



Katere aktivnosti so najbolj učinkovite za preprečevanje padcev v starosti?

Dr. Mateja Kožuh Novak, dr. med.

predsednica

Zveza društev upokojencev Slovenije



Stanje gibalnih sposobnosti med starejšimi od 69 let v Sloveniji

projekt **Starejši za starejše, 2012**

Opravljanje dnevnih aktivnosti

(34 .294 vprašanih, >69 let)

| | | | | | |
|------------------------------|-------|--|--|--|--|
| brez težav | 50,0% | | | | |
| delno ovirani | 40% | | | | |
| zelo ovirani | 10% | | | | |
| Komu dati prioriteto? | | | | | |

Glavni izzivi

pri preprečevanju padcev



- **Kako starejšim podaljšati obdobje zdravega in aktivnega življenja?**
- **Kako obdržati stabilno zdravje in kakovost življenja delno oviranim?**
- **Kako preprečiti padce močno oviranim pri dnevnih aktivnostih?**



Zveza društev upokojencev Slovenije

Kdo smo?

230.000 članov v 520 lokalnih enotah:

46% upokojencev v Sloveniji

Naša vodilna aktivnost:

skrb za zdravo staranje

50.000 psihično in fizično aktivnih:



programi za preprečevanje padcev v ZDUS

| Aktivnosti | Št.dogodkov | Št.udeležencev |
|---|-------------|----------------|
| rekreativni pohodi | 4.462 | 66.627 |
| kolesarjenje | 1.224 | 11.113 |
| enodnevni avtobusni izleti | 2.022 | 92.786 |
| 7-dnevna letovanja | 624 | 13.668 |
| Športna tekmovanja v 11 športnih panogah | 1.972 | 16.587 |

Tečaj nordijske hoje v Celju



Programi za preprečevanje padcev -kultura

| Kulturne dejavnosti | št.skupin | št. udeležencev | št. dogodkov |
|-------------------------------|------------------|------------------------|---------------------|
| zborovsko petje | 228 | 2694 | 1474 |
| male vokalne skupine | 77 | 544 | 543 |
| instrumentalne skupine | 91 | 180 | 411 |
| plesne skupine | 39 | 658 | 418 |
| literati | 98 | 879 | 717 |
| dramske skupine | 47 | 546 | 202 |
| likovniki | 40 | 570 | 309 |

Izdelujemo celo ljudska glasbila



Predavanja



1.016 predavanj 18.311 udeležencev

Vodilna tema izobraževanj: zdravje

- življenje s kronično boleznijo
- preprečevanje padcev
- uporaba zdravil
- pomen rekreacije in športa
- duševno zdravje
- Zdravilna zelišča

Pomoč bolnim in invalidnim v ZDUSu



V projekt **STAREJŠI ZA STAREJŠE** vključenih :
3.687 starejših prostovoljcev obiskuje **130.893**
starejših od 69 let, ki živijo v lastnih
gospodinjstvih, skušajo pomagati **15 do 20%**
obiskanih, ki potrebujejo pomoč okolja

**Najnovejše: pomoč pri prilagoditvi stanovanj za
preprečevanje padcev**

Izzivi



- Kako zajeti več članov DU v aktivnosti ?
- kako posredovati informacijo neaktivnim?
- Kako pripraviti ljudi, da preidejo od vedenja k dejanjem?
- Kako prepričati državo, da je najceneje preprečevati?
- Kako zagotoviti racionalno porabo sredstev, ki jih država namenja starejšim?

Predlagane rešitve



Naše geslo: UMRIMO NA NOGAH!

- **Stran s stereotipi o starejših! Ne iščimo samo denar pri starejših!**
- **Dajmo prednost prostovoljskim združenjem starejših pred modernimi umetnimi tvorbami!**
- **Pospešujmo medgeneracijske športne in rekreativne aktivnosti v lokalnem okolju**
- **Izobraževalne oddaje za starejše v radio in TV!**
- **Čim prej Nacionalni program zdravega, aktivnega staranja napisati ga mora ciljna skupina!**