



VADBA ZA ZDRAVO STARANJE

Andrea Backovič Juričan

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

UVOD

- Vadba ima **ključno vlogo pri ohranjanju zdravja in samostojnosti ter kakovosti življenja v zrelih letih.**
- Pri starejših odraslih redna telesna dejavnost **pripomore k ohranjanju mišične moči, gibljivosti in ravnotežja, hkrati pa zmanjšuje tveganje za krhkost, kronične bolezni in padce.**
- Namen tega predavanja je predstaviti, kako lahko **aktiven življenjski slog pozitivno vpliva na telesno in psihično počutje starejših ter spodbujajo zdravo staranje.**

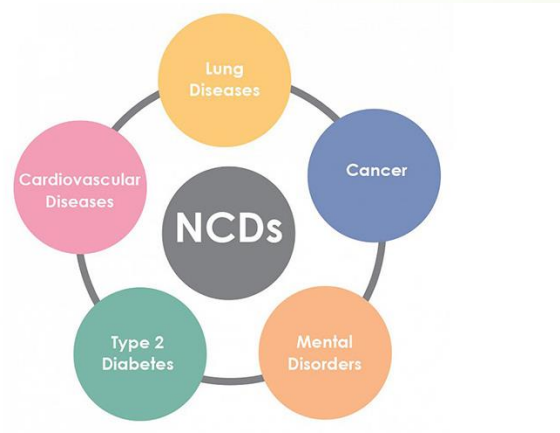
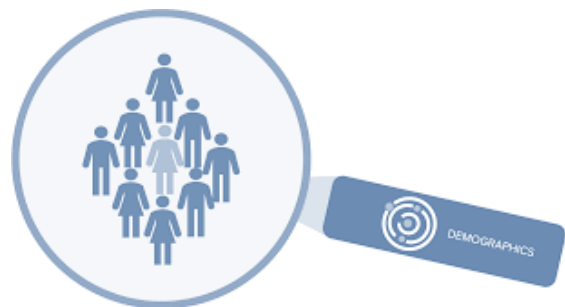


GLAVNE TEME:

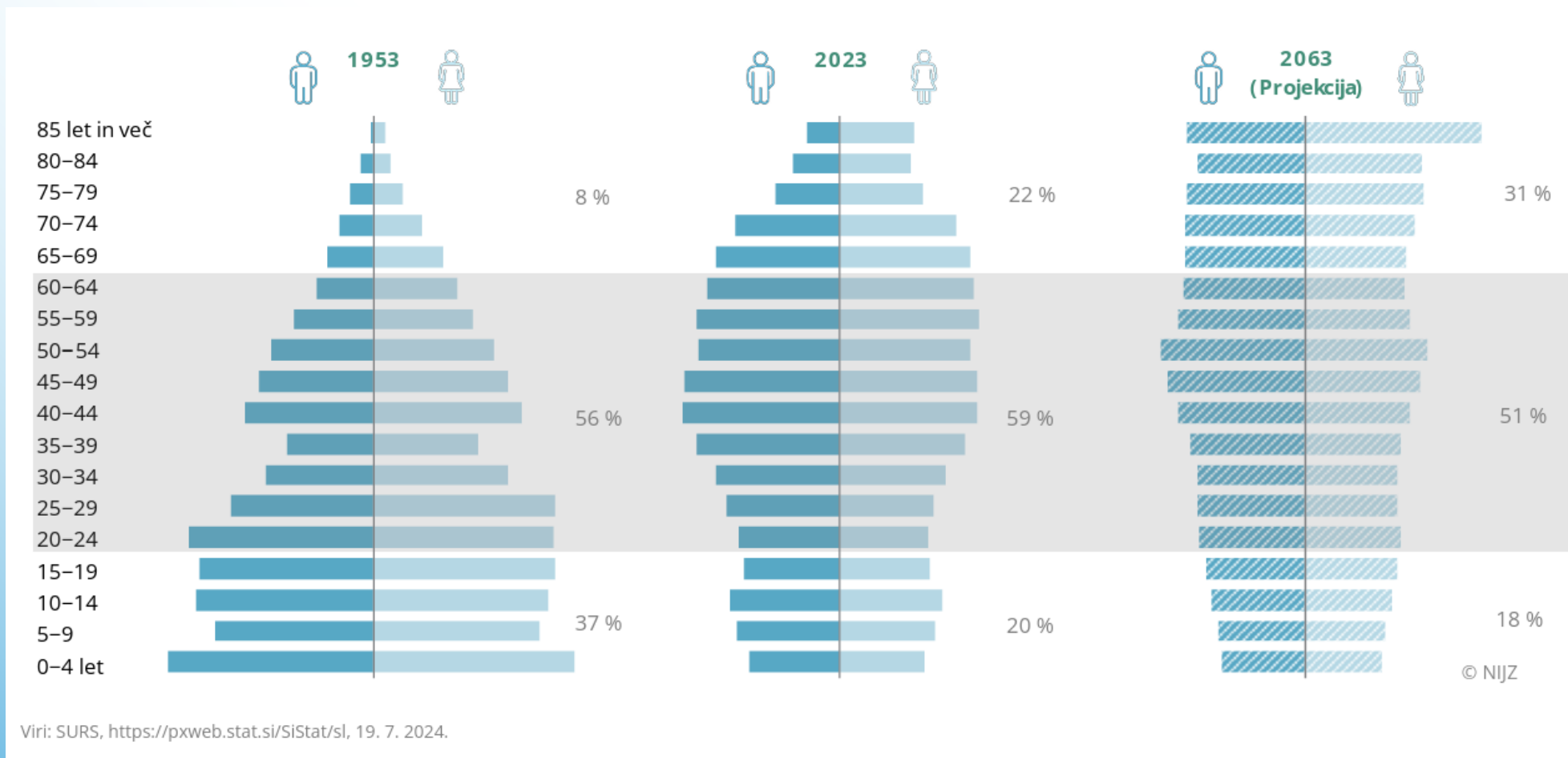


- SLOVENSKI DEMOGRAFSKI IN EPIDEMIOLOŠKI PODATKI O STAREJŠIH ODRASLIH
- ZDRAVO STARANJE
- TELESNA DEJAVNOST V STAROSTI IN SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE
- PREPREČEVANJE PADCEV PRI DOMA ŽIVEČIH STAREJŠIH
- PREPREČEVANJE KRHKOSTI
- SPECIFIKE PRIPOROČENE VADBE ZA STAREJŠE
- Z DOKAZI PODPRTI SLOVENSKI VADBENI PROGRAMI ZA STAREJŠE ODRASLE

SLOVENSKI DEMOGRAFSKI IN EPIDEMIOLOŠKI PODATKI O STAREJŠIH ODRASLIH

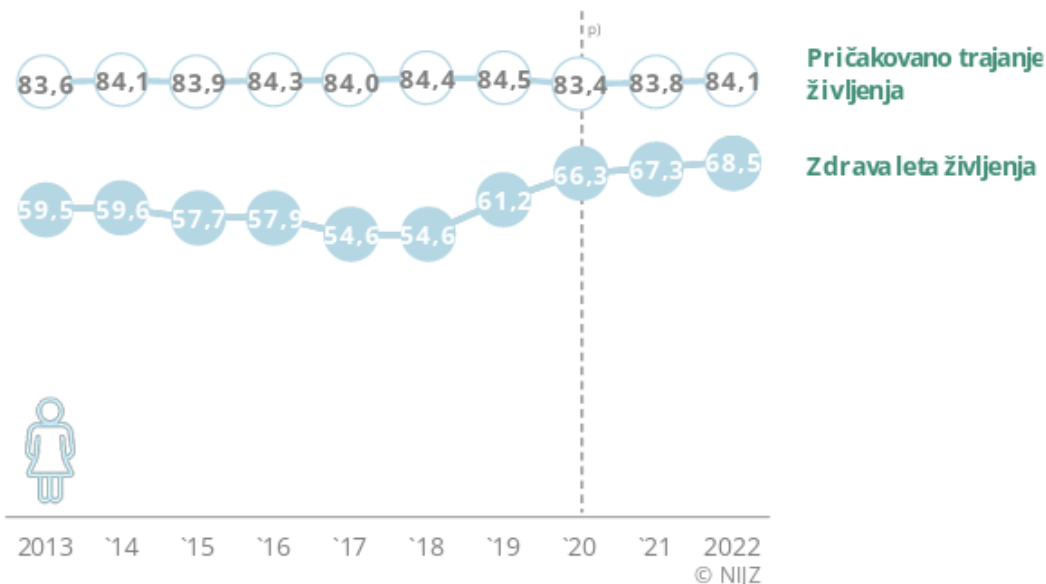
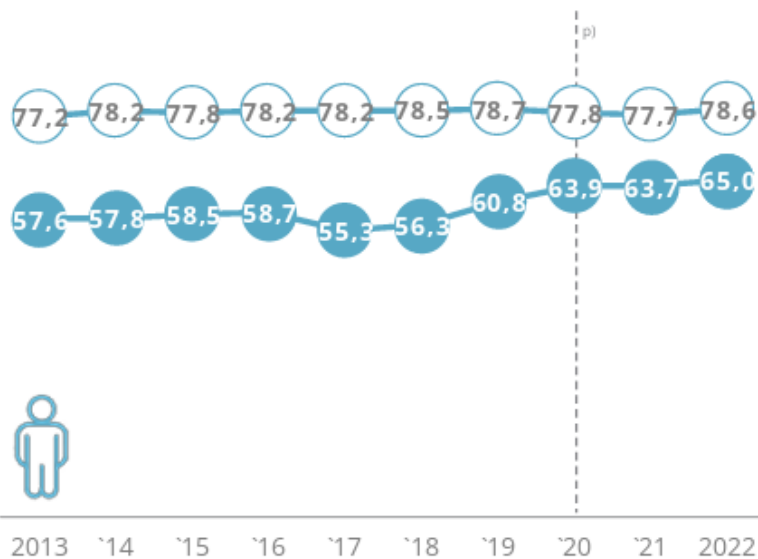


SLOVENSKA DEMOGRAFSKA PIRAMIDA



Slika 1: Infografika: Primerjava prebivalstvenih piramid, Slovenija, 2024; Vir: Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2023, NIJZ 2025.

PRIČAKOVANA ŽIVLJENJSKA DOBA vs. ZDRAVA LETA ŽIVLJENJA OB ROJSTVU V SLOVENIJI



¹⁾ V letu 2020 prelom časovne vrste.
Viri: EUROSTAT, <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>, 2. 8. 2024.

Vir: Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2023, NIJZ 2025.

Zdrava leta življenja in pričakovano trajanje življenja ob rojstvu (2022)



UMRLJIVOST PRI (STAREJŠIH) ODRASLIH V SLOVENIJI



Umrli in povprečna starost



75 let

V letu 2023 je umrlo
21.540
prebivalcev Slovenije.



