



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**Zlatno doba života-prikaz rada Odjela za
javno zdravstvo Nastavnog zavoda za javno
zdravstvo Primorsko-goranske županije**

Helena Glibotić Kresina, Svjetlana Gašparović Babić, Nevenka Vlah, Silvia Mohorić



Starenje/starost

- Starenje predstavlja jedan od najvećih socijalnih, ekonomskih i zdravstvenih izazova 21.stoljeća, posebice u Europi koja je kontinent sa najvećim udjelom osoba starijih od 65 godina u ukupnom stanovništvu.
- Prirodna, normalna fiziološka pojava, nepovratan individualan proces, koji u pojedinih ljudi napreduje različitom brzinom i u različitoj životnoj dobi !





Starenje-funkcija života; starost- posljednje razvojno područje u životnom vijeku pojedinca

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji stariju životnu dob dijelimo na:

- ranu (65-74. godine),
- srednju (75-84 god.),
- duboku starost (od 85 i više godina).





Statistički podaci

- Udio starijih od 65.godina u RH, prema popisu iz :
 - 2011. god.- iznosi 17,2%
 - 2021.god.- 22,45% ukupnog stanovništva;

- Udio starijih od 65.godina u Primorsko-goranskoj županiji prema popisu iz:
 - 2011. god.- iznosi 18,9%
 - 2021.god.- **25,82%** ukupnog stanovništva





- osobe starije životne dobi predstavljaju vrlo specifičnu i vulnerabilnu dobnu skupinu čiji se udio progresivno povećava, što bitno utječe na zdravstvenu, ekonomsku, socijalnu, obrazovnu i gospodarstvenu strukturu cjelokupnog pučanstva





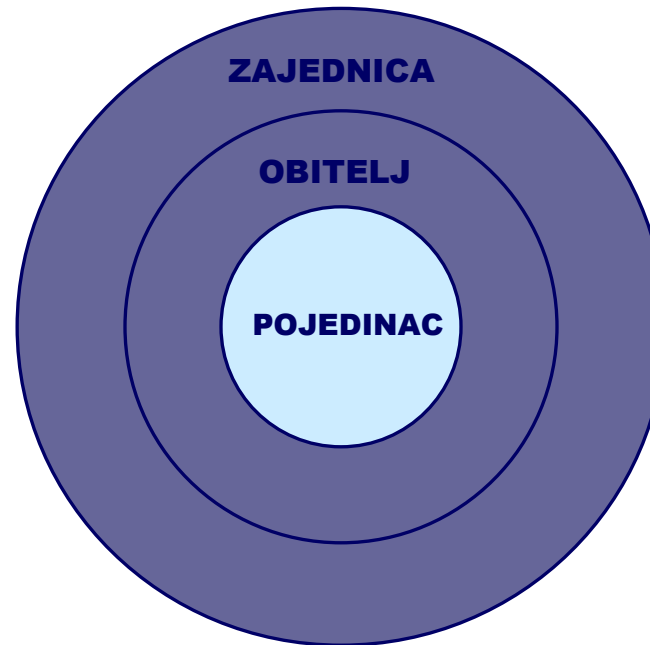
- zdravstvena zaštita starijih osoba pokazatelj je napretka, ali i propusta zdravstvene zaštite stanovništva u cjelini
- nužna je odgovornost društva, ali i suodgovornost pojedinca za svoje zdravlje
- osnovni moto globalnih aktivnosti zdravstvene i socijalne zaštite starijih osoba je njihova integracija u društvo s ciljem **dodavanja života godinama, a ne godine životu**
- Cilj je sačuvati dostojanstvo življenja uz očuvanje zdravstvenih, socijalnih i ekonomskih potreba starijih





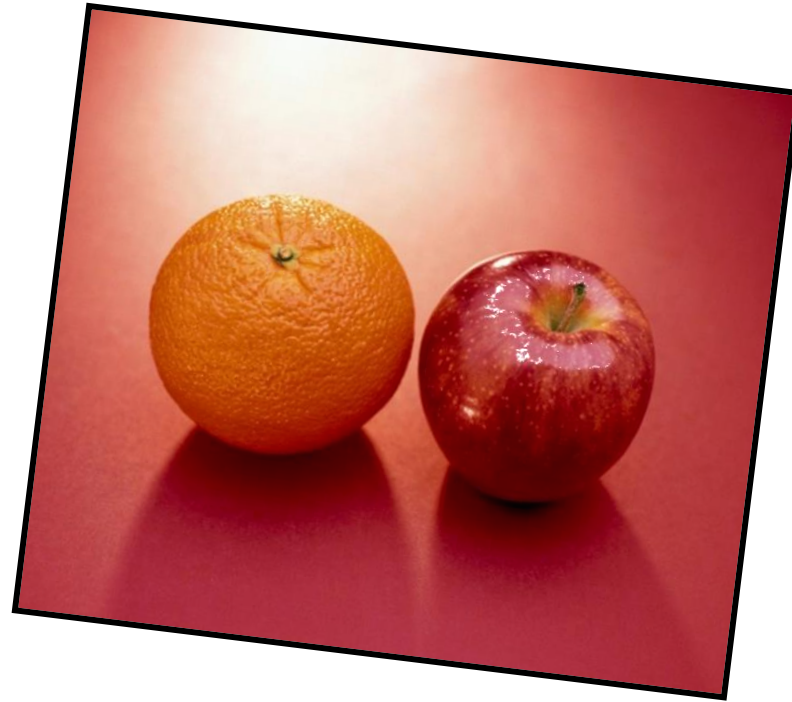
Tko je odgovoran?

