

Az öregedés élettani és társadalmi jelenségei

AZ ÖREGEDÉSRŐL ÁLTALÁBAN...

Halmos Tamás

az MTA doktora, egyetemi tanár (Országos Korányi Pulmonológiai Intézet)

Összeállításunkban életünk egyik legégetőbb kérdésével foglalkozunk. Az emberi élettartam behatárolt, a várható életidő születéskor többé-kevésbé már génjeinkbe van programozva. Egyes újabb megfigyelések szerint sorsunk alakulása, jövőbeni betegségeink, majdani halálunk okai a méhben töltött 9 hónap során determinálódnak. Persze a környezeti (ártó vagy javító) tényezőknek fontos módosító szerepük lehet!

Az évezredek során az átlagos emberi élettartam lassan nőtt, hiszen a kedvezőtlen külső körülmények, háborúk, éhezés, járványok, csecsemőhalandóság stb. lassan megszűntek ill. jelentősen csökkentek, legalábbis földünk boldogabb, gazdaságilag, társadalmilag, higiénés szempontból fejlettebb részén. A születéskor várható átlagos életkor, pl. Japánban mindkét nemben meghaladja a 80 évet. Hazánk még sajnos nincs az élvonalban, de azért nálunk is jelentősen hosszabodott az átlagos életkor, nőknél meghaladja a 70 évet, férfiaknál is megközelíti ezt.

A hosszabb élettartam egyúttal azt is jelenti, hogy meghosszabbodott az idős kor periódusa, egy olyan korszak, ami biológiailag, pszichoszociálisan, gazdaságilag, pénzügyileg, egészségi szempontból markánsan eltér az aktív kortól. A fejlett ipari országokban az idős lakosság egyre nagyobb részét alkotja

a társadalomnak, azaz egyre kevesebb ember kényszerül eltartani egyre több idős, általában megrokkant egészségű embert.

Szerkesztőségünk úgy gondolta, ez a probléma méltán tarthat széleskörű érdeklődésre számot. A következő írásokban igyekeztünk vázolni e terület biológiai, pszichológiai, klinikai, epidemiológiai, gazdasági, pénzügyi vetületét. Ismeretes, hogy az ember elvben akár 120 évet, vagy még hosszabb időt is megérhet. Jelenleg sajnos különböző betegségek, egészségkárosító tényezők ezt még megrövidítik. Az újabb medicinális felfedezések, a lényegesen jobb társadalmi-gazdasági, higiénés viszonyok, a preventív szemléletű egészségmegőrzés széleskörű elterjedése egyre inkább gyújtópontba állítja az öregedés kérdését.

Az öregedést nem lehet elszigetelten vizsgálni, hiszen a végén ott a halál. Az öregedést az idő előrehaladtával általában egyre inkább a halál közelsége árnyékolja be. Ebben a periódusban egyre inkább tudatosodik az emberben, hogy az élet véges. A halállal való szembenézést rendkívül különbözően éljük meg. Az európai, észak-amerikai ember alapvetően „életpárti”, számára – kevés kivétellel – egyedül az életnek van értelme, ehhez ragaszkodik foggal-körömmel. Ennek egyik külső jele, pl. az idős amerikai nők

gyakran rikítóan színes öltözködése, az agastyánkorú emberek szenvedélyes utazási láza. Nemritkán látni mankóval, sőt tolókosin közlekedő „turistákat”, amint a világot járják. Ők az öregkort maximális életigenléssel kívánják betölteni, nem akarnak az elmúlásra gondolni. Ebben nagy segítségükre vannak azok a szervezett kurzusok, melyek a kimunkálatlan képességek fölébresztését célozzák öregkorban. Kicsit hasonlóan működnek ezek a szervezetek, mint a pályaválasztási tanácsadók fiatalok részére.

Persze ebben a társadalomban is számos mélyen hívó ember él, ők hitük szerint megnyugszanak az elkerülhetetlenben, s inkább befelé fordulnak. Ez a némileg tetlen beletörődés elsősorban a háború előtti német társadalomra volt jellemző, ahol a gyakran vallásosan álcázott sorselfogadás dominálta az idősök életfelfogását. Az ázsiai ember filozófiája távolról sem ennyire „materiális”, a hinduk, buddhisták, sőt a vallásos muszlimok is kevésbé ragaszkodnak a földi élethez, nem a létet tekintik a legfontosabbnak. Némileg más aspektusból vetik meg a földi életet az öngyilkos merénylők!

Jóllehet az öregedést nem lehet a haláltól elválasztva szemlélni, az öregedés még nem a halál maga. Az odavezető út lehet nagyon hosszú, sok kínlódással teli. S éppen ez a szakasz igényel a vázolt szempontok szerint az eddigieknél sokkal nagyobb odafigyelést. Mind az egészségügyi hálózatnak, mind a környező társadalmi szférának nagyon sok feladata van, hogyan lehet ezt a periódust elviselhetővé, mi több kifejezetten kellemessé tenni legtöbb idős embertársunk számára. Nem mindegy ugyanis, hogy az öregséget milyen szomatikus és pszichoszociális állapotban érzük meg. Az egészségügy elsőrendű feladata, hogy az idős kort minél többen jó egészségben érijék meg. Sajnos ma hazánkban ez még távolról sem általános.