83 let

Povprečna starost

VODILNI VZROKI UMRLJIVOSTI

Bolezni srca in ožilja (bolezni obtočil) ter rak (neoplazme) predstavljajo vzrok za kar **68 %** vseh smrti prebivalcev Slovenije.



Rak



Bolezni srca
in ožilja



Zunanji
vzroki



Bolezni srca
in ožilja



Rak



Zunanji
vzroki

VSAK DAN v povprečju umre **59** oseb

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

Najpogosteje zaradi srčne odpovedi, srčne kapi ali možganske kapi.



21/dan

RAK

Najpogosteje zaradi raka pljuč, debelega črevesja in danke, prostate ali dojke.



19/dan

ZUNANJI VZROKI

Najpogosteje zaradi padcev ali samomorov.



5/dan

BOLEZNI ŽIVČEVJA

Najpogosteje zaradi Alzheimerjeve ali Parkinsonove bolezni.

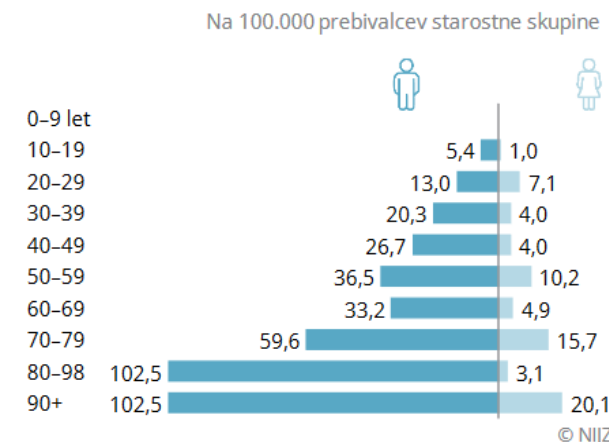


3/dan

OSTALI VZROKI

11/dan

2.1. Slika 9: Starostno specifična stopnja umrljivosti zaradi samomorov¹⁾ po starostnih skupinah in spolu, Slovenija, 2023



¹⁾ Kode X60-X84, X870-W19 (MKB-10-AM klasifikacija).
Vir: Zdravniško poročilo o umrli osebi (NIJZ 46).

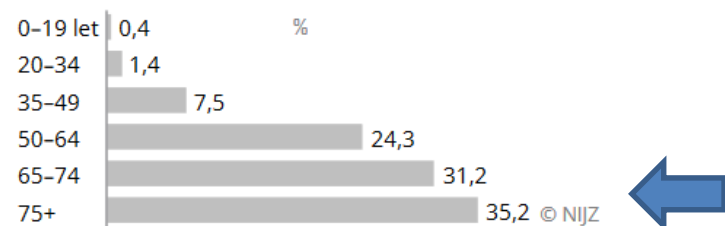
Najvišje starostno specifične stopnje umrljivosti zaradi samomorov so v višjih starostnih skupinah prebivalstva.

Vir:
Zdravstveni statistični letopis
Slovenije 2023, NIJZ 2025.

RAK PRI STAREJŠIH ODRASLIH V SLOVENIJI

Starostna struktura zbolelih za rakom v Sloveniji leta 2021 ponazarja, da je rak bolezen starejših ljudi, saj je 91 % zbolelih ob diagnozi starih 50 let in več, 66 % pa jih ima ob diagnozi 65 let in več.

2.4.2. Slika 1: Odstotni delež incidence vseh rakov po starostnih skupinah, Slovenija, 2021



Viri: Rak v Sloveniji 2021, Register raka Republike Slovenije, 2024.

2.4.2. Tabela 6: Groba in starostno specifična umrljivostna stopnja raka po izbranih lokacijah, spolu in starostnih skupinah, Slovenija, 2021

Lokacija po MKB-10	Moški	Ženske	Starostno specifična stopnja						Groba stopnja SKUPAJ
			0-19 let	20-34	35-49	50-64	65-74	75+	
Želodec C16	Moški	0,0	0,0	2,0	18,3	52,1	120,5	18,4	
	Ženske	0,0	0,0	0,9	6,8	18,5	63,5		
Debelo črevo C18	Moški	0,0	0,0	4,5	12,9	53,8	195,3	23,2	
	Ženske	0,0	0,0	1,8	8,6	30,8	98,6		
Rektum in rektosigmoidna zveza C19-C20	Moški	0,0	0,0	2,9	8,9	34,4	94,2	12,9	
	Ženske	0,0	0,0	0,0	7,3	14,6	56,8		
Sapnik, sapnici in pljuča C33-C34	Moški	0,0	0,0	4,5	74,8	253,7	335,2	68,3	
	Ženske	0,0	0,0	4,6	46,3	128,7	137,9		
Koža, razen melanoma C44	Moški	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	29,1	2,4	
	Ženske	0,0	0,0	0,0	0,5	0,8	25,1		
Dojka C50	Moški	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	0,0	0,3	
	Ženske	0,0	0,6	10,5	30,0	63,2	207,2		
Maternični vrat C53	Moški	-	-	-	-	-	-	-	
	Ženske	0,0	0,0	1,4	5,0	6,9	12,5		
Maternično telo C54	Moški	-	-	-	-	-	-	-	
	Ženske	0,0	0,0	0,5	4,5	16,2	33,4		
Prostata C61	Moški	0,0	0,0	0,0	12,5	84,0	497,3	46,0	
	Ženske	-	-	-	-	-	-		
Ostale lokacije	Moški	1,9	7,0	22,9	169,2	467,9	1.012,5	164,5	
	Ženske	2,5	4,3	12,4	85,9	235,1	600,0		
SKUPAJ lokacije C00-C97	Moški	1,9	7,0	36,7	296,5	951,8	2.284,1	336,0	
	Ženske	2,5	5,0	32,1	194,9	514,8	1.235,0		

Viri: Zdravniško poročilo o umrli osebi (NIJZ 46).
SLORA, <http://www.slora.si/>, 10. 12. 2024.

Vir: Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2023, NIJZ 2025.

SLADKORNA BOLEZEN PRI STAREJŠIH ODRASLIH V SLOVENIJI

> Kronična bolezen – precej pogosta, predvsem med starejšimi.

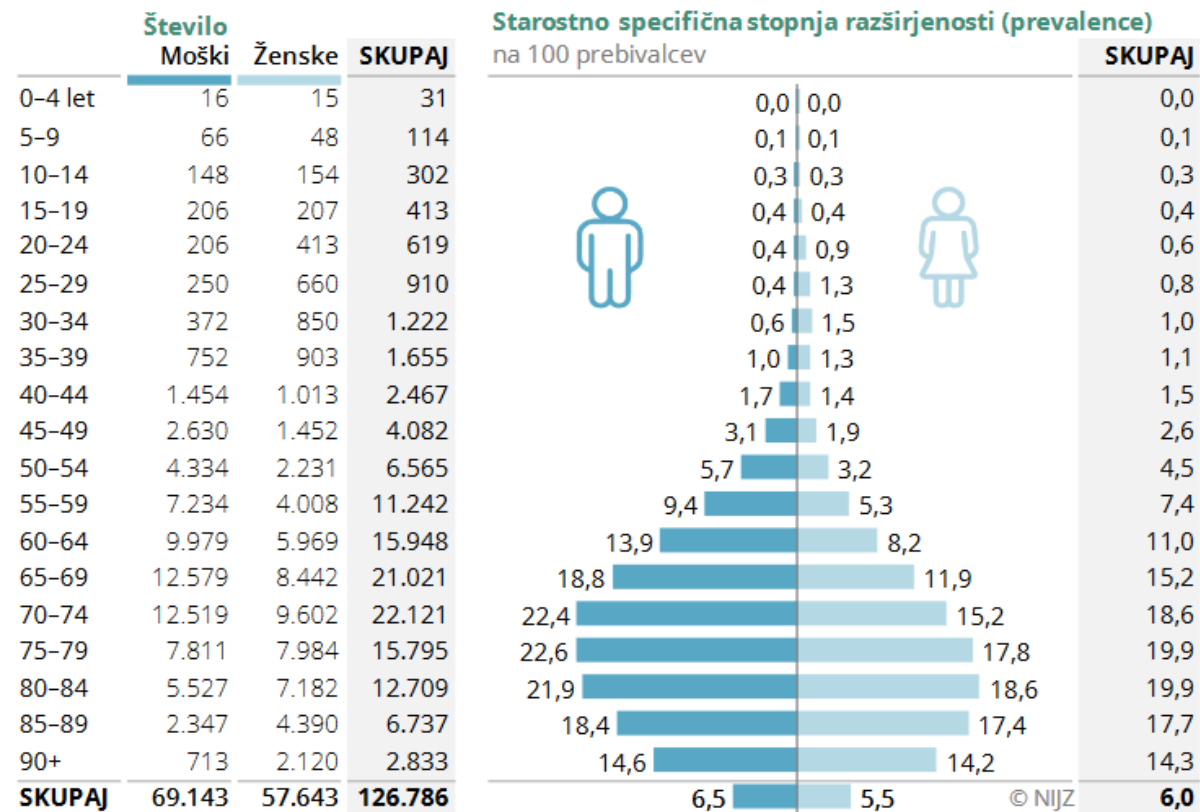
Tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 je večje pri moških in starejših.

V starostnih skupinah med 40. in 74. letom je 1,6-krat pogostejša pri moških kot pri ženskah.

18 % starejših, 65 let in več, prejema zdravila za zniževanje nivoja sladkorja v krvi

Med novoodkritimi bolniki je več moških. Tveganje za pojav sladkorne bolezni se pri moških izrazito poveča po 50. letu in ostane visoko v starejših skupinah.

2.4.4. Tabela 1: Razširjenost (prevalenca) prejemnikov zdravil za zniževanje nivoja sladkorja v krvi po spolu in starostnih skupinah, Slovenija, 2023

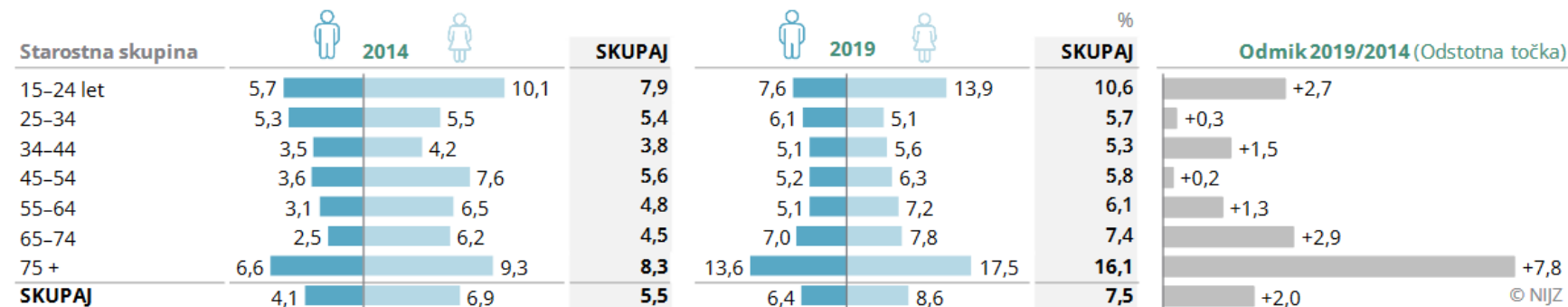


Vir: Evidenca porabe zdravil, izdanih na recept (NIJZ 64).

