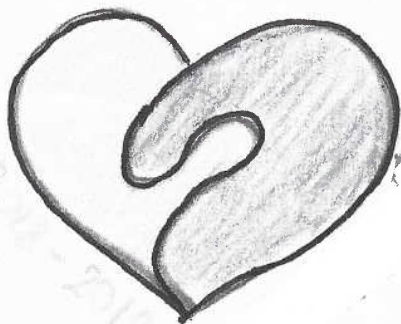


PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE



Zapisala: Ana Vindiš

Projekt Republike Slovenije je del prizadevanj
v programu DOBER TEK SLOVENIJA - za več
gibanja in bolj zdravo prehrano.

Pogovorna tema 1

UPAD MIŠIČNE MASE = SARKOPENIJA

Sarkopenija je stanje, ki je povezano z upadom mišične mase, moči in zmogljivosti. Do posebnih problemov pride, ko se začnejo zaradi zmanjševanja mišične mase pojavljati padci.

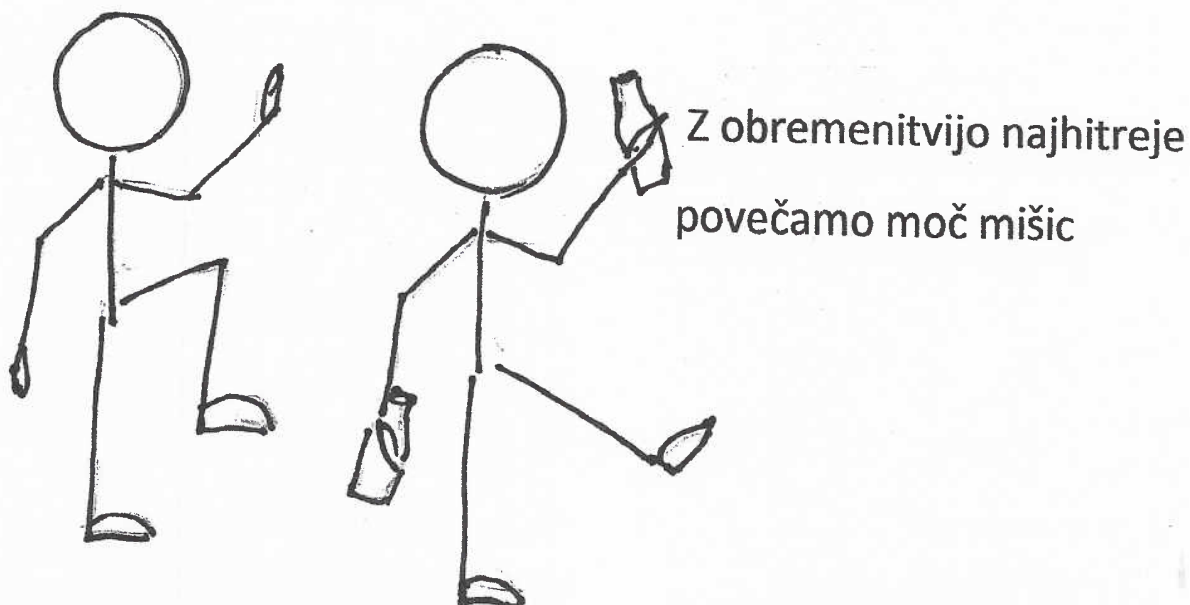
Do padca pride pogosto iz stojne višine, ko starostnik zaradi šibkih mišic ni zmožen vzdrževati ravnotežja in pade.

Z redno telesno aktivnostjo se pri starejših ne le ohranja, ampak celo pridobiva mišična masa. Energijsko pravilni vnos hrane k temu še pripomore.

Priporočena vaja : KORAKANJE

Vaja je namenjena ravnotežju in moči nog

POGLED USMERJEN NARAVNOST NAPREJ (TV ☺)



Pogovorna tema 2

UPAD KOSTNE MASE = OSTEOPOROZA

Po 50. Letu prizadene upad kostne mase v svetu eno od treh žensk in enega od petih moških. Je *tiha* bolezen, saj mnogi šele ob zlomih zvedo, da imajo osteoporozo. Kostni so pri osteoporozi porozni in bolj nagnjeni k zlomom. Najpogosteje so prizadeti kolki, sklepi in hrbtenica. Sarkopenija je tesno povezana z osteoporozo !! Kako ?

