

The background features a stylized, glowing brain silhouette on the left side, rendered in shades of blue and purple. The rest of the background is filled with soft, colorful waves in shades of blue, purple, and pink. On the right side, there are several decorative elements: a white wavy line at the top, a white starburst or sunburst shape at the bottom, and several thin, white concentric circles of varying radii.

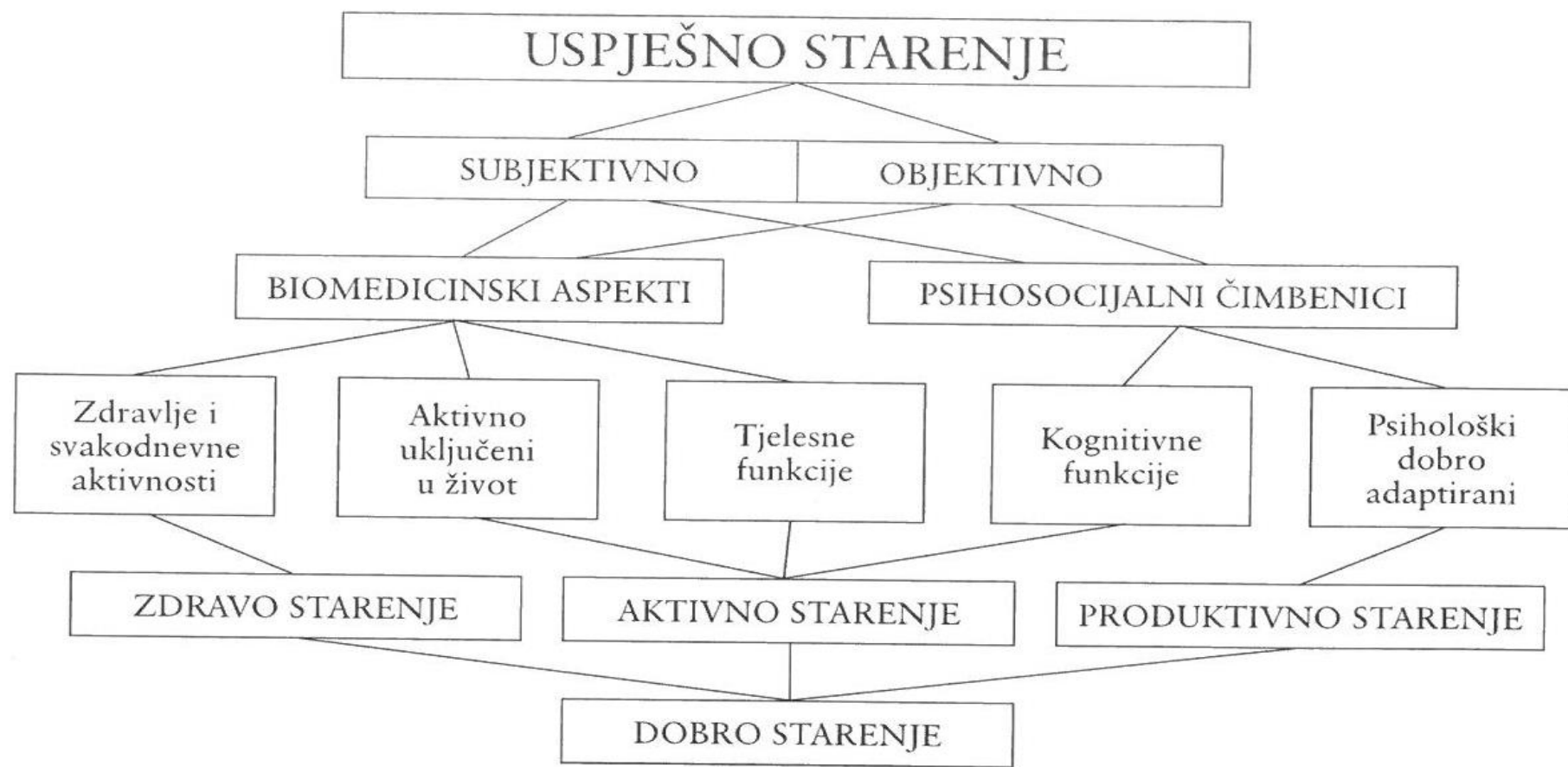
DIMENZIJE I KOMPONENTE USPJEŠNOG STARENJA

Neala Ambrosi-Randić

Filozofski fakultet u Puli

PROJEKTI

1. Strategije uspješnog starenja (IŽ i Grad Pula, 2006.-2008.)
2. Neke odrednice uspješnog starenja (2015.-2018. Sveučilišta u Zadru i Puli)
3. Demografske i biopsihosocijalne odrednice uspješnoga starenja (ffpu-2019.-2023.)
4. Uspješno starenje: razvoj i validacija integriranog višedimenzionalnog modela (IP-UNIZD-2021-23)
5. Medijatorski i moderatorski modeli uspješnog starenja (ffpu- 2023.-2026.)



