

VODIČ / 15 UPUTA ZA AKTIVNO ZDRAVO STARENJE

**STAROST
NIJE
BOLEST**

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

SREĆA
TRANSFORMACIJA
AKTIVNOST
RAD
OPTIMIZAM
SLOBODA
TRAJNOST

1.

Stalna tjelesna aktivnost do duboke starosti od 85 i više g. (vježbe disanja i vježbe mišića dna zdjelice)

2.

Stalna psihička aktivnost i u dubokoj starosti (85 do 94 g.) te u dugovječnih od 95 i više g., cjeloživotno učenje i stjecanje novih vještina i znanja

3.

Smjernice pravilne prehrane za starije od 65 g., utvrđivanje stanja uhranjenosti (debljina / pothranjenost)
web servis NRS 2002/panel GeroS/CEZIH

4.

Pravilna prehrana za starije od 65 g., dnevni unos do 1500 kcal te do 2 litre nezaslađene tekućine koja uključuje juhu i varivo; smanjiti unos „5B“ (bijelo brašno, bijeli šećer, bijela riža, sol, mast); sezonsko povrće i voće, plava riba, bijelo meso bez kože; hranu pripremati lešo, bez zaprške, izbjegavati pohanu i prženu hranu, uz glavni obrok do 1 dcl crnog vina

5.

Spriječiti debljinu / šećernu bolest u ranijoj starosti (65 do 74 godina) i osobito pothranjenost u dubokoj starosti (85 i više godina)

7.

Stalna radna aktivnost / produljenje rada ovisno o funkcionalnoj sposobnosti i specifičnosti zanimanja

6.

Nepušenje i neovisnost o lijekovima, alkoholu, opijatima, crnoj kavi i drugim sredstvima ovisnosti od mladosti do duboke starosti

9.

Seksualna aktivnost ne poznaje dobnu granicu

8.

Prijenos znanja, vještina, radnog i životnog iskustva na mlađe i druge starije / stariji za starije / mladi za starije / stariji za mlade

11.

Svakodnevna osobna i okolišna higijena, redovita higijena i sanacija zubi i zubala, obrezivanje noktiju na rukama i nogama, uklanjanje barijera, kliznih i mokrih površina u kući i okolišu uz osvjetljavanje prostora, primjerena obuća zbog sprječavanja padova i ozljeda

10.

Stalna aktivna socijalna uključenost, prilagodba na stresne događaje, učenje o samozaštitnoj i suzaštitnoj suodgovornosti za vlastito zdravlje/gerontološki centri/geročuvalice/gerontodomaćice/gerontonjegovatelji

13.

Primjena uputa liječenja i kontrolirano uzimanje lijekova pod nadzorom liječnika / sprječavanje geroprofilaktičkih bolesti i gerijatrijskog domino efekta „5 N“ (nepokretnost, nesamostalnost, nestabilnost, nekontrolirano mokrenje, negativan ishod liječenja s polipragmazijom)
(www.stampar.hr/gerontologija)

12.

Neprihvatanje predrasuda i neznanja o starenju i starosti kao bolesti, nemoći i ovisnosti o drugima / trajna edukacija iz gerontologije stručnjaka različitog profila u skrbi za starije

15.

Aktivno zdravo starenje od mladosti do duboke starosti

14.

Primjena preporučenih mjera zbog nastalih vrućina / hladnoća / elementarnih nepogoda (poplava, oluja, potres i sl.)

**Na mladima svijet ostaje,
a na STARIJIMA OPSTAJE!**

NEMA DOBNE GRANICE ZA TRAJNU FIZIČKU, PSIHIČKU I RADNO-OKUPACIJSKU AKTIVNOST U RANIJOJ (65 -74 godine), SREDNJOJ (75-84 godine) I DUBOKOJ STAROSTI (od 85 i više godina)

STAROST JE FIZIOLOŠKA POJAVA OVISNA O GENOMU STARENJA I PRIMJENI POZITIVNOG ZDRAVSTVENOG PONAŠANJA TIJEKOM CIJELOG ŽIVOTA

STARIJA OSOBA JE SUODGOVORNA ZA SVOJE ZDRAVLJE I FUNKCIONALNU SPOSOBNOST UZ SUODGOVORNOST SVIH INTERDISCIPLINARNIH STRUČNJAKA KOJI SKRBE U ZAŠTITI ZDRAVLJA STARIJIH OSOBA

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