

Polka w końcówce UE pod względem troski o seniorów

10 września 2016

Zajmujemy jedno z ostatnich miejsc w UE pod względem troski o ludzi starszych, co negatywnie odbija się na naszej gospodarce – ocenił w piątek na konferencji „Fizjoterapia dla zdrowia” w Warszawie prof. Bolesław Samoliński z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (WUM).

„Polscy seniorzy wykazują gorszy stan zdrowia i mniejsze zdolności poznawcze, są również mniej aktywni (społecznie, indywidualnie i edukacyjnie – przyp. PAP) aniżeli większość ludzi starszych krajów Unii Europejskiej” – podkreślił kierownik Zakładu Profilaktyki Zagrożeń Środowiskowych i Alergologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Bolesław Samoliński.

Jego zdaniem jest to niepokojące, gdyż w wieku emerytalnym jest coraz więcej Polaków, którzy będą coraz większym obciążeniem dla pozostałej części naszego społeczeństwa. „Grozi nam z tego powodu ekonomiczna katastrofa” – alarmował specjalista.

Dodał, że już teraz mamy o 2 mln za mało dzieci, ponieważ dzietność w naszym kraju jest jedną z najniższych na świecie, podobnie jak w Japonii. Nie pracuje 13,6 mln Polaków, choć 5,9 mln z nich jest w wieku produkcyjnym.

Prof. Samoliński uważa, że polscy seniorzy wyróżniają się wysoką chorobowością. Co druga osoba po 65. roku życia cierpi z powodu co najmniej dwóch chorób, a seniorzy po siedemdziesiątce mają przynajmniej trzy lub cztery schorzenia. Najczęściej są to choroby układu krążenia, głównie nadciśnienie tętnicze krwi, oraz dolegliwości kręgosłupa i osteoporoza.

„Polscy emeryci są również ogólnie mało aktywni i słabo się komunikują z otoczeniem. Wynika to z tego, że są mało sprawni fizycznie, mają poważne kłopoty ze wzrokiem i słuchem, a na dodatek z powodu demencji wykazują obniżone zdolności poznawcze. Czyli źle słyszą i widzą, nie pamiętają, a na dodatek mają kłopoty z poruszaniem się” – tłumaczył prof. Samoliński.

Jego zdaniem skutek tego jest taki, że seniorzy źle się leczą, ponieważ nie pamiętają, co zlecił im lekarz i jak powinni zażywać przepisane leki. A muszą stosować często co najmniej kilka, a nierzadko nawet kilkanaście farmaceutyków. Nie wiedzą, że część z nich ma inną nazwę, ale tę samą substancję czynną, co może prowadzić do ich przedawkowania, co kolei grozi poważnymi powikłaniami.

„Aż 30 proc. hospitalizacji osób starszych spowodowana jest niewłaściwym przyjmowaniem leków” – podkreślił prof. Samoliński.

Według specjalisty jedynym rozwiązaniem, które może nas uchronić przed katastrofą ekonomiczną wynikającą ze zmian demograficznych, jest poprawa stanu zdrowia ludzi starszych, tak żeby mniej chorowali i byli bardziej sprawni. „Z tego powodu zdrowie publiczne staje się ważnym elementem strategii państwa” – powiedział Samoliński.

Efekty tej strategii są najlepsze, gdy profilaktyka zdrowotna rozwijana jest od najmłodszych lat. Ekspert wyjaśnił to na przykładzie schorzeń układu oddechowego. Alergiczny nieżyt nosa u dzieci 5-krotnie zwiększa ryzyko zachorowania na astmę, z kolei osoby cierpiący na tę chorobę o 12 razy bardziej narażone są w wieku starszym na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

„Jeśli od najwcześniejszych lat nie dbamy o choroby układu oddechowego, to na starość ryzyko zgonu z powodu jedynie tych schorzeń jest trzy i pół krotnie większe” – podkreślił prof.

Samoliński.

Ernest Wiśniewski ze Stowarzyszenia Fizjoterapia Polska powiedział, że kluczowe znaczenie dla zdrowia seniorów ma aktywność fizyczna, jaka tylko jest u nich dopuszczalna. „Brak tej aktywności obniża sprawność osoby starszej i nasila dolegliwości ze strony układu ruchu, jednocześnie pogłębia niewydolność krążeniowo-oddechową” – podkreślił.

Zdaniem fizjoterapeuty złamania częściej zdarzają się u osób mniej sprawnych fizycznie, szczególnie po 70. roku życia. A każde złamanie grozi powikłaniami, które mogą jeszcze bardziej ograniczyć sprawność, a nawet doprowadzić do zgonu. Śmiercią kończą się niektóre złamania szyjki kości udowej, gdyż na skutek unieruchomienia mogą wywołać opadowe zapalenie płuc.

„Nie wystarczy spacer, jazda na rowerze oraz praca w ogródku. To bardzo ważne, bo liczy się każda aktywności fizyczne, jednak oprócz nich potrzebne są treningi dopasowane do poszczególnych osób i ich wieku” – powiedział Andrzej Gulczyński z Fundacji na Rzecz Zdrowego Starzenia się, koordynator projektu FitSenior.

Autorstwo: Zbigniew Wojtasiński

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl