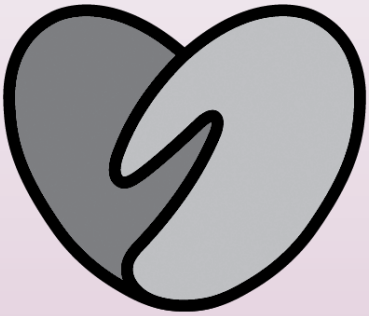
ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE

Z D S G S

PRIROČNIK V PROGRAMU



Pazi nase in (po)skrbi zase

S PRIMERNO PREHRANO, GIBANJEM IN ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM DO ZDRAVJA V STAROSTI - KAKO PREPREČITI POGLABLJANJE KRHKOSTI PRI STAREJŠIH ODRASLIH

Projekt/program »Pazi nase in (po)skrbi zase«
»Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.«

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Podatki o priročniku:

Naslov knjige: »Pazi nase in (po)skrbi zase«

Izdajatelj: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije

Partizanska cesta 12, 2000 Maribor

tel.: 02 234 75 70

e-pošta: zveza@skupine.si

spletna stran: www.skupine.si

Naklada: 500 izvodov

Kraj in leto izdaje: Maribor 2018

Uredili: Petra Cerinšek, Martina Slokar, Tatjana Prašnikar, Danijela Zimšek Kralj, Blanka Kositer, Nataša Vidnar, Vesna Rauter, Špela Lubej, Maja Bizjak, Sara Mejal

Recenzija in uvodnik: Srdjan Mančić, dr. med.

Jezikovni pregled: Tatjana Radonjič Kranjec

Ilustracije: Neli Nusdorfer

Tehnična ureditev in tisk: 2Rdesign, oblikovanje in izdelava modelov Robert Resman s.p.

Program »Pazi nase in (po)skrbi zase« sofinancira Ministrstvo za zdravje RS

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.98(035)

S primerno prehrano, gibanjem in zdravim življenjskim slogom do zdravja v starosti - kako preprečiti poglabljanje krhkosti pri starejših odraslih : priročnik v programu Pazi nase in (po)skrbi zase / [uredili Petra Cerinšek ... [et al.] ; uvodnik Srdjan Mančić ; ilustracije Neli Nusdorfer]. - Maribor : Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, 2018

ISBN 978-961-92904-5-3
1. Cerinšek, Petra, 1976-
294440704

Kazalo

UVODNE BESEDE 4

O NOSILCU IN PARTNERJU PROGRAMA »PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE« 6

O PROGRAMU »PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE« 7

POGOVORNA TEMA 1 - UPAD MIŠIČNE MASE = SARKOPENIJA 8

POGOVORNA TEMA 2 - UPAD KOSTNE MASE = OSTEOPOROZA 9

POGOVORNA TEMA 3 - PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV IN PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE 10

POGOVORNA TEMA 4 - SEDENJE, TIHI SOVRAŽNIK 11

POGOVORNA TEMA 5 - TELESNA AKTIVNOST NI ENAKA TELESNI DEJAVNOSTI 12

POGOVORNA TEMA 6 - VADBA, PRIMERNA ZA STAREJŠE 13

POGOVORNA TEMA 7 - TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI, PRIMEREN ZA STAREJŠE ODRASLE 14

POGOVORNA TEMA 8 - VODA IN DRUGE PIJAČE TER NJIHOV VPLIV NA KRHKOST KOSTI 15

POGOVORNA TEMA 9 - POMEN REDNEGA RITMA V GIBANJU IN PREHRANJEVANJU 16

POGOVORNA TEMA 10 - KLJUČNE SMERNICE PREHRANJEVANJA ZA STAREJŠE ODRASLE 17

POGOVORNA TEMA 11 - GLAVNI JUNAKI V PREHRANI ZA ZDRAVE IN MOČNE KOSTI 18

POGOVORNA TEMA 12 - RECEPTI ZA PRIPRAVO HRANE - ZAJTRK 19

POGOVORNA TEMA 13 - RECEPTI ZA PRIPRAVO HRANE - KOSILO 21

POGOVORNA TEMA 15 - RAZVADE IN HRANA, KATERIM SE JE BOLJE IZOGNITI 24

POGOVORNA TEMA 16 - SODOBEN NAČIN ŽIVLJENJA, STRES IN KROG SPREMINJANJA 25

POGOVORNA TEMA 17 - SOOČANJE S STRESOM IN TEHNIKE SPROŠČANJA 26

POGOVORNA TEMA 18 - NEVARNOST PADCEV IN PREPREČEVANJE PADCEV 27

POGOVORNA TEMA 19 - PRILAGODITEV DOMAČEGA OKOLJA 28

POGOVORNA TEMA 20 - KAKO PRAVILNO VSTATI, ČE PRIDE DO PADCA 29

PREDLOGI TELESNIH VAJ, NAMENJENIH KREPITVI KOORDINACIJE, RAVNOTEŽJA IN PREPREČEVANJA PADCEV ZA PROGRAM »PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE« 30

LITERATURA 38

SLOVARČEK: 39

UVODNE BESEDE

Sodobna družba posveča staranju in kakovosti življenja starejših vse več pozornosti. Tudi Evropska skupnost poudarja pomen kakovostnega staranja ter kakovostnega življenja v obdobju starosti.

Ustrezna telesna aktivnost in prehrana pripomorejo h kakovosti življenja v obdobju starosti, prispevajo k boljšemu splošnemu zdravstvenemu stanju, zmanjšujejo dovzetnost za nastanek akutnih poškodb in kroničnih obolenj.

Izboljšanje politike staranja in zdravstvene oskrbe je vplivalo na podaljšanje pričakovane življenjske dobe prebivalstva razvitih držav. Te spremembe so povečale odstotek oseb, starejših od 65 let. V Evropski uniji se bo v naslednjih 50. letih število starejših od 65 let skoraj podvojilo. Če bi se sedanji trend nadaljeval, bo v letih 2030-2035 več kot 25 % Evropejcev starejših od 65 let. Ob tem je podaljševanje življenjske dobe pri starejšemu prebivalstvu zaznamovano tudi s povečanjem bolezenskih stanj, izgubo samostojnosti ter znižanjem kakovosti življenja. Raziskave so potrdile, da življenjski slog pomembno vpliva na zdravstveno stanje oseb in kakovost življenja.

Staranje je fiziološki proces, za katerega je značilno zmanjševanje funkcionalnosti telesa. To je postopen proces, v katerem se spreminja sestava telesa: zmanjšuje se delež mišične in kostne mase ter povečuje delež maščobnega tkiva. Zato se v procesu staranja pogosto razvijejo sarkopenija, osteoporoza in debelost. Staranje je tudi povezano s spremembami vnosa in potreb hranilnih snovi, s spremembami beljakovinskega metabolizma in zmanjšano fizično aktivnostjo. Vse to poveča tveganje za sarkopenijo in osteoporozo.

Z visoko starostjo se resorpcija kalcija slabša, kožna pretvorba predstopnje vitamina D v svojo aktivno obliko pa se zmanjšuje. Zato je treba pri višji starostni skupini zagotoviti primeren vnos kalcija in vitamina D.
Vsi ti procesi pripomorejo h krhki starosti. Ob razvoju krhkosti pri starostnikih se poveča možnost padcev, potreba po pomoči drugih, lahko se pojavi večja obolevnost in z njo povezano večje število hospitalizacij, možnost slabših izhodov zdravljenja.

Posledice teh sprememb vplivajo na invalidnost, povečanje obolevnosti in smrtnosti starostnikov ter stroškov zdravstvenih storitev. Te spremembe so pomembne za posameznike, družine in na koncu za celotno družbo.

Vse to dodatno potrjuje pomen spodbujanja kakovostnega staranja s pomočjo aktivnih posegov v življenjski slog starejših in podpore na vseh področjih, od preventive do kurative.

S pravilnim načrtovanjem prehranske podpore in ustrezne telesne aktivnosti te spremembe lahko upočasnimo. Za starajočo se mišico je značilna slabša izgradnja beljakovin in njihova povečana razgradnja. Telesna dejavnost, pri kateri obremenimo mišice, pospešuje izgradnjo beljakovin. Mišice so tudi pomemben porabnik glukoze. Razvoj sarkopenije pomeni tudi večjo odpornost za insulin ter posledično povišane vrednosti krvnega sladkorja. Telesna dejavnost je tako pomemben zaščitni dejavnik tudi za normalno delovanje hormona insulina, ohranjanje normalnih vrednosti glukoze v krvi in preprečevanje nastanka sladkorne bolezni.

Pri navodilih za telesno dejavnost starejših je potrebna ustrezna prilagoditev obsega in intenzivnosti telesne dejavnosti v skladu z njihovo zmogljivostjo. Pri starejših so pomembne aerobne vaje, vaje za mišično moč, raztezne vaje in vaje za ravnotežje. Primerne so gibalne aktivnosti, ki zahtevajo koordinacijo, le-te vaje pozitivno vplivajo na umske sposobnosti in spodbujajo gibe za vzdrževanje ravnotežja.

V najstarejši starostni skupini privedejo dodatne bolezni z vsemi nevšečnostmi (slabša koordinacija, slabši vid, neželeni učinki nekaterih zdravil) do stanja, ko prihaja do pogostih padcev, ki ob krhki kosti povzročijo osteoporozni zlom. Zato pri preprečevanju osteoporoznih zlomov skušamo tudi zmanjšati možnost padcev. Posebno skrb je potrebno posvetiti tudi bivalnemu okolju. Cilj je zmanjševanje možnosti zdrsa ali padca na minimum. Potreben je torej celosten pristop k problemu tveganja za padce.
Prav tako pa ne smemo pozabiti na socialne koristi pri telesni aktivnosti. Starejšim je v veliko pomoč, če se udejstvujejo v raznih aktivnostih, saj jim dolgoročno ponujajo zmanjšanje osamljenosti, stabilno vlogo v družbi, lažje vzpostavijo stik z drugimi, saj so samostojni in z lahkoto širijo svoja socialna omrežja. S telesno aktivnostjo lažje pridobivajo nove znance in vzdržujejo stike.
Psihološko gledano pridobimo s telesno aktivnostjo večjo sproščenost, zmanjšujemo stres in anksioznost. Izboljša se duševno stanje, kar pomeni manjši pojav depresije in celo izboljšanje kognitivnih sposobnosti ter učnih spretnosti.
Priročnik vsebuje uporabne teme, strokovno napisane na razumljiv način. Pogovorne teme zajemajo priporočila in nasvete za pravilno prehrano, telesno aktivnost ter za preprečevanje padcev in zdrsov starejših.
Upam, da bo priročnik v pomoč vsem delovnim skupinam in strokovnim sodelavcem, ki se in se bodo ukvarjali s pomembno problematiko kakovostnega staranja in kakovostnega življenjskega sloga starejših ljudi.

Srđan Mančić, dr. med., spec. družinske medicine

O NOSILCU IN PARTNERJU PROGRAMA »PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE«

Nosilec programa je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (v nadaljevanju ZDSGS), ki je samostojna, nevladna, prostovoljska, neprofitna in humanitarna organizacija, ki izvaja programe samopomoči za stare ljudi in deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva že od leta 1992 (je pravna naslednica Združenja za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije).

Poslanstvo ZDSGS temelji na spoznanju, da za starostnike ustvarjamo varno okolje v pogovornih skupinah v bližini njihovega doma in to z namenom medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega počutja ter krepitve zdravja, izmenjave koristnih informacij in izkušenj. Po načelih zaupnosti, enakovrednosti, strokovnosti zagotavljamo druženje, neformalno učenje in zabavo z vrstniki ter drugimi generacijami, krepimo njihovo samopodobo ter srednjo generacijo pripravljamo na kakovostno staranje.

Poslanstvo uresničujemo z izvajanjem različnih programov, predavanj in delavnic, s pomočjo katerih ustvarjamo pogoje za socialno vključevanje, ohranjamo ter krepimo socialno in podporno mrežo sodelujočih, zagotavljamo varen prostor znotraj pogovornih skupin kot osnovo za zadovoljevanje nematerialnih potreb po vključenosti, pripadnosti, sprejetosti, slišanosti, samospoštovanju, sprejemanjem lastne starosti …, hkrati pa skrbimo za dobro psihofizično počutje vključenih.

Že tri desetletja ustvarjamo in krepimo mrežo prostovoljcev, skupin in članov skupin in tako je danes v našo mrežo povezanih 819 prostovoljcev, 480 pogovornih skupin, kjer se tedensko druži skoraj 4500 članic in članov skupin.



Partner v programu je Zdravstven dom dr. Adolfa Drolca Maribor, Zdravstveno vzgojni center, ki ob zdravstveno-vzgojnih aktivnostih izvaja učne delavnice za programirano zdravstveno vzgojo in to za odraslo populacijo CINDI Slovenija. Glavni cilj mednarodnega programa CINDI je preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, le-to je usmerjeno predvsem v izobraževanje, ozaveščanje in svetovanje z zdravim načinom življenja in potrebo po spremembi tveganih življenjskih navad. Z učnimi delavnicami in projekti promocije zdravja pomagajo pacientom, da razvijejo zdrav življenjski slog in zadovoljstvo s samim seboj. Učne delavnice so le osnovno pomagalo, da se pacienti seznanijo z zdravim načinom življenja ter se odločijo za spremembo.

O PROGRAMU »PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE«

S programom »Pazi nase in (po)skrbi zase« odgovarjamo na problemska področja, navedena v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025, ki navaja, da postaja življenjski slog starostnikov vedno pomembnejši vidik celostnega pristopa k reševanju ekonomskih, zdravstvenih in socialnih problematik, ki so posledica staranja družbe.

Program »Pazi nase in (po) skrbi zase« oz. program za preprečevanje poglabljanja krhkosti pri starejših odraslih vključuje vsebine o ustrezni prehrani, telesnih vajah in primerih dobrih praks kot so aktivni transport, življenjski slog z manj sedenja itd.

Z aktivnostmi programa želimo prispevati k upočasnitvi upada telesnih sposobnosti starejših odraslih in to s poudarkom na ohranjanju kostne in mišične mase. Namen programa je doseganje zdravega življenjskega sloga in posledično kakovostnega staranja.

