



SHARE - Istraživanje o zdravlju, starenju i umirovljenju u Europi

Odabrani rezultati



MINISTARSTVO RADA
I MIROVINSKOGA SUSTAVA



Sveučilište u Zagrebu
Ekonomski fakultet



IMPRESUM

Izdavači

SHARE-ERIC
Amalienstraße 33
80799 München

MINISTARSTVO RADA I MIROVINSKOGA SUSTAVA
Ul. grada Vukovara 78
10110 Zagreb

Urednici

Dr. sc. Annette Scherpenzeel
Dr. sc. Felizia Hanemann
Philipp Beck
Sabine Friedel
Manuel Kronenberg
Tilman Schächtele
Ana Zhelyazkova

Urednici hrvatskog izdanja

Doc. dr. sc. Šime Smolić
Izv. prof. dr. sc. Ivan Čipin

Dizajn

Valentum Kommunikation GmbH

Izvori slike

Fotolia: biker3, Robert Kneschke, Pressmaster, Adam Wasilewski



MINISTARSTVO RADA
I MIROVINSKOGA SUSTAVA



Sveučilište u Zagrebu
Ekonomski fakultet



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Koliko puta ste u proteklom tjednu bili fizički aktivni? Jednom ili možda dva puta? Kada ste posljednji put bili fizički aktivni pet dana u tjednu? Upravo to - 30 minuta dnevno, pet dana u tjednu - zdravstvene su smjernice preporučene starijim osobama kako bi ostali zdravi.

Ovo je samo jedan od zaključaka istraživača temeljenih na analizama podataka prikupljenim u sklopu projekta **SHARE - Istraživanje o zdravlju, starenju i umirovljenju u Europi**. Riječ je o multinacionalnoj, longitudinalnoj i interdisciplinarnoj studiji s ciljem prikupljanja ključnih podataka i praćenja promjena u ekonomskoj, zdravstvenoj i socijalnoj situaciji osoba u dobi od 50 i više godina. Studija je započela 2004. i ponavlja se svake dvije godine. Hrvatska se pridružila u šestom SHARE valu 2014./2015. godine.

Ključni podaci koji se prikupljaju u SHARE bazi podataka, posebno su važni za reformske procese, naročito prilikom izrade mirovinskih, zdravstvenih ili socijalnih politika u okvirima pojedinih ministarstava ili zavoda.

Implementacijom ovog projekta u Hrvatskoj, zaposlenima u institucijama tržišta rada omogućit će se edukacije i osposobljavanja za pripremu složenih analitičkih podloga, povećanje razine njihovog stručnog znanja, ICT vještina i sl.

Nadalje, povećat će se raspoloživost podataka – stvorit će se podaci koji do sada u Hrvatskoj nisu postojali, a samim time i mogućnosti provođenja specifičnih analiza i kvalitetnih međunarodnih usporedби. Sinergija institucija tržišta rada i

akademske zajednice pomoći će u donošenju kvalitetnih analitičkih podloga i učinkovitijih politika temeljenih na dokazima.

Projekt SHARE u Hrvatskoj sufincira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda, a razdoblje provedbe projekta traje do lipnja 2024. godine. **Korisnik projekta** je Ministarstvo rada i mirovinskoga sustava, Uprava za mirovinski sustav. **Partner na projektu** je Ekonomski fakultet - Zagreb koji je ujedno Znanstvena partner institucija SHARE-ERIC-a tj. Zajednice za Konzorcij europskih istraživačkih infrastruktura.

Ovom brošurom Vas pozivamo da saznate više o dosadašnjim rezultatima istraživanja (SHARE 1. - 6. val) koje su omogućili podaci iz studije SHARE.

Uživajte u čitanju!

SUDOKU ODRŽAVA VAŠ MOZAK U FORMI

Bojite li se da ćete izgubiti kognitivne sposobnosti u starosti kao što je brzina reagiranja i kratkotrajno pamćenje? Možemo vas opustiti: „50+ u Europi“ pokazuje da se propadanje naših kognitivnih sposobnosti može usporiti.

„Iskoristi ili izgubi“?

Izreka kaže: „Iskoristi ili izgubi“. Donedavno, istraživači nisu bili sigurni je li to zaista tako. Pomaže li npr. Vašim kognitivnim sposobnostima rješavanje križaljki ili zagonetki?

Koriste li osobe s boljim kognitivnim sposobnostima češće svoje slobodno vrijeme u rješavanju zagonetki?

Rezultati studije SHARE pokazuju da Sudoku i križaljke pozitivno utječu na kognitivne sposobnosti. Pokazalo se da oko polovice ispitanika starijih od 65 godina redovito rješava igre s riječima i brojevima, a više od 60 posto rješava ih gotovo svaki dan.

Pamćenje, računanje i govorna tečnost

Istraživači su testirali pamćenje, računanje i pismenost.

U testovima se od ispitanika traži da ponove što je moguće više riječi s popisa koji sadrži deset riječi koje su mu/joj pročitane. Također, od ispitanika se traži da riješi matematičke zadatke i navede što je moguće više imena životinja.

Igre riječima i brojevima treniraju mozak

Budući da se u studiji SHARE ovakvi kognitivni testovi provode svake dvije godine s istim sudionicima, istraživači su uspjeli usporediti nedavno prikupljene anonimne podatke s podacima iz prethodnih godina. Otkrili su da su sudionici koji su se tijekom prvog sudjelovanja u istraživanju češće bavili igrama riječima i brojevima imali bolje rezultate od onih koji nisu. Studija je pokazala da oni koji se bave zagonetkama nisu nužno jedini ljudi s boljim kognitivnim sposobnostima.

Nikad nije kasno!

Zanimljivo je da istraživači nisu pronašli značajne razlike u odnosu na dob: prema njima, dob nije povezana s pozitivnim učincima igranja zagonetki.

Pokazuje se značajno poboljšanje kognitivnih sposobnosti, bez obzira počinje li se Sudoku igrati u dobi od 65 ili 85 godina. Stoga, studija dokazuje da nikada niste prestari za početak novog hobija!



INTERVJU

Imke Herold radi na Njemačkoj SHARE studiji i strastvena je Sudoku igračica. Upješno je sudjelovala na posljednjem svjetskom Sudoku prvenstvu u Bangaloreu u Indiji. Postavili smo joj nekoliko pitanja:



SHARE: U kojoj ste dobi riješili svoju prvu Sudoku slagalicu i od kada ste dio Sudoku tima?

