

Vprašanja o starosti za objavo v reviji »Eko dežela«.

Odgovore pripravil Božidar Voljč, Inštitut Emonicum za zdravo in aktivno življenje

Kakšno je v splošnem zdravstveno stanje starejših v Sloveniji?

Boljše kot kdajkoli prej, sicer se življenjska doba ne bi podaljševala. Zanimivo je tudi, da stari moški svoje zdravje ocenjujejo bolje od dejanskega stanja, ženske pa se nad njim veliko bolj pritožujejo, čeprav v povprečju živijo dlje od moških. S podaljšano starostjo se v višjo starost pomikajo tudi za starost značilne kronične nenalezljive bolezni. Teh je danes toliko, da predstavljajo doslej največjo epidemijo oziroma pandemijo v zgodovini človeštva. Svet se globalizira tudi epidemiološko in Slovenija pri tem izkazuje vse značilnosti razvitega sveta, kar pomeni, da je kroničnih bolezni veliko, so pa v povprečju dobro vodene in na način življenja nimajo tako velikega vpliva kot bi ga imele, če bi bilo drugače. Star Slovenec ali Slovenka z eno ali več kroničnimi boleznimi lahko z njimi ob zdravem in aktivnem načinu življenja dočaka visoko starost, ne da bi bil odvisen od pomoči drugih ali povzročal velike zdravstvene stroške. Ti so iz leta v leto vse višji, a predvsem na račun vedno dražje tehnologije in farmacevtske industrije, manj pa zaradi večjega števila starih ljudi.

Katere so tiste neizogibne zdravstvene težave, ki jih prinese starost?

Razlike med zdravo starostjo in zdravo mladostjo niso tako velike kot se običajno misli. Velike pa so razlike med nezdravo starostjo in mladostjo, ki se jih potem pripisuje vsem, ki so stari, kar je velika napaka, v katero so pri nas ujeti politiki, ekonomisti, vsi mediji in žal tudi del zdravstvene stroke. V resnici je današnja dolgoživost povezana z daljšim zdravim življenjem in med starejšimi Slovenci jih je vse več brez izrazitih znakov bolezni, v dobri fizični in duševni kondiciji, v aktivnem stiku z ožjim in širšim okoljem. Obdobje bolezni pred smrtjo je pri njih kratko, smrt je neredko hitra, brez dolgotrajnih agonij. Za nezdravo starost pa je značilno, da so bolezni očitno izražene in da hitro napredujejo, da vodijo v prezgodnjo krhkost in slabe funkcijske sposobnosti, visoko stopnjo odvisnosti, socialno in družbeno osamitev in dolgo medicinsko ukrepanje pred smrtjo, med katerim je kakovost življenja znižana na najmanjšo možno mero. Neizogibnih zdravstvenih težav, ki so pogojene s starostjo (povišan krvni tlak, osteoporozna, gibalne motnje in drugo) je z naraščajočo starostjo res več, vendar je njihov nastop z zdravim načinom življenja mogoče potisniti v kasnejšo starost, njihov potek pa močno omiliti. Ob nezdravem načinu življenja pa se pojavijo veliko hitreje in močneje in usodno vplivajo na kakovost življenja v starosti. Razmerja in dinamiko sprememb med zdravo in nezdravo starostjo ne poznamo, čeprav je to prvorazredni javno-zdravstveni podatek, ki bi spremenil odnos politike in družbe do starosti.

Koliko je »zdrava starost« v rokah posameznika in kdaj se začne vanjo vlagati? Že v mladih letih?

V vseh obdobjih življenja je zdravje v rokah posameznika. Zdrave navade prinašajo zdravo življenje in verjetnost, da bomo doživeli dolgo in kar najbolj zdravo starost je z njimi neločljivo povezana. Zdravja ne bi smeli preveč zapletati, ker ga s tem večini le odtujujemo. Vsakdo pa naj bi vedel, da je bolje, če ne kadi in ne pije preveč, da poleg mesa in kruha uživa dovolj sadja in zelenjave, da vzdržuje primerno telesno težo in se dovolj giblje. Z naraščajočo starostjo pa je skupaj z osebnim zdravnikom dobro spremljati še krvni tlak in vrednosti sladkorja in maščob v krvi. Če bi se vsi tega držali, bi Slovenci zagotovo sodili med najbolj zdrave in dolgožive prebivalce na svetu. Težava je le v tem, da sta v ozadju zdravja odgovornost in disciplina, zato je spričo človeške narave zdravje tako težko uresničljiva naloga.

Katere pa so najbolj pogoste bolezni, ki prizadenejo starostnike in kako se jim posameznik lahko preventivno izogne?