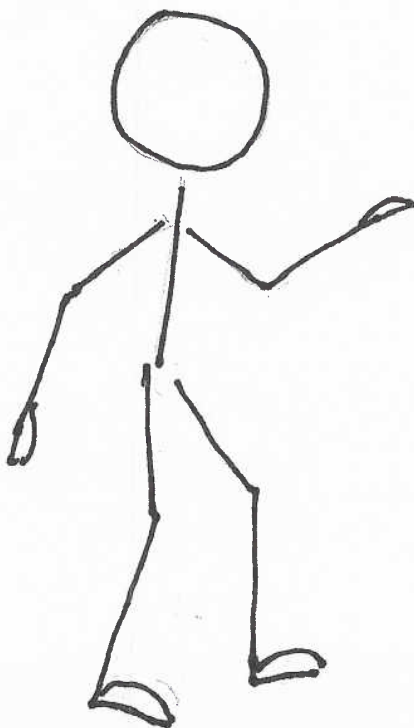
Za preprečevanje osteoporoze je pomemben zdrav način življenja, kamor je vključena prehrana za gradnjo kosti (kalcij in vitamin D).

Kalcij je v mleku in mlečnih izdelkih, jajcih, zelenjavi..., vitamin D nastaja pod vplivom sončnih žarkov. **Nekajkrat tedensko za 15 minut izpostavimo soncu obraz in roke do komolcev.**

Priporočena vaja : * TEČEMO Z ROKAMI*

Vaja za koordinacijo in gibljivost ramenskega obroča

POGLED USMERJEN NAPREJ (TV ☺)



- Zamahi rok naprej /nazaj
- Zamahi z obremenitvijo v rokah
(plastenka, utež, knjiga ...)

♡ Kaj pa udarjanje s petami ob tla?
(vaja proti osteoporozi)

PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANO

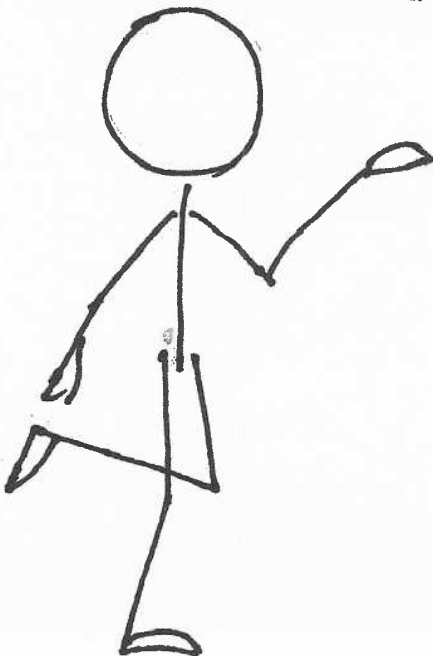
- V jedi uživajte in jejte redno (3 – 5 obrokov dnevno). Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več rastlinskega kot živalskega izvora.
- Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- Večkrat dnevno jejte pestro sadje in zelenjavo (sveže/lokalno)
- Nadzorujte količino zaužite maščobe, uživajte nenasičene rastlinske maščobe.
- Mastno meso nadomestite s stročnicami, ribami, manj mastnim mesom, perutnino...
- Uživajte manj mastne mlečne izdelke.
- Jejte manj slano hrano.
- Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
- Zaužijte dovolj tekočine. Omejite pitje alkohola.

Bodite telesno aktivni toliko, da bo vaša telesna teža normalna.

Priporočena vaja: **BRCANJE Z NOGO NAZAJ**

Vaja za gibljivost kolen in ohranjanje ravnotežja

POGLED USMERJEN NAPREJ (TV 😊)



Opremo se na steno ali stol

Pogovorna tema : 4

SEDENJE, TIHI SOVRAŽNIK

Koliko časa sedate v dnevu oz. opravljate dejavnosti sede (TV, branje, poslušanje glasbe, ročna dela...?)

