

Primarna prevencija za starije osobe - abeceda zabluda o starosti i starenju

Diana Mihok, Goran Perko, Ana Puljak, Hrvoje Radašević, Spomenka Tomek- Roksandić.

Centar za gerontologiju ZZJZGZ-a

- A. ZABLUDA: *STAROST PODRAZUMIJEVA BOLEST.*
ISTINA: STAROST NIJE BOLEST. POJAVA BOLESTI U STARIJIH ZAHTIJEVA LIJEČNIČKU INTERVENCIJU.
- B. ZABLUDA : *U STAROSTI SE NE MOGU NAUČITI NOVE STVARI.*
ISTINA: STARIJE OSOBE MOGU NAUČITI NOVE STVARI, POSTIĆI I BOLJE REZULTATE OD POJEDINIH OSOBA U MLAĐOJ DOBI. ZATO JE NUŽNO TRAJNO UČITI CIJELOG ŽIVOTA I U DUBOKOJ STAROSTI OD 85 I VIŠE GODINA.
- C. ZABLUDA : *U STAROSTI TREBA MIROVATI.*
ISTINA: NUŽNA JE TRAJNA TJELESNA, PSIHIČKA I RADNO-OKUPACIJSKA AKTIVNOST U RANIJOJ, SREDNJOJ I DUBOKOJ STAROSTI.
- D. ZABLUDA : *DUGOVJEČNOST JE ISKLJUČIVO NASLJEDNA.*
ISTINA: NASLJEĐE JE VAŽAN ČIMBENIK DUGOVJEČNOSTI, ALI OSNOVE ZA ZDRAVO AKTIVNO STARENJE UZ OČUVANJE FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI I UNAPREĐIVANJE ZDRAVLJA I U DUBOKOJ STAROSTI POSTAVLJAJU SE U RANIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI KROZ VLASTITE ODLUKE I POZITIVNO ZDRAVSTVENO PONAŠANJE.
- E. ZABLUDA : *KRONOLOŠKA DOB ISTOVJETNA JE BILOŠKOM STARENJU.*
ISTINA: NE POSTOJI ISTOVJETNOST KRONOLOŠKE I BILOŠKE STAROSTI, VEĆ JE STAROST UVJETOVANA NASLJEDNOM I TJELESNOM OSOBNOŠĆU SVAKOG POJEDINOG ČOVJEKA UZ PREVENCIJU RIZIČNIH ČIMBENIKA NASTANKA BOLESNOG STARENJA.
- F. ZABLUDA : *STARIJI LJUDI SU OVISNI O TUĐOJ POMOĆI.*
ISTINA: SAMO SVAKA PETA OSOBA STARIJA OD 65 GODINA OVISNA JE O TUĐOJ POMOĆI. VELIKI UDIO STARIJIH LJUDI SAMOSTALNO OBAVLJA SVE SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI. FUNKCIONALNA SPOSOBNOST NA PRIMJER JEDNOG 75 GODIŠNJAKA MOŽE BITI OČUVANA KAO U POJEDINOG 55 GODIŠNJAKA.
- G. ZABLUDA : *STARENJE NIJE NORMALNA POJAVA I MOŽE SE SPRIJEČITI.*
ISTINA: STARENJE JE PRIRODNA, NORMALNA FIZIOLOŠKA POJAVA, NEPOVRATAN INDIVIDUALAN PROCES, KOJI U POJEDINIH LJUDI NAPREĐUJE RAZLIČITOM BRZINOM. _
- H. ZABLUDA : *ISKLJUČIVO JE SAMA STARIJA OSOBA ODGOVORNA ZA SVOJE ZDRAVLJE I FUNKCIONALNU SPOSOBNOST.*
ISTINA: STARIJA OSOBA JE SUODGOVORNA ZA SVOJE ZDRAVLJE I FUNKCIONALNU SPOSOBNOST UZ SUODGOVORNOST SVIH INTERDISCIPLINARNIH STRUČNJAKA KOJI SKRBE U ZAŠTITI ZDRAVLJA STARIJIH OSOBA (STRUČNJACI IZ PODRUČJA GERONTOLOGIJE, GERIJATRIJE, PSIHOGERIJATRIJE, ZDRAVSTVA I SOCIJALNE SKRBI, MEĐUGENERACIJSKE SOLIDARNOSTI, ZNANOSTI, OBRAZOVANJA, GERONTOTEHNOLOGIJE, GERONTOANTROPOLOGIJE, GERONTOGOGIJE, GERONTOKINEZILOGIJE, GERONTOFARMAKOEKONOMIJE, GOSPODARSTVA, MANAGEMENTA ZA STARIJE, TURIZMA, ARHITEKTURE STANOVANJA ZA STARIJE, MIROVINSKIH FONDOVA, FONDOVI ZA NJEGU GERIJATRIJSKIH BOLESNIKA, PRIVATNIH I DOPUNSKIH OSIGURANJA ZA STARIJE, PRAVA ZA STARIJE, PROMETA ZA STARIJE, MEDIJA, UDRUGA ZA STARIJE TE OBITELJ).

SAMODGOVORNOST STARIJEG ČOVJEKA ZA VLASTITO ZDRAVLJE

-Sudgovornost za informiranost i usvajanja znanja o prevenciji rizičnih čimbenika nastanka bolesnog starenja;

-Suodgovornost za sprječavanje negativnog i usvajanje pozitivnog zdravstvenog ponašanja (primjena pravilne prehrane, trajna tjelesna, psihička i radno-okupacijska aktivnost, održavanje

osobne i okolišne higijene, nepušenje i nepijenje alkohola, neovisnost o lijekovima, opojnim i sličnim tvarima);

- Svjesnost o vlastitoj suodgovornosti za životni stil i navike koji utječu na razvoj bolesnog starenja;
- Suodgovornost za razvoj novih sposobnosti i u dubokoj starosti;
- Suodgovornost za pravovremeno traženje pomoći liječnika ili zubarā;
- Suodgovornost za prihvaćanje i pridržavanje uputa liječenja;
- Suodgovornost za kontrolirano i pravilno uzimanje lijekova pod nadzorom liječnika;
- Suodgovornost za samopomoć, samoliječenje i samomedikaciju;
- Suodgovornost za traženje zdravstvene pomoći isključivo kod alternativnog terapeuta izvan kontrole izabranog doktora obiteljske medicine;
- Suodgovornost za uspješnu komunikaciju s liječnikom i ostalim interdisciplinarnim stručnjacima koji skrbe u zaštiti zdravlja starijih osoba.