

Preventivní programy zaměřené na stárnoucí populaci aneb

Nikdy není pozdě na podporu zdraví

Hana Janatová Státní zdravotní ústav, Praha

Zdraví

Nikdy není pozdě na podporu zdravého stárnutí

- Není nepřítomnost nemoci
- Stav fyzické, duševní a sociální pohody
- Svoboda, nezávislost
- **Zdravé stárnutí** znamená především vytvoření a optimalizaci příležitostí, aby i starší lidé mohli aktivně, nezávisle a s radostí žít svůj život jako rovnocenní členové společnosti.

Co si senioři představují jako aktivní stárnutí (projekt SHARE)

Kontakt s okolním světem 16

Sport 14

Koníčky a zájmy 13

Práce, brigády 11

Vzdělání 6

Aktivně na sobě pracovat 6

Neví 5

Pořád něco dělat – obecně 5

Ostatní 4

Výlety, procházky 4

Pozitivní náhled na život 3

Práce na zahradě, chata, chalupa 3

Nepřipouštět si stáří 2

Rodina 2

Pasivní trávení času 2

Prioritní oblasti podpory zdraví pro 50+

Sociální kapitál
Duševní zdraví
Důchod a období před
důchodem
Bydlení a životní prostředí
Přístup a využívání
zdravotnických služeb
Prevence úrazů a násilí
Tabák a alkohol
Výživa
Užívání léků a související
problémy
Fyzická aktivita

Duševní zdraví

- Zajištění dobrého **duševního zdraví** a psychické pohody je klíčový aspekt zdravého stárnutí, který je často zanedbáván. Není pravda, že duševní problémy jsou nevyhnutelnou součástí stáří. Ze studií mezi staršími lidmi vyplývá, že pro dobrou duševní kondici potřebují: **vědět, že mají svou cenu, nepociťovat diskriminaci pro svůj věk a cítit porozumění okolí**. S tím souvisí dobrá – věku odpovídající fyzická kondice, dostatečný finanční příjem, dobré vztahy a smysluplná role v životě. Jen u minima takových starých lidí se objevují duševní problémy, pokud jimi během života netrpěli.

Důkazy, intervence

- **Dobrovolnictví** zvyšuje duševní pohodu seniorů, kteří ji vykonávají, tak u těch, kteří tyto služby dostávají
- Studijní kroužky a skupiny poskytující **sociální aktivity** mohou zabránit sociální izolaci a osamocení u seniorů.

Vnitřní i vnější životní prostředí

- **Vnitřní i vnější životní prostředí** ovlivňuje schopnost starších lidí zůstat aktivní a moci se zapojovat do dění ve společnosti. Je prokázané, že zlepšení bydlení a okolí bydliště má přímý pozitivní vliv na kvalitu života starších osob a těch, co o ně pečují.

Důkazy, intervence

- Změny ve vnitřním prostředí **snižují riziko pádů** a následných zlomenin
- Vhodné úpravy bytového prostředí mohou ovlivňovat **duševní zdraví**, např. snížení strachu z pádů , ale mohou mít i opačný účinek, např. vyšší náklady na pohodlnější bydlení – stres .

Přístup ke zdravotnickým službám

- K bariérám, které jsou důvodem toho, že starší lidé hůře využívají tyto služby patří:
- **finanční** bariéry (v ČR je tento problém největší při návštěvách stomatologů), **administrativní** bariéry (někdy jsou postupy využívání zdravotních služeb příliš složité),
- **fyzické** (omezení vyplývající z nedostatečné veřejné dopravy),
- **psychologické a sociální**
např. nedostatek podpory z okolí k vyhledání lékařské péče, neboť je to pro starého člověka zbytečné, je to prostě stáří, apod.

Staří lidé mají více obtíží s pochopením rutinně podávaných lékařských instrukcí a informací.