Veliko starejših presedi čez dan 8 – 10 ur, kar je 70% časa v budnem stanju!!!!

Dolgotrajno sedenje vodi k možnim zapletom v zdravju (srčnožilna obolenja, depresija, padci, osteoporoza, sarkopenija...).

Poskušajte sedeče aktivnosti čimbolj zmanjšati z aktivnostmi *mimogrede* npr. namesto z dvigalom peš, hoja do trgovine, ples ob glasbi na radiu...

Če že sedimo, se na vsakih 40 – 60 minut razgibajmo (tudi žolska ura traja 45 minut !!!). Že nekaj korakov okoli bloka požene kri po žilah.

Zanimive ugotovitve – 9 – 13 ur nepretganega sedenja je enako kot pokaditi škatlo cigarete ! ☹

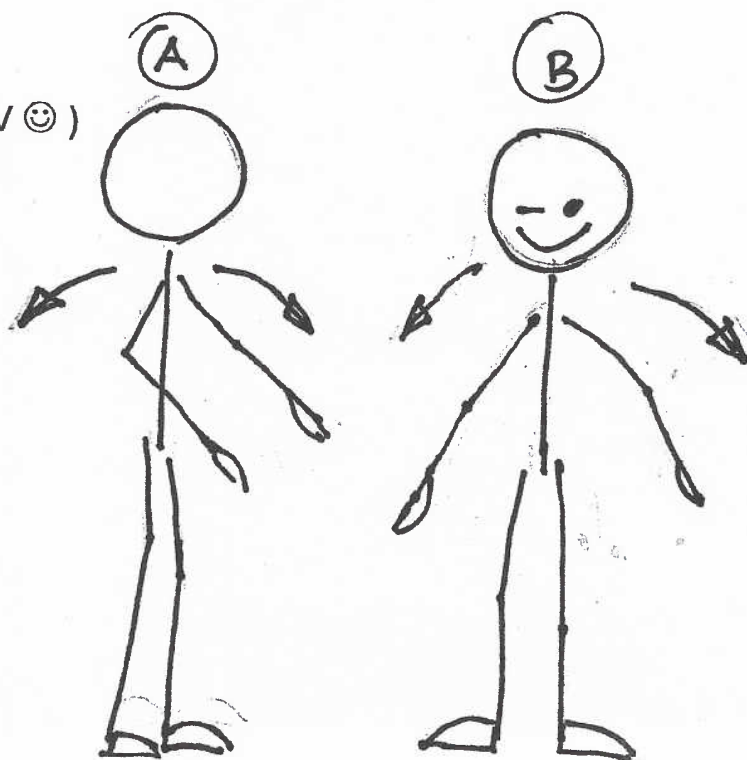
Priporočena vaja: ZIBANJE NA MESTU

Vaja za ravnotežje

POGLED USMERJEN NAPREJ (TV ☺)

(A) zibanje naprej/nazaj
(opora - stol, zid)

(B) zibanje v stran
desno / levo



Pogovorna tema : 5

TELESNA AKTIVNOST NI ENAKA TELESNI DEJAVNOSTI

Vsakodnevne dejavnosti (hoja po stopnicah, pomivanje oken, pospravljanje...) so koristne in so *skrita telovadba *, enako pomebne pa so vodene telesne aktivnosti, ki ohranjajo, krepijo in pridobivajo mišično maso.

Priporočila svetovne zdravstvene organizacije kako doseči z vodenimi aktivnostmi koristi za zdravje:

- Vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnostina teden(ali kombinacija obeh)
- Telesno dejavnost lahko razdelimo na manjše sklope, vendar ti naj ne bodo krajši kot 10 minut
- Vsaj 2 krat tedensko izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin (ramena, trup, boki, noge)
- Za starejše s težjo gibljivostjo so priporočljive vaje za ravnotežje in preprečevanje padcev vsaj 3 krat tedensko
- Osebe , ki iz zdravstvenih razlogov ne morejo dosegati priporočenih vaj, naj bodo dejavni v skladu s svojimi zmožnostmi.

