

ProAge

Priprava na aktivno staranje

Aktivni in zdravi starejši

Bodi aktiven!

■ Kurikulum

A. L. P. Peca d.o.o.

2018-1-HU01-KA204-047707



Erasmus+

Kurikulum *Aktivni in zdravi starejši* s podnaslovom *Bodi aktiven!* je nastal v okviru projekta ERASMUS+ »Priprava na aktivno staranje«.

Projektne partnerji:

| | |
|-----------------------------------|--|
| Občina Alsómocsolád, Madžarska | erasmusplusam@gmail.com www.alsomocsolad.hu |
| 15. okrožje Budimpešte, Madžarska | erasmusplus@bpxv.hu |
| A. L. P. PECA, d.o.o., Slovenija | viktorija.barbic@alppeca.si |
| Bjerkaker Learning Lab, Norveška | sturlabjerkaker@gmail.com |

| | |
|-------------------------------|---|
| <i>Avtorji:</i> | Alenka Miler, Borut Iršič, Viktorija Barbič |
| <i>Urednica:</i> | Julija Marošek |
| <i>Strokovni pregled:</i> | dr. Neda Hudopisk, mag. Marjana Kamnik |
| <i>Odgovorni založnik:</i> | A. L. P. Peca d.o.o. |
| <i>Kraj izdaje:</i> | Ravne na Koroškem |
| <i>Leto izdaje:</i> | 2020 |
| <i>Dostopno na:</i> | https://www.alppeca.si/dokumenti/ProAge/Aktivni.pdf |
| <i>Vodja projekta:</i> | Rita Jauch Bálintné |
| <i>Strokovni koordinator:</i> | dr. Dezső Kovács |
| <i>Strokovna podpora:</i> | Zsuzsa Gáborné Halmai, Anita Keller Pitzné |

Ta publikacija je last podjetja A. L. P. Peca d.o.o. Lastnik nudi vsem zainteresiranim odprt dostop do uporabe te publikacije. V primeru kakršnih koli sprememb lastnik zahteva informacije o spremembah v gradivu. Projekt je bil podprt s programom Erasmus+ Evropske komisije.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
[COBISS.SI-ID=303857664](https://nuk.ub.uni-lj.si/COBISS.SI-ID=303857664)
ISBN 978-961-91549-1-5 (pdf)

Kazalo

| | | |
|-------|---|----|
| 1. | Uvod | 1 |
| 2. | O modulu Zdravo in aktivno staranje | 7 |
| 2.1 | Starejši v naši družbi | 7 |
| 2.2 | Komu je modul namenjen?..... | 8 |
| 2.3 | Struktura modula | 9 |
| 3. | Definicije | 10 |
| 3.1 | Starejša oseba (65+) | 10 |
| 3.2 | Zdravje starejših in aktivno staranje..... | 11 |
| 3.3 | Zdrav življenjski slog | 12 |
| 3.4 | Telesna dejavnost starejših..... | 14 |
| 4. | Zdrava prehrana starejših..... | 16 |
| 5. | Socialna mreža starejših | 21 |
| 6. | Varstvo starejših in telesna dejavnost..... | 24 |
| 7. | Telesna dejavnost starejših | 27 |
| 7.1 | Koristi gibanja za starejše..... | 27 |
| 7.2 | Telesna dejavnost starejših v številkah..... | 31 |
| 8. | Nič še ni zamujeno! | 33 |
| 8.1 | Kako začeti? | 33 |
| 8.2 | Kaj je pomembno vedeti pri izbiri telesne aktivnosti za starejše..... | 35 |
| 9. | Pregled najbolj priljubljenih gibalnih dejavnosti za starejše | 40 |
| 9.1 | Aerobne gibalne aktivnosti..... | 40 |
| 9.1.1 | Hoja | 41 |
| 9.1.2 | Počepi | 43 |
| 9.1.3 | Tek..... | 44 |
| 9.1.4 | Kolesarjenje | 46 |
| 9.1.5 | Plavanje | 48 |
| 9.1.6 | Ples..... | 50 |
| 9.1.7 | Igre z žogo | 52 |

| | |
|---|----|
| 9.1.8 Urejanje okolice..... | 53 |
| 9.2 Anaerobne aktivnosti..... | 55 |
| 9.2.1 Vaje za moč (za krepitev mišične moči in vzdržljivost)..... | 55 |
| 9.2.2 Vaje za gibljivost | 58 |
| 9.2.3 Vaje za ohranjanje ravnotežja..... | 62 |
| 10. Pametni pripomočki za spremljanje telesne aktivnosti..... | 67 |
| 11. Postanite promotor telesne aktivnosti za starejše | 68 |
| 11.1 Zakaj je to priložnost? | 68 |
| 11.2 Ali sem to jaz? | 68 |
| 11.3 Kako vzpostaviti svojo skupino?..... | 70 |
| 11.4 Pomoč pri načrtovanju vadbe | 73 |
| 12. Praktični primeri..... | 81 |
| 12.1 Uporaba pametne zapestnice | 81 |
| 12.2 Kolesarjenje..... | 82 |
| 12.3 Pohodništvo | 82 |
| 12.4 Socialne igre | 83 |
| 12.5 Joga..... | 85 |
| 13. Viri | 86 |

