



Medzinárodný deň starších



WHO ako agentúra OSN pre zdravie sa aktívne podieľa na zvyšovaní verejného povedomia o problematike života a zdravia seniorov. Upriamuje pozornosť na sociálne a ekonomické dôsledky globálneho starnutia obyvateľov vo všetkých krajinách sveta a zdôrazňuje nevyhnutnosť prispôbovať zdravotnícke systémy na poskytovanie primeranej zdravotnej starostlivosti pre staršie osoby, ktoré najčastejšie trpia na viacnásobné chronické ochorenia. Cieľom je udržať seniorov čo najdlhšie pri dobrom zdraví, aby mohli žiť vo svojom domácom prostredí a hľadať spôsoby ich začlenenia do pracovného procesu.

Na svete žije oproti minulosti oveľa viac starých ľudí. Starnutie nie je choroba, ale fyziologický, zákonitý, nezvratný a postupný proces, teda prirodzené obdobie života. Každý jedinec starne inak. Môžeme rozoznať veľké individuálne rozdiely. Starnutie sa dostáva do centra pozornosti v posledných rokoch v živote človeka. Človek v tomto veku je neopakovateľná individualita. Toto obdobie je alebo môže byť súčasťou spoločenským aj individuálnym problémom.

Problematika starnutia je komplexná, ktorá má **biologický** (vrásky, šedivé vlasy), **psychologický** (sú apatickejší), **sociálny** (dom dôchodcov) **charakter**.



Odporúčania pre zdravé starnutie



1. vhodná zubná protéza,
2. prispôbiť energetický príjem,
3. udržiavať optimálnu hmotnosť,
4. jesť viac krát denne, menšie porcie,
5. prispôbiť prípravu potravín – preferovať dusené a varené, menej vyprážené,
6. znížiť príjem tukov pod 25% (piť nízko tučné mlieko a syry - zvýšený príjem vitamínu D a Ca pomáha spomaliť rozvoj osteoporózy),
7. konzumovať stravu s nízkou hladinou nasýtených MK – jesť nemastné mäso, znižuje riziko srdcovo-cievnych ochorení,
8. vyberať v súvislosti s príjmom bielkovín ľahšie stráviteľné potraviny (kyslo mliečne výrobky),
9. preferovať polysacharidy pred jednoduchými cukrami,
10. znížiť soľ pod 5g/deň,
11. konzumovať pestrú stravu obohatenú o ovocie a zeleninu,
12. dodržiavať pitný režim minimálne 1,5 l denne,
13. zanechať fajčenie, pretože zlepšuje zdravie,
14. lepšie je abstinovať ako piť veľa, mierna konzumácia alkoholu sa spája s dobrým zdravím,
15. rešpektovať celoživotné stravovacie návyky,
16. dôležitá je fyzická a sociálna aktivita.

