

# **Podpora telesného zdravia seniorov**

**Mgr. Ivana Bóriková, PhD.**

Jesseniova lekárska fakulta v Martine

Ústav ošetrovateľstva

# Východiská

- Starnutie populácie a nárast chronických ochorení
- Zdravé starnutie a oblasti zlepšenia telesného zdravia
- Poradenstvo pri niektorých ochoreniach –  
patientske organizácie, web stránky

# **1. Starnutie populácie a nárast chronických ochorení**

- Priemerná dĺžka života vzrastie do roku 2050 na **76 rokov**
- V roku 2050 **stúpne počet seniorov** starších ako 60 rokov na takmer 2 miliardy.
- Najrýchlejšie rastúcou skupinou sú **najstarší seniori** (80 a viacroční) – počas nasledujúcich 50 rokov vzrastie ich počet viac ako 5x.



Preto bude dôležitá otázka nie biologického veku, ale **funkčného stavu** seniora.

Základom zdravého a bohatého života v starobe je **predchádzajúci život** (naše správanie a zodpovednosť voči svojmu zdraviu).

**Dobré zdravie je základným predpokladom pre kvalitný život.**

# Zdravotné problémy seniora

- **Polymorbidita:** viac **chronických ochorení** naraz ► ischemická choroba srdca, srdcové zlyhávanie, vysoký krvný tlak, cievna mozgová príhoda, priedušková astma, CHOCHP – „choroba fajčiarov“, zápal pľúc, žilová nedostatočnosť na dolnej končatine – „bercov vred“, cukrovka, artritída, artróza, osteoporóza, choroby tráviaceho traktu ...
- **Geriatrické syndrómy:** dýchavica, znížená fyzická výkonnosť, imobilita, dehydratácia, malnutrícia, inkontinencia, zápcha, dekubity, chronická bolesť, poruchy kontinencie moču a stolice, poruchy spánku, poruchy regulácie telesnej teploty a iné.

# Predpoklad starostlivosti o zdravie

- **Spoločenské programy:** Národný program podpory zdravia, Národný program ochrany starších ľudí, Zdravie pre všetkých v 21. st., Kardiovaskulárny program, Národný diabetologický program, Onkologický program, Národný program rozvoja životných podmienok občanov so zdravotným postihnutím.
- **Priority prevencie:** zachovať **sebestačnosť, nezávislosť**, zabrániť či oddialiť chorobu a zdravotné postihnutie, zlepšiť **funkčný stav** a kvalitu života seniora.
- **Predpoklad zdravého starnutia:** **zdravotná osveta** a **rovný prístup k zdravotnej starostlivosti** – liečebná a preventívna starostlivosť vrátane rehabilitácie musia byť plne dostupné – **nediskriminovať vzhľadom na vek!**

## **2. Zdravé starnutie a oblasti zlepšenia telesného zdravia**

# **Priority starostlivosti v oblasti telesného zdravia**

- **Výživa, tekutiny**
- **Mobilizácia, aktivita/cvičenie**
- **Prevencia úrazov, bezpečnosť prostredia**
- **Očkovanie proti chrípke u seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých**



# Výživa

- **Problém:** spomalený metabolizmus, menšia fyzická aktivita, obmedzená chuť do jedla, problémy s chrupom ...

- **Udržiavať zdravé výživové návyky a zloženie potravy:**

pomer živín: **Cukry** 45-60 %, **Bielkoviny** 10-20 %, **Tuky** 20-30 %

↓ cholesterol menej ako 300 mg/deň (pozor na skryté tuky)

↑ zelenina a ovocie viac ako 400 g/deň

↑ vláknina viac ako 30 g/deň

↓ NaCl menej ako 5 g/deň (pozor na skrytú soľ)

↓ rafinovaný (biely) cukor (pozor na skryté cukry)

