

POTHRANJENOST U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Maja Župan¹, Božica Lovrić^{2,3}, Tihomir Jovanović², Sabina Cviljević²

¹Dom za starije i nemoćne osobe Požega, Filipa Potrebece 2a, Požega, Hrvatska

²Opća županijska bolnica Požega, Osječka 107, Požega, Hrvatska

³Medicinski fakultet Osijek, Josipa Huttlera 4, Osijek, Hrvatska
bozicalovric@gmail.com

Sažetak

Cilj: Cilj istraživanja je bio ispitati koliki je rizik za pojavu pothranjenosti u osoba starije životne dobi smještenih u Dom za starije i nemoćne osobe. Nadalje, pokušala se dokazati ili opovrgnuti veza između pokretljivosti ispitanika i ukupnog rezultata testa.

Metode: Metoda istraživanja je bio MNA upitnik (Mali prehrambeni upitnik) koji je mjerni instrument pothranjenosti posebno razvijen za osobe starije životne dobi, a sadrži 18 pitanja. Istraživanje je provedeno u Domu za starije i nemoćne osobe u Požegi (N = 100).

Rezultati: Rezultati MNA upitnika su pokazali da je 25 od 100 ispitanika bilo pothranjeno (25%), 38 ispitanika je imalo rizik za razvoj pothranjenosti (38%), a 37 ispitanika je bilo dobro uhranjeno (37%). Statistički je dokazano da pokretljivost ispitanika utječe na rezultate MNA testa. Od 32 potpuno nepokretna ispitanika, njih 20 je bilo pothranjeno, 12 ih je imalo rizik za razvoj pothranjenosti, a niti jedan nepokretni ispitanik nije bio dobro uhranjen.

Zaključak: Pothranjenost je česta u osoba starije životne dobi, bilo da žive sami u zajednici, u svojim obiteljima, domovima za starije i nemoćne osobe, ili da su hospitalizirane. U prepoznavanju, dijagnosticiranju i liječenju pothranjenosti potreban je multidisciplinarnan pristup u koji trebaju biti uključeni liječnici, medicinske sestre, dijetetičari i ostali pružatelji zdravstvene skrbi. Zdravstveni djelatnici moraju razviti stav da je pravilna prehrana važan i neizostavan korak u liječenju i podizanju kvalitete života u starijih osoba, te tu spoznaju prenijeti oboljeloj osobi i njegovoj obitelji.

Ključne riječi: pothranjenost, MNA upitnik, starija životna dob

MALNUTRITION IN ELDERLY

Maja Župan¹, Božica Lovrić^{2,3}, Tihomir Jovanović², Sabina Cviljević²

¹Home for the elderly and infirm persons Požega, Filipa Potrebece 2a, Požega, Croatia

²General County Hospital Požega, Osječka 107, Požega, Croatia

³Medical School Osijek, Josipa Huttlera 4, Osijek, Croatia bozicalovric@gmail.com

Abstract

Aim: The objective of the study was to examine the risk of malnutrition for older persons that had been placed in the residential care home for the older and disabled people. Furthermore, it tried to prove or disprove the link between mobility of respondent and total test results.

Methods: The research method was MNA questionnaire (concise food habits questionnaire), a malnutrition measuring instrument specially developed for the older people that contains 18 questions. The study was conducted in the Home for the elderly and disabled people in Požega, Croatia (N = 100).

Results: Results of MNA questionnaire showed that 25 of 100 respondent suffered from malnutrition (25%), 38 patients had a risk of developing malnutrition (38%) and 37 subjects were well-fed (37%). It was statistically proven that mobility of patients affects the results of the MNA test. Out of 32 completely immobile patients, 20 of them were under weight, 12 of them had a risk of malnutrition, and not a single one immobile respondent was well-fed.

Conclusion: Malnutrition is common among older people, whether they live alone, with their families, in residential care homes for the older and disabled persons, or they are hospitalised. Recognition, diagnosis and treatment of malnutrition require a multidisciplinary approach that should include doctors, nurses, dieti-

tiansan dotherhealthcare providers. Health care professionals need to develop the awareness that proper nutrition is an important and essential step in healing and transfer that knowledge to the patient and their family.

Keywords: malnutrition, MNA questionnaire, older age

SAVJETOVALIŠTA MRŠAVIMO ZDRAVO ZAJEDNO I STOP PUŠENJU LJEKARNI ZAGREBAČKE ŽUPANIJE

Ana Galić Skoko¹, Olgica Velkovski Škopić¹

¹Ljekarne Zagrebačke županije, Podružnica 3, Zvonimirova 5, 10410 Velika Gorica, Hrvatska *anagalićskoko@gmail.com

*olgica.velkovski@ljekarne-zz.hr

Sažetak

Pretilost je vodeći uzrok mnogobrojnih kroničnih nezaraznih bolesti (KVB), dijabetesa, osteoartritisa, karcinoma. U 2008.g. je 57% odraslih u Hrvatskoj imalo prekomjernu TT, a 24% bilo pretilo. Prognoze za Hrvatsku 2020.g govore da će 35% muškaraca i 42% žena biti pretilo. LJZŽ od travnja 2014.g provode „Mršavimo zdravo zajedno“. Uz individualiziran pristup svakom pojedincu, pratimo ga kroz razdoblje od 12 tjedana kako bi povećali tjelesnu aktivnost i promijenili način razmišljanja i života. Podršku svojim pacijentima nudimo na tjednoj bazi.

Pušenje odnosi preko 7 milijuna života godišnje i uzrokuje niz KV, respiratornih bolesti i karcinom pluća. Savjetovanje i korištenje nikotinskih suplemenata udvostručuje uspjeh u prestanku pušenja. U Hrvatskoj prema rezultatima TQS, objavljenima 2015.g puši 31,1% stanovništva. LJZŽ od siječnja 2014.g provode projekt „Stop pušenju“, uz pružanje potpore pušačima i njihovim obiteljima.

Cilj oba projekta je povećanje svijesti o štetnim posljedicama, utjecanje na pojedinca i preventivno djelovanje u primarnoj zdravstvenoj zaštiti.

Ključne riječi: pretilost, pušenje, prevencija, Ljekarne Zagrebačke županije

WEIGHT MANAGEMENT AND TOBACCO CESSATION PROGRAM IN ZAGREB COUNTY PHARMACIES

Ana Galić Skoko¹, Olgica Velkovski Škopić¹

¹Pharmacies Zagreb county, Podružnica 3, Zvonimirova 5, 10410 Velika Gorica, Croatia

*anagalićskoko@gmail.com

*olgica.velkovski@ljekarne-zz.hr

Abstract

Obesity is one of the leading cause of many chronic non-communicable diseases (KVB), diabetes, osteoarthritis, cancer. In 2008 57% of adults in Croatia had excessive TT, and 24% were obese. Forecasts for Croatia in 2020 say that 35% of men and 42% of women will be overweight. LJZŽ from have program, „Mršavimo zdravo zajedno“. With an individualized approach to each individual, we track it over a period of 12 weeks to maximize physical activity and change the way of thinking and life. We offer our patients support on a weekly basis.

Smoking affects over 7 million lives annually and causes a number of KV, respiratory diseases and lung cancer. Counseling and using nicotine supplements doubled the success of smoking cessation. In Croatia, according to TQS results, published in 2015, it smokes 31.1% of the population. LJZŽ from January 2014. They are implementing the “Stop smoking” project, providing support to smokers and their families.

The aim of both projects is to increase awareness of the adverse consequences, affect the individual and preventive action in primary health care.

Keywords: obesity, tobacco, prevention, Zagreb County Pharmacies