Vir: Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2023, NIJZ 2025.

DUŠEVNO ZDRAVJE PRI STAREJŠIH ODRASLIH V SLOVENIJI

2.4.5. Tabela 3: *Delež ljudi, ki je odgovoril pritrdilno na vprašanje o bolezenskem stanju, povezanem z depresijo oziroma drugo duševno motnjo v zadnjih 12 mesecih, po starosti in spolu, Slovenija, 2019*



Viri: Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS), 2019.

Skupni delež oseb, ki so poročali o depresiji ali drugi duševni motnji, se je v obdobju od leta 2014 do leta 2019 povečal – s 5,5 % leta 2014 na 7,5 % leta 2019, kar predstavlja absolutni porast za 2,0 odstotne točke. Povečanje je prisotno v vseh starostnih skupinah, vendar je najizrazitejše pri starejših in mladih, kar kaže na posebno ranljivost teh dveh populacijskih skupin.

Ženske pogosteje poročajo o depresiji ali o drugih duševnih motnjah kot moški.

Vir:

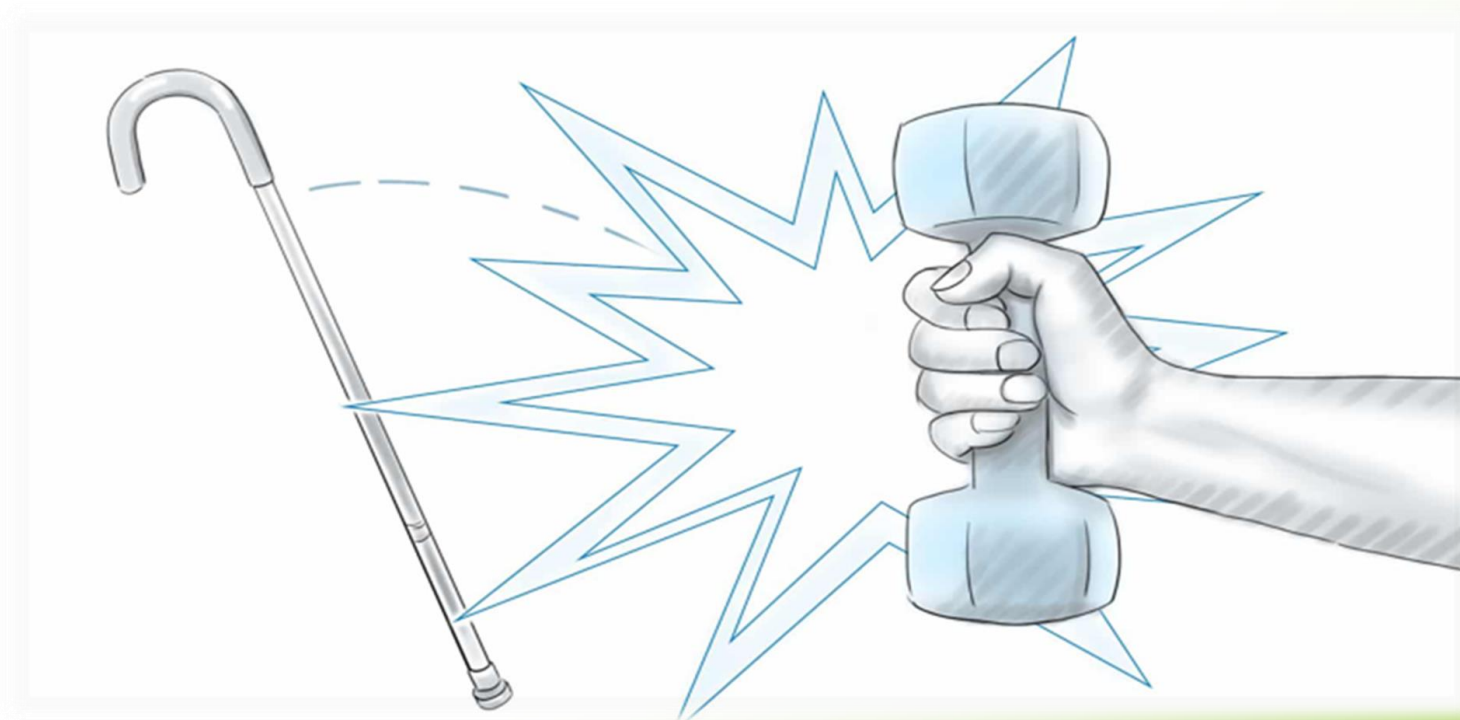
Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2023, NIJZ 2025.

2.4.5. Tabela 5: *Hospitalizacije zaradi duševnih in vedenjskih motenj v dejavnosti bolnišnične psihiatrije in pedopsihiatrije, po starostnih skupinah in posamezni diagnozi, Slovenija^{1), 2)}, 2023*

Poglavje MKB-10-AM	Številni	Število hospitalizacij								SKUPAJ	%
		0-14 let	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+		
Organske, vključno simptomatske, duševne motnje	F00-F09	-	9	16	37	71	149	357	853	1.492	13,6
Duševne in vedenjske motnje zaradi uporabe psihoaktivnih snovi	F10-F19	4	195	474	820	729	535	201	37	2.995	27,3
Shizofrenija, shizotipske in blodnjave motnje	F20-F29	9	237	515	638	479	442	251	80	2.651	24,2
Razpoloženske (afektivne) motnje	F30-F39	12	93	98	166	283	319	240	134	1.345	12,3
Nevrotske, stresne in somatoformne motnje	F40-F48	56	208	229	273	266	215	152	88	1.487	13,5
Vedenjski sindromi, povezani s fiziološkimi motnjami in telesnimi dejavniki	F50-F59	24	71	27	9	7	1	1	2	142	1,3
Motnje osebnosti in vedenja v odrasli dobi	F60-F69	13	134	63	69	43	29	14	2	367	3,3
Intelektualna manjzmožnost	F70-F79	3	20	51	28	31	16	6	1	156	1,4
Motnje duševnega (psihološkega) razvoja	F80-F89	24	39	16	-	-	-	-	-	79	0,7
Vedenjske in čustvene motnje, ki se začnejo navadno v otroštvu in adolescenci	F90-F98	134	126	1	-	-	-	-	-	261	2,4
Neopredeljena duševna motnja	F99	-	-	-	1	1	-	-	-	2	0,0
Vse duševne in vedenjske motnje skupaj	F00-F99	279	1.132	1.490	2.041	1.910	1.706	1.222	1.197	10.977	100,0

ZDRAVO STARANJE

ZMIGAJ
SE DO
VADBE



KAJ JE ZDRAVO STARANJE?

- ❖ **Zdravo staranje** je proces razvoja in ohranjanja funkcijske zmožnosti, ki omogoča dobro počutje v starosti (SZO, 2020).
- ❖ **Funkcijska zmožnost** pomeni imeti zmogljivosti, ki omogočajo ljudem biti in početi, kar se jim zdi vredno.
- ❖ **Vključuje** posameznikovo zmožnost za:
 - ❖ - uresničevanje osnovnih potreb,
 - ❖ - učenje, rast in odločanje,
 - ❖ - biti mobilen,
 - ❖ - grajenje in vzdrževanje odnosov ter
 - ❖ - prispevanje v skupnosti.
- ❖ Zdravo staranje **omogoča**, da starejši ostanejo aktivni, vključeni in neodvisni.



DEJSTVA O ZDRAVEM STARANJU



Leta **2019**
je bila
1 milijarda
ljudi stara 60
let ali več



Do leta **2030** bo
1,4 milijarde
ljudi starih 60 let
ali več



Do leta **2050** bo
2,1 milijarde
ljudi starih 60 let
ali več

Prebivalstvo se stara veliko hitreje kot kadarkoli prej.

Število oseb, starih **80 let ali več**, naj bi se med letoma **2020 in 2050** potrojilo in doseglo **426 milijonov**



Kaj je zdravo staranje?

Zdravo staranje pomeni, da ostajamo dejavni, ohranjamo odnose z drugimi ter še naprej počnemo stvari, ki nam veliko pomenijo - tudi v poznejših letih.

Podpora okolja, ki spodbuja telesno in duševno dobro počutje, je bistvenega pomena za zdravo staranje.



Kaj spodbuja zdravo staranje?

Zdrav način življenja skozi vsa življenjska obdobja pomaga zmanjšati tveganje za številne kronične bolezni in izboljšati naše telesno ter duševno počutje. Pomembno je, da:

- ostanemo čim bolj aktivni v okviru svojih zmožnosti
- vzdržujemo prožne sklepe in mišice
- redno izvajamo zahtevnejše ravnotežne aktivnosti
- jemo čim bolj zdravo
- ohranjamo socialne stike



Vir slike: Svetovna fizioterapija (World Physiotherapy)

TELESNA DEJAVNOST V STAROSTI



&



SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

POMEN REDNE TELESNE DEJAVOSTI V STAROSTI

❖ Fiziološki učinki:

- izboljšanje srčno-žilnega sistema
- ohranjanje mišične mase in kostne gostote
- boljša gibljivost in ravnotežje

❖ Psihološki učinki:

- zmanjšanje tveganja za depresijo in anksioznost
- izboljšanje kognitivnih funkcij (spomin, pozornost)

❖ Funkcionalna neodvisnost:

- lažje opravljanje vsakodnevnih aktivnosti



TELESNA DEJAVNOST ZA ZDRAVO STARANJE



Nekaj telesne dejavnosti je boljše kot nič.

Pričnite z malo količino aktivnosti in jo stopnjujte.

Starejši naj bodo telesno dejavni po svojih močeh.

Svojo aktivnost prilagodite splošni telesni pripravljenosti in gibljivosti.

Manj sedite!

Dolgotrajno sedenje je zdravju škodljivo, zmanjšajte čas sedenja s povečevanjem rednega gibanja.

Telesna dejavnost zmanjša tveganje za:

srčno-žilne bolezni

diabetes tipa 2

zmanjšano kostno gostoto (osteoporozo)

visok krvni tlak

padce in z njimi povezane poškodbe

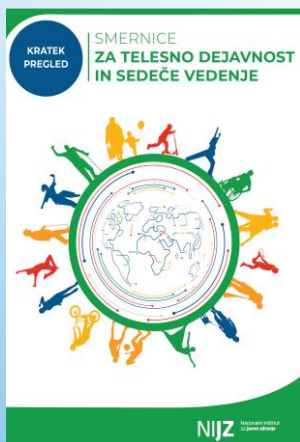
kognitivni upad (npr. slab spomin, demenca)

nekatero oblike raka

Prav tako pomaga pri izboljšanju splošnega zdravja, tako mentalnega kot vsakdanjega gibanja in spanja.

