

Zdrowe starzenie jako problem społeczny i naukowy – doświadczenia Centrum Badań nad Zdrowym Starzeniem (HARC) UM w Łodzi



MAREK L. KOWALSKI

Centrum Badań nad Zdrowym Starzeniem
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi



Idea Zdrowego i Aktywnego Starzenia

Postępujący proces starzenia społeczeństwa jest zjawiskiem nieuniknionym i powszechnym w skali globu, choć w różnych społeczeństwach występuje z różnym natężeniem. Również w Polsce zjawisko starzenia społeczeństwa jest coraz bardziej widoczne. Osoby w wieku powyżej 65 lat już teraz stanowią 13,5% polskiego społeczeństwa (5 mln) a według prognoz demograficznych do roku 2030 liczba ma może ulec podwojeniu.

Zjawisko starzenia się społeczeństw jest skutkiem zarówno mniejszej liczby urodzeń jak i wydłużającej się w wymiarze jednostkowym długości życia. Poprawa warunków życia i postępy medycyny sprawiają, że żyjemy coraz dłużej, a nowym wyzwaniem staje się jakość życia w wieku starszym. Aby móc w pełni cieszyć się „jesienią życia”, obok godziwych warunków ekonomicznych i zabezpieczeń socjalnych niezbędne jest zdrowie, rozumiane jako najmniejsza z możliwych chorobowość, sprawność – fizyczna i intelektualna oraz jak najdłużej zachowana samodzielność. Dlatego tak ważne jest, aby osoby starsze jak najdłużej pozostawały aktywne – zawodowo, edukacyjnie, społecznie, kulturalnie, aby ich potencjał mógł zostać w pełni wykorzystany zarówno w sferze ekonomicznej, jak i międzypokoleniowej, co zapobiegnie ich wykluczeniu poza nawias społeczeństwa.

Odpowiedzią na te wyzwania jakie niesie starzejące się społeczeństwo jest stworzenie koncepcji **Zdrowego i Ak-**

tywnego Starzenia rozumianej jako *rozwój i utrzymanie optymalnego dobrostanu umysłowego, społecznego i fizycznego oraz aktywności przez osoby starsze.*

Realizacja idei zdrowego starzenia możliwa jest poprzez zapewnienie zdrowych warunków życia, promocje zdrowia, prewencję i/lub minimalizację chorobowości. Profilaktyka (już we wczesnych latach życia), właściwa diagnostyka i właściwe, kompleksowe uwzględniające wiek pacjenta leczenie zdają się być kluczem do poprawy wskaźników zdrowotnych na przyszłość. Choć nie na wszystkie uwarunkowania zdrowego starzenia środowisko medyczne ma wpływ jest oczywiste, że w realizacji większości tych celów lekarze i naukowcy powinno mieć rolę wiodącą.

Ale problemy medyczne osób starszych (tab. I) nie znajdują jeszcze prostych i jednoznacznych odpowiedzi we współczesnej wiedzy medycznej. Mechanizmy fizjologii czy patofizjologii starzenia, odrębności patomechanizmów chorobowych w wieku starszym, czy odmienna wrażliwość na farmakoterapię to tylko niektóre zagadnienia wymagające dalszych intensywnych badań naukowych.

Centrum Badań nad Zdrowym Starzeniem Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Odpowiedzią łódzkiego środowiska medycznego na wyzwania społeczne, medyczne i naukowe związane ze starzejącym się społeczeństwem było powołanie w 2011 roku

Tabela I. Najważniejsze problemy medyczne seniorów i sposoby ich rozwiązywania

Zaburzenia poznawcze

→Dbałość o sprawność umysłową

Utrata sprawności fizycznej

→Systematyczna aktywność fizyczna

Niedobory pokarmowe (witaminowe)

→Systematyczna aktywność fizyczna

Choroby przewlekłe (wielochorobowość/polifarmakoterapia)

→Właściwa opieka medyczna

przez Senat Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Centrum Badań nad Zdrowym Starzeniem. Zadaniem Centrum jest koordynowanie, w ramach Uczelni, różnego rodzaju inicjatyw – zarówno naukowych, edukacyjnych i dydaktycznych, dotyczących problematyki zdrowego starzenia. Szybko starzejące się społeczeństwo wymaga szczególnego zainteresowania ze strony środowiska akademickiego. Ów fakt sprawił, że Uniwersytet Medyczny w Łodzi podjął kroki na rzecz zintegrowania działań naukowców i jednostek uczelni, które szczególnie interesują się zdrowym starzeniem.

