



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

advant**AGE**
MANAGING FRAILTY

Staranje in preprečevanje krhkosti

doc. dr. Branko Gabrovec

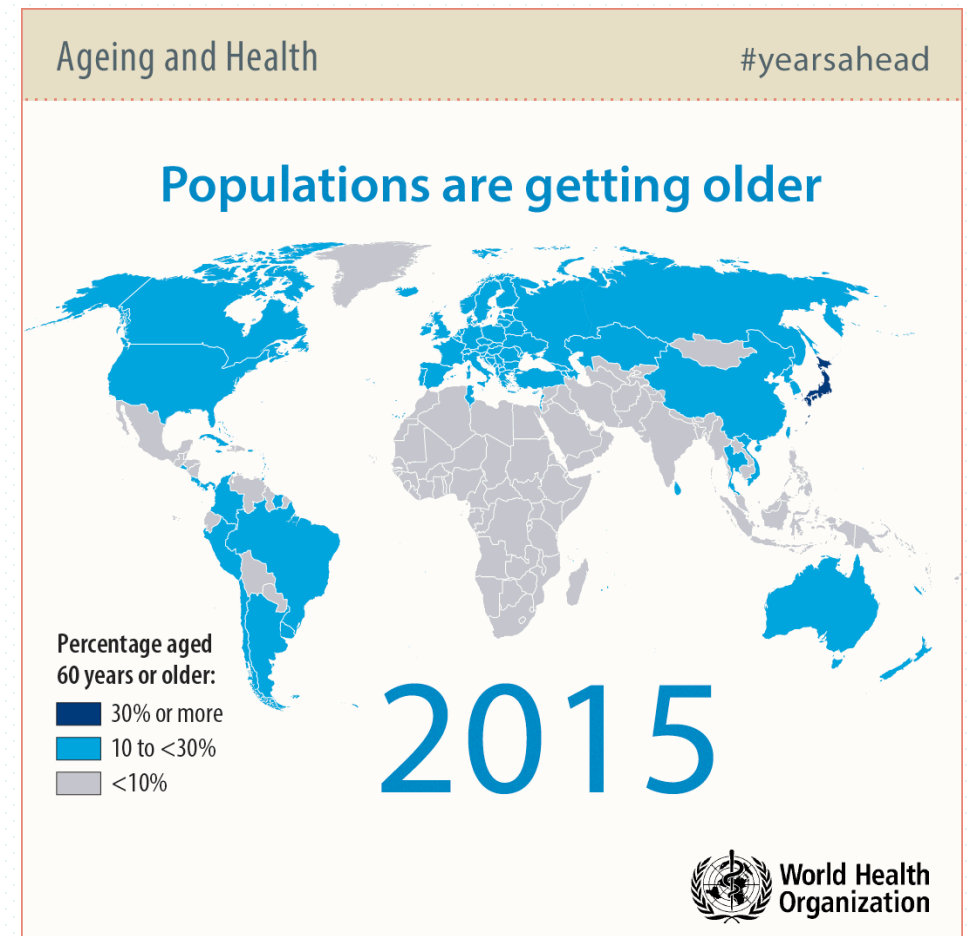
Ljubljana, 14. november 2018

Nacionalni inštitut za javno zdravje, ADVANTAGE JA
Joint Action on Prevention of frailty 2017-2019

