



Według danych opublikowanych w polskim wydaniu raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) Miasta przyjazne starzeniu - przewodnik w 2050 roku po raz pierwszy w historii liczba osób starszych na świecie przekroczy liczbę dzieci w wieku lat czternastu¹.

Starzenie się społeczeństwa jako zjawisko globalne

Starzenie się społeczeństwa jest zjawiskiem globalnym i gwałtownym. Patrząc na prognozę ONZ z 2019 roku², zauważyć można, że praktycznie każdy kraj na świecie doświadcza wzrostu liczby osób starszych (czyli powyżej 65 roku życia) w swojej populacji. Według tych samych danych liczba ludności w wieku 65 lat i więcej wzrosła globalnie z 6% w 1990 roku do 9% w 2019 roku. Prognozuje się, że ilość seniorów będzie dalej rosła. Wskutek tej tendencji w 2050 roku udział osób starszych w skali świata powiększy się do 16%, tym samym co szósta osoba będzie miała co najmniej 65 lat.

Starzenie się polskiego społeczeństwa

Spółeczeństwo polskie należy do grup najszybciej starzejących się społeczeństw europejskich³. Według prognozy demograficznej opracowanej w 2014 roku przez Główny Urząd Statystyczny⁴ w perspektywie obejmującej okres do 2050 roku wystąpi poważne zmniejszenie liczby dzieci i osób dorosłych, zwiększy się za to liczba seniorów.

Warto zauważyć, że osoby starsze nie są grupą jednorodną. Ze struktury populacji osób starszych w Polsce (według wcześniej wspomnianej prognozy GUS) wynika, że spośród seniorów grupą, która powiększa się najszybciej, są osoby długowieczne, definiowane jako jednostki mające przynajmniej 85 lat i więcej. Osoby te mają znacząco większe wymagania przestrzenne dotyczące samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie, borykają się także z większymi problemami związanymi z konsekwencjami procesu starzenia się niż młodszy starsi.

Proces starzenia się stawia przed doświadczającymi go osobami wiele wyzwań, które niekorzystnie wpływają na zdolności funkcjonalne. Poruszanie się staje się trudniejsze, mniej spontaniczne, zwłaszcza jeśli dodatkowo środowisko nie odpowiada na wyzwania związane z postępującym wiekiem.

Kondycja psychofizyczna osób starszych

W trakcie procesu starzenia się osłabieniu ulega forma

fizyczna, pojawiają się zmiany w zakresie funkcjonowania narządów zmysłu, dochodzi do spadku kondycji psychicznej.

Słabsza kondycja fizyczna wiąże się ze zmniejszeniem siły i wytrzymałości seniorów oraz z obniżeniem zdolności do sprawnego i elastycznego poruszania się. Wraz z wiekiem masa mięśniowa człowieka ulega zmniejszeniu, mięśnie stają się mniej elastyczne, wpływa to na zdolność wykonywania wielu codziennych czynności, takich jak wchodzenie po stopniach, noszenie, podnoszenie, wstawanie. Seniorom towarzyszy też potrzeba coraz częstszego i dłuższego odpoczynku. Ograniczona sprawność ruchowa powoduje zmniejszenie samodzielności osób starszych. Coraz częściej pojawia się potrzeba korzystania z pomocy w trakcie wykonywania najprostszyc czynności. Z badań GUS5 wynika, że aż 40% osób powyżej 80. roku życia deklaruje problemy z przeniesieniem cięższej torby, co czwarta osoba starsza nie może się swobodnie schylić, uklęknąć oraz wejść lub zejść po schodach na wysokość jednego piętra. Trudniejsze jest także chodzenie, co piąty senior nie potrafi przejść samodzielnie 500 metrów. Osoby starsze są też o wiele

bardziej narażone na upadki.

Również osłabione zmysły mają znaczny wpływ na jakość życia - utrudniają postrzeganie, poruszanie się i komunikację z otoczeniem. Problemy ze słuchem sprawiają, że reakcja na bodźce dźwiękowe jest trudniejsza - największy kłopot sprawiają dźwięki o wyższej częstotliwości, na przykład sygnały dźwiękowe na przejściu dla pieszych czy sygnały ostrzegawcze (karetki pogotowia, straży pożarnej), co może prowadzić do sytuacji niebezpiecznych.

Pogorszeniu ulega także zmysł wzroku. Większość, bo aż 98% osób starszych, nosi okulary. Seniorzy borykają się także z utratą ostrości widzenia, zmniejszeniem progu widzenia oraz zmniejszoną zdolnością rozróżniania kolorów. Problemy ze wzrokiem skutkują utratą równowagi, dezorientacją w przestrzeni, są także częstą przyczyną potknięć i upadków seniorów.

Zmiany zachodzące wraz z wiekiem wpływają też na spadek formy psychicznej seniorów. Osłabienie fizyczne, przejście na emeryturę, często związane z pogorszeniem sytuacji materialnej, prowadzą nierzadko do izolacji społecznej i poczucia

osamotnienia. Ponadto u osób starszych pojawiają się problemy związane z procesami poznawczymi, pamięcią oraz przetwarzaniem informacji. Również z tego powodu osoby starsze narażone są na kłopoty z funkcjonowaniem w życiu codziennym.

Podsumowując, starzenie się społeczeństwa postępuje w bardzo szybkim tempie na całym świecie. Nie należy zapominać, że jest wynikiem pomyślnego rozwoju ludzkości w ciągu ostatnich lat, w najbliższym czasie będzie jednak stanowiło jedno z największych wyzwań. Aby zapewnić dalszy zrównoważony rozwój cywilizacji, konieczne należy zadbać o zachowanie dobrego samopoczucia, samodzielności i produktywności osób w podeszłym wieku.

Bibliografia:

- Miasta przyjazne starzeniu - przewodnik, Warszawa 2014. Polskie wydanie raportu WHO Global Age-friendly Cities. A Guide, Nowy Jork 2006.
- Stan zdrowia ludności Polski w 2009 r., Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2011
- Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014-2050, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2014.
- The 2012 Ageing Report. Economic and Budgetary Projections for the 27 EU Member States (2010-2060), European Commission, Bruksela 2011.
- World Population Ageing 2019, Department of Economic and Social Affairs Population Division, United Nations, Nowy Jork 2020.