



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Prehrana in telesna dejavnost kot dolgoročni pristop za zdravo in aktivno staranje

dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš

v sodelovanju s

prof. dr. Radom Pišotom, Univerza na Primorskem,

dr. Nado Rotovnik Kozjek, Onkološki Inštitut,

Damjanom Zelenikom, Dom starejših občanov Hrastnik, in Majo Čuić

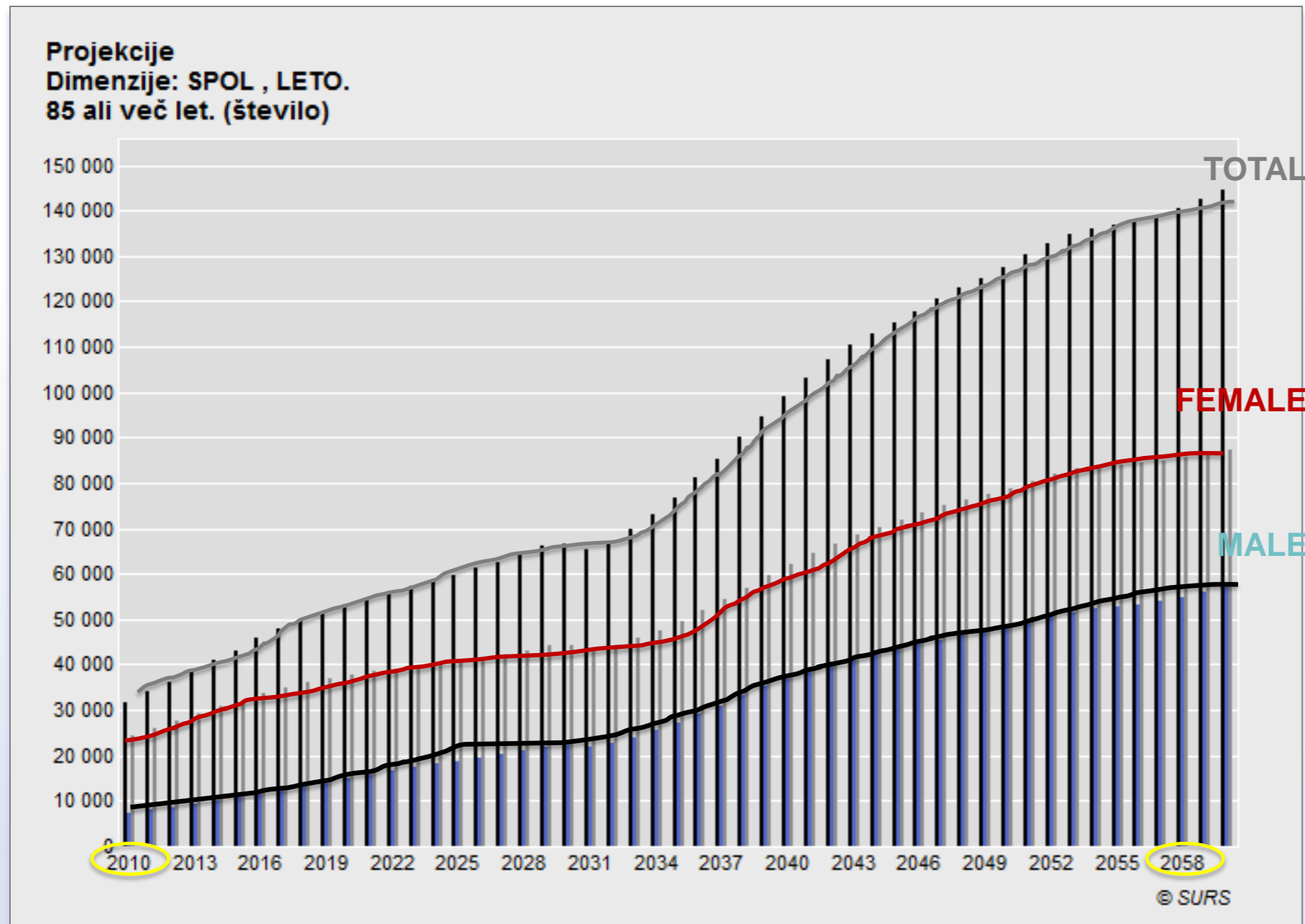
Vsebina predstavitve

1. Stanje in problemi
2. Raziskovanje in postavljanje prioritet
3. Prevajanje znanja v prakso
4. Zaključek – PSN, okno priložnosti