Priporočena vaja: DVIG NA PRSTE



Krepitev moči v stopalih in izboljšanje ravnotežja

POGLED USMERJEN NAPREJ (TV ☺)

opora za stol ali ob steno

♥ Telovadimo lahko med telefoniranjem, v čakalnici, na avtobusu. Kako? z
→ če sedimo se v sedlu zravnamo, potegnemo trebuh notri, krožimo v zapetju, razpibavamo stopala...

Pogovorna tema : 6

VADBA, PRIMERNA ZA STAREJŠE

Med staranjem potekata dva vzporedna procesa : primarno staranje (kronološko staranje celic) in sekundarno staranje, odvisno od načina življenja.

Z redno in načrtovano telesno vadbo je mogoče tudi v starosti ohranjati in bistveno izboljšati kvaliteto življenja.

Vadba za moč ima številne pozitivne učinke, ki pomembno vplivajo na gibljivost, izboljšanje ravnotežja in koordinacijo.

Mišice so glavni organ za proizvodnjo toplote !!! So pa tudi največji porabniki krvnega sladkorja.

Kot povsod je za mišično moč potrebna postopnost in rednost.

ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU Koliko časa dnevno telovadite?

Ali kdaj zaplešete ? Zaplešite ☺

Priporočena vaja: POLPOČEP

Vaja za izboljšanje moči nog in ohranjanje ravnotežja

POGLED USMERJEN NAPREJ (TV ☺)



Pogovorna tema : 7

TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Pri starostnikih, ki se premalo gibajo prihaja hitreje do degenerativnih sprememb v telesu. Upočasnijo se fiziološki procesi, upadajo miselne in in gibalne sposobnosti, narašča telesna masa, predvsem maščoba, nazadujejo socialne veščine....

V starosti je vsaka več kot 7 dnevno trajajoča gibalna neaktivnost lahko povod za nepovratne negativne telesne spremembe. Vsak starostnik bi moral imeti ciljno **pol urno gibanje dnevno**.

S testom gibalne sposobnosti lahko preverimo:

Kolikšna je gibljivost v kolkih in ramenih, kolikšna je stopnja ravnotežja, kako močne so noge in roke in kako vzdržljivi smo:

- < vstajanje in sedanje na stol z rokami na bokih v 30 sek.
- < število upogibov komolca z 1 ali 2kg težkimi utežmi v 30 sek sede na stolu
- < sede na stolu predklon k peti stegnjene noge (koliko cm manjka)
- < stoje se dotakniti za hrbtom roke (kolika je razdalja med prsti rok)
- < brez pomoči rok vstati s stola, se v najkrajšem času sprehoditi do in okoli 2,5 m oddaljene palice in sestiti nazaj
- < v 6 min prehoditi čim daljšo razdaljo

Priporočena vaja : **POVEŽEMO DVIG NA PRSTE IN POLČEP**

Vaja razvija moč nog in izboljšuje ravnotežje.

Lahko se opremo na stol ali mizo.

Pogovorna tema : 8

POMEN UŽIVANJA VODE IN DRUGIH PIJAČ NA KRHKOST KOSTI

Redno pitje zadostnih količin tekočin je pomembno, ker se pri starejših zmanjša občutek žeje in žeje ne občutijo.

Priporočen vnos je vsaj 1600 ml (8 kozarcev po 2 dcl).

Priporočila so, tekočine brez dodanih sladkorjev : navadna voda, mineralna voda, sadni in zeliščni sokovi,... tekočino zaužijemo vsaj dve do tri ure spanjem. Pijemo postopoma, ne ves kozarec naenkrat.

Previdnost pred pitjem kave , 2 – 3 kave na dan.

Priporočena vaja : ZAMAHOVANJE Z ROKO DIAGONALNO GOR

Sedimo na stolu z zravnano hrbtenico. Ena roka počiva na kolenu, drugo iztegnjeno roko dvigamo daleč nazaj. Ob dvigu vdihnemo in roki s pogledom sledimo.

Pogovorna tema : 9

POMEN REDNEGA RITMA V GIBANU IN PREHRANJEVANJU

Strokovnjaki poudarjajo, da je pomembno, da so obroki med dnevom primerno energijsko porazdeljeni na vsaj 4 obroke. Zajtrk in kosilo naj bi zagotavljala 40% energije, večerja 20%.