Prva tri mesta so že dolgo zasedena z boleznimi srca in ožilja, malignimi novotvorbami in poškodbami. V tej stalnosti pa je kar precej dinamike. Bolezni srca in ožilja kljub še vedno prvemu mestu že nekaj let upadajo, novotvorb je zaradi vse večjega števila starih še vedno zelo veliko, vendar pa se daljša preživetje, vse več se jih tudi pozdravi. Med vzroki poškodb med starejšimi z vsemi posledicami močno prednjačijo padci pred nesrečami v prometu in zastupitvami. V rangu prvih treh vzrokov zdravstvenih težav med Slovenijo in drugimi razvitimi državami ni razlik, velike razlike pa so v relativnih prikazih, to je koliko bolezni srca in ožilja ima recimo 100.000 starejših Slovencev v primerjavi z enako starimi Švedi. Tu so razlike med državami velike. Rang najboljših skriva v sebi pomembno sporočilo in to je, za koliko in s kakšnimi ukrepi je v Sloveniji možno obolevnost srca in ožilja in vseh drugih bolezenskih vzrokov še zmanjšati. Ko se primerjamo z boljšimi od nas, je pred nami neke vrste neizčrpana preventivna rezerva, izziv za zdravstveno politiko, vso slovensko družbo in za vsakega posameznika, pri katerem se pravzaprav vse skupaj začne.

Pri starejših so lahko tvegane že poškodbe. Do katerih najbolj pogosto prihaja in kje običajno nastanejo?

Poškodbe med starostniki so pomemben javno-zdravstveni izziv. Poleg padcev, ki so v 75% njihov najpomembnejši vzrok, se pripetijo še v prometu, lahko pa so posledica fizičnega nasilja, ki so mu starejši neredko izpostavljeni ali pa gre za samopoškodbe, ki prav tako niso redke. Bolj ko je nekdo star, večja je verjetnost, da bo padel. Ker se večina zelo starih ljudi povečini zadržuje doma, je tam padcev največ in tudi njihove posledice so najhujše. Med zdravo živečimi in aktivnimi starostniki je več padcev pri raznih opravilih izven doma, tudi pri rekreativnih in športnih dejavnostih.

Padci imajo zdravstvene, socialne in osebne posledice. Med zdravstvenimi posledicami so najpogostejše poškodbe in zlomi (kolk, nadlahtnica, kosti glave) ter njihove komplikacije, operacije, zdravljenja, rehabilitacije, zmanjšana ali izgubljena gibljivost, invalidnost, izguba mišičja in druge posledice. Vse to je vzročno povezano s socialnimi posledicami, nižjo kakovostjo življenja, zmanjšanjem stikov z družino in prijatelji, lahko celo s socialno osamitvijo, odvisnostjo od nege ali odhodom v negovalno ustanovo. Osebne posledice so strah pred ponovnim padcem, znižana samozavest in umik v osamljenost. Ker je s preprostimi ukrepi padce med starejšimi mogoče pomembno zmanjšati, jim Svetovna zdravstvena organizacija in Evropska komisija namenjata prioritarno pozornost. Tudi v Sloveniji je preventiva padcev ena od prioritet bodoče strategije aktivnega staranja. Pri nas spremljamo registrirane padce v zdravstveno statističnih letopisih, predvsem na bolnišnični ravni. Imamo natančne podatke o številu padcev po posameznih letih na nacionalni, regionalni in občinski ravni, ločeno po spolu in starosti, kar predstavlja dobro podlago za objektivno oceno preventivnih učinkov. Lahko izračunamo tudi stroške bolnišničnih zdravljenj tistih, ki so jih zaradi hudih posledic padcev tam zdravili. Manj pa vemo o dolgoročnih zdravstvenih in socialnih posledicah, ki prizadevajo starejše padavce. Težko tudi realno ocenimo stroške vseh kasnejših oblik zdravstvenih in socialnih storitev, ki so povezane s padci. Če bi ga imeli, bi tak podatek zdravstveno in socialno politiko poleg pozornosti do samih vzrokov in preventive padcev zagotovo usmeril še v njihova ostala družbena sporočila.

Pogosto imajo starejši težave s spanjem. Kaj lahko naredijo za boljši spanec in zakaj v starejšem obdobju pride do tovrstnih težav?

