

## 8. USPJEŠNO STARENJE

---

◆Uobičajeno i uspješno starenje ◆Optimalno starenje ◆Stariji ljudi u budućnosti

### ***UOBIČAJENO I USPJEŠNO STARENJE***

Mnogi istraživači i stručnjaci razlikuju **uobičajeno**, “**normalno**” starenje od **uspješnog** starenja (prema Lemme, 1995.). U uobičajenom starenju okolinski čimbenici potiču procese primarnog, fiziološkog starenja. U uspješnom starenju, okolinski čimbenici imaju neutralan ili pozitivan učinak. Drugim riječima, starenje se više ne smatra nepromjenjivim, već promjenjivim procesom, pomoću raznih intervencija - medicinskih, psiholoških i socijalnih.

Cilj svih istraživača i stručnjaka u području gerontologije i psihologije starenja jest postići dobru kvalitetu života ljudi koji žive sve duže. Dvije teorije tumače mehanizme kojima ljudi to nastoje postići, ili im se može pomoći da postignu.

### **Teorija životnog ciklusa D. Levinsona (1978.)**

Prema Levinsonu, *razvoj u odrasloj dobi odvija se urednim slijedom kroz razdoblja stabilnosti koja se smjenjuju s razdobljima prijelaza* (prema Kimmel, 1990). U razdobljima stabilnosti rješavaju se razvojni zadaci i ostvaruju se zacrtani životni ciljevi, a u razdobljima prijelaza propituju se životni ciljevi, istražuju se nove mogućnosti i vrše važni životni izbori. Levinson zaključuje svoju teoriju razvoja u odrasloj dobi na sličan način kao i Erikson – osoba je na kraju životnog vijeka rezultat načina na koji se razvijala kroz sva prethodna životna razdoblja. Osoba procjenjuje svoj život, osvrće se na početne ciljeve i na ono što je ostvarila. Ako je zadovoljna postignutim, prihvaća samog sebe, pa tako i vlastitu smrtnost, te stari na dostojanstven način. Ako nije zadovoljna postignutim, a više nema vremena ništa bitno promijeniti, osoba ne prihvaća sebe ni vlastitu smrtnost, boji se starosti i smrti.

### **Kognitivna teorija prilagodbe starenju J. Brandtstädtera (1994.)**

Ljudi se mogu učinkovito suočiti s vlastitim starenjem pomoću sljedećih kognitivnih procesa:

- **Asimilacija** - aktivno **prilagođavanje** ili promjena životne situacije, tako da bolje odgovara osobnim **ciljevima i težnjama**. Npr. starija osoba dizanje utega nadomješta hodanjem u prirodi.

- **Akomodacija** - **prilagođavanje ciljeva i težnji ograničenjima**, tako da percipirani nesklad izgubi negativno ili prijeteće značenje. Npr. osoba zaključuje da je još uvijek bolje nego drugi vršnjaci.

- **Imunizacija - obrađivanje informacija eufemističnom interpretacijom** ili negacijom prijetećih informacija o sebi, tako da se osoba obrani od uočenog nesklada. Npr. osoba ističe : «Jesam spora, ali sam točna zbog iskustva.»

*Uspješno starenje* bi prema opisanoj teoriji bila **ravnoteža** između asimilativnih, akomodativnih i imunizacijskih procesa čuva osjećaj osobne vrijednosti i kontinuiteta (Brandstädter, i Greve, 1994).

**Uspješno stari osoba koja je:**

- Uspjela pronaći nove aktivnosti kojima zamjenjuje one koje je prerasla ili koje je bila prisiljena napustiti.
- Odlučila ostati aktivna - tjelesno, intelektualno, emocionalno i socijalno.
- Održala osjećaj kontrole nad vlastitim životom, podršku bliskih osoba u suočavanju sa stresnim događajima i problemima života, zdrav način prehrane i primjerenu tjelovježbu.

***OPTIMALNO STARENJE***

*Optimalno starenje* podrazumijeva selektivno ulaganje napora i korištenje alternativnih strategija i aktivnosti u svrhu kompenziranja gubitaka do kojih dolazi sa starenjem (Schaie i Willis, 1991).

**Optimalno starenje jest:**

- Odsustvo bolesti te dobro tjelesno funkcioniranje, očuvane kognitivne sposobnosti i aktivan život.
- Održavanje socijalne podrške.
- Ravnoteža između gubitaka i dobitaka.
- Pozitivan pojam o sebi, koji se održava procjenom i prilagodbom vlastitih mogućnosti.
- Maksimalno korištenje preostalog zdravlja na način da osoba izbjegava sve ono što ubrzava proces starenja odnosno da čini ono što ga usporava.

***STARIJI LJUDI U BUDUĆNOSTI***

Svaka nova generacija starih ljudi razlikuje se u nekoj mjeri od prethodne, uglavnom zbog promjena u životnim uvjetima.

***Obrazovanje i umirovljenje:***

Razina naobrazbe budućih starih bit će viša od one današnjih starijih ljudi.

Većina starijih umirovljenika danas su kvalificirani ili polu-kvalificirani radnici, a u budućnosti se može očekivati veći broj stručnih osoba.

Može se očekivati sve veći udio žena u skupini umirovljenika.

***Društvena aktivnost:***

Budući stariji ljudi će imati bolje financijske prihode, ali će i očekivati bolju kvalitetu života.

Očekuje se veća prisutnost i aktivnost budućih starijih ljudi u javnom životu i politici.

***Potrebe za uslugama skrbi:***

Novije su generacije starih ljudi tijekom života imale bolju zdravstvenu skrb od prijašnjih generacija starih ljudi.

Povećat će se zahtjevi za korištenjem stručnih usluga skrbi, zbog manje skrbnika u smanjenim obiteljima.

U obitelji, zbog produženog životnog vijeka sve će veći broj ljudi koji su pred ili tek u mirovini istovremeno skrbiti o vrlo starim i boležljivim roditeljima.

**Kako se pripremiti na promjene?**

***Na razini društva:***

Planiranjem razvoja socijalne, zdravstvene i druge skrbi za promijenjene potrebe starijih građana u skoroj budućnosti starenje postaje manji problem.

Tako se i postojeći stereotipi i predrasude o starenju polako povlače pred rastućim razumijevanjem i vrednovanjem starenja.

***Na razini pojedinca:***

Poticati uspješno starenje. Svakoj starijoj osobi mogu se preporučiti određena ponašanja kojima se održavaju sposobnosti i aktivnost. Neke od njih su sljedeće:

***Preporuke za bolju prilagodbu starenju:***

***-Budite mentalno aktivni!*** Čitajte, planirajte, rješavajte probleme, križaljke. Nastavite učiti, promatrati, razgovarati.

***-Održite tjelesno zdravlje!*** Redovito vježbajte! Dobro zdravlje čuva i kognitivne sposobnosti u starijih osoba.

***-Smanjite opadanje kognitivnih sposobnosti!*** Ublažite opadanje sposobnosti (npr. mnemotehnikama)

***-Prilagodite se na rad i mirovinu!*** Rad i aktivnost će vam pružiti zadovoljstvo i održati vaš um aktivnim.

***-Održite duševno zdravlje!*** Možete kontrolirati svoj život i uspješno se suočavati sa stresom.

***-Probudite interes za vjeru ili smisao života!*** Time ćete povećati životno zadovoljstvo.