



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ



# ВОДИЧ ЗА АКТИВНО, ЗДРАВО И ПРОДУКТИВНО СТАРЕЊЕ



Старење није болест, већ нормална, физиолошка, појава и сигурна будућност готово сваког човека. Зато је мудри људи доживљавају и као привилегију. Колико брзо и на који начин старимо зависи од генетике појединца, али и од примене позитивног здравственог понашања током целог живота.

Старост се дели на три раздобља: рану (65-74 године), средњу (75-84 године) и дубоку старост (од 85 године), када долази до успоравања физиолошких процеса у телу и знатнијег испољавања хроничних незаразних болести. Захваљујући развоју медицине, популација старијих људи у свету је све бројнија...

**Дан старијих особа се обележава 1 октобра.**

---

## СМЕРНИЦЕ ЗА АКТИВНО, ЗДРАВНО И ПРОДУКТИВНО СТАРЕЊЕ

Ова брошура је настала у оквиру пројекта „Водич за активно и здраво старење у 2019 год“ подржано средствима ГУ за здравство Г.Н.Сада.

Др Синиша Ђекић  
спец. медицине рада

# 01

---

## СТАЛНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ, ЦЕЛОГ ЖИВОТА

---

Пожељно је да код старијих особа физичка активност буде стручно вођена и надзирана, те програмирана у односу на трајање, интензитет оптерећења, здравствено стање и функционалну способност старије особе;

---

Спроводи се континуирана физичка активност, барем 2-3 пута недељно, примереног трајања (15-30 минута);

---

Потребно је одредити оптимални интензитет вежбања (зависно од здравља, функционалне способности, доби, пола, ранијег бављења физичком активношћу и др);

---

У избору физичке активности предност се даје садржајима у природи, који стимулишу побољшање рада срца, крвотока, дисања (нпр. шетње, баштованство, справе за вежбање на отвореном, пливање...);

---

У сврху лечења невољног отицања мокраће, примењују се Кегелове вежбе за јачање мишића око карлице, који, када се оснаже, боље подржавају мокраћну цев.

---

# 02

---

## РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ИМА МНОГЕ ПРЕДНОСТИ

---

Одржава снагу и еластичност мишићне масе и издржљивост костију, побољшава флексибилност, равнотежу и добро држање, што све продужава независност у кретању;

---

Одржава добру циркулацију и регулише крвни притисак и шећер у крви;

Лучење „добрих“ хормона, познатих као ендорфини, који побољшавају расположење;

---

Спречава губитак памћења (деменција);

---

Помаже у смањењу хроничног бола;

---

Регулише метаболизам и побољшава пражњење црева;

---

Побољшава квалитет сна;

---

Јача имунолошки систем;

---

Ствара прилике за дружење и чвршће повезивање итд.

---

## 03

### СТАЛНА ПСИХИЧКА АКТИВНОСТ

---

Подразумева доживотно учење и стицање нових знања и вештина;

---

Трудите се да што више читате (старији људи су бесплатни корисници библиотека), решавате укрштене речи (ребусе, судоку, квизове...), играте шах, игре са картама и друштвене игре, опробајте се у писању (породичне приче, рецепти...);

---

Унапређујте уметничке способности (сликање, вајање, певање у хору, свирање, плес, примењене технике...), научите страни језик, упознајте се са радом на рачунару, интернету и „паметном“ телефону, или унапредите своја знања;

---

Направите или боље опремите породично стабло или албум;

---

Нека ваш мозак буде активан, храњење ваше креативности је кључно, поготово када сте у пензији.

# 04

---

## ВОДИТЕ РАЧУНА О ПРАВИЛНОЈ ИСХРАНИ

Правилна исхрана за старије од 65 година је рестриктивна по калоријској вредности (подразумева унос који не сме бити већи од 1500 килокалорија, с обзиром да се са доби смањује базални метаболизам):

---

Пратите упутства лекара, нарочито код шећерне болести, повишеног крвног притиска, бубрежне слабости итд;

---

Доручкујте воће и безмасне млечне производе, ручајте што више поврћа и рибе, а за вечеру узимајте мању количину хране, најкасније три сата пре спавања, по могућности увек у исто време;

---

Редовно у исхрани користите поврће, воће, рибу и бело месо без коже (најбоље сезонско, свеже и из домаћег узгоја);

---

Смањите унос „5 Б“ у храни: бело брашно, бели шећер, бели пиринач, со и свињску маст (користите хладно цеђена уља од маслине, сунцокрета, уљане репице...);

---

Унесите до 2 литре дневно незаслађене течности, најбоље чисте воде;

---

Водите рачуна о примереном уносу немасног млека (<1% млечне масти), немасног сира, јогурта, кефира и орашастих плодова;

---

Повећајте унос поврћа и хране богате влакнима;

---

Храну припремајте кувањем и без запршке, избегавајте поховану и пржену храну.