↓ príjem alkoholu

chuť do jedla zvýšiť používaním čerstvých bylín pri príprave jedál



## Výživová pyramída

Tuky, oleje, sladkosti  
Užívať striedmo

Mlieko, jogurt, syry  
2-3 porcie

Mäso, hydina, ryby, fazuľa  
vajcia, orechy  
2-3 porcie

Zelenina  
3-5 porcií

Ovocie  
2-4 porcie

Cestoviny  
cereálie  
chlieb  
ryža  
6-11  
porcií

■ tuk (prirodzene sa nachádzajúci a pridaný)

■ cukor (prirodzene sa nachádzajúci a pridaný)

- Dobré rady pre zdravú výživu:

<http://www.senior.sk/view.php?cisloclanku=2007021803>

- Európska rada potravinárskych informácií:

<http://www.eufic.org>

- Všeobecne o výžive:

<http://www.vyzivavchorobe.sk>

<http://www.vyzivaakoliek.sk>

<http://www.dietologie.cz>

# Tekutiny

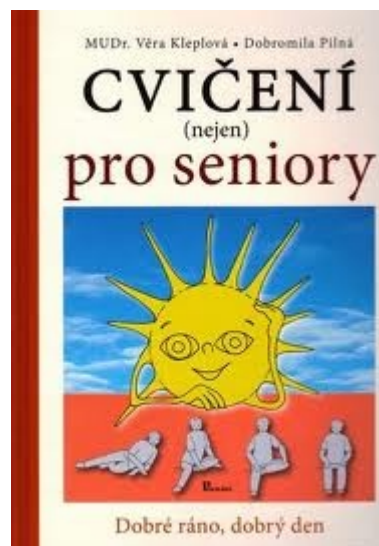
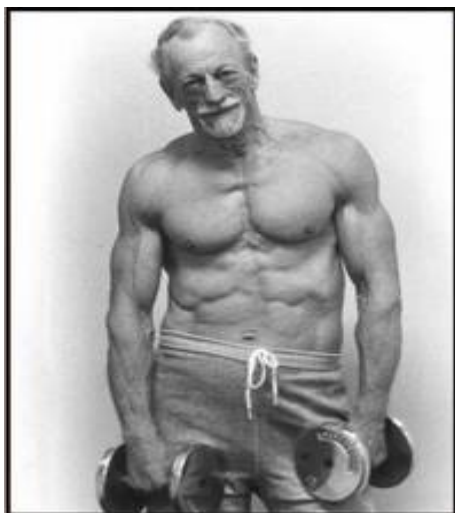
- **Problém:** vekom potlačený pocit smädu → cielene myslieť na dostatočný príjem tekutín.
- **Vhodné nápoje:** pitná voda, stolové/minerálne/pramenité vody s nízkym obsahom solí, bylinné/ovocné čaje, prírodné ovocné/zeleninové šťavy bez obsahu cukru, riedené 100 % džúsy. **Nepočíta sa:** káva, silný čierny čaj, alkohol, mlieko.
- **Odporúčané množstvo** 1-1,5 litra nápojov denne priebežne počas dňa (po dúškoch) (kontrola množstva podľa farby moču) + 0,5 litra doplní ovocie a zelenina.
- **Koľko mám vypiť denne tekutín?**

(moja hmotnosť v kg : 15) x 0,5 = množstvo tekutín

- Píme zdravú vodu: <http://www.copijeme.sk>
- Pitný režim ve stáří:  
[http://sik.vse.cz/ozdravisenioru\\_radyadoporuceni\\_detail.php?da=pitnyrezim](http://sik.vse.cz/ozdravisenioru_radyadoporuceni_detail.php?da=pitnyrezim)
- Základní pravidla pitního režimu:  
<http://www.penzista.net/zdravi/pitny-rezim/226-zakladni-pravidla-pitneho-rezimu>

# Mobilizácia, pohyb, cvičenie

- **Priaznivý efekt fyzickej aktivity** na zachovanie nezávislosti, pokles chorobnosti, duševnú sviežosť, kvalitu života.
- **Odporúčanie:** cvičiť 3x týždenne 1 hodinu alebo 5x týždenne **30 minút denne** (európske číslo pre srdce).
- **Vhodné aktivity:** prechádzka, pešia turistika, nordic walking, chôdza po schodoch, bicyklovanie, plávanie, tanec, dychové a rytmické cvičenie, jóga, práca v domácnosti/záhradke ...





