

Како дочекати и проживети старост



Едиција Мала библиотека



- КАКО ДОЧЕКАТИ И ПРОЖИВЕТИ СТАРОСТ -

Аутори – Проф др Мирјана Јањанин и проф др Викторија Цуцић
Публикација је део пројекта **СОЦИЈАЛНЕ ПОТРЕБЕ СТАРИХ У
ЗАЈЕДНИЦИ КАО БАЗА ЗА АКТИВИРАЊЕ НА УНАПРЕЂЕЊУ
ЗДРАВЉА.**

Носилац пројекта је Центар за едукацију и истраживање здравља
Београд-ЦЕИЗ у сарадњи са Удружењем пензионера Старо Миријево
„Треће доба“ Београд

Пројекат је подржан и финансиран средствима Буџета ГРАДСКЕ
ОПШТИНЕ ЗВЕЗДАРА за 2022.годину.

Питања везана за старење и старост и њено значење у науци, интервенције и активности из те области, већ дуги низ година представљају значајне изазове за бројне истраживаче у низу земаља света.

Демографске анализе и прогнозе указују на пораст броја особа преко 65 година у општој популацији, а демографске пројекције говоре да ће се тај број непрекидно увећавати.

Србија, као трећа земља у Европи по демографском старењу, према процени становника за 2021.годину има 6.834.326 становника. Већину чине жене □ 51,3 одсто, а 48,7 одсто су мушкарци. Бележи се тренд наставком процеса демографског старења и уделом старијих од 65 година у укупној популацији од 21,3 одсто.

На регионалном нивоу Београдски регион до 2020.године бележио је раст броја становника, са највећим порастом броја становника у београдским општинама Звездара и Земун.

Продужење људског века, праћено порастом броја старих особа, отвара низ нових могућности како за саме старе људе, породицу, тако и за заједницу у целини.

Обавеза свих нас је да бригу о старењу и старима спроводимо организовано и у континуитету са циљем да старост дочекамо што здравији а живот и старост да проживимо достојанствено. Јер, и старење и здравље су међусобно зависни процеси, дефинисани генетским наслеђем и утицајем низа спољашњих фактора , тзв детерминантама здравља.

ПОЈМОВНА ОДРЕЂЕЊА

СТАРЕЊЕ представља универзалан биолошки процес, природну фазу у животном циклусу.

Старење треба схватити као једносмеран пут, који траје краће или дуже и на који је човек пошао пре него што се и родио. Код различитих особа обележја старења видљива су у различитом животном добу, што зависи од генетских фактора, услова живота, понашања у ранијим годинама.

Треба правити разлику између **примарног-физиолошког старења**, описујемо га као неизбежни физиолошки процес који се дешава свакодневно, истовремено у целом организму од **секундарног-патолошког старења**, које се јавља превремено, брже и неравномерно у различитим органима и системима органа.

СТАРОСТ се у литератури поетски описује и као „сунчана јесен живота“ коју карактеришу „**све мање ствари које су битне, све мање ствари које су хитне, све више времена у једном дану а све мање дана у животу**“.

Тако описана **хронолошка старост**, по којој године нису само број и не расту само од једног до другог рођендана, неминовно све нас чека у позним годинама живота.

Са друге стране сваки организам има и своју **биолошку старост**, која је одраз нашег здравља и која се често не поклапа са бројем година колико је старо наше тело, већ зависи од бројних животних фактора и наших личних избора.

Постоје низ активности за које наука већ дужи временски период документује да имају високо позициониран утицај на процес старења и саму старост. Будите и ви део људи који ће те активности прихватити и реализовати.

Ово је уједно и први задатак који доприноси бољој и лепшој старости.

ДОЧЕКАЈМО СТАРОСТ СТПРЕМНИ

-Активности које унапређују здравље и чувају старост-

Дајемо вам неколико активности којим можете допринети свим другим напорима које улажете у здравље и лепше старење.



Изаберите оне активности које познајете или упражњавате, али бисте волели да о томе још нешто сазнате.

- a. Бити активан, физички и ментално**
- b. Хранити се здраво**
- c. Опрез са алкохолом**
- d. Разумети значај превенције и примењивати препоручене мере**
- e. Хронична стања и болести којих се старе особе највише плаше**
- f. Изабрани лекар-ваша очекивања**
- g. Значај уредности узимања прописане терапије**

Набројте оне активности за које сте заинтересовани али сматрате да о томе не знате довољно.

h.

i.

j.

k.

l.

ЉУБАВ, ПРИЈАТЕЉСТВО И ПАРТНЕРСКИ ОДНОСИ

Љубав је моћна енергија у нашем животу и нема границе. Зато је утешно знати да никада нисмо престари за њу. Чак и када је реч само о пријатељству, комшијском дружењу, то ће значити да ћете имати са ким да причате, шетате или гледате филмове.

Уместо да се плашимо старости и размишљања о њој као о времену када ће нам неке животне могућности бити недоступне, треба веровати да и старење и старост могу бити леп животни период сваког од нас, само му треба пружити прилику.

УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА -БРИГА О СТАРИМА НА ЗВЕЗДАРИ-

Удружење пензионера Старо Миријево „Треће доба“ у Београду старост дочекује организовано, као привилегију и радост,





У окружењу Миријева и Звездарске шуме, Удружење је отворено за све којима треба ослонац и путоказ ка здравој старости.

Нека овај водич-приручник буде иницијални позив ради заједничких активности које би разрађивали на Звездари, а тичу се унапређења здравља .

Тако смо организовали низ конструктивних састанака, као припрему за реализацију планираних активности проистеклих из сарадње у локалној заједници;



Приpremни saстанak projektnog tima, maj 2022.

- спровели смо Здравствену трибину и Креативну радионицу на тему “Лековито биље у унапређењу и очувању здравља”, јун 2021.г



- организовали смо и спровели анкетно истраживање за потребе пројекта „Социјалне потребе старих у заједници као база за активирање на унапређењу здравља“, јун 2022..





Edicija Mala biblioteka — Centar za edukaciju i istraživanje zdravlja Beograd



Центар за едукацију и истраживање здравља Београд



Удружење пензионера Старо Миријево „Треће доба“ Београд