



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



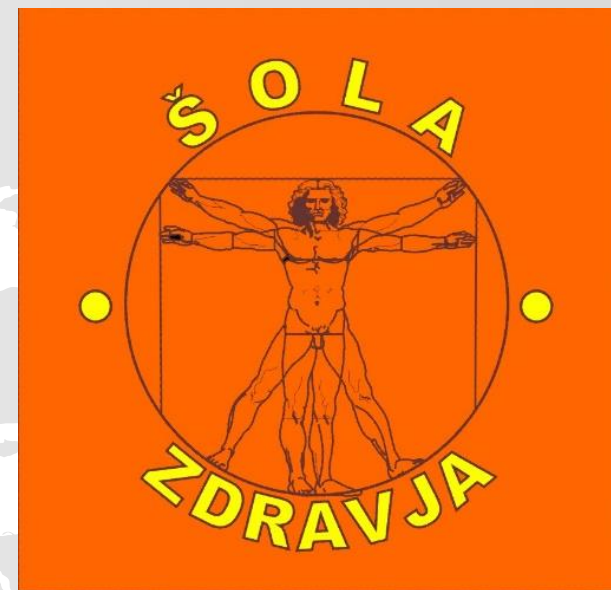
Evropska
komisija

29.3.2021 ob 9.00 Zoom predavanje

KAJ SENIORJEM PRINAŠA PRIHODNOST?

Smernice Evropske unije 2021

Andraž Purger, prof. šp. Vzg., Društvo Šola zdravja 2021



Spoznali bomo :

1. EU: Zelena knjiga o staranju

Spodbujanje solidarnosti in odgovornosti med generacijami

2. Kam vlagati svojo pozornost in energijo?

Vprašanja na koncu ali pa jih napišete med predavanjem v klepetalnico.

KAKO SI VI PREDSTAVLJATE PRIHODNOST
ČEZ 5 – 10 LET?

SE BO KAJ SPREMENILO?



STARANJE PREBIVALSTVA V EU

- V zadnjih 50. letih se je življenjska doba podaljšala za 10 let
- Povprečna življenjska doba v EU: Ž – 84 let, M – 79 let
- Mediana starosti v Evropi je 42,5 let, v Afriki 20 let

Trend močno vpliva na našo družbo.

- Gospodarsko rast
- Fiskalno vzdržnost
- Zdravstveno varnost
- Dolgotrajno oskrbnost
- Splošno dobro počutje
- Socialno kohezijo



SREBRNA EKONOMIJA

- Število ljudi, ki bo potrebovalo dolgotrajno oskrbo:
Leta 2016 – 19,5 milijona ; Leta 2030 – 26,6 m ; Leta 2050 – 30,5 m
(Romunija) (Avstralija) (polovica Italije)
- Leta 2015 – 3,7 bilijona €, leta 2025 se zviša na 5,7 bilijona €
- Staranje prebivalstva bo omogočilo nove službe
- V naslednjih 10 letih odprtje 8 milijonov novih delovnih mest

NOVE PRILOŽNOSTI IN IZZIVI PRI UPOKOJEVANJU

Nikoli prej v evropski zgodovini ni toliko ljudi živel tako dolgo in hkrati bili aktivni, dobrega zdravja in sodelovali v socialnih aktivnosti.

Prostovoljstvo: ustvarjajo medgeneracijsko solidarnost in sodelovanje, z znanjem, izkušnjami in samozavesti koristijo tako mladim kot starejšim.

Petina oseb starih od 65 – 74 let, sodeluje v formalnem prostovoljstvu (+ starejši, če jim zdravje to omogoča).

Neplačane negovalke – starejše ženske, v lastnih družinah skrbijo za starše, partnerje, otroke in vnuke; s čimer generaciji, ki tvori jedro delovne sile, pomagajo pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja.