Demografsko staranje

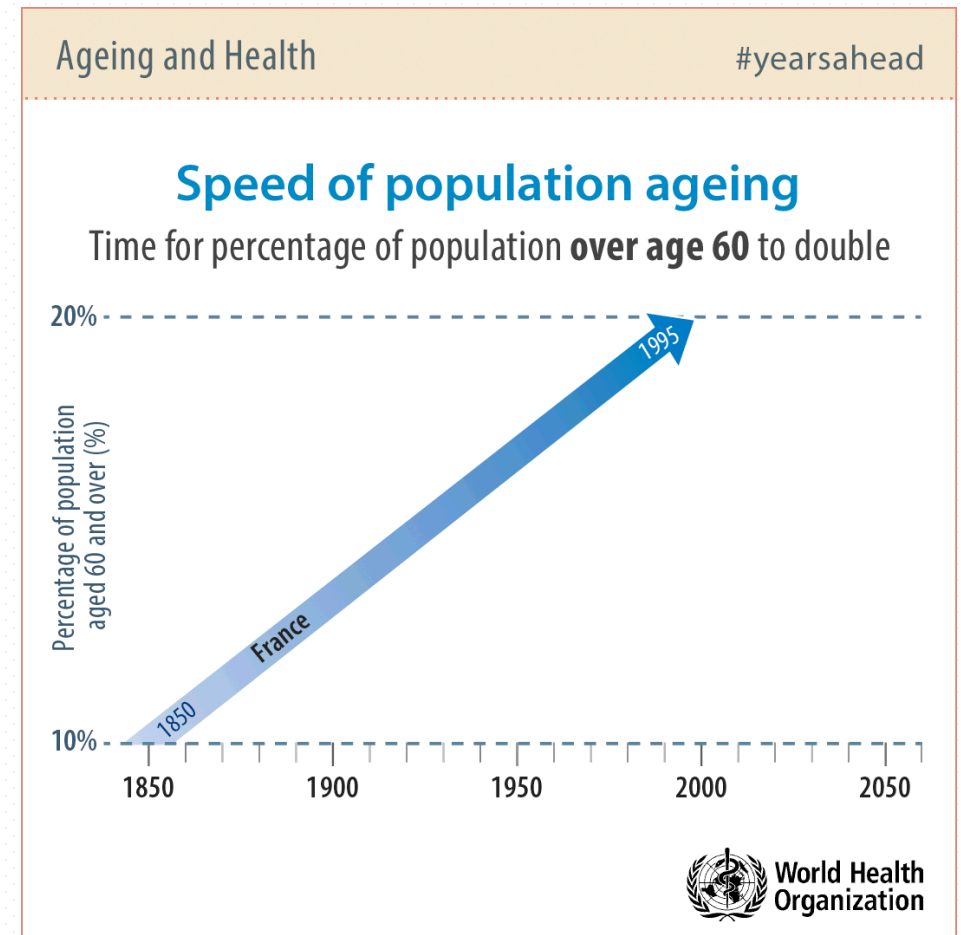
Demografsko staranje predstavlja enega najresnejših izzivov, s katerim se sooča večina evropskih držav, tudi Slovenija.

Pričakovana povprečna življenjska doba se je v Sloveniji od osamosvojitve, do danes podaljšala za 7 let.



Demografsko staranje

V letu 1971 smo imeli v Sloveniji 9,9 % starejših od 65 let, v letu 2018 jih imamo 19,4 %.



Demografsko staranje

Prebivalci Evropske unije (EU) sicer živijo dlje, vendar mnogi z eno ali več dolgotrajnih bolezenskih stanj, marsikje v slabem zdravstvenem stanju in z zmanjšano kvaliteto življenja. Za mnoge starost prinaša odvisnost od drugih, starostno krhkost, oslabiljenost (angl. frailty) in/ali kronične bolezni. Izziv družbi torej ni zgolj podaljševanje pričakovane življenjske dobe, ampak zdrava in samostojna starost.

