

# VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ PRO SENIORY

Kernová V., Komárek L., Skálová L.

Státní zdravotní ústav, Centrum zdraví a životních podmínek



## CÍL

- Zlepšení znalostí a dovedností seniorů a pracovníků sociální péče v oblasti výživových zvyklostí a způsobu správného stravování, motivace k pozitivním změnám, aktivizace, a tím i zvýšení jejich zdravotního potenciálu a kvality života.
- Tvorba interaktivních webových stránek a vydání sady 4 letáků s výživovými doporučeními pro seniory.

## CÍLOVÁ SKUPINA

- Pracovníci center sociální pomoci a služeb a pečovatelských organizací, kteří zajišťují nákupy pro klienty nebo rozvázejí stravu.
- Seniorská populace.

## METODY A ZPŮSOBY REALIZACE:

- Letáky s tabulkou výživových rad a doporučení:
  - pro výživu v seniorském věku,
  - pro výživu při nejčastějších obtížích a onemocněních (nadváha a obezita, vysoký krevní tlak, zažívací obtíže, poruchy glukózové tolerance s ohrožením onemocněním cukrovkou),
  - vzorové jídelníčky a recepty.
- Interaktivní webové stránky.
- Průběžná edukace pracovníků center sociální pomoci a služeb pečovatelských organizací formou tištěných informací, doporučení a návodů, interaktivních interaktivních minikurzů.

## VÝŽIVOVÁ Doporučení PRO SENIORY

- Zajištění adekvátního energetického příjmu 25 – 30 kcal/kg hmotnosti denně.
- Zajištění příjmu minimálně 1g bílkovin/kg hmotnosti denně (mléko, mléčné výrobky, maso).
- Zajištění příjmu vápníku (mléko a mléčné výrobky).
- Zajištění příjmu železa (játra, maso, vejce, celozrnné potraviny, zelenina, luštěniny).
- Zajištění příjmu hrubé vlákniny (celozrnné pečivo, ovoce a zelenina).
- Zajištění příjmu minimálně 2 l tekutin denně.
- Snížení příjmu soli a cukru.

## ANKETNÍ ŠETŘENÍ U SENIORŮ A PRACOVNÍKŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

- Osloveno 400 klientů, response 64 %.
- Tématické zaměření dotazníku:
  - srozumitelnost informací a údajů v letácích,
  - získání nových informací vzhledem k zdravotním obtížím a jejich využití,
  - využití informací o výživových doporučeních v denním stravování klientů,
  - nejčastější zdroj informací o výživě,
  - nedostatečné informace.

### Anketa: Co poskytly letáky – %:

znalosti/pomoc	ano	ne
nové znalosti	66	34
praktické dovednosti	97	3
pomoc při stravování	95	5
pomoc při obtížích	51	40

### Anketa: Zdroj informací o stravování – %:

lékař	34
zdravotní sestra	7
sociální pracovník	15
tisk, rozhlas, televize	47
letáky, zdravotně výchovné materiály	37

**Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku**

**Výživová doporučení pro osoby s poruchou glukózové tolerance, ohrožením onemocněním cukrovkou**

**Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku**

**Výživová doporučení pro osoby se závažnými obtížemi**

**Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku**

**Výživová doporučení pro osoby s nadváhou a obezitou**

**Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku**

**Výživová doporučení pro osoby s vysokým krevním tlakem (hypertenzi)**