Program informira, osvešča, izobražuje in usposablja starejše odrasle o pomenu zdravega življenjskega sloga, zdrave prehrane ter o pomenu vključevanja telesne aktivnosti in telesne dejavnosti v vsakodnevno življenje in to s poudarkom na preprečevanju poglabljanja krhkosti pri starejših odraslih.

Sodelujoči starejši odrasli se skozi ciklus, ki zajema 20 tematskih delavnic v varnem okolju, ki ga predstavljajo skupine za samopomoč, navdušijo in pridobijo novo znanje, osvojijo telesne vaje ter seznanijo s primeri dobrih praks, ki jih skupaj poglobljeno spoznajo v okviru pogovornih tem v skupinah z namenom, da ta znanja in telesne vaje vpeljejo v svoj vsakdan.

Starejši odrasli, ki se ne povezujejo v skupine, pa lahko osvojijo nova znanja in telesne vaje ter primere dobrih praks v okviru organiziranih izobraževanj in usposabljanj za voditelje skupin na treh različnih lokacijah po Sloveniji v obdobju od aprila do junija 2018.

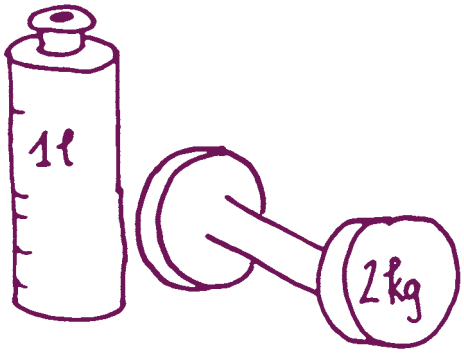
Program »Pazi nase in (po) skrbi zase« je nastal v delovni skupini sodelavcev iz različnih strokovnih področij kot so socialna gerontologija, zdravstvo, medicina in šport. Pri pripravi vsebin so bile ključne usmeritve strokovnjakov iz projekta PANGeA in spletnega portala www.prehrana.si. kot tudi usmeritve iz Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025.

Ob koncu želimo osvetliti zavedanje, da je pri vsaki spremembi življenjskega sloga ključnega pomena motivacija in osebna odločitev, vztrajnost in samodisciplina vsakega posameznika. V procesu spreminjanja ima veliko vrednost podporna moč skupine, ki posameznika spodbuja in ozavešča. Verjamemo, da bomo sodelujoči ob primerni notranji in zunanji motivaciji dosegli zastavljene cilje.

Pazite nase in poskrbite zase ter z zadostnim gibanjem, primerno prehrano ter aktivnim življenjskim slogom ustvarite zase ter druge izpolnjujoče in ustvarjalno življenje.

Strokovna služba ZDSGS

Pogovorna tema 1 - UPAD MIŠIČNE MASE = SARKOPENIJA



Sodobnemu človeku je gibanje postalo nekakšno breme, zato se mu z lahkoto odreče. Nanj velikokrat pozabimo in ga prepuščamo slučaju.

Po podatkih NIJZ se kar 60 % starostnikov v Sloveniji premalo giblje. Pojav pomanjkanja gibanja, imenujemo hipokinezija. Tesno je povezana z razvojem novih tehnologij, vse več časa starostniki preživijo pred televizorji in računalniki, uporabljajo pasivne transporte, preveč sedijo in ležijo. Vse to jim seveda omogoča lagodnejše življenje, ne obremenjujejo več svojega telesa, zato imajo zmeraj manj mišične mase. Nevarnost tega je povečano tveganje za krhkost kosti v starosti, povečuje se možnost za padce in manjša se samostojnost.

S staranjem organizma so v porastu tudi degenerativna obolenja. Med ta spada tudi sarkopenija; to je stanje, ki je povezano z zmanjševanjem mišične mase, moči in zmogljivosti. Vse omenjeno vodi v znižano sposobnost skrbeti zase, v večjo krhkost ter posledično do upada vseh življenjsko pomembnih funkcij. Mnogi starostnik izgubi telesno težo, vedno težje se giblje, pogosto se počuti utrujenega in izčrpanega.

Sarkopenija prizadene polovico osemdesetletnikov in predstavlja velik problem za starostnika, svojce in celotno družbo, ki mora takšnemu človeku ponuditi ustrezno strokovno pomoč. Do neke mere je sarkopenija običajen pojav, povezan s staranjem. Do posebnih problemov pride, ko se zaradi zmanjševanja mišične mase začnejo pojavljati padci. Do padca pogosto pride iz stojne višine, ko starostnik zaradi šibkih mišic ni zmožen vzdrževati ravnotežja in pade. Pri takšnem človeku je pogosto prisotna tudi osteoporoza, zato so osteoporozni zlomi s sarkopenijo vzročno povezani (D. Gašperlin Dovnik).

Sarkopenija je dolgotrajen proces, ki se začne že po 50. letu. V tej starosti se začne izgubljati mišična masa za kar 1 do 3 % na leto, po 60 letu pa kar za 3 %. Seveda do tega upada ne pride pri vseh ljudeh enako. Mišična masa se hitreje izgublja pri prekomerno težkih posameznikih, njim se maščoba vriva med mišična vlakna, kar moti pretok krvi v mišice.

Po priporočilih NIJZ se z redno telesno aktivnostjo pri starejših ohranja in pridobiva mišična masa, kar omogoča boljšo stabilnost in preprečuje padce in poškodbe. Prav tako pa mora imeti starostnik pravilen energijski vnos ter tako s pestro in mešano prehrano dobiti dovolj vseh nujno potrebnih hranil, kar mu omogoča ohranjanje normalne telesne teže.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Ste opazili, da so z leti vaše mišice manjše in bolj »prazne«?
Se vam zdi, da ste vedno manj močni?
Ali veste, da najhitreje povečamo svoje mišice, če telovadimo z obremenitvijo
(npr. s plastenko v rokah, ki je napolnjena z vodo ali peskom,
v fitnesu, v gibalnih parkih na prostem)?
Koliko časa dnevno namenite gibanju, npr. sprehodu in drugim telesnim aktivnostim?

Pogovorna tema 2 - UPAD KOSTNE MASE = OSTEOPOROZA



Strokovnjaki ocenjujejo, da ima osteoporozo (zmanjšano gostoto kosti) v poprečju 75 milijonov ljudi na svetu. Je »tiha« bolezen, saj ljudje velikokrat šele po zlomu kosti izvedo, da imajo osteoporozo. Kosti postajajo v primeru osteoporoze bolj porozne in bolj nagnjene k zlomu. Z zlomom so najpogosteje prizadeti kolki, sklepi in hrbtenica.

Po petdesetem letu prizadene upad kostne mase v svetovnem merilu eno od treh žensk in enega od petih moških. Starostno pogojena izguba kostne mase pri ženskah znaša 1 % letno, pri moških pa 0,5 %. Upadanje kostne gostote se pri ženskah pospeši z začetkom menopavze. Tedaj se jim kostna gostota zmanjšuje 1-2 % letno, v prvih petih do osmih letih po menopavzi pa lahko doseže celo 3-5 %. Pri moških se začne kostna gostota pospešeno zmanjševati po sedemdesetem letu ko se približajo takšnemu tveganju za zlome, kakor ga imajo ženske ob začetku menopavze.

Prvi korak k preprečevanju osteoporoze je zdrav in do kosti prijazen življenjski slog v vseh starostnih obdobjih. Takšen slog vključuje uživanje hrane, bogate s hranili, ki gradijo kosti (kalcij in vitamin D), izogibanje slabim navadam, kot sta kajenje in prekomerno pitje kave in alkoholnih pijač, vzdrževanje zdrave telesne teže in telesne kondicije. V starosti po 70. letu lahko s kalcijem in predvsem z vitaminom D zmanjšamo pojav zlomov kolka.

Za nastajanje in ohranjanje zdravih kosti, pa tudi za zdravljenje osteoporoze, je najpomembneje, da imamo v telesu dovolj vitamina D. Osnovna naloga vitamina D je uravnavanje presnove kalcija in fosfatov. Če vitamina D ni dovolj, postanejo kosti mehke, mišice pa brez moči. Vitamin D je ključen za ohranjanje zdravja v širokem pomenu besede. Kalcij lahko prehaja iz črevesja v kri in kosti le s pomočjo vitamina D. Vitamin D nastaja v koži pod vplivom sončnih žarkov ali drugega vira ultravijolične svetlobe. Zadošča torej, če nekajkrat na teden za 15 minut soncu izpostavimo obraz in roke do komolcev.

Preglednica: Vsebnost kalcija v 100 g nekaterih živil (vir: www.prehrana.si)

Živilo	Kalcij mg/ 100 g	% PDV
Parmezan	1107	138 %
Polmastni sir	698	87 %
Sardela	379	47 %
Mandlji	252	32 %
Soja	195	24 %
Brazilski orešek	132	17 %
Jajca	120	15 %
Polnomastno mleko	120	15 %
Polnomastni jogurt	120	15 %
Blitva	103	13 %
Skuta	95	12 %
Špinača	80	10 %
Suhe marelice	82	10 %

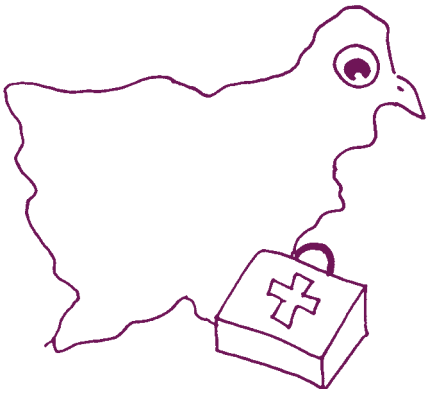
Živilo	Kalcij mg/ 100 g	% PDV
Postrv	67	8 %
Ohrovt	64	8 %
Brokoli	58	7 %
Por	47	6 %
Oslič	41	5 %
Tuna	40	5 %
Stebelna zelena	40	5 %
Pomaranča	40	5 %
Oves	38	5 %
Čebula	26	3 %
Grah	20	2 %
Losos	16	2 %
Avokado	12	2 %

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje

Ste se že srečali z osebo, ki je imela težave z osteoporozo?
Koliko časa dnevno preživite vi na prostem, na soncu?
Ali imate v svojem življenju slabe navade, katere bi želeli opustiti?

Pogovorna tema 3 - PREHRANJEVALNE NAVADE SLOVENCEV in PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Maučec Zakotnik (2012) navaja, da prehranjevalne navade ponazarjajo, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Vključujejo izbor in količino živil ali hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostnost ter razporejenost obrokov hrane čez dan (Maučec Zakotnik, 2012).



Na prehranjevalne navade posameznika ali družbe vplivajo socialne, ekonomske, etične in kulturne danosti okolja v posamezni državi. Velik vpliv, predvsem v današnjem času pa pomenijo izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane (Maučec Zakotnik, 2012).

Slovenci imamo slabe prehranjevalne navade. Pogostnost splošnega nezdravega prehranjevanja v populaciji odraslih prebivalcev Slovenije ocenjujemo na 52 %, po klinični oceni pa ima 64 % Slovencev že prisotne dejavnike tveganja za nastanek kronično nenalezljivih bolezni. Slovenci neredno uživamo zajtrk, časovno in količinsko si neustrezno razporejamo obroke čez dan, prav tako pa si neustrezno pripravljamo hrano. Uživamo prevelike količine zdravju škodljivih maščob, soli in sladkorja, pojemo preveč sadja in premalo zelenjave, predvsem sveže.

Pogostost soljevanja hrane pri mizi se zmanjšuje. Zvišuje se ukvarjanje ljudi s telesno dejavnostjo, kar je pozitiven podatek, ker gresta zdrava ter uravnotežena prehrana in telesna dejavnost z »roko v roki«.

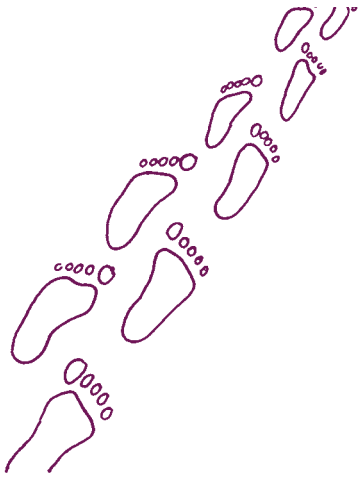
In kako lahko vplivamo na prehranjevalne navade? Priporočila o zdravi prehrani lahko uporabljamo vedno in povsod: ko se odločamo, kaj bomo jedli, ko pripravljamo jedi, ko polnimo nakupovalno košaro… Z upoštevanjem teh priporočil lahko vedno izbiramo zdravo in uravnoteženo prehrano tudi, ko ne kuhamo doma. Priporočila (navedena v nadaljevanju) temeljijo na priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije in programa CINDI Slovenija in so prilagojena našim prehranjevalnim navadam.

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora. Enkrat do dvakrat na teden naj bo brezmesni dan.
2. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno jejte pestro sadje in zelenjavo. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
4. Nadzorujte količino zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
5. Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
6. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in maj mastnih mlečnih izdelkov.
7. Jejte manj slano hrano.
8. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
9. Zaužijte dovolj tekočine.
10. Omejite uživanje alkohola.
11. Hrano pripravljate zdravo in higiensko.
12. Bodite telesno dejavni in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

Zdravo prehranjevanje naj postane spontani del življenja in hkrati vsakodnevni užitek. Prehrana naj bo čim bolj pestra in naj vključuje različna živila. Priporoča se od tri do pet uravnoteženih dnevnih obrokov. Dan začnite z zajtrkom.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Pojeste čez dan več zelenjave ali več sadja?
Ste vedeli, da ima enaka količina zelenjave pol manj kalorij kot sadje?

Pogovorna tema 4 - SEDENJE, TIHI SOVRAŽNIK



Koliko časa na dan sedite, oziroma opravljate dejavnosti, ki vključujejo sedenje? Kar iz glave se spomnimo tistih tipično sedečih dejavnosti, kot so gledanje televizije, branje in poslušanje glasbe, vendar to še zdaleč ni vse.