Ageing and Health

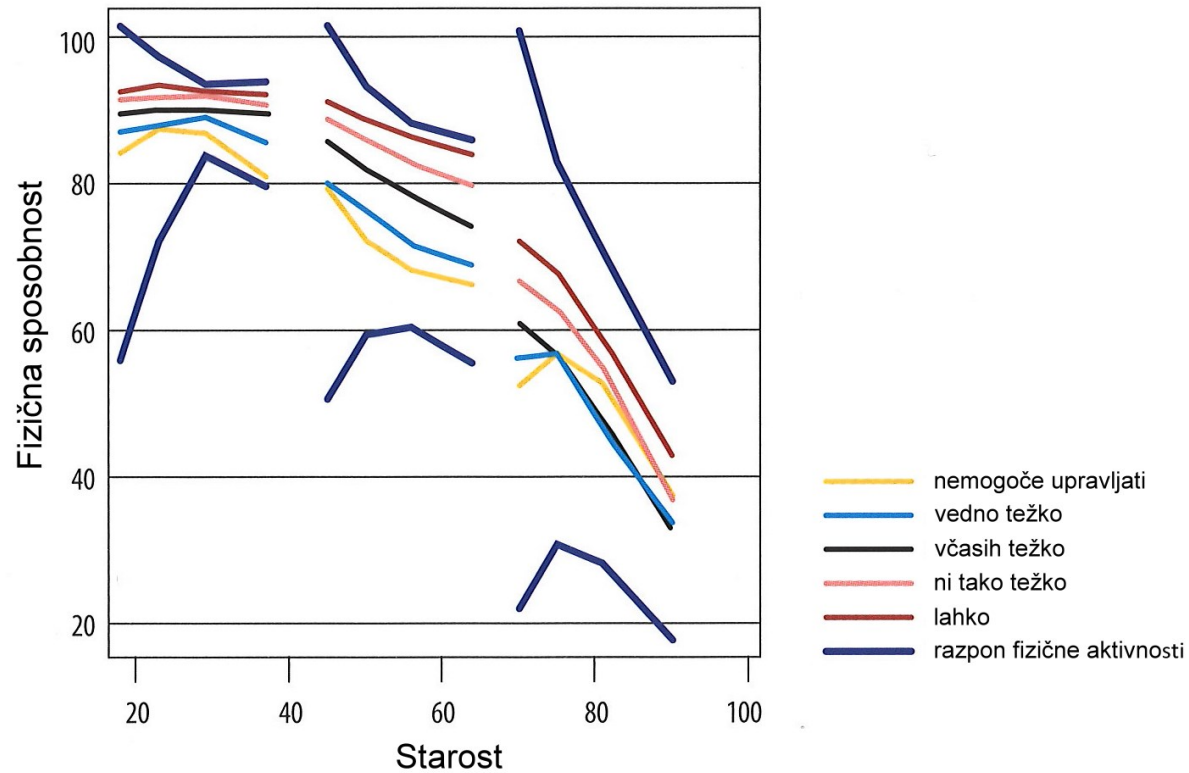
#yearsahead

People live on average 20 years longer
than 50 years ago

60 years



Demografsko staranje



Slika 1: Razpon fizične sposobnosti v okviru življenjskega ciklusa žensk v Avstraliji, razdeljeno po dohodkih.

Vir: Beard et al., 2015.

Krhkost

Krhkost opredeljujemo kot sindrom, ki je povezan z visokim tveganjem za neugodne zdravstvene izide, in predstavlja po eni izmed številnih definicij "zdravstveno stanje, ko so zaradi številnih vzrokov in dejavnikov zmanjšani mišična moč, vzdržljivost in fiziološke funkcije, posledično pa je zvečano tveganje za razvoj oz. povečanje nezmožnosti ali za smrt (Morley et al., 2013).

Frailty is a progressive age-related decline in physiological systems that results in decreased reserves of intrinsic capacity, which confers extreme vulnerability to stressors and increases the risk of a range of adverse health outcomes (WHO, 2017).

Krhkost - prevalenca

- Povprečna prevalenca 11 % - 25 % starih 65 let (19 študij);
- Progresivno povečevanje in je hkrati glavni faktor vpliva na povečanje stroškov zdravljenja pri starejših.

Projekt skupnega ukrepanja: JA Advantage

- Prvi projekt skupnega ukrepanja na temo preventive krhkosti
- Trajanje: 3 leta
- Sodelujoči: 33 organizacij iz 22 držav članic EU
- Koordinator: Madrid Health Service-Getafe Hospital, Španija, ob podpori španskega ministrstva za zdravje
- NIJZ v sklopu JA-ADVANTAGE vodi Delovni Paket 6 (DP6): Upravljanje krhkosti na ravni posameznika.

Projekt skupnega ukrepanja: JA Advantage

- **CHAFEA**
(Izvajalska agencija za potrošnike, zdravje, kmetijstvo in hrano)

Programi:

- **Zdravstveni program EU**
- Program varstva potrošnikov
- Pobuda Boljše usposabljanje za varnejšo hrano
- Program promocije kmetijskih proizvodov



Projekt skupnega ukrepanja: JA Advantage

Obvladovanje krhkosti mora biti celostno in usmerjeno v najpomembnejša področja (Clegg, 2012):

- Preventiva
- Klinična obravnava
- Telesna dejavnost in vadba
- Prehrana
- Zdravila
- Informacijsko-komunikacijske tehnologije

Projekt skupnega ukrepanja: JA Advantage

Cilji:

- Opredeliti orodja za presejanje in oceno krhkosti za uporabo na ravni posameznika v različnih okoljih.
- Najti in deliti primere dobrih praks.
- Oceniti učinke dobrih praks.
- Pripraviti smernice za preventivo in klinično obravnavo krhkosti na ravni posameznika in glede vloge prehrane, zdravil, telesne dejavnosti in vadbe ter IKT pri preprečevanju, zakasnitvi pojava ali obravnavi krhkosti.

