

A világszerte tapasztalható elidősödés kétségkívül emeli a gazdasági és a szociális igényeket, az e területtel foglalkozó kutatók szerint mégse aktuális ezt a kérdést problémaként megközelíteni. Sokkal inkább vívmányként és kihívásként kell tekinteni rá, hisz nagy eredmény, hogy egyre tovább élhetünk és a nyugdíjas korosztály egyre inkább bevonható a lakosság számára hasznos tevékenységekbe.

Mit kíván a nyugdíjas?

NYUGDÍJASEGYETEM
RIMÁNYI ZITA

A győri Nyugdíjasegyetem legutóbbi előadásán dr. Puli Edit arról beszélt, mi befolyásolja leginkább az idősök életminőségét. Tájékoztatót azzal kezdte, hogy e korosztály arányának változása az összlakosságon belül jelentős társadalmi átalakulással jár. Az európai öregezési tendenciák jelentős emelkedést jósolnak, a hatvan feletti aránya 2025-re harminc százalékra nőhet és ezzel együtt a nyolcvan feletti számának növekedése várható. 2050-re az előrejelzések alapján Európában több hatvan feletti él majd, mint 14 év alatti, azaz megfordul a fiatalodási tendencia.

ÖNBIZALOM ÉS KÖZBIZALOM

A globális öregedési index idei kutatásai szerint Magyarország összességében a középmezőnyben foglal helyet, negyvenedik ezen a listán. A rangsort az idősök életminőségét leginkább meghatározó tényezők alapján állították össze s kilencven országban folytattak vizsgálatokat. A nyugdíjasok jóvődelmének biztonsága szempontjából hazánk a 19. helyre került, az idősök egészségügyi állapota tekintetében viszont csak az 57. helyre. A foglalkoztatás és az oktatás szempontjából Magyarország a 39., az élhető, támogató környezet tekintetében a legrosszabb a helyzet, e téren csak a 65. helyre került országunk a globális öregedési index listáján. Ezért dr. Puli Edit meggyőződése szerint ennek fontos kérdésnek kell lennie az idősökkel foglalkozó programokban nálunk.

» Az egészségügyi világszervezet az idősödés kezelésében tíz fő témát tart kiemelkedőnek. Ezek közé tartozik a nyugdíjazás előtti időszak, a társadalmi tőke, a mentális egészség, a táplálkozás, a testmozgás, a sérülések megelőzése, a gyógyszeresedés is.

Dr. Iván László pszichiáter, gerontológusprofesszor harminc pontban foglalta össze az egészséges öregedés feltételeit. Az első lépés szerinte az, hogy tudomásul kell vennünk: öregszünk. A harmincas listán szerepel az is, hogy igyekeznünk kell az idősöknek aktívnak, tevékenynek maradniuk, s érzelmi, hangulati állapotuk nagyban befolyásolja, mennyire egészségesen tudnak öregedni. Ezért fontos a pozitív hozzáállás. Az önbizalom és a „közbizalom”, a közösség, a társadalmi környezet iránti bizalom fontosságát is hangsúlyozza a szakember, akárcsak a társas kapcsolatok ápolását. S persze az anyagi biztonság sem elhanyagolható, de talán még ennél is lényegesebb, hogy hasznosnak érezhesse magát a nyugdíjas. Az idősnek saját feladata, hogy ezt elérje, például úgy, hogy másoknak segít.

NYUGDÍJAZÁSRA KÉSZÜLVE

– Gyerekkortól kezdve beruházhatunk abba, hogy jó legyen majd idősnek lennünk – állítja dr. Puli Edit és meggyőződése, hogy a nyugdíjasoknak nemcsak korábban megszerzett képességeik megtartására kell törekedniük, hanem újak találására is. A sikeres öregedés az, ha hatvan felett is egyensúlyban tudjuk tartani életünket, ha ez nehéznek is tűnhet – hangsúlyozza az egyetemi oktató. „Az egészségügyi és a szociális szolgáltatások, a gazdasági és a fizikai környezet mellett az idősök viselkedése is befolyásolja életminőségüket, ezért kell az aktivitás felé telniük mindennapjaikat, magukkal megbékélve” – szögezte le.

NYEREMÉNYJÁTÉK

A győri Nyugdíjasegyetem legutóbbi előadásán elhangzottak alapján a résztvevők meg tudják válaszolni kérdéseinket. A helyes megfejtők közt Kisalföld-könyveket sorsolunk ki. A válaszokat október 31-én 12 óráig a rimanyi.zita@kisalfold.hu e-mail címre vagy a szerkesztőség postacímére küldhetik el. Fontos, hogy a levélre írják rá: Nyugdíjasegyetem.

A kérdések: 1. Hány százalék lehet a hatvan feletti aránya 2025-ben Európában? 2. Hányadik helyre került a globális öregedési index listáján Magyarország a jövedelem biztonsága szempontjából? 3. Hány pontba foglalta össze magyar orvosprofesszor az egészséges öregedés feltételeit?

(Az előző feladvány megfejtései: 1. univerzum, 2. hetedik, 3. negyvenegy.)

NAGYIK BESZÉLGETŐHÁLÓZATA

A győri idősök gondoljai nem térnek el az ország más részein élőkétől, a magyar nyugdíjasok egy részének a rezzsi, az élelem és a gyógyszerek csaknem felemészti bevételeit. Az idősök szeretnének több alkalommal orvoshoz, rendelésre menni és alkalmanként több időt tölteni a doktomál. Jó kezdeményezésnek tartják a beszélgetőhálózatot, amelynek révén egymást segítik látogatással, lelki támogatással. Viszont az a tapasztalat, hogy véleményük tudatása, érvényesítése szempontjából sok idős láthatatlan, mert nem tartozik egy nyugdíjasközösségbe, klubba, civil szervezetbe se.

