

A close-up photograph of several pink tulips in a vase. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft, out-of-focus grey. The text is overlaid on the image.

E-časopis: Zdravlje starijih

Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva
voditeljica Odjela za promicanje zdravlja

Služba za javno zdravstvo

Europska Unija

Odbor za
zdravstvo:
Prioriteti

Zdravlje starijih

Transplantacijska
medicina

Maligne bolesti

Kroz koje
rubrike smo
predstavili
temu?

Intervju

Tema broja

Čuvari zdravlja

Aktivno i zdravo starenje

Mentalno zdravlje

Zdravstvena ekologija

Farmakoterapija

Građanske inicijative

Škola i zdravlje

Brojke govore

Feljton

Aktualno

U fokusu

Pacijent

Zagreb zdravi grad

Publicistika

Tko
sudjeluje...

Glavni /odgovorni urednik

Izvršno uredništvo

Urednički odbor (urednici pojedinih rubrika)

Autori/stručnjaci Zavoda

Vanjski suradnici

Grafički dizajn/marketing

Intervju...

Prof.prim.dr.sc. Branko Kolarić, specijalist epidemiologije

Voditelj Službe za javnozdravstvenu gerontologiju NZJZ „ Dr. Andrija Štampar”

Voditelj Referentnog centra Ministarstva zdravstva za zaštitu zdravlja starijih osoba u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Redoviti profesor Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci/voditelj kolegija

Redoviti član Akademije medicinskih znanost Hrvatske

Supervizor u programu EPIET Europskog centra za prevenciju i kontrolu bolesti

Recenzent i evaluator u međunarodnim projektima Horizon 2020

50 radova u Current Contents i još 20 u SCI-E (science citation indeks expanded)



Čuvari zdravlja

Tjelesna aktivnost osoba starije životne dobi

Specifičnosti i preporuke...

Vježbe za održavanje mišićne jakosti kojima se aktiviraju velike mišićne skupine važne su za pravilno držanje tijela i obavljanje svakodnevnih aktivnosti.

Pravilna prehrana osoba starije dobi

Potrebe, najčešći deficiti, preporuke..

Najčešći deficiti koji pogađaju oboljele starije osobe jesu nedostatak bjelančevina, željeza, cinka, selena, vitamina B1, B6, folne kiseline, B12, i vitamina D.



Tema broja:

Alzheimerova bolest-rani znakovi bolesti

Danas je poznato više od 50 bolesti koje mogu uzrokovati demenciju, od kojih je najčešća Alzheimerova bolest.

Prema podacima Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest, procjenjuje se da u Republici Hrvatskoj od Alzheimerove bolesti boluje više od 89 000 osoba odnosno oko 10% osoba starijih od 65 godina.

Publicistika:

Komunikacija s osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti i drugih demencija, Priručnik

U priručniku su na sažet, a opet dovoljno informativan način, prikazani osnovni pojmovi o demencijama, njihovom komplikacijama, liječenju i prevenciji. Drugi dio sadržaja odnosi se na opću i specifičnu komunikaciju s osobom u različitim fazama demencije te praktične upute o prilagodbi prostora stanovanja.

Dio priručnika posvećen je stresu i iscrpljivanju njegovatelja i lepezi preporuka u prilogu Kako negovati sebe.

Priručnik je izrađen u sklopu programa „Unapređenje skrbi za osobe oboljele od Alzheimerove bolesti i drugih demencija“

Tema broja,
Publicistika...



Aktualno

„Program unapređenje skrbi za osobe oboljele od Alzheimerove bolesti”

Program provodi Služba za javnozdravstvenu gerontologiju od 2018. g. po etapama i po modelu edukacija edukatora. U Službi za javnozdravstvenu gerontologiju – Referentnom centru MZ za zaštitu zdravlja starijih osoba u suradnji sa Službom za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti, uz potporu gradskih ureda nadležnih za zdravstvo i socijalnu zaštitu, izrađen je edukativni materijal uključujući priručnik namijenjen formalnim njegovateljima. Priručnik je sastavljen od brojnih praktičnih i slikovitih primjera iz svakodnevnice koji su lako pamtljivi, te je namijenjen i osobama s manje predznanja i iskustva u komunikaciji s oboljelima od demencija. Do sada je educirano 28 sestara iz domova, a svaka od njih je provela edukaciju sa pet njegovatelja.



