

Az aktívabb időskorért

Az idősök egészségét, szokásait, társadalmi beágyazottságát vizsgálja egy megyei szintű kutatás.

MISKOLC. Ezres nagyságrendű kérdőíves kutatással tárja fel megyénkben az 55 évesnél idősebb lakosság körében az emberek aktivitását az MTA Miskolci Akadémiai Bizottságának Társadalom- és Humántudományi Gerontológiai Munkabizottsága. A kérdőív célja, hogy felmérje és az eredmények alapján segítse a szépkorúakat, hogy eddigi életformájukhoz képest aktívabb életet élhessenek. A felmérés összeállítása az aktív idősödés index európai uniós projekt elvei mentén történt, kiértékelésére tavasszal lehet számítani - tudtuk meg dr. Dobos Lászlótól, a MAB Társadalom- és Humántudományi Gerontológiai Munkabizottságának titkárától és a Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Közhasznú Alapítvány kuratóriumának elnökétől.

- A 21. századi emberiség nagy kihívása a demográfiai robbanás és az előregedő társadalmak, különösen Európában. Az időskorral, azon belül is a gerontológia tudományágával foglalkozó szakemberek próbálják tárgyszerűen fölmérni az egyén, a család, a társadalom és a gazdaság oldaláról induló változásokat, amelyek hatással vannak az öregekre. Arra is kíváncsiak, hogy mennyire tudnak tevékeny életet élni. Nem valami hatalmas sportteljesítményre kell gondolni, hanem min-



Fontos, hogy a szépkorúak is aktív életet éljenek

FOTÓ: DREAMSTIME

denkinek az önmagához viszonyított aktivitására. Egyénre vagy kis csoportra szabott, hogy ez alatt nyugdíjas munkavégzést, szabadidős tevékenységet, illetve mozgást értünk-e.

Értéket az éveknél!

Ahogy Európa népességének összetétele és szokásai, úgy a nyugdíjas társadalmi réteg életstílusa is megváltozott.

- Megyénkben pedig 2010-től működik a Harmadik Kor Egyeteme, amely szépkorúak felsőoktatási szintű képzésével foglalkozik. Több európai országban tapasztaltam, hogy a felnőttoktatásban egyre több a nyugdíjas. A 90-es évek végén volt egy mottónk: „Életet az éveknél!”. Ez alatt azt értettük, hogy ne csak öregedjünk, hanem értelmesen töltsük a hátralévő időszakot.

Ekkor alakultak meg tömegével az idősklubok, amelyek nagyban hozzájárulnak az öregek életminőségének javulásához és szociális jólétéhez. Aztán a 2000-es évek elején a mondást kiegészítettük azzal, hogy „Életet, értelmet, értéket az éveknél!”. Ezzel azt nyomatékosítottuk, hogy a nyugdíjas korosztály is képes az értékteremtésre. Idetartozhat az önkéntesség, közösségépítés, a család körüli segítség is - sorolta a szakember.

Négy faktort vizsgálnak

2012 az aktív idősödés európai éve és a generációk közötti szolidaritás éve volt.

- Ekkor kezdtük el nemzetközi konferenciákon vizsgálni, hogy melyek azok a területek, ahol az időskori aktivitásban tovább lehetne

lépni. A nyugdíjasok foglalkoztatása is ekörül indult el hazánkban. Az unióban megalkották az aktív idősödési index fogalmát, amely négy területen hasonlítja össze 28 országban a szépkorúakat. Ezek közé tartozik az egészségi állapot objektív és szubjektív megítélése, a szabadidő eltöltésére irányuló szokások, az idősök szűkebb és tágabb környezetében betöltött szerepe, valamint az öregek társadalmi megítélése és megbecsülése. A jelenleg megyénkben folyó kutatást elsősorban a meghosszabbodott élettartam, az elmagányosodás jelensége és a 21. század új technikai vívmányainak kihívásai inspirálták - mondta dr. Dobos László.

DETZY ANNA
anna.detzy@eszak.hu