Imke: Mislim da sam prvi Sudoku riješila u dobi od 16 ili 17 godina. Tada su novine i časopisi u Njemačkoj počeli ispisivati Sudoku zagonetke. U 2006. prvi put sam sudjelovala na njemačkom Sudoku prvenstvu i 2008. se prvi put kvalificirala za svjetsko Sudoku prvenstvo kao dio njemačke nacionalne ekipe. Do sada sam tri puta sudjelovala na svjetskom Sudoku prvenstvu.

SHARE: Što vam se najviše sviđa kod rješavanja Sudokua?

Imke: Stvarno mi se sviđa logika iza Sudokua i da mogu zaboraviti na sve oko sebe dok ga rješavam. Za svaki Sudoku postoji jedinstven način rješavanja problema i možete ga riješiti samo kombiniranjem danih informacija. To je razlog zašto neki ljudi nazivaju Sudoku "križaljkom za neznanice". Ali zapravo, mislim da je to velika prednost Sudokua, jer ga svatko može riješiti bez predznanja - kako djeca tako i stariji ljudi. A postoji mnogo različitih Sudoku varijanti. Postoje Sudoku

zagonetke koje kombiniraju Sudoku sa šahovskim pravilima ili s matematičkim operacijama. Dakle, nikada nije dosadno i postoji varijanta za svakoga.

SHARE: Kako trenirate za natjecanje kao što je svjetsko prvenstvo? Rješavate li Sudoku cijeli dan? Ili imate određeno vrijeme treninga? Trenirate li zajedno kao tim?

Imke: Za natjecanje poput svjetskog Sudoku prvenstva organizatori osiguravaju knjižicu s uputama sa svim različitim Sudoku varijantama koje su dio natjecanja. Ova knjižica s uputama je glavni dio treninga. Osim toga, također sam riješila mnogo lakih Sudoku zagonetki samo kako bih poboljšala svoje vrijeme rješavanja. Ekipni trening nije moguć jer članovi tima žive na različitim mjestima u Njemačkoj, ali raspravljamo o strategijama rješavanja i timskim strategijama preko Interneta.

SHARE: Koliko vremena ulažete u Sudoku?

Imke: To doista ovisi o mojoj motivaciji. Prije natjecanja ili kad sam na odmoru rješavam Sudoku nekoliko sati dnevno.

SHARE: Mislite li da rješavanje Sudokua također pomaže u treniranju vašeg mozga za svakodnevne aktivnosti? Razmišljate li logično i pamtite li dobro?

Imke: Da, definitivno mislim da rješavanje Sudokua trenira mozak. Primjerice, shvatila sam da sam prilično dobra u vizualnoj percepciji i pamćenju. Kad uđem u sobu, odmah primijetim mnogo detalja, poput mesta na kojem se nalaze objekti. To puno pomaže kada tražim nešto kod kuće jer većinu vremena znam točno gdje moram gledati.

SHARE: Što je potrebno za bavljenje Sudoku-om?

Imke: Potrebno je malo strpljenja, određeni afinitet za zagonetkama, volja da se to riješi, olovka i gumica.

SHARE: Imate li neke savjete za Sudoku početnike?

Imke: Početnici bi trebali početi s vrlo jednostavnim Sudoku zagonetkama. Čak i ako se čini suviše lako, uspjeh rješavanja vas motivira. Nemojte biti sramežljivi, samo pokušajte!

Sada je red na Vas!



5	8	6		3	1		7	
2		7	8	6		5	1	3
	1		7		5	2		6
	2	8			4	3	6	1
6		4	9	1	3	7	2	
	3	1	6	2			9	5
4		5		8	2		3	7
1	7		4	9	6	8		2
	6	2	3	5		1		9

Popunite brojeve od 1 do 9 jednom za svaki redak, stupac i 3x3 polja. Rješenje za ovaj Sudoku nalazi se na posljednjoj stranici brošure.

DJETINJSTVO JE KLJUČNO

Prema UNICEF-u, neuspjeh u zaštiti djece od siromaštva jedna je od najskupljih pogrešaka koje društvo može napraviti.

odgovarajuća potpora tijekom života može poboljšati njihovu životnu situaciju.

Koji su učinci loših životnih uvjeta u djetinjstvu na zdravlje u starosti?

Pitali smo sudionike studije SHARE o njihovoj ekonomskoj i socijalnoj situaciji u djetinjstvu, npr. jesu li ikada propustili školu zbog bolesti više od mjesec dana ili jesu li proveli više od mjesec dana u bolnici.

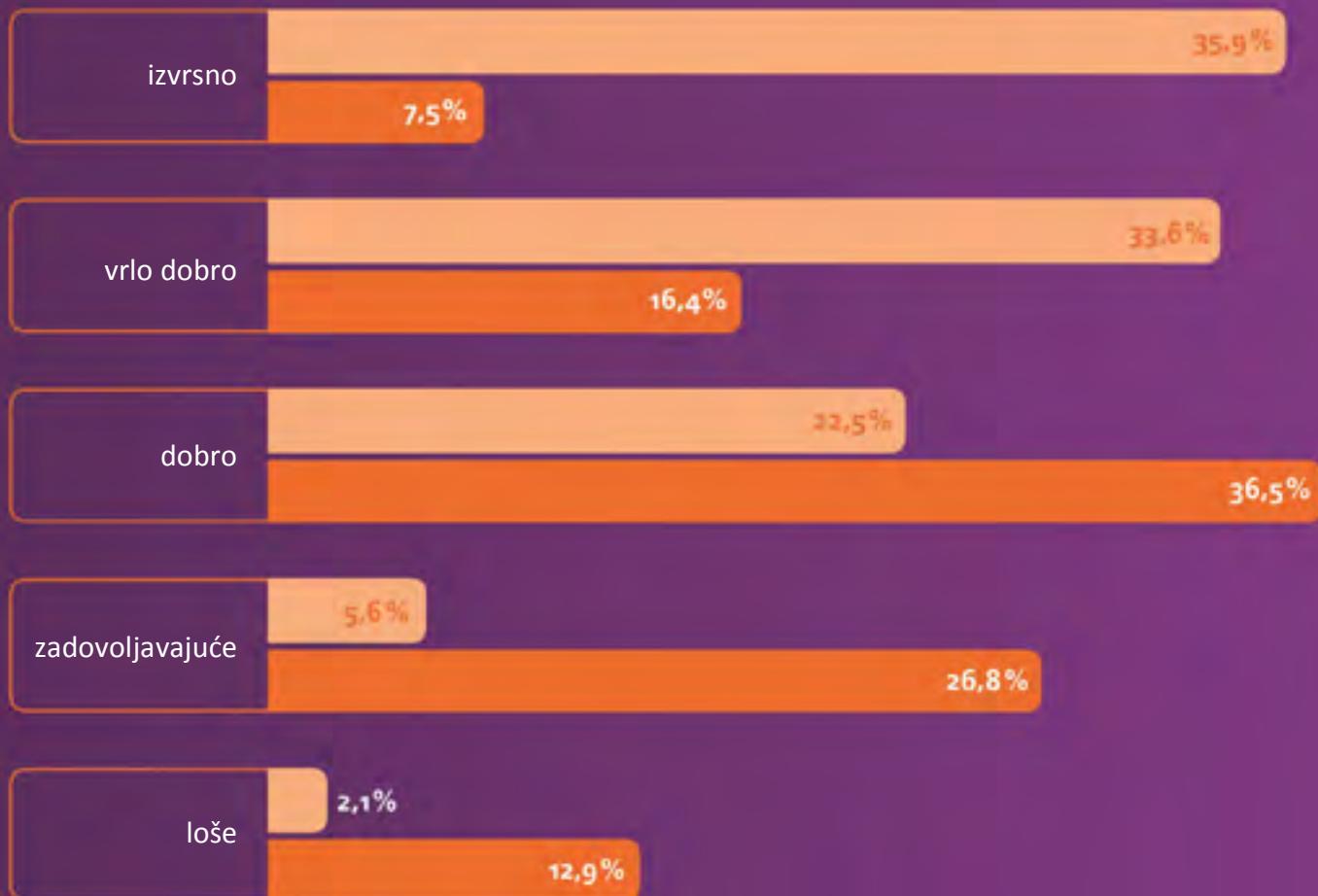
Analiza njihovih životnih priča pokazuje da su osobe koje su imale zdravstvenih problema tijekom djetinjstva u vrijeme intervjuja češće ocjenjivali svoje zdravlje kao „loše“. Međutim, to ne mora uvijek biti tako. Istraživači su također otkrili da obrazovanje može poboljšati kvalitetu života osoba koje su bile socijalno i ekonomski ugrožene tijekom djetinjstva.