Vsebina predstavitve

1. Stanje in problemi
2. Raziskovanje in postavljanje priorit
3. Prevajanje znanja v prakso
4. Zaključek – PSN, okno priložnosti

Populacijske projekcije - Slovenija, spol in starost, 2010-2060; **85+** (numbers)



65+ leta 2050:
polovica
populacije

Vir: EUROPOP2010

Življenje po 65 letu:

Ženske še 21,2

Moški še 16,8

Tretjino brez omejitev
Tretjino blage omejitve
Tretjino hude omejitve

Vir: EHLEIS Country reports,
Issue 6, Januar 2013

ACTIVE AGEING INDEX (AAI) – Slovenija

Skupna ocena: 21 / 27

Posamične ocene

1. Zaposlenost: 55-59, 60-64, 65-59, 70-74: **19** / 27

2. Vključenost v družbo (prostovoljstvo; skrb za otroke in vnuke; skrb za starostnike; sodelovanje v politiki): **16** / 27

3. Neodvisno, zdravo in varno življenje (telesna dejavnost, dostop do zdravstvene in zobozdravstvene oskrbe, neodvisno življenje, finančna in fizična varnost, vseživljenjsko učenje): **10** / 27

4. Pogoji in kapacitete za zdravo staranje (pričakovana življenjska doba pri 55 letih, delež pričakovanih zdravih let življenja pri 55 letih, duševno zdravje in blagostanje, uporaba IKT, socialna povezanost, prisotnost pri pouku): **19** / 27

ACTIVE AGEING INDEX (AAI) – Slovenija

Skupna ocena: 21 / 27

Posamične ocene

1. Zaposlenost: 55-59, 60-64, 65-59, 70-74: **19** / 27

2. **Vključenost v družbo** (protovoljsto; skrb za otroke in vnuke; skrb za starostnike; sodelovanje v politiki): **16** / 27

3. **Neodvisno, zdravo in varno življenje** (telesna dejavnost, dostop do zdravstvene in zobozdravstvene oskrbe, neodvisno življenje, finančna in fizična varnost, vseživljenjsko učenje): **10** / 27

4. **Pogoji in kapacitete za zdravo staranje** (pričakovana življenjska doba pri 55 letih, delež pričakovanih zdravih let življenja pri 55 letih, duševno zdravje in blagostanje, uporaba IKT, socialna povezanost, prisotnost pri pouku): **19** / 27