Slika 1. Dimenzije uspješnog starenja – adaptirano prema Fernandez-Balesteros (2019); Urtamo i sur. (2019)

KOMPONENTE USPJEŠNOG STARENJA U TEORIJSKIM MODELIMA

BIOMEDICINSKI

dobro tjelesno i mentalno funkcioniranje, zdravlje te izostanak bolesti i poremećaja

Pr. Rowe i Kahn (1997.)

PSIHOSOCIJALNI

- zadovoljstvo životom/ dobrobit,
- dobro socijalno funkcioniranje,
- psihološki resursi

Pr. Baltes i Baltes (1990.)

LAIČKI

- tjelesno, mentalno i socijalno zdravlje
 - svrhovitost i smisao života
 - zadovoljstvo
 - financijska sigurnost
 - učenje novih stvari
 - postignuća
 - produktivnost
 - duhovnost
- Pr. Phelan i sur. (2004.)

UZORCI ISTRAŽIVANJA

Dob: 65 - 95 godina; 17 HR županija;

N1= 476; N2 = 222; N3 = 790



Kosa se prorijedila, testosteron je „napustio zgradu”, nema više ni serotonina, a i dopamin je rekao zbogom. Potrošio sam sve prirodne, dobre stvari.

Robbie Williams povodom svog 50. rođendana

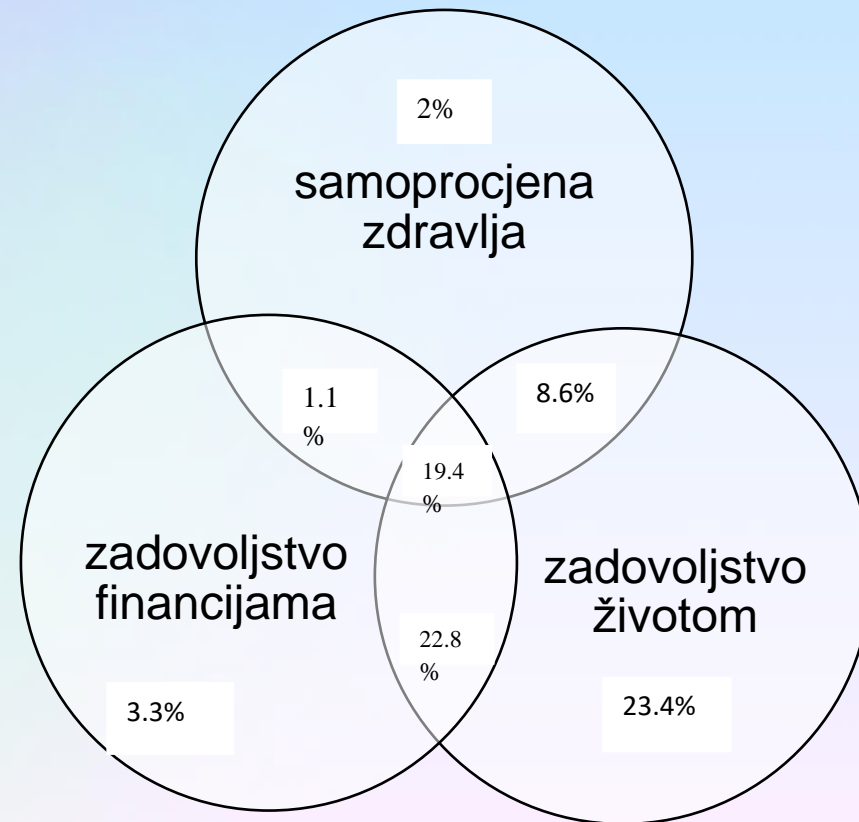
USPJEŠNO STARENJE PREMA BIOMEDICINSKOM MODELU



UK (1, 2, ili 3 kriterija)
= 73,7%

26,3% osoba ne
udovoljava niti jednom
kriteriju US

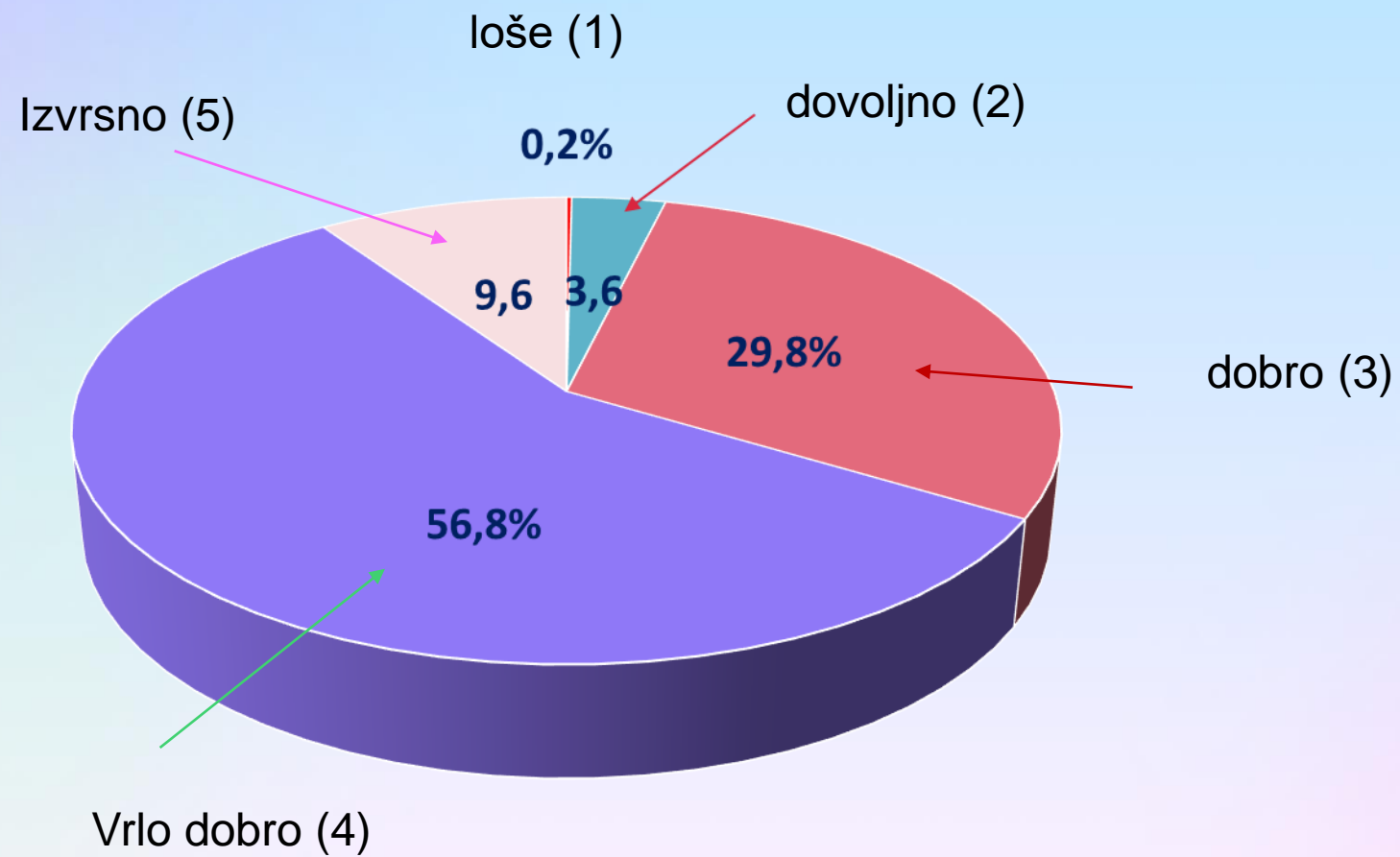
USPJEŠNO STARENJE PREMA ALTERNATIVNOM (PSIHOSOCIJALNOM) MODELU



UK (1, 2, 3 krit.) = 80,6%

19,4% ne udovoljava
niti jednom kriteriju
US

USPJEŠNO STARENJE PREMA LAIČKOM MODELU



DVOKOMPONENTNI MODEL US

(PRUCHNO I SUR., 2010)