Djetinjstvo je ključno, osobito u pogledu zdravstvenog stanja pojedinca. Međutim, djeca koja su odrasla u nepovoljnim socioekonomskim uvjetima ipak nisu osuđena nastaviti živjeti na isti način sve do starosti -



Ocjena vlastitog zdravlja

U djetinjstvu
Danas



Izvor: „50+ u Europi“ 3. val

STARENJE U STRANOJ ZEMLJI

Zbog masovne medijske pokrivenosti i žestokih političkih rasprava o izbjeglicama može se činiti da je migracija potpuno nova pojava u Europi. Međutim, to nije istina: međunarodna imigracija desetljećima i stoljećima transformira strukturu stanovništva u Europi. Mnogi migranti već dugo žive u zemlji domaćina i postali su sastavni dio društva. Ali kakav je osjećaj kad ostarite u državi u kojoj niste rođeni?

Poseban osvrt na migrantsku populaciju

Uz pomoć sudionika studije SHARE „50+ u Europi”, istraživači su usporedili kvalitetu života imigranata i starosjedilaca u različitim evropskim zemljama. Poseban aspekt migrantske populacije u studiji SHARE je da su oni već davno emigrirali: u prosjeku, SHARE ispitanici žive u zemlji domaćinu oko 40 godina. Dvije trećine njih imaju državljanstvo svoje zemlje prebivališta. Gledaju li migranti i autohtono stanovništvo na kvalitetu života na sličan način nakon tako dugog vremena?

Velika razlika

Prema podacima SHARE studije, postoji značajna razlika između načina na koji migranti i ne-migranti doživljavaju kvalitetu života. U usporedbi s autohtonim stanovništvom, ispitani migranti imaju nižu razinu subjektivnog blagostanja. To znači da su odgovorili negativnije na pitanja poput „*Koliko često imate osjećaj da je pred vama svijetla budućnost?*“ ili „*Koliko često mislite da vas nedostatak novca sprječava da radite ono što želite?*“ u odnosu na autohtono stanovništvo. Međutim, te se razlike u starosti smanjuju.

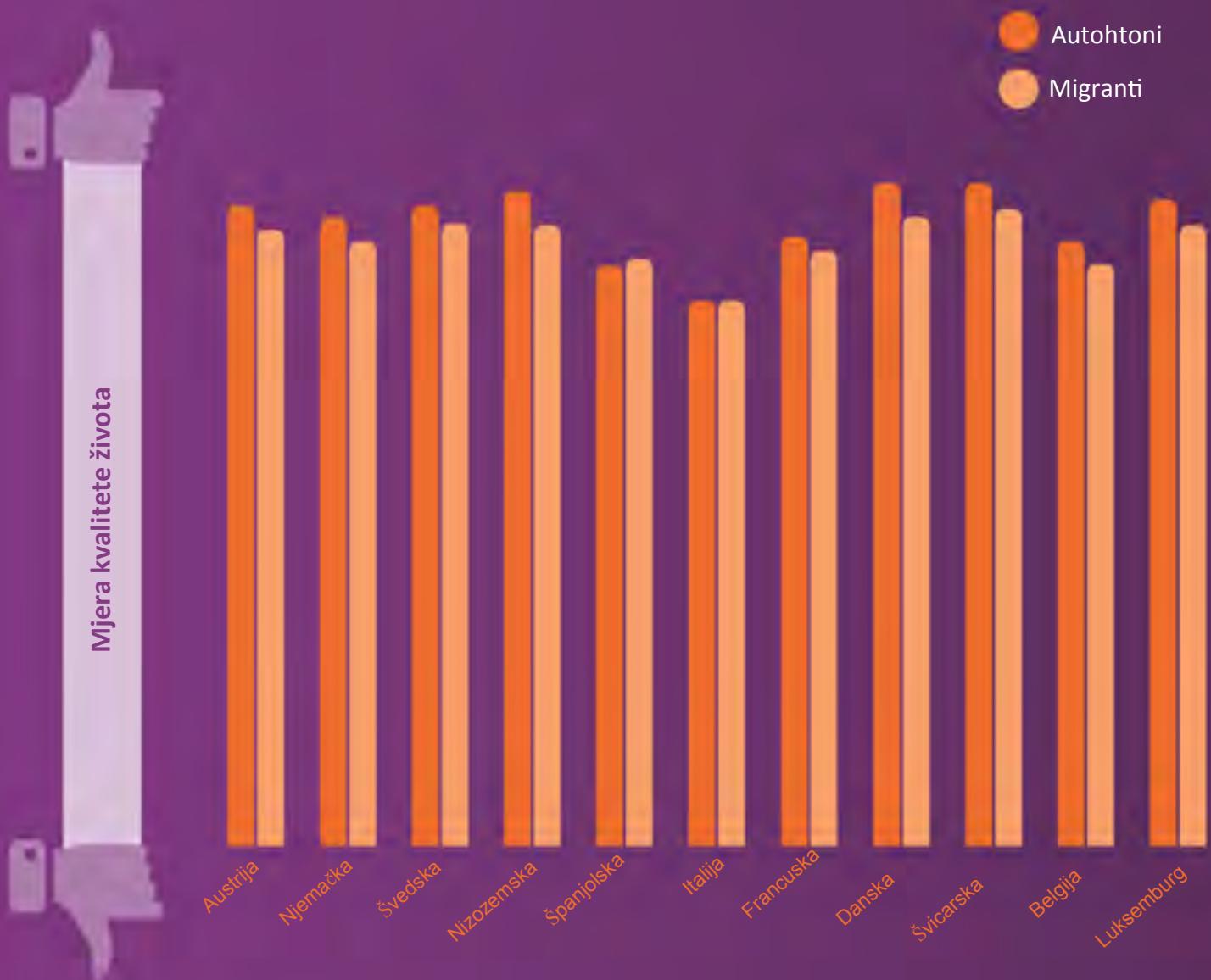
Migranti iz južne i istočne Europe, kao i oni koji dolaze izvan Europe, osjećaju najmanje se ugodno u usporedbi s autohtonim stanovništvom.