Zajtrk nam da energijo za začetek dneva.

Zlata pravila prehranjevanja:

- < Vedno sedite, ko jeste. Hrana se tako veliko bolje prebavlja !
- < Ko jeste, naj bo pozornost namenjena hrani, ne TV, branju...
- < Glavni obrok naj bo čimbližje poldnevu.
- < Izogibajte se ledeno hladnim napitkom.
- < Najlepše je uživati hrano v umirjenem vzdušju, v dobri družbi ?!

Priporočena vaja : HOJA PO PROSTORU

Vaja pripomore k izboljšanju ravnotezja in koordinacije.

POGLED JE USMERJEN NAPREJ

A varianta: hodimo naprej – nazaj (npr. 3 korake naprej 3 nazaj)

B varianta: hodimo cik cak (3 korake v eno smer, 3 korake v drugo)

C varianta: hodimo v krogu

Pogovorna tema : 10

KLJUČNE SMERNICE PREHRANJEVANJA ZA STAREJŠE

Starejši odrasli med 65 in 100 leti imajo po raziskavah zmanjšane splošne potrebe po energiji zaradi postopnega zmanjševanja mišične mase. Priporočila v okviru opravljenih študij so:

< pomembnost uživanja **beljakovin** z višjo biološko vrednostjo, ki jih najdemo v živilih živalskega izvora. Pri vegetarijanskih virih živil je potrebno paziti, da se kombinirajo beljakovine iz žit z beljakovinami stročnic. Beljakovine je potrebno enakomerno porazdeliti v tri glavne obroke.

< V skupini **sladkorjev** je priporočilo, da se kuhinski sladkor omeji na 10% skupnega energijskega vnosa, sicer pa uživati sestavljene sladkorje z nizkim glikemičnim indeksom, ki se nahajajo največ v polnovrednih žitnih izdelkih in kašah.

< Priporočila za **prehranske vlaknine** znašajo vsaj 25 g na dan (različne vrste zelenjave, polnozrnatih izdelkov). Ob tem zaužiti zadostno količino tekočine.

< **Maščobe** so prav tako pomembne v tem starostnem obdobju, vendar kvalitetne, ki so v oljčnem, bučnem, repičnem olju, v oreščkih in ribah.

< Pri zdravih starejših ni potrebe po dodatnih **vitaminih** in **mineralih**, razen dodajanje vitamin D pri znižanem nivoju krvi.

Priporočena vaja: SKLECE

Vaja za izboljšanje moči rok in ramenskega obroča

Z rokama, oprtima ob steno ali mizo krčimo in stegujemo roki.

Pogovorna tema: 11

GLAVNI JUNAKI V PREHRANI ZA ZDRAVJE IN MOČNE KOSTI

Za zdravje mišičnoskeletnega sistema je pomemben zadosten vnos kakovostnih beljakovinskih virov. Dokazano je, da ribe predstavljajo pomemben vir hranljivih snovi, kot so beljakovine, vitamin B12, D, selen, jod in tudi koristne maščobe. Zamenjava mesa z ribami (npr. sardelami in skušami 2x tedensko), zmanjšamo količino nasičenih maščob in povečamo količino maščob omega 3.

Dobri viri živalskih beljakovin so predvsem jajca, mleko in mlečni izdelki, ribe in morski sadeži in meso. Le to naj bo pusto, največ beljakovin vsebujeta puranje in piščancje meso.

Od rastlinskih beljakovin sodijo med najboljše vire: stročnice, žita in oreščki...

Strokovnjaki priporočajo tudi uživanje živil z nizkim glikemičnim indeksom, npr. rjavi, nebrušen riž, polnozrnat in ržen kruh, ovseni kosmiči, zelenjava, stročnice, sadje.

Priporočena vaja: HOJA PO PROSTORU S PODALJŠANIM KORAKOM

Vaja pripomore k izboljšanju moči nog, gibljivosti v kolkih in ohranjanju čvrstega koraka.

POGLED USMERJEN NAPREJ 😊