

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

ZDRAVO STARANJE

angleško: *healthy ageing*

V gerontologiji pomeni staranje proces kronološkega, funkcionalnega in doživljajškega razvoja od začetka do konca človekovega življenja. Ker je beseda staranje glasovno in pomensko sorodna z besedo starost, ima zaradi nje tudi staranje slabšalni prizvok; beseda starost je namreč v trenutnem doživljanju ljudi v zahodni civilizaciji pejorativno obarvana, za mnoge celo žaljiva, čeprav so že visoko v letih. Tudi to je razlog, da strokovni pojem staranje dobiva ob sebi različne pridevnike, ki poudarijo kak pomemben vidik staranja, obenem pa mu omilijo čustveno neprijetni prizvok. Med zadnjimi je bilo npr. *aktivno staranje*.

Zdravo staranje pa je konstantna pojmovna zveza. Utemeljena je v konceptu krepitve celostnega zdravja, ki ga uspešno promovira Svetovna zdravstvena organizacija (WHO); v svoji ustanovni listini leta 1946 je opredelila *zdravje kot čim bolj popolno telesno, duševno in socialno blagostanje vsakega človeka* in s tem postavila enega od najučinkovitejših programov za razvoj človeške blaginje. Na 21. svetovnem kongresu gerontologije in geriatrije julija 2017 v San Franciscu v Kaliforniji – na vodilnem znanstvenem in strokovnem dogodku na tem področju – je bil pojem zdravo staranje spet v ospredju. Zdi se, da je ta pojem primerna, dovolj široka in za vse sprejemljiva osnova za oblikovanje strokovnih programov in političnih akcij ter za osebno ozaveščanje ljudi ob nalogah demografske krize.

Zdravo staranje lahko pojasnimo s pomočjo celostne antropohigiene. Po njej je

človek enovita nedeljiva celota, ki jo sestavlja šest razsežnosti: telesna, duševna, duhovna, sožitna, razvojna in bivanjska. V vsaki razsežnosti ima specifične zmožnosti za svoj osebni razvoj in sožitje z drugimi ljudmi in naravo, specifične potrebe, ki ga motivirajo k razvoju, ter obrambne mehanizme, ki skrbijo za ravnotežje med zadovoljevanjem potreb in ogroženostjo. Osnovne zmožnosti, potrebe in obrambni mehanizmi so skozi vse življenje in pri vseh ljudeh konstantni, vsak človek, vsaka stopnja v njegovem razvoju skozi življenje, vsaka človeška skupina in skupnost pa imajo tudi specifične zmožnosti, potrebe in obrambne mehanizme. Skladen razvoj v vseh razsežnostih pomeni zdravo staranje.

Če uporabimo ta antropološki model, dobimo sliko naslednjih vidikov zdravega staranja.

1. Telesno zdravje je kakovostno in skladno funkcioniranje vseh organov. Ker je le-to odvisno od materialnih možnosti (hrana, obleka, stanovanje ...), sodi materialna varnost deloma v to, deloma pa v socialno razsežnost.

2. Duševno zdravje je rezultat delovanja zdravega živčnega sistema in obsega zlasti kvalitetno zaznavanje okolice, jasno mišljenje, svetla čustva, široko razgledanost in informiranost, dober spomin, zavestno vedenje in ravnanje ter dobre navade. Duševno dogajanje poteka deloma na zavestni ravni, večinoma pa na nezavedni.

3. Duhovno zdravje tvori človekova svoboda za smiselno odločanje, to je smiselno izbiranje med različnimi možnostmi po njihovi vrednosti, prevzemanje zrele odgovornosti za svoje odločitve ter razvijanje vesti za usmerjanje svojega življenja in sožitja.

Duhovno razsežnost so v zgodovini nekateri obravnavali skupno z duševno, drugi ločeno in tako je tudi danes.

4. Sožitno ali socialno zdravje je oblikovanje zadovoljivih osebnih odnosov in sodelovanja v družini in v drugih osnovnih človekovih skupinah ter medčloveških razmerij v krajevni in drugih skupnostih. Obsega komuniciranje, prevzemanje in opravljanje vlog v sožitju ter vzdušje v družini, drugih skupinah in skupnostih. Sožitno zdravje je najbolj v ozadju pozornosti pri krepitvi zdravja, njegove motnje pa so zelo moteče tako za prizadetega človeka kakor za njegovo okolico.

5. Razvoj je pomembna razsežnost na osebni ravni posameznika, družine, drugih skupin in skupnosti; vanj med drugim sodita celotno učenje ter predajanje svojih spoznanj in izkušenj drugim. Zdrav razvoj človeka ovirajo motnje zdravja v katerikoli razsežnosti, napačna človekova usmeritev pa povzroča telesne, duševne, duhovne, socialne in bivanjske motnje.

6. Bivanjsko ali eksistencialno zdravje je človekovo odkrivanje smisla svojega doživljanja in dejanj ter s tem povezano smiselno usmerjanje svojega življenja, gledanja nase, na druge in na celotno stvarnost.

Zmožnosti v prvih dveh od navedenih šestih razsežnosti ima človek skupne z drugim živim in neživim svetom, zmožnosti v ostalih štirih razsežnostih so izvirno človeške.

Človekovo zdravje je ena sama celota, njegova razčlenitev po razsežnostih pa pomeni, da upoštevamo vse vidike zdravja. Ti so med seboj neločljivo povezani, drug od drugega so odvisni tako pri nastajanju

bolezni kakor pri njihovem zdravljenju in varovanju zdravja. *Psiho-somatsko* obolenje je telesno, njegov vzrok pa je bolno delovanje duševnosti. Še pogosteje gre za *socio-psiho-somatsko* obolenje, kjer je motnja v duševnosti nastala zaradi bolnega sožitja in nato prešla v telesno bolezen, ali pa za *noo-socio-psiho-somatsko* obolenje po vzročni verigi: zgrešena življenjska usmerjenost – napačne odločitve – zaostajanje za svojimi razvojnimi možnostmi – slabi odnosi v družini, službi in družbi – osamljenost – depresivnost in duševna napetost – prebavne, srčno-žilne, presnovne in podobne telesne bolezni.

Za zdravo staranje je odločilna ista zakonitost v obratni – podporni smeri. V telesni bolezni hitreje in bolje okrevajo ljudje, ki imajo jasno stališče volje do življenja in sočutno oporo v lepih odnosih z bližnjimi in zdravstvenim osebjem ter ki znajo na zdrav način sproti predelovati duševne stiske. Človek v starosti telesno in duševno nujno peša, medtem ko je duhovno, sožitno, razvojno in bivanjsko zdravje mogoče vse do konca življenja celo krepiti in razvijati. Kjer se to dogaja, ti vidiki zdravja občutno omilijo težave ob telesnem in duševnem pešanju. Človeku lahko odpove telesno zdravje, ostanejo pa mu duševno, sožitno in duhovno zdravje. Tudi duševno zdravje mu lahko odpove, pa mu ostaneta kakovostno sožitje in duhovna moč. Zgodi se, da odpove človeku tudi lepo sožitje ali materialna varnost in je zelo osamljen, zapostavljen ali v pomanjkanju, pri tem Viktor Frankl govori o odločilnem pomenu duhovnega zdravja – o *kljubovalni moči duha*.

J. Ramovš