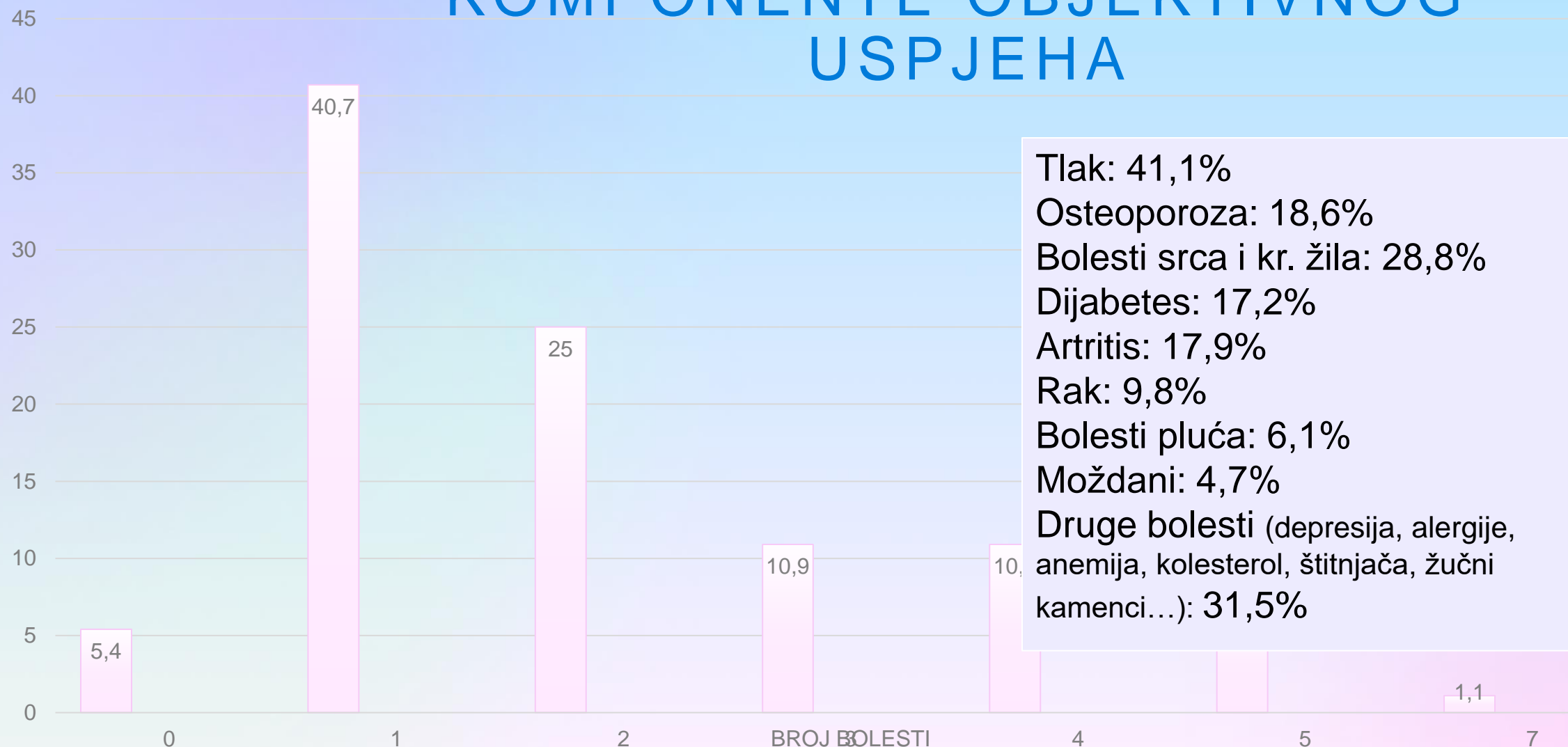
OBJEKTIVNI USPJEH

1. broj kroničnih bolesti
2. razina poteškoća u funkcionalnoj sposobnosti
3. doživljaj boli

SUBJEKTIVNI USPJEH

1. uspješno starenje
2. dobro starenje
3. procjena trenutnog života

KOMPONENTE OBJEKTIVNOG USPJEHA



OBJEKTIVNI USPJEH

FUNKCIONALNA SPOSOBNOST

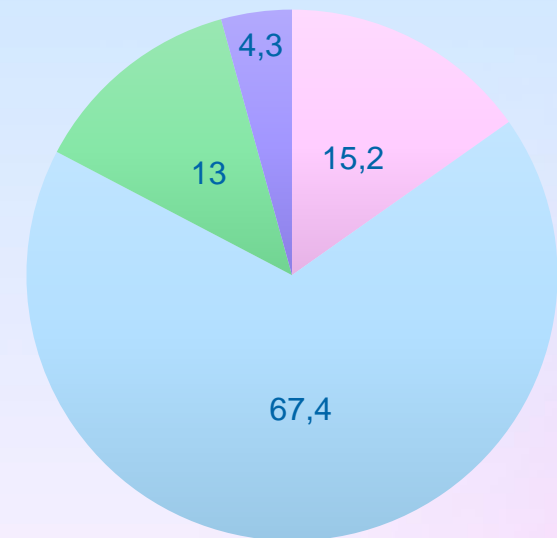
	UOPĆE NE	VRLO TEŠKO	DONEKLE OTEŽANO	BEZ VEĆIH PROBLEMA	NIJE PROBLEM
Hodati 500 m	1,1%	5,4%	13%	22,8%	57,6%
Uspinjati se uz 10 stepenica	1,1%	9,8%	15,2%	21,7%	52,2%
Stajati 2 sata	6,5%	16,3%	21,7%	30,4%	25%
Saginjati se	3,3%	12%	29,3%	33,7%	21,7%