- Zajednica?
- Zdravstvo?
- Obitelj (“okružje”)?
- Pojedinac?



Unapređenje zdravlja

Je proces osposobljavanja ljudi da uvećaju mogućnosti ovladavanja razvojem svog zdravlja i da ga mogu unaprijediti. Proces kojim ljudi preuzimaju kontrolu nad svojim zdravljem i tako ga unapređuju





Zašto je bitno?

- Unapređuje kvalitetu i kvantitetu života
- Smanjuje rizik od nastanka kroničnih bolesti
- Umanjuje posljedice već postojećih kroničnih bolesti

Nikada nije rano i nikada nije kasno početi mijenjati loše i prihvaćati zdrave stilove života

Male promjene u funkciji mogu dovesti do velike razlike u kvaliteti života starijih osoba i njihovih skrbnika





Odjel za javno zdravstvo NZZJZ PGŽ

- Provodi brojne javnozdravstvene aktivnosti s ciljem promocije aktivnog, zdravog, produktivnog starenja, očuvanja funkcionalnih sposobnosti, unapređenja pozitivnog zdravstvenog ponašanja, prevencije rizičnih čimbenika u nastanku bolesti i ozljeda, zadržavanja starijeg čovjeka što je duže moguće u njegovom prebivalištu lokalne zajednice u kojoj živi uz vlastitu obitelj
- Odjel provodi brojne zdravstveno odgojne aktivnosti i aktivnosti prevencije bolesti te promocije zdravog načina života za osobe treće životne dobi PGŽ (gerontološke radionice Zlatno doba života, programe sekundarne prevencije-Skrining osteoporoze, Pregledi i edukacija za rano otkrivanje melanoma, Debljina bolest modernog društva).

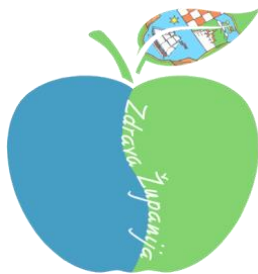






Radionice Nordijskog hodanja

- Promocija tjelesne aktivnosti
- Namijenjeno svim dobnim skupinama
- Velika zainteresiranost
- Provode se od 2010. godine





GERONTOLOŠKE RADIONICE

- Radionice- Unaprjeđenje zdravlja ljudi treće životne dobi „Zlatno doba života“, provode se od 2007. godine.

Aktivnosti radionica:

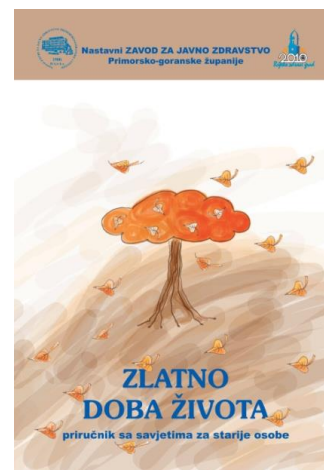
- Obradivanje tema vezanih uz najčešće probleme procesa starenja,
- savjeti za podizanja kvalitete života,
- praktično uključivanje sudionika u razne aktivnosti,
- promocija tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane.



Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ; Odjel za javno zdravstvo

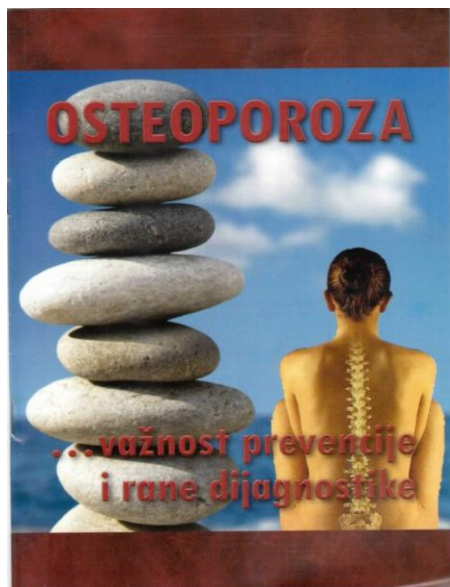
Gerontološke radionice-Zlatno doba života

- Od 2007. gerontološke aktivnosti «Unapređenje života ljudi starije životne dobi», – tribine, predavanja, radionice,
- izdane brojne brošure: »Zdrava prehrana», «Prevenција ozljeda zglobova i kosti kod starijih osoba», «Tjelesnom aktivnošću do zdrave i aktivne starosti», “Zaštita očiju u strarijoj dobi”, “Zaštita zubiju “,”Šećerna bolest”
- brošura “Zlatno doba života” i priručnik “Tjelesne i mentalne promjene u zlatno doba života”