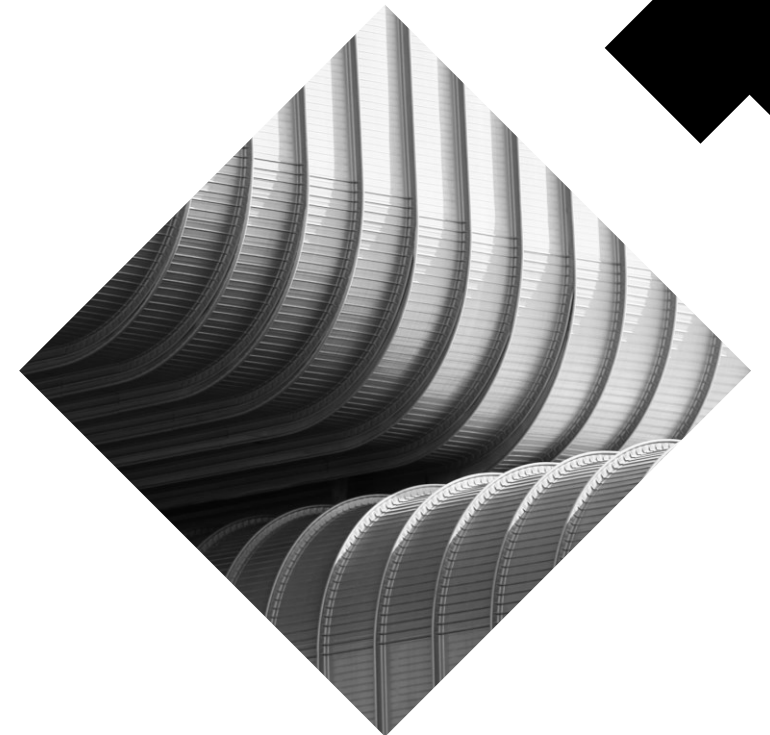
U fokusu..

Rak debelog crijeva – zdravstveni izazov današnjice

Prema posljednjim dostupnim podacima u našoj zemlji, u 2017. godini, bilježi se 3.659 novooboljelih osoba oba spola i samim tima ovo sijelo je na prvom mjestu pojavnosti raka ukoliko gledamo oba spola ukupno (Registar za rak, HZJZ-a).

Što je Gerijatrijski sindrom 5 N?

NEPOKRETNOST, NESAMOSTALNOST, NESTABILNOST, NEKONTROLIRANO MOKRENJE TE PRAĆENJE NEGATIVNOG ISHODA LIJEČENJA I POLIPRAGMAZIJE U GERIJATRIJSKOG BOLESNIKA. Komponente Gerijatrijskog sindroma 5 „N“ su najčešće prioritetni i preventabilni gerontološko-javnozdravstveni problemi/ili izazovi



Mentalno zdravlje

„Depresija kod osoba starije životne dobi“

učestalost psihijatrijskih poremećaja veća kod starijih osoba. Tu ne mislimo samo na pojavu nesanicice i različitih poremećaja spavanja te anksioznost već i depresiju koja je najučestaliji psihički poremećaj u starijoj životnoj dobi.

Do 15 % osoba starije životne dobi boluje od depresivnog poremećaja.

Depresivni poremećaji su često nedijagnosticirani i neliječeni u starijih osoba čemu doprinosi stav da je depresivnost uobičajena u osoba starije životne dobi i prirodna reakcija na kroničnu bolest i promjene koje starija životna dob donosi.

Najčešći simptomi koje starije osobe navode u okviru depresije su: razni bolovi i somatizacije, razdražljivost i promjene raspoloženja i to sniženo i utučeno raspoloženje koje se javlja svakodnevno i veći dio dana, gubitak zadovoljstva i interesa osobe za stvari i aktivnosti koje su je ranije veselile i zanimale, poteškoće u koncentraciji i pamćenju, osjećaj tuge, učestali posjeti liječnicima i inzistiranje na pretragama, pričanje o beskorisnosti.



Mikrobiologija i utjecaj okoliša..

Infekcije u osoba starije dobi

Unatoč antibiotskoj terapiji i sve boljim dijagnostičkim mogućnostima infektivne bolesti su odgovorne za jednu trećinu smrti kod ljudi starijih od 65 godina

Učestalost, liječenje , preventivne mjere..