Sedeča vedenja pravimo vsem aktivnostim, pri katerih naše telo porabi minimalno količino energije, in če takšne aktivnosti v našem življenju prevladujejo, lahko temu rečemo sedeč življenjski slog. Starejši ljudje čez dan sedijo med 8 - 10 ur, kar je kar 70 % časa v budnem stanju (Heseltine in sod., 2015). Ne smemo pozabiti, da ob prej omenjenih dejavnosti sedimo tudi pri raznih konjičkih (pletenje, šivanje, oblikovanje iz gline, šah, kartanje …), med jedjo, vožnjo ter na obiskih, a na te dejavnosti marsikdaj pozabimo.

Raziskovalci so ugotovili, da je pri starejših ljudeh, ki dosti časa presedijo, večja možnost za naslednje bolezni/zaplete: metabolični sindrom, sladkorna bolezen tipa II, kardiovaskularne bolezni, depresija, padci, zmanjšana kostna gostota in splošna slabša kakovost življenja (Heseltine in sod., 2015).

Ker prekomernega sedenja ne moremo izničiti niti z zadostno količino telesne dejavnosti, je prav, da poskušamo sedeča vedenja kar se da zmanjšati ter vnesti v svoje življenje čim več »aktivnosti mimogrede«, kot so:

- namesto z dvigalom pojdite raje po stopnicah;
- po bližjih opravkih (trgovina, banka, pošta itn.) pojdite raje peš, kot da se peljete z avtomobilom;
- pojdite z družino/prijatelji redno na izlet, plavat, v park ali na kolesarski izlet;
- namesto na klepet ob kavi pojdite s prijateljem na sprehod;
- ko mislite, da ne zmorete več, na zabavi zaplešite še na eno melodijo;
- najdite hobi, ki ne vključuje sedenja;
- izstopite z vlaka/avtobusa eno ali dve postaji prej ali pa parkirajte malce dlje od vašega cilja in do tja pešačite.

Zagotovo drži, da se sedenju ne moramo popolnoma izogniti in takrat poskrbimo za krajše aktivne odmore na vsakih 40 - 60 minut. Že nekaj korakov okoli hiše, par lažjih vaj ali stoječe opravilo bo dovolj, da poženete kri po žilah in tako zmanjšate negativne učinke daljšega sedenja.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Koliko časa na dan sedite?
Kako bi lahko zmanjšali čas sedenja?
Kje v svoj dan lahko vključim »aktivnosti mimogrede«?

Pogovorna tema 5 - TELESNA AKTIVNOST NI ENAKA TELESNI DEJAVNOSTI

Pomembno je poudariti, da so vsakodnevne dejavnosti (npr. hoja po stopnicah, kidanje snega, pomivanje oken, zlaganje drv …) človeku koristne in mu lahko postanejo »skrita« telovadba. Zagotovo so telesne dejavnosti koristne in potrebne za izboljšanje življenja starostnika, nikakor pa ne zmorejo nadomestiti ciljnih in vodenih telesnih aktivnosti, ki jih starostnik izvaja sam ali pod strokovnim vodstvom, še posebej z namenom krepitve, ohranjanja in pridobivanja mišične mase.



Vsakodnevno gibanje delimo na transportne dejavnosti (peš k prijatelju na kavo, s kolesom v trgovino, raje po stopnicah kot z dvigalom), pri katerih se premikamo po prostoru oziroma zunanjih površinah, in na delovne dejavnosti, pri katerih smo bolj statični.

Raziskave kažejo, da se pri nas velika večina starostnikov premalo giblje. Neaktiven in sedeč življenjski slog ter telesna neaktivnost ogrožata zdravje vsakega posameznika ne glede na spol ali starost. Preživljanje dni v obdobju starosti je postalo vse preveč pasivno sedeče. Če k temu prištejemo še ure spanja in počitka, starostniku ostane le še nekaj ur dnevno, ko se giblje/stoji.

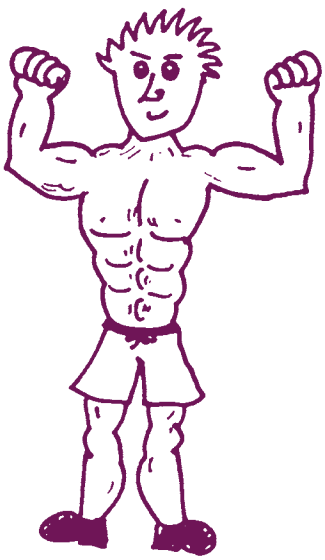
Priporočila svetovne zdravstvene organizacije, kako/na kakšen način dosežemo koristi aktivnega življenjskega sloga za zdravje za odrasle (18 - 65 let) in starejše (več kot 65 let) so:

- vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali vsaj 75 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden (ali ustrezna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti);
- telesno dejavnost lahko razdelimo na manjše sklope, vendar naj ti ne bodo krajši od 10 minut;
- vsaj dvakrat tedensko izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin (ramena, trup, boki, noge);
- za starejše s slabšo gibljivostjo je priporočljivo izvajanje vaj za ravnotežje in preprečevanje padcev vsaj trikrat tedensko;
- osebe, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo dosegati priporočil, naj bodo telesno dejavne v skladu s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem.

Pred vsakim začetkom aktivne telovadbe po daljšem času telesne neaktivnosti je nujen posvet s strokovnjaki za gibanje: osebnim zdravnikom, kineziologom, profesorjem športa, fizioterapevtom…, ki bo ustrezno zanj načrtoval in oblikoval vadbo. Cilj vadbe v starosti je podaljševanje samostojnosti in neodvisnosti.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Se vam zdi koristno, da naslednjič med obešanjem perila 10 x počepnete?
Ali da telefonirate stoje in vmes dvigujete kolena?
Ali veste, da lahko telovadite tudi v čakalnici pri zdravniku, na občini,
ko čakate pred blagajno v trgovini?
Katere vaje bi lahko delali, da ne bi bili moteči za soljudi?

Pogovorna tema 6 - VADBA, PRIMERNA ZA STAREJŠE



Med staranjem potekata dva vzporedna procesa: primarno staranje, ki je kronološko staranje naših celic, in sekundarno staranje, ki pomeni vpliv življenjskega sloga na potek staranja. Zadnje je toliko bolj intenzivno, ker sočasno s staranjem upada tudi količina gibalne aktivnosti in s tem tudi (hote ali nehote) narašča količina gibalne neaktivnosti (Kako obvladovati staranje, B. Šimunič, S. Pišot, R. Pišot).

Dr. Vojko Strojnik s Fakultete za šport opozarja, kako pomembno je zavedanje, da je z redno in pravilno načrtovano telesno aktivnostjo mogoče tudi v starosti ohranjati in bistveno izboljšati telesne sposobnosti in s tem pomembno izboljšati kvaliteto življenja. Zato je ohranjanje moči pri starostnikih eden od temeljnih ciljev vadbe.

V starosti je najpomembneje, da ohranjamo mišično moč na dovolj visokem nivoju, ker ta vpliva na ohranjanje funkcionalnih sposobnosti daleč v starosti. Znano je, da mišična moč s starostjo upada. Začne se pri 50 letih, pospešeno pa upade pri 70. letih. Najpomembnejši dejavnik zmanjšanja moči je zmanjšanje mišične mase.

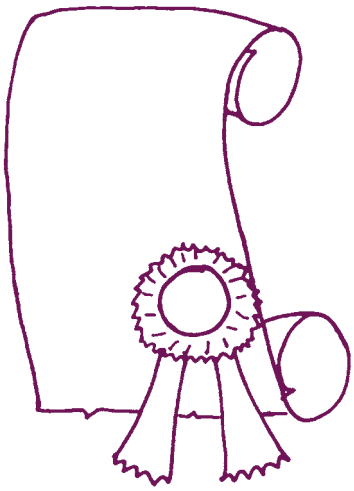
Vadba za moč ima številne pozitivne učinke, ki so pomembni za starostnike. Močne mišice pozitivno vplivajo tudi na aktivno gibljivost, izboljšanje ravnotežja in koordinacije.

Močne mišice imajo ob nalogi za gibanje še veliko drugih nalog, kot so nadzor telesne temperature, hidriranosti organizma in uravnavanje krvnega sladkorja. Mišice so namreč glavni organ za proizvajanje toplote. Aktivne in močne mišice so tudi največji porabniki krvnega sladkorja. Pomanjkanje mišic in telesne aktivnosti lahko pripelje do razvoja diabetesa tipa 2.

Pri vadbi za moč je tako kot pri vseh preostalih vadbah pomembna postopnost, rednost in kontinuiranost. Te vrste vadbo najhitreje izboljšujemo z vajami, kjer uporabljamo obremenitev (ročke, utežke, plastenke napolnjene z vodo ali peskom, težke žoge ali valje…). Najučinkoviteje pa jo starostniki ohranjajo, pridobivajo in izboljšujejo v fitnesu. Čeprav se mogoče sliši nenavadno, se vadba pri starostnikih izvaja po enakih načelih kot pri vrhunskih športnikih. Preden začne starostnik vaditi, najprej izbere lokacijo, na kateri želi moč izboljšati. Nato se določijo obremenitve, s katerimi bo vadil (V. Strojnik: Vadba za moč pri starejših ljudeh).

Izhodiščna vprašanja za pogovor:
Ali poznate pregovor »Zdrav duh v zdravem telesu«?
Se strinjate, da je telovadba zdravilna za človeka?
Ali telovadite vsak dan oziroma koliko časa na dan telovadite?
Ko slišite po radiu ali TV vam ljubo glasbo, se zavrtite po taktu, zaplešete ali vsaj prestopate in poskakujete na mestu?

Pogovorna tema 7 - TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI, PRIMEREN ZA STAREJŠE ODRASLE



Za fiziološko funkcioniranje telesa je potrebno gibanje. Pri starostniku, ki se premalo giblje, se hitreje razvijajo degenerativne spremembe. Upočasnjeni so fiziološki procesi, upadajo miselne in gibalne sposobnosti, narašča telesna masa, predvsem maščobna, nazadujejo socialne aktivnosti. Gibalna neaktivnost je dokazano pomemben dejavnik tveganja za razvoj številnih bolezni. Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da vsako leto vedno več ljudi umre tudi zaradi neaktivnega življenjskega sloga.

V starosti je opozorilna vsaka daljši čas (več kot 7 dni) trajajoča gibalna neaktivnost, saj lahko sproži nepovratne negativne telesne prilagoditve, ki zelo vplivajo na zdravje starostnika in predvsem na kakovost njegovega staranja. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije so, da bi se vsak odrasel, torej tudi starostnik moral ciljno gibati vsak dan vsaj pol ure. In več kot se bo gibal, več koristi bo imel. Gibanje in telesna aktivnost sta tesno povezani z ohranjanjem zdravja, ob pojavu bolezni in poškodb pa tudi s ponovno vzpostavitvijo že izgubljenega zdravstvenega stanja.

Test telesne pripravljenosti za starejše je bil ocenjen kot eden izmed najbolj priporočanih testov za starejše med 65 in 90 letom starosti (Senior fitness test oziroma Test telesne pripravljenosti za starejše, Jakovljevič in Knific, 2015). Pravzaprav ne gre le za en sam test, temveč za serijo testov, ki so tako za testirance kot za tiste, ki testirajo, enostavni za uporabo in izvedbo. S testom telesne pripravljenosti preverjamo predvsem tiste telesne značilnosti in gibalne sposobnosti, za katere velja, da so povezane s kakovostjo in dolžino življenja ter tudi z obolevnostjo in preventivo pred padci.

Te telesne značilnosti in gibalne sposobnosti so:

- vstajanje in sedanje na stol z rokami na bokih v 30 sekundah;
- število upogibov komolca s 3,5 kg (moški) oziroma 2,5 kg (ženske) utežjo v 30 sekundah, sede na stolu;
- doseg sede – sede na stolu predklon k peti stegnjene noge (izmeriti razdaljo med peto in prsti roke);
- doseg rok za hrbtom - stoje se za hrbtom dotakniti rok, izmeriti razdaljo med prsti rok);
- vstani in pojdi - brez pomoči rok vstati s stola, se v najkrajšem možnem času sprehoditi okoli 2,4 m oddaljene palice in se usesti nazaj;
- 6 -minutna hoja - v 6-ih minutah prehoditi čim daljšo razdaljo.

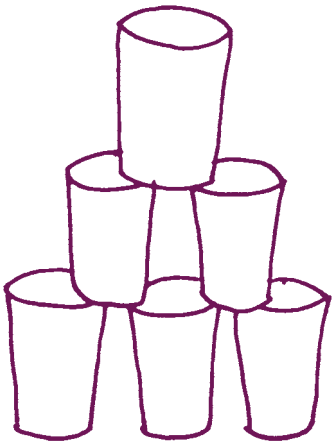
Rezultati, ki jih dobimo nam povedo:

- kolikšna je gibljivost v kolkih in ramenih,
- kakšna je stopnja ravnotežja,
- kako močne so roke in noge
- kakšna je stopnja vzdržljivosti.

Omenjen test je ena izmed oblik spremljanja rednega zdravstvenega stanja in gibalnega statusa starostnika. Na prvem mestu seveda ostajajo zdravniški pregledi in testiranja.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Imate težave pri obuvanju čevljev in škornjev?
Si zmorete sami obleči srajco in zapreti gumbe?
Bi zmogli vsako jutro, takoj ko vstanete s postelje, par minut telovaditi?

Pogovorna tema 8 - VODA IN DRUGE PIJAČE TER NJIHOV VPLIV NA KRHKOST KOSTI

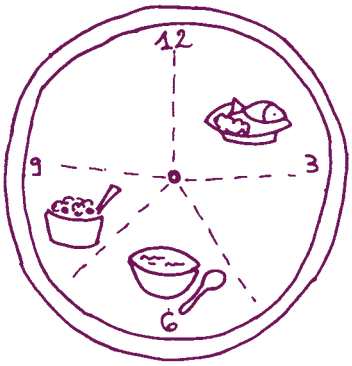


Skupina strokovnjakov, vključenih v projekt PANGeA, ki so pripravili priročnik Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje, ugotavlja, da je pri starejših ljudeh dehidracija oziroma izsušenost pogost problem. Redno pitje zadostne količine je pomembno, saj se pri starejših odraslih občutek žeje zmanjša in žeje ne občutijo.