Edukativni materijali



GERONTOLOŠKE TRIBINE

- Vid trajne edukacije zdravstvenih djelatnika (liječnika obiteljske medicine i liječnika različitih specijalnosti) vezano uz upoznavanje istih o najnovijim načinima brige o zdravlju osoba starije životne dobi,
- Provodile su se od 2009.- 2015. godine





Debljina - bolest modernog doba; prevencija, rano otkrivanje i liječenje povećane tjelesne težine

- Program namijenjen radnoaktivnom stanovništvu od 20-65 godina, s ciljem održavanja poželjne tjelesne težine, odnosno smanjenja povećane tjelesne težine i pretilosti primjenom zdravih stilova života.
- Kao rezultat provedbe programa od 2011. godine oformljena je Grupa za podršku osobama s povećanom tjelesnom težinom u Općini Matulji koja djeluje i danas uz kontinuiranu stručnu podršku NZZJZ.



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE RIJEKA
Odjel socijalne medicine

PREVENCIJA, RANO OTKRIVANJE I LIJEČENJE POVEĆANE TJELESNE TEŽINE

Ime i prezime:

Godina rođenja:

NALAZ I PREPORUKE:

Visina: Težina: ITM:

18	25	30	45
normalna tjelesna težina	povećana tjelesna težina	debljina	

Opseg struka: Opseg bokova: WHR:

	NORMALNE VRIJEDNOSTI WHR KOD TIPA JABUKA	NORMALNE VRIJEDNOSTI WHR KOD TIPA KRUŠKE	RIZIK ZA ZDRAVLJE
M	veći od 1,0	manji od 1,0	veći od 1,01
Ž	veći od 0,8	manji od 0,8	veći od 0,85

Liječnik



Debljina, bolest modernog doba





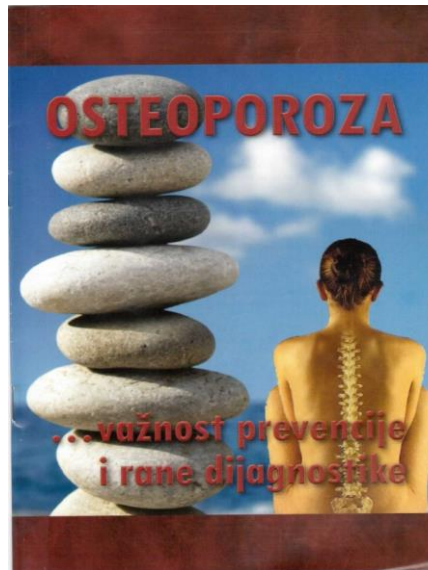
Skrining osteoporoze kod žena u PGŽ

- Namijenjen ženama od 45-69 godina.
- Cilj: što ranije otkrivanje promjena na kostima kako bi se spriječio razvoj osteoporoze i što ranije interveniralo ukoliko se ona već razvila putem promocije zdravih stilova života (prehrana i tjelesna aktivnost).
- Provodi se kontinuirano od 2010. godine.





Skrining osteoporoze kod žena PGŽ





Pregledi i edukacija za rano otkrivanje promjena na madežima



Obilježavanje javnozdravstvenih datuma

Međunarodni dan starijih osoba
Svjetski dan zdravlja
Svjetski dan osteoporoze
Europski dan borbe protiv melanoma
Europski dan protiv debljine
Svjetski dan prevencije karcinoma.....





JAVNOZDRAVSTVENE AKCIJE



**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO**
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE



ZAKLJUČNO

- UN, Vlada, insitucije....- donose konvencije, programe, akcijske planove....
- MI živimo u zajednicama u kojima postoje osobe kojima je potrebna naša pomoć da bi sve to zaživjelo, da bi svi bili “ljudi” svi jednaki bez obzira na godine, životne različitosti i sl.

Misli globalno, djeluj lokalno



**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO**

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

... za kraj

“Zlatno doba života vrijeme je kada svatko treba uživati u plodovima koje nam je podario život. To je vrijeme zrele ljubavi, mudrosti, vrijeme prepuno životnih iskustava... Sjećanja na prošlost su lijepa, ona nam ponekad pomažu da uljepšamo svakodnevnicu. No, nemojte žaliti za onim što je prošlo jer se time gubi ljepota sadašnjeg trenutka. Svako razdoblje života krije u sebi pregršt lijepih trenutaka za kojima se u budućnosti osvrćemo sa čežnjom. Planirajte budućnost, ali nemojte zaboraviti na sadašnjost! Nemojte čekati da dođu najbolje godine jer one su već tu!

Udahnite hrabro život, krenite punim plućima naprijed!”



Sloboda je za zajednicu isto što i zdravlje za pojedinca.

Ukoliko nema zdravlja čovjek ne može iskusiti niti jedno zadovoljstvo.

Ukoliko nema zdravlja društvo ne može iskusiti sreću.

Henry St. John