Obok koordynacji badań naukowych (o czym poniżej) Centrum Badań nad Zdrowym Starzeniem, podejmuje szereg inicjatyw skierowanych bezpośrednio do środowiska seniorów. Od roku akademickiego 2013/2014 na Uniwersytecie Medycznym funkcjonuje Akademia Zdrowego Starzenia, która zgromadziła ok. 300 wiernych słuchaczy. W ramach Akademii uczestnicy mogli wysłuchać wykładów dotyczących m.in. aktywności fizycznej w wieku starszym, kardiologii, cukrzycy, zwyrodnień stawów, alergii, itp., a także kultury, sztuki i historii Łodzi. Akademia proponuje również swoim uczestnikom cykl zajęć praktycznych, warsztatów z zakresu psychologii, aktywności fizycznej, zdrowego żywienia i radzenia sobie w sytuacjach chorób przewlekłych. Jest to także okazja do integracji seniorów społeczności lokalnej, poprzez spotkania z przedstawicielami miasta i regionu, oraz z ludźmi związanymi ze światem kultury i sztuki.

HARC jako projekt europejski

Drogą do realizacji inicjatyw naukowych o charakterze integracyjnym podejmowanych przez Centrum Badań nad Zdrowym Starzeniem stało się wystąpienie z wnioskiem do Unii Europejskiej o finansowanie projektu o nazwie „*Healthy Ageing Research Centre (HARC)*”. Wnioskowaliśmy o wsparcie ze strony 7 Programu Ramowego (RegPot), naszej misji jaką jest wspieranie zdrowego starzenia poprzez badania naukowe, programy edukacyjne oraz partnerską współpracę

na szczeblu europejskim, krajowym i lokalnym. Projekt HARC zakładał stworzenie na Uczelni prężnego ośrodka naukowego, skupiającego się na badaniach dotyczących problematyki szeroko rozumianego zdrowego i aktywnego starzenia. Do realizacji projektu zostało zaproszonych dziesięć już istniejących na uczelni jednostek (zakładów i klinik), które zajmują się problematyką zdrowia i chorób osób starszych, ale także badaniami podstawowymi w medycynie. Dzięki temu badania naukowe w zakresie zdrowego starzenia zyskały szerszą perspektywę obejmującą geriatrię, psychiatrię, neuropatologię, kardiologię, pulmonologię, ale również badania podstawowe, biochemiczne i molekularne. Zintegrowanie tych obszarów w ramach HARC doprowadziło do stworzenia na Uniwersytecie Medycznym interdyscyplinarnego ośrodka badawczego.

Starania nasze zakończyły się sukcesem. Od czerwca 2013 roku realizujemy finansowany z obszaru RegPot 7 Programu Ramowego Unii Europejskiej przewidziany na lata 2013-2016 projekt. Ze strony Unii Europejskiej inicjatywa uzyskała środki w wysokości 4,5 mln Euro, co przełożyło się na wsparcie rozpoczętych już wcześniej projektów badawczych finansowanych z innych źródeł, a dotyczących m.in. badań nad poprawą funkcjonowania i jakości życia osób starszych, chorobami neurodegeneracyjnymi wieku podeszłego, chorobami dróg oddechowych, układu sercowo-naczyniowego i nerek w wieku starszym, a także nad molekularnymi mechanizmami starzenia (tab. II).