Pohyb

- Přesto, že je **prospěšnost pohybu v pozdějším věku vědecky i prakticky prokázána**, je skutečností, že obě pohlaví se stoupajícím věkem upadají do prohlubující se nečinnosti. Jen malá část lidí zůstává fyzicky aktivní i ve vyšším věku.
- Proto je důležité zdůrazňovat nutnost pohybu ve všech etapách života, protože mezi rozšířené představy patří, že se pro starší lidi cvičení a sport nehodí nebo dokonce, že je to nebezpečné. Samozřejmě, že pohyb musí být individuálně zvolen a **musí přinášet radost ne utrpení**. Fyzická aktivita je většinou spojena i s vyšší aktivitou duševní i sociální, proto **pohyb zlepšuje kvalitu života**

Důkazy, intervence

- **Intervence** včetně vyšetření **u specialisty na pohybovou aktivitu** je efektivním způsobem zvýšení úrovně pohybové aktivity u seniorů
- intervence zaměřená na fyzickou aktivitu vede nejen ke zvýšení fyzické aktivity u seniorů, ale i k **snižování kuřáctví, zlepšení výživy a k snížené konzumaci alkoholu**
- fyzická aktivita je efektivní při **zvyšování síly, aerobní kapacity, pružnosti, rovnováhy** při chůzi a ve stoji u seniorů
- **primární léčebná péče ve formě krátkého poradenství** poskytovaného zdravotnickými odborníky a pomocný informační písemný materiál vedou k zvýšené fyzické aktivitě seniorů; krátké poradenství (3-10 minut) může mít v tomto ohledu stejný účinek jako delší

Prevence úrazů

- **Prostředí**, zejména domácí, **pohyb**, který vede k posilování či udržování svalové hmoty, cvičení vedoucí k udržení rovnováhy (např. tai-či), užívání **vitaminu D s kalcíem** jako prevence osteoporózy a **korekce všech smyslových vad** (vhodné brýle, naslouchadla), léčba chronických onemocnění (např. kardiovaskulárních, **potíží s krevním tlakem**) a udržování **přiměřené tělesné hmotnosti**
- Předepisování léků jako jsou **hypnotika, antidepresiva a uklidňující léky jen v odůvodněných případech**. V praxi dochází k tomu, že starší člověk užívá mnoho takových léků zbytečně a následkem toho je jeho snížená koncentrace a celkový útlum, což usnadňuje to, že může dojít k úrazu.

Důkazy, intervence

- mnohostranné posouzení rizik pádů a provedení příslušných změn snižuje počet pádů u lidí starších 60 let
- více fyzické aktivity ve volném čase zabraňuje zlomeninám kyčle
- kurzy cvičení Tai Chi a podobné aktivity, které napomáhají k lepší rovnováze a posilují svalstvo, efektivně snižují počet pádů u seniorů, zejména jsou-li doporučovány individuálně odborným zdravotnickým personálem
- opatrné ordinování nebo odejmutí psychofarmak snižuje riziko pádů u seniorů
- kyčelní chrániče pomáhají při prevenci zlomeniny kyčle u seniorů, vystavených velkému riziku zlomeniny a pobývajících v léčebných zařízeních

Projekt dobré praxe I

Pojízdna posilovna pro seniory žijících mimo města, Finsko

- Autobus vybavený jako posilovna jezdí po venkovských oblastech dvakrát týdně, po dobu 90 min
- Výsledky: zlepšení u výkonu denních aktivit v domácnosti, zlepšení celkové fyzické kondice, duševní spokojenost, zvýšení sociálních kontaktů a pocitu sounáležitosti

Projekt dobré praxe II

„Nepřestávej chodit „Venkovní pohybové služby pro seniory se sníženou funkční kapacitou, Finsko

- Organizované procházky pro staré lidi s pohybovými obtížemi
- Hlavní přínos: získání jistoty při chůzi omezuje strach z pádů a úrazů (zejména v zimě) a snižuje izolaci lidí s pohybovými obtížemi a zvyšuje jejich samostatnost.

Projekt dobré praxe III.

„ 60 + „ projekt ke zvyšování pohybové aktivity lidí nad 60+ v Oslu, Norsko

- Pestrá nabídka nejrůznějších fyzických aktivit pro lidi nad 60 let žijících v Oslu (ne v institucích) je doplněna aktivitami sociálními. Zlepšení fyzické i duševní kondice, zvýšení sociálních kontaktů a snížené využívání zdravotní péče, to jsou hlavní výsledky tohoto projektu zajišťovaného Magistrátem Osla.

Nikdy není pozdě na podporu zdraví

- Dobré praxe v ČR – pokus o závěr
- Pestrá nabídka kurzů pro aktivní seniory
- Přetrvávající stereotyp pasivního seniora
- Potřeba podpory projektů a programů, kde senioři sami organizují a připravují programy nejen pro sebe, ale pro celou komunitu a společnost
- Dotace především pro organizace nabízející péči



Nikdy není pozdě na podporu zdraví

Další informace:

janatova@szu.cz