

## Božidar Voljč

---

# Zdravo staranje

---

### POVZETEK

Zdravje, katerega prvine se med seboj celostno prepletajo, je predpogoj za aktivno dolgo življenje. Danes je življenje bolj zdravo kot v preteklosti, zato je njegovo trajanje daljše, število starih in zdravih državljanov, ki se družbeno vse bolj organizirajo, pa večje. Družbena vloga starih bo v prihodnosti zaradi poglobljanja teh sprememb še bolj pomembna. Take okoliščine pogojujejo, da se do zdravja opredelimo tudi na posamični ravni, še posebej v okvirih zdravega staranja. Ker se organizem stara vse življenje, zdravo staranje ni omejeno le na obdobje starosti, njegove vzvode je treba iskati od rojstva dalje v otroštvu, odraslanju, odraslosti in v sami starosti. Starost je združena s pomembnimi socialnimi in zdravstvenimi pretresi, vendar je ob upoštevanju etičnih vrednot zdravja in z razumevanjem samega sebe, soljudi in družbe tudi v starosti mogoče zdravo, aktivno in duhovno bogato živeti. Pomemben je tudi ustrezen odnos do bližajoče se smrti, ki naj bo kolikor mogoče dostojanstvena.

**Ključne besede:** zdravje, vrednote, celovitost, pričakovano življenje, zdravo življenje, posamično zdravje, dobe življenja, starost, etične vrednote zdravja, umiranje

***AVTOR:** Doc. dr. Božidar Voljč je diplomant javnega zdravstva in specialist družinske medicine. Bil je direktor zdravstvenih domov, vodil je Zavod RS za transfuzijsko medicino, katerega delovanje je povzdignil na raven kolaborativne centra Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). V neodvisni Sloveniji je bil minister za zdravstvo v prvi slovenski vladi, sedaj pa je član Izvršilnega odbora SZO.*

### ABSTRACT

#### Healthy ageing

Health with its comprehensive nature represents a prerequisite for an active longevity. Today life is healthier than in the past, that's why an average lifespan became longer with the increasing number of healthy aged and socially more organised citizens. With the further intensity of such changes the societal role of old people will become even more important. Such circumstances stipulate also an individual relation to health, in particular within the frame of healthy ageing. Since organism ages all its lifespan, healthy ageing is not restricted to the old age only, its levers have to be searched from the birth on within the childhood, adolescence, adulthood as well as within the oldness itself. The oldness is combined with important social and health shocks, however, with the respect to oneself, to the surrounding people, to the society as well as to the ethical values of health, a healthy, active and spiritually rich life can be achieved. The relation to the nearing death, which should occur in dignity, is also important.

**Key words:** health, values, comprehensiveness, life expectancy, healthy life, individual health, ages of life, age, ethical values of health, dying.

***AUTHOR:** Dr. Božidar Voljč, M.D. is a specialist in family medicine and Public Health. He was a director of two Slovenian Health Centres, a director of the Blood Transfusion Centre of Slovenia that during his management became a collaborative centre of the World Health Organisation (WHO). He was the minister of health in the first government of the independent Republic of Slovenia. Today he is a member of the WHO Executive Board.*

## UVOD

Da bi lahko kar najbolj celostno razpravljali o zdravem staranju, opredelimo najprej zdravje, saj je v ozadju vsega, kar je povezano s pojmom zdravega. Običajno se o zdravju pogovarjamo na različne načine, odvisno od tega, v kakšni zvezi je pogovor nanese nanj. Pri tem imamo največkrat v mislih naše počutje oziroma razpravljamo o tej ali oni bolezni, ki jo ima kdo od nas. V sociološki in filozofski literaturi lahko najdemo različne opredelitve zdravja, s katerimi želijo avtorji podkrepiti svoja razmišljanja o vlogi zdravja kot družbene ali osebne vrednote. V slovenski družbi je zdravje ob družini najvišja vrednota (Toš, Malnar 2002). Čeprav je pojmovanje zdravja vedno prilagojeno strukturi in dinamiki družbe, pa so osnovno opredelitev, ki še danes velja, zapisali leta 1946, v pripravah na ustanovitev Svetovne zdravstvene organizacije v preambuli njene ustave. Tam piše, da je zdravje stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne samo odsotnost bolezni ali nemoči (World Health Organisation, 2005).

