

## Promicanje zdravlja u starijoj životnoj dobi u Dubrovačko-neretvanskoj županiji

### Health promotion among elderly in Dubrovnik Neretva County

Marija Mašanović, Ankica Džono Boban

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, Dubrovnik, Hrvatska  
marija.masanovic@zzjzdnz.hr

**Uvod i cilj:** Starenje u Dubrovačko-neretvanskoj županiji (DNŽ) (12,3% u 1971.; 22,5% u 2021.) je veliki javnozdravstveni izazov. Cilj rada je prikazati javnozdravstvene aktivnosti Službe za promicanje zdravlja Zavoda za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije (Služba) koje promiču zdravo starenje.

**Metode:** Prikazane su metode promicanja zdravlja: edukativna predavanja, radionice te medijske aktivnosti usmjerene gerontološkoj populaciji u DNŽ prije pandemije COVID-19 bolesti.

**Rezultati:** Služba je aktivnosti promicanja zdravlja u ovoj populaciji počela provoditi u 2002. objavama tematskih članaka i suradnjom s brojnim stručnjacima iz područja zdravstva i socijalne skrbi u lokalnim medijima. U suradnji s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije tiskana je brošura „Zlatno doba života“, podijeljena klubovima umirovljenika, korisnicima domova za starije osobe i ostalima tijekom drugih javnozdravstvenih aktivnosti. Služba je u 2008. izradila video materijal na DVD mediju „Vježbajte s nama“ sa sedam različitih vježbi za starije osobe. U njihovoj izradi sudjelovali su liječnica Službe, umirovljena dubrovačka glumica i fizioterapeut. DVD-ovi su podijeljeni širom županije starijim osobama u udrugama, klubovima, domovima za starije i drugdje, a održane su i radionice s ovim vježbama. Video materijali s vježbama dostupni su na web stranici Zavoda. Povodom Svjetskog dana zdravlja 2012. Služba je prvi put organizirala sportsko natjecanje „Zdravo stari, za godine ne mari!“, gdje su sudjelovali članovi udruge matice umirovljenika i korisnici dubrovačkih domova za starije osobe. Suradnja s Domom za starije i nemoćne osobe Majka Marija Petković u Blatu (Korčula) traje više od desetljeća održavanjem tematskih predavanja i radionica. Godine 2017. Služba je pokrenula ciklus gerontoloških predavanja i radionica u domovima za starije osobe na području grada Dubrovnika i Konavala (teme: tjelesna aktivnost, prehrana, hidracija, mentalno zdravlje, oralno zdravlje i dr.). Raznim aktivnostima redovito se obilježava Međunarodni dan i Mjesec starijih osoba uz kontinuiranu distribuciju promotivno-edukativnih materijala. Prosvjeđivanje opće populacije o zaštiti i očuvanju zdravlja u starijoj dobi provodi se kontinuirano putem lokalnih medija.

**Zaključak:** Iako bez kontinuiranog djelovanja u pojedinim segmentima javnozdravstvenih aktivnosti, Zavod je prepoznat kao poticatelj i nositelj promicanja aktivnog zdravog starenja uz dobru suradnju institucija koje skrbe za osobe starije dobi.

**Ključne riječi:** starije osobe, promicanje zdravlja, zdravo aktivno starenje, video materijal s vježbama