1. Uvod

Demografski obrat in paradoks staranja

Družbeni pogled na starost se je v Evropi in Severni Ameriki v drugi polovici 20. stoletja bistveno spremenil. Čast in spoštovanje, samoumeven odnos zgodnejših zgodovinskih obdobj do starejših je zamenjal radikalno nov družbeni pojav, ki se je pojavil v sodobnem obdobju globaliziranega sveta in njegovih družb blagostanja. Leta 1970 je v svojem prelomnem delu *La Vieillesse* (*Starost* v slovenskem prevodu) Simone de Beauvoir namerno prelomila »zaroto molka« v zvezi z razmerami in položajem starejših. Poudarila je naslednje: »Starost se v sodobni družbi zdi sramotna skrivnost, ne pa tema uglajene razprave. Ne gre zgolj za krivdo zaradi zanemarjanja, ampak za neposreden zločin proti starejšim. Starejši se dojemajo kot družbeni izobčenci, ki se skrivajo za mitom gospodarskega razvoja in izobilja.«¹ (Beauvoir 1972: 6)

Odgovori na temeljno vprašanje, ali je starost dragocena vrednota ali breme za družbe in družine, v 21. stoletju postajajo vse bolj zapleteni. Spoštovanje do staršev (*Spoštuj svojega očeta in mater*) je bilo zapovedano že v desetih zapovedih Svetega pisma. Indijska kultura, kitajske konfucijanske vrednote in islamske tradicije starejšim ravno tako namenjajo veliko spoštovanja. V vrednostnem sistemu največjih verstev so starejši in njihove izkušnje nadvse cenjeni. Tudi v grški in rimski kulturi je bila modrost starejših zelo upoštevana. (Barabás 2013)

V našem obdobju osamljenost, jedrna oz. nuklearna družina, matere samohranilke oz. očetje samohranilci, samsko življenje, revščina, bolezni in obratna socializacija – ko mlajši poučujejo starejše o potrebnem digitalnem znanju in usmeritvi – predstavljajo znake in simptome spremenjenega okolja, v katerem živijo starejši.

Demografija odseva dobro znana dejstva: v sodobnih družbah prebivalci postajajo vse starejši. Delež prebivalstva, starejšega od 60 let, je v nekaterih »starajočih se družbah« dosegel 25–34 %. Statistični kazalci poudarjajo, da se v teh družbah delež starejših stalno povečuje, kar velja tudi za povprečno starost prebivalstva in predvsem za višanje starosti, pri kateri lahko ljudje še živijo zdravi.

¹ Prevedeno iz madžarske publikacije v angleščino in nato v slovenščino, zato se lahko razlikuje od angleškega prevoda francoskega izvirnika.

Z gospodarskega in družbenega vidika te demografske številke pomenijo hud glavobol za odločevalce. Kdo in kako lahko ustvari vire za odgovor na višanje starosti in vse daljše življenje prebivalstva?

Z vidika posameznika se starejši osebi ni enostavno upokojiti po dolgem in dejavnem življenju. Paradoks staranja je dobro ubesedila Beauvoirjeva: »Vsak človek mora umreti in vsak misli na to. Mnogi se postarajo, vendar se skoraj nihče s to neprijetno spremembo ne želi soočiti na miren način. Ravno upokojitve bi si morali najbolj želeli in vendar je ravno starost najmanj zaželena.«² (Beauvoir 1972: 10)

V procesu staranja trenutek upokojitve predstavlja dramatičen dogodek, saj je posamezne trenutke prejšnjih dejavnih let treba zapolniti z drugačnim načinom življenja. V tem novem položaju se delež obveznosti in odgovornosti zmanjša, spremeni se finančni položaj in prejšnji osebni stiki postanejo redkejši. Ta novi položaj lahko vodi v depresijo, osamljenost ter različne duševne in telesne bolezni. Starost, kot jo doživlja večina družb, še vedno predstavlja podcenjeno življenjsko obdobje.

Kljub temu lahko upokojitev tem generacijam prinese nove priložnosti. Starejših ne moremo obravnavati kot homogene skupine. Po razdelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) so priletne osebe v starosti 60–74 let; v starosti 75–89 let govorimo o starosti; v obdobju 90–99 let gre za visoko starost; starejši od 100 let pa spadajo v skupino metuzalemov. Na podlagi razdelitve Svetovne zdravstvene organizacije čas upokojevanja v evropskih družbah sovpada s priletnostjo – v celinskih evropskih državah do zaključka prisotnosti na trgu delovne sile pride v starosti 60–67 let.

Staranje se odvija na različne načine. Sami starejši imajo v tem novem življenjskem obdobju različne strategije. Nekdo želi narediti novo kariero, druga možnost je postopno umikanje z določeno stopnjo dejavnosti, tretji lahko obupuje, kar se odrazi kot prepuščanje dogodkom, četrta oblika pa predstavlja pogost vzorec, saj številni po upokojitvi ne uspejo najti svojega mesta v družini in skupnosti. (Füzesi idr. 2013)

Razumevanje starosti

Na začetku 20. stoletja je znanstveni pristop do staranja in starejših generacij doživel precej sprememb. Pogosto navajan model je bil model primanjkljaja, ki staranja ni razlagal kot proces, ampak kot stanje nazadovanja, ter se osredotočal na izgubo zmožnosti in spretnosti pri starejših,

² Glej prejšnjo opombo.

tako na področju telesnih kot umskih funkcij. Ta pristop je danes precej obrobjen, a stereotipi iz tega modela se še vedno uporabljajo v strategijah v zvezi s staranjem in pri sporazumevanju s starejšimi.

Drug pristop, ki ima dandanes velik pomen in vpliv, je teorija aktivnosti. Ta trdi, da po koncu dejavnega življenjskega obdobja starejši še vedno potrebujejo določene vloge v svojih družbah, skupnostih in okoljih. V ta namen in za aktivno staranje morajo ohraniti čim več svojih nekdanjih dejavnosti. Aktivnost in socialna vključenost sta glavna elementa v življenju starejših.