Prvine zdravja so torej telesne, netelesne in družbene. Četudi o njih lahko ločeno razpravljamo, se med seboj tesno prepletajo. Zdravje vse svoje prvine združuje v celovito vrednoto. Da bi to lažje razumeli, si telesno zdravje zamislimo kot čašo rdeče, duševno kot čašo modre, socialno pa kot čašo rumene tekočine. Če vse zlijemo v eno samo posodo, bomo dobili tekočino, v kateri se bodo vse prejšnje barve med seboj popolnoma prepletle na enak način, kot se v zdravju prepletajo njegove tri prvine. Prisodobno zdravja bi lahko ponazorili tudi s tremi v eno sozvočje združenimi različnimi glasbenimi notami ali s svetlobo dneva, ki združuje številne barve. Tudi ljudje smo celostna bitja, nedeljive celote (Ramovš, 2003), čeprav smo navajeni, da v znanosti in strokah proučujemo podrobnosti in jih kot razmetano zloženko zlagamo v sliko sveta. Življenje tega ne dela nikoli. V njem in

v naravi se vse dogaja na celosten način, zato bomo v nadaljevanju o zdravem načinu življenja razpravljali na enovit način, to je z mislijo na vse tri velike prvine zdravja skupaj.

## STARANJE PREBIVALSTVA IN NJEGOVE POSLEDICE

V zadnjih desetletjih je vedno več govorjenja in pisanja o zdravem načinu življenja, ki je pogoj za daljše in bolj zdravo življenje. Že danes pa so naša življenja v primerjavi z življenji naših starih staršev, še bolj pa z življenji prastaršev, najmanj za eno desetletje daljša. Če pogledamo zakaj in v kakšni starosti so pred dvesto ali sto leti umirali naši pisatelji in pesniki, bomo vedeli, kakšna je bila v tistih časih slika splošne umrljivosti. Od takrat se je povprečno trajanje življenja zelo podaljšalo, žal pa se je močno znižalo število rojstev. Zaradi obeh vzrokov je vedno več starih ljudi, ob nespremenjenih prebivalstvenih dogajanjih pa jih bo v prihodnjih desetletjih še več. Za Slovence je pomembno vedeti, da je med tistimi dvajsetimi državami na svetu, ki imajo najvišji odstotek starih ljudi, kar osemnajst evropskih držav in da je Slovenija med njimi. V njih je skoraj petina vseh prebivalcev starejša od 65 let in v naslednjih dvajsetih letih se bo njihovo število med vsemi skupinami prebivalstva najhitreje povečevalo. Če ne bo sprememb, bo čez trideset let v teh državah tistih, ki bodo imeli več kot osemdeset let, že kar 22 do 30% vsega prebivalstva (World Health Organisation, Regional Office for Europe, 1999). Pričakuje se, da bodo ti ljudje v okvirih svoje starosti še vedno samostojni in aktivni. Tudi slovenski strokovnjaki soglašajo s takimi napovedmi, ko govorijo o prebivalstvenem stanju in izgledih v slovenski družbi (Ramovš, 2003, Dimovski, Žnidaršič, 2007, Repovš, 2007, Kraševc Ravnik, Šelb, 1999).

Povečevanje števila zdravih starih ljudi je skupaj z zmanjšanim številom rojstev sociološka

in politična revolucija, ki se je šele dobro začela in ki bo temeljito spremenila sliko in delovanje družb najprej v razvitih, kasneje pa še v državah v razvoju. Stari se z obrobja dejavno pomikajo v družbena dogajanja, so upoštevanja vredna skupina prebivalstva, ki se je v številnih državah, tudi v Sloveniji, že politično oblikovala in aktivno sooblikuje družbeni razvoj. Osnovna vrednota vseh teh sprememb pa je zdravje, zdravo življenje in z njim tudi zdravo staranje. V modernih družbah je zdravje in z njim povezan osebni razvoj ustavna pravica vsakega človeka. Zdravi in aktivni ljudje so gonilna sila gospodarskega razvoja, zdravje pa pogoj gospodarskega in družbenega razcveta. Z zdravim načinom življenja je povezanih vedno več izdelkov, storitev in informacij (Kickbusch, 2006). V skoraj vsem, kar delamo, naj bi mislili na zdravje, čemur bi lahko tudi oporekali, saj se na ta način naša življenja vedno bolj medikalizirajo (UMAR, 2003).