Priporočen vnos je vsaj 1600 ml (8 kozarcev po 2 dcl) oziroma 30 ml/kg telesne mase na dan, ki sovpada s priporočilom v programu CINDI, ki navaja, da telo potrebuje v poprečju od 1,5 do 3 litre tekočine dnevno. Ob tem pa je potrebno upoštevati različne dejavnike, kot so vreme in vremenski pogoji, aktivnost, telesna teža, zdravstveno stanje posameznika, uporaba zdravil… Potrebe po vodi se povečajo tudi pri patoloških stanjih, kot so: vročica, bruhanje, driska ipd.
Za nadomeščanje tekočine se priporočajo le pijače brez dodanih sladkorjev: navadna voda, mineralna voda, sadni in zeliščni čaji in razredčeni sadni/zelenjavnimi sokovi. Dr. Leila Kažinić Kreho v svoji knjigi Prehrana 21. stoletja za ženske/moške priporoča, da tekočino zaužijemo vsaj dve do tri ure pred spanjem.
Zvezdana Vražič, specialistka klinične dietetike, priporoča pitje vode postopoma po požirkih, ne pa velike količine naenkrat. Hkrati tudi poudarja izogibanje gaziranim pijačam, ki vsebujejo CO_2, ki izplavlja kalcij iz telesa. Tudi dr. Leila Kažinić Kreho poudarja, da so gazirane pijače bogate s fosforjem, ki v večjih količinah povzroča izgubo kalcija, kar neugodno vpliva na zdravje kosti. Prav tako se priporoča previdnost pri pitju kave in temnih čajev. Po nekaterih raziskavah bi lahko več kot tri kave na dan kar za 82 % povečale verjetnost osteoporoze.

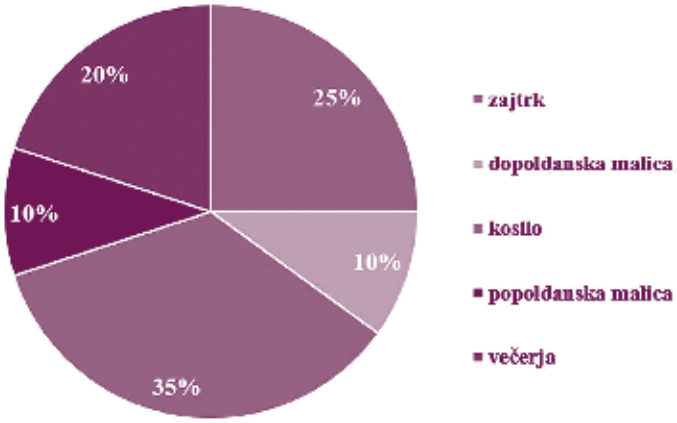
Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Ali sledimo temu, koliko vode zaužijemo na dan?
Katere pijače so vaše najljubše pijače?
Ali pogosto pijete gazirane pijače?
Koliko tekočine zaužijemo na dan?
Kakšno vodo pijete - vročo, mlačno ali hladno?

Pogovorna tema 9 - POMEN REDNEGA RITMA V GIBANJU IN PREHRANJEVANJU



Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije in programa CINDI Slovenija se pričnejo s prvim priporočilom, ki glasi:
»V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora. Enkrat do dvakrat na teden naj bo brezmesni dan.«

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 - 2025 navaja, da naj bi dnevno zaužili tri do pet obrokov. Raziskave so pokazale, da le približno 40 % odraslih prebivalcev zaužije vsaj tri, slaba petina pa le en obrok dnevno. Tudi strokovnjaki na nacionalnem portalu www.prehrana.si poudarjajo, da je pomembno, da so obroki med dnevom primerno energijsko porazdeljeni na vsaj 4-5 obrokov. Pri petih dnevnih obrokih naj bi bila porazdelitev energije naslednja: 20 do 25 % zajtrk, 10 do 15 % dopoldanska malica, 35 do 40 % kosilo, 5 do 10 % popoldanska malica in 15 do 20 % večerja. Če se število obrokov zmanjša, se ustrezno prilagodi tudi razporeditev vnosa energije. Pri treh obrokih naj bi npr. zajtrk in kosilo zagotavljala vsak po 40% energije, večerja pa 20% energije.



Slika: Orientacijska dnevna energijska razporeditev obrokov

Pomembno vlogo v prehranjevanju ima zajtrk, saj nam da energijo za začetek dneva. Podatki kažejo, da se je navada zajtrkovanja v zadnjem desetletju izboljšala, vendar je zajtrk še vedno obrok, ki ga odrasli najpogosteje izpuščajo (četrtina moških in petina žensk).

In kaj na primer priporoča terapevt Gregor Obronek glede prehranjevanja?

- Vedno sedite, ko jeste. Če jeste, ko hodite ali stojite, se bo hrana prebavila popolnoma drugače in veliko bo ostalo slabo prebavljene.
- Ko jeste, naj bo pozornost na hrani. Ne jejte med vožnjo, med delom, ko berete ali gledate televizijo. Vaše telo vam bo hvaležno.
- Glavni obrok naj bo čim bližje poldnevu.
- Izogibajte se ledeno hladnim napitkom.
- Najlepše je, kadar jemo v umirjenem okolju in v dobri družbi, pa saj to že veste, kaj ne?

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Ali ste zajtrkovali danes?
Kdaj običajno načrtujete kosilo?
Koliko obrokov zaužijete dnevno?
Si vzamete čas za hrano?
Kako si polepšate čas prehranjevanja, ko jeste sami?

Pogovorna tema 10 - KLJUČNE SMERNICE PREHRANJEVANJA ZA STAREJŠE ODRASLE



Avtorji priročnika o prehrani v tretjem življenjskem obdobju z naslovom »Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje« (N. Rotovnik Kozjek, et al.) menijo, da imajo starejši odrasli (stari med 65 do 100 let in več) znižane splošne potrebe po energiji zaradi postopnega zmanjševanja mišične mase. V okviru svoje študije so glavno pozornost namenili beljakovinam, sladkorju in prehranskim vlaknam, maščobam ter vitaminom in mineralom.

V okviru projekta PANGEaA priporočajo uživanje beljakovin z višjo (oziroma boljšo) biološko vrednostjo, ki jih najdemo v živilih živalskega izvora. Pri vegetarijanskih virih živil je potrebno paziti, da se kombinirajo beljakovine iz žit z beljakovinami iz stročnic. Potrebno pa je ozavestiti, da je potrebno zagotoviti zadostno količino beljakovin v obroku (priporočeno 25 - 30 g), kar spodbuja pozitivno beljakovinsko bilanco v telesu. Vnos beljakovin je primerno enakomerno porazdeliti v tri glavne obroke čez dan.

V skupini sladkorjev priporočajo predvsem vnos sestavljenih sladkorjev z nizkim glikemičnim indeksom, največ takih sladkorjev najdemo na primer v polnovrednih žitnih izdelkih in kašah. Vnos enostavnih sladkorjev, kamor spada tudi kuhinjski sladkor, pa naj bi omejili na 10 % skupnega energijskega vnosa.



Priporočila za prehranske vlaknine znašajo vsaj 25 g/dan (to zajema različne vrste zelenjave, polnozrnatih izdelkov), pri tem pa moramo biti pozorni na zadosten vnos tekočin, saj lahko ob visokem vnosu prehranskih vlaknin pride do zaprtja.

Tudi maščobe so pomembne v tem starostnem obdobju. V primerih visokih vrednostih holesterola se svetuje nižji vnos nasičenih maščob iz živalskih virov (maslo, smetana, siri, mastno meso) in iz hidrogeniranih rastlinskih maščob (margarina, palmovo olje). Kvalitetne maščobe se v oljčnem, bučnem in repičnem olju, v oreških in ribah.

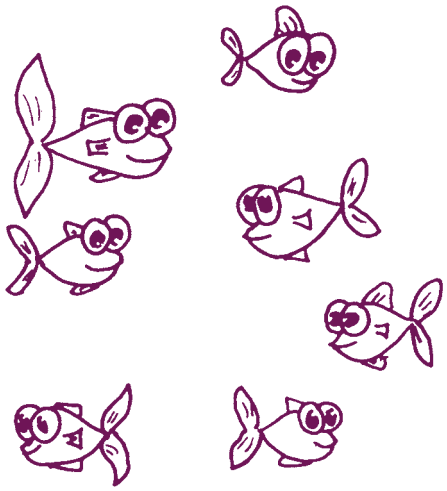
Pri zdravih starejših odraslih, ki se normalno prehranjujejo, ni posebnih povečanih potreb po dodajanju vitaminov ali mineralov. Izjema je dodajanje vitamina D pri znižanem nivoju v krvi, ker naj bi pomanjkanje negativno vplivalo na zdravje kosti in srčno žilnega sistema.

V starosti med 60 - 74 let je priporočen dodaten vnos 15 mikrogramov, v starosti več kot 75 let pa 20 mikrogramov. Ob zadostnem vnosu vitamina D je za zadrževanje upadanja kostne mase potreben tudi zadosten vnos kalcija. Po priporočilih raznih strokovnih organizacij je priporočen dnevni vnos kalcija pri starejših 1200 - 1500 mg na dan.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Ste vedeli, da so beljakovine pomembna sestavina naših obrokov?
Kje jih najdemo?
Ste pozorni na uživanje enostavnih sladkorjev?

Pogovorna tema 11 - GLAVNI JUNAKI V PREHRANI ZA ZDRAVE IN MOČNE KOSTI

Za razvoj in vzdrževanje mišičnoskeletnega sistema, še posebej pri starejših odraslih, je pomemben zadosten vnos kakovostnih beljakovinskih virov. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 navaja, da predstavljajo ribe pomemben vir hranljivih snovi, kot so beljakovine, vitamin B12, D, selen in jod, pa tudi koristne maščobe. Rib zaužijemo premalo, v povprečju le približno 70 gramov tedensko, čeprav je priporočena količina 300 gramov tedensko v dveh porcijah. Zamenjava mesa z ribami (npr. s sardelami in skušami) dvakrat tedensko prinese dvojni pozitivni učinek, saj tako zmanjšamo količino nasičenih maščob in povečamo količino maščob omega-3.



Strokovnjaki na portalu www.prehrana.si pravijo, da najdemo beljakovine v velikem številu živil živalskega in rastlinskega izvora. Dobri viri živalskih beljakovin so predvsem jajca, mleko in mlečni izdelki, ribe in morski sadeži ter seveda meso. Še posebej priporočajo uživanje pustega mesa. Največ beljakovin vsebujeta puranje in piščančje meso.

Od rastlinskih virov beljakovin med najboljše vire uvrščamo predvsem stročnice, žita in oreške, čeprav so beljakovine tudi v mnogih drugih rastlinskih živilih. Toplotna obdelava na splošno izboljša biorazpoložljivost beljakovin in izboljša okus.

Ob zgoraj omenjenem, strokovnjaki na www.prehrana.si, priporočajo uživanje živil z ugodnim nizkim glikemični indeksom, kot so npr. rjavi, nebrušen riž, polnozrnat in ržen kruh, ovseni kosmiči, zelenjava (svež grah, korenje, jajčevci, soja, bučke, čebula, zelena zelenjava, zelje, paradižnik), stročnice (fižol, leča, čičerka), sadje.

Preglednica: Vsebnost beljakovin v nekaterih živilih (na 100 g živila) (OPKP, 2016).

Živilo	B (g)
Soja	69
Puranje meso	24
Polnomastni sir	24
Piščančje meso	23
Svinjsko meso	22
Telečje meso	21
Riba	21
Pšenica	13
Jajca	13

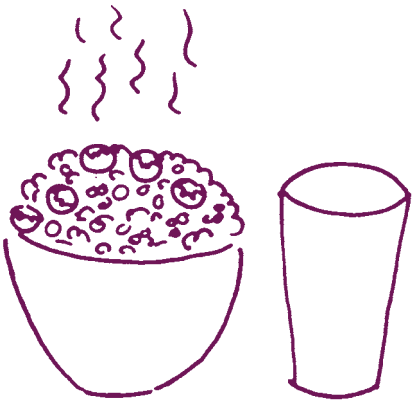
Živilo	B (g)
Koruza	8
Čičerika	8
Beli fižol	7
Beli riž	7
Brokoli	4
Polnomastno mleko	3
Solata ledenka	1
Jabolko	0,2

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:

Ko kupujete meso, katerega najpogosteje izberete?
Kako pogosto jeste ribe?
Katera je vaša najljubša jed iz zgoraj pripravljenih živil?
Pojeste čez dan več zelenjave ali več sadja?
Ali veste, da ima lokalno pridelana hrana posebno težo?

Pogovorna tema 12 - RECEPTI ZA PRIPRAVO HRANE - ZAJTRK

• VITAMINSKI ZAJTRK ZA ODPORNOST



Sestavine: 1 kivi, 2 žlici medu, 2 žlici tahinija (sezamova pasta), sezam, sončnična semena, cimet.
Priprava: Kivi olupimo in ga zrežemo. Prelijemo z medom in tahinijem (sezamov namaz). Dodamo zmleti sezam in sončnična semena. Na koncu potresemo s cimetom. Zraven spijemo kavo iz cikorije.

• PIRIN KRUH Z NAMAZOM IZ ČIČERIKE, JAJCA IN OLIV TER KAVA IZ CIKORIJE

Sestavine: pirin kruh, čičerika, trdo kuhano jajce, olive.
Priprava: Na pirin kruh namažemo namaz iz čičerike (namočimo čez noč in skuhamo do mehkega), trdo kuhanega jajca in oliv.

• MINI KROSTATINE IZ POLNOZRNATE MOKE IN MARMELADE

Sestavine: 200 g polnozrnate moke (pira, kamut, riž, proso), 80 g masla, limonina lupinica, cimet, agavin sirup, 1 jajce, marmelada za nadev (kostanjeva, figova).
Priprava: Zmešamo moko in maslo. Dodamo agavin sirup, cimet, celo jajce in limonino lupinico. Zamesimo testo in ga razporedimo v modelčke, v katere nadevamo marmelado. Pečemo 50 minut na 190 stopinj Celzija.