Blagostanje migranata iz sjeverne i srednje Europe usporedivo je s razinom blagostanja autohtonog stanovništva.

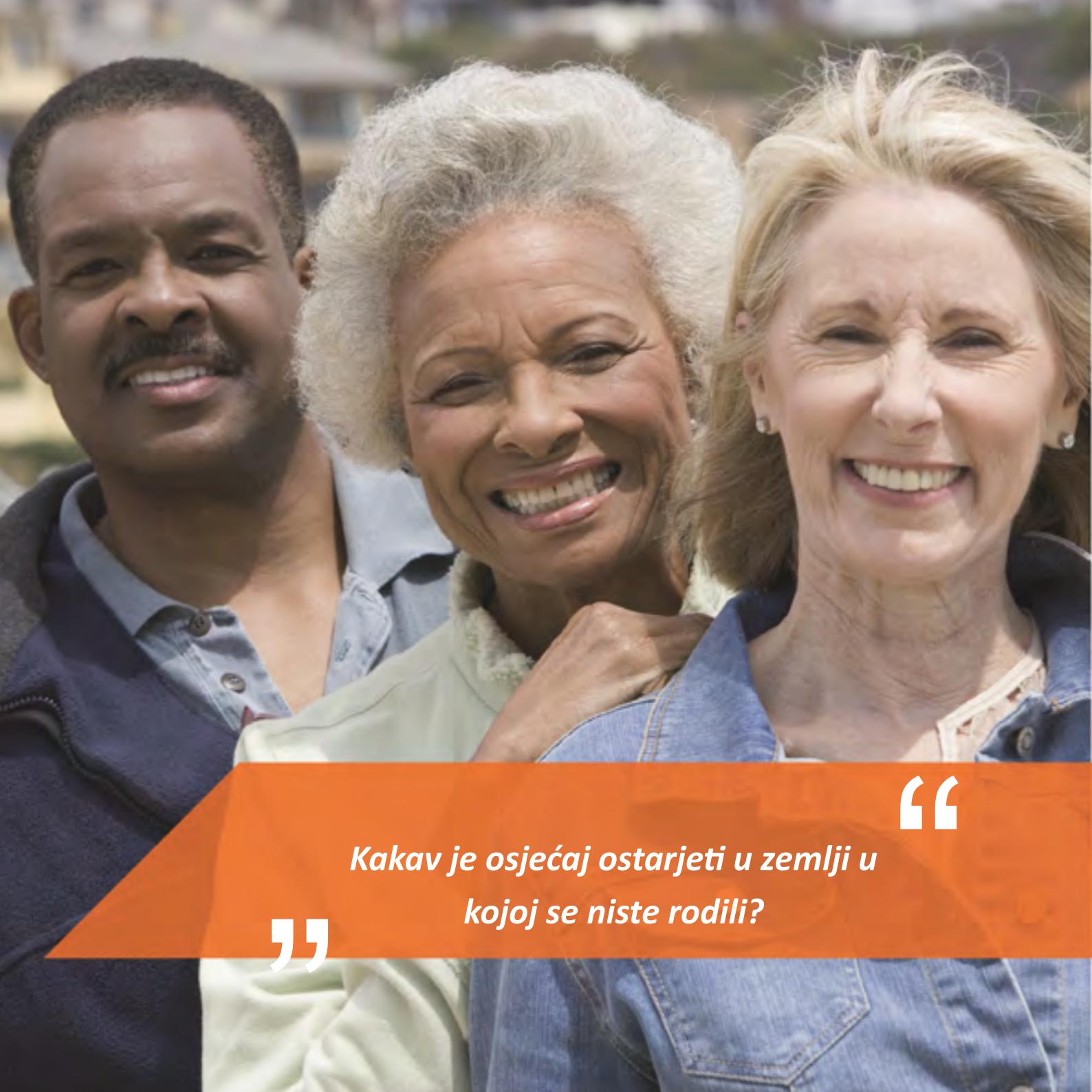
Politika integracije utječe na blagostanje

Nadalje, studija pokazuje da je političko okruženje

Kvaliteta života migranata i autohtonog stanovništva



Izvor: „50+ u Evropi“ valovi 1, 2, 4 i 5



*Kakav je osjećaj ostarjeti u zemlji u
kojoj se niste rodili?*

povezano s blagostanjem migranata. U zemljama s restriktivnim politikama, npr. ograničenje spajanja obitelji migranti se osjećaju lošije nego u zemljama s otvorenim politikama.

ili će biti potrebna skrb. Spajanje obitelji i ostale mjere mogu pomoći u ublažavanju pritisaka na sustave socijalne sigurnosti odredišnih zemalja. Ovo jača socijalnu koheziju - koristi će imati i migranti i autohtono stanovništvo u dobi od 50 i više godina.

Spajanje obitelji i socijalna zaštita

Politička podrška spajanju obitelji, posebno je značajna za migrante u dobi od 50 i više godina kojima je potrebna



MALO TJELOVJEŽBE BOLJE JE NEGO NIMALO

Pola sata, pet dana u tjednu - to su trenutačne javnozdravstvene smjernice u pogledu količine tjelovježbe koja je potrebna starijim osobama kako bi ostali zdravi. Međutim, nema svatko dovoljno vremena i motivacije za brzo hodanje ili druge aktivnosti pet puta tjedno. Dobra vijest: istraživanje SHARE pokazuje kako čak i mala količina fizičke aktivnosti može pomoći u sprečavanju kroničnih bolesti.