Utjecaj određenih patogenih mikroorganizama iz hrane na zdravlje osoba starije životne dobi

Osobe starije životne dobi posebno su osjetljive na bolesti putem kontaminirane hrane zbog oslabljenog imunog sustava te samim tim i smanjene otpornosti organizma. Isto tako, osobe starije životne dobi češće boluju od različitih kroničnih bolesti što ih dodatno čini osjetljivijima i na manji broj mikroorganizama te produkte metabolizma mikroorganizama.

Brojke govore..

Odraž demografske tranzicije u Hrvatskoj na mjesto nastanka smrti

Hrvatska tijekom zadnjih deset godina bilježi kontinuirani porast udjela umrlih u ustanovama za smještaj te s obzirom na demografsko starenje stanovništva za očekivati je daljnje povećanje tog udjela. Potrebno je prilagoditi kapacitete ustanova za smještaj, prvenstveno domova za starije osobe, da bi se zadovoljile povećane potrebe. S obzirom na demografsku tranziciju potrebno je daljnje razvijanje izvaninstitucijske zdravstvene i socijalne skrbi uz unaprjeđenje interdisciplinarnog i individualnog pristupa starijoj osobi u cilju što dužeg ostanka u njenom domu.

Excel i automatizacija obrade podataka

Načini i metode obrade podataka vezanih za osobe starije dobi.

Zdravlje mladih

Prevenција arterijske hipertenzije u djece i adolescenata

Rezultati dosadašnjih longitudinalnih istraživanja pokazali su postojanje fenomena „tracking - a“ ili zadržavanja povišenoga arterijskog tlaka od djetinjstva do odrasle dobi (4) i, kao posljedicu, oštećenje ciljnih organa već u djetinjstvu i mladosti, kao što su hipertrofija lijeve klijetke i zadebljanje stijenke karotidnih arterija

S ciljem smanjenja obolijevanja od srčano-žilnih bolesti u odrasloj dobi, povišene vrijednosti arterijskoga tlaka potrebno je otkriti i liječiti već u djetinjstvu i adolescenciji, a za pomoć u svakodnevnom radu liječnici školske i adolescentne medicine koriste smjernice za dijagnostiku i liječenje arterijske hipertenzije u djece i adolescenata

Farmakoterapija i Prava pacijenta..

Farmakoterapija:

Uzimanje lijekova u starijoj životnoj dobi

Specifičnosti i preporuke...

Optimiziranje terapije je bitan dio u skrbi starijih osoba. Propisivanje lijekova je složen proces koji uključuje: donošenje odluke da je lijek potreban, odabir pravog lijeka, određivanje doze i vremena uzimanja lijeka, kontrola djelotvornosti i sigurnosti terapije, edukacija bolesnika o mogućim nuspojavama te informiranje bolesnika o stanjima u kojima je potrebno potražiti savjet liječnika ili ljekarnika.

Prava pacijenta:

Osobe s invaliditetom starije životne dobi

Osobe s invaliditetom starije životne dobi predstavljaju specifičnu i osjetljivu dobnu skupinu čiji se udio progresivno povećava kao rezultat dugotrajnih tjelesnih, mentalnih, intelektualnih ili osjetilnih oštećenja koja u međudjelovanju s različitim preprekama mogu sprječavati njihovo potpuno, učinkovito i ravnopravno sudjelovanje u društvu. Procjenjuje se kako je u svijetu udio osoba s invaliditetom 15% , a čak 46% su osobe s invaliditetom starije od 60 godina.

Zdravstvene potrebe u suvremenom društvu i starenje stanovništva

U najrazvijenijim zemljama troškovi liječenja i skrbi za oboljele od gubitka pamćenja koje se pojavljuje u vrlo starih osoba - tj. demencije, koja uključuje i Alzheimerovu bolest - počeli su nadmašivati troškove liječenja dva najvažnija uzroka smrti - zloćudnih tumora i kardiovaskularnih bolesti.



