

Zdravé stáří – vymezení cílů pro věkově starší populaci; rozvoj služeb a péče o seniory v rámci primární a terciální péče

MUDr. Ivana Drastichová
Geriatrické a doléčovací oddělení
Slezské nemocnice Opava

- Úspěšné stárnutí by mělo vytvořit předpoklady pro aktivní zdravé stáří.
- Jde o zachování zdraví, vyvarování se chorob, o zachování funkční zdatnosti, psychické pohody, aktivit, bohaté sociální sítě kontaktů i o vytvoření ekonomických, bytových a dalších předpokladů.
- Podle osobnostního založení, zdravotního stavu a zdatnosti se v adaptaci na stárnutí a s ním související změny uplatňují 3 strategie, resp. okruhy teorií:
 - **Aktivní stáří** – základem adaptace je udržování původních aktivit a vztahů
 - **Substituce** – nahrazování zatěžujících aktivit a rolí náhradními činnostmi
 - **Postupné uvolňování** – základem adaptace je omezování aktivit, vztahů a uzavírání se do vlastního světa

Zdraví pro všechny v 21.století

- Jelikož zdraví je jedním ze základních lidských práv, je jeho zlepšování hlavním cílem zdravotní politiky státu. WHO formulovala základní principy péče o zdraví ve 21 cílech do programu ZDRAVÍ PRO VŠECHNY V 21.STOLETÍ
- zde je uvedeno pár cílů

Cíl č.5 Zdravé stáří

- Prevence a podpora zdraví během celého života, důležitost programů na udržení fyzické síly, ovlivnění zraku, sluchu a hybnosti, a to dříve, než jejich postižení vede k závislosti na jeho okolí, rovněž je nutné se zaměřit na snižování výskytu nemocí a úrazů

Dalších pár cílů

- Cíl č.6 **Zlepšení duševního zdraví** – odhalování depresí, snížení počtu sebevražd
- Cíl č.7 **Snížení výskytu přenosných nemocí** - očkování
- Cíl č.8 **Snížení výskytu neinfekčních nemocí** – především kardiovaskulárních nemocí, nádorů, cukrovky, chronické obstrukční plicní nemoci, astma bronchiale, a to omezením kouření, nezdravé stravy, nadměrné konzumace alkoholu, drog, snížením stresu a zvýšením pohybu
- Cíl č.9 **Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy** – v domácím prostředí, dopravní nehody apod.
- Cíl č.11 **Zdravější životní styl** – výživa, pohybová aktivita (chůze, jízda na kole, MHD)
- Cíl č.12 **Snížení škod způsobených alkoholem, drogami a tabákem**

