

## Međunarodni dan starijih osoba - 1. Listopad

Spomenka Tomek Roksandić

U povodu Međunarodnog dana starijih osoba, koji se u svijetu obilježava 1. listopada, Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba - Referentni centar Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba i Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba organiziraju "3. Gerontološki tulum" - gerontološko-javnozdravstvenu akciju na Trgu bana Josipa Jelačića koji će se održati 29. listopada 2006.g. s početkom u 10,00 sati.

Trend demografskog starenja populacije diktira sve veći porast zahtjeva i potreba za gerijatrijskim i gerontološkim mjerama i postupcima zaštite zdravlja starijih osoba. Danas u Hrvatskoj 15,63% ukupnog stanovništva čini starija populacija. Prema projekciji kretanja hrvatskog pučanstva do 2050.god. udio starijih osoba u Hrvatskoj će iznositi 26,8%, od čega će 9,7% činiti osobe starije od 80. god.

Centar za gerontologiju ZZJZGZ - Referentni centar Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba u suradnji s Ministarstvom zdravstva i socijalne skrbi Hrvatske izradio je povodom Međunarodnog dana starijih osoba Gerontološki poster „**Vodič o aktivnom zdravom starenju**“ sa 13 uputa o primjeni pozitivnog zdravstvenog ponašanja u prevenciji rizičnih čimbenika nastanka bolesnog 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. PRIDRŽAVANJE PREHRAMBENIH PRAVILA ZA STARIJE OVISNO O TJELESNOJ AKTIVNOSTI: SMANJITI UNOS KALORIJSKE HRANE DO 1500 Kcal, UZIMATI POVRĆE I VOĆE, HRANU BEZ ZASIĆENIH MASNOĆA, BEZMASNE MLIJEČNE PROIZVODE, RIBA, BIJELO MESO BEZ KOŽICE; SMANJITI UNOS SOLI, BIJELOG BRAŠNA, BIJELOG ŠEĆERA I BIJELE RIŽE; SVAKODNEVNI UNOS 2 LITRE NEZASLAĐENE TEKUĆINE - NEGAZIRANA VODA ILI BISTRE JUHE, UZ OBROK NAJVIŠE 1 DECILITAR CRNOG VINA; JESTI POLAGANO UZ DOBRO ŽVAKANJE, POŽELJNO JE HRANU PRIPREMATI U PRAVILU LEŠO I BEZ ZAPRŠKE, A IZBJEGAVATI PRŽENU I POHANU HRANU.

4. SPRIJEČAVATI DEBLJINU, A OSOBIOT POTHRANJENOST U STAROSTI.

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

6. STALNA RADNA AKTIVNOST I NAKON UMIROVLJENJA.

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

8. ŠIRENJE DOBROTE I LJUBAVI ZA OBITELJ, ZA MLADE I STARIJE OKO SEBE TE ZA POSAO KOJI SE OBAVLJA; SEKSUALNA AKTIVNOST KAO SASTAVNICA LJUBAVI NE POZNAJE DOBNU GRANICU.

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

10. 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.

11. 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).

12. PRIDRŽAVANJE UPUTA LIJEČENJA I UZIMANJA LIJEKOVA POD NADZOROM LIJEČNIKA.

### 13. PRIJENOS UMIJEĆA, ZNANJA, RADNOG I ŽIVOTNOG ISKUSTVA NA MLAĐE I DRUGE STARIJE.

Gerontološki poster „**Vodič o aktivnom zdravom starenju**“ sa uputama primarne prevencije za starije namijenjen je timovima obiteljske medicine i samim starijim osiguranicima.

U sklopu svečanosti obilježavanja Dana starijih osoba dijelit će se informativni **Gerontološki bilten**, koji je izradio Centar za gerontologiju ZZJZGZ-a u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje. Sadržaj Gerontološkog biltena uključuje stručne djelatnosti sustavne skrbi za osobe starije životne dobi koje provode Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje te Nacionalni i županijski Centri za gerontologiju koji djeluju pri županijskim Zavodima za javno zdravstvo, Grada Zagreba i Hrvatske. Centri za gerontologiju provode Program praćenja, proučavanja, evaluiranja, izvješćivanja, nadzora te planiranja zdravstvenih potreba i funkcionalne sposobnosti starijih osoba uz predlaganje Programa mjera i postupaka u zaštiti zdravlja starijih s Programom primarne, sekundarne i tercijarne prevencije za starije. Gerontološki timovi Centra za gerontologiju ZZJZ imaju normativni populacijski obuhvat 30 000 starijih od 65 i više godina na svom području djelovanja. U Gerontološkom biltenu su navedene i informacije o radu Gerontoloških centara – izvaninstitucijskoj skrbi za starije osobe u lokalnoj zajednici u Gradu Zagrebu i Hrvatskoj, kao i osnovna pravila za aktivno zdravo starenje.