Pojem aktivnega staranja je dobil nov pomen v dokumentu Svetovne zdravstvene organizacije, imenovanem *Aktivno staranje: strateški okvir*, pripravljenem za Svetovno skupščino OZN o staranju v Madridu leta 2002. Dokument tolmači aktivno staranje kot priložnost za zagotavljanje telesnega, duševnega in družbenega blagostanja vseh članov generacije upokojencev in za njihovo sodelovanje – glede na njihove potrebe – na vseh področjih družbenega, gospodarskega, kulturnega in skupnostnega življenja, kot tudi za podporo njihovim družinam, neposrednim in razširjenim okoljem. V skladu s pristopom Svetovne zdravstvene organizacije so storitve in nega, ki izboljšujejo kakovost življenja starostnikov in zagotavljajo njihovo varnost, nepogrešljive za doseganje tega cilja. (WHO, 2002)

Mednarodni politični diskurz o starosti

Povečevanje števila starejših in dileme, povezane s staranjem, so v političnem diskurzu Evrope in mednarodnih organizacij prisotne že več kot 30 let.

Univerzalna načela za starejše (*Načela ZN za starejše* 1991) urejajo zaščito neodvisnosti za čas njihovega celotnega življenja, zagotavljanje socialne vključenosti z namenom ohranjanja vključenosti starejših v družbo, zagotavljanje nege za dostojanstveno in varno življenje ter vrednoto samoizpolnitve v celotnem poteku njihovega življenja. V novem stoletju je OZN sprejel že 5 svetovnih poročil in več drugih posodobljenih predstavitev ter napovedi na to temo. (*World Population Ageing*)

EU je leto 2012 razglasila za evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti. Druge svetovne organizacije, kot sta Svetovna banka ali OECD, poudarjajo predvsem možnosti zaposlovanja starejših z zagotavljanjem prožnih okvirov in nediskriminatornega okolja. Po raziskavi Eurobarometra iz leta 2012 vsak peti odrasli Evropejec na trgu delovne sile osebno doživi »ageism« oziroma diskriminacijo zaradi starosti (Eurobarometer 2012).

V zadnjih desetletjih je nastalo več strokovnih programov, akcijskih načrtov za vplivanje na način življenja v starosti na lokalni, državni in mednarodni ravni. V vsakem od njih je to življenjsko obdobje predstavljeno kot dragoceno, kot nekaj, kar je treba razvijati tako zaradi posameznika kot družbe. Najpogostejše učne oblike starejših, kot so društva upokojencev, bralni krožki, učni krožki, poletne univerze, ljudske univerze, kampi, delavnice, univerze za tretje življenjsko obdobje, akcije skupnostnega načrtovanja, so vključene v tradicionalno prakso humanističnega izobraževanja odraslih. (Kleisz 2016)

Raziskave o starejših populacijah pokrivajo različna področja in teme: demenca in Alzheimerjeva bolezen, zdrava prehrana, preprečevanje padcev, podporne tehnologije in roboti, osamljenost, staranje na podeželju, socialna vključenost starejših, revščina, diskriminacija, ustrezno, starejšim prijazno življenjsko okolje itd. EU program Horizon 2020 (Obzorje 2020) in njegov podprogram Zdravje, demografske spremembe in dobrobit sta namenjena omogočanju trajnosti zdravega načina življenja in sistema za nego starejših. Raziskovalni programi lahko v okviru programa Horizon pridobijo financiranje za razvoj digitalnih tehnologij za podporo neodvisnemu življenju starejših, stalno spremljanje njihovega zdravstvenega stanja, nadzor nad njihovim prehranjevanjem ter zagotavljajo prilagojene nasvete in nego za starejše.

Na kratko o projektu Erasmus+ ProAge »Priprava na aktivno staranje«

Naš projekt je namenjen ustvarjanju neformalnega učnega načrta, ki vključuje dobre prakse in inovativne rešitve za zavestno pripravo na aktivno staranje. Te prakse in dejavnosti so v starajočih se družbah vse bolj potrebne, vendar niso – ali pa le redko – dostopne v formalnih učnih gradivih. Projektni partnerji so ustvarili kompleksen učni načrt, ki prinaša kompleksno znanje na podlagi domačih in mednarodnih primerov. Primeren je za organizacije civilne družbe, društva upokojencev, ljudske univerze, kulturne ustanove, knjižnice, družine in posameznike, ki iščejo in želijo najti lastno »pot« do starosti. Pomembno je, da mora biti priprava na aktivno starost zavestna, s stalnim prilagajanjem na značilnosti različnih generacij in posameznikov.

Pomemben cilj je preprečevanje zaostajanja in ohranjanje stika z napredkom. Učni načrt vsebuje znanje in izkušnje s štirih pomembnih življenjskih področij. Štiri module učnega načrta se lahko uporablja skupaj, kot eno celoto. Obenem se lahko vsak modul uporablja tudi posebej in za različne ciljne skupine in interese.

Prvi modul je namenjen računalniškemu opismenjevanju v starosti. V ta namen obstaja veliko tečajev. Pomembna značilnost našega modula je, da posveča posebno pozornost značilnostim učenja v poznejših življenjskih obdobjih. Vsebina in učne metode modula so prilagojene njihovim posebnim potrebam in hitrosti učenja.

Drugi modul prinaša primere, najboljše prakse in navodila za kultiviranje prostovoljstva za vse starostne skupine. Vključenost v življenje širših skupnosti prek prostovoljstva je pomembno tudi za starejše, saj pomaga ohranjati njihove socialne vezi z drugimi osebami in skupinami. To znanje o vključenosti v skupnostno življenje prihaja z Norveške. Skupnostne dejavnosti in srečevanje z različnimi generacijami predstavljajo enega najboljših načinov preprečevanja osamljenosti in depresije. Aktivnost je zelo pomembna za zdravo življenje starostnikov.