Vse te velike spremembe pa zadevajo tudi vsakogar med nami, saj najbrž ni nikogar, ki ne bi želel zdravo živeti dlje. Zato je sredi vsesplošnih razprav o staranju, zdravju in zdravem življenju dobro, če skušamo opredeliti svoj osebni položaj v vsem tem dogajanju in intimno razmislimo o našem posamičnem zdravju, tistemu, ki je samo naše. Kaj mi pomeni moje zdravje, kako ga razumem in sprejemam? Kje sem na poti zdravja in staranja? Kakšna naj bo zdrava vsebina mojega življenja in staranja?

## RAZUMEVANJE STAROSTI

Čeprav je beseda »starost« v vsakdanjem jeziku zagotovo ena od najbolj uporabljenih besed, pa njen pojem zelo široko razumemo. Vemo, da se nekateri starajo razmeroma hitro, nekateri pa se »dobro držijo« in leta dolgo ohranijo mladosten in svež videz. Ali je mladostno starost možno doseči tudi z načinom življenja? Strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije

temu pritrjujejo in menijo, da se da starost in njene tegobe s preprečevanjem razvoja kroničnih bolezni, kljub že doseženemu podaljšanju življenja, še bolj pomakniti v prihodnost. Če bi se izognili dejavnikom tveganja in zdravo živeli, bi bilo po njihovem mnenju 80% manj prezgodnjih smrti zaradi srčnih in žilnih bolezni, 80% manj diabetesa tipa 2 in 40% manj onkoloških bolezni (World Health Organization, 2006, 2007). Zato se zdi starost 65 ali celo 55 let, ki jo pogosto navajajo kot nekakšno mejo med starimi in tistimi v zrelih srednjih letih (Dimovski Žnidaršič, 2007), postavljena precej umetno in to bolj zaradi administrativnih potreb družbe kot pa dejanskega stanja. Fiziološko gledano se je staranje pričelo že zdavnaj pred 65 letom starosti. Pravzaprav se staramo vse življenje (Ramovš, 2003). Tudi ko še rastemo, se delitvena moč naših celic že zmanjšuje. Zato o zdravem staranju lahko razmišljamo in govorimo že zdavnaj prej (World Health Organization, 2007), saj bi sicer bilo na način, s kakršnim se danes o teh stvareh pri nas govori in piše, videti, da je pred 65 letom čas zdravega načina življenja, ki mu sledi čas zdravega staranja. Zato je v razpravah o zdravem staranju potrebno upoštevati vsa starostna obdobja skupaj. Čeprav so predvidljiva in v večini primerov potekajo v okvirih ustaljenih družbenih vzorcev, pa življenje poteka vsakomur po svoje.

## OBLIKOVANJE ZDRAVJA V POSAMEZNIH DOBAH ŽIVLJENJA

Korenine našega zdravja se vzpostavijo prej, kot si večina ljudi predstavlja. Treba je iti daleč, daleč nazaj, vse do našega spočetja, do tistega trenutka, ko je očetova semenčica vstopila v materino jajčece in se je zaiskrilo novo življenje - naše življenje. Je bila to zaželena nosečnost? Je naša mati v nosečnosti kadila, pila alkohol, je imela dobro prehrano, je bila pod nadzorom zdravnika? Je imela zaradi nosečnosti težave s starši ali oko-