Vir slike: Svetovna fizioterapija (World Physiotherapy)

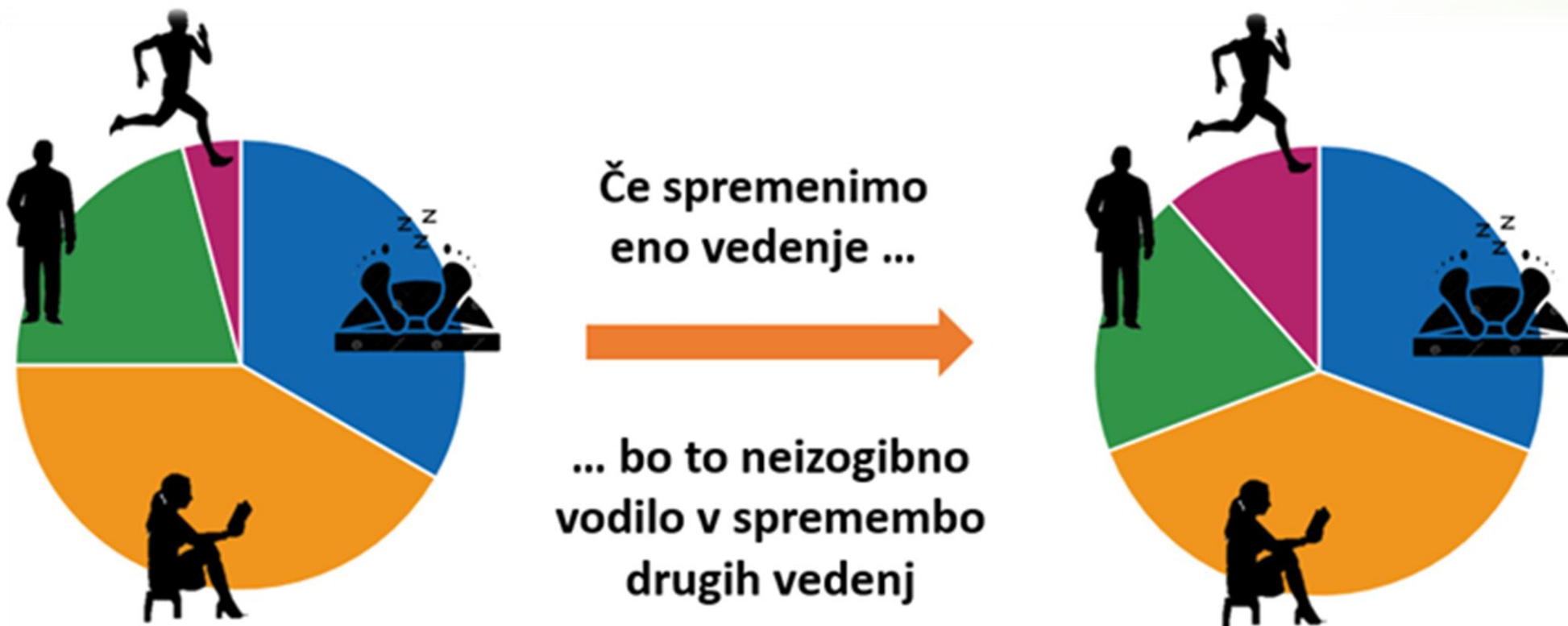
KOLIKO TELESNE DEJAVOSTI JE DOVOLJ?



VSAK GIB ŠTEJE.
BODIMO AKTIVNI.
VSAKDO.
VSEPOVSOD.
VSAK DAN.



DNEVNO/24-URNO GIBALNO VEDEDNJE



Telesna dejavnost + sedentarno vedenje + spanje = 24 ur

Slika 1: Telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje so so-odvisni deli celote.

Vir: Kastelic, K., Pomen 24-urnega gibalnega vedenja za zdravje. V: 16. letna konferenca preventive za odraslo populacijo: Preventiva kroničnih bolezni na stičišču populacijskih in individualiziranih pristopov. 2024, Nacionalni inštitut za javno zdravje: Laško.

DNEVNO/24-URNO GIBALNO VEDENJE ODRASLIH V SLOVENIJI



NAJ ŠTEJE CEL DAN / DNEVNO GIBALNO VEDENJE SLOVENCEV (18-74 let).



TELESNA DEJAVNOST

80 % dosega minimalno količino telesne dejavnosti

Minimalna količina telesne dejavnosti, prinaša znatne koristi za zdravje.



SEDENTARNO VEDENJE

Slovenci v povprečju sedijo

5 h / dan med tednom

4 h / dan med vikendom



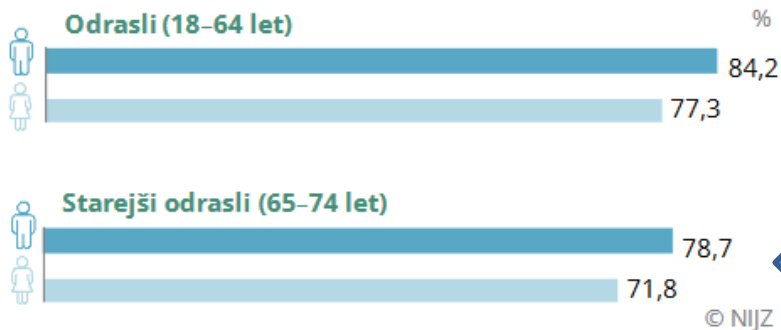
SPANJE

65 % odraslih med tednom spi največ 7 ur/dan

Ne dosegajo priporočil o dolžini spanja za njihovo starost.

Vir: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020. V: Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2023, NIJZ 2025.

3.3. Slika 1: Delež prebivalcev, ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima znatne koristi za zdravje odraslih (18–64 let) in starejših odraslih (65–74 let) po smernicah SZO, po spolu, starosti, Slovenija, 2020



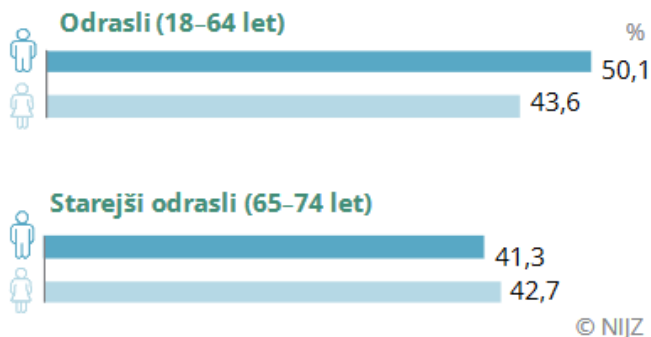
Znatne koristi za zdravje je v letu 2020 doseglo:

- 84 % moških in 77 % žensk v starostni skupini 18–64 let,
- 79 % starejših moških in 72 % starejših žensk v starostni skupini 65–74 let.

Delež zadostno telesno dejavnih s starostjo upada pri obeh populacijskih skupinah in narašča s stopnjo izobrazbe.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020.

3.3. Slika 2: Delež prebivalcev, ki so dosegli zadostno količino telesne dejavnosti, ki ima dodatne koristi za zdravje odraslih (18–64 let) in starejših odraslih (65–74 let) po smernicah SZO, po spolu, starosti, Slovenija, 2020



Dodatne koristi za zdravje je v letu 2020 doseglo 50 % moških in 44 % žensk v starostni skupini 18–64 let.

Dodatne koristi za zdravje, z namenom preprečevanja padcev, pa 41 % starejših moških in 43 % starejših žensk v starostni skupini 65–74 let.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2020.

**DNEVNO/
24-URNO
GIBALNO
VEDENJE
STAREJŠIH
ODRASLIH
V
SLOVENIJI**

KONCEPT DNEVNEGA/ 24-URNEGA GIBALNEGA VEDENJA

Na zdravje vplivajo vse 3 domene: telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje **1**

Vsa dnevna vedenja je potrebno proučevati in spremljati skupaj **2**

Nacionalne smernice za 24-urno gibalno vedenje **3**

Umestitev koncepta v redna epidemiološka spremljanja in nacionalne programe **4**

ZAKAJ ?

Nezdravemu gibalnemu vedenju lahko pripišemo 15 % vseh smrti (najpomembnejši z življenjskim slogom povezan dejavnik tveganja v 21. stoletju) **5**

- ❖ Redna telesna dejavnost, omejevanje sedentarnega vedenja, urejeno spanje in uravnotežena prehrana so **ključni za zdravo staranje.**



Več na:

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/24-urno-gibalno-vedenje-zivljenjski-slog/naj-steje-cel-dan-24-urno-gibalno-vedenje-kaj-pa-takrat-ko-ima-dan-25-ur/>



SKLIPAJ ZA ZDRAVJE NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Naj šteje cel dan!

TELESNA DEJAVNOST **SEDENTARNOST** **SPANJE** **24H**

VEČ SE GIBAJTE
Za ohranjanje in krepitev zdravja izkoristite vsako priložnost za gibanje. Bodite redno telesno dejavni. V svoj vsakdan vključite različne intenzivnosti in oblike gibanja, vključno z vajami za mišično moč.
Upošteвайте smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje odraslih.

SKRAJŠAJTE ČAS SEDENJA IN MIROVANJA
Omejite količino časa, ki ga preživite sede. Nadomestite ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti ter redno prekinjajte sedenje.

POSKRBITE ZA UREJEN SPANEC
Poskrbite, da bo vaše spanje urejeno vsako noč (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja). Upošteвайте priporočila za zdravo spanje odraslih.

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

so javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim, starim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.



24-URNE SMERNICE



Odraslim za ohranjanje in krepitev zdravja priporočamo **vsakodnevno telesno dejavnost, omejevanje sedentarnega vedenja in urejeno spanje.**

TELESNA DEJAVNOST



Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 3-krat na teden.
- Nekaj ur na dan nizko intenzivne telesne dejavnosti.

SEDENTARNO VEDENJE



Omejite sedentarno vedenje na 7 ur na dan ali manj, ki vključuje:

- Omejevanje uporabe zaslonov v prostem času na 3 ure na dan ali manj.
- Pogosto prekinjanje obdobja dolgo - trajnega sedentarnega vedenja.

SPANJE



Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enaki uri.

- 7–9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let.
- 7–8 ur na dan za starejše odrasle, stare 65 let in več.

Dodatne koristi za zdravje prinaša:

- Nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo.
- Nadomeščanje nizko intenzivne z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE TELESNA DEJAVNOST



Redna telesna dejavnost
vam bo prinesla večje koristi za
zdravje kot le občasna.

**Priporočeno raven telesne
dejavnosti lahko dosežete**
z rekreacijo ali s športom, pa tudi
z vsakodnevnimi dejavnostmi v
prostem času, na poti, na delovnem
mestu in med domačimi opravili.