Tretji modul deli znanje in nasvete o ohranjanju ali vzpostavljanju novih navad zdravega življenjskega sloga in koristnih priložnosti dejavnosti ter nasvete v zvezi s prehrano in možnostmi rekreacije. Slovenske izkušnje predstavljajo vzorce telesne dejavnosti, ki so primerne za starejše. Tudi zdrava prehrana je pomemben element aktivnega staranja.

Najbolj ogrožajoča in še vedno neozdravljiva bolezen pri starejših je demenca in njena posebna oblika, Alzheimerjeva bolezen. Četrti modul prispeva številne nasvete družinskim članom o tem, kako naj prilagodijo svoje življenje tej bolezni, da bo napredovanje bolezni znosno. Četrti modul navaja več dobrih praks aktivnega staranja in medgeneracijskega sodelovanja ter podaja priporočila za primer, da pri družinskem članu opazimo znake Alzheimerjeve bolezni oziroma demence.

Avtorji so prepričani, da mora vsaka generacija posvečati pozornost prihajajočemu življenjskemu obdobju, ne le tiste, ki se že bližajo upokojitvi.

Katere so novosti v našem učnem programu?

Menimo, da celoten pristop, izbira tematik učnega programa, predlagane metode v vsakem modulu, preprost, nestrokoven jezik, ki ga lahko razumejo tudi laiki, zgradba modulov (začetek z enostavnimi ali temeljnimi temami in nadaljevanje z bolj zapletenimi), skupnostni pristop k ciljnim skupinam in predlagana usposabljanja v skupnostih (uveljavljanje lokalne demokracije in vključevanje več generacij) predstavljajo najpomembnejše inovativne doprinose učnega programa.

Izbrane teme pokrivajo štiri pomembne vidike življenja v starosti. Združevanje računalniškega opismenjevanja, prostovoljstva, odzivanja na demenco in Alzheimerjevo bolezen ter dejavnosti lahko zagotovi ustrezno pripravo na aktivno staranje za različne generacije. To ni zgolj naloga

generacije ljudi, ki so starejši od 50 let in blizu upokojitve, ampak bi se morala začeti v zgodnejšem življenjskem obdobju, vsaj pri generaciji, ki je starejša od 30 let. Poleg tega je temeljno idejo aktivnega staranja treba poudarjati že v otroštvu, prek družinskega življenja posameznika.

Priprava na aktivno staranje zahteva kompleksno znanje. Družinski člani morajo biti pripravljeni na ravnanje v primeru hujših bolezni, poznati pomen družbene odgovornosti in prostovoljstva za starost in način spreminjanja vzorcev učenja v poznejših življenjskih obdobjih. Priprava na aktivno staranje zato zahteva kompleksen pristop. To znanje mora postati temeljna vrednota za vse ljudi, na katere se nanaša, kot tudi za lokalne skupnosti, družine in številne generacije.

Dr. Dezső Kovács, zaslužni profesor

Literatura:

- Barabás Katalin (2013) Az időskor kultúrantropológiája. in: Kállai J. Kaszás B. Tiringner I. Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Kiadó. 435p.
- Brettner Zsuzsa (2016) Elderly, caring for the elderly, dilemmas. in: Pilot project for quality ageing. Opening Conference publication. 22-26p.
- Füzesi Zs. Töröcsik M. Lampek K. (2013) Az időskor egészségpszichológiája: tények és trendek. in: Kállai J. Kaszás B. Tiringner I. Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Kiadó. 435p.
- Kleisz Teréz (2016) Az időskorúak tanulása. In: Az Aktív időskor és időskori tanulás nemzetközi konferencia válogatott anyaga in: Tudásmenedzsment XVII. évfolyam 2. különszám 2016. december Pécsi Tudományegyetem. http://kpvk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam_2016.pdf
- Simone de Beauvoir (1972): Az öregség. Európa könyvkiadó 862p.
- The 2018 Ageing Report. ISSN 2443-8014 (online) Underlying Assumptions & Projection Methodologies INSTITUTIONAL PAPER 065 | NOVEMBER 2017 The EU ECOFIN - - Dementia: A Public Health Priority (2012) WHO study
- https://www.inda.info.hu/uploads/dokumentumok/Haziorvosok_szerepe_web.pdf
- https://www.inda.info.hu/uploads/dokumentumok/demencia_kiadvany_A5_javitott.pdf
- https://www.inda.info.hu/uploads/dokumentumok/Kapaszkod%C3%B3k_2ik%20kiad%C3%A1s.pdf
- www.manorquality.eu

2. O modulu Zdravo in aktivno staranje

Ne nehamo se igrati zato, ker smo stari, pač pa postanemo stari zato, ker se ne igramo več.

(Helen Hayes)



2.1 Starejši v naši družbi

Naša družba je starajoča se družba. Publikacija Evropske unije *Ageing Europe - looking at the lives of older people in the EU*³ navaja, da je na začetku leta 2018 v EU-28 živel 101,1 milijona ljudi, starih 65 let ali več, kar predstavlja skoraj petino (19,7 %) celotnega prebivalstva držav članic. V naslednjih treh desetletjih bo število starejših v Evropski uniji doseglo 149,2 milijona prebivalcev, kar bo 28,5 % celotnega prebivalstva, število stoletnikov (ljudi, starih 100 let ali več) pa naj bi s 106.000 v 2018 do leta 2050 zraslo na več kot pol milijona. Demografske spremembe so grafično vidne tudi v starostnih piramidah, ki v napovedih do leta 2050 izgubljajo obliko piramid in se približujejo obliki stebra, in sicer z najmanjšim obsegom pri najmlajših (napovedi števila rojstev) in največjim pri najstarejših, tj. starejših od 85 let.