POKOJNINSKI SISTEMI

Dodate reforme so nujne: večje število upokojencev, manjše število delovno sposobnega prebivalstva privede do višjih prispevkov in nižjih nadomestitvenih stopenj pokojnin. Kar dvojno obremeni mlajše generacije.

Pokojnina glavni vir prihodka: Da bodo glede na daljšo pričakovano življenjsko dobo ostale ustrezne, bodo morali ljudje v prihodnosti delati dlje.

V državah EU bi leta 2040 ljudje delali različno, do starosti 68 – 72 let.

Pri reformah za posodobitev pokojninskih sistemov je treba skrbno upoštevati logiko prerazporeditve in pravičnosti, kar je naloge vsake države posebej.

DIGITALNI RAZVOJ DRUŽBE

Predstavlja izziv za starejše, ki nimajo osnovnih digitalnih znanj in spretnosti ali imajo omejen dostop do interneta (zlasti podeželje).

Pametni domovi s senzorji in avtomatiziranimi sistemi (naprave, razsvetljavo, ogrevanje), lahko izboljšajo varnost starejših, ki živijo sami.

Digitalne rešitve za oddaljena območja – telekonzultacije.

Dostop do blaga, storitev, javne storitve, udeležba v političnem, družbenem in kulturnem življenju.

Manj spretnim se lahko poveča dovzetnost za goljufije, prevare in škodljive trgovinske prakse.

Ustrezno usposabljanje in podpora pri uporabi takih orodij.

DVA KONCEPTA POLITIKE, KI OMOGOČATA USPEŠNO STARAJOČO DRUŽBO:



1. Vseživljenjsko učenje

2. Zdravo in aktivno staranje

AKTIVEN ODMOR



1. Vaje za roke
2. Vaje za vrat
3. Vaje za trup
4. Vaje za noge

DVA KONCEPTA POLITIKE, KI OMOGOČATA USPEŠNO STARAJOČO DRUŽBO:



1. Vseživljenjsko učenje

2. Zdravo in aktivno staranje

VSE ŽIVLJENJSKO UČENJE

Vlaganje v znanje, spretnosti in kompetence ljudi.

Nenehno učenje pomaga odložiti začetek demence in prepreči upad kognitivnih sposobnosti.

Kognitivne sposobnosti: spomin, pozornost, načrtovanje, jezik, vizualno zaznavanje,...



ZDRAVO IN AKTIVNO STARANJE

Zdrav način življenja zmanjša tveganje za:

- Debelost
- Sladkorna bolezen
- Druge nalezljive bolezni



Glavni vzrok smrti pri mlajših od 75 let v EU:

- 1. Srčno-žilne bolezni**
- 2. Rak**

OSAMLJNOST, DEPRESIJA

S starostjo se povečuje možnost bolezni ali invalidnosti. Sčasoma številni starejši postanejo slabotni in odvisni od dolgotrajne oskrbe.

Tveganje osamljenosti in družbene osamitve med mladimi in starejšimi se povečuje (COVID-19). Čeprav je manj vidna, dejansko vpliva na naše gospodarske, socialne in zdravstvene sisteme, kar si zasluži VEČ pozornosti.

Po ocenah se približno 30 milijonov odraslih v EU pogosto počuti osamljenih (povezava z slabim zdravjem, neugodne gospodarske razmere in samsko življenje).

Zdravi starejši ljudje lahko znatno prispevajo k ustvarjanju družbene in gospodarske vrednosti v naših družbah.

Težnja po večgeneracijskih stanovanjih – stanovanjske zadruge.

ZDRAVSTVENO VARSTVO STAREJŠIH

Polovico oseb starih 65 ali več, se ocenjuje da so invalidi ali dolgotrajno omejeni pri aktivnostih.