ACTIVE AGEING INDEX (AAI) – Slovenija

Skupna ocena: 21 / 27

Posamične ocene

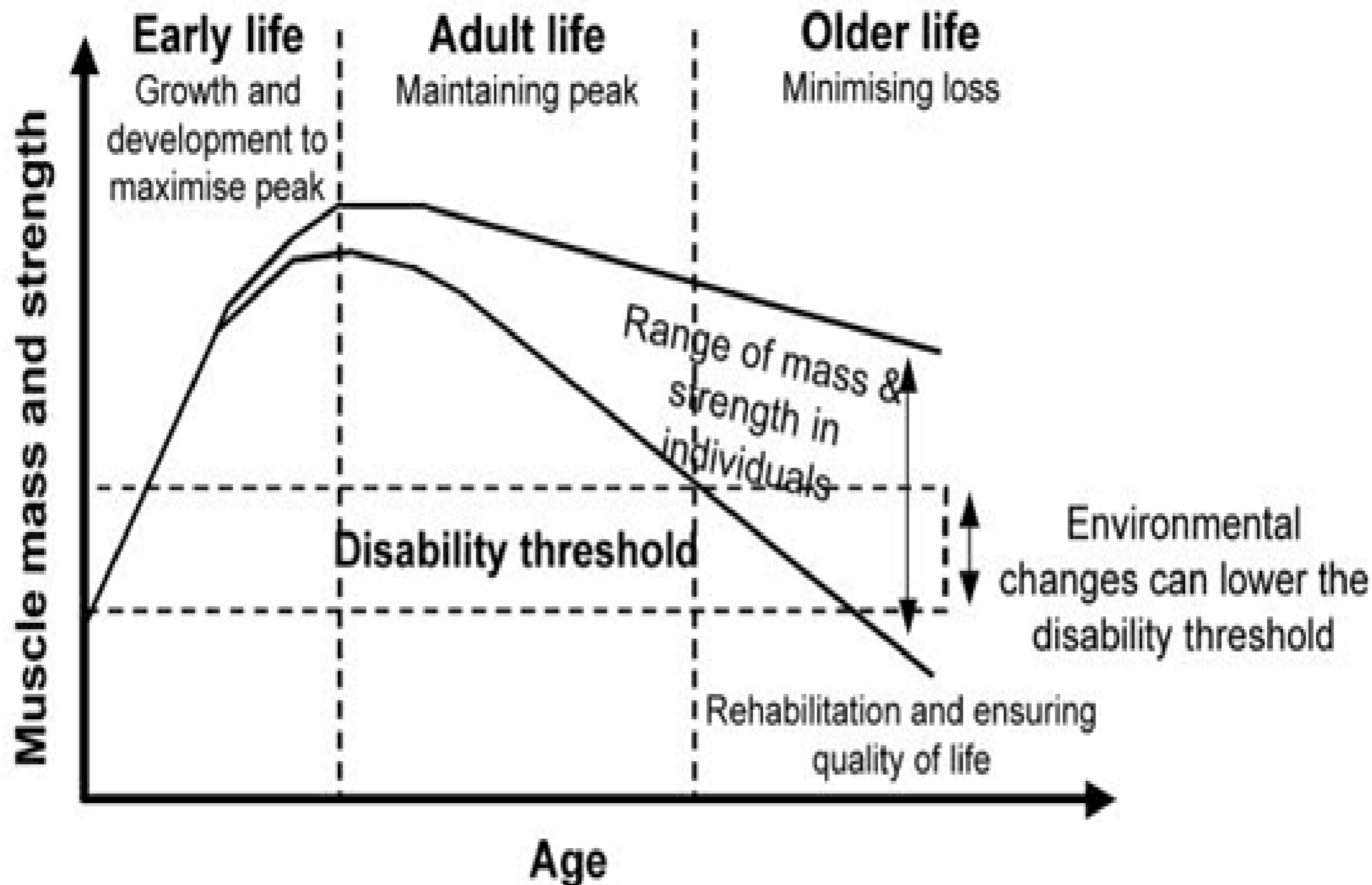
1. Zaposlenost: 55-59, 60-64, 65-59, 70-74: **19** / 27

2. Vključenost v družbo (prostovoljstvo; skrb za otroke in vnuke; skrb za starostnike; sodelovanje v politiki): **16** / 27

3. Neodvisno, zdravo in varno življenje (telesna dejavnost, dostop do zdravstvene in zobozdravstvene oskrbe, neodvisno življenje, finančna in fizična varnost, vseživljenjsko učenje): **10** / 27

