XV. KONGRES in 157. (volilna) SKUPŠČINA
SLOVENSKEGA ZDRAVNIŠKEGA DRUŠTVA

Slovensko
Zdravniško
Društvo
1861

Zdravo staranje

Mišo Šabovič

Starajoča populacija

(„problem“, ki ga v zgodovini še ni bilo..)

Zakaj je potreben nov koncept?

- Družba mora zagotoviti enake možnosti za vse in ne sme izključevati posameznikov ali skupin glede na spol, raso, **starost**,.... in mora aktivno podpirati tiste, ki imajo manjše možnosti in sposobnosti..
- Medgeneracijsko sožitje in sodelovanje.

Zdravo staranje

1. Kako se je koncept razvijal in definiral?
2. Kako ga merimo?
3. Kaj vpliva nanj in kateri ukrepi ga izboljšajo?
4. Prihodnost?

1987: Successful ageing *(Rowe & Kahn) – nova definicija*

Staranje je odvisno od: i) **intrinzičnih**, medicinsko-fizioloških dejavnikov in od
ii) **ekstrinzičnih**, psiho-socialnih dejavnikov.

- pri „običajnem“ staranju je v ospredju „običajen“ **upad fizioloških funkcij**
- pri „uspešnem“ staranju je v ospredju „uspešno“ **vzdrževanje funkcionalnosti**

(na katerega vplivajo intrinzični in ekstrinzični dejavniki)

„Uspešno staranje“ - spremembe so:

- **s staranjem-povezane (aktivna vloga)**
- in ne od staranja-odvisne (pasivna vloga)

Rowe JW, Kahn RL. Human aging: usual and successful. Science 1987; 237: 143-9.

1997: Successful ageing *(Rowe & Kahn) – dejavniki*

<u>Na (ne)uspešno staranje vplivajo:</u>

- Kronične bolezni / upad fiziološki funkcij
- Funkcionalna in kognitivna sposobnost
- Psihosocialni dejavniki

Rowe JW, Kahn RI. Successful ageing. Gerontologist 1997; 37: 433-40.

1997: „selektivna optimizacija s kompenzacijo“
(*dodaten princip*)

Starostno okrnjenost v enem področju („selekcija“) lahko uspešno obravnavamo („optimizacija“) s prilagoditveno zvečano aktivnostjo („kompenzacija“) starostnikov na drugih področjih.

*potrebna aktivna vloga posameznika in družbe

Baltes, M. M., & Lang, F. R. (1997). Everyday functioning and successful aging: The impact of resources. *Psychology and Aging, 12*(3), 433–443.

2015: Successful ageing *(Rowe & Kahn) – dodaten dejavnik*

<u>Na (ne)uspešno staranje vplivajo:</u>

- Kronične bolezni / upad fizioloških funkcij
- Funkcionalna in kognitivna sposobnost
- Psihosocialni dejavniki
- Družbeni dejavniki (**večje zaupanje v starejše**: nove vloge in odgovornosti - več možnosti za socialne aktivnosti, zaposlitev, voluntersko delo, vlaganje v izobraževanje,..)

Rowe JW, Kahn RI. Successful ageing. Gerontologist 2015; 37: 433-40.

1997: Healthy ageing - WHO definicija

..the process of developing and maintaining the functional ability that enables well-being in older age..

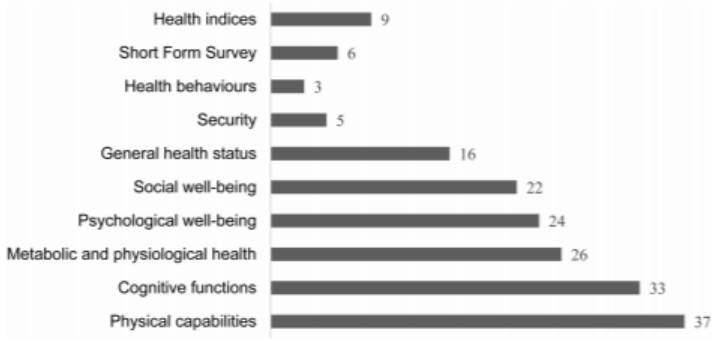
- Nujne strategije za prilagojeno okolje, zdravstveni sistem in ustanove za dolgotrajno oskrbo; nujni novi koncepti za aktivnejšo vlogo starejših in za uspešno medgeneracijsko sožitje.
- Nujne raziskave o zdravem staranju ter vzrokih in ukrepih, ki vplivajo nanj.

World Health Organization 2015. *World report on ageing and health.*

Zdravo staranje – kako ga merimo (*katere parametre*)?

