

## Światowy dzień Zdrowia

Tematem przewodnim tegorocznego **Światowego Dnia Zdrowia obchodzonego 7 kwietnia jest *starzenie się i zdrowie*, a hasłem „*Więcej zdrowia – więcej życia*”.** Światowy Dzień Zdrowia rozpoczyna **Miesiąc Zdrowia** oraz **rok** działań realizowanych pod tym samym hasłem mających na celu zwrócenie szczególnej uwagi na wybrany problem zdrowia publicznego.

Wkrótce na świecie będzie żyło więcej ludzi w wieku 80+ i 90+ niż kiedykolwiek wcześniej w historii. W latach 2000-2050 liczba osób w wieku 80+ wzrośnie prawie czterokrotnie i wyniesie 395 milionów. Do roku 2050 populacja ludzi w wieku 60+ będzie stanowić 22% wszystkich mieszkańców naszego globu. W ciągu najbliższych 5 lat – po raz pierwszy w historii ludzkości - liczba osób w wieku 65+ przewyższy liczbę dzieci w wieku poniżej 5 lat, a do roku 2050 – liczbę dzieci do 14 roku życia. Demograficzne determinanty starzenia się populacji globalnej to spadek płodności kobiet i spadek umieralności ludzi. W drugiej połowie XX wieku współczynnik dzietności obniżył się z 5,0 do 2,7 (*dzieci na kobietę*). Szacuje się, że w ciągu kolejnych 50 lat (*do 2050 r.*) osiągnie wartość 2,1, w Polsce wynosi średnio 1.382. Poziom współczynnika dzietności zapewniający zastępowalność pokoleń wynosi 2,1-2,15. W drugiej połowie XX wieku przeciętna długość życia wzrosła o prawie 20 lat z 46,5 do 66 lat. W 2010 roku odsetek ludzi powyżej 65 roku życia wynosił 16,4% ogółu ludności na świecie, przypuszcza się, że w 2050 wzrośnie on do 31,3%.

### **Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 8 kroków zdrowego starzenia się:**

- dostosowana do wieku dieta
- aktywność fizyczna
- ciągłe uczenie się
- aktywny udział w życiu społecznym
- praca w wolontariacie
- korzystanie z nowych technologii
- dostęp do usług zdrowotnych i socjalnych
- życie w niezanieczyszczonym środowisku

. Informacje związane z tą tematyką są zamieszczane na stronie **Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)** [www.who.int](http://www.who.int) , na stronach Regionalnych Biur WHO a także [www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl](http://www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl).

Iwona Marchlewska  
opracowano na podstawie materiałów WHO i GUS