Realizując założenia projektu zespoły HARC uzyskały możliwość zatrudnienia dodatkowych pracowników naukowych, jak i techników pracujących przy zakupionym z funduszy unijnych nowoczesnym sprzęcie diagnostycznym i naukowym, o wartości blisko 1,3 mln Euro. Naukowcy związani z projektem uzyskali również szansę doskonalenia swoich umiejętności. Dotychczas, w ramach wymiany naukowej, naukowcy pracujący przy projekcie odwiedzili już, współpracujące z Uniwersytetem Medycznym w Łodzi, ośrodki m.in. w Wielkiej Brytanii, Austrii, Francji, Szwajcarii Szwecji i we

Tabela II. Obszary badawcze projektu HARC i kierownicy zespołów badawczych

I.	Poprawa jakości życia osób starszych
	Prof. Tomasz Kostka
	Prof. Tomasz Sobów
	Prof. Iwona Kłoszewska
II.	Choroby neurodegeneracyjne
	Prof. Paweł Liberski
III.	Patogeneza i prewencja chorób układu oddechowego, krążenia i nerek u osób starszych
	Prof. Paweł Górski
	Prof. Marek L. Kowalski
	Prof. Maciej Banach
	Prof. Jacek Rysz
IV.	Molekularne mechanizmy procesu starzenia
	Prof. Ewa Niewiarowska
	Prof. Lucyna Woźniak

Włoszech. Warto zaznaczyć, że równocześnie w Łodzi goszczą naukowcy ze współpracujących ośrodków zagranicznych (USA, Wielkiej Brytanii, Włoch, Indii) by razem z zespołami projektu HARC realizować nowe zadania naukowe. Współpraca międzynarodowa w ramach projektu nie ogranicza się do wymiany naukowców. W ubiegłym roku zostały zorganizowane 4 specjalistyczne konferencje naukowe, na które zaproszonych zostało blisko 80 wykładowców z całego świata, a które zgromadziły ponad 400 słuchaczy. Również rok 2015 okazał się pod tym względem owocny – na Uniwersytecie Medycznym odbyła się pierwsza w Europie międzynarodowa konferencja poświęcona badaniom translacyjnym w obszarze zdrowego starzenia „1st HARC Conference on Translational Research in Healthy Ageing”. Uczestniczyło w niej ponad 300 słuchaczy i blisko 30 wykładowców z całego świata. Sukces tej konferencji zachęcił nas do zorganizowania kolejnej, która przewidziana jest na maj 2016 roku.

W drugiej połowie 2015 roku planowane są także międzynarodowe warsztaty oraz konferencja dotycząca leczenia osób starszych dla lekarzy POZ, pielęgniarek i rehabilitantów.

Nową inicjatywą w ramach projektu HARC jest stworzenie Biobanku, który znajduje się na terenie budynku C5 CKD przy Klinice Immunologii, Reumatologii i Alergii. Został on wyposażony częściowo w ramach środków unijnych i jest

w dalszym ciągu rozwijany, również dzięki osobom w nim zatrudnionym. Już na tym etapie jego zdolności gromadzenia materiału biologicznego to jest ponad 150 tys. próbek. Będzie służył zarówno partnerom projektu HARC, jak i w przyszłości całej Uczelni. W oparciu, i we współpracy z Biobankiem, tworzone jest tzw. Wirtualne Laboratorium, czyli platforma internetowa wiążąca zespoły badawcze HARC, umożliwiającą wymianę informacji oraz wspólne korzystanie z aparatury posiadanej przez poszczególne zespoły.

Nasza inicjatywa rozwija się dalej: wiosną bieżącego roku Uniwersytet Medyczny w Łodzi, przy udziale HARC, został regionalnym partnerem (Innostar) Wspólnoty Wiedzy i Innowacji (*Knowledge and Innovation Communities, KICs*) w obszarze tematycznym – innowacje na rzecz zdrowia i aktywnego starzenia. Konsorcjum Innolife skupia ponad 140 partnerów – wiodących ośrodków naukowych, uniwersytetów, przedsiębiorstw oraz organizacji pozarządowych – z 14 państw Europy.

Mamy nadzieję, że rozwijająca się współpraca międzynarodowa pozwoli naukowcom UM na coraz szersze badania w obszarze aktywnego i zdrowego starzenia, a wyniki tych badań przyczynią się do poprawy zdrowia i jakości życia seniorów.

Prof. dr med. Marek L. Kowalski

Dyrektor Centrum Badań nad Zdrowym Starzeniem
UM w Łodzi

Koordinator projektu „*Healthy Ageing Research Center*”
(HARC) 7 FP RegPot

Po więcej informacji na temat projektu HARC zapraszamy na stronę internetową www.harc.umed.pl