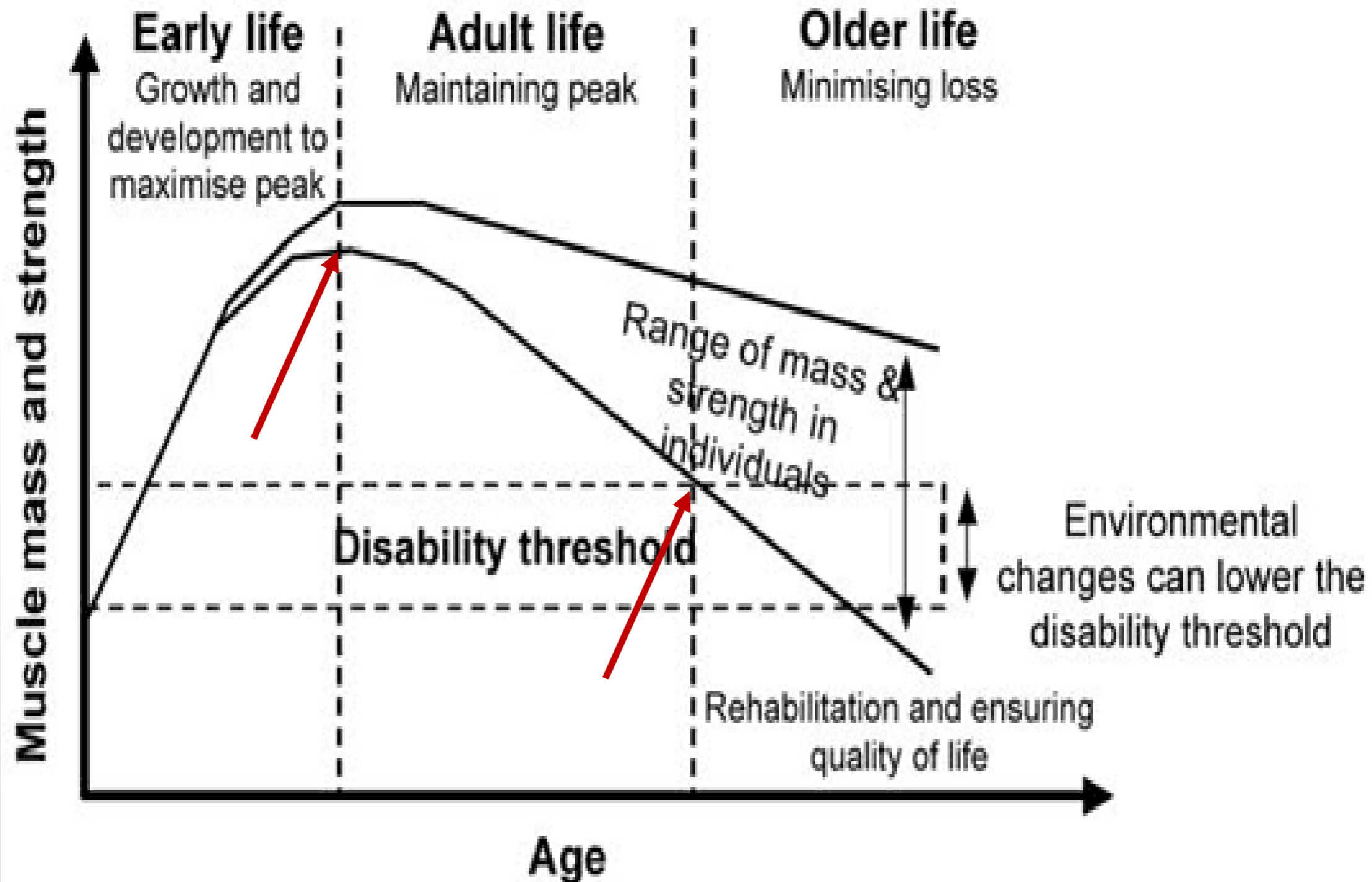
4. **Pogoji in kapacitete za zdravo staranje** (pričakovana življenjska doba pri 55 letih, delež pričakovanih zdravih let življenja pri 55 letih, duševno zdravje in blagostanje, uporaba IKT, socialna povezanost, prisotnost pri pouku): **19** / 27