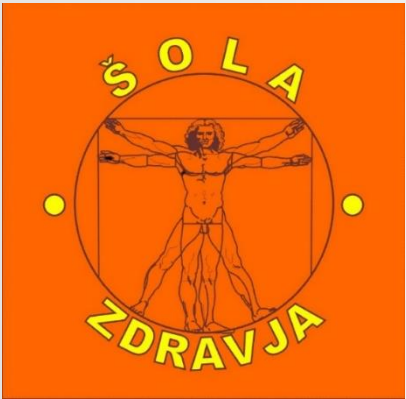
Povečevanje pritiska na zdravje starejših ljudi:

- Učinki podnebnih sprememb
- Naravnih nesreč
- Degradacije okolja
- Onesnaževanja

Celovit odziv politike vključuje naložbe v kakovostne storitve, infrastrukturo, raziskave in inovacije. Omogočiti privlačne pogoje za odpravo pomanjkanja osebja in izkoriščanje inovativnih tehnologij za izboljšanje učinkovitosti.

REŠITVE:

- Obsežna uvedba socialnih in tehnoloških inovacij: e-zdravje, mobilno zdravje, oskrba na daljavo, celostna oskrba in neodvisno življenje.
- Integracija oskrbe: sodelovanje in izmenjava informacij med strokovnjaki, bolniki in njihovimi oskrbovalci.
- Večja uporaba socialnih podjetij in neprofitnih organizacij, ki koreninijo v lokalnem okolju.



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA 4.577 ČLANOV

**OSNOVNA DEJAVNOST DRUŠTVA JE JUTRANJA TELOVADBA -
“METODA 1.000 GIBOV”.**

- IZVAJAMO JO NA PROSTEM, NA JAVNI POVRŠINI
VSAK DAN OD 7.30 do 8.00,
V VSAKEM VREMENU.
- VAJE VODIJO USPOSOBLJENI PROSTOVOLJCI
- PODPORA KINEZILOGOV IN PROF. ŠP. VZG.



- Deluje v lokalnem okolju – 230 skupin, 82 občin
- Temelji na delu prostovoljcev
- Zdravo in aktivno staranje – vadba vsak dan
- Ustvarjanje skupnosti
- Socializacija – proti depresiji in osamljenosti
- Medgeneracijsko povezovanje
- Ohranjanje zdravja vpliva na obremenjenost zdravstvenega sistema, gospodarstvo,...

ZAKAJ METODA 1000 GIBOV VSAK DAN OB 7.30?

- Z gibanjem aktiviramo vse sisteme v telesu
- Fascije aktivirajo mišične verige, organe, limfni sistem, ...
 - Pospešen krvni obtok - demenca
 - Izboljšamo ravnotežje - padci
 - Pravilna drža
 - Socialni stik – druženje
 - Dodaj vaje za moč!
 - Hoja vsak dan
 - Nasmejan začetek dneva



KAKO OMEJITI NEGATIVNE POSLEDICE STARANJA PREBIVALSTVA:

- Spodbujanje zdravega in aktivnega staranja
- Izboljšanje odpornosti zdravstvenih sistemov in sistemov oskrbe
- Izboljšanje učinkovitost trga dela
- Posodobitev socialne zaščite
- Spodbujanje zakonitih migracij in vključevanja