**Telesna dejavnost v prostem
času in v naravnem okolju**
vam bo prinesla večje koristi za
zdravje kot telesna dejavnost na
delovnem mestu in je koristna tudi
za tiste, ki ste telesno dejavni na
delovnem mestu.

Ukvarjajte se z različnimi oblikami
telesne dejavnosti, ki so vam všeč,
ki so varne in prilagojene vaši
telesni pripravljenosti.

Telesno nedejavni odrasli,
začnite z manjšo količino telesne
dejavnosti in sčasoma povečujte
njeno pogostost, intenzivnost
in trajanje.

**Starejši odrasli poskrbite
za večkomponentno
telesno dejavnost,**
ki izboljšuje ravnotežje in vzdržljivost
ter krepi večje mišične skupine,
s ciljem izboljšanja funkcionalne
zmožljivosti in preprečevanja padcev.



DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE SEDENTARNO VEDENJE



1
Nekaj ur sedentarnega vedenja,
ki ga pogosto prekinjate, je del zdravega dne.
Pomembno je, da ohranjate pravo ravnovesje med telesno
dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.

2
Najprej omejite tisto obliko sedentarnega
vedenja, ki za posameznika nima posebne vrednosti,
na primer brezciljno brskanje po spletu ali gledanje
televizije zaradi dolgčasa (uporaba zaslonov v prostem
času naj bo zavestna in koristna).

3
Izkoristite drobne priložnosti tekom vsakdana
za prekinjanje sedentarnega vedenja
(npr. vsaj vsako uro) s pokončno stojo, hojo
ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.

4
Odrasli, ki ne zmorete ali ne želite
omejiti sedentarnega vedenja,
lahko tveganje zmanjšate z dodatno zmerno
do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE SPANJE



1
Vzpostavite rutine,
vedenja in okolja, ki spodbujajo
urejeno spanje.

2
Med svetlim delom dneva bodite
izpostavljeni naravni svetlobi.
**Spanje umestite v temni
del dneva.**

3
Pred spanjem se izogibajte
izpostavljenosti močni svetlobi,
uporabi zaslonov in zmerno do visoko
intenzivni telesni dejavnosti, kakor
tudi kofeinu, nikotinu, alkoholu in
večjim obrokom hrane.

4
Izogibajte se daljšim in
nenačrtovanim dnevnim dremežem
(30 minut ali več), ki lahko motijo
vaše večerno usnavanje.

5
**Prizadevajte si za zadostno količino
spanja vsak dan.** Če med tednom kljub
temu pride do pomanjkanja spanja, lahko
dodatna ura do dve spanja med vikendom
delno omili posledice pomanjkanja.

6
Vaše spalno okolje
naj bo zatemnjeno, tiho, prezračeno
in nekoliko hladnejše od dnevnih
prostorov.



PLAKATI IN ZLOŽENKE

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

NAJŠTEJE CEL DAN!

to javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim, stariim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.

TELESNA DEJAVNOST

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje:

- Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden.
- Telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.
- Telesno dejavnost za izboljšanje ravnotežja starejših odraslih vsaj 5-krat na teden.
- Ne kaj ur na dan nisko intenzivne telesne dejavnosti.

SEDENTARNO VEDENJE IN SPANJE

Omejite sedentarno vedenje na 7 ur na dan ali manj, ki vključuje:

- Okupacije s pasivno zaslonsko prostim časom na 3 ure na dan ali manj.
- Pogosta prekinitve obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.

SPANJE

Poskrbite za kakovostno in redno spanje – vsak dan zaspite in se zbudite ob približno enakih urah.

- 7-9 ur na dan za odrasle, stare od 18 do 64 let.
- 7-8 ur na dan za odrasle, stare 65 let in več.

Dodatne koristi za zdravje prinaša:

- Nadomeščanje sedentarnega vedenja z dodatno telesno dejavnostjo.
- Nadomeščanje niske intenzivne z zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnostjo.

Doseganje vseh priporočil je večših lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje katerekoli priporočili prineslo nekaj koristi za zdravje.

24-URNE SMERNICE

Dobavitelj za strategije in program za spodbujanje telesne dejavnosti, sedentarnega vedenja in rednega spanja.

TELESNA DEJAVNOST

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

SEDENTARNO VEDENJE

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

SPANJE

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

Doseganje vseh priporočil je večših lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje katerekoli priporočili prineslo nekaj koristi za zdravje.

TELESNA DEJAVNOST

Doseganje vseh priporočil je večših lahko zahtevno, zato velja poudariti, da bo že približanje katerekoli priporočili prineslo nekaj koristi za zdravje.

SEDENTARNO VEDENJE IN SPANJE

Omejite sedentarno vedenje na 7 ur na dan ali manj, ki vključuje:

- Okupacije s pasivno zaslonsko prostim časom na 3 ure na dan ali manj.
- Pogosta prekinitve obdobja dolgotrajnega sedentarnega vedenja.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE IN ŠTEVILNE KORISTI ZA ZDRAVJE:

- Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.
- Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

SMERNICE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

to javnozdravstvene smernice, namenjene odraslim, stariim 18 let in več, ne glede na spol, kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.

24-URNE SMERNICE

Dobavitelj za strategije in program za spodbujanje telesne dejavnosti, sedentarnega vedenja in rednega spanja.

TELESNA DEJAVNOST

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

SEDENTARNO VEDENJE

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

SPANJE

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE

TELESNA DEJAVNOST

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

SEDENTARNO VEDENJE

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

SPANJE

Minimiranje obdobja sedentarnega vedenja in vključevanje telesne dejavnosti v vsakodnevno rutino.

DODATNE USMERITVE DOBRE PRAKSE ZA 24-URNO GIBALNO VEDENJE

NAJŠTEJE CEL DAN!

TELESNA DEJAVNOST

Redna telesna dejavnost

Redna telesna dejavnost vsaj 150 minut na teden, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Priporočena raven telesne dejavnosti

Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Telesna dejavnost v prostem času

Telesna dejavnost v prostem času, ki vključuje telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Telesna dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin

Telesna dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Starejši odrasli poskrbite za redno telesno dejavnost

Starejši odrasli poskrbite za redno telesno dejavnost, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

SEDENTARNO VEDENJE

Redna telesna dejavnost

Redna telesna dejavnost vsaj 150 minut na teden, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Priporočena raven telesne dejavnosti

Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Telesna dejavnost v prostem času

Telesna dejavnost v prostem času, ki vključuje telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Telesna dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin

Telesna dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Starejši odrasli poskrbite za redno telesno dejavnost

Starejši odrasli poskrbite za redno telesno dejavnost, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

SPANJE

Redna telesna dejavnost

Redna telesna dejavnost vsaj 150 minut na teden, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Priporočena raven telesne dejavnosti

Zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost vsaj 150 minut na teden, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Telesna dejavnost v prostem času

Telesna dejavnost v prostem času, ki vključuje telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti

Ukvarjajte se s telesno dejavnostjo različnih oblik in intenzivnosti, ki vključuje telesno dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Telesna dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin

Telesna dejavnost za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Starejši odrasli poskrbite za redno telesno dejavnost

Starejši odrasli poskrbite za redno telesno dejavnost, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat na teden.

Gradiva najdete na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/24-urno-gibalno-vedenje/>

PRIPOROČILA ZA SPANJE

UREJENO SPANJE KREPI ZDRAVJE

Urejeno spanje (vsak dan ob približno istem času z zadostnim številom ur kakovostnega spanja) zagotavlja boljšo kvaliteto življenja v vseh starostnih obdobjih.



Spanje je najučinkovitejši način vsakodnevne uravnavanja telesnega in duševnega zdravja.

UREJENO SPANJE



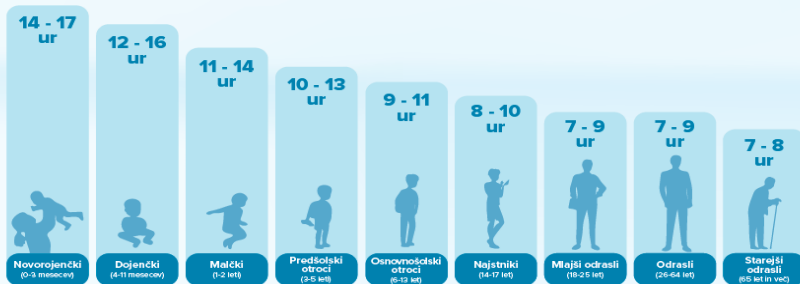
KORISTI UREJENEGA SPANJA

- ♦ ugoden vpliv na zdravje srca in ožilja, lažje uravnavanje telesne teže, boljša telesna pripravljenost;
- ♦ dobro počutje, lažje uravnavanje čustev in spoprijemanje s stresom;
- ♦ boljše spominske in miselne sposobnosti;
- ♦ izboljšano delovanje imunskega sistema in uravnavanje hormonov;
- ♦ večja varnost v prometu, pri delu in vsakdanjih aktivnostih ...

PRIPOROČENA DOLŽINA SPANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH*

*velja za zdrave osebe

Vir: - National Sleep Foundation, 2015
- Svetovna zdravstvena organizacija, 2019



Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

KAKO LAHKO POSKRIBIMO ZA UREJENO SPANJE



Prilagodil sodelavci NIJZ v sodelovanju z doc. dr. Barbara Gnidovec Stražisar, dr.med. in prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Več na:

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>



Za odrasle je priporočenih vsaj **7 ur** spanja. Manj kot 6 ur spanja lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovito delo in kakovost življenja.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

10 PRIPOROČIL ZA ZDRAVO SPANJE ODRASLIH



1 Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.

1



2 Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek (do 45 minut).

2



3 Izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite.

3



4 Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi/zeleni čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače ter temna čokolada.

4



5 Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani. Morebiten obrok pred spanjem naj bo lahek, lažje prebavljiv.

5



6 Redno se ukvarjajte s telesno dejavnostjo, vendar ne tik pred spanjem.

6



7 Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.

7



8 Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas in spalnico vedno dobro prezračite.

8



9 Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kot je možno.

9



10 Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot delovno sobo ali telovadnico.

10

Vir: prirejeno po World association of Sleep Medicine, svetovni dan spanja 2012

Izdal: NIJZ, marec 2020

PREPREČEVANJE PADCEV PRI DOMA ŽIVEČIH STAREJŠIH



Več na:

<https://podprimostarejse.si>

&

<https://podprimostarejse.si/telesna-dejavnost/preprecevanje-padcev/>

NEKAJ DEJSTEV O PADCIH PRI STAREJŠIH ODRASLIH

- Mednarodna klasifikacija bolezni opredeljuje **padec kot nepričakovan dogodek, ko oseba pade na tla z višjega ali istega nivoja** (WHO, 1977), oz. le ta nastane kot posledica nenamerne spremembe položaja in pristank na pohištvo, steni ali drugih predmetih (WHO, 2007).
- **Vsako leto pade tretjina odraslih**, starejših od 65 let (WHO, 2021) ter **32–42 % odraslih**, starejših od 70 let (WHO, 2021).
- **Umrljivost starejših zaradi padcev statistično značilno narašča s starostjo** tako pri moških kot pri ženskah (NIJZ, 2020).
- **Padci lahko privedejo do nezmožnosti na vseh ravneh človekovega delovanja**, vendar jih je mogoče **preprečiti z rednim gibanjem** in manjšimi spremembami v vsakdanjem življenju.

