



# O starosti je riječ

Svi starimo, svi mi činimo sve starije društvo bez obzira na trenutačnu dob. Trajanje i kvaliteta života, osim genetske predispozicije, ovisi o zdravstvenom ponašanju, stavovima, načinu života i socijalnoj okolini

**U**osvit sedmog desetljeća sjećanja naviru.....unezvjereni djetinji pogled na strahote Velikog svjetskog rata, socijalističko kloniranje sa neuništivim genom za socijalnu pravdu i solidarnost (što ga ni ovaj sirovi kapitalistički ustroj ne može uništiti). Ponovno rat što je mnoge oči napunio suzama.....

Usprkos svemu, okružen svojim najbližima, radeći kao liječnik i gradski vijećnik, nastojim i dalje pomoći svojim sugrađanima, a vršnjacima poručujem da vode brigu o svom zdravlju i da pružaju otpor osobnoj i generacijskoj marginalizaciji.

## O zdravlju...

Vjerujem da najčešća želja koju prisvajamo sebi ili je upućujemo drugima jest poželjeti zdravlje. Naslućujem da je zdravlje putovnica u bogatiji, sadržajni i sretniji život. U svom četrdesetogodišnjem radu često sam slušao i govorio o zdravlju, ali sam zapravo stalno tragao za simptomima, znakovima koji bi me mogli dovesti do bolesti. Ako ih nisam našao, čovjeka sam smatrao zdravim. Vlastito zdravlje nije zaokupljalo moju pažnju. Susrevidi se s idejom Teorije izbora, počeo sam vlastito zdravlje i ono svojih klijenata gledati drukčije.

Što je, zapravo, zdravlje? Očito je to nešto u meni, nešto sa čime sam se rodio, što mi je omogućilo da rastem, prohodam, progovorim..., nešto što mi je omogućilo da budem što jesam, nešto što mi omogućuje da svoje snove i svoju javu držim u vlastitim rukama. Upravo mi zdravlje omogućuje stalni napredak i razvoj. To je, znači, pojmovno – proces.

Imam li ja utjecaj na taj – proces? Dakako da imam, ali me čudi da svojim ponašanjem povremeno štetim tom procesu. Lako uočavam da se neispravno hranim pa se debljam, da se premalo krećem, da sam ranije pušio, puno se ljutio, a premalo radovao, puno radio, a premalo se zabavljao. Stalno mi je nešto nedostajalo, nečemu sam stremio, ali mi zapravo nije bilo jasno što mi treba – koje su moje potrebe? Teorija izbora ponudila mi je odgovor. U svakom trenutku stupanj zdravlja bit će proporcionalan zadovoljenju osnovnih potreba za preživljavanjem (hrana, voda, zrak, reprodukcija) i onih koji predstavljaju psihičku nadgradnju (ljubav, pripadnost, sloboda, moć i zabava). Analizirajući vlastiti



stil života prihvatio sam nabrojene potrebe kao svoj svjetonazor, te se počeo ponašati tako da ih pokušam zadovoljiti, dakle svrsishodno, prema vlastitom izboru. Sad mogu sebi proces zdravlja definirati jasno, logično i određeno: Zdravlje je prirodni proces (napredak, razvoj) podržan izborom svrsishodnog ponašanja koje stremi zadovoljenju osnovnih životnih potreba.

## O marginalizaciji (ageizam)...

Svi starimo, svi mi činimo sve starije društvo bez obzira na trenutačnu dob. Trajanje i kvaliteta života, osim genetske predispozicije, ovisi o zdravstvenom ponašanju, stavovima, načinu života i socijalnoj okolini. U EU, 80 milijuna umirovljenika i starijih osoba putem predstavničkih tijela traže da Europski parlament odlukama, propisima i programima pridonese poboljšanju njihovog položaja.

Na sceni je organizirani otpor starijih osoba diskriminaciji – ageizmu. Po isključivosti ageizam je sličan rasizmu, zastupajući nepriznavanje ili ograničavanje prava starosnih skupina. To je vrsta socijalnog nasilja jer se osobu isključuje iz društvenog života na osnovi kalendarske starosti. U vremenu kad se posvuda osuđuje diskriminacija, s obzirom na nacionalnost, rasu, vjeru i spol, neprihvatljiva je obespravljenost starijih ljudi (pravo na rad, društvene funkcije...).

## I na kraju...

Bez obzira što suvremeno društvo stari, gube se tradicionalne vrijednosti, a uspostavlja se novi vrijednosni sustav u kojem se svaki od nas ponaosob i svi zajedno kao populacijski segment starijih osoba treba izboriti za svoje mjesto »pod suncem«.

## Prim. mr. sc. dr. Nino Basanić

Voditelj programa za seniore – »Zdravi grad« Poreč  
fond-zdravi-grad@pu.t-com.hr

