Determinanty aktivního stárnutí

data o zdraví

Sedm významných faktorů, které jsou mezi sebou vzájemně provázané a ovlivňují kvalitu seniorního věku každého jedince.

Ekonomické determinanty:

Významnou roli při aktivním stárnutí hrají individuální podmínky seniorů, tedy jejich příjem, pracovní příležitosti, důchodová politika a přístup k finančním zdrojům. Jsou-li senioři finančně zabezpečeni, mohou si dovolit zdravotní péči, zapojovat se do volnočasových aktivit a zachovat si nezávislé bydlení.

Sociální determinanty:

Pro podporu životní pohody a kvality života ve stáří mají zásadní význam sociální faktory, tedy sociální podpora, vztahy a účast na životě společnosti. Silné sociální vazby snižují riziko osamělosti, vzniku deprese a izolace seniorů.

Zdravotní a sociální služby:

Pro podporu aktivního stárnutí je nezbytné, aby měli senioři přístup ke kvalitní zdravotní péči, preventivní péči, sociálním podpůrným sítím a komunitním službám. Adekvátní zdravotní péče umožňuje včasnou diagnostiku a řešení zdravotních problémů, zatímco sociální služby zajišťují pomoc při každodenních aktivitách a sociálním začleňování.

Kulturní determinanty:

Kultura formuje postoje, názory a chování související se stárnutím a vyšším věkem. Kulturní hodnoty a tradice ovlivňují společenské vnímání stárnutí a také očekávání ohledně rolí a povinností seniorů.

Fyzické prostředí:

Fyzické prostředí včetně bydlení, dopravy, urbanistické stránky životního prostředí a přístupu k zeleni může usnadňovat nebo znemožňovat aktivní způsob stárnutí. Prostředí přátelské ke starší populaci podporuje mobilitu, bezpečnost a zapojování seniorů do života ve společnosti.

Determinanty chování:

Zdravotní stav v pozdějším věku významně ovlivňuje životní styl, tedy strava, fyzická aktivita, kouření a konzumace alkoholu. Podpora zdravého chování a prevence výskytu rizikových faktorů mohou jednotlivcům pomoci s udržením fyzického zdraví a kognitivních funkcí i ve vyšším věku.

Osobní determinanty:

Vývoj zdravotního stavu a procesu stárnutí mohou u jedince ovlivňovat osobní faktory, mezi které patří vzdělání, povolání, genetika a životní zkušenosti. Vyšší vzdělání se spojuje s lepším zdravotním stavem a vyšší odolností ve stáří.

Licence → CC BY 4.0