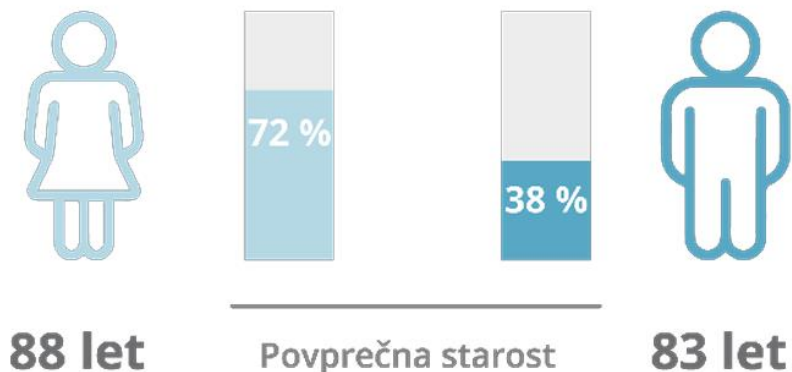


PODATKI O PADCIH V SLOVENIJI

Padci

Usodni predvsem v višjih starostnih skupinah, pogostejši pri ženskah, kot pri moških.

52 % vseh smrti zaradi zunanjih vzrokov



Slika 3: Infografika: Padci pri starejših odraslih, Slovenija, 2023; Vir: Zdravstveni statistični letopis Slovenije 2023, NIJZ 2025.

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA PADCE



Slika 5: Model dejavnikov tveganja za padce pri starejših; Vir: Knific et al., 2022; povzeto po WHO, 2007.

Presejanje za padce

1. HITRA OCENA TVEGANJA ZA PADCE

Obkrožite "DA" ali "NE" za vsako od naštetih trditev

DA	NE	Oseba je v zadnjem letu padla.	Če DA, kolikokrat : _____ Oseba se je pri padcu poškodovala DA NE
DA	NE	Oseba se med stoji in/ali hojo počuti nestabilno.	
DA	NE	Osebo je strah padca.	

2. FUNKCIJSKI TEST: ČASOVNO MERJENI VSTANI IN POJDI TEST

Z osebo opravite časovno merjeni vstani in pojdi test po predlaganem protokolu.

Izmerjen čas: _____ sekund

Uporaba pripomočka za hojo (obkrožite):

NE DA (kateri):

Opažanja preiskovalca med testom (označite):

- Počasna, neodločna hoja
- Izguba ravnotežja
- Kratki koraki
- Malo ali brez gibanja rok
- Opiranje na stene
- Podrsavanje z nogami
- Nepravilna uporaba pripomočkov za gibanje

3. PRISOTNOST TVEGANJA ZA PADCE

Ni tveganja za padec

- ✓ Oseba v preteklem letu ni padla.
- ✓ Oseba nima občutka nestabilnosti pri stoji in/ali hoji
- ✓ Oseba ne občuti strahu pred padcem.
- ✓ Dosežen rezultat Vstani in pojdi testa < 12 sekund.

Tveganje za padec

- ✓ Oseba je v zadnjem letu vsaj enkrat padla.
- ✓ Oseba ima občutek nestabilnosti med stoji in/ali hojo.
- ✓ Oseba občuti strah pred padcem.
- ✓ Dosežen rezultat Vstani in pojdi testa ≥ 12 sekund.

4. OPREDELITEV UKREPOV ZA PREPREČEVANJE PADCEV NA DOMU

Izberite ustrezne skupine ukrepov za zmanjšanje tveganja za padce in se v primeru bolj kompleksne obravnave povežite s sodelavci v timu ter drugimi strokovnjaki s tega področja.

SPodbujanje telesne dejavnosti

- Svetujte telesno dejavnost za krepitev zdravja.
- Spodbujajte aktiven življenjski slog vašega pacienta in mu svetujte povečanje količine telesne dejavnosti v skladu z aktualnimi smernicami za telesno dejavnost.
- Priporočite mu izvajanje vadbe za preprečevanje padcev 2-3 krat tedensko.

Prilagoditev domačega okolja

- Ocenite bivalno okolje in svetujte prilagoditve, ki bodo povečale varnost doma in okolice.

Prilagoditev prehrane

- Svetujte prilagoditev prehrane v skladu z aktualnimi prehranskimi smernicami za starejše.
- Opravite presejanje na podhranjenost.

Ureditev jemanja zdravil

- Opravite pregled zdravil. Posebno pozornost namenite skupinam zdravil, ki dokazano povečujejo tveganje za padce.
- O spremembi in prilagoditvi sheme jemanja zdravil se posvetujte z osebnim zdravnikom starejše osebe (prenehanje, menjava, ali zmanjšanje doze zdravila, ki povečuje tveganje za padec).

Obravnava motenj vida

- Preverite ali starejša oseba upošteva navodila za pravilno uporabo različnih očal.
- Po potrebi osebo usmerite k osebnemu zdravniku za nadaljnjo napotitev k oftalmologu.

Pregled stopal in obutve

- Preglejte stopala starejše osebe.
- Poučite osebo o ustreznem prileganju čevljev, oprijemu, vložkih in višini pete v obuvalu.

Obravnava ortostatske hipotenzije

- Poučite osebo o pomembnosti izvajanja specifičnih telesnih vaj (npr. »mišična črpalka nog«) in ustrezni osnovni mobilnosti (vstajanje iz postelje, stola, pripogibanje ipd.).
- Določite ustrezno ciljno vrednost krvnega tlaka in po potrebi osebo napotite k osebnemu zdravniku

Napotitev v center za krepitev zdravja

- Po potrebi osebo napotite v najbližji Center za krepitev zdravja v zdravstvenem domu na začetni posvet oz. ustrezno obravnavno za krepitev zdravja.



Več o ustreznih ukrepih za zmanjšanje tveganja za padce iz seznama ukrepov za preprečevanje padcev (NIJZ):



Gradiva za paciente in njihove svojce: INFORMATIVNA BROŠURA PREPREČIMO PADCE

Preprečimo padce



**Skupaj zmoremo.
Skupaj za zdravje.**



**Kaj lahko naredimo,
da preprečimo
padce?**



**Kaj lahko naredimo,
da preprečimo
padce?**



IZBOLJŠAJMO VARNOST DOMA

- Odstranite predmete, ob katere se lahko spotaknete (oblačila, obutev, ipd.).
- Odstranite manjše preproge ali preprečite njihovo drsenje z dvostranskim lepilnim trakom.
- Predmete, ki jih pogosto uporabljate, imejte na mestih, ki jih zlahka dosežete brez uporabe pručke ali lestve.
- Na stranišču in v kopalnici poleg kadi namestite varnostna oprijemala in nederseče podloge za tla.
- Izboljšajte osvetlitev vseh prostorov doma in ob stopnicah namestite ograje ali oprijemala.
- Nosite dobro prilagojena in nederseča obuvala z dobro oporo.

Priporočamo vam, da skupaj z izvajalcem patronažnega varstva izpolnite seznam za preverjanje varnosti doma in se prepričate o njegovi varnosti.

VSAK DAN SE ČIMVEČ GIBAJMO

Vsakodnevne dejavnosti, kot so sprehodi, gospodinska opravila, vrtnarjenje, aktivna pot po opravih krepijo mišice in izboljšujejo ravnotežje, s čimer zmanjšate tveganje za padec.

S fizioterapevtom ali drugim zdravstvenim delavcem v centru za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu lahko brezplačno preverite vaše telesno in zdravstveno stanje. Svetovali vam bodo o za vas najprimernejši telesni dejavnosti in vas spodbujali k aktivnemu življenjskemu slogu.

OPRAVIMO PREGLED ZDRAVIL

S staranjem se lahko način delovanja zdravil v vašem telesu spremeni. Nekatera zdravila oziroma kombinacije zdravil lahko povzročijo zaspanost ali omotico, kar vpliva na ravnotežje in povečuje možnost za padec. Zato pri osebnem zdravniku, farmacevtu ali izvajalcu patronažnega zdravstvenega varstva vsaj enkrat letno opravite pregled zdravil, ki jih jemljete.

OPRAVIMO PREGLED VIDA

Slab vid še dodatno poveča tveganje za padec, zato vsaj enkrat letno opravite pregled vida in po potrebi zamenjajte očala. Zdravnik specialist bo preveril, ali vaš vid ogrožajo še druga zdravstvena stanja in vam bo zanje ustrezno svetoval.

OPRAVIMO PREGLED STOPAL

Redno pregledujte svoja stopala, vsaj enkrat letno pa naj jih pregleda tudi zdravnik, medicinska sestra, izvajalec patronažnega zdravstvenega varstva ali fizioterapevt. Pogovorite se z njim o ustreznih in varnih obutvi in po potrebi obiščite specialista za stopala.



Gradiva za paciente in njihove svojce: INFORMATIVNA BROŠURA PREPREČIMO PADCE

Preprečimo padce



Skupaj zmoremo.
Skupaj za zdravje.



Kaj lahko naredimo, da preprečimo padce?



Kaj lahko naredimo, da preprečimo padce?



IZBOLJŠAJMO VARNOST DOMA

- Odstranite predmete, ob katere se lahko spotaknete (oblačila, obutev, ipd.).
- Odstranite manjše preproge ali preprečite njihovo drsenje z dvostranskim lepilnim trakom.
- Predmete, ki jih pogosto uporabljate, imejte na mestih, ki jih zlahka dosežete brez uporabe pručke ali lestve.
- Na stranišču in v kopalnici poleg kadi namestite varnostna oprijemala in neдрseče podloge za tla.
- Izboljšajte osvetlitev vseh prostorov doma in ob stopnicah namestite ograje ali oprijemala.
- Nosite dobro prilagojena in neдрseča obuvala z dobro oporo.

Priporočamo vam, da skupaj z izvajalcem patronažnega varstva izpolnite seznam za preverjanje varnosti doma in se prepričate o njegovi varnosti.



VSAK DAN SE ČIMVEČ GIBAJMO

Vsakodnevne dejavnosti, kot so sprehodi, gospodinjska opravila, vrtnarjenje, aktivna pot po opravkih krepijo mišice in izboljšujejo ravnotežje, s čimer zmanjšate tveganje za padec.

S fizioterapevtom ali drugim zdravstvenim delavcem v centru za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu lahko brezplačno preverite vaše telesno in zdravstveno stanje. Svetovali vam bodo o za vas najprimernejši telesni dejavnosti in vas spodbujali k aktivnemu življenjskemu slogu.



