MÁE – HÍRLEVÉL

Magyar Ápolási Egyesület Szociális Szekciója

www.apolasiegyesulet.hu

Kedves Kolléganők, Kollégák!

Október 1. az Idősek Nemzetközi Napja, 1990. december 14-én az ENSZ Közgyűlése szavazta meg és rögzítette 45/106 számú határozatában.
Először 1991. október 1-jén tartották meg az ünnepet.
Az idősödést a 60. életévtől, az időskort a 75. életévtől szokták számítani.
A WHO szerint 2000 és 2050 között a világ 60 év felettiek aránya 11-ről 22%-ra, lélekszámuk 605 millióról 2 milliárdra nő. Az emelkedés az alacsony és közepes jövedelmű országokban lesz drasztikusabb, majd 2050-re az idősek 80 %-a ezekben az országokban fog élni. Nincs lehetőségük a méltóságteljes élethez szükséges alapvető erőforrásokhoz sem.
Évek óta gyorsabban öregszik a világ népessége, a demográfiai átalakulásnak pedig a társadalom csaknem minden pontján hatása lesz.

A 80 évesek, az ennél idősebbek száma 2050-re négyszeresére nő. A nők 6–8 évvel tovább élnek a férfiaknál. Így egyre több családban ismerni fogják a gyerekek a nagyszülőt, dédszülőt, különösen a dédnagymamát.
Az, hogy ki milyen idős, kifejezhető több tényezővel. Az évek száma a kronológiai életkor, a biológiai életkor az egészségi állapot függvénye. A pszichológiai életkor, hogy ki milyen idősnek érzi saját magát, vagy a szociológiai életkor, amikor a társadalomban milyen helyet foglal el.
Az életpálya történelmi meghatározottsága befolyásolja az idősek korcsoportjainak helyzetét, ha az egyének társadalmi helyzete különböző is. Az életkor, az idős korosztályok biológiai állapota, a tevékenység, a szociális kapcsolatok meghatározzák az emberek életminőségét, bármennyi évesek is. Az élet minőségének fenntarthatósága aktív időskort feltételez, az időskorúak egyaránt képesek legyenek megőrizni egészségüket, megújítani feladatvállalási és munkavégzési képességüket.

Varró Dániel
OKTÓBER

Fogynak a nappalok, nyúlnak az esték,
teli pöndörödő levelekkel a fák,
mintha kispriccelt volna a festék,
oly sokszínü lett ez az őszi világ.
És mintha a bőrön ecset kaparászna
arcunk kipirul, belekékül a szánk,
egy piktor az ősz, és nincs neki vászna,
szineket ken ezért maszatolva miránk.

2023. október

A drasztikusan csökkenő születésszámok miatt a magyar népesség gyors ütemben öregszik.
A társadalom korösszetételének alakulását objektív mutatóval is vizsgálhatjuk. Az öregedési index, az idősek eltartottsági rátája, amelyek az egyes korosztályok egymáshoz viszonyított arányát írják le. Az öregedési index az idősek (65 év felettiek) és a gyermekek (0-14 évesek) számának hányadosa: ha ez 100%-nál alacsonyabb, akkor a társadalom demográfiai utánpótlása biztosított. A 100%-nál magasabb érték, hogy középtávon kevesebben fognak belépni az aktív korosztályba, mint amennyi az elmúlt években kilépett onnan.

Az öregedést megelőzni nem tudjuk, csak lassítani és harmonikusabbá tenni, ha elfogadjuk az életünk végső szakaszaira jellemző változásokat. Az elmúlt évtizedek során egyre inkább előtérbe került az egészség, az egészséges életmód, az egészségmegőrzés. A minőségi élet időskorban is fontossá válik. Az öregedés testi és pszichés tünetei nem az időskori betegségekkel állnak összefüggésben, hanem a különböző képességeket és működéseket fenntartó tevékenységek felhagyásával. A sikeres öregedés az értelmet adó cselekvés, a testi és szellemi aktivitás, a társas interakciók fenntartása, az intim kapcsolatok ápolása.
Az életminőség megfelelő szintje ellensúlyozza a fiziológiai változások miatt bekövetkező funkcióromlást, segítheti az egyént az öregedés folyamatában is megtapasztalható pozitív irányú személyiségfejlődéshez. Az optimális öregedést az adott életszakaszra jellemző feladatokkal, a krízisek leküzdésével és az integrált én kialakításával lehet segíteni. Az életünk során felmerülő nehézségekkel akkor tudunk megküzdeni, ha tudatosan igyekszünk felkészülni az előttünk álló életszakaszokra. Október teljes havát a szépkorúaknak szentelik a világ több pontján, Magyarországon is. A WHO az Egészségügyi Világszervezettel együtt 2021–2030 között állandó kampányt fog folytatni az egészséges öregedés kérdése körében.
Az idősek hónapja keretében megszólítják a hosszabb időt megélt embereket országszerte. Sok helyen rendezvénysorozatokkal ünneplik az idősebb korosztályt. A szociális szférában az idősellátás területén minden intézményben az október hónap ennek a jegyében telik.

Burka Ildikó
szekcióvezető

Ar

Aranyosi Ervin

AMIKOR MEGÖREGEDNEK

„Most már rád vár a feladat, nyisd hát meg a szívedet!
Jusson nekik gondoskodás, melegítő szeretet.
Ne azért, mert elvárható, ne azért tedd Övelük.
Csak emlékezz, teróla szólt sokáig az életük.
Légy mellettük, ha teheted – kis világuk oly rideg.
Öleld Őket szeretettel, melegítsen a szíved...”