### **3. Poradenstvo pri vybraných ochoreniach, patientske organizácie, web stránky**

# Srdce a cievy

- Slovenská nadácia srdca: <http://www.tvojesrdce.sk>
- Cievne ochorenia a krvný obeh: <http://www.angio.sk/>
- Cievne ochorenia: <http://www.cievy.sk>
- Národný ústav srdcových a cievnych chorôb: <http://www.nusch.sk>
- Stredoslovenský ústav srdcových a cievnych chorôb: <http://www.suscch.eu>
- Kluby kardiakov: <http://www.kardioklub.sk>



# Dýchací systém

- Informácie o alergických ochoreniach: [www.alergia.sk](http://www.alergia.sk)
- Pacientská nezisková organizácia Združenie astmatikov SR: [www.zasr.sk](http://www.zasr.sk)
- Kontrola bronchiálnej astmy: [www.eastma.sk](http://www.eastma.sk)
- Chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP):  
<http://www.rozdychajto.sk/chochp/co-je-chochp.html>
- časopis Alergia, astma a my:  
<http://www.zasr.sk/casopis.php>



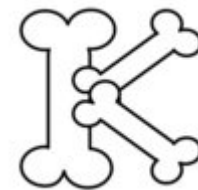
# Cukrovka

- Informačný portál: <http://diabetikinfo.sk/>
- O cukrovke pre pacientov: [www.diabetik.sk/](http://www.diabetik.sk/)
- Portál a časopis Diabetik: [www.dia.sk](http://www.dia.sk)
- Národný endokrinologický a diabetologický ústav  
Lubochňa: <http://www.nedu.sk/>



# Kíby

- Národný ústav reumatických chorôb Piešťany: [www.nurch.sk](http://www.nurch.sk)
- Reumatológia: [www.reuma.sk](http://www.reuma.sk)
- Liga proti reumatizmu na Slovensku: [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk)



# Onkológia

- Liga proti rakovine: [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)
- Centrum pomoci Martin: <http://www.lpr.sk/centrum-pomoci/martin/>
- ONKO magazín: <http://www.medmedia.sk/onkomagazin>



# Všeobecné informácie

- Informovaný pacient:  
[http://www.euractiv.sk/zdravotnictvo/zoznam\\_liniek/informovany-pacient](http://www.euractiv.sk/zdravotnictvo/zoznam_liniek/informovany-pacient)
- Poradca pre zdravie: [www.edusan.sk](http://www.edusan.sk)
- Senior: [www.senior.sk](http://www.senior.sk)
- Zdravie: [www.zdravie.sk](http://www.zdravie.sk)

# Spracované podľa

- Cvičení pro seniory: [www.slnieckova.sk](http://www.slnieckova.sk)
- Cruz-Jentoft, A.J. et al. *European Silver Paper on the Future of Health Promotion and Preventive Actions, Basic Research, and Clinical Aspects of Age-Related Disease*. European Summit on Age-related Disease. Wroclaw, 2008.
- Jurkovičová, J. *Vieme zdravo žiť?* Bratislava: LF UK, 2005. 170 s.
- *Madridský plán a jiné strategické dokumenty*. EV public relations, spol. s r.o. Praha, 2007.
- Obrázky: <http://www.stockphotos.sk>
- *Organizace zdravotní péče pro chronicky nemocné*. Doporučení Výboru ministrů Rady Evropy č. R(98)11 vládám členských států Rady Evropy.
- *Usmernenia EÚ o fyzickej aktivite*. Odporúčané politické opatrenia na podporu fyzickej aktivity posilňujúcej zdravie. Brusel, 2008. 38 s.
- *Zdravie a šport*: [www.sportvital.cz](http://www.sportvital.cz)