Povodom Međunarodnog dana starijih osoba, na Trgu bana Josipa Jelačića biti će predstavljen i rad **Gerontoloških centara**, devet iz Grada Zagreba i drugih gostujućih iz ostalih gradova Hrvatske. U razdoblju od 2004. do 2006.g. otvoreno je devet zagrebačkih Gerontoloških centara pri Domovima za starije i nemoćne osobe: Trnje, Maksimir, Medveščak, Črnomerec (Sv. Josip), Sv. Ana - Sopot, Trešnjevka, Peščenica, Dubrava i Centar. Nosioци i idejni tvorci Gerontoloških centara su Centar za gerontologiju ZZJZGZ-a i Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Poglavarstva Grada Zagreba. Gerontološki Centri ostvaruju djelatnost osiguranjem izvršnih gerontoloških interdisciplinarnih timova uz financijsku proračunsku potporu Grada Zagreba. Gerontološki centri su multifunkcijska središta neposredne i integralne multidisciplinarnе izvaninstitucijske skrbi za starije ljude u lokalnoj zajednici, gdje oni žive i stvaraju. Osnovni je cilj zadržati starijeg čovjeka što je duže moguće u primarnoj, obiteljskoj sredini i na taj način pridonijeti što većoj kvaliteti njegovog života. Da bi se to postiglo, u Gerontološkim centrima organizirani su dnevni boravak za starije, zdravstveno, psihološko, socijalno i pravno savjetovanje, preventivne zdravstvene mjere (mjerenje krvnog tlaka, šećera u krvi...), programi tjelesne aktivnosti, fizikalne terapije, rekreacijske, kulturno-zabavne i okupacijske aktivnosti, osiguranje obroka, pomoći i njege u kući, posudionica ortopedskih pomagala i sl. i razne usluge gerontoservisa. Gerontološki centri su lokacijski povezani s domovima za starije osobe, ali mogu djelovati i samostalno, te ih u Hrvatskoj u 2006. godini ima 29 u sljedećim gradovima: Pula, Šibenik, Veli Lošinj, Rijeka, Beli Manastir, Rab, Osijek, Pojatno, Zadar, Split, Poreč, Krk, Rovinj, Kotoriba, Lovinac, Sisak, Lipik, Jasenovac, Karlovac, Virovitica i dr.

U bogatom kulturnom i zabavnom programu, u sklopu kojeg će nastupiti plesne, dramske i glazbene grupe (KUD) te maksimirske mažoretkinje, biti će prikaz radova likovnih radionica kao i pokazne vježbe starijih korisnika domova za starije i Gerontoloških centara koje su uspješno svladali u Programu tjelesne aktivnosti.

Isto tako, biti će organizirani ciljani preventivno-zdravstveni programi za starije osobe: besplatno mjerenje tlaka, šećera i masnoća, mjerenje vitamina i minerala putem kože, mjerenje gustoće kostiju u cilju ranog otkrivanja osteoporoze u starijih osoba.

Također **Program događanja u listopadu 2006.g.** donosi niz aktivnosti namijenjenih doktorima primarne zdravstvene zaštite i drugim stručnjacima koji se bave zaštitom zdravlja starijih osoba. Trajna gerontološka edukacija omogućuje primjereniju, učinkovitiju i racionalniju zaštitu zdravlja brojnog zagrebačkog i hrvatskog staračkog pučanstva.

Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba organizira **145. Gerontološku tribinu** koja će se održati 10. listopada 2006.g. s početkom u 13:00 sati u Zavodu za javno zdravstvo Grada Zagreba, Mirogojska c. 16, Zagreb. Tema 145. Gerontološke tribine je: „Lomovi kostiju kod starijih osoba“, a predavač prof.dr.sc. Marko Pećina.

Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba i Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje organiziraju **Gerontološki trening** u Domu za starije i nemoćne osobe Centar, Klaićeva 10. Predavači su sljedeći: prim.mr.sc. Spomenka Tomek-Roksandić, prof.dr.sc. Predrag Zarevski, prof.dr. Ljubomir Hotujac i Miljenka Šimec, dipl.soc. radnica. Gerontološki trening se održava 17. listopada 2006.g. s početkom u 13,00 sati.

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

Prim.mr.sc. Spomenka Tomek-Roksandić, dr.med.

Voditeljica Centra za gerontologiju ZZJZGZ-a – Referentni centar Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba