

VODIČ / 14 UPUTA ZA AKTIVNO ZDRAVO PRODUKTIVNO STARENJE Hrvatski model

***STAROST NIJE BOLEST NEGO NORMALNA 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 SVAKODNEVNE VJEŽBE DISANJA I
VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE ZBOG SPRIJEČAVANJA
NEVOLJNOG MOKRENJA;**

**2. STALNA PSIHIČKA AKTIVNOST – DOŽIVOTNO UČENJE I
STJECANJE NOVIH VJEŠTINA I ZNANJA;**

**3. PRAVILNA PREHRANA ZA STARIJE KOJA JE RESTRIKCIJSKA
PO KALORIJSKOJ VRIJEDNOSTI ZA STARIJE OD 65 G. (TO
ZNAČI NIKAKO VEĆI UNOS OD 1500 CAL S OBZIROM NA
SMANJENJE BAZALNOG METABOLIZMA U STARIJIM OSOBA) –
UKLJUČUJE REDOVITO UZIMANJE POVRĆA I VOĆA, RIBE,
BIJELO MESO BEZ KOŽICE; SMANJENI UNOS „5B“ U HRANI:
BIJELO BRAŠNO, BIJELI ŠEĆER, BIJELA RIŽA, SOL, MAST; UNOS
DO 2 LITRE DNEVNO NEZASLAĐENE TEKUĆINE NAJBOLJE
ČISTA VODA. POŽELJNO JE HRANU PRIPREMATI U PRAVILU
LEŠO I BEZ ZAPRŠKE, IZBJEGAVATI POHANU I PRŽENU HRANU
TE UZIMATI DNEVNO SAMO 1 dcl CRNOG VINA UZ OBROK;**

**4. SPRIJEČAVATI DEBLJINU, ALI I POTHRANJENOST U
STAROSTI;**

**5. NEPUŠENJE I NEOVISNOST O LIJEKOVIMA, ALKOHOLU,
OPIJATIMA, CRNOJ KAVI I DRUGIM SREDSTVIMA OVISNOSTI;**

6. PRODULJENJE RADNOG VIJEKA OVISNO O FUNKCIONALNOJ SPOSOBNOSTI I SPECIFIČNOSTI ZANIMANJA, STALNA RADNA AKTIVNOST I NAKON UMIROVLJENJA;

7. OPTIMISTIČNO ŽIVLJENJE – SMIJATI SE I BITI ŠTO VEDRIJI. NE KRIVITI DRUGE ZA VLASTITE NEUSPJEHE;

8. ŠIRENJE OPTIMIZMA ZA OBITELJ, ZA MLADE I ZA STARIJE OKO SEBE, OKOLIŠ ŽIVLJENJA TE ZA POSAO KOJI SE OBAVLJA;

9. SEKSUALNA AKTIVNOST KAO SASTAVNICA LJUBAVI NE POZNAJE DOBNU GRANICU;

10. IZBJEGAVANJE OSAMLJENOSTI I DEPRESIJE, RAZVIJANJE KOMUNIKACIJE, VJEŽBANJE PRILAGODBE NA STRESNE DOGAĐAJE;

11. OSOBNA I OKOLIŠNA HIGIJENA, HIGIJENA ZUBI I ZUBALA, REDOVITO OBREZIVANJE NOKTIJU NA RUKAMA I NOGAMA. UKLANJANJE BARIJERA, KLIZNIH I MOKRIH POVRŠINA U KUĆI I OKOLIŠU RADI SPRIJEČAVANJA PADOVA I OZLJEDA;

12. NEPRIHVAĆANJE PREDRASUDA I NEZNANJA O STARENJU I STAROSTI KAO BOLESTI, NEMOĆI I OVISNOSTI O DRUGIMA (samo svaka 5 starija osoba ovisna je o tuđoj skrbi zbog funkcionalne onesposobljenosti);

13. PRIDŽAVANJE UPUTA LIJEČENJA I UZIMANJA LIJEKOVA POD NADZOROM LIJEČNIKA;

14. PRIJENOS UMIJEĆA, ZNANJA, RADNOG I ŽIVOTNOG ISKUSTVA NA MLADE I DRUGE STARIJE.

FUNKCIONALNA SPOSOBNOST POJEDINOG TJELESNO AKTIVNOG 70-GODIŠNJAKA MOŽE BITI TOLIKO OČUVANA DA SE NE RAZLIKUJE OD FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI 55-GODIŠNJAKA !

**Izvor: Referentni centar Ministarstva zdravlja Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba-Centar za zdravstvenu gerontologiju
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo
„Dr. Andrija Štampar“**