

MAGYAR GERONTOLÓGIA
15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM
2023. 15. évf. Konferencia Különszám
On-line verzió: ISSN 2062-3690
[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Úton a tudatos öregedés felé
A tudatos öregedés folyamata, társadalmi, közösségi és egyéni
feltételrendszere

Török Bettina¹

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Demográfia és Szociológia Doktori Iskola

Kulcsszavak: tudatos öregedés, conscious ageing, preventív gerontológia, kollaboratív kutatás

A jóléti társadalmakat jellemző demográfiai idősödés az európai államok között hazánkat is érinti. A szociokulturális és tudományos fejlődés hatására megváltozott életkörülmények az emberi életkor jelentős kitolódását eredményezték és nőtt az egészségben eltöltött életévek száma, de Magyarország számottevő lemaradásban van az európai országok többségétől. A fejlett nemzetek egészségügyi és szociális kihívása az öregedő népesség megbetegedési arányának csökkentése. A legtöbb funkcionális akadályozottság és egyéb megbetegedés az idősebb korosztályra koncentrálódik, és az életkor minden egyes évével növekszik. A népesség átlagéletkora növekszik, az egymást követő születési kohorszok egyre nagyobb hányada éli meg a 65. életévét vagy azt meghaladó életkort, és az egymást követő születési kohorszok mérete önmagában is növelni fogja a probléma nagyságát (Fries, 1997).

A demográfiai idősödés az egészségügyi, szociális, gazdasági stb. kihívások mellett lehetőségeket is kínál, ha változtatva a problémaközpontú narratíván onnan közelítünk hol válnak az idősek erőforrássá, hogyan lesz ez a helyzet egyensúlyban? „Hazánkban is időszerűvé vált a társadalmi szemlélet formálása, a meglévő védelmi-szolgáltató rendszerek hozzáigazítása

a demográfiai és a családi struktúrákban bekövetkezett változásokhoz, valamint mindazon intézkedések elindítása is, amelyek hozzásegítik a társadalom tagjait, hogy már jóval az időskor előtti életszakaszukban *tudatosan tudjanak felkészülni a saját időskorukra.*” (81/2009. (X. 2.) OGY határozat az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról). Az öregedéssel összefüggő mikro- és makroszintű következmények megelőzése központi kérdés, és a sikeres stratégiák előfeltétele annak ismerete, hogy mely megközelítések a legjobbak és hogyan lehet őket a legjobban megvalósítani.

Ilyen megközelítés lehet a *tudatos öregedés*, amelynek jelentős pozitív hatása lehet egyéni szinten az idősödési folyamatra, az időskori életkörülményekre, az egészségi állapotra és a szubjektív életminőségre, de közösségeink fenntarthatóságára, illetve társadalmi szinten az egészségügyi és szociális szektor leterheltségére is. A *tudatos öregedés (conscious ageing)* egy komplex, interdiszciplináris szemléletmód, amely integrálja az öregedéssel kapcsolatos megközelítéseket. Az idősödéssel foglalkozás során olyan komplexitással találjuk szembe magunkat, amely nem nélkülözheti a multidiszciplináris megközelítést. Szükséges a biológiai, pszichológiai, szociális, környezeti-ökológiai, pénzügyi-gazdasági, építészeti, etikai, spirituális stb. tényezők egyensúlyára törekvés. A preventív gerontológiai alapokon nyugvó doktori kutatás a holland Hekate Conscious Ageing Foundation definíciójában megjelölt hét alappillérré összpontosít, az egyéni felelősségvállalás mellett hangsúlyozva a közösségi szintű gondolkodást, felelősségvállalást is.

Annak ellenére, hogy az idősödés folyamatának felismerése, az ebből fakadó új társadalmi, közösségi és egyéni szerepvállalások elvi meghatározása több évtizede megtörtént, napjainkban sem rendelkezünk jól körvonalazódó társadalmi programokkal, közösségi cselekvési tervekkel vagy jól körvonalazódó, az egyéni élethelyzethez illeszthető életstratégiákkal. Jelenleg ez a terület a kutatások és a társadalmi hasznosulás szempontjából - az ellátások, szolgáltatások tekintetében - is elhanyagolt. Arra, hogy miként készülünk fel aktív éveink során az idősödési folyamatra és az akár 30-40 évet felölelő időskorra, lényegében nincs semmilyen kidolgozott intervenció program, az alapoktól kell felépíteni.

Irodalom

Fries, J. F. (1997). Can preventive gerontology be on the way? *American Journal of Public Health*.1997:10. 1591-1593.

81/2009. (X. 2.) OGY határozat az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról

A szerző:

Török Bettina

szociológus, szociálgerontológus, gyógypedagógus

Pécsi Tudományegyetem Demográfia és Szociológia Doktori Iskola, PhD hallgató

P-AGE Tudatos Öregedés Program, alapító