lico? Smo se rodili v preskrbljeni družini? Sta se starša imela rada in nista poznala medsebojnega nasilja? Kolikšno porodno težo smo imeli? Kako nas je sprejela mati, koliko časa nas je dojila? Kaj nam je govorila, kako nas je znala priviti k sebi? Odgovori na vsa ta vprašanja so že oblikovali našo čustveno in zdravstveno strukturo in nam dali boljšo ali slabšo popotnico za naše poznejše srečanje z življenjem in družbo. Prvo leto življenja je najbolj pomembno za kasnejši telesni in duševni razvoj. Ljubeče in urejeno okolje v otroštvu je velika vrednota; otrok, ki tega nima, raste in se razvija drugače. Nihče ni rojen zločinec in če se spoznamo z otroštvu prestopnikov, nasilnikov, prostitutk, beračev, odvisnikov od drog in drugih, bomo naleteli na razbite družine, pomanjkanje ljubezni, zlorabe, nasilje, revščino in brezdomstvo. Otrokom iz takih družin so pri njihovem razvoju lahko v veliko pomoč dobro urejeni in vodeni otroški vrtci, seveda le pod pogojem, da bivanje v njih zanje v celoti plačujejo vladne službe. V dobrih vrtcih si otroci tako kot v urejenih družinah že v predšolski dobi pridobijo higienske navade, razvijajo vrednote in medsebojne stike, se spoznavajo s solidarnostjo, pravičnostjo in z njima povezanim dostojanstvom, kar vse sodi med spretnosti življenja (World Health Organisation, Regional Office for Europe, 1999).

Vse omenjene okoliščine oblikujejo podobo posamičnega zdravja tudi v času šolanja in odraščanja. Šolanje ni samo priprava na poklic, ampak poglobljanje socialnih spretnosti in zdravih navad, je čas intelektualnega in spolnega zorenja, prevzemanja odgovornosti, pridobivanja samozavesti, sposobnosti reševanja problemov, usklajevanja potreb in želja s potrebami in željami vrstnikov, vsega tistega, kar je pomembno v vsem nadaljnjem življenju in je povezano z družbenim ugledom. Če smo v tem uspešni, lahko ta čas zelo pozitivno zaznamuje naša odrasla leta. A to je tudi čas velikih tveganj in nevarnosti. Otroci se prej ali slej srečajo s tobakom, drogami in alkoholom, s prvimi spolnimi izkušnjami, z vsem,

kar lahko usodno zaznamuje njihova življenja, pa tudi življenja njihovih družin. Odraščanje je čas, ko se pogloblja odprt ali zadržan odnos do drugega spola. Prva čustvena razočaranja lahko neugodno vplivajo na kasnejši čustveni razvoj. Prezgodnje nosečnosti in spolne okužbe so lahko posledica neprevidnih radovednosti. V tem času se pridobijo tudi nezdrave navade in razvade, nezdrava prehrana, debelost, nasilno vedenje in razmišljanje. Še posebej je nevarno nesmiselno medijsko prikazovanje nasilja, ki ga morajo mladi uravnavati s svetom svojih vrednot. Čas otroštva in odraščanja je tudi čas pogostih spolnih zlorab, ki imajo skoraj praviloma hude posledice na čustvenem in spolnem področju v vsem kasnejšem življenju. Pri vseh teh nevarnostih je pomoč urejene družine nenadomestljiva, saj otroci, ki so prepuščeni sami sebi, zelo težko vrednostno uskladijo na družbeno sprejemljiv način to, kar doživijo, vidijo in slišijo. Vse, kar se je v dobi odraščanja v dobrem in slabem dogajalo z nami, nosimo vse življenje s seboj. Zato poznamo nevarnosti, ki grozijo odraščajočim otrokom. Ali storimo vse, da bi jih kar najbolj obvarovali pred slabim, ali pa naj bo to odvisno predvsem od njih? Družba bi morala v tem obdobju posebej pozorno spremljati otroke iz ogroženih skupin, kar bi predstavljalo dolgoročno investicijo v bolj zdravo in srečno državo.