Ispitanicima u SHARE studiji postavljana su pitanja koliko često se bave fizičkom aktivnošću, koliko je intenzivna njihova vježba i jesu li bolovali od srčanih bolesti, dijabetesa ili raka.

Već i jednom tjedno pomaže

Studija je pokazala da uz fizičku aktivnost jednom tjedno – što je znatno manje od trenutačnih preporuka – možete smanjiti rizik od dijabetesa, bolesti srca i cerebrovaskularnih bolesti.

Ako javnozdravstveni programi preporučuju 30 minuta svakodnevne umjerene fizičke aktivnosti, biti aktivan barem jednom tjedno može pomoći u prevenciji kroničnih bolesti.

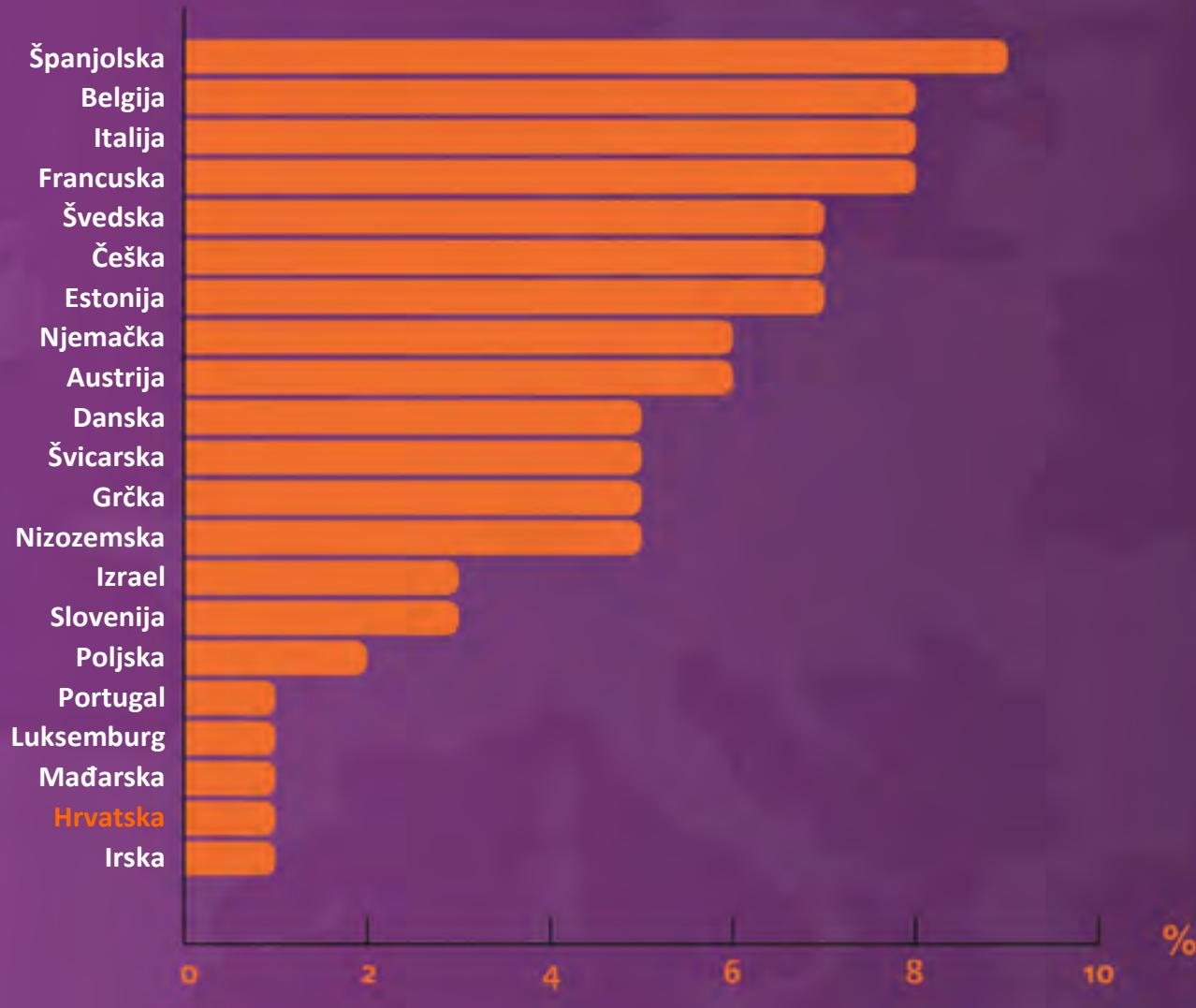
Fizička aktivnost pomaže čak i ako je prakticirate samo jednom tjedno.





Izvor: „50+ u Europi“ valovi 1 - 6

Rad nakon navršenih 65 godina



Izvor „50+ u Europi“ valovi 1-6

RAD NAKON UMIROVLJENJA?

Kao odgovor na demografsko starenje i njegove posljedice, europske vlade počele su povećavati dobnu granicu umirovljenja nakon 65. godine. **Povećanje dobi za umirovljenje nameće zanimljivo pitanje: Tko su ljudi koji već rade do duboke starosti?**

Podaci iz SHARE-a idealni su za odgovor na ovo pitanje. Od svih sudionika koji su u umirovljeničkoj dobi (65 - 80 godina), njih 4,3% izjavilo je da još uvijek rade. U ovoj skupini nešto je više muškaraca nego žena. Također, većina onih koji još uvijek rade žive s partnerima. Osim toga, te su osobe imale viši stupanj obrazovanja i bile su boljeg finansijskog stanja od onih koji su u mirovini i ne rade.

Samo za zabavu ili iz nužde?

Ispitanici u dobi od 65 do 80 godina češće su poslodavci i/ili samozaposleni i veći su izgledi da rade kao direktori (voditelji) ili profesionalci. Samozaposleni radnici imaju manje izglede za izdašne mirovine, što bi ih moglo potaknuti da rade dulje.

S druge strane, visokokvalificirani radnici mogu nastaviti raditi jer uživaju u tome, iako je njihova mirovina vjerojatno dosta statna za pristojan život u mirovini. Ostali

nalazi iz studije „50+ u Europi“ podupiru ova objašnjenja: Osobe starije od 65 godina i koje su još zaposlene, rade manji broj sati od onih koji još nisu navršili dob za umirovljenje. Nadalje, ne samo da je njihovo radno vrijeme bolje (kraće), već je i razina stresa na radnom mjestu kod tih radnika manja.