V pričakovanju daljše življenjske dobe pa je pomembno, da razmišljamo tudi o kakovosti življenja v starosti. Za zdravo in dolgo starost je treba delati že desetletja prej, vendar ni nikoli prepozno, da v življenje vnesemo dobre prehranjevalne in gibalne navade ter opustimo škodljive. V vseh življenjskih obdobjih lahko začnemo z redno telesno vadbo, ki bo izboljšala tonus mišic, vitalnost organizma, presnovo in druge fiziološke spremenljivke, ki vplivajo, kako dolgo smo lahko samostojni, neodvisni od pomoči drugih. Poleg tega lahko z vadbo v družbi prenovimo tudi socialno dimenzijo, ki je z leti zaradi umiranja vrstnikov in zaposlenosti ali oddaljenosti svojcev čedalje pomembnejša. Naša družba je tudi družba zanimivih ekstremov. Na eni strani vladajo stereotipne predstave in strahovi (ki jim preštevilni nasedejo), npr.:

- da je staranje povezano z duševnim in fizičnim nazadovanjem (ne drži → vzdržujemo lahko tako telesno kot duševno in čustveno kondicijo),
- da ima večina starejših podobne potrebe (ne drži → starejši so najbolj heterogena skupina, saj se z leti razlike med posamezniki le poglobljajo),

³ Vir: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19%E2%80%91EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893>.

- da sta ustvarjalnost in družbeni doprinos področje mlajših (ne drži → npr. Michelangelo je delal vse do svoje smrti v 89. letu),
- da so izkušnje starejših za današnji čas manj pomembne (ne drži → kaj pa učenje bontona, praktičnih veščin, pripovedovanje pravljic ...),
- da si želijo mir (ne drži → želja po miru je enaka pri vseh starostnih skupinah),
- da se ne obnesejo na sodobnih delovnih mestih (ne drži → če se omogoči prilagajanje spremenjenim razmeram, lahko starejši doprinesejo z bolj strateškim razmišljanjem, bolj logičnim, celovitim in preudarnim pristopom) ...⁴

Na drugi strani nam mediji, socialna omrežja in tudi primeri iz lokalnega okolja prinašajo zgodbe izjemnih starejših posameznikov, ki rušijo vse stereotipe in povrh še kakšne tabuje. Priročnik je posejan s povezavami na posnetke, kjer jih lahko vidite v akciji. Če prebrskate naslovnice aktualnih časopisov, boste brali o doktorjih, političnih kandidatih, ekstremnih športnikih, znanstvenikih, ki jim starost 65+ ne pomeni ovir pri uresničevanju zastavljenih ciljev. Naša družba potrebuje spremembe, dobre prakse in vsakdanje junake (beri: ljudi, ki jih odlikujeta solidarnost in sočutje in ki se ne bojijo priskočiti na medgeneracijsko pomoč). V modulu smo želeli pregledno in poljudno predstaviti bistvene pojme, povezane s telesno aktivnostjo starejših, in na kratko orisati stanje v našem lokalnem okolju, Sloveniji in širše. Slovenija v evropskem okviru namreč izstopa po hitrosti staranja prebivalstva,⁵ naša koroška regija pa se stara hitreje od slovenskega povprečja in dodatno od leta 1999 do 2018 beleži padec števila prebivalstva -4,6 %.⁶ Z deskriptivno metodo smo raziskali literaturo, s kvantitativno metodo anketnega vprašalnika pa preverili stanje v našem lokalnem okolju. Z izvajanjem praktičnih dejavnosti z našimi udeleženkami, članicami Šole zdravja Javornik, smo znova in znova potrjevali pozitivne učinke različnih oblik telesne vadbe ter dodano vrednost druženja in navezovanja novih stikov, kadar smo povezali različne generacije.

2.2 Komu je modul namenjen?

Modul je namenjen vsem, ki bi se radi aktivno vključili v izboljševanje kakovosti življenja starejših generacij v svojem okolju s poudarkom na spodbujanju telesne dejavnosti starejših. Pri zasnovi modula smo izhajali iz potrebe, da se omogoči priti do novih znanj zlasti tistim, ki se s starejšimi osebami ukvarjate prostovoljno in ne poklicno. Predsodek, da je staranje

⁴ Voljč, B. (2010).

⁵ Zupanič, M. (2011). Vir: <https://www.delo.si/zgodbe/delo2020/demografski-preobrat-tiha-revolucija-med-nami.html>.



⁶ Ranc, T. (2019). Vir: <https://www.vecerkoroska.com/koroscev-je-zmeraj-manj-najbolj-kriticno-je-v-meziski-dolini-6682461>.

povezano z duševnim in fizičnim nazadovanjem, je najbolj zakoreninjen. Žal tudi med samimi starejšimi, predvsem manj izobraženimi, zato bo poslanstvo promotorja telesne dejavnosti starejših tudi spopad s tem napačnim prepričanjem. Pridobivanje skupine starejših, ki doslej sploh ni bila telesno dejavna, je lahko izziv in poslanstvo posebne vrste!

2.3 Struktura modula

V priročniku smo pregledno razložili ključne pojme, povezane z obravnavano tematiko, in natrosili potencialno koristne drobce informacij. Opozorili smo na pomembna zdravstvena stanja, na katera mora promotor telesne dejavnosti biti pozoren pri starejših, in našteji dejstva o upokojencih, zdravju, staranju, življenjskem slogu, institucijah za starejše ipd., za katera večinoma menimo, da jih poznamo, a nanje prepogosto pozabljamo.