Zdrav spanec je v starosti manj globok kot v mladosti, sicer pa v primerjavi s spancem v drugih življenjskih obdobjih ni veliko razlik. Zaradi bolj plitvega spanja se starejši večkrat zbudijo, kar nekaterim vzbuja občutek, da slabo spijo. Res je tudi, da se starejši zbudijo bolj zgodaj. Pravih vzrokov za težave s spanjem v starosti zato ne gre iskati v samem spancu, ampak v okoliščinah, ki spanec slabšajo tudi v ostalih obdobjih življenja. Predvsem so to nezdrave navade in bolezni. Naša telesa cenijo red v navadah in kdor želi dobro spati, naj gre spat ob istem času, raje v bolj zgodnjih kot poznih večernih urah. Ustrezna telesna aktivnost čez dan je dobra naložba za dober spanec. Z dobrim spanjem je povezan tudi redni, a količinsko skromen večerni obrok. Star človek, ki čez dan večkrat in plitvo zaspi, bo podobno spal tudi ponoči. Prave težave s spanjem povzročajo bolezni, še posebej, če jih spremljajo bolečine ali potreba po pogostem nočnem uriniranju. Pogosto predpisana uspavalna ne vplivajo dobro na občutljivi ritem naravnega spanja in motijo še okretnost in ravnotežje. Prenekateri padec, ki se pripeti ob nočnem obisku toaleta in s svojimi posledicami usodno poseže v življenje starega človeka, lahko pripisemo uspavalom ali medsebojnim učinkom prevelikega števila predpisanih in zaužitih zdravil.

Aktivnost je v starejši dobi vsaj tako pomembna kot v mladih letih. Morajo biti starejši pri izbiri aktivnosti bolj previdni in zakaj? Katerih nasvetov naj se držijo, ko se odločajo za vrsto aktivnosti?

Najbolj primerna in najbolj varna telesna aktivnost v vseh obdobjih življenja, v starosti pa še posebej, je hoja, zlasti hoja s palicami, ki razgiba tudi ramenski obroč. Hoja s palicami je pravzaprav hoja po vseh štirih in olajša tudi gibanje navkreber in navzdol z njegovo varnostjo vred. Hodimo toliko hitro, kolikor zmoremo, v starosti ni dobro pretiravati z naporom, še posebej ne, če imamo kakršnekoli težave s srcem, obtočili ali gibali. Varno in koristno je tudi plavanje in kdor lahko, naj plava vsak dan, če le more. Izogibati se je treba aktivnostim, ki zahtevajo dobro ravnotežje. Kdor je nagnjen k vrtoglavicam, naj ne teče, kolesari ali s smučmi hitro vijuga po strminah. Tudi dinamične skupinske igre z žogo, kjer je veliko prerivanja, niso primerne, ker nas bo prej ali slej nekdo porinil na tla. Priporočiti pa je mogoče ples, ki v vseh obdobjih ne dene dobro samo telesu, ampak tudi odnosu med spoloma.

Je kdaj v zrelih letih rekreacije lahko preveč? Kako naj posameznik ve, kdaj svoje telo žene preko svojih meja?

V vseh stvareh je mera in vedeti je treba, da nobeno pretiravanje v športu telesu dolgoročno ni v korist. Zdrava utrujenost je povezana z zmernimi, koristnimi napori. V starosti je bolj pomembna rednost, ne količina. Največjo nevarnost zdravi razgibanosti predstavlja stavek, danes se mi ne ljubi, bom raje jutri, ki hitro lahko postane navada.

Kakšna je pravilna prehrana starostnikov? Kako se razlikuje od prehrane v drugih življenjskih obdobjih in katera "pravila" je v starosti najbolj priporočljivo upoštevati?

Stari ljudje ne jedo drugačne hrane od ostalih in ponudba hrane je dandanašnji v povprečju dovolj mešana in zdrava. Teoretičnim prehranskim priporočilom je težko slediti, saj pisci običajno ne poznajo okoliščin, v katerih večina starejših živi. V resnici je težava bolj v količini in načinu. Debelost, ki jo Svetovna zdravstvena organizacija prišteva med bolezni, je s stališča telesa posledica neprimerne kulture prehranjevanja, preveliki količini zaužite hrane na eni strani ter premajhne aktivnosti, s katero bi pokurili višek kalorij na drugi strani. Ker se star človek manj giblje, potrebuje manj hrane, pa tudi sicer je star organizem skromnejši v zahtevah. Ni pa mogoče dovolj poudariti pomena dobro prežvečene hrane, ki jo dobro zmleto, prepojeno s slino in na pravšnjo temperaturo ogreto želodec dobrovoljno sprejme v nadaljnjo obravnavo. V hrani uživamo, ko jo gledamo in vohamo, vrhunec pa dosežemo, ko se njen okus razleze po ustni votlini. Dobro žvečenje hrane upočasni njeno požiranje in prej sproži občutek sitosti, kar je pomembno tudi za vzdrževanje starosti in telesni višini primerne teže.