Dulji radni vijek u Europi?

Uvjeti rada i dob za umirovljenje usko su povezani: U povoljnim okolnostima produljeni radni vijek već je postao uobičajen. Naši ispitanici koji dobrovoljno rade nakon dobi za umirovljenje fizički i psihički su zdravi. Produceni radni vijek mogao bi biti buduća perspektiva u Europi. Države bi prilikom uređivanja sustava trebale uzeti u obzir zanimanja i individualnost pojedinaca.

SOCIJALNI KONTAKTI SU DOBRI ZA VAŠE ZDRAVLJE

Ispijanje kave s prijateljima, šetnja ili samo razgovor - komunikacija s drugim ljudima ne mora biti samo zabava, to može biti dobro za zdravlje.

Procjena temeljem SHARE podataka pokazuje da što više društvenih kontakata imate, zdravije se osjećate.

Razlike u društvenim odnosima

Ipak, postoje različite vrste socijalnih mreža: društveni odnosi unutar „užeg kruga“ (tj. članovi obitelji, bliski prijatelji) i odnosi s ljudima izvan najbližeg kruga. U „užem krugu“ nalaze se bliske osobe, stoga je vjerojatnije da će imati slično zdravstveno ponašanje.

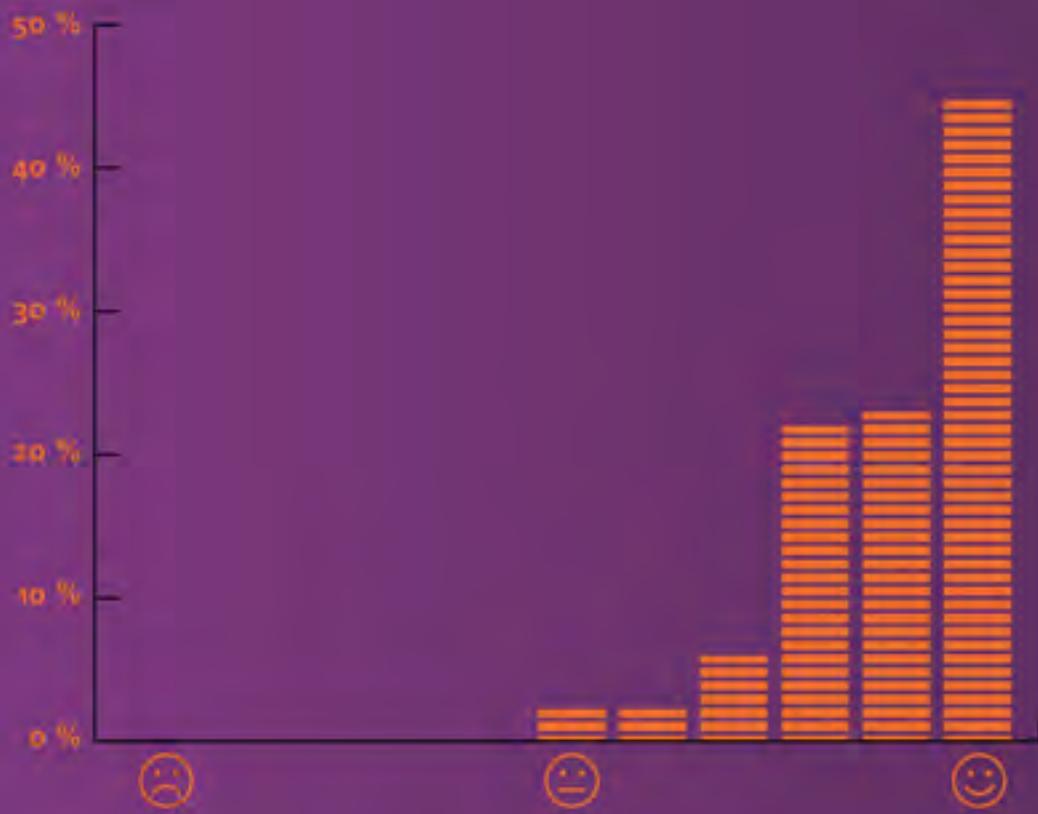
Zamislite, primjerice, bliski krug poznanika koji puše: takva mreža pružila bi malo poticaja za prestanak pušenja. Međutim, odnosi izvan „užeg kruga“ mogu imati drukčiji učinak. Prepostavimo da ste jedina osoba koja puši u skupini s kojom niste tako bliski - poticaj da se ne puši puno je veći.

Bolje se osjećate zahvaljujući širokom krugu kontakata

Učinak društvenih odnosa izvan „užeg kruga“ u pogledu zdravlja je najveći. Ljudi koji se puno druže izvan „užeg kruga“ u prosjeku se osjećaju zdravije. Prema tome, isplati se održavati društvene kontakte izvan bliskog kruga poznanika!



Koliko ste zadovoljni sa svojim društvenim kontaktima?



Izvor: „50+ u Europi“ 6. val

POTPORA OBITELJI KOJA SKRBI O STARIJIMA

U Europi se obično obitelj skrbi o starijim članovima obitelji. Navedeno često zahtjeva puno vremena i truda.

Briga o članu obitelji može postati teret koji utječe na blagostanje skrbnika.

U određenim okolnostima intenzivna skrb dovodi do izolacije, depresije i lošeg raspoloženja. Također, regionalne okolnosti utječu na situaciju skrbnika. Jesu li na raspolaganju usluge dugotrajne skrbi? Postoje li ustanove za njegu ili domovi za starije i nemoćne? Istraživački tim studije SHARE analizirao je pojedinačni teret skrbi za članove obitelji.

Rezultat: ako postoji sustav pomoći za dugotrajnu skrb, skrbnici se osjećaju bolje. To proizlazi iz činjenice da imaju mogućnost odlučiti hoće li dugotrajnu skrb osigurati sami ili ne. Osjećaj veće kontrole nad situacijom oko pružanja skrbi, a time i nad vlastitim životom, vrlo je važan za zadovoljstvo skrbnika.

Kad su ljudi prisiljeni postati skrbnici, dolazi do narušavanja kvalitete njihovog života, a možda i kvalitete pružene skrbi.

Alternative neformalnom obliku pružanju skrbi, daju skrbnicima osjećaj kontrole nad situacijom. Navedeno također poboljšava njihovo blagostanje.