Aktivno zdravo starenje

UPITNIK ZA PRAĆENJE POKAZATELJA KVALITETE U DOMOVIMA ZA STARIJE OSOBE

- Upitnik za praćenje pokazatelja kvalitete u domovima za starije* (Izvor: Centar za promicanje EU standarda u zdravstvu - EUSUZ i Referentni centar MZ RH za zaštitu zdravlja starijih osoba – Služba za javnozdravstvenu gerontologiju Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“) koristi se u svrhe donošenja odluka za osiguranje i unaprjeđenje kvalitete pruženih usluga.
- strukturu zaposlenih stručnjaka u zaštiti zdravlja starijih u domovima za starije -
- dolazak gerontostomatološkog mobilnog tima po iskazanoj zdravstvenoj potrebi korisnika stacionara Doma za starije, korištenja usluga konzilijarnih liječnika specijalista za korisnike doma,
- korištenje standardiziranih upitnika za procjenu rizika pada korisnika, upitnika za procjenu rizika nastanka dekubitusa
- fizičko i psihičko zdravlje korisnika
- farmakoterapiju - broj korisnika koji primaju devet i više lijekova,
- ukupan broj korisnika procijepljenih protiv gripe unazad 12 mjeseci, broj korisnika kod kojih se pojavio dekubitusa unazad 90 dana, broj fraktura (kao posljedica pada) kod korisnika unazad 6 mjeseci, broj korisnika koji su zadovoljni s cjelokupnom skrbi u domovima za starije u odnosu na ukupan broj korisnika i drugo (1).

„Zagreb-zdravi grad“

Komunikacijska platforma – portal u digitalni svijet seniora

Najmudriji.zagreb.hr

Komunikacijska platforma Najmudriji.zagreb.hr jedinstveni je digitalni medij namijenjen informiranju osoba starijih od 65 godina, ali i ostalih koji žele pratiti teme vezane uz naše starije sugrađane. Informiranje, educiranje i povezivanje osoba starije životne dobi je osnovna svrha platforme koja nudi višedimenzionalni sadržaj usluga i aktivnosti domova za starije osobe u nadležnosti Grada Zagreba i Gerontoloških centara, obavijesti o besplatnim zdravstveno-preventivnim pregledima i mjerenjima, najave različitih događanja, zabavni sadržaj te inspirativne priče i zanimljivosti iz života osoba starije dobi. Radi se o dugoročnom projektu koji će zadovoljiti komunikacijske potrebe starijih osoba u virtualnom svijetu. Više od 300 starijih građana Zagreba je informirano, putem tableta i pametnih telefona, o kreiranju mrežne stranice i njezinom sadržaju. Starije osobe mogu se uključiti u besplatne kreativne radionice - plesne, likovne, radionice učenja stranog jezika, informatike, tematska filmska prijedpodneva i dr

Uz pomoć ove platforme biti će umreženi, međusobno će komunicirati, znati kako su, ukoliko trebaju pomoć bilo kojeg oblika obratiti se jedni drugima – od nabave i dostave namirnica iz trgovine do odlaska liječniku. Također, dostupne su i informacije o korisnim mobilnim aplikacijama za starije osobe (Pronađi moj uređaj, Podsjetnici za uzimanje lijekova, Povećalo i svjetiljka u jednoj aplikaciji, Audioknjige, Skype) te mnoge druge zanimljive teme.



Feljton...

Dugovječnost kao odraz uspješnog i aktivnog starenja

Rezultati istraživanja „Model uspješnog starenja - karakteristike dugovječnosti u korisnika domova za starije osobe u nadležnosti Grada Zagreba“ pokazuju da najdugovječniji ispitanici, odnosno oni koji su bili živi u zadnjoj godini promatranja, imaju duže očuvanu funkcionalnu sposobnost koja osigurava veću kvalitetu života te kasniju pojavu multimorbiditeta i polipragmazije



Građanske inicijative

Vrijeme zlatne generacije - Matica umirovljenika Grada Zagreba

U suradnji s udrugama, Maticom umirovljenika Grada Zagreba i Hrvatske unaprjeđuje kvalitetu života umirovljenika i osoba starije životne dobi. Matica umirovljenika Grada Zagreba je nevladina, neprofitna organizacija osnovana s ciljem promicanja i zaštite prava umirovljenika na području Grada Zagreba.

8.500 aktivnih članova Svakim novim projektom osmišljavaju se novi programi - kroz druženja, kulturne, zabavne i rekreativne aktivnosti, a sve s ciljem socijalnog uključivanja starijih članova u društveni život. Započeli su s provedbom EU projekta "4 godišnja doba" čiji cilj je poticanje i podrška usvajanju i održavanju zdravih navika te kako bi se spriječio nastanak i razvoj bolesti. Kroz četiri tematske jedinice, koje su definirane prema pojedinom godišnjem dobu, projekt je planiran da istakne najčešće zdravstvene izazove za starije osobe.

***Što sam stariji....
Sve manje slušam šta govore
a sve više gledam šta rade...***