<u>Parametri (po pogostosti):</u>

1. Funkcionalna sposobnost
2. Kognitivne funkcije
3. Bolezni/prizadetost
4. Psihološko stanje
5. Socialna vpetost



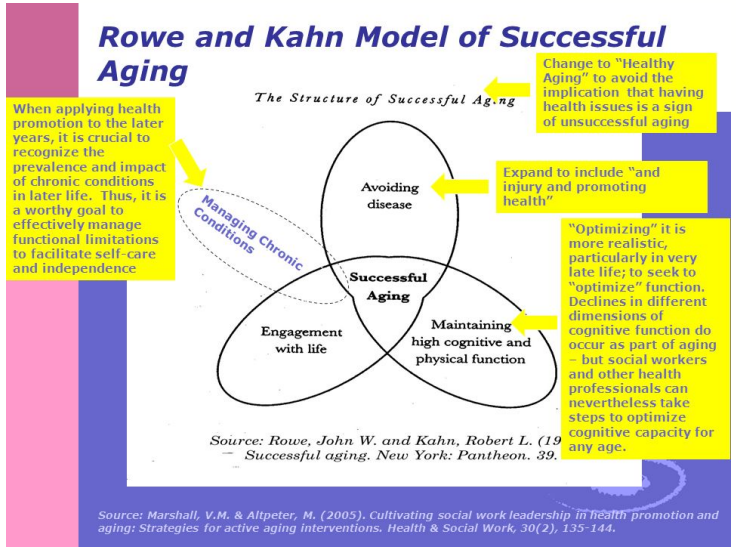
Number of papers measuring each domain.

<u>medicinska, funkcionalna, psihološka in socialna domena skupaj</u>

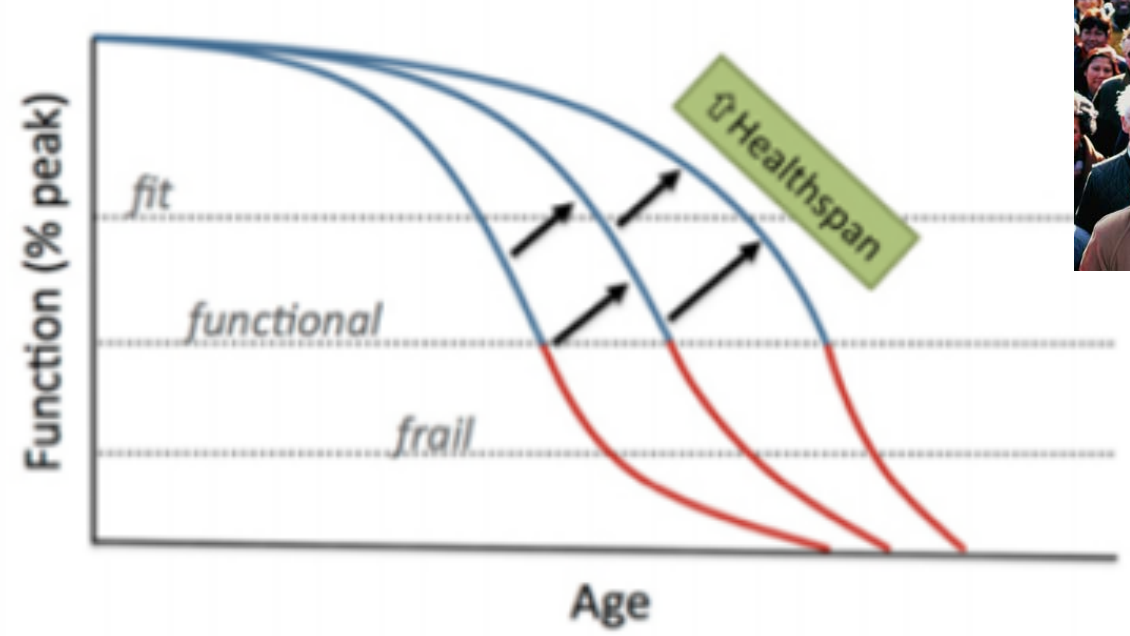
Lu W et al. Domains and measurements of healthy aging in epidemiological studies: a review. Gerontologist 2019;59:294-310.

Ukrepi za zdravo staranje?

1. **Zdrav življenjski slog**
2. **Zdravljenje kroničnih bolezni**
3. Preprečevanje / (zgodnji) ukrepi ob upadu funkcionalnega stanja
4. Preprečevanje/(zgodnji) ukrepi ob upadu kognitivnih funkcij
5. Ukrepi za preprečevanje/izboljšanje psiholoških težav
6. Ukrepi za socialno vpetost
7. …



Prihodnost…??



„Kompresija“ ne-zdravega staranja

XV. KONGRES in 157. (volilna) SKUPŠČINA
SLOVENSKEGA ZDRAVNIŠKEGA DRUŠTVA

Slovensko
Zdravniško
Društvo
1861