OBJEKTIVNI USPJEH

DOŽIVLJAJ BOLI

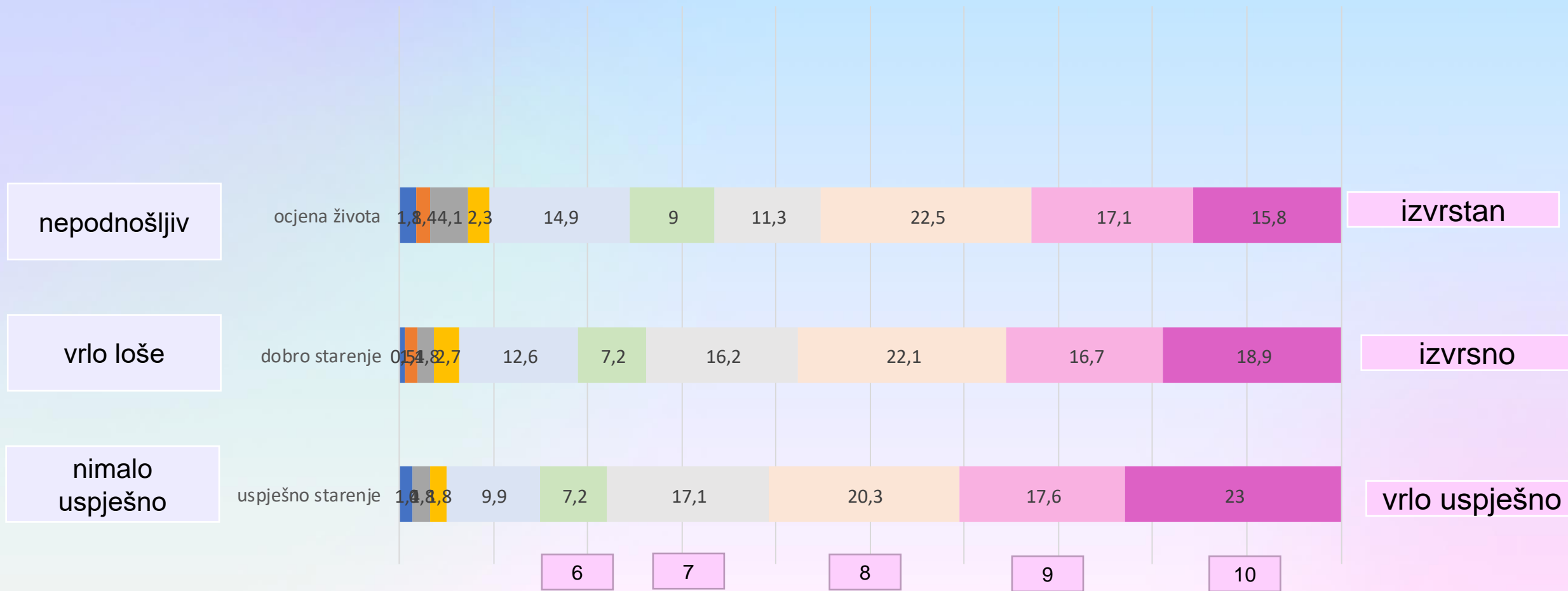
	NIKAD	POVRE- MENO	ČESTO	VRLO ČESTO
UČESTALOST	7,6%	68,5%	18,5%	5,4%
OMETA U AKTIVNOSTI	21,7%	60,9%	10,9%	4,3%

INTENZITET BOLI



■ vrlo slaba ili neznatna ■ umjerena ■ jaka ■ vrlo jaka

KOMPONENTE SUBJEKTIVNOG USPJEHA



ZAKLJUČNO

Ovisno o mjerenim dimenzijama i komponentama US
kreće se od 8% do 75%

Važno je koristiti višestruke indikatore uspješnog
starenja jer je riječ o multidimenzionalnom
konstruktu.

Moguće je uspješno starjeti usprkos bolesti.

Ne zaboravimo da su u starosti razlike među
pojedincima vrlo velike.

Poznavanje elemenata US može nam pomoći u
njihovu aktivnom održavanju.

USPJEŠNO STARENJE

75



85



94



80



90

