Vážime si vaše súkromie

Súbory cookies sú potrebné pre správne fungovanie webu, ako aj pre účely analýzy prevádzky a návštevnosti. Cookies nám neposkytujú prístup k Vášmu počítaču alebo akýmkoľvek informáciám o Vás. Webovým stránkam umožňujú zapamätať si informácie o Vašej návšteve, napríklad na ukladanie predvolieb bezpečného vyhľadávania, na zjednodušenie registrácie do nových služieb a na ochranu osobných údajov. Výberom „Prijať všetko“ udeľujete súhlas so spracovaním cookies pre uvedené účely. Kliknutím na „Odmietnuť všetko“ môžete používanie voliteľných cookies blokovať. Podrobnosti o používaní súborov cookies.

Akceptovať Odmietnuť všetko

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

Aktívne starnutie

Prečo hovoríme o aktívnom starnutí?

Starnutie je neodmysliteľnou súčasťou života každého z nás. O to viac je však súčasťou prebiehajúcej demografickej zmeny našej krajiny. Slovensko sa dnes v rámci EÚ27 radí ku krajinám s najdynamickejšie rastúcim zastúpením seniorskej zložky spoločnosti , a predpokladá sa, že v roku 2060 sa z hľadiska indexu starnutia zaradí ku krajinám s **najstaršou populáciou Európskej únie.** Priemerný vek seniorskej časti obyvateľstva Slovenska dosiahne takmer 78 rokov.

Prebiehajúce zmeny demografickej štruktúry nášho obyvateľstva môžu viesť k domino efektu – k prehĺbeniu medzigeneračného vzďaľovania sa, zhoršeniu kvality života ľudí akéhokoľvek veku a k nárastu spoločenského napätia. V záujme predchádzať týmto nežiadúcim efektom procesu starnutia populácie sa formuje potreba **podporovať** verejnými politikami **ľudí všetkých vekových kategórií** a **hľadať cesty využívania ich potenciálu v celom životnom cykle,** čo je základ budovania **udržateľných spoločností.**

Čo je to aktívne starnutie a akým spôsobom môže koncept aktívneho starnutia pomôcť celej spoločnosti?

Aktívne starnutie je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie *„proces optimalizácie príležitostí pre zdravie, participáciu a bezpečnosť s cieľom podporiť kvalitu života ľudí v priebehu ich starnutia“* . Podľa novšej definície Európskej hospodárskej komisie OSN sa aktívne starnutie *„vzťahuje na situáciu, keď ľudia s pribúdajúcim vekom naďalej participujú na formálnom trhu práce a angažujú sa v iných neplatených produktívnych aktivitách (ako je starostlivosť o členov rodiny či dobrovoľnícka činnosť) a keď žijú zdravý, nezávislý a bezpečný život.“*

Práve koncept aktívneho starnutia (najnovšie sa hovorí komplexnejšie o koncepte zdravého a aktívneho starnutia) je odpoveďou medzinárodnej odbornej komunity na príležitosti a výzvy vyplývajúce z prebiehajúcich demografických zmien, ktoré sa, okrem Slovenska, týkajú aj ostatných vyspelých krajín západného sveta. V súlade so zmenou celospoločenských podmienok predstavuje spôsob, akým by mali ľudia starnúť. Pod aktívnym starnutím sa rozumie **angažovanie sa v rozličných sférach spoločnosti a živote človeka** - na trhu práce, vo verejnom živote (na úrovni komunity, obce, občianskeho či politického života), ale aj vo sfére rodinného života a vlastného rozvoja.

Nový prístup k starnutiu nepredstavuje len spôsob, ako sa vyrovnať s populačným starnutím a jeho celospoločenskými následkami, ale prináša benefity i pre samotných starších ľudí. Aktívny spôsob starnutia prispieva k **zvyšovaniu kvality** ich **života** v rozličných aspektoch - v oblasti zdravia, osobnej autonómie, či životnej spokojnosti. Podporuje využitie ich vlastného potenciálu v postupne predlžujúcej sa dobe dožitia a života v zdraví.

Podľa dostupných dát **Indexu aktívneho starnutia** z roku 2016, ktorý sleduje pokrok v úrovni zavádzania konceptu aktívneho starnutia do spoločnosti a využívania potenciálu starších ľudí, však Slovensko aj naďalej zaostáva za európskym priemerom, umiestnilo sa na 21. mieste z 28 krajín Európskej únie. V záujme zachovania a budovania udržateľnosti našej spoločnosti musí byť preto podpora aktívneho starnutia nielen trvalou politickou prioritou, ale aj **najširším verejným záujmom.**

Demografické prognózy boli jedny z významných impulzov pre spracovanie **Národného programu aktívneho starnutia na roky 2021 – 2030.** Ide v poradí už o druhý strategický dokument svojho druhu, schválený vládou Slovenskej republiky koncom roka 2021 a priamo nadväzujúci na **Národný program aktívneho starnutia na roky 2014 – 2020.** Predstavuje národný nástroj pre politiky aktívneho starnutia. Viac informácií o tomto materiáli je možné nájsť v časti Národný program aktívneho starnutia.