Vodnik po modulu:

- *Citati znanih osebnosti* na začetku poglavij naj služijo kot priložnost za refleksijo.
- *V oranžnih oblačkih* boste našli povezave na zanimive javno dostopne posnetke, ki naj vam služijo kot navdih ali ideja.
- Predlogom ob  dajemo vso svojo podporo.
- *Z rdečo so izpostavljena važna dejstva*, ki jih pri svojem delu upoštevajte.
- Kamenčki  zaznamujejo vprašanja, za katera si le vzemite dovolj časa, odgovore si boste mogoče hoteli tudi zabeležiti.
- Primeri dobrih praks iz lokalnega okolja in praktični primeri, ki smo jih izvedli v okviru projekta, so obarvani z zlatim ozadjem.

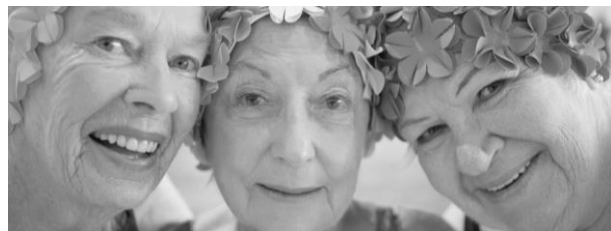
S prostovoljko, staro 77 let, smo preizkusili tudi vaje, ki smo jih opisali med predlogi za sestavljanje lastnih načrtov, in jih opremili z nastalimi fotografijami. Z upoštevanjem priporočil strokovnjakov glede telesne dejavnosti starejših smo sestavili mesečni načrt, namenjen promotorjem telesne dejavnosti starejših pri praktičnem delu s skupino, ki smo ga zaradi lažje predstave in za še več idej opremili s povezavami na javno dostopne posnetke.⁷ Našli boste tudi podroben, po minutah razdelan primer vadbe, kaj za to potrebujete in kako usmerjati udeležence, ki vam lahko služi za načrtovanje nadaljnjega dela. Vseskozi poudarjamo pomen vseživljenjskega učenja in s tem lahko povežemo pametne pripomočke – marsikdo ima do njih odpor, ker se boji tehnoloških inovacij, vendar so lahko koristen in za uporabo enostaven

⁷ Spoštovanje kulturne in jezikovne raznolikosti ter spodbujanje večjezičnosti so sestavne vrednote Evropske unije, ki temelji na geslu "združeni v raznolikosti". Jezikovna raznolikost je dejstvo našega življenja, zato smo v kurikulum brez oklevanja vključili povezave s posnetki ali dokumenti v različnih evropskih jezikih.

pripomoček za spremljanje telesne dejavnosti, stanja, posameznikovega napredka. Opozorili smo tudi na nekaj točk, o katerih je dobro premisliti, preden se odločite, ali ste prava oseba za promocijo telesne dejavnosti starejših, in kaj je pametno raziskati v svojem (lokalnem) okolju. Ne preišljajte predolgo – vse, kar potrebujete, imate pred sabo ali vam je dosegljivo! Stanje duha in zavedanja družbe je zrelo za promotorje gibanja!

3. Definicije

*Postati starejši pomeni začeti nov posel.
Vsa razmerja se spremenijo. Treba je bodisi
povsem prenehati delati bodisi z voljo in
zavestjo prevzeti novo vlogo.
(Wolfgang Goethe)*



3.1 Starejša oseba (65+)

Staranje je po mnenju nekaterih vseživljenjski proces, ki se začne že s trenutkom oploditve. Drugi pravijo, da se staranje začne, ko se zmanjša funkcionalnost telesa.⁸ Največkrat je opredeljeno kot naravni biološki proces zaradi kopičenja različnih molekularnih in celičnih poškodb v daljšem časovnem obdobju, ki lahko vodi v postopno zmanjšanje telesnih in duševnih sposobnosti. Posledice vsega tega so slabše prilagajanje organizma, večja obolevnost in prezgodnja smrt.

Gledano **kronološko**, kot starejše običajno opredelimo osebe, starejše od 65 let. Ko pa govorimo o **biološki starosti**, mislimo na starost organov in organskih sistemov. Na biološko starost vplivajo genetski dejavniki, prehranjevalne navade, gibalna oz. športna aktivnost in

⁸ Proces staranja literatura razdeljuje v tri glavne faze – primarno, sekundarno in terciarno staranje. Primarno staranje opredeljuje kot prvotni, nebolezenski razvoj v odrasli dobi. Povezuje ga z biološkimi, duševnimi in socialnimi spremembami. Med simptome prve faze staranja sodijo izguba mišične mase in funkcije, zmanjševanje mineralne kostne gostote, izguba živčno-mišičnih funkcij, oslabitev ravnotežja in gibljivosti. Sekundarno staranje že vključuje starostne spremembe, ki so večinoma povezane z boleznimi, ki se (lahko) pojavijo kot posledica neustreznega načina življenja. Opredekuje se tudi terciarno staranje, pri katerem se hitra izguba skoraj vseh sposobnosti v organskih in bioloških sistemih pojavi malo pred smrtjo (Birren in Cunningham, 1985).

drugi vplivi okolja. Strokovnjaki poudarjajo, da je biološka starost bolj realen pokazatelj zdravstvenega stanja od kronološke (števila koledarskih let).

Tretje življenjsko obdobje lahko obravnavamo tudi z **družbeno-socialnega vidika**. V zgodnjem starostnem obdobju od 66. do 75. leta starosti se človek prilagaja na upokojensko življenje. Običajno so ljudje v tem obdobju dokaj zdravi in živijo zelo dejavno. V srednjem starostnem obdobju od 76. do 85. leta starosti se že zelo prilagajajo in doživljajsko privajajo na upadanje svojih moči in zdravja. Naglo izgubljajo vrstnike, saj največ starejših umre v tem obdobju. Posamezniki poznega starostnega obdobja po 86. letu starosti so v veliki meri odvisni od pomoči mlajših generacij, sami pa opravljajo zadnje naloge v življenju.