• PROSENA KAŠA NA SLADKO

Sestavine: proso, javorjev sirup, lan, sezam, konopljina semena, cimet, suho ali sveže sadje, proseno mleko ali voda.
Priprava: Proso najprej izplaknemo z vročo vodo, da ni grenko, potem v lonec damo vse omenjene sestavine. Vse skupaj kuhamo v rastlinskem mleku ali vodi 20 minut; to pripravimo zvečer, čez noč proso in semena še nabreknejo, zato je potrebno, da je kaša zvečer zelo tekoča. Zjutraj na kašo naribamo sadje (ne banan) ali polijemo marmelado ali puding.

• PIRIN KRUH BREZ KVASA IN BREZ GNETENJA

Sestavine: 500 g pirine moke, 5 dl mineralne vode, vinski kamen, sol, malo olja (neobvezno), semena po želji.
Priprava: Zmešamo vse sestavine. Masa je kar tekoča, zato jo vlijemo v model za kruh. Pečemo cca 1 uro na 180 stopinj Celzija.

• ČIČERIKIN NAMAZ S SEZAMOM

Sestavine: 30 dag čičerike, 100 g zmletega sezamovega semena, sok 2 limon, 1 žlica olivnega olja, sesekljan česen, žlica sesekljanega peteršilja, mlet poper.
Priprava: Sezamovo seme zmeljemo in ga dodamo zmešani čičeriki z dodatkom oljčnega olja, limoninega soka, sesekljanega česna, soli in popra. Serviramo kot nadev ali namaz, zraven ponudimo kisel ržen kruh, prepečenec, toast, krekerje, riževe vaflje.

• NAMAZ IZ LEČE IN BUČK

Sestavine: 10 dag leče, 50 dag bučk, 3 žlice olivnega olja, sol in poper, česen, limona, drobnjak.
Priprava: Lečo skuhamo, odcedimo in ohladimo. Bučke operemo in narežemo na kolobarje in dušimo na olivnem olju. Primešamo stisnjen česen in ohladimo. Ohlajeno lečo in bučke zmečkamo. Dodamo olivno olje, limonin sok, drobnjak, sol in poper. Dobro premešamo.

• SKUTNI NAMAZ Z DROBNJAKOM

Sestavine: 25 dag skute, nekaj žlice kisle smetane, 1 šopek drobnjaka, nekaj vejic peteršilja in/ali kopra (po želji), sol in poper.
Priprava: Drobnjak in morebitna preostala sveža zelišča oplaknite, osušite in drobno nasekljajte. Skuto in kislo smetano zmešajte. Dodajte zelišča, začinite s soljo in poprom ter dobro zmešajte. Postrezite na svežem ali opečenem kruhu, k pečenemu krompirju, pečenim ribam. Skuti lahko po želji dodate nasekljano mlado čebulico, nekaj nasekljanih redkvic, nasekljano kislo kumarico ...

• NAMAZ Z RDEČO PESO

Sestavine: 1 čebula, 1 šop kopra, 250 g kuhane rdeče pese, 150 g kisle smetane, 1 žličko limoninega soka, 1 žličko medu, 1 strok česna, sol, poper, kumina.
Priprava: Čebulo olupite in na drobno sesekljajte. Koper oplaknite in osušite. Vršičke potrgajte in jih na drobno sesekljajte. Kuhano rdečo peso na drobno naribajte. Naribano peso zmešajte s čebulo, koprom, kislo smetano, limoninim sokom in medom. Česen olupite, zelo na drobno sesekljajte in vmešajte v namaz. Namaz po okusu začinite s soljo, poprom in kumino.

• ZELENJAVNA SKUTA

Sestavine: 1 rdečo paprika, 80 g belušne zelene, 1 korenček, 1 majhno kolerabico, ½ šopka drobnjaka, 250 g pasirane skute, 2 žlici kisle smetane, sol, poper.
Priprava: Papriko, belušno zeleno, korenček in kolerabico očistite in olupite. Vso zelenjavo zelo na drobno sesekljajte ali nastrgajte. Drobnjak oplaknite, osušite in sesekljajte. Skuto zmešajte s kislo smetano in začinite s soljo in poprom. Dodajte pripravljeno zelenjavo in jo narahlo vmešajte.

• BANANIN NAMAZ Z MANDLJI

Sestavine: 4 žlice zmletih mandljev, 1 žlico medu, 1 noževo konico cimeta, 1 banano, 1 ščepec soli.
Priprava: Banano olupite, zrežite na kose in denite v električni mešalnik. Dodajte mandlje in jih skupaj z banano zmeljite. Namazu dodajte med, cimet in sol ter ga dobro premešajte. Postrezite ga s polnozrnatim kruhom.

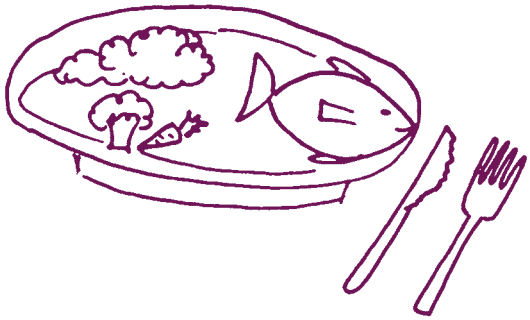
• AJDOVE PALAČINKE

Sestavine: 20 dag ajdove moke, 2 jajci, ščepec soli, 1 dl mleka (1,3 mlečne maščobe), 2 dl mineralne vode, po potrebi olje za peko.
Priprava: V moko vlijemo mleko, mu dodamo jajci, sol in vse s šibo dobro razžvrkljamo. Nato dolijemo še mineralno vodo in zmešamo. V ogreti ponvici spečemo tanke palačinke. Vroče palačinke mažemo z različnimi sadnimi kašami, skuto …

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Kaj pa si vi pripravite za zajtrk?
Ali uporabite kdaj skuto pri pripravi jedi za zajtrk? Katere jedi pripravite?
Si kdaj pripravite kaše za zajtrk? Kako jih pripravite?
Poznate čičeriko? Kako jo pripravljate?

Pogovorna tema 13 - RECEPTI ZA PRIPRAVO HRANE - KOSILO

• SARDELICE S PARADIŽNIKOM NA POLENTI



Sestavine: 600 g sardelic, 250 g instantnega koruznega zdroba, 3 žlice olivnega olja, sol, poper, 1 strok česna, 1 mala pločevinka paradižnikove kaše.
Priprava: Polento skuhamo in vanjo vmešamo dve žlici olivnega olja, nato še vročo zlijemo v primerno velik okrogel pekač. Pečico ogrejemo na 200 stopinj. V skledici zmešamo paradižnikovo kašo, pretlačen česen, eno žlico olivnega olja, malo soli in popra. Očiščene ribice naložimo na polento in enakomerno prelijemo s paradižnikovo omako. Pekač postavimo v ogreto pečico in pečemo približno 20 minut.

• SARDELE V PEČICI

Sestavine: 1 kg očiščenih sardel, sol, rožmarin, olivno olje, 1 limona.
Priprava: Očiščene sardele mariniramo nekaj minut v malo olivnega olja, soli in rožmarina. Položimo drugo ob drugi na peki papir in pečemo cca 15 minut pri 200 stopinj. Zadnjih nekaj minut vključimo žar, da dobijo lepo skorjico.

• PURANJI GOLAŽ Z ZELENJAVO

Sestavine: 350 g puranjih zrezkov, 1 čebula, 1 strok česna, žajbelj, 250 g bučk, pločevinka koruze, olivno olje, sol, poper, 500 g paradižnika (koščki, v pločevinki), 4 dl vode.
Priprava: Puranje meso narežemo na 1 cm široke trakove. Čebulo in česen olupimo in drobno narežemo. Žajbelj narežemo na pramene. Bučke narežemo na paličice. Koruzo odcedimo. V ponvi razgrejemo malo olja in dodamo puranje meso. Solimo in popramo. Med mešanjem ga popečemo, nato pa poberemo iz ponve. V ponev damo čebulo in bučke. Pražimo na šibkem ognju, da čebula postekleni. Dodamo česen in žajbelj. Dodamo paradižnike in zalijemo z juho. Ko tekočina zavre, dodamo popečeno meso. Na majhnem ognju kuhamo 5 min. Dodamo koruzo in še malo pokuhamo. Solimo in popopramo po okusu.

• PURANJE MESO V SOLATI

Sestavine: 3 jajca, 300 g puranjih zrezkov, sol, 2 žlici olivnega olja, 100 g sira (npr. gauda), 4 sveži paradižniki, zelena solata, 1,5dl jogurta za preliv, poper.
Priprava: Jajca trdo skuhamo, olupimo in narežemo. Puranje meso solimo in popečemo na vročem olju. Nato ga narežemo. Sir narežemo na kocke. Paradižnik operemo in narežemo. Zeleno solato operemo, odcedimo in narežemo. V posodi zmešamo puranje meso, sir, paradižnik in zeleno solato. Obložimo z rezinami trdo kuhanih jajc. V posodici zmešamo jogurt, sol in poper ter prelijemo preko solate.

• POLPETI IZ MESA, ČIČERIKE, KOROMAČA IN RIŽ TER BLITVA KOT PRILOGA

Sestavine: Mleto svinjsko meso, kuhana čičerika, kuhan koromač, jajce (ali čičerikina moka), pirine drobtine, polnozrnati riž, špinača.
Priprava: Čez noč namočimo čičeriko in jo zjutraj do mehkega skuhamo. Posebej skuhamo koromač. Ohlajenega damo k mletemu mesu, kamor damo tudi pretlačeno ali zmiksano čičeriko. Dodamo jajce (ali čičerikino moko) in malo pirinih drobtin ter solimo. Oblikujemo polpete in jih spečemo na olju ali v pečici. Kot prilogo polpetom posebej skuhamo polnozrnati riž in špinačo.

• ZELENJAVNA JUHA Z AJDO IN FIŽOLOM

Sestavine: 1 biltva, 1/2 cikorije, 2 pesti fižola azuki in mungo, 1 pest ajdove kaše, 1 brokoli, 3 korenčki.
Priprava: Zelenjavo operemo in zrežemo na koščke. Nato v ponev damo oljčno olje in dodamo zelenjavo. Damo 2 čajni žlički soli in pražimo 15 minut. Dodamo fižol in ajdo ter zalijemo z vodo. Kuhamo uro in pol.

• RIŽEVA SOLATA

Sestavine: Polnozrnat riž, kvinoja, amarant, kuskus ali bulgur, koromač, tuna, fižol, jajce, rdeča pesa, oljčno olje in limonin sok.
Priprava: Skuhamo polnozrnat riž, kvinojo, amarant, kuskus ali bulgur. Dodamo na sopari kuhan koromač, tuno, kuhan fižol, trdo kuhano jajce in rdečo peso (lahko je surova ali kuhana). Zabelimo z oljčnim oljem in limoninim sokom.

• RIŽOTA S PURANOM IN ZELENJAVO

Sestavine: 300 do 350 g puranjega fileja, pol sesekljane čebule, pest graha in korenčka, olje, sol in poper, česen v prahu, 180 do 200 g riža, bazilika, origano in timijan, pol žličke rdeče paprike.
Priprava: Na olju prepražimo sesekljano čebulo (dodamo žlico hladne vode, da gre čebula narazen). Dodamo na koščke narezano meso, solimo, popramo in potresemo s česnom v prahu. Pražimo nekaj minut in dodamo grah in korenček. Dušimo nekaj časa. Dodamo riž in zalivamo z vročo juho ali vodo. Proti koncu dodamo še začimbe in dobro premešajmo.

• PIŠČANČJI FILE S PARADIŽNIKOM IN BELO POLENTO

Sestavine: 2 žlici olja, 4 piščančji fileji, 2 žlici pesta z baziliko, paradižnik, narezan na rezine, 4 žlice naribane mocarele, 120 g bele polente, sol, listi sveže bazilike.
Priprava: Piščančje fileje posolimo in na hitro popečemo v ponvi na segretem olju. Popečene fileje zložimo v ognjevarno posodo, premažemo z zelenim pestom ter obložimo z rezinami paradižnika in naribano mocarelo. Fileje pečemo 15 minut pri 180 stopinj Celzija. Medtem ko se fileji pečejo, v kozici zavremo mešanico vode, soli in olja. V krop stresemo belo polento in jo med nenehnim mešanjem na zmernem ognju kuhamo toliko časa, da se zgosti.

• SPOMLADANSKA LAZANJA

Sestavine: 300 g pirinega polnozrnatega testa za lazanjo, 500 g mletega puranjega mesa, 1 lonček sojinega bešamela, 3 kuhani koromači, sol.
Priprava: Testenine skuhamo v vodi. Ko so kuhane, jih previdno precedimo, da jih ne zmečkamo. Pekač namažemo z bešamelom, nanj položimo testenine, po testu namažemo bešamel, dodamo mleto meso, ki smo ga predhodno posolil in premešali s potlačenim kuhanim koromačem, ponovno položimo testo, eno plast mesa in koromača. Postopek ponavljamo, zaključimo pa z zadnjo plastjo testa, po katerem polijmo bešamel. Pečemo v pečici približno 40 minut pri 150 stopinj.

• PEČENA POSTRV NA SLADKEM KROMPIRJU

Sestavine: 4 postrvi, 2 sladka krompirja, 3 žlice olja, sol, poper, 1/2 žličke česna v prahu, 1 žlica sesekljanega peteršilja
Priprava: Sladki krompir olupimo, narežemo na tanke koleščke in v slani vodi kuhamo 3 minute. Pečico ogrejemo na 180 stopinj. V skledici zmešamo česen, četrt žličke popra in peteršilj.
Koleščke krompirja zložimo v naoljen pekač, nanje položimo očiščene postrvi, jih napolnimo z začimbami, po zunanji strani pa jih posolimo. Vse pokapljamo z oljem, pekač postavimo v ogreto pečico in pečemo od 25 do 30 minut.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Kaj pa si vi pripravite za kosilo? Vam je od predlaganega kaj blizu?