# 05

---

## ОДРЖАВАЈТЕ ОПТИМАЛНУ ТЕЛЕСНУ МАСУ, СПРЕЧАВАЈТЕ ГОЈАЗНОСТ И ПОТХРАЊЕНОСТ У СТАРОСТИ

---

Правилна исхрана треба да је прилагођена смањеним енергетским потребама и адекватном узимању неопходних хранљивих материја;

---

Најмање једанпут недељно мерите своју телесну тежину;

---

Недостатак апетита, као и наглашен апетит, могу бити одраз физичких и менталних промена које прате старије животно доба, тако да се због свих наглих промена телесне масе треба обратити лекару;

---

Свакодневна умерена физичка активност је посебно важна.

---

# 06

---

## ИЗБЕГАВАЈТЕ ПУШЕЊЕ, АЛКОХОЛ, ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ И ДРУГЕ ЗАВИСНОСТИ

---

Избегавајте пушење - цигарете озбиљно штете вашем телу у свакој животној доби;

---

Пушење доводи до рака плућа и многих других врста рака, болести срца, остеопорозе, бронхитиса, оштећења коже и чини да изгледате и осећате се старије него што јесте;

---

Алкохол се не сме узимати уз одређене лекове, а количина не би требла да прелази 1 алкохолну јединицу (1,5dl вина, 3dl пива, 0,3dl жестоког пића...), не чешће од 2 пута недељно;

Залихе лекова треба чувати у адекватним ормарићима и кутијама на закључавање (нарочито оне који делују на душевно здравље); терапију бола одређује лекар; лекови се не узимају самоиницијативно.

## 07

### БУДИТЕ СТАЛНО РАДНО АКТИВНИ И НАКОН ПЕНЗИОНИСАЊА

У зависности од ваше професије, можете остати активни са краћим радним временом или у улози саветника;

Преквалификујте се за друге професије или покрените сопствени посао;

Бавите се волонтерским радом, развијте алтруизам помажући људима у невољи;

Бавите се риболовом, баштованством, гајите органску храну...

## 08

### БУДИТЕ ОПТИМИСТИЧНИ, ГАЈИТЕ ВЕДАР ПОГЛЕД НА СВЕТ И ШТО ВИШЕ СЕ СМЕЈТЕ

Радите све оно што вас усређује и поправља вам расположење;

Дружите се са особама које шире оптимизам и које могу да вас орасположе и насмеју;

Учествујте у културно-забавним и рекреативним активностима (драмске, плесне, певачке и музичке групе, радионице старијих са старијима и младих са старијима...).

# 09

---

## ШИРИТЕ ДОБРОТУ И ЉУБАВ ЗА ПОРОДИЦУ, ЗА МЛАДЕ И СТАРИЈЕ ОКО СЕБЕ И ЗА ПОСАО КОЈИ ОБАВЉАТЕ

---

Емпатија и алтруизам усређују и мотивишу особу која их пружа, али и особе и животиње према којима је та емпатија упућена;

---

Кроз дружење, волонтирање у хуманитарне сврхе, помоћ млађима у учењу и провођењу слободног времена, бригу о животињама и биљкама, ангажовање у удружењима грађана (културно-уметничка друштва, Црвени крст, удружења зелених, планинари...) и при конфесијама.

---

# 10

---

## ПОБЕДИТЕ УСАМЉЕНОСТ И СТРЕС

---

Много је тешких изазова као што су губитак вољених, зависност од других, оштећено здравље... Упркос свим тим стварима, добро је да останемо јаки и покушамо да се крећемо кроз изазове, али и да умемо да потражимо помоћ;

---

Подсетите се ствари за које сте још увек захвални, као што су породица и пријатељи, а ако их нема, пронађите нове подстицаје и упоришта;

---

Повежите се са другим особама које можда пролазе кроз сличне проблеме као и ви, у групама за подршку;

---

Можете волонтирати у заједници (удружења грађана, црква...), што ће вам помоћи да се мање усмеравате на сопствене тешкоће и дружите се са људима;

---

Проводите време са најмање једном особом дневно;

---



Бирајте садржаје на телевизији, штампи и интернету, тако да избегнете константно излагање стресу;

---

Пронађите своју сврху; још увек имате много тога да допринесете свету (нпр. ако имате унуче или блиску децу, преузмите неке примерене обавезе или само повремене задатке који ће вас испунити, родитељима олакшати а допринети развоју деце);

---

Сада би било сјајно време да напишете своје мемоаре, размишљајући о искуствима вашег живота и лекцијама које сте научили из њих;

---

Можете путовати, ићи на излете, или на нови начин упознати свој град или своју земљу, или можете научити нови језик, лакши спорт или музички инструмент;

---

Сада имате времена да посетите музеје и галерије, одете на концерт или представу (ове активности ће вам помоћи да задржите осећај радости), а многи од њих су потпуно бесплатни.