Seveda pa so **lahko posamezniki mladostno sveži v vseh starostnih obdobjih**. Upoštevati je treba tudi stanje miselnih in duševnih procesov. Psihične spremembe se lahko pojavijo kot vir različnih stisk in jih je praviloma težje zaznati kot fizične. Med najpogostejšimi so različne izgube in občutek odvisnosti od tuje pomoči. Mnogim pomaga že samo občutek, da se lahko v primeru hujših težav zanesejo na svoje otroke, sorodnike ali prijatelje.

Zelo pomembno je zavedanje, da starost ni bolezen. Temeljna značilnost staranja posameznika je upočasnitev različnih procesov, ki vzdržujejo celostno delovanje človeškega telesa. Vzdrževanje telesnih struktur in funkcij se na začetku staranja postopno prevesi; obnavljanje ne dohiteva propadanja, postopno tako prevlada upočasnjevanje in usihanje. A staranje še ne pomeni izgube zdravja in sposobnosti.

3.2 Zdravje starejših in aktivno staranje



Ne gre za to, koliko je človek star, ampak za to, kako se postara.

(Ursula Lehr)

Zdravo staranje opredeljujemo kot ohranjanje zdravja na telesnem, socialnem in duševnem področju. Svetovna zdravstvena organizacija **zdravje starejših** utemeljuje kot **stanje**

funkcionalne neodvisnosti od drugih. Takšni starejši se lažje aktivno vključujejo v družbo, uživajo v samostojnosti in kakovosti lastnega življenja.

S pojmom **aktivno staranje** zaobjemamo koncept, ki ga je Vlada Republike Slovenije predstavila v Strategiji aktivnega staranja kot pristopu k mednarodnemu odzivu na demografske spremembe. V Sloveniji statistični podatki nakazujejo zmanjšanje populacije 20–64 let in občutno povečanje populacije nad 65 let že v obdobju do 2030. Za ublažitev propadajočega razmerja med delovno populacijo in ekonomsko neaktivnimi, tj. upokojenci, bodo potrebne reforme pokojninskega sistema, nova migracijska politika in spodbujanje delovne imigracije ter spodbujanje zaposlitve v vseh življenjskih obdobjih. Z indeksom aktivnega staranja merimo, kako so sposobnosti starejših izkoriščene in do kakšne mere starejši (lahko) delujejo v družbi, in sicer na področjih: zaposlitve, sodelovanja v družbi, zmožnosti in podpornega okolja za aktivno staranje ter neodvisnega, zdravega in varnega bivanja. Slovenija je po indeksu pod evropskim povprečjem, na 23. mestu, predvsem zaradi spremenljivke »zaposlitev«, kjer je na zadnjem mestu. Koncept aktivnega staranja oz. smernice za njegovo uresničevanje temeljijo na štirih stebrih: 1.) trg dela in izobraževanje (prilagoditve na trgu dela, vključno s šolanjem in urjenjem, promocija priseljevanja tujih delavcev); 2.) samostojno, zdravo in varno bivanje za vse generacije (sistem socialne zaščite, dostopnost zdravstva in storitev dolgotrajne oskrbe, skrb za zdravje, zmanjševanje neenake obravnave v zdravstvu); 3.) sodelovanje v družbi (medgeneracijsko sodelovanje, prostovoljstvo, uporaba IKT pri komunikaciji, preprečevanje diskriminacije in nasilja v družbi, politično udejstvovanje); 4. ustvarjanje okolja, ki spodbuja vseživljenjsko dejavnost (prilagoditve ekonomije, bivanjskih pogojev in prevoznih sistemov s pomočjo IKT in tehnoloških rešitev).

3.3 Zdrav življenjski slog

Verujem v starost, moj prijatelj. Delati in postarati se, to je tisto, kar od nas pričakuje življenje. In to, da si nekega dne star in še vedno ne razumeš vsega, ampak da šele spet začneš, da spet začneš ljubiti, upati, hrepeneti, da poskušaš vse povezovati z oddaljenim in neizrekljivim, vse tja do zvezd. (Rainer Maria Rilke)



Življenjski slog je za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina vedenj v določenem časovnem obdobju. Zaznamujejo ga lahko tako zdravju škodljiva kot zdravju prijazna vedenja. Oblikuje se pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od ranega otroštva naprej, nanj pa pomembno vplivajo okolje (starši, vrstniki, šola), socialni, okoljski, ekonomski in kulturni dejavniki.

Zdrav življenjski slog pomeni upoštevanje zdravih oz. koristnih navad, kot so redno gibanje, zdrava in uravnotežena prehrana, varno sončenje, dovolj spanca, in izogibanje slabim razvadam, kot so kajenje, pitje alkoholnih pijač, čezmerno uživanje hrane, uživanje drog.

➔ **Rezultati raziskav kažejo, da zdrav življenjski slog v mladosti in srednjih letih ohranja duševno in telesno vitalnost tudi v starosti.**

Zdrav življenjski slog je ključnega pomena za zdravstvene, ekonomske, socialne in druge kazalnike, saj je zdravje osnova učne, delovne in državljanske aktivnosti ter učinkovitosti.



Slika: Dejavniki življenjskega sloga



- Kateri dejavniki so po vašem mnenju pomembni za zdrav življenjski slog?
- Katera načela zdravega življenjskega sloga že živite?
- Kaj boste še vpeljali v svojo rutino?

