

# Zakaj moramo razvijati dolgoživo družbo od starosti 55+ in ne šele od starosti 65+

ChatGPT 20.02.2025

Razvoj dolgožive družbe je ključen že od 55. leta dalje in ne šele pri 65+, saj se procesi staranja in priprave na kakovostno starost začnejo že prej. Tukaj je nekaj ključnih razlogov:

## 1. Prehodno obdobje med delovno aktivnostjo in upokojitvijo

Ljudje v starosti 55–65 let so pogosto še delovno aktivni, vendar se začnejo soočati s spremembami, kot so upad fizičnih in kognitivnih sposobnosti, spremembe v karieri in priprava na upokožitev. Pravočasno prilagajanje tem spremembam je ključno za ohranjanje produktivnosti in psihološke stabilnosti.

## 2. Zdravstvena preventiva in dobro počutje

V tej starostni skupini se pogosto začnejo pojavljati prve kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen in težave z gibljivostjo. Z zgodnjimi ukrepi (uravnotežena prehrana, telesna dejavnost, preventivni zdravstveni pregledi) lahko ljudje dlje ostanejo zdravi in samostojni.

## 3. Aktivno staranje in socialna vključenost

Mnogi ljudje v tej starostni skupini še vedno želijo prispevati družbi – bodisi prek dela, mentorstva, prostovoljstva ali izobraževanja. Spodbujanje aktivnega staranja že od 55. leta omogoča večjo socialno povezanost in preprečuje osamljenost kasneje v življenju.

## 4. Finančna varnost in prilagoditev življenjskemu slogu

Prehod iz rednega dohodka v pokojnino lahko predstavlja izziv. Z zgodnjim načrtovanjem financ, kariernih prehodov in prilagajanjem življenjskih navad lahko ljudje bolje obvladujejo ekonomske spremembe in preprečijo revščino v starosti.

## 5. Spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja

Ljudje v starosti 55+ lahko igrajo ključno vlogo pri prenosu znanja in izkušenj mlajšim generacijam, hkrati pa se sami učijo novih veščin. To krepi povezanost med generacijami in izboljšuje kakovost življenja v celotni družbi.

## 6. Daljša življenjska doba in podaljšana delovna doba

Ker se življenjska doba podaljšuje in se upokožitvena starost v številnih državah zvišuje, je smiselno, da se prilagajanje na staranje začne že prej. To omogoča lažje ohranjanje zaposljivosti in daljšo aktivno vključenost v družbo.