Pogovorna tema 14 - RECEPTI ZA PRIPRAVO HRANE - MALICA IN VEČERJA

MALICA

• POLPETI



Sestavine: Mleto meso ali kuhana čičerika za tiste, ki ne jedo mesa, fižol, janež, bučke, celo jajce, pirine polnozrnate drobtine, oljčno olje, surovo korenje.
Priprava: Zmešamo mleto meso (ali kuhano in pretlačeno čičeriko), kuhan in pretlačen fižol, na sopari kuhan in pretlačen janež in bučke. Dodamo surovo jajce in pirine polnozrnate drobtine in sol. Oblikujemo polpete in jih popečemo na oljčnem olju. Zraven pojemo še surovo korenje.

• POLPETI IZ PROSENE KAŠE

Sestavine: Eno jajce, skodelica in pol vode, skodelica in pol prosene kaše, pol čebule, dva stroka česna, en korenček, skodelica čičerike, šopek peteršilja, žlička olivnega olja, ščepec kumine, čilija, soli in popra.
Priprava: Čebulo in česen nasekljamo, korenček pa narežemo na kocke. Čičeriko zmečkamo z vilicami, nasekljamo svež peteršilj. Jajce razžvrkljamo z vodo, dodamo kuhano proseno kašo in preostale sestavine ter dobro premešamo. Počakamo deset minut, da se sestavine prepojijo, nato pa oblikujemo polpete. Polagamo jih na s peki papirjem obložen pekač, nato pa pečemo pol ure pri 180° Celzija.

VEČERJA

• MEŠANA SOLATA S FIŽOLOM IN JAJCEM

Sestavine: Radič, motovilec, sveže zelje, kuhan fižol, trdo kuhano jajce, sol, oljčno olje.
Priprava: Čez noč namočen fižol skuhamo do mehkega. Posebej skuhamo jajce. Ko je to ohlajeno, dodamo zelenjavo torej radič, motovilec in sveže zelje. Zabelimo z oljčnim oljem in soljo.

• ZIMSKA ZELENJAVNA JUHA S STROČNICAMI IN MESOM

Sestavine: Blitva, cikorija, različne stročnice (rdeča, rjava in zelena leča, azuki fižol), klobasa ali rebrca.
Priprava: Stročnice čez noč namočimo in jih zjutraj skuhamo do mehkega. Dodamo zelenjavo (blitva, cikorija) ter klobase ali rebrca in kuhamo še cca 15 minut, da se okusi prepojijo.

• JOTA Z REPO IN KLOBASO

Sestavine: 1 kg repe, 1 klobasa, 500 g fižola.
Priprava: Suh fižol operemo in čez noč namočimo. Naslednji dan ga skuhamo do vretja, da se naredi pena in precedimo. Posebej prevremo repo. Nato v lonec damo fižol, repo in klobaso ter svinjsko mast. Kuhamo cca 30 minut, da se okusi prepojijo.

• ZELENJAVNA ENOLONČNICA

Sestavine: brokoli, gomolj zelene, rdeča leča ali kakšna druga stročnica (grah, fižol, čičerika), druga zelenjava.
Priprava: V lonec z vodo damo vso zelenjavo in rdečo lečo ter malo olivnega olja. Skuhamo do mehkega in po želji pasiramo s paličnim mešalnikom. Solimo.

• KOKOŠJA JUHA

Sestavine: Voda, kokošje meso, zelena, korenček, bučke.
Priprava: Vse sestavine damo v lonec in kuhamo kot običajno juho.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Kaj pa si vi pripravite za malico in večerjo? Vam je od predlaganega kaj blizu?

Pogovorna tema 15 - RAZVADE IN HRANA, KATERIM SE JE BOLJE IZOGNITI

Ko razmišljamo o zdravem načinu življenja, je pomembno krepiti zavedanje, kaj naše zdravje krepi, hkrati pa je pomembno sočasno ozavestiti, kaj negativno vpliva na naše telo in duha. Slednjemu se bomo posvetili v tem poglavju in pogledal, katera hrana, navade in izbire vedenja neugodno vplivajo na nas.



Omejite uživanje živil, ki vsebujejo veliko enostavnih ogljikovih hidratov:

- Živila, katerih glavna sestavina je sladkor: bomboni, marmelade in druge sladkarije.
- Živila z veliko dodanega sladkorja: pijače z dodanim sladkorjem, sladki jogurti, kosmiči za zajtrk z veliko dodanega sladkorja.
- Živila s sladkorjem v tekoči obliki: pijače z dodanim sladkorjem, sirupi, sladkorni prelivi.

Omejite dodajanje sladkorja in se odločite za zdrave zamenjave:

- Izogibajte se pretiranemu sladkanju čaja, kave in jedem, ki jih pripravljate sami.
- Najdite zdrave zamenjave. Namesto pijače z dodanim sladkorjem za žejo pijte vodo ali nesladkan čaj, namesto tortice se posladkajte s svežim sadjem. Namesto kašic, smutijev in sokov uživajte celo sadje, saj se presnavlja počasneje.

Omejite uživanje drugih živil z visokim glikemičnim indeksom:

- Ob enostavnih sladkorjih imajo visok glikemični indeks tudi živila iz čistega škroba (bela moka, koruzna moka, bela pirina moka ...). Zato je priporočljivo, da pekovske izdelke iz bele moke nadomestite s primernejšimi, ki vsebujejo polnozrnato moko, kjer je zmleto celo zrno. Takšna živila običajno vsebujejo tudi več koristnih prehranskih vlaknin.

Omejite uporabo maščob za pečenje in cvrtje:

- Ob cvrtju se lahko tvorijo tudi škodljive transmaščobe in drugi kancerogeni, zato je priporočljivo, da se takšni obdelavi živil v čim večji meri izognemo.

Čim bolj se poskušajte izogniti razvadam:

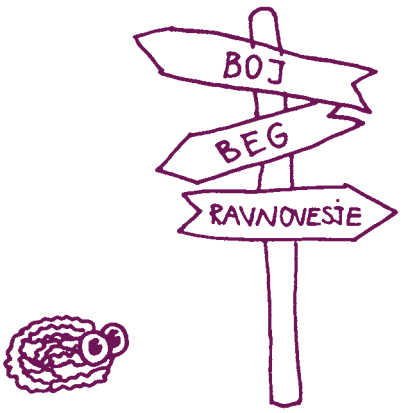
- Kofein lahko predstavlja tudi tveganje za zdravje. Izogibanje uživanja kofeina oz. zmernost pri uživanju živil, ki vsebujejo kofein, svetujemo predvsem otrokom, nosečnicam in doječim materam, pa tudi pri osebam s povišanim krvnim tlakom. Za zdrave odrasle osebe je varni vnos približno 1 do 3 skodelice kave na dan.
- Neugoden vpliv na zdravje in tudi na zdravje skeletnomišičnega sistema ima ob hrani in pijači, predvsem kajenje, zato je potrebno razmisliti o prenehanju oz. omejitvi le-tega.

Ob zgoraj omenjenem pomembno vpliva na zdravje kosti tudi dolgotrajen stres. Previdnost velja tudi neprimerni telesni aktivnosti. Povezana je z visoko presnovo in porabo energije in energijske rezerve našega telesa se zmanjšujejo. Zaradi tega se priporoča ustrezno prilagojena telesna aktivnost, ki ima ugodne učinke na naše telo in duha.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:

Kako pogosto pijete kavo in koliko skodelic dnevno je spijete?
Kateri so vaši zdravi nadomestki za sladice, ko vas zajame želja po sladkem?
S katerimi blagodejni navadami bi lahko nadomestili pitje kave in kajenje? Je lahko to pogovor s prijatelji ob pitju vode ali pogovor ob hoji v naravi ...?

Pogovorna tema 16 - SODOBEN NAČIN ŽIVLJENJA, STRES in KROG SPREMINJANJA



Življenje se prične z rojstvom in takrat prevzamemo življenjski slog in navade, vrednote okolja. Na žalost je veliko običajev in navad takšnih, da škodujejo našemu zdravju in zmanjšujejo možnost, da dočakamo kvalitetno starost.
Naš organizem je narejen tako, da zmore nekaj časa »popravljati« napake, ki jih počnemo s svojo prehrano in s preveč stresnem načinom življenja, ki ga pogosto dopolnjuje tudi premalo gibanja. Slej kot prej pride čas, ko se organizem ne zmore več regenerirati in se pojavijo težave v obliki telesnih bolezni in psihičnih težav.

V prejšnjem poglavju je navedeno, da negativen stres neugodno vpliva na naše zdravje. Beseda stres je ena izmed pogosto slišanih besed v naših pogovorih in običajno ima negativen prizvok. Razen negativnega stresa (distresa) obstaja tudi eustres - pozitiven stres, ki nas spodbuja in navdaja s pozitivnimi čustvi, zvišuje motivacijo, zbranost, ustvarjalnost in učinkovitost. Dejstvo je, da je stres naraven odziv organizma na zunanje in tudi notranje dražljaje. Vsaka informacija (dražljaj) pride najprej v čustven del možganov, ki ima nalogo, da se v trenutku odzove. Telo pripravi na boj ali beg. Po končani »nevarnosti« se hormonsko stanje umiri in se vzpostavi v telesu prvotno stanje; nastopi faza umiritve.

Problem sodobnega načina življenja je, da si male ali večje stresne situacije sledijo druga za drugo in ne pride do faze sprostitve. Razlogi za to so različni. Eden izmed razlogov, da ne pride do sprostitve, je tudi dejstvo, da si ne vzamemo časa zase in svoje potrebe. Prepogosto si postavljamo previsoke zahteve in visoka lastna pričakovanja.

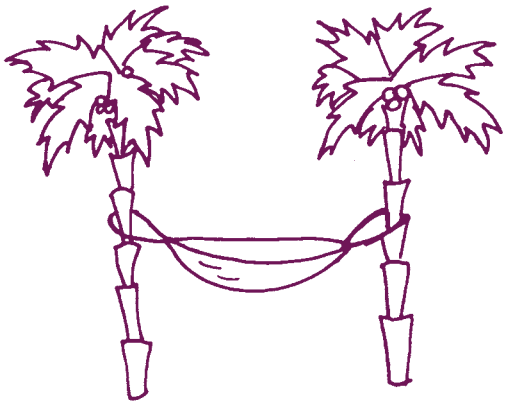
Zelo pomembno je, da se vsi zavedamo, da dolgotrajni stres vodi v bolezen. Dolgotrajni stres lahko vodi v popolno izgorelost, ki potrebuje zdravljenje, saj si organizem le počasi opomore in pride v normalno fiziološko stanje. Zato je pomembno pravočasno zavedanje kje so naše meje in ukrepanje, da vzpostavimo ravnotežje v telesu in duhu ter s tem vplivamo na naše zdravje.

Proces spreminjanja je sestavljen iz petih faz, ki so enako pomembne, a različno dolge. Vsak posameznik mora sam priti do odločitve, da bo nekaj spremenil v svojem življenju. Faze procesa spreminjanja:

1. Faza razmišljanja o spremembi: oseba se zaveda, da je nekaj potrebno spremeniti, o tem razmišlja, a se še ne zmore odločiti. Faza razmišljanja o spremembi lahko traja tudi leto ali več.
2. Faza priprave na spremembo: oseba išče način, ki bi njej najbolj ustrezal.
3. Faza izvajanja spremembe je čas, ko se človek posveti doseganju cilja.
4. Faza vzdrževanja stanja: najtežja faza v procesu spreminjanja, je prav faza vzdrževanja stanja.
5. Faza ponovitve: skušnjave, ki osebo vabijo v star življenjski slog, so dnevno prisotne. Prepogosto ali pogosto se zgodi, da se oseba ponovno vrne k slabim razvadam in navadam. Pomembno je, da se ob zdrsu k slabim navadam ne obupa in se odločimo, da ponovno stopimo v krog spreminjanja.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Ste pogosto pod stresom? Kako zaznavate stres v svojem življenju, kako se kaže pri vas?
Kako si organizirati dan, da le-ta poteka čim bolj harmonično?
Ste v preteklosti že uspeli uspešno spremeniti kakšne svoje slabe navade?
Na kakšen način vam je to uspelo in kdo vam je bil v tem procesu v podporo in pomoč?

Pogovorna tema 17 - SOOČANJE S STRESOM in TEHNIKE SPROŠČANJA



Biti zdrav in srečen je naravno stanje življenja. Sodoben način življenja, ki v svojem ritmu prinaša s seboj stres, ima za posledico napetost in utrujenost. Tako se ruši naravno ravnovesje v človekovem življenju, kar vpliva na zdravje in zadovoljstvo človeka. Kaj storiti?

Nujno je, da se zavedamo, da na vse dogodke in ljudi v življenju nimamo vpliva. V naši moči pa je, da se naučimo obvladovanja stresnih situacij. Način ali metodo za obvladovanje stresa si lahko izbere vsak sam. V prvi fazi je pomembno, da se svoje težave zavemo in ukrepamo.
Nekaj načinov in tehnik soočanja s stresom:

- ena izmed možnosti za učenje obvladovanja stresa so psihoedukativne delavnice v zdravstvenih domovih, ki jih izvajajo v ZVC-jih ali v Centrih za krepitev zdravja. Za udeležbo osebe ne potrebujejo napotnice zdravnika, finančno udeležbo pokriva ZZZS.
- tudi pogovor z zaupno osebo/prijateljem lahko predstavlja pomembno metodo pri razbremenitvi in sprostitvi;
- pogovorne prijateljske skupine za samopomoč predstavljajo odlično priložnost za zadovoljevanje nematerialnih potreb, kjer smo sprejeti in slišani;
- ujeti pravilni ritem življenja, ki vsebuje ravnotežje med spanjem, zdravo prehrano, gibanjem, delom ter aktivnostmi v prostem času;
- metoda EFT – metoda tapkanja;
- joga, joga smeha, tai chi ter druge tehnike sproščanja in dihanja;
- prepoznavanje in spoštovanje osebnih meja (naučiti se, kako prenehati pretirano skrbeti za druge, kako reči »NE« brez slabe vesti …);
- različne vrste meditacij;
- razmišljanje o sebi, o svojih potrebah in načrtovanjih dneva;
- sprehodi v naravi, druženje z ljudmi in živalmi.