Odraslost je najdaljše in najbolj ustvarjalno obdobje naših življenj, čas poklicnega življenja, ki se zaključí z upokojitvijo. Kako smo preživeli svoje ustvarjalno obdobje, našo poklicno aktivnost, partnerstvo in starševstvo? Smo že razmišljali tudi o prihajajoči starosti in kaj storili za našo zdravo starost? V tem obdobju si ustvarimo družino, imamo otroke, jih vzgajamo in vzgojimo, dokler ne odidejo in ostanemo sami. To je čas zdravega ali nezdravega življenja, ko v preobremenjenosti pozabljamo nase, medtem ko dejavniki tveganja, ki smo jim vsak dan izpostavljeni, že pripravljajo podlage za bolezni srca in ožilja, malignome, presnovne bolezni ter duševne težave. To je čas

spolnega življenja, tudi menjave partnerjev, srečnih razmerij ali nesrečnih življenj, ločitev, obupa, samomorov in čustvenih viharjev, krize srednjih let, čas prvih prezgodnjih smrti sorodnikov, prijateljev in znancev. Je čas poklicnega zadovoljstva ali nezadovoljstva, borbe za socialni položaj, uveljavljanja, čas bogatenja ali skromnega življenja, celo revščine, pa tudi že čas, ko se ob materialno in poklicno plat postavljajo vprašanja o smislu bivanja in samospraševanja o lastni vrednosti. Koliko jih je, ki lahko rečejo, da so vsa aktivna leta preživeli v ustvarjalni sreči? In seveda je to tudi že čas staranja, menopavze, sivih las, gubanja in tanjšanja kože, čas žilnih okvar, pešanja posamičnih organov, zmanjševanja kostne in mišične mase, manjšanja števila sivih celic v možganih in še mnogočesa. Na vsa ta dogajanja pa vpliva tudi dediščina naših staršev in njihove vzgoje. Zato je tudi za nas pomembno, kako smo vzgajali svoje otroke in kaj smo jim dali na njihovi poti v življenje. Kakšen odnos smo imeli s svojimi starši, smo živeli skupaj z njimi, smo jih redno obiskovali? Kje in kako so umrli naši starši?

## ZDRAVJE V STAROSTI

Vsa zavedanja, ki jih zbuja v nas odgovori na ta ali podobna vprašanja, odnašamo s seboj v starost, še več, vse to sooblikuje tako stopnjo našega zdravja kakor tudi način našega življenja v starosti. Če smo v svojem delovnem obdobju znali zdravo, mirno in aktivno živeti, je velika verjetnost, da bo taka tudi starost v letih, ki prihajajo. Življenje je možno oblikovati in bogatiti do zadnjega, čeprav nihče ne ve, koliko časa bo še živel. Ne ozirajte se na to pa je cilj zdravega staranja, da ostanemo čim dlje telesno in družbeno aktivni, samostojni in neodvisni, vendar čustveno povezani z okolico. Bolezen ali stanje, ki na koncu povzroči smrt, naj bi bilo čim krajše, sama smrt pa dostojanstvena in brez bolečin. To si želimo vsi, vendar pa življenje tudi

starim teče vsakomur po svoje.

Za zdravje v starosti opustimo škodljive navade in razvade. Če imamo kakšno kronično bolezen, smo se najbrž že prej naučili živeti z njo tako, da ne bo preveč ovirala naše samostojnosti. Star medicinski pregovor pravi, da je za dolgo življenje potrebna kakšna kronična bolezen, ki nas prisili v urejeno in zmerno življenje. Stari ljudje potrebujejo manj hrane, za lažjo prebavo je bolje imeti več manjših obrokov, katerih sestava naj omogoča zadostno aktivnost črevesja in spremljajočih organov. Telesna aktivnost naj bo zmerna, a redna. Delo v hiši in na vrtu, hoja, kolesarjenje in plavanje so vsaki starosti primerne aktivnosti (Ulaga, 1999). Vsaj enkrat na leto opravimo temeljit zdravniški pregled in ga po potrebi poglobimo tam, kjer izvidi to zahtevajo. Jemljimo čim manj zdravil, le tista najnujnejša, predvsem pa ne smemo misliti, da zdravila lahko nadomestijo našo skrb za zdravje.