A születéskor várható hazai élettartam Európában még az alacsonyok közé tartozik,

de ezen kívül az egészségi paraméterek sem mondhatók kedvezőnek. Jól ismert, hogy az idült nem fertőző betegségek, mint daganatos betegségek, szív-és érrendszeri kórképek, anyagcsere-betegségek nemcsak korai halálozást, hanem jelentős életminőségromlást, rokkantságot is előidéznek! Magyarországon az egyik leggyakoribb a betegorvos találkozások száma, vagyis itt fordul legtöbb ember orvoshoz. Jól jellemzi ezt a képet a háziorvosi rendelők folyosóin ülő nagyszámú beteg, akiknek döntő többsége idős korú. Nem elégedhetünk meg tehát az átlagéletkor meghosszabbításával, legalább olyan fontos, hogy az életminőség is javuljon, hogy az idős emberek ne az orvosi rendelőkben töltsék idejük nagy részét. A társadalom közérzetét jelentos mértékben megszabja az időskorúak szomatikus állapota (is). Javítani szükséges tehát az egészségügyi munka szakmai színvonalát, ami persze több pénzt is jelent. Az egészségügyre fordítandó összegek sehol sem elegendőek, még a leggazdagabb országokban sincsenek megelegedve az ellátás színvonalával, persze ott a miénknél lényegesen több pénzt fordítanak az egészségügyre. A több pénzen kívül jobb szervezettség, nagyobb szaktudás stb. is szükséges, itt is sok a feladat.

Ma hazánkban még jelentős különbség van az egyes országrészek között is, mind az átlagos élettartam, mind az életminőség tekintetében, jóllehet hazánk kicsiny ország. Így a legkedvezőbb helyzetben a nyugat-Dunántúl, a legrosszabb állapotban észak-Magyarország van. Budapesten is jelentős különbség van élettartam és életminőség szempontjából az egyes kerületek között. Míg a legkedvezőbb helyzetben a II. kerület, addig a legrosszabb állapotban a VII. és VIII kerület van.

Természetesen a szomatikus állapot meghatározó jelentőségű az életminőség szempontjából, de távolról sem az egyedüli tényező. A (viszonylag) intakt szomatikus

állapot csak a *conditio sine qua non*-t jelenti, emellett szükség van (viszonylag) ép lelki egyensúlyra, s megfelelő szociális, gazdasági, anyagi környezetre is. Ebben a körben az egyik legfontosabb tényező a támogató családi, baráti háttér. A magány, a hozzátartozók, barátok hiánya súlyos nehézséget jelent az öregség elviselésében. A nem intakt szomatikus állapot, pl. részleges bénulás, érzékszervek elégtelen működése stb. adott esetben kevésbé rontja az idős ember közérzetét, mint a támogató, meleg szeretet hiánya, a magány.

Az öregedés lassan, fokozatosan tör ránk, van időnk felkészülni. Sajnos sokan mégis teljesen felkészületlenek, ezekre hirtelen szakad rá az időskor megannyi gondja. Az öregségre készülni kell, alkalmazkodni kell hozzá, mint megannyi más élet helyzethez. Ez az adaptáció persze bizonyos rugalmasságot igényel, ami sajnos nem éppen az öregkor sajátja. Megfelelő előkészülettel azonban erre is fel lehet készülni. Mindehhez kétségkívül intelligencia, hogy ne mondjam filozofikus látásmód szükséges. Már utaltam rá, hogy a vallásos ember könnyebb helyzetben van, ha hisz a túlvilágban, könnyebben viseli el a szomatikus bajokat is. Nem kell azonban feltétlenül hívő embernek lenni ahhoz, hogy az öregkort pozitív tartalommal töltsük meg, s élvezzük az (időskori) élet adta szépségeit.

A magány, egyedüllét mellett a másik komoly veszély az unalom. Az unalom a tompa érdektelenség egyik formája, mely egy fajta bezártságot jelent. Kétségtelen, hogy időskorban a sors kegyetlen tréfája, hogy érzékszerveink felfogó képessége romlik, sokan csökkent látóképességük miatt képtelenek olvasni, pedig annyira készültek a nyugdíjas korra, amikor bepótolják a sok elmaradt olvasnivalót! Ugyancsak súlyos gondot jelenthet, ha az agy felfogóképesége romlik, bár ez az állapot rendszerint olyan mentális leépüléssel jár együtt, ami

jótekonan függőnyt ereszt az öregember és a külvilág közé. . .