*Osjećaj kontrole nad vlastitim
životom ključan je čimbenik za
poboljšanje dobrobiti skrbanika.*

”

“



*Djedovi u dobi od 70 ili više
godina češće skrbe za unuke
nego mlađi djedovi.*

“

”

DJEDOVI I BAKE I NJIHOVA UNUČAD

Razmišljajući o djedovima i bakama, većina ljudi odmah zamišlja brižnu baku i dobrog djeda. Ali kako izgleda stvarnost?

Studija „50+ u Europi“ istražuje jesu li starije osobe u Europi čuvali svoju unučad i koliko su često to radili. Sudionicima su postavljana pitanja o čuvanju unučadi, konkretno: „Jeste li tijekom zadnjih dvanaest mjeseci redovito ili povremeno čuvali unuka/u/unučad bez prisutnosti roditelja?“

Rezultat: bake još uvijek češće brinu o unucima u odnosu na djedove. Ta se činjenica može objasniti tradicionalnom ulogom žena u čuvanju djece. Međutim, brak je još važniji: bake koje još uvijek žive sa svojim partnerom provode više vremena sa svojim unucima nego one bez partnera.

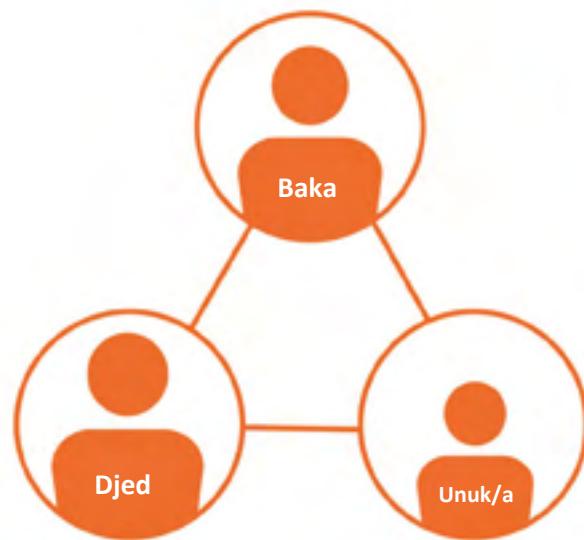
Djedovi u dobi od 70+ godina češće se brinu o unucima nego što to čine oni mlađi od 70 godina.

Međutim, to vrijedi samo ako ih i dalje podržavaju supruge/partnerice. Zahvaljujući podršci supruga/partnerica, stariji djedovi mogu provesti više vremena

sa svojim unucima.

Prema tome, možemo zaključiti kako su bake još uvijek više uključene u koheziju između generacija.

One se ili brinu samostalno o unucima ili podržavaju svog supruga/partnera kako bi mogao provoditi vrijeme s njima.



OSOBE U MIROVINI NE VOLE OSTAJATI KOD KUĆE

Što ćete učiniti kad odete u mirovinu? Sjediti kod kuće cijeli dan i gledati kako svijet prolazi pored vas? Hoće li se vaše zdravlje pogoršati jer ste bili aktivniji dok ste još radili? Ili će se vaše zdravlje poboljšati zbog manje stresa zbog posla i više slobodnog vremena koje možete utrošiti za sportske aktivnosti? Istraživači studije SHARE istraživali su kako se životni stil i aktivnosti ljudi mijenjaju nakon odlaska u mirovinu.

Otkrili su da ljudi nakon umirovljenja postaju aktivniji, umjesto da cijeli dan sjede kod kuće.

Osobe s vrlo zahtjevnim poslovima osobito su aktivne nakon umirovljenja i češće se bave sportom. To pokazuje da su vremenska ograničenja na radnom mjestu prepreka zdravijem načinu života. Kako bi se to promijenilo, politike bi mogле biti osmišljene tako da pomognu ljudima u dobi od 50 ili više godina da imaju više vremena za sportske aktivnosti prije odlaska u mirovinu. Međutim, umirovljenje također potiče i druga zdrava ponašanja. Studija SHARE pokazuje da umirovljenici češće odustaju od pušenja u usporedbi s onima koji još uvijek rade. Nažalost,

neke osobe počnu više piti nakon umirovljenja.

Općenito, čini se da je odlazak u mirovinu dobar trenutak za promjenu načina života i usvajanje zdravih navika.

Predrasude o tome da umirovljenici više vole ostajati kod kuće opovrgnute su u studiji SHARE.





“

Prema podacima iz šestog SHARE vala, udio osoba u dobi od 50+ godina koji su imali poteškoća s pokretljivošću (npr. hodanje 100 metara, penjanje uz stepenice, saginjanje, nošenje težih predmeta itd.), najmanji je u Švicarskoj i Danskoj, a najveći u Portugalu i Poljskoj.

”

INTERVJU

Martina Celidoni radi kao docentica na odsjeku za ekonomiju i menadžment na Sveučilištu u Padovi. Njezina istraživanja usredotočena su na analizu zdravlja, starenja, siromaštva i nejednakosti. Da čujemo mišljenje mlade znanstvenice o zdravom načinu života prije i poslije umirovljenja.



SHARE: Što po vašem mišljenju doprinosi zdravom načinu života?

Martina: "Zdrav način života" općenito se odnosi na način života koji smanjuje rizik od ozbiljne bolesti ili ranog umiranja. Znanstvene studije su identificirale određene vrste ponašanja koje pomažu dužem i zdravijem životu.

Takva ponašanja su nepušenje, umjerena tjelesna aktivnost, umjerena konzumacija alkohola, kontrola tjelesne težine, zdrava prehrana i prevencija u smislu redovitih pregleda.

SHARE: Postoje li razlike između onoga što se smatra zdravim načinom života za mlade i starije osobe?

Martina: Koncept zdravog načina života svakako je različit za svakog pojedinca. "Doza" tjelesne aktivnosti, nutritivni unos, konzumacija alkohola i nužnost redovitih pregleda kao što to preporučuju službene kliničke preporuke, treba se adekvatno ocijeniti s obzirom na karakteristike kao što su dob, spol i zdravstvena stanja. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje, na primjer, da se odrasli uključe u fizičke aktivnosti najmanje 150 minuta tjedno. Međutim, pojedinci koji ne mogu doseći ovu preporučenu vrijednost trebaju biti fizički aktivni onoliko koliko to dozvoljavaju njihove sposobnosti i uvjeti.

SHARE: Po vašem mišljenju, koji su neki jednostavnii



načini da ostanete aktivni nakon umirovljenja?

Martina: Mislim da je najjednostavniji način da ostanete aktivni njegovanje odnosa i provođenje vremena na aktivnostima koje volite.

SHARE: Što mislite koji su glavni razlozi da će ljudi vjerojatnije biti aktivni nakon umirovljenja?