Mišična masa in moč, v odvisnosti od starosti - ČLOVEŠKI (MOTORIČNI) KAPITAL



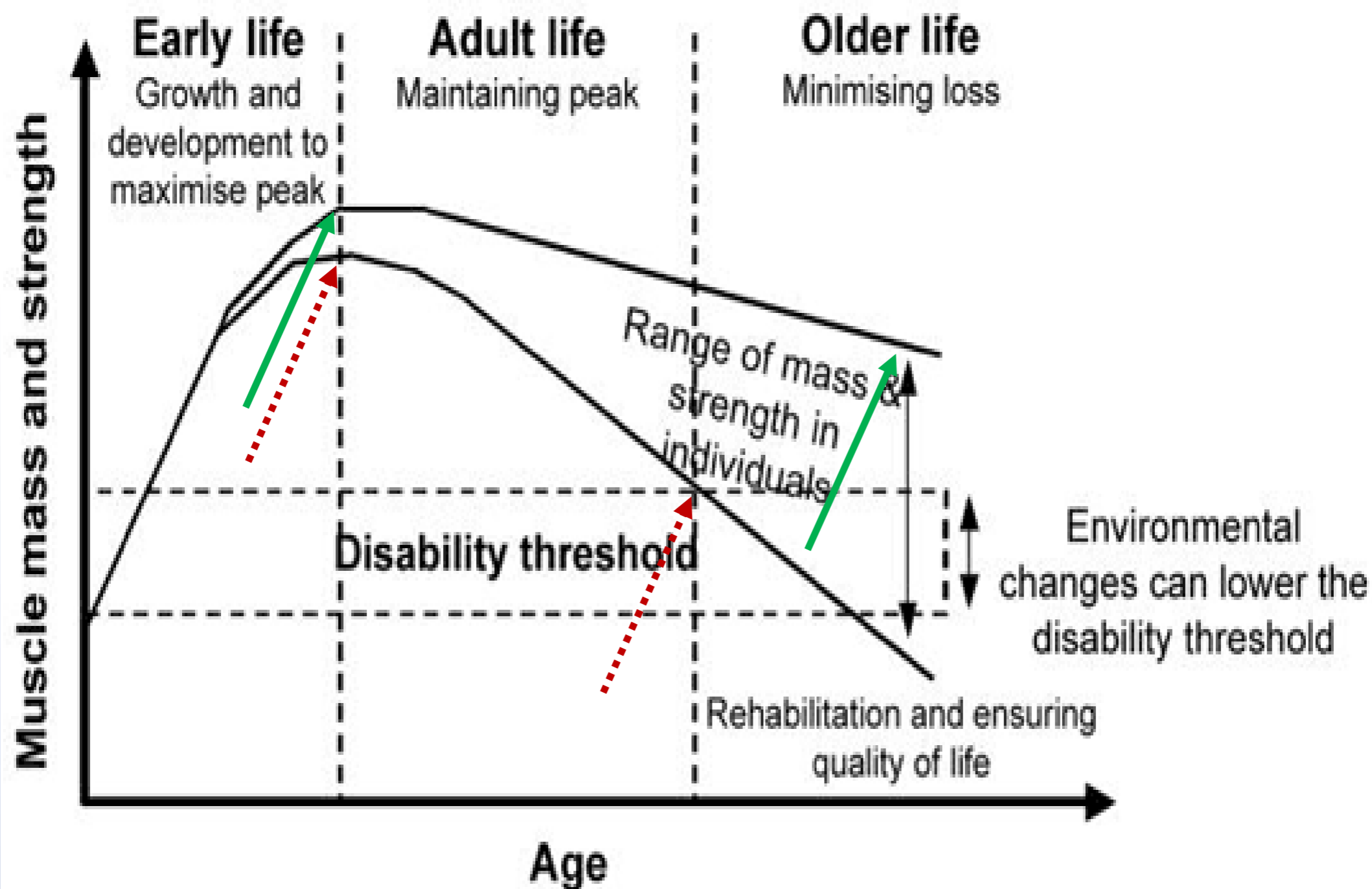
Modified WHO/HPS, Geneva 2000

Mišična masa in moč, v odvisnosti od starosti - **ČLOVEŠKI (MOTORIČNI) KAPITAL**



Modified WHO/HPS, Geneva 2000

Mišična masa in moč, v odvisnosti od starosti - **ČLOVEŠKI (MOTORIČNI) KAPITAL**



Modified WHO/HPS, Geneva 2000

Vsebina predstavitve

1. Stanje in problemi
2. Raziskovanje in postavljanje prioritet
(tudi **varovalni dejavniki,**
definiranje **kriterijev zdravega staranja**)
3. Prevajanje znanja v prakso
4. Zaključek – PSN, okno priložnosti

NIJZ raziskava pri starejših 2007-09

- *Eno od izhodišč: rezultati raziskave starejših samih (prof. Špela Levičnik)*
- kvalitativna raziskava o problemih staranja med ključnimi informatorji, ki delajo s starejšimi v Sloveniji (zdravstveni in socialni delavci, nevladne organizacije, drugi)
- skupinski razgovore o prehranjevanju in telesni dejavnosti med tistimi starejšimi, ki **živijo neodvisno v domačem okolju** (razlike vas-mesto, moški-ženske)

Vir: Gabrijelčič Blenkuš M, Stanojević Jerković O, ur. Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših – pregled stanja. 2010. Inštitut za varovanje zdravja RS.

