

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.

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

1

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 litrene zaslađene tekućine, koja uključuje juhu i varivo;

2

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 kožice; 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

3

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

4

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

5

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

6

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

7

Seksualna aktivnost ne poznaje dobnu granicu

8

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

9

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

10

12

Neprihvaćanje 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)

11

Pridržavanje uputa liječenja i uzimanja lijekova pod nadzorom liječnika

13

14

Primjena preporučenih mjera zbog visokih temperatura zraka ili nastalih hladnoća

15

Primijeniti aktivno, zdravo, produktivno starenje tijekom cijelog 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!