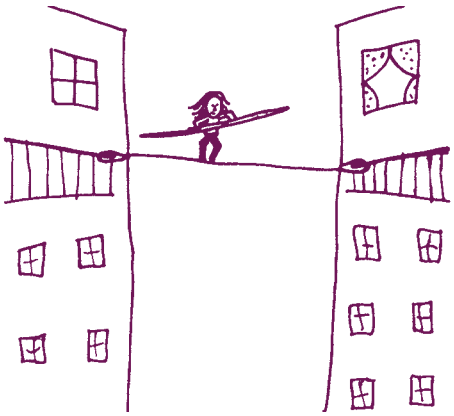
Zdravstveno vzgojni centri so samostojne organizacijske enote v organizacijski strukturi zdravstvenih domov in ključne organizacijske strukture za izvajanje zdravstveno vzgojne dejavnosti za odraslo populacijo. Izvajajo aktivnosti promocije zdravja v lokalnem okolju, ki vključujejo izvajanje zdravstveno vzgojnih in psihoedukativnih delavnic ter individualnih svetovanj. Njihov namen je spodbuditi osebe k ohranjanju in krepitvi zdravja ter aktivni skrbi za lastno zdravje.

Referenčna ambulanta je ambulanta splošne in družinske medicine z razširjeno delovno skupino, ki jo sestavljajo zdravnik splošne in družinske medicine, zdravstveni tehnik in diplomirana medicinska sestra. Slednja bo v primeru obravnave pacienta prevzela spremljanje parametrov določenih kroničnih bolezni ter preventivne aktivnosti.

Referenčne ambulante lahko najdete na spletni strani: http://www.referencna-ambulanta.si/.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Ali poznate predlagane tehnike sproščanja?
Katere tehnike soočanja s stresom vi uporabljate?
Bi želeli o kateri izmed tehnik izvedi več podatkov?
Poznate zdravstveno vzgojne centre v vaši regiji?
Ste se udeležili katere izmed delavnic, ki jih pripravljajo?

Pogovorna tema 18 - NEVARNOST PADCEV IN PREPREČEVANJE PADCEV



Padanje, še posebej pri starostnikih, je zelo zaskrbljujoč pojav. Ob poškodbahje prisoten tudi strah pred ponovnim padcem, ki lahko povzroči opuščanje aktivnosti in posledično socialno izolacijo. Najpogostejše poškodbe ob padcu so poškodbe kolka in stegna (56 %) ter poškodbe glave (25 %). Največ padcev starejših se zgodi, ko oseba hodi ali nekaj prenaša in ji pri tem zdrsne ali se spotakne (26 %), sledijo padci po stopnicah (7 %) in padci s postelje (3 %).

Najpogostejši dejavniki tveganja za padce so po navedbi Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2008): biološki (starost, spol, telesne in duševne zmožnosti), vedenjski (jemanje zdravil, stopnja ozaveščenosti o nevarnosti padcev), okoljski (arhitekturna urejenost) ter socioekonomski dejavniki tveganja (družbeni status).

Najpogostejši dejavniki tveganja za padec v vseh starostnih stopnjah so kronične bolezni in zdravila. Takšne ugotovitve navaja Mori (2009), ki pravi, da na povečanje tveganosti za padec vplivajo kronične bolezni, ki povzročajo pešanje mišičnih funkcij in sklepov, vida, kontrole sfinktrov, ravnotežja, hoje in spoznavnih sposobnosti. Tomšič in Gunčar (2012) sta v raziskavi, ki sta jo opravili pri preiskovancih v domačem okolju, ugotovili, da so najpogostejši dejavniki tveganja za padec ravnotežje, kronične bolezni, inkontinenca in zdravila.

In kako lahko preprečimo padce? Telesna vadba in rekreativne aktivnosti pripomorejo k preprečevanju padca. Dokazano je, da telesne aktivnosti, kot so hoja, vodena vadba ali tai chi ter ples zmanjšujejo tveganje za padce. Vse aktivnosti izboljšujejo mišično moč, ravnotežje, koordinacijo in fleksibilnost. V tem procesu imajo pomembno vlogo delovni terapevti in drugi strokovnjaki s področja športa in gibanja.

Načrtno lahko delujemo tudi na okoljske dejavnike. Pomembno je načrtovati bivanjsko okolje, ki je prijazno starejšim ljudem npr. dobra ograja ob stopnišču, označen rob stopnic, dobra osvetlitev hodnika, stopnišča itd.

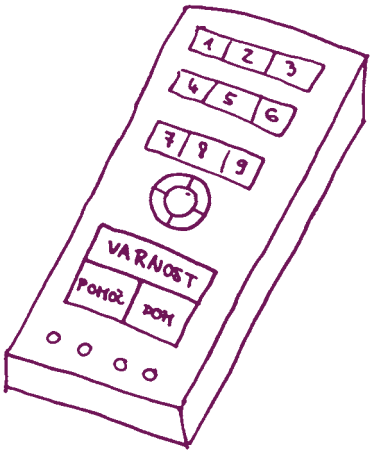
Najpogostejše okoljske ovire v skupini visoke tveganosti za padcem:

drseča tla	71,4 %	WC daleč od spalnice	42,9%
problem iti na/iz postelje	71,4 %	ne dosežejo stikala luči s postelje	42,9%
ni nedrseče podloge v kopalnici	58,7%	težave pri doseganju predmetov v kuhinji	42,9%
ni ročajev v kopalnici	57,1 %	slaba osvetljenost	42,9%
problem vstati s fotelja	57,1%	neoznačeni robovi stopnic	
debel predpražnik	42,9 %	preproga ali tekač v hodniku	

Skozi pregled literature in praks dela lahko ugotovimo, da prilagoditve v domačem okolju vplivajo na zmanjšanje števila padcev v domačem okolju.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Ste že razmišljali o tem, kako preprečiti padce?
Ste vedeli, da imajo ustrezne telesne vaje vpliv na preprečevanje padcev?
Ste že razmišljali, zaradi česa ljudje padejo v svojem domu?
Ste morda razmišljali, kaj bi želeli spremeniti v svojem stanovanju?

Pogovorna tema 19 - PRILAGODITEV DOMAČEGA OKOLJA



Vhod v stanovanje naj bo dobro osvetljen, zunanji vhod naj ima osvetlitev na senzor. Za dostop z invalidskim vozičkom je potrebna klančina in primerna širina vrat.
Za notranje prostore so najprimernejša drsna vrata, ki se lažje odpirajo in so brez pragov. V predsobi je priporočljiva klop za preobuvanje. Za lažje obuvanje lahko starejši človek uporablja posebne žlice, ki imajo dovolj dolg ročaj. Za pobiranje stvari, ki padejo na tla, pa je primerno imeti poseben pripomoček, ki mu brez nepotrebnega sklanjanja omogoča pobiranje stvari.
Pomembna je ustrezna globina (28-29 cm) in višina stopnic (16-18 cm). Kontrastni robovi povečajo vidljivost. Stopnišče mora biti dobro osvetljeno in na obeh straneh opremljeno z ograjo.

Postelja naj bo dostopna iz vsaj treh strani. Soba naj ne bo prenapolnjena, da se oseba lažje giba. Stene naj bodo svetlih barv. V sobi naj bo čim več predmetov, ki jih oseba uporablja vsak dan. Radio, telefon in računalnik naj bodo na dosegu roke. Primeren je stol z naslonjalom in oporo za roki za udobnejše sedenje in lažje vstajanje.

Predmeti v kuhinji naj bodo na dostopnem mestu, predvsem iz zgornjih elementov. Za čiščenje tal uporabljajmo pripomočke z dolgimi držali.

Kopalnica naj ima dovolj prostora za obračanje in dovolj široka vrata. Dostop do tuša naj bo brez praga. Pod prho je lahko nameščen kopalniški stol, na steni ročaji, na dnu pa nedrseča podloga. To troje velja tudi za kopalno kad. Umivalnik naj bo dovolj velik, da posameznik med umivanjem lahko sedi.

Kadar zazvoni hišni zvonec, starejši človek včasih težje pride do vhodnih vrat. Če uporablja domofon, ki mu omogoča pogovor s človekom na zunanji strani vrat, postane veliko bolj dosegljiv in mobilen. Ob pritisku na gumb lahko odklene vhodna vrata, ne da bi se moral spuščati po stopnicah. Sodobni domofoni vključujejo tudi kamero, ki omogoča, da obiskovalca tudi vidimo.

Razpuščene žice in kabli, zlomljena stopniščna ograja ali splošen nered v stanovanju za človeka s slabšim vidom predstavljajo precejšnje tveganje za padec, zato moramo biti pozorni, da je stanovanje urejeno. Tla v stanovanju ne smejo biti gladka in spolzka, nezaželene so tudi drseče preproge. Robovi na pohištvu naj bodo zaobljeni. Tudi električna osvetlitev mora biti močnejša in enakomerno razporejena.

V Sloveniji lahko ideje za preureditev doma najdemo v Domu IRIS (Inteligentne Rešitve in Inovacije za samostojno življenje), demonstracijskem stanovanju v zgradbi Inštituta Republike Slovenije za rehabilitacijo v Ljubljani.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:
Ste se že odločili za prilagoditev vašega doma?
Kaj bi lahko najprej spremenili in ni povezano s stroški?
Katere spremembe od navedenih ste že uvedli in kako ste zadovoljni z rezultatom?

Pogovorna tema 20 - KAKO PRAVILNO VSTATI, ČE PRIDE DO PADCA



Strokovnjaki s področja deovne terapije opozarjajo, da čeprav ob padcu ne pride do poškodb, sproži le-ta pri posamezniku običajno strah in šok.

Ob padcu poskušajte ostati čim mirnejši, brez panike in nekajkrat globoko vdihnite. V kolikor čutite bolečine in imate telefon pri sebi, pokličite pomoč. V tem primeru ne poskušajte vstajati. Lahko gre za poškodbo kolka ali udarca v glavo. V primeru, da ni prišlo do poškodbe, se poskušajte priplaziti do kuhinjske mize, kavča, stola, s pomočjo katerega bi se lahko potegnili navzgor in se dvignili. Izogibajte se predmetom na kolesih. Če padete zunaj, lahko za vstajanje uporabite parkiran avtomobil.

S seboj zmeraj imejte mobilni telefon ali kakšno drugo opozorilno napravo. V kolikor pri hoji uporabljate hoduljo, imejte mobilni telefon v nosilni vrečki in vrečko zavežite ob hoduljo. V primeru, če pride do padca, sledite spodnjim usmeritvam:



KORAK 1

Sedite na zadnjico s stranjo obrnjeno proti predmetu, ki ga boste uporabili za vstajanje. Uporabite kavč, posteljo, težak stol. Proti predmetu bodite obrnjeni s tisto stranjo telesa, ki je močnejša in jo boste uporabili za dvigovanje.



KORAK 2

Postavite podlaket na stol, naslonite se na komolec ali roko in se odrinite na kolena tako, da dvignete boke in klečite na kolenih.



KORAK 3

Z močnejšo roko se odrinite in potegnite močnejšo nogo naprej, pokrčeno v kolenu, stopalo naj bo na tleh.



KORAK 4

Dvignite se od tal. Z bokom se zasučite proti stolu in se usedite.

Izhodiščna vprašanja za pogovor/razmišljanje:

Ste že kdaj padli? Če ste, kako ste se vstali? Kaj ste storili?
Ali nosite s seboj (mobilni) telefon?
Imate na telefonu zapisane pomembne telefonske številke

PREDLOGI TELESNIH VAJ, NAMENJENIH KREPITVI KOORDINACIJE, RAVNOTEŽJA IN PREPREČEVANJA PADCEV ZA PROGRAM »PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE«

1. VAJA: KORAKANJE

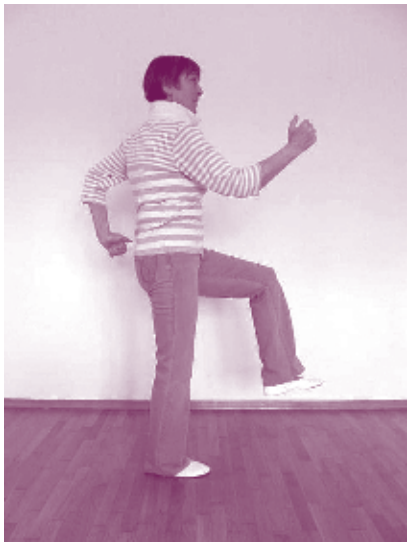
Namen vaje: Vaja pripomore k razvoju koordinacije in moči nog.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov, po potrebi se držimo stene, stola, police …

A varianta: Izmenično dvigujemo pokrčeni koleni (korakanje na mestu).

B varianta: Izmenično dvigujemo stegnjeni nogi (korakanje na mestu s stegnjenimi nogami).

C varianta: Medtem ko korakamo, vključimo tudi roki (pokrčeni oz. stegnjeni).





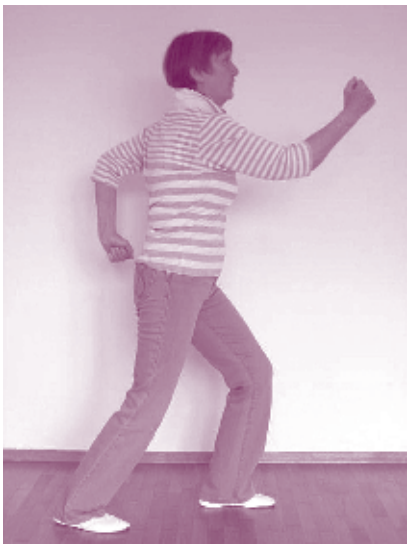
2. VAJA: »TEČEMO« Z ROKAMI

Namen vaje: Vaja pripomore k razvoju koordinacije in gibljivosti v ramenskem obroču.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO ALI SEDIMO.

A varianta: Zamahujemo z rokami naprej in nazaj kot pri teku.

B varianta: Držimo v rokah obremenitev (utežko, plastenko …).



3. VAJA: BRCANJE z nogo nazaj

Namen vaje: Vaja pripomore k razvoju ravnotežja in gibljivosti v kolenih.
ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov, po potrebi se držimo stene, stola, mize …
A varianta: Pokrčimo nogo tako, da se s peto skušamo dotakniti zadnjice.



