

MAGYAR GERONTOLÓGIA

16. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2024. 16. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

Te hogyan szeretnél megöregedni?

Kis-Kós Piroska¹, Simonné Wiesel Ilona²

¹ kiterjesztett hatáskörű ápoló geriátria szakirány, Budapesti Károlyi Sándor kórház Krónikus belgyógyászat

² okleveles egyetemi ápoló geriátria szakirány, Budapesti Károlyi Sándor kórház Krónikus belgyógyászat főnővér

Kulcsszavak: idősödés, fizikai és szellemi aktivitás, egészséges öregedés, prevenció

Napjainkban a technikának köszönhetően egyre jobban kitolódik az emberi életkor határa és ez a jelenség Magyarországra is jellemző. Viszont a Magyarországi mutatók nagyon rosszak az egészségben eltöltött évek számát illetően, különösen nyugdíj után. Kérdésem arra irányul, hogy mennyire van tisztában az idősödő, illetve már a nyugdíjas kort elért nemzedék, az egészséges életmód jelentőségével.

Már gyermekkorban elkezdjük felkészíteni a tanulókat a felnőtt életre, sőt magánnyugdíjpénztárak is vannak, mint az idősor fontos biztonsági pillére. Viszont nem készítjük fel az ifjúságot arra, hogy az idős korra, hogyan készüljenek úgy fel, hogy minél tovább meg tudják őrizni a testi és szellemi fittségüket.

Itt beszélnék a testi és szellemi aktivitás fontosságáról, az egészséges táplálkozásról, illetve a stresszkezelésről, valamint a pozitív kapcsolatok fontosságáról. Szintén fontos téma az időskori betegségek megelőzése és kezelése és az ehhez kapcsolódó az egész népességet érintő elhízás és polimorbiditás. Statisztikákon keresztül szeretném ábrázolni az egészséges életmód előnyeit és útravalónak olyan gyakorlati tippet szánok, ami a jó életminőség és az egészség fenntartására irányul. Érinteni szeretném, hogy az egészséges öregedés hátterében több tényező is megtalálható, mint a genetika, az egészségügyi ellátás minősége (szűrővizsgálatok fontossága: első másod vagy harmadlagos prevenció), de a legnagyobb jelentősége az egészséges életmódnak és a környezeti tényezőknek van. Hangsúlyozni szeretném, hogy az egészséges életmódbeli változtatások minél előbbi elkezdése mennyire fontos, de bármikor érdemes áttérni rá.

Néhány idős ember (közel nyolcvan évesek) interjúztatásából, ha nem is lehet általánosításokat tenni, de mindenesetre elgondolkodtató, hogy még a mai napig is nagyon aktívan élik az életüket. A megszólaltatott interjúalanyok a mai napig is dolgoznak, sokat utaznak és csak másodlagos jelentősége van a pénzkeresetnek. Sokkal fontosabb a számukra az akár karitatív munka végzése. Előadótársam a másik, sajnos gyakoribb oldalt fogja megmutatni egy fővárosi kórház krónikus belgyógyászatán, ahol hasonló korú emberek fekszenek: polimorbidan, akár jelentős szellemi hanyatlással és a mozgásképeség nagyfokú szűkülésével.

Azt szeretnénk ezzel az összehasonlítással megmutatni, hogy lehet másképpen is élni időskorban, Szeretném, ha az emberek az éveik számának a növekedésével, megőriznék az aktivitásukat és képesek legyenek az életet a lehető legmagasabb színvonalon élvezni. Mint említettem az adatok számából következően is, nem alkalmasak általánosításra, de a célunk ezzel azzal volt, hogy egyrészt egy éles kontrasztot mutassunk és felrázzuk az embereket, hogy lehet ezt azért másként is csinálni. A krónikus belgyógyászatban igyekeztünk széles skálán mozogni, tehát a teljes ellátást igénylő, vagy akár mozgásképtelen, vagy szellemileg teljesen leépült betegeken át, olyan betegeket is bevettünk a mintába, akik még képesek ellátni magukat valamilyen szinten. Egy valami viszont a számomra nagyon ijesztő mindegyiküknél: A teljesen autonóm életre, az élet élvezetére sajnos már nem alkalmasak.