Nagy szerencse, sajnos még nem túl gyakori, ha az idős ember teljes mértékben megőrzi intellektusát, akár az aggastyánkorig. Sok kiváló tudóst ismerünk, akik halálukig megőrizték alkotókedvüket, s ez a tulajdonság nem szorítkozik kizárólag neves tudósokra, művészekre. Az átlagember is képes megtartani teljes szellemi kapacitását, mindez nagymértékben saját múltjától függ. Minél aktívabb életet élt valaki – bármi lett legyen is a foglalkozása – annál több az esélye, hogy öregkorában is megtalálja élete célját. A megelőző egészséges életmód, jó fizikai kondíció, szenvedélymentes életvitel stb. öregkorban meghálálja magát.

Ahhoz, hogy az idős ember jól érezze magát a társadalomban, megfelelő segítő környezet szükséges. Sajnos ma még nem mondhatjuk el, hogy hazai társadalmunkban már adott a megfelelő támogató miliő. . . Ma még inkább jellemző a fiatalok, a „munkaképes lakosság” türelmetlensége az öreg emberekkel szemben. Gondoljunk csak arra, hogy milyen kevés fiatal adja át helyét időseknek a közhasznú járműveken. . . A türelmetlenség, intolerancia sok másban is léptenyomon megnyilvánul. Sajnos gyakori az a felfogás, hogy az idősek haszontalanok, csak terhet jelentenek a társadalom számára, hiszen el kell őket tartani, nyugdíjban kell őket részesíteni, jóllehet már semmi hasznot nem hajtanak. Tény, hogy pusztán pénzügyi aspektusból, az állam számára az lenne a legkedvezőbb, ha minél rövidebb ideig kellene a nyugdíját fizetni. . .

A legrosszabb persze az állam számára, ha a nyugdíjas tartósan beteg, mozgásképtelen, állandó orvosi kezelést, ápolást igényel, sok és drága gyógyszert fogyaszt. Szükség lenne számos nagy kapacitású, korszerű, humán szempontból is tökéletesen megfelelő szociális otthonra, ahol az idős emberek testi-lelki ellátása optimális. A legjobb termé-

szetesen az lenne, ha minél többen szerető családi környezetben tölthetnék öreg napjait, s halálukig nem kényszerülnének otthonukat elhagyni.

Mit széptsük a jelen helyzetet? Mára is érvényes elhunyt kiváló konferansziénk egyik színpadi jelenetének dialógusa. Színész társával sétálva az öregségről beszélgetnek, s a konferanszié panaszkodik korára. Mire a másik: – az öregségnek is annyi szép oldala van! – Válasz: – egyet mondj! Azért ennyire nem szomorú a helyzet, s bízunk benne, hogy a jövőben ez csak javulni fog.

Ne legyünk azért igazságtalanok. Az öregségnek is van általánosan elfogadott érénye, nevezetesen a higgadság. Ez türelmesebbé tesz másokkal, de önmagunkkal szemben is. Ez az érény segít megérteni a másik embert, elfogadni a másik, tőlünk esetleg teljesen eltérő gondolkodást is. Mindez összefügg a szeretet képességének kiteljesedésével. A türelem, a tolerancia, a bölcs megértés, a szeretet az idős kor leginkább pozitív tulajdonságai közé tartozik. (Sajnos van veszélye az öregkorban elhatalmasodó önzésnek is, mindezt aktív életünk, személységünk jegyei határozzák meg!)

A boldog öregséghez mindenekelőtt szükséges, hogy testileg-lelkileg egészségesebb társadalom lépjen a mai helyébe, hogy megfelelő preventív szemlélettel jobb fizikai és pszichikai kondícióban érjük el az öreg-

kort. Minél tartalmasabb volt aktív életünk, annál színesebb időskorra számíthatunk. A gazdasági, pénzügyi stabilitás megteremtése alapfeltétele a nyugodt kiegyensúlyozott öregségnek. Fel kell készülni az öregkorra, megfelelő életfilozófiára kell szert tennünk mire odaérünk, legyünk akár hívó emberek, akár ateisták. A társadalom magatartásán is változtatni kell, a környezet legyen befogadó, empatikus, hogy az idős ember állandóan érezze: egyenjogú tagja a közösségnek.

Aki megszületik, meghal egyszer, s ha csak fiatalon nem viszi el valamilyen betegség, baleset, megéri az időskort. Nincs csodálatosabb lény az embernél. Minden funkciója megannyi ámulnivaló rejtély. Jean Aouilh, a neves francia drámaíró írta: *Furcsák vagytok ti emberek, az örökkévalóságot szomjúhozátok, de már első csókotok ízében a múlandóság érződik.* Vegyük tudomásul, hogy egyszer kilépünk e világból, tegyük életünk alkonyát lehetőségeink szerint minden szempontból optimálissá.

Egy társadalom fontos értékmérője, hogyan bánik az idősokkal. Vannak olyan közösségek, ahol az idős embert egyszerűen kiteszik a pusztára élelem, víz nélkül. A többit elvégzi a természet... Máshol megbecsült tagja marad a közösségnek, kikérik tanácsát, tisztelik. Remélem, hogy a mi demokratikus társadalmunkban a humanista, szeretetteljes elvek fognak maradéktalanul érvényesülni!