---

# 11

## ЛИЧНА ХИГИЈЕНА И ХИГИЈЕНА ОКОЛИНЕ

---

Највжаније је једанпут дневно одржавати хигијену целог тела туширањем, најмање два пута дневно одржавати хигијену усне дупље и водити рачуна да су коса, бркови и брада уредни а нокти подрезани, без оштећења коже (креме и млека за кожу, као и масирање, могу спречити сувоћу и пуцање);

---

Лична хигијена је неопходна из здравствених али и естетских разлога који доприносе да се особа осећа боље и расположеније, а доприноси стварању лепшег и позитивнијег утиска на околину;

Постељина треба да се мења најмање 2 пута месечно (пожељно и чешће) а хигијена подова и санитарних просторија више пута недељно, употребом препарата на бази хлора и за скидање каменца;

---

Лична хигијена и хигијена околине чува ваше здравље и спречава заразне болести.

---

# 12

## ПРЕВЕНЦИЈА ПАДОВА

Прилагођавање простора у којима се борави има велики значај у спречавању падова а самим тим и повреда:

---

Уклонити запрљане површине и препреке у простору где боравите;

---

Подови у стану не смеју да буду влажни и клизави;

---

Теписи и простирке морају да буду фиксиране за под (не треба да имају високе рубове, да буду поцепани, да из њих вире нити);

---

Кухиње треба да буду добро осветљене а употреба висећих кухињских елемената не треба да захтева пењање;

---

Осветљење у стану треба да равномерно осветљава цео простор;

---

Степениште мора бити добро осветљено а прекидачи треба да буду постављени на оба краја степеништа (боја прекидача треба да буде у контрасту са бојом зидова);

---

Рукохвати за степениште треба да буду дуж целог степеништа, са обе стране, од материјала који није клизав;

---

Висина степеника не треба да буде превелика;

У купатилу, на поду, не смеју да се налазе простирке, у кадама су неопходни гумени подметачи, а на зиду поред каде и WC шоље поставити рукохвате;

---

Кревет не треба да буде превисок.

---

# 13

## ПРИДРЖАВАЈТЕ СЕ УПУТСТАВА ЛЕКАРА ЗА ЛЕЧЕЊЕ И УЗИМАЊЕ ЛЕКОВА

---

Редовно посећујте свог изабраног лекара и пратите препоруке које вам даје (вакцинација против грипа, провера крвног притиска и шећера у крви и други превентивни прегледи);

---

Редовно користите прописану терапију и придржавајте се савета лекара у вези са исхраном и здравим начином живота.

---

# 14

## ПРЕНЕСИТЕ СВОЈЕ УМЕЋЕ, ЗНАЊЕ, РАДНО И ЖИВОТНО ИСКУСТВО НА МЛАЂЕ И ДРУГЕ СТАРИЈЕ

---

Стиче се уважавање и поштовање од стране породице и заједнице;

---

Као ментор можете помоћи неком да унапреди своје образовање;

---

Подучавањем одржавате сопствену меморију, елоквенцију, мотивацију и осећај корисности;

---

Искуство је драгоценост и не може да се купи.

„Определимо се за здраво старење, а то је способност да радимо ствари које су нам важне, што дуже.“

(Светска здравствена организација)



ПАЗИ НА КЛИЗАВ ПОД!



НЕРЕД НА ПОДУ ЈЕ ОПАСАН!  
БУДИТЕ УРЕДНИ!



ИЗБЕГНИТЕ САПЛИТАЊЕ: ФИКСИРАЈТЕ  
ПОДНЕ ПРОСТИРКЕ И ТЕПИХЕ!



НЕ ПЕЊИТЕ СЕ НА СТОЛИЦУ!  
ЗАМОЛИТЕ ЗА ПОМОЋ



ОПРЕЗНО ПРИЛИКОМ КУПАЊА!



НЕКА ВАМ НАОЧАРЕ УВЕК БУДУ ЧИСТЕ!



НЕ ЖУРИТЕ ПРИЛИКОМ УСТАЈАЊА!



ПАЗИТЕ, ГАЈТАН МОЖЕ БИТИ ОПАСАН!



ПАЗИТЕ НА ИВИЧЊАК!



ИДЕТЕ У ТООЛЕТ?  
ДА НЕ БИ ЗАПЕЛИ - УПАЛИТЕ СВЕТЛО!



ПОКИДАНЕ ПАПУЧЕ СУ ОПАСНЕ!



БУДИТЕ ПОСЕБНО ОПАСНИ КАДА ЈЕ  
КЛИЗАВО!