Martina: Prema našim rezultatima, pogotovo za visokoobrazovane ljudе, vremenska ograničenja mogu biti objašnjenje. Odlazak u mirovinu pruža pojedincima slobodno vrijeme koje je posvećeno aktivnostima za koje nisu imali vremena dok su radili.

SHARE: Vaše istraživanje je pokazalo da ljudi prestaju pušiti kad odu u mirovinu. Što mislite, zašto se to događa?

Martina: Otkrili smo da pojedinci koji se povlače iz fizički zahtjevnih poslova poput majstora, prestaju pušiti nakon umirovljenja. S obzirom na to da mnogi ljudi koji puše kažu da puše kako bi se oslobodili stresa, taj smo iskaz shvatili kao smanjenje stresa vezanog uz posao.

SHARE: Dolazite iz Italije - mogu li umirovljenici u ostatku Europe naučiti nešto od talijanskog načina života?

Martina: Važna komponenta zdravog načina života je zdrava prehrana. Talijanski umirovljenici obično konzumiraju mediteransku prehranu koja je vrlo blizu službenim preporukama za prehranu, pa mislim da oni mogu reći nešto na tu temu! Naravno, i oni mogu puno naučiti od drugih zemalja u smislu zdravog načina života!

ČINJENICE I BROJKE

Život u Europi



Prosječno kućanstvo
naših ispitanika u Europi
ima 2,2 osobe.

67%

67% naših ispitanika je u braku.
U Hrvatskoj ih je 62%.



U svim zemljama koje sudjeluju u studiji SHARE,
25% ispitanika u dobi 50+ su zaposleni.



Tih je ispitanika u Hrvatskoj oko 19%.



1km



29% ispitanika u dobi 50+ ima barem jedno dijete koje živi s njima u istom kućanstvu. 40% svih
ispitanika ima barem jedno dijete koje živi na udaljenosti manjoj od 1 km.

11% naših ispitanika preselilo se u posljednje dvije godine. 75% živi u vlastitoj kući ili u vlastitom stanu. 15% živi u iznajmljenom smještaju, 7% živi bez plaćanja najma i 3% su članovi zadruga.

Oko 88% ispitanika u Hrvatskoj vlasnici su smještaja u kojem žive.



72%

72% živi s partnerom



Prosječan broj unučadi:

Izrael	5,8
Češka	3,0
Poljska	2,9
Danska	2,8
Švedska	2,7
Francuska	2,7
Belgija	2,5
Portugal	2,4
Estonija	2,4
Hrvatska	2,3
Slovenija	2,3
Španjolska	2,2
Austrija	2,1
Njemačka	2,0
Švicarska	1,8
Italija	1,8
Luksemburg	1,6
Grčka	1,6

2,7

Ispitanici 50+ u prosjeku imaju 2,7 unučadi, a u **Hrvatskoj 2,3**



Izvor: „50+ u Europi“ 6. val

LITERATURA

Rezultati predstavljeni u ovoj brošuri temelje se na sljedećim znanstvenim člancima:

- Arezzo, Maria Felice; Giudici, Cristina (2017): **Social Capital and Self Perceived Health Among European Older Adults.** Social Indicators Research 130(2): 665-685. DOI: 10.1007/s11205-015-1195-z.
- Celidoni, Martina; Rebba, Vincenzo (2017): **Healthier life-styles after retirement in Europe? Evidence from SHARE.** The European Journal of Health Economics 18: 805-830. DOI: 10.1007/s10198-016-0828-8.
- Knudsen, Knud (2016): **Good Grandfathers have a partner.** In: Buchanan, A. and A. Rotkirch (eds.) *Grandfathers. Global Perspectives*, 165-181. Hampshire: Palgrave Macmillan UK.
- Litwin, Howard; Schwartz, Ella; Damri, Noam (2017): **Cognitively Stimulating Leisure Activity and Subsequent Cognitive Function: A SHARE-based Analysis.** The Gerontologist 57(5): 940-948. DOI: 10.1093/geront/gnw084.
- Pakpahan, Eduwin; Hoffmann, Rasmus; Kröger, Hannes (2017): **The long arm of childhood circumstances on health in old age: evidence from SHARELIFE.** Advances in Life Course Research 31: 277-282. DOI: 10.1016/j.alcr.2016.10.003.
- Sand, Gregor; Gruber, Stefan (2016): **Differences in Subjective Well-being Between Older Migrants and Natives in Europe.** Journal of Immigrant and Minority Health 20(1): 83-90. DOI: 10.1007/s10903-016-0537-5.
- de Souto Barreto, Philipe; Cesari, Matteo; Andrieu, Sandrine; Vellas, Bruno; Rolland, Yves (2016): **Physical Activity and Incident Chronic Disease: a Longitudinal Observational Study in 16 European Countries.** American Journal of Preventive Medicine 52(3): 373-378. DOI: 10.1016/j.amepre.2016.08.028.
- Wahrendorf, Morten; Akinwale, Bola; Landy, Rebecca; Matthews; Katey; Blane; David (2017): **Who in Europe Works beyond the State Pension Age and under which Conditions? Results from SHARE.** Journal of Population Ageing 10(3): 269-285. DOI: 10.1007/s12062-016-9160-4.
- Wagner, Melanie; Brandt, Martina (2017): **Long-term Care Provision and the Well-Being of Spousal Caregivers: An Analysis of 138 European Regions.** Journals of Gerontology: Societal Sciences 73(4): e24-e34. DOI: 10.1093/geronb/gbx133.

Rješenja za Sudoku sa str. 7



5	8	6	2	3	1	9	7	4
2	4	7	8	6	9	5	1	3
3	1	9	7	4	5	2	8	6
9	2	8	5	7	4	3	6	1
6	5	4	9	1	3	7	2	8
7	3	1	6	2	8	4	9	5
4	9	5	1	8	2	6	3	7
1	7	3	4	9	6	8	5	2
8	6	2	3	5	7	1	4	9

KONTAKT PODACI KORISNIKA

Ministarstvo rada i mirovinskoga sustava
Uprava za mirovinski sustav
Petačićeva 4
10000 Zagreb
www.mrms.hr
+385 1 369 6450

www.strukturnifondovi.hr

KONTAKT PODACI PARTNERA

(ZNANSTVENA KOORDINACIJA PROJEKTA)

Ekonomski fakultet - Zagreb
Trg J. F. Kennedyja 6
10000 Zagreb
share@net.efzg.hr

VIŠE INFORMACIJA O PROJEKTU

www.share-project.hr
www.share-project.org
www.share-eric.eu

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Ministarstva rada i mirovinskoga sustava, Uprave za mirovinski sustav.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

