

## VODIČ 15 UPUTA ZA AKTIVNO, ZDRAVO I PRODUKTIVNO STARENJE [HRVATSKI MODEL]

Starost nije bolest! Starost je fiziološka pojava i sigurna budućnost svakog čovjeka, ovisna o genomu starenja i primjeni pozitivnog zdravstvenog ponašanja tijekom starenja.

1 Stalna tjelesna aktivnost od mladosti do duboke starosti uključuje vježbe disanja i vježbe mišića dna zdjelice zbog sprečavanja nekontroliranog mokrenja

2 Stalna psihička aktivnost – cjeloživotno učenje i stjecanje novih vještina i znanja

3 Smjernice pravilne prehrane za starije od 65 godina - kalorijski dnevni unos hrane u pravilu ne veći od 1500 kcal zbog smanjenja bazalnog metabolizma u starijih te dnevni unos do dvije litre nezaslađene tekućine, koja uključuje juhu i varivo.

4 Pravilna prehrana za starije od 65 godina znači smanjeni unos „5B“ u hrani (bijelo brašno, bijeli šećer, bijela riža, sol, mast); uključuje konzumiranje sezonskog povrća i voća, plave ribe, bijelog mesa bez kože; hranu je u pravilu potrebno pripremati lešo i bez zaprške, izbjegavati pohanu i prženu hranu s preporukom do 1 dcl crnog vina uz glavni obrok

5 Spriječiti debljinu u ranijoj starosti (od 65 do 74 godine) i osobito pothranjenost u dubokoj starosti (85 i više godina) zbog očuvanja funkcionalne sposobnosti

6 Nepušenje i neovisnost o lijekovima, alkoholu, opijatima, crnoj kavi i drugim sredstvima ovisnosti

7 Produljenje radnog vijeka, ovisno o funkcionalnoj sposobnosti i specifičnosti zanimanja, stalna radna aktivnost i nakon umirovljenja

8 Prijenos znanja, vještina, radnog i životnog iskustva na mlađe i druge starije

9 Seksualna aktivnost ne poznaje dobnu granicu

10 Aktivno razvijanje komunikacije i socijalne uključenosti, vježbanje prilagodbe na stresne događaje

11 Svakodnevna osobna i okolišna higijena, higijena i sanacija zubi i zubala, redovito obrezivanje noktiju na rukama i nogama. Uklanjanje barijera, kliznih i mokrih površina u kući i okolišu radi sprječavanja padova i ozljeda te osvjetljavanje okolišnog prostora

12 Neprihvatanje predrasuda i neznanja o starenju i starosti kao bolesti, nemoći i ovisnosti o drugima (samo svaka peta starija osoba ovisna je o tuđoj skrbi zbog funkcionalne onesposobljenosti)

13 Pridržavanje uputa liječenja i uzimanja lijekova pod nadzorom liječnika

14 Primjena preporučenih mjera zbog visokih temperatura zraka ili nastalih hladnoća

15 Primijeniti aktivno, zdravo, produktivno starenje tijekom cijeloga života

**Funkcionalna sposobnost pojedinog aktivnog 70-godišnjaka može biti toliko očuvana da se ne razlikuje od funkcionalne sposobnosti 55-godišnjaka!**

**STAROST TREBA AKTIVNO, ZDRAVO ŽIVJETI, A NE PASIVNO PROŽIVLJAVATI!**