3.4 Telesna dejavnost starejših



*V našem življenju ne štejejo leta,
pač pa šteje življenje v naših letih.*

(Adlai E. Stevenson)

Telesna dejavnost sodi med najpomembnejše in najučinkovitejše dejavnike zaviranja procesa staranja. Zdravje se s staranjem resda ne izboljšuje, z ustreznimi zdravimi navadami in primernim življenjskim slogom pa je možnosti za razvoj bolezni mogoče zmanjšati in jih časovno nekoliko zamakniti. Gibanje je namreč naravna biološka potreba vsakega živega bitja.

Zmerna telesna dejavnost pri starejših pomeni takšno telesno dejavnost, ki krepi zdravje in se izvaja dovolj pogosto, kar pomeni vsaj 5 dni v tednu. Telesna dejavnost v starosti je tesno povezana s kakovostjo življenja posameznika. Čeprav nobena telesna dejavnost ali vadba ne more ustaviti biološkega procesa staranja, izsledki kažejo, da redna telesna dejavnost zmanjša fiziološke posledice sedečega načina življenja, odloži nastanek in/ali izboljšuje stanje kroničnih bolezni in drugih stanj, povezanih s starostjo (Grizold, 2010).

➔ **Starejši naj bi bili telesno aktivni vsaj 150 minut na teden.**

Ustrezno obliko gibanja za večino nedejavnih posameznikov predstavlja **hitra hoja**, pri kateri je tveganje za poškodbe manjše kot pri intenzivnejših vadbah. Poleg hoje so koristne tudi druge oblike vadbe, kot so **plavanje, kolesarjenje, lahka aerobika, ples, delo na vrtu, intenzivna hišna opravila, hoja po stopnicah** in druge dejavnosti, ki jih starejši lahko vključujejo v svoj življenjski slog.

Telesna dejavnost v starosti je del preventive, zdravljenja in rehabilitacije. Zelo pomembna je tudi pri starejših, ki so zaradi bolezni že prizadeti ali funkcionalno ovirani. Izboljšana gibljivost ter

vzdrževanje in izboljšanje fizične moči v neprizadetih delih telesa zaradi telesne aktivnosti

Veliko govorimo o razbijanju stereotipov in premikanju meja. Izjemni fizični dosežki niso nemogoči niti v starosti, kot vedno znova dokazujejo novi rekordi na Svetovnih igrah za starejše Hutnsman ([World Senior Games](#)) ali na Državnih igrah za starejše. ([National Senior Games](#), "[Senior Olympics](#)", "[Olimpijske igre za starejše](#)").

omogočajo več samostojnosti. Telesno dejavni starejši glede na rezultate raziskav večinoma živijo bolj zdravo, bolj kakovostno in dlje časa.

Življenjski slog, ki smo ga imeli v aktivnejši dobi življenja, se čedalje bolj izraža z leti. Zato je pomembno, da že v zgodnjem otroštvu začnemo z aktivnimi oblikami življenja in da te postanejo naša stalnica. Vsak posameznik ima svojo osebno zgodovino in svojo sedanjost, svoje omejitve, sposobnosti in kompenzacijski potencial. To pomeni, da za zdravo staranje ni zagotovila ali univerzalnega recepta, obstajajo le splošne smernice.

→ Ena od teh je, da je vsakršna gibalna aktivnost boljša in koristnejša od neaktivnosti (če se ne pretirava do te mere, da pride do poškodbe).

Pri starejših običajno ne govorimo več o športu, ampak o telesni dejavnosti. Obdobje, ko je posameznik sposoben za vrhunske športne dosežke, se konča že kar hitro v življenju. To pa seveda ne pomeni, da je v tretjem življenjskem obdobju, ko se ne moremo več uveljaviti med najhitrejšimi in najboljšimi, treba prenehati s telesno dejavnostjo.

→ Športna rekreacija v zrelosti je prav tako pomembna in potrebna kot v mladosti.

→ Po štiridesetem letu ne gre za športno tekmovanje z drugimi, temveč za prispevek k zdravemu načinu življenja z namenom, čim dlje ohraniti visoke ravni duševnih in telesnih sposobnosti.

→ Pojem telesna dejavnost starejših ne zajema le teka, hoje, plavanja, kolesarjenja, vaj, iger z žogo idr., ampak vsakršno telesno dejavnost, s katero se oseba lahko ukvarja in je prilagojena njenim zmožnostim.



- Zakaj ne bi bili v starosti telesno in mentalno bolj fit kot 20, 30, 40 let prej?

4. Zdrava prehrana starejših



Kar pridobiš v svoji mladosti, služi v boju proti tegobam v starosti. In če hočeš, da se boš v starosti hranil s svojo modrostjo, potem v mladosti poskrbi za to, da ti v starosti ne bo primanjkovalo hrane. (Leonardo da Vinci)

Zavestna odločitev za zdrav življenjski slog zadeva vse vidike človekovega življenja, saj pomeni soočenje z odločitvami glede prehrane in gibanja, ki nujno vplivajo na vsakdanji ritem.

Prehrana ima v obdobju starejših odraslih glede na specifične spremembe v tem obdobju pomembno vlogo.

Fiziološka dejstva staranja lahko povzamemo kot:

- izrazito zmanjševanje energijskih potreb,
- zmanjševanje telesnih funkcij,
- znižanje mišične mase,
- slabša presnova,
- slabšanje funkcije okusa,
- slabšanje funkcije voha,
- zmanjšanje apetita,
- zmanjšanje občutka žeje,
- oslavljen vid,
- oslavljen sluh,
- spremembe pri vsrkavanju hranil v telo,
- manjša kislost želodca,
- zmanjšana učinkovitost izrabe hrane v telesu.

➔ **Da bomo čili in zdravi tudi v pozni starosti