PANGeA raziskovalne aktivnosti

Študija ležanja v Valdoltri



Učinek **možganskega treninga** med študijo ležanja na značilnosti hoje in koraka

Effect of Computerized Cognitive Training during 14-day Bed Rest on Dual-Task Costs Walking Performance in Healthy Older Adult Men, in press

PANGeA raziskovalne aktivnosti

Množične meritve - Koper, Ljubljana, Kranj



Vsebina predstavitve

1. Stanje in problemi
2. Raziskovanje in postavljanje prioritet
3. **Prevajanje znanja v prakso**
4. Zaključek – PSN, okno priložnosti

Pregled stanja prehranske oskrbe v domovih za starejše občane – NIJZ in SSZS

Anketa med organizatorji prehrane v domovih za starejše občane, teme:

- organiziranost, izobrazba kadra in vrzeli, ...
- uporaba smernic, kakovost obrokov, potrebe po spremembah, ...
- sodelovanje med različnimi profili zdravstvenih in socialnih delavcev, ...
- vključenost starostnikov in njihovih svojcev, sodelovanje lokalne skupnosti, ...

Definiranje prioritete za izobraževanje, oblikovanje programa izobraževanja, **vključitev PANGeA rezultatov in priporočil v program izobraževanja**

Sistemska ureditev področja z

Aktivno in zdravo staranje na nacionalni ravni

Dogovor o pripravi strategije za aktivno in zdravo staranje (oziroma za razvoj dolgožive družbe)

Skupna naloga sektorjev zdravja in socialnih zadev ter izobraževanja ter drugih sektorjev

Prijava na **razpis DG EMPL** „Call for proposals VP/2013/009 to support the development of comprehensive active ageing strategies“

- oblikovanje konzorcija ključnih nacionalnih deležnikov
- vključitev učinkovitih ukrepov, na podlagi dobrih praks (npr. **PANGeA gibalni parki**)
- med drugim: vključitev načel Paketa socialnih naložb

AHA.SI projekt

Cilj dvoletnega projekta – **elementi strategije**:

1. Analizirano stanje, argumenti in prioritete na treh področjih in pripravljena **priporočila** za naslednja področja:

- **promocija zaposlenosti** starejših in odloženo odločanje za upokožitev;
- **aktivno in zdravo staranje** za aktivno in zdravo starost;
- podpora starejšim za samostojno življenje v domačem okolju in **dolgotrajna oskrba**.

2. Povečana **osveščenost** o nujnosti priprave strategije v različnih ciljnih skupinah.

3. Boljše **povezovanje in mreženje** ključnih sektorjev in deležnikov.

Vsebina predstavitve

1. Stanje in problemi
2. Raziskovanje in postavljanje prioritet
3. Prevajanje znanja v prakso
4. **Zaključek – PSN, okno priložnosti**

Zaključek in izzivi

Ključni elementi pristopa:

- poznavanje stanja in problemov - **kako dobro jih poznamo?**
- povezovanje raziskovalnih potencialov različnih institucij, participatorno raziskovanje, mešane raziskovalne metode - **raziskujemo prave izzive (npr. ses)? povezano in vključujoče? raziskujemo dovolj? postavljamo prioritete?**
- Učinkovito prevajanje znanja v prakso političnega delovanja in odločanja - **znamo posredovati znanje? razvijamo multidisciplinarno kompetenco?**
- uporaba **političnega okna priložnosti**, ki ga prinaša Paket socialnih naložb (Social Investment Package): **povezovanje sociale in zdravja, vlaganje v ljudi, usmerjanje finančnih virov v prioritete izzive – bomo znali, bomo uspešni? kakšne so ovire in kaj so spodbude?**