



Zdravé stárnutí

Do roku 2020 by měli mít lidé nad 65 let možnost plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti (Zdraví21, cíl 5). Vývoj demografické situace v ČR předpokládá rostoucí podíl stárnoucí (50+) a staré populace (80+), která bude postupně ekonomicky neaktivní. Nicméně je to 6 % starých lidí, kteří vyžadují trvalou péči v institucích. Naprostá většina seniorů je schopna sama o sebe se postarat. S rostoucím věkem přibývá fyzických i duševních omezení z důvodů fyziologie stárnutí, ale i vlivem společenských stereotypů, který se odráží na pasivitě samotných starých a stárnoucích lidí, kteří se bojí učení nových dovedností i zapojování do nových aktivit. To se odráží i na přístupu k péči o své zdraví, která se většinou omezuje na pasivní konzumaci předepsaných a často zbytečně a nadbytečně předepsaných léků. Podpora zdraví a zdravotní informace o zdravé výživě mají prokázaný efekt v každém věku. Například fyzická aktivita snižuje pravděpodobnost úrazů a nekouření na prokázaný pozitivní efekt na kardiovaskulární zdraví u lidí, kteří přestali kouřit v až 75 letech. Trénink paměti a další duševní aktivity dokážou zabránit rozvoji demence nebo ho zpomalit. Sociální kontakty a pocit potřeby a užitečnosti u starých lidí snižují výskyt deprese a psychiatrických onemocnění.

[Video jednoduché cvičení nejen pro seniory](#) | [Zdravotně výchovné materiály](#) | [Lékárna na talíři](#) | [Zdravé stárnutí I.,II. - aktivizace seniorů v regionech](#) | [Zdravé stárnutí: dokumentární filmy](#)

Video jednoduché cvičení nejen pro seniory

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 8. únor 2018 | Bc. Eva Uličná

Zdravotně výchovné materiály

Brožury, letáky

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 30. září 2014 | Bc. Eva Uličná

Lékárna na talíři

Projekt Lékárna na talíři je zaměřen na zlepšování vědomostí a dovedností pracovníků sociální péče a seniorů v oblasti výživových zvyklostí, výběru a přípravě pokrmů podporujících zdraví a napomáhajících



odstraňování zdravotních obtíží typických pro seniorský věk.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 3. říjen 2011 | MUDr. Věra Kernová

Zdravé stárnutí I.,II. - aktivizace seniorů v regionech

Informace o projektu podpory zdraví věnovanému seniorům

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 17. srpen 2011 | MUDr. Hana Janatová, CSc., Bc. Eva Uličná

Zdravé stárnutí: dokumentární filmy

Příklady dobrých praxí - ke stažení

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 31. květen 2010 | MUDr. Hana Janatová, CSc.