdravé stárnutí, jehož cílem byla výměna znalostí a zkušeností mezi členskými státy EU. Českou republiku v projektu zastupovalo Ministerstvo zdravotnictví, Slovenskou republiku Úřad veřejného zdravotnictví.

Definice zdravého stárnutí pro účely projektu byla: Zdravé stárnutí je proces optimalizace příležitostí pro fyzické, sociální a mentální zdraví, aby starší lidé byli schopni aktivně se účastnit života společnosti bez diskriminace a těšit se z nezávislého a kvalitního života.

V 18 kapitolách knihy jsou probrány všechny aspekty zdravého stárnutí. Připomíná se odpovědnost zaměstnavatelů i zaměstnanců za zdraví tak, aby bylo možno pracovat do vyššího věku. Velký přínos má vytváření příležitostí pro dobrovolnou práci seniorů. Zlepšuje kvalitu života jak těch, kteří ji vykonávají, tak těch, kterým jsou jejich služby poskytovány.

Pro dobrou úroveň mentálního zdraví jsou klíčovými faktory: významná účast na smysluplných aktivitách, dobré osobní vztahy a dobré fyzické zdraví. Věková diskriminace a chudoba jsou naopak rizikovými faktory.

Velkou zátěž pro zdraví starších lidí znamená zhoršené životní prostředí, zejména pokud již trpí nějakou zdravotní poruchou. V budoucnu může mít rozsáhlý dopad globální oteplení v důsledku epizod s extrémním počasím. Důležitou determinantou dobrého zdraví starších lidí jsou zelené areály, dostupné i lidem se zhoršenou mobilitou.

Významným přínosem pro snížení mortality i funkční zdatnosti je zdravý životní styl, ke kterému patří výživa a tělesná aktivita. Ve stáří se snižuje energetická potřeba a s tělesnou inaktivitou a nesprávnými výživovými zvyklostmi vznikají podmínky pro nadváhu a obezitu s jejich důsledky. Je dobře dokumentováno, že tělesná aktivita u starších lidí vede k prodloužení života a jeho kvality.

Hlavní příčinou smrti následkem úrazů u starších lidí v Evropě jsou úrazy, které si sami způsobí, pády a dopravní úrazy. Ke snížení rizika pádů je důležité posilování svalů udržujících rovnováhu. Mezi další problémy patří zneužívání starších lidí a násilí, kde rizikové podmínky tvoří napjaté rodinné vztahy. Významně škodlivý vliv mají tabák a alkohol. Na následky kouření u starších lidí v Evropě dochází k většině úmrtí. Je důležité, že i kuřáci, kteří s cigaretami skončí ještě v 65–70 letech, sníží zvýšenou pravděpodobnost předčasného úmrtí na polovinu. Nadměrné užívání alkoholu a jeho důsledky jsou často podhodnoceny.

Speciálním problémem jsou léky. Starší lidé jsou skupinou s největší spotřebou léků na hlavu. S počtem užívaných medikamentů se zvyšuje riziko škodlivých reakcí. Kromě toho často existují nedostatečné informace, co všechno starý člověk užívá (lidé často názvy léků neznají). Vznikají pak problémy s poddávkováním, předávkováním i s nevhodnými kombinacemi. Starší lidé by měli být častěji zařazováni do klinických zkoušek léků.

Některé zdravotní služby mohou být pro starší lidi hůře dostupné. Starší lidé z nižších sociálních skupin, nebo z etnických minorit mohou mít např. obtíže s přístupem k preventivní péči. O nemocech a uchování dobrého zdraví toho vědí signifikantně méně než jiní starší lidé.

Jako průřezová témata kniha označuje nerovnosti ve zdraví, socioekonomické determinanty zdraví, pohlaví a problémy minorit. Všechny mají významný vliv na zdraví, naději na dožití, nemocnost a nemohoucnost starších lidí. V závěru je položena otázka, zda podpora zdraví u starších lidí má nějakou cenu. Samozřejmě, že má. Jednak proto, že starší lidé jsou stále významnou pracovní silou (říká se „seniorská produkce“), k níž patří dobrovolnická práce, péče o vnoučata atd., jednak proto, že analýzy nákladových přínosů jednoznačně ukazují, že programy, které vedou ke zlepšení zdraví starších lidí, vedou ke snížení nákladů na zdravotní péči. Kniha dokonce konstatuje, že potenciální zdravotní přínos preventivních programů je větší u starší populace než u mladých lidí.

Agren G, Berenson K: *Healthy Ageing. A Challenge for Europe. The Swedish National Institute of Public Health 2006, Print 2007, pp.226.*

Jaroslav Kríž