V starosti se je potrebno navaditi na manjše dohodke, denar je potrebno skrbneje obračati. Odpovedati se je treba mislim na velike nabave ali investicije. To si lahko privoščijo le bogati med starimi. Veliko starih pa živi ne samo skromno, ampak revno. Nasploh je revščina med starimi najpogostejša, izgledov za izboljšanje pa ni (UMAR, 2003). Še posebej pogosta je med tistimi, ki so že desetletja dolgo upokojeni in se je vrednost njihove pokojnine z leti močno zmanjšala. Ker želijo zdravstvene pravice starih povsod krčiti, je prenekatero zdravstveno uslugo potrebno plačati. Kdor tega ne zmore, se najprej zdravstveno, potem pa tudi socialno zanemari, saj je bolnim in revnim srečevanje z vrstniki, ki teh težav nimajo, prej v ponižanje kot v veselje. Zato naj vse tiste organizacije in društva, ki skrbijo za redno srečevanje in aktivnosti starih, za revne med njimi poskrbijo na posebej takten način.

Starost je čas izgube življenskih sopotnikov, ljubih sorodnikov, prijateljev in znancev. Možnosti, pa tudi volje za sklepanje novih prijateljstev je manj, kljub temu pa večini organizirano

neobvezno druženje in sklepanje znanstev z vrstniki predstavlja veliko vrednoto (Ramovš, 2006). Telesne in čustvene potrebe starih niso dosti drugačne od potreb srednje generacije, le da jih je v starosti težje uresničevati. Stari si želijo predvsem družbe družinskih članov, posebej srečni so v krogu vnukov, za katere so pripravljani na kakršnekoli žrtve. Najslabše pa je, če se star človek zapre vase, se preda samoti, »starostni praznoti« (Ramovš, 2006a), in če odklanja kakršnokoli možnost socialne aktivnosti. Sprva ga bodo še vabili medse, kasneje pa ne več in bo zares povsem pozabljen. Prav taki osamljeni stari ljudje so pogosto žrtve nasilja, zlorab ali zanemarjanja, bodisi v domovih za ostarele ali pa na svojem domu (World Health Organization, Regional Office for Europe, 2001).

Znan slovenski pregovor pravi, da ima mladost pesmi, starost pa povesti. Starost je čas spominov in razmišljanj, tudi kesanja. V starosti bolj kot prej razmišljamo o preteklem življenju. Pomaga, če mu dodajamo le še lepe in zlahtne stvari in ga smiselno bogatimo. Zato je starost najbolj primeren čas življenja za duhovno zorenje. K zdravemu staranju sodi tudi duševni mir, ta pa je povezan s sposobnostjo razumevanja in odpuščanja. Poskusimo postati boljši, ne škodimo nikomur, pozabimo na zavist, sovraštva in zamere, ne dopustimo, da bi nas spremljale do smrti. S tem bomo lahko omilili marsikatero grenko izkušnjo ali neprijeten spomin. Starost je lahko tudi lepa, lahko nudi veliko zadovoljstev, a to je v prvi vrsti odvisno od nas samih, šele potem od drugih. Vsaj na starost poskusimo hoditi za svojo srečo (Ramovš, 2006)!

## **PRIPRAVA NA SMRT**

V vsesplošnem poudarjanju pravice do zdravja se misel na smrt odrija v prihodnost oziroma se jo vse bolj prepušča zdravnikom in zdravstvu. Pa ni prav tako, saj je smrt nekaj, čemur

ne uide nobeno življenje, zato sta razmišljanje o njej in priprava nanjo še kako pomembna. Vsak od nas si želi umreti doma in v krogu družine, žal pa je tako, da danes veliko ljudi umira osamljenih in zapuščenih. In morda sodijo med najbolj čustveno samotne smrti tiste na intenzivnih oddelkih bolnišnic, ko je umirajoči osamljen in priključen na številne aparate in infuzije, ki ga vzdržujejo pri življenju. Zato je v razpravah o zdravi starosti potrebno govoriti tudi o dostojanstveni smrti, ki je prav tako pravica slehernika.

Pričakujemo lahko, da bodo zaradi vse večjega števila starih ljudi zdravstvene zavarovalnice težile k krajši in bolj omejeni zdravstveni obravnavi ob koncu življenja. Nekatere države so že sprejele zakone, ki omogočajo evtanazijo, to je dogovorjeno usmrnitev starega človeka, če se sam za to odloči. V Sloveniji to ni dovoljeno, vsekakor pa je potrebno spoštovati odločitev, da se bolnik v končnih obdobjih bolezni odloči prenehati jemati zdravila ali pa da odkloni zdravljenje v bolnišnici. Velike družbene spremembe, ki so pogojene s starostjo v družbi, bodo zagotovo vplivale tudi na razmišljanje in odločanje o okoliščinah, v katerih se star človek poslavlja od sveta. Potrebno pa se je zavzemati za pravico, da se vsak samostojno odloči o okoliščinah lastne smrti. Danes je možno vsakomur zagotoviti tudi smrt brez bolečin in dolžnost zdravstva je, da to uresniči.