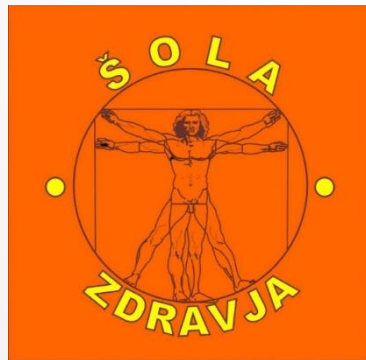
SODELOVANJE IN PREDLOGI

Zelena knjiga in oddaja predlogov

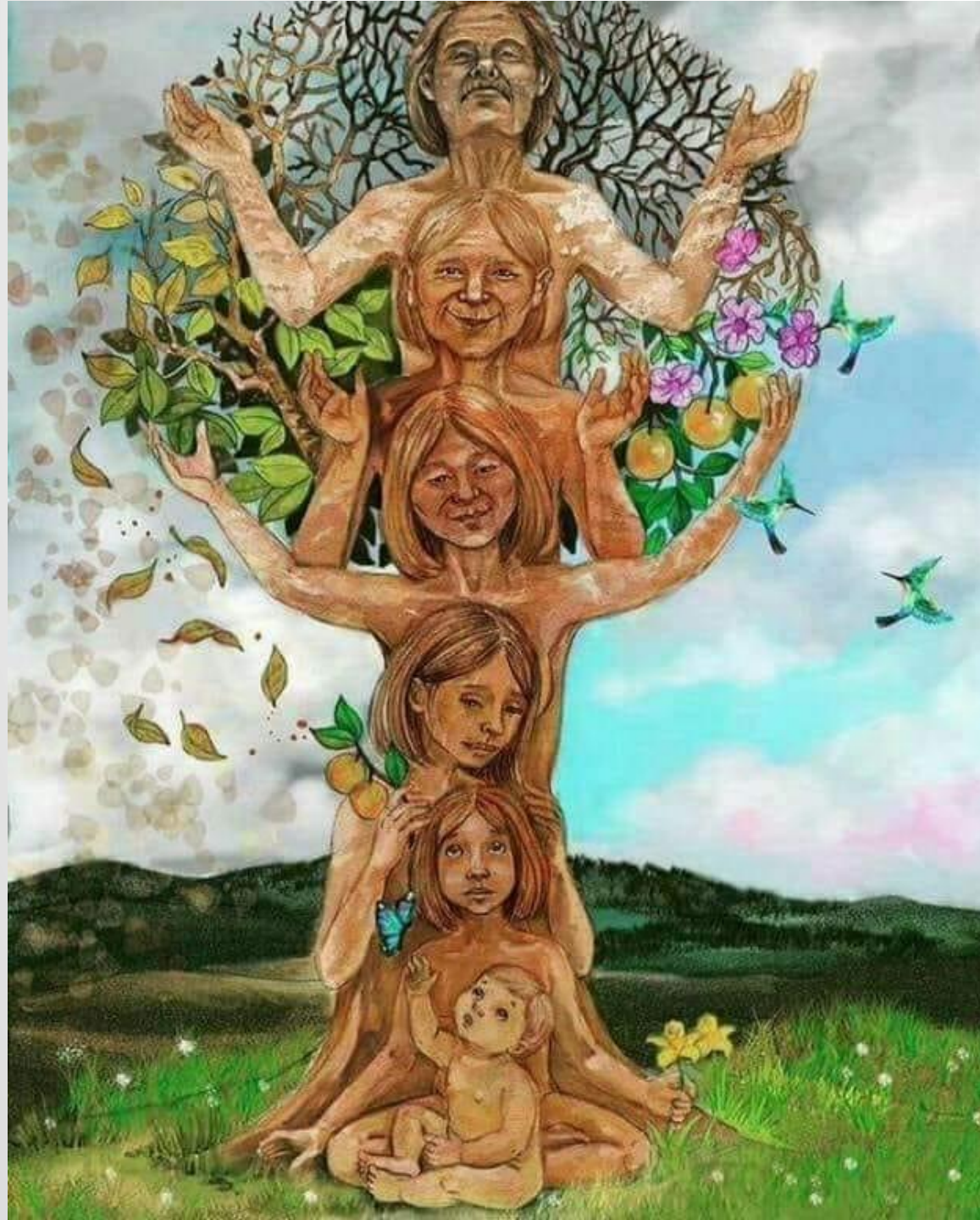
https://ec.europa.eu/slovenia/news/green-paper-on-aging_sl

Društvo Šola zdravja:

<https://solazdravja.com/>



POŠLJI MAIL NA: dsz730dsz@gmail.com



Odgovornost in vzor družbi.

„Moja babi gre zjutraj telovadit in me ne more peljati v šolo.“