OPRAVIMO PREGLED ZDRAVIL

S staranjem se lahko način delovanja zdravil v vašem telesu spremeni. Nekatera zdravila oziroma kombinacije zdravil lahko povzročijo zaspanost ali omotico, kar vpliva na ravnotežje in povečuje možnost za padec. Zato pri osebnem zdravniku, farmacevtu ali izvajalcu patronažnega zdravstvenega varstva vsaj enkrat letno opravite pregled zdravil, ki jih jemljete.



OPRAVIMO PREGLED VIDA

Slab vid še dodatno poveča tveganje za padec, zato vsaj enkrat letno opravite pregled vida in po potrebi zamenjajte očala. Zdravnik specialist bo preveril, ali vaš vid ogrožajo še druga zdravstvena stanja in vam bo zanje ustrezno svetoval.

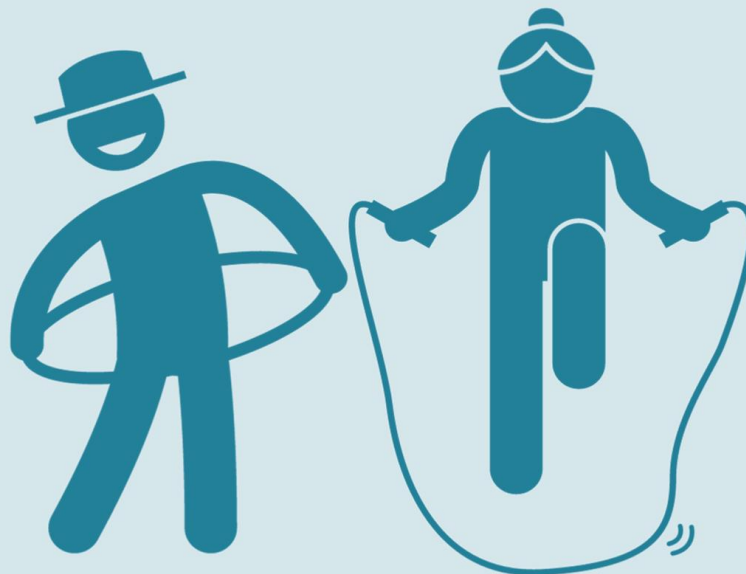


OPRAVIMO PREGLED STOPAL

Redno pregledujte svoja stopala, vsaj enkrat letno pa naj jih pregleda tudi zdravnik, medicinska sestra, izvajalec patronažnega zdravstvenega varstva ali fizioterapevt. Pogovorite se z njim o ustrezni in varni obutvi in po potrebi obiščite specialista za stopala.



POMEN TELESNE DEJAVNOSTI NA PREPREČEVANJE PADCEV



Naše telo je ustvarjeno za gibanje, gibaj se in poskrbi za svoje zdravje!

Redna vadba krepi mišice, izboljšuje ravnotežje in **preprečuje padce!**

PLAKAT PREPREČIMO PADCE & Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Preprečimo padce in ostanimo neodvisni

All si želite podaljšati čas samostojnega in aktivnega življenja v starosti? Skrb za zdravje vzemite v svoje roke. Preverite, kaj lahko za svojo neodvisnost naredite sami.

KAJ LAHKO NAREDIM, DA PREPREČIM PADEC?

- Redno telovadim.
- Redno preverjam svoj vid in sluh.
- Pregledujem svoja stopala in nosim primerno obutev.
- O kombiniranju svojih zdravil vprašam zdravnika ali farmacevta.
- Se redno gibam na prostem in zaužijem dovolj vitamina D.
- Uživam raznoliko prehrano, bogato s kalcijem.
- Redno preverjam varnost svojega doma.
- Po posvetu z zdravnikom ali patronažno medicinsko sestro se udeležim programov za preprečevanje padcev v svojem okolju.

SKUPAJ GRADIMO VARNEJŠO IN AKTIVNEJŠO PRIHODNOST!

Redna telesna dejavnost in vadba sta ključni za preprečevanje padcev!

S pravilno odmerjeno telesno vadbo lahko zmanjšate tveganje za poškodbe, izboljšate telesno pripravljenost in kakovost življenja.



Obiščite spletno stran skupajzazdravje.si za več informacij o brezplačnem preventivnem programu, ki vam bo pomagal do bolj zdravega življenjskega sloga.

Za več splošnih informacij o aktivnem in zdravem staranju priporočamo ogled spletne strani podprimostarejse.si



Z gibanjem do zdravja

Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje



Vsak dan se čimveč gibam.

Vsak teden poskrbim, da se gibam vsaj 150 minut.

V redno vadbo vključim vaje za izboljšanje ravnotežja in krepitev mišic.

Telesna dejavnost starejšim odraslim prinaša mnoge koristi za zdravje:

- izboljša telesno pripravljenost, krepi mišice in izboljšuje ravnotežje
- izboljša zdravje možganov, krepi spomin in zavira nastanek demence
- pomaga preprečevati padce in poškodbe povezane s padci, ter izboljšuje zdravje kosti
- pripomore k boljšemu duševnemu zdravju
- izboljša kakovost spanja
- zmanjša debelost in vzdržuje telesno težo
- podaljša neodvisnost od pomoči drugih
- izboljša obvladovanje kroničnih bolezni in stresa.

Pridružite se aktivnim in izboljšajte svoje zdravje ter kakovost življenja.

Začnem počasi in postopno napredujem.

Udeležite se brezplačnih aktivnosti za krepitev zdravja in izkoristite strokovno podporo pri spreminjanju življenjskega sloga, v vam najbližjem zdravstvenem domu.

www.skupajzazdravje.si





Aktiven življenjski slog mi lahko pomaga podaljšati čas samostojnega in aktivnega življenja v starosti.



Naše telo je ustvarjeno za gibanje, gibaj se in poskrbi za svoje zdravje!

- Vadbeni programi za preprečevanje padcev doma živečih starejših naj vključujejo **multikomponentno vadbo, vsaj 3 krat tedensko** (Montero Odasso et al., 2022).
- **Multikomponentna vadba** je strukturirana vadbena oblika, sestavljena iz vaj za izboljšanje mišične zmogljivosti, ravnotežja, propriocepcije, koordinacije, gibljivosti in hoje (tj. najosnovnejše oblike aerobne vadbe za starejše) (Gonçalves et al., 2021).
- Vadba naj vsebuje **funkcionalne vaje za izboljšanje ravnotežja** (npr. vstajanje s stola, prestopanje ovir) in mišične zmogljivosti (Montero Odasso et al., 2022).
- **Funkcionalna vadba** je specialna oblika vadbe, sestavljena iz gibanj, ki zahtevajo statično in dinamično produkcijo mišične sile. **Vključuje gibanja, ki jih izvajamo v vsakdanjih gibalnih vzorcih** (hoja, počep, predklon, potisk) v zaprti ali odprti kinetični verigi in vpliva na izboljšanje splošne in fine motorike gibanja.
- Vadba za preprečevanje padcev naj bo **individualizirana, progresivno naravnana, traja naj vsaj 12 tednov** (Montero Odasso et al., 2022).
- Vadbene programe naj **izvajajo ustrezno usposobljeni strokovnjaki**, ki lahko prilagodijo vadbeni program funkcionalnemu stanju in pridruženim boleznim starejše osebe (Montero Odasso et al., 2022).



vAdBeCeDa

Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje



PREPREČEVANJE KRHKOSTI





World
PT Day
2025



ZDRAVO STARANJE IN KRHKOST

Kaj je krhkost?

Vsakdo lahko doživi krhkost zaradi nedejavnosti, bolezni, travme ali vztrajne bolečine, vendar je pogostejša v višji starosti.

Krhkost je diagnosticirana pri približno 12% ljudi po vsem svetu, starih 50 let in več, pri približno 46% pa predkrhkost, vendar se razširjenost krhkosti po svetu razlikuje.

Simptomi krhkosti

- občutek **izčrpanosti**
- občutek **šibkosti**
- **počasno** gibanje
- težave z **ravnotežjem**
- **izguba telesne mase** brez truda

Krhkost ni neizogiben del staranja - gre za dolgoročno stanje, ki ga je mogoče izboljšati ali poslabšati.

SIMPTOMI KRHKOSTI, MITI & DEJSTVA

✘ MIT



Prestar sem, da bi pričel z dvigovanjem uteži



Ne bi smel telovaditi; lahko bi padel



Uteži bodo poškodovale moje sklepe



Prepozno je, da bi kaj spremenili

VS

✔ DEJSTVO

Starejši odrasli se na vadbo in krepitev mišic odzivajo podobno kot mlajši

Krepitev mišic izboljša ravnotežje in pomaga zmanjšati tveganje padcev

Uteži lahko okrepijo mišice okoli sklepov. To lahko pomaga preprečiti poškodbe sklepov in izboljša splošno zdravje sklepov

Nikoli ni prepozno! Prednosti krepitev mišic se lahko pojavijo v katerikoli starosti!

Vir slike:
Svetovna fizioterapija (World Physiotherapy)

KRHKOST



- **Krhkost** je eden ključnih izzivov starajoče se družbe!
- Gre za **stanje zmanjšane telesne in psihosocialne odpornosti**, ki povečuje tveganje za padce, bolezni, hospitalizacije in izgubo samostojnosti.



- NIJZ vodi kohezijski **projekt Obvladovanje (pred)krhkosti**, ki bo usmerjen v prepoznavanje, obvladovanje in preprečevanje krhkosti pri starejših (SISTEMSKA OBRAVNAVA KRHKOSTI S POUČENJEM NA PREDKRHKOSTI ZA ZDRAVO IN KAKOVOSTNO STARANJE 2024-2028).
- Glavni **CIU** projekta je **razviti celovit, multidisciplinaren pristop**, ki vključuje zgodnje odkrivanje znakov krhkosti, individualno prilagojene programe obravnave ter podporo pri spremembah življenjskega sloga.

SPECIFIKE PRIPOROČENE VADBE ZA STAREJŠE

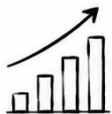
SPECIFIKE PRIPOROČENE VADBE ZA STAREJŠE

1. VARNOST NA PRVEM MESTU



- POSVET Z ZDRAVNIKOM
- USTREZNO OKOLJE
- PREPREČEVANJE PADCEV

2. POSTOPNOST



- ZAČETI POČASI
- POSTOPNO POVEČEVATI INTENZIVNOST, TRAJANJE IN POGOSTOST

3. PRILAGOJENO POSAMEZNIKU



- UPOŠTEVANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA
- UPOŠTEVANJE ZMOGLJIVOSTI, CILJEV IN PREFERENC
- INDIVIDUALIZIRAN PRISTOP



7. UŽITEK IN MOTIVACIJA



- IZBIRA DEJAVNOSTI, KI PRINAŠAJO VESELJE
- DRUŽENJE IN PODPORA
- POZITIVNA NARAVNANOST

6. MERJENJE NAPREDKA



- SPREMLJANJE NAPREDKA
- PRILAGAJANJE PROGRAMA

5. REDNOST IN DOSLEDNOST



- REDNA VADBA
- BOLJŠI REZULTATI PRI DOLGOROČNI DOSLEDNOSTI

4. RAZNOLIKOST VADBE



- AEROBNA VADBA
- VAJE ZA MOČ
- VAJE ZA RAVNOTEŽJE
- RAZTEZNE VAJE

NAČRTOVANJE TELESNE VADBE

❖ Uravnotežena vadba & piramida telesne dejavnosti



❖ Struktura vadbene enote (ogrevanje, glavni del ohlajanje)

❖ Princip FITT (frekvenca/pogostost, intenzivnost, trajanje, tip/vrsta)

❖ Načelo SMART (specifičen, merljiv, dosegljiv, realen, omejen v trajanju)

FITT za odrasle

Frekvenca:

redno, vsaj 5-krat na teden.