## **ZAKLJUČEK**

Odločitev za zdravo življenje je v vsakem primeru zelo osebna, predvsem pa prostovoljna. Vsak ima pravico, da življenje preživi po svoje, četudi na najbolj nezdrav način. Vendar do tega ne moremo biti povsem brezbrizni. Zdravje ima tudi svojo etično vsebino. Njene prvine so pravičnost, enakopravnost in solidarnost (World Health Organization, Regional Office for Europe,

1966). Zato v svoje zdravo življenje vključimo tudi etične vrednote zdravja. Storimo vse, da bodo lahko vsi, s katerimi smo tesneje povezani, pa tudi sploh vsi ljudje, imeli enako možnost za uresničevanje zdravega življenja. S tem bomo podpirali tudi zdravje slovenske družbe.

#### LITERATURA

- Toš N., Malnar B. (2002). *Stališča o zdravju in zdravstvu*. V: Toš N, Malnar B. *Družbeni vidiki zdravja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, str. 87-161.
- World Health Organisation (2005). *Basic Documents*. Geneva; p.1.
- Ramovš J. (2003). *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti, str. 37, 43, 237.
- World Health Organisation, Regional Office for Europe (1999). *Health 21: The health for all policy framework for the WHO European Region*. Copenhagen: p.19-36.
- Dimovski V., Žnidaršič J. (2007). *Ekonomski vidiki staranja prebivalstva v Sloveniji; Kako ublažiti posledice s pristopom aktivnega staranja*. *Kakovostna starost, št.1*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 2-14.
- Repovš M. (2007). *Alarmanne projekcije, previdni odzivi*. Delo FT, 10. aprila. Ljubljana: Delo, str. 4-5.
- Kraševac Ravnik E., Šelb J. (1999). *Zdravstvena in socialna ogroženost starejših*. V: *Stari ljudje v Sloveniji*. Trideset let gerontološkega društva Slovenije. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, str. 37-49.
- Kickbusch I. (2006). *The Health Society In: Noack H, Kahr-Gottlieb D, eds. Promoting the Public's Health*

– *EUPHA 2005 Conference Book*. Werbach-Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung, G. Conrad, p. 61-6.

- UMAR (2003). *Človekov razvoj in zdravje*. V: *Poročilo o človekovem razvoju*. Slovenija 2002/03. Ljubljana: Umar, str. 81, 38.
- World Health Organization (2007). *Prevention and control of noncommunicable diseases: implementation of the global strategy*. Doc. A60/15. Geneva: p. 1-8.
- World Health Organization, Regional Office for Europe (2006). *Gaining health. The European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases*. Copenhagen: p.1-24.
- Ulaga D. (1999). *Kako ostati mlad tudi v starosti*. V: *Stari ljudje v Sloveniji*. Trideset let gerontološkega društva Slovenije. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, str. 59-63.
- Ramovš J. (2006). *Kakovostno staranje in sožitje generacij v Komendi*. Občina Komenda, str. 26-7, 70.
- Ramovš J. (2006a). *Sožitje generacij - Medgeneracijsko sožitje*. *Socialni razgledi 2006*. Ljubljana: Umar, str. 100.
- World Health Organization, Regional Office for Europe (2001). *The European Health Report*. Doc. EUR/RC51/7 + EUR/RC51/Conf.doc/4. Copenhagen: p. 5.
- World Health Organization, Regional Office for Europe (1966). *The Ljubljana Charter on Reforming Health Care*. Copenhagen: p. 1-5.

#### Kontaktne informacije:

**Dr. Božidar Voljč**

Grič c. 1, št 19

1310 Ribnica

e-naslov: bozidar.voljc@ztm.si