

## Medzinárodný deň starších 1.október

### OKTÓBER MESIAC ÚCTY K STARŠÍM

V roku 1990 vyhlásila Organizácia Spojených národov v rezolúcii 45/106 1. október ako „Medzinárodný deň starších ľudí“. Dôvodom bola správa o demografickom vývoji, ktorá skonštatovala, že populácia starne. Starnutie populácie so sebou prináša významné hospodárske a sociálne výzvy, tak pre vyspelé, ako aj rozvíjajúce sa krajiny.

„Medzinárodný deň starších ľudí“, ktorý si v roku 2016 pripomíname už 26. rok, má upozorniť na významný prínos, ktorý starší ľudia pre spoločnosť majú a zvýšiť povedomie o problémoch a výzvach starnutia v dnešnom svete. Je dôležité, aby si ľudia uvedomili a zväžili, že negatívne postoje a diskriminácia na základe veku majú škodlivý dopad na starších ľudí. Vekový stereotyp a diskriminácia na základe veku človeka je veľmi rozšírená a zákerná v praxi a má škodlivé účinky na zdravie starších dospelých.

**Heslom tohoročného Medzinárodného dňa starších je:  
„Zaujmime postoj k diskriminácii starších ľudí“**

Staroba – je prirodzenou súčasťou nášho života

- Ľudia na celom svete dnes žijú dlhšie.
- V rokoch 2015 – 2050 sa podiel svetovej populácie nad 60 rokov takmer zdvojnásobí z 12 % na 22 %. V roku 2050 bude 80 % starších ľudí žiť v krajinách s nízkymi a strednými príjmami
- Tempo starnutia populácie je oveľa rýchlejšie ako v minulosti.
- Všetky krajiny čelia veľkým výzvam, aby zabezpečili, že ich zdravotné a sociálne systémy budú pripravené na nárast počtu ľudí vyššieho veku.
- Dlhší život so sebou prináša príležitosti, a to nielen pre starších ľudí a ich rodiny, ale aj pre spoločnosť ako celok. Je tu príležitosť venovať sa svojim súkromným aktivitám (napr. ďalšie vzdelávanie, nová kariéra, venovanie sa dlho opomínanej vášni,...).
- Starší ľudia môžu prispieť v mnohých ohľadoch ich rodinám k komunitám. Napriek tomu rozsah týchto príležitostí a príspevkov do značnej miery závisí na jednom faktore – zdravie.
- Ak vo vyššom veku dominuje pokles fyzických a duševných schopností, dôsledky pre staršie osoby a pre spoločnosť sú viac negatívne.

**VYŠŠÍ VEK NIE JE CHOROBA. HÝBTE SA V KAŽDOM VEKU !**

Spracovalo: oddelenie výchovy k zdraviu

Zdroj:

[http://www.who.int/ageing/events/idop\\_rationale/en/](http://www.who.int/ageing/events/idop_rationale/en/)

[http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1602:medzinarodny-de-starich-1-oktober&catid=111:svetove-dni-poda-who](http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1602:medzinarodny-de-starich-1-oktober&catid=111:svetove-dni-poda-who)