Intenzivnost:

vsaj zmerna, da se rahlo ogrejete in nekoliko zadihate.

Trajanje:

150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden, oziroma najmanj 30 minut dnevno (lahko tudi 2-krat po 15 minut dnevno).

Tip: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in sprostitve.



VRSTE PRIPOROČENE VADBE IN POGOSTOST

❖ Aerobna vadba:

- hoja, nordijska hoja, kolesarjenje, plavanje, aerobika za seniorje, ples...
- vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden (npr. 30 minut večino dni v tednu)

❖ Vadba za moč:

- vaje z lastno težo, elastikami ali lahкими utežmi
- vsaj 2x tedensko
- poudarek na večjih mišičnih skupinah

❖ Vadba za ravnotežje:

- stoja na eni nogi, hoja po črti, tai-chi
- vsaj 3x tedensko
- zmanjšuje tveganje za padce

❖ Vadba za gibljivost:

- raztezanje, mobilizacijske vaje, joga
- izboljšuje obseg gibanja



PRILAGAJANJE VADBE GLEDE NA ZDRAVSTVENO STANJE

- ❖ **Individualna ocena sposobnosti** (vključuje testiranje telesne pripravljenosti)!
- ❖ **Pogoste kronične bolezni:**
 - osteoporoza → izogibanje sunkovitim gibom
 - srčno-žilne bolezni → nadzor intenzivnosti
 - sladkorna bolezen → spremljanje glukoze
- ❖ **Sodelovanje z zdravstvenimi strokovnjaki!**
- ❖ **Postopno stopnjevanje obremenitve!**



PREPREČEVANJE POŠKODB IN VARNOST PRI VADBI



- ❖ **Pomen ogrevanja** (5–10 minut)!
- ❖ **Pravilna tehnika izvajanja vaj** (drža, dihanje, aktivacija stabilizatorjev trupa, funkcionalni gibi, začetni in končni položaj, počitek/regeneracija)!
- ❖ **Ustrezna hidracija** (pitje vode)!
- ❖ **Primerna oprema** (obutev, podlaga) **in varno okolje za izvedbo!**
- ❖ **Znaki za prekinitev vadbe:**
 - bolečina (v prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke...),
 - vrtoglavica,
 - slabost,
 - motnje srčnega ritma,
 - huda zadihanost oz. težko dihanje...
- ❖ **Ohlajanje in regeneracija!**



PSIHOLOŠKI IN SOCIALNI VIDIKI VADBE

- ❖ **Motivacija:**
 - realni cilji
 - spremljanje napredka
- ❖ **Vloga skupinske vadbe:**
 - druženje
 - večja vztrajnost
- ❖ **Positiven vpliv na samopodobo in dobro počutje!**



Z DOKAZI PODPRTI SLOVENSKI VADBENI PROGRAMI ZA STAREJŠE ODRASLE

vAdBeCeDa



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje



Integracija
geriatrice
oskrbe starejših



ABC+
GIBALNI
PROGRAM
ZA AKTIVNO IN
ZDRAVO STARANJE



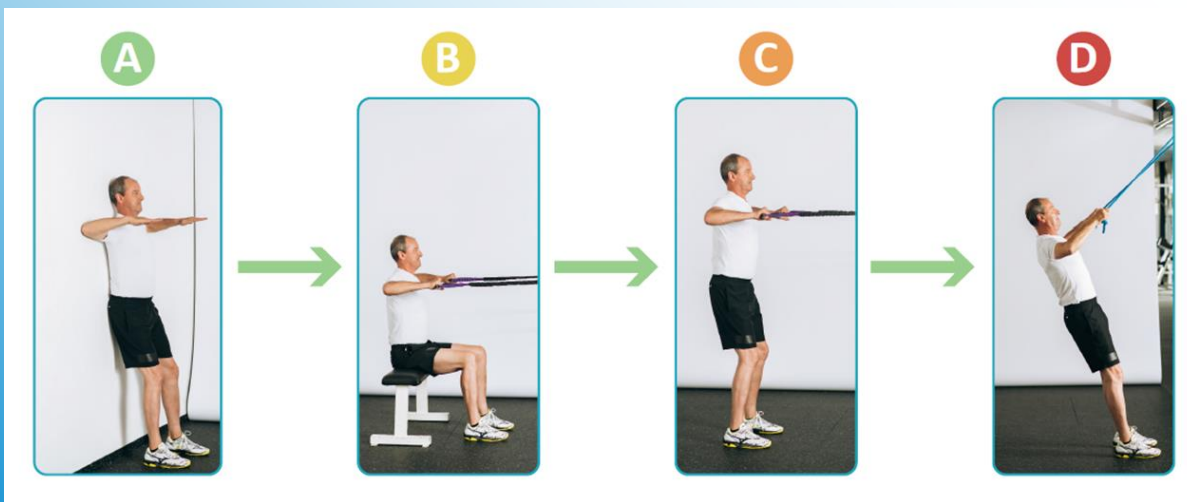


- ❖ Prvi javnozdravstveni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje; BREZPLAČNO dostopen na <https://podprimostarejse.si>
- ❖ Implementacija vadbenega programa vAdBeCeDa v/kot:
 - program *Skupaj za zdravje* (integracija v obstoječe delavnice *Gibam se, Zdrava mera, aktivnosti v LS*).
 - podpora klinični obravnavi (dopolnitev kinezioterapije v ambulantni fizioterapiji in kineziološki praksi).
 - samostojna vadba doma (vaje za domov z jasnimi video-napotki in možnostjo spremljanja napredka).
 - vodene skupine (izvedba v CKZ/zdravstvenih domovih, društvih in centrih za starejše).
- ❖ 2027: Prenos kompetenc skozi izobraževanje znotraj projekta *Zmigaj se do vadbe (OKS)* na kader v športu v športna društva in klube, ki podpirajo izvajanje programa *Skupaj za zdravje* v LS → zagotavljanje trajnosti vadbe/obravnave v LS!





- **Namenjen odraslim in starejšim**, ki želijo ohraniti vitalnost in izboljšati kakovost življenja.
- **Izboljšanje** telesne pripravljenosti, preprečevanje krhkosti in padcev, **povečanje** mišične zmogljivosti, ravnotežja, koordinacije, gibljivosti in splošne premičnosti.
- **Struktura vadbe**: 12 vadbenih enot v **štirih težavnostnih stopnjah**.





NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

vAdBeCeDa

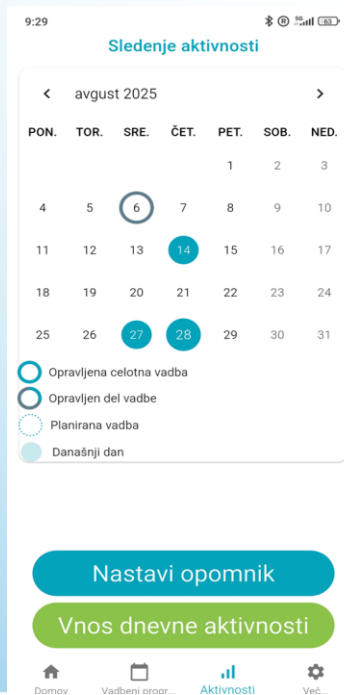


Integracija geriatrične oskrbe starejših



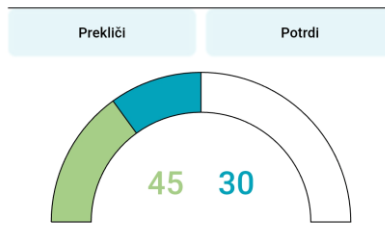
❖ **September 2025: BREZPLAČNA aplikacija vAdBeCeDa (IOS in Android) omogoča individualno načrtovanje vadbe za moč in ravnotežje, spremljanje posameznikove tedenske TD, sledenje smernicam za TD,...**

❖ **Junij 2026: NADGRADNJA aplikacije vAdBeCeDa(glasovna navodila, razširjeni vadbeni program za aktivno odraslo populacijo,...)!!!**



Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), je cilj, da izvajamo vsaj 150 minut telesne dejavnosti tedensko. Priporočilo velja naj bodo redno telesno dejavni vsi starejši odrasli. Za znatne koristi za zdravje naj čez teden izvajajo vsaj 150-300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75-150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Tip vadbe: vAdBeCeDa
Datum: 28. 8. 2025
Trajanje vadbe: 45 min



vAdBeCeDa

Večkompontentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

NA VOLJO JE BREZPLAČNA MOBILNA APLIKACIJA

NIJZ

NOGI

Integracija geriatrične oskrbe starejših

Finansira Evropska unija NextGenerationEU



Domov Vadbene progr... Aktivnosti Več...

Sofinancira Evropska unija

I FEEL SLOVENIA

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO, TURIZEM IN ŠPORT

ABC+ GIBALNI PROGRAM

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

- **3-mesečni progresivni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje;** program vadbe vključuje: vadbo za mišično zmogljivost, ravnotežje, koordinacijo in funkcionalne gibalne vzorce.
- **Implementacija gibalnega programa ABC+ v program *Skupaj za zdravje*** (integracija v obstoječe delavnice *Gibam se, Zdrava mera, aktivnosti v LS*).
- **2027: Prenos kompetenc skozi izobraževanje znotraj projekta Zmigaj se do vadbe (OKS) na kader v športu v športna društva in klube, ki podpirajo izvajanje programa *Skupaj za zdravje* v LS)** zagotavljanje trajnosti vadbe/obrnave v LS!

➤ Dostop do učnega gradiva/vadbenih kartic:

<https://nijz.si/publikacije/abc-gibalni-program-za-aktivno-in-zdravo-staranje/>



Vadbene kartice



SPOROČILA ZA DOMOV:

- ❖ Gibanje je ključno za zdravo staranje!
- ❖ Vadba mora biti redna in vam prilagojena!
- ❖ Vsak gib šteje!
- ❖ Tudi majhne spremembe prinesejo koristi!
- ❖ Izberite si vadbo, ki vam bo prijetna in zabavna!





Hvala za pozornost!

andrea.backovic-jurican@nijz.si