4. VAJA: ZIBANJE NA MESTU

Namen vaje: Vaja pripomore k razvoju ravnotežja.
ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov, po potrebi se držimo stola, stene, mize …
A varianta: Izmenično se zibamo naprej in nazaj (prenašamo težo).
B varianta: Izmenično se zibamo v desno in levo (prenašamo težo).



5. VAJA: DVIG NA PRSTE

Namen vaje: Vaja pripomore k razvoju moči v stopalih in izboljšanju ravnotežja.
ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO ALI SEDIMO v širini kolkov.
A varianta: Dvigujemo se visoko na prste in spustimo nazaj na celo stopalo.



6. VAJA: POLPOČEP

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju moči nog in ohranjanju ravnotežja.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov, po potrebi se držimo stola, mize …

A varianta: Pokrčimo koleni in se spustimo v pol počep.



7. VAJA: POVEŽEMO DVIG NA PRSTE IN POLPOČEP (vaji 5 in 6)

Namen vaje: Vaja pripomore k razvoju moči nog in izboljšanju ravnotežja.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov in se po potrebi držimo z eno ali obema rokama mize.

A varianta: Dvignemo se na prste, spustimo dol in takoj nadaljujemo v polovični počep.



8. VAJA: ZAMAHOVANJE Z ROKO DIAGONALNO GOR

Namen vaje: Vaja pripomore k razvoju moči rok in ramenskega obroča.

ZAČETNI POLOŽAJ: SEDIMO ALI STOJIMO, ena roka na nasprotnem boku.

A varianta: Zamahujemo z roko (ki počiva prekrižana na boku) diagonalno navzgor.

B varianta: V rokah držimo obremenitev (utež, plastenko z vodo, peskom, …).



9. VAJA: HOJA PO PROSTORU

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju ravnotežja in koordinacije.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov.

A varianta: Hodimo naprej - nazaj (npr. 3 korake naprej in 3 korake nazaj).

B varianta: Hodimo cik –cak (npr. 3 korake v eno diagonalo in 3 korake v drugo diagonalo).

C varianta: Hodimo v krogu …

10. VAJA: SKLECE

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju moči rok in ramenskega obroča.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJE OB STENI ALI SEDE OB MIZI.

A varianta: Z rokama, oprtima ob steno ali mizo krčimo in stegujemo roki (sklece).



11. VAJA: HOJA PO PROSTORU S PODALJŠANIM KORAKOM

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju moči nog, gibljivosti v kolkih in ohranjanju čvrstega koraka.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov.

A varianta: Hodimo po prostoru in hkrati naš običajen korak podaljšamo.



12. VAJA: OBRAČANJE TRUPA V LEVO IN DESNO

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju gibljivosti trupa in hrbtenice.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO ALI SEDIMO v širini kolkov.

A varianta: Z rokama prekrižanima na prsih rotiramo trup izmenično v levo in desno.

B varianta: Z rokama sklenjenima za glavo rotiramo trup izmenično v levo in desno.



13. VAJA: HOJA PO PROSTORU BOČNO

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju moči nog, ohranjanju ravnotežja in koordinacije.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO BOČNO v smer gibanja, roki prosto ob telesu.

A varianta: Stopamo z eno nogo bočno in drugo zmeraj priključimo.



14. VAJA: DOTIKANJE STOPALA

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju gibljivosti v kolikih in trupu.

ZAČETNI POLOŽAJ: SEDIMO NA STOLU, ena noga je stegnjena na tleh naprej.

A varianta: Z eno roko se dotaknemo stopala stegnjene noge.

B varianta: Z obema rokama se dotaknemo stopala stegnjene noge.



15. VAJA: VSTAJANJE IZ SEDA V STOJO

Namen vaje: Vaja se izvaja za izboljšanje moči nog.

ZAČETNI POLOŽAJ: SEDIMO NA STOLU s stopali vzporedno na tleh, dlani na kolenih.

A varianta: S trupom se nagnemo naprej in z dlanmi odrinemo od kolen ter vstanemo s stola.



16. VAJA: UPOGIBANJE TRUPA LEVO IN DESNO

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju moči in gibljivosti trupa.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO ALI SEDIMO v širini kolkov.

A varianta: Z rokama prekrižanima na prsih izmenično upogibamo trup v levo in desno.

B varianta: Z rokama sklenjenima za glavo izmenično upogibamo trup v levo in desno.

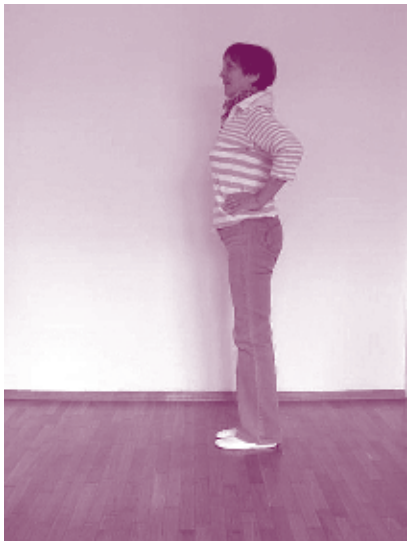


17. VAJA: Z NOGO »DVIGNI – STEGNI – SKRČI - DOL«

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju koordinacije in ravnotežja.

ZAČETNI POLOŽAJ: SEDIMO ALI STOJIMO in se po potrebi z roko držimo stene, police …

A varianta: Nogo pokrčeno dvignemo, stegnemo, nato ponovno pokrčimo in spustimo na tla.





18. VAJA: ODMIKANJE NOGE

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju gibljivosti v kolkih.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov in se po potrebi z roko držimo stene, mize …

A varianta: Odmikamo stegnjeno eno nogo vstran in nazaj skupaj.

B varianta: Odmikamo nogi izmenično.





19. VAJA: ZAMAHOVANJE Z NOGO

Namen vaje: Vaja pripomore k izboljšanju gibljivosti v kolkih in moči zadnjičnih mišic.

ZAČETNI POLOŽAJ: STOJIMO v širini kolkov bočno ob steni ali stolu, po potrebi se opiramo na steno, mizo, stol …

A varianta: Zamahujemo z eno nogo naprej in nazaj.





20. VAJA: NORDIJSKA HOJA, HITRA HOJA, HOJA, POHODNIŠTVO, LAHKOTEN TEK …

Hoja in vsa gibanje v naravi imajo več prednosti: smo na svežem zraku, dobimo vitamin D, ostajamo vitkejši. Ko se zadihamo, nam kri hitreje zaokroži po telesu, pospeši se prebava in misli se nam zbistrijo. Če nimamo drugih možnosti se vsaj v trgovino odpravimo peš, na obiske, k zdravniku, na nakupe …





LITERATURA

1. Cerinšek P., Slokar M., Prašnikar T., Zimšek Kralj D. Kositer B. Z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojencev, »(Z)migaj se!«, ZDSGS, 2015.
2. Gerževič, M. (et al.).Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje: Priročnik o telesni aktivnosti in vadbi v tretjem življenjskem obdobju, 2014.
3. Hlastan Ribič C. Zdrav krožnik. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2009.
4. Hlastan Ribič C, Šerona A. Uravnotežena prehrana. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS; 2012
5. Harvey JA.Prevalence of sedentary behavior in Older Adults: A systematic review, 2013.
6. Heseltine R in sod. »Keep moving«: factors associated with sedentary behavior among older people recruited to an exercise promotion trial in general practice, 2015.
7. Kažinić Kreho, L. Prehrana 21. stoletja za ženske: S hrano preprečite najpogostejše bolezni in težave od najstniških let do menopavze. Ljubljana: Modrijan, 2011.
8. Kažinić Kreho, L. Prehrana 21. stoletja za moške: ob uživanju v hrani si krepite moškost in plodnost, ohranjajte vitkost in preprečite najpogostejše moške bolezni in težave. Ljubljana: Modrijan, 2012.
9. Knap B., Horvat, M. Gibanje je zdravje: zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje. 2015.
10. Maučec Zakotnik J, Hlastan Ribič C. Manj maščob, več sadja in zelenjave, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2012.
11. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025,Izdajatelj: Ministrstvo za zdravje RS .2016.
12. Poličnik R. Zdrava prehrana. Ljubljana, NIJZ, 2017.
13. Remec M., Backović Juričan A. Aktiven življenjski slog. Ljubljana, NIJZ, 2017.
14. Rezende in sod. Sedentary behavior and health outcomes among older adults: a systematic review, 2014.
15. Rotovnik Kozjek N. Situlin R., Zelenik D., Gabrijelčič Blenkuš M., Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje - priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju. Univerza na Primorskem, 2014.
16. Slokar M. Brelih E., Priročnik za vodenj skupin starih ljudi za samopomoč, ZDSGS, 2010.
17. Strel J., Mišič G., Strel J., Glažar T. Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje. Fitlab Logatec 2016.
18. Tomšič M. Zakaj starejši padejo in kako padce preprečiti. Posvetovanje:Aktivno in zdravo staranje, 2011.
19. Tomšič M. in sod. Dejavniki tveganja za padce v domu starejših občanov. Posvetovanje: Zrela leta slovenske delovne terapije, 2014.
20. Tomšič M. in Rugelj D. Ugotavljanje dejavnikov tveganja za padce pri starejših. Posvetovanje: Aktivno in zdravo staranje, 2011.
21. Z gibanjem do zdravja, IVZ., 2012.

Elektronski viri:

http:// ediplome.fsd.si/ediplome/senddoc/949
http://prehrana.si
http://obcine.nijz.si/Default.aspx?leto=2017
http://www.rtvslo.si/moja-generacija/prakticni-nasveti-za-prilagoditev-stanovanja-v-starosti/341892
http://zdus-zveza.si/docs/SVETOVALNICA-BIVANJE/Majhni_posegi_za_velike_ucinke.pdf
http://zdus-zveza.si/docs/SVETOVALNICA-BIVANJE/Majhni_posegi_za_velike_ucinke.pdf
http://www.osteoporoza.si
http://www.rtvslo.si/moja-generacija/prakticni-nasveti-za-prilagoditev-stanovanja-v-starosti/341892
http://www.strokesmart.org/new?id=275
www.saeka.si/category/recepti
www.delo.si/druzba/odprta-kuhinja
www.viva.si/Recepti/
www.okusno.je
www.dobrojutro.rtvslo.si/
www.ajur-veda.si

SLOVARČEK:

- **Absorpcija:** Izraba, vsrkavanje (npr. vitaminov), vrši se, ko prebavila vsrkajo (absorbirajo) snovi iz hrane in jih pošiljajo v krvni obtok.
- **Centri za krepitev zdravja:** Samostojne organizacijske enote v zdravstvenih domovih, ki izvajajo programe (delavnice, svetovanja) ter aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju v lokalnem okolju.
- **Delovni terapevt:** Zdravstveni delavec, ki obravnava posameznike, katerih vsakodnevno življenje je ovirano, omejeno ali oteženo zaradi posledic poškodb, bolezni ali motenj v duševnem in telesnem razvoju ali staranja.
- **Fizioterapevt:** Zdravstveni delavec, ki s pomočjo fizioterapevtskih metod v zdravstvenih zavodih, v zdraviliščih in v drugih ustanovah vzdržuje in izboljšuje zmogljivosti zdravih in bolnih ljudi.
- **Gazirane pijače:** Običajno brezalkoholna pijača, ki vsebuje raztopljen ogljikov dioksid v obliki ogljikove kisline (naplinjena pijača, pod tlakom).
- **Hipokinezija:** Pomanjkanje gibanja.
- **Kineziologija:** Veda o gibanju človeškega telesa; ukvarja se s proučevanjem človeka v gibanju.
- **Metoda EFT:** Tehnika čustvenega sproščanja, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po določenih točkah (meridianih) na telesu.
- **Mišična moč:** Sposobnost opravljanja različnih aktivnosti z manj napora.
- **NIJZ:** Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- **Omega-3 maščobne kisline:** Esencialne maščobne kisline, pomembne za rast in razvoj možganov, oči, živčevja, za ustrezno ravnovesje vnetnih procesov v organizmu itd.
- **Osteoporoza:** Bolezen kosti, katere glavne značilnosti so: zmanjšana gostota kosti in nastanek sprememb v njihovi strukturi, zato so take kosti dosti bolj podvržene lomom in prelomom.
- **Prehranske vlaknine:** Snovi, ki so za naše telo neprebavljive, nahajajo se predvsem v hrani rastlinskega izvora - največ jih je v polnozrnatih izdelkih, sadju, zelenjavi, krompirju in oreških.
- **Primarno staranje:** Kronološko staranje naših celic.
- **Program CINDI:** Mednarodni program v okviru Svetovne zdravstvene organizacije, ki je namenjen ohranjanju in krepitvi zdravja ter preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni (diabetes tipa 2, bolezni srca in ožilja, rak, kronične bolezni pljuč, debelost, depresija, anksioznost, osteoporoza ipd.).
- **PANGeA:** Program čezmejnega sodelovanja Slovenija – Italija 2007-2013 z naslovom Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje.
- **Sarkopenija:** Stanje, ki je povezano z zmanjševanjem mišične mase, moči in zmogljivosti.
- **Sedeča vedenja:** vse aktivnosti, pri katerih naše telo porabi minimalno količino energije.
- **Sekundarno staranje:** Vpliv življenjskega sloga na potek staranja.
- **Starejši odrasli:** pojem, s katerim je v andragogiki opredeljena skupina ljudi v starosti od 50 let naprej, ki tako zajema še zaposlene starejše kakor tudi upokojence.
- **Test telesne pripravljenosti za starejše:** Testi, ki merijo fiziološke parametre z uporabo funkcijskih gibalnih nalog, kot so stoja, pripogibanje, dvigovanje, doseganje in hoja.
- **ZVC:** Zdravstveno vzgojni center.

Nosilec programa:

Zveza društev za socialno
gerontologijo Slovenije
Partizanska cesta 12, 2000 Maribor
02/234 75 70, zveza@skupine.si
www.skupine.si
e-naslov: zveza@skupine.si

Partner v projektu:
Zdravstven dom dr. Adolfa Drolca Maribor,
Zdravstveno vzgojni center

ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE

Z D S G S

Program/projekt »Pazi nase in (po)skrbi zase«
»Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.«

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025