Projekt skupnega ukrepanja: JA Advantage



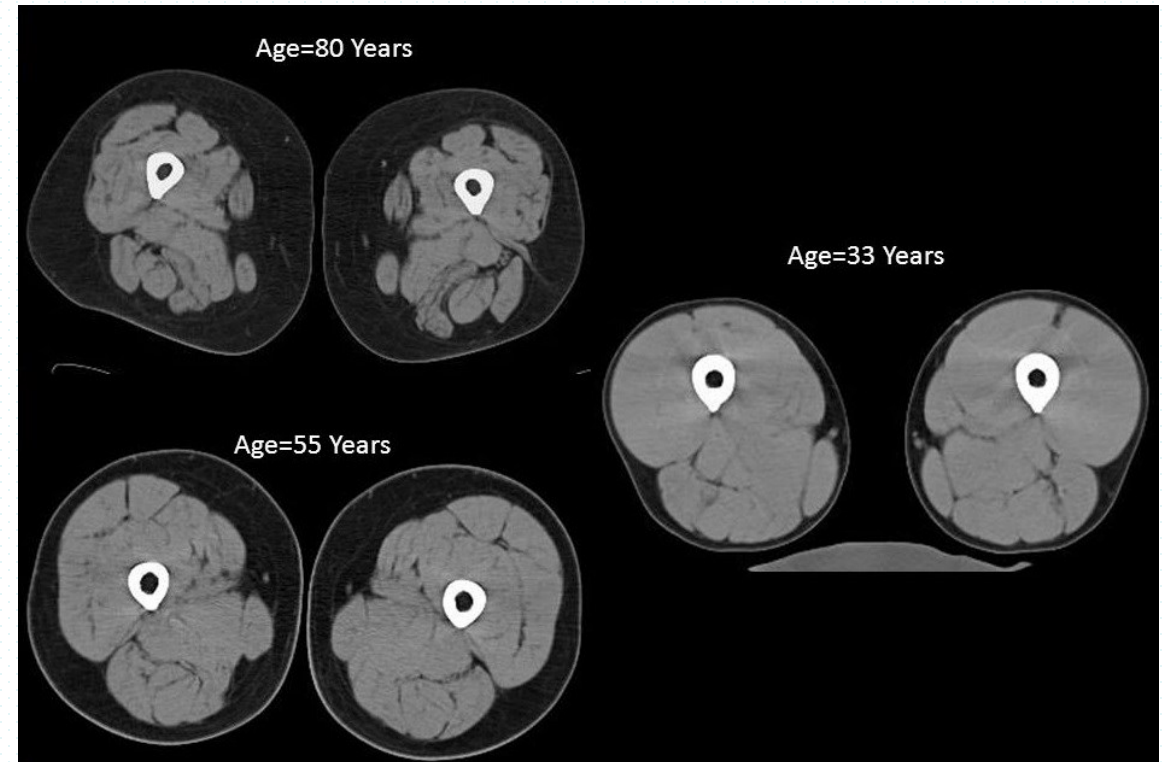
- Pregled literature in primerov dobrih praks

- Zbiranje informacij iz sodelujočih držav članic

- Povzetek poročila
- Povzetek poročila rezultatov vprašalnika
- Smernice

Krhkost in telesna aktivnost

- Mišična masa in moč se s staranjem zmanjšujeta. Zmanjšana moč lahko vodi v krhkost, ki se izraža z nenamerno izgubo telesne teže, zmanjšano telesno aktivnostjo, počasno hojo in izčrpanostjo;
- Glavni vzrok za izgubo mišične mase in mišične moči je sarkopenija.



Krhkost in telesna aktivnost

Strukturirani programi telesne vadbe za krepitev moči, ki so dokazano učinkoviti pri zmanjšanju telesne krhkosti in pojavov, povezanih s krhkostjo (padci, sarkopenija).

Doseženo vadbena breme srednje do visoko (8 do 12 ponovitev pri 60 % enega ponovitvenega maksimuma (1RM) za srednje oz. pri 70-80 % 1RM za visoko breme). Minimalno trajanje vadbe je 8 tednov.

Krhkost in telesna aktivnost

Dokazi kažejo, da je tudi nižje intenzivna multikomponentna vadba (vzdržljivost, fleksibilnost, ravnotežje in vadba z odporom). 30 do 45 min/3x tedensko. Vadba z odporom je učinkovitejša.

Krhkost in prehrana

Svetujte mediteransko dieto z vnosom beljakovin vsaj 1-1,2 g/kg telesne teže/dan.

Bolnikom z ITM nad 35 kg/m² svetujte zmerno izgubo telesne teže 0,5-1 kg/teden oziroma izgubo 8-10 % začetne telesne teže v 6 mesecih, pri čemer naj bo tarčni ITM < 30; vedno v kombinaciji s telesno dejavnostjo in/ali vadbo.

Projekt skupnega ukrepanja: JA Advantage

Zaključek:

- Obstaja zadosti dokazov, da je fizična aktivnost povezana s krhkostjo;
- Fizična aktivnost je ob ustrezni prehrani učinkovit in varen način preprečevanja in izboljšanja krhkosti;
- Fizična aktivnost pomembno izboljša tveganje za razvoj krhkosti in ostalih povezanih stanj, neposredno izboljšuje kvaliteto življenja prebivalcev in zmanjšuje breme zdravstvenemu sistemu;



www.advantageja.eu

Branko Gabrovec, branko.gabrovec@nijz.si