

# Långt liv, god hälsa

Nuria Barbosa León

Ute på stan slås vi av att så många människor över 60. De utgör ca 19 procent av öns befolkning. Det har lett till strategier inom flera områden för att ta hand om en åldrande befolkning.

Att andelen äldre ökat markant under de senaste fem åren har ställt samhället inför flera utmaningar. Statistik från 2010 visar att 60-plussarna blir fler och ungdomarna under 15 blir färre. Befolkningen i arbetsför ålder minskar. Låga födelsetal och hög utvandring bland de yngre och kvinnor i fruktsam ålder förvärrar läget. Demografer varnar för att Kubas befolkning har nått sin topp på 11 miljoner och kommer att minska.

## Allmän hälsovård, förlängt liv

Detta är ett resultat av Kubas mest framträdande bedrift, den allmänna hälsovården som höjt medellivslängden från 60-talets 69 år till 78 år idag. Kvinnornas utbildning har också lett till färre barn, idag i snitt 1,5 barn per kvinna, vilket inte räcker till för att balansera mot andelen äldre.

Sedan 2010 och de nya ekonomiska och sociala riktlinjerna uppmanas alla departement att arbeta för att öka de äldres livskvalitet enligt äldreomsorgsprogrammet. Hälsovården fokuserar på specialiserad omsorg på sjukhus, seniorgrupper, dagcentra och äldreboenden för att stärka kontakterna med samhället i övrigt och främja familjens roll som nyckeln till ett långt liv.

Det finns 250 vårdutbildningar för anpassat stöd till äldre. Vårdarna kan arbeta inom både statlig och privat sektor. Enligt Dr Alberto Fernández Seco, gerontolog och chef för hälsovårdsdepartementets avdelning för äldre-, social- och mentalvård, arbetar hel- eller deltidsvård i olika former för att få med de äldre i samhällslivet och en mer inspirerande tillvaro.

## Fler bor ensam

”Antalet ensamboende äldre har ökat på senare år. Uppskattningsvis saknar 15 procent av dem stöd från anhöriga. De knyter kontakter i samhället, söker hjälp från grannar, som värnar om dem som vore de familjemedlemmar,” säger han. I slutet av 80-talet började seniorgrupper växa fram, med pensionärgymnastik, kultur- och rekreation några timmar om dagen.

Dagcentra är öppna 8-17 för de som saknar anhöriga som kan ta hand om dem dagtid. På dagcentrat klarar de sig själva med sina vanliga sysslor. Det finns 274 sådana dagcentra, med plats för 9 393 personer, och 3 310 dagplatser på äldreboenden. De finns i alla kommuner utom fyra, där de är under uppbyggnad.

På ett äldreboende finns omvårdnad dygnet runt och även subventionerad mat och läkemedel, fysioterapi och rehabilitering samt viss specialistvård. 11 771 platser finns på 148 institutioner runt om i landet, varav 11 drivs av religiösa organisationer med statligt stöd.

## Centro Habana - ett lysande exempel

Inom kommunen, med drygt 158 000 invånare - en befolkningstäthet på drygt 44 000 per kvadratkilometer - finns ett dagcenter i varje grannskap, som t.ex. La Felicidad med 60 platser, Alegría de Vivir och Eterna Juventud med 45 vardera, och Sol de Otoño som för närvarande håller på att renoveras. Dessutom finns ytterligare 50 dagplatser på äldreboendet Alfredo Gómez Gendra, som ligger centralt vid Reinagatan.

Både dagcentra och äldreboenden har morgonprogram för att stimulera intellektet och därefter fysiska aktiviteter. Sedan finns möjlighet att spela brädspel, titta på TV, lyssna på föredrag m.m. Alla serveras frukost, mellanmål, lunch och ytterligare ett mellanmål, medan de boende också får middag här.

Dr Alina Rodríguez Sánchez, geriatriker med magisterexamen i miljö och hälsa är chef för äldrevården för kommunens där drygt 43.000 äldre. Hon säger att antalet sköra och sårbara ökar och därmed vårdbehovet.

Men hon noterar med glädje att 29 kommuninvånare är över 100 år gamla, den äldsta 106, och alla finns på kommunens äldreboende. 802 har behov av specialdiet, som köps in från 10 lokala marknader, utöver de subventionerade baslivsmedel som alla kubaner garanteras.

”På varje lokal vårdcentral finns husläkare, sjuksköterska, psykolog och socialarbetare som på alla sätt som bidrar till att höja de äldres livskvalitet”, säger doktor Rodríguez. Båda våra seniora ledare Fidel och Raúl Castro har ofta påpekat att ett samhälles mest medmänskliga uppgift är att ta hand om sina äldre. Kuba är sakta men säkert på väg i den riktningen.”

Översättning Christine Vaple

Källa: [www.granma.cu/cuba/2016-10-14](http://www.granma.cu/cuba/2016-10-14)

”Socialt umgänge och glädje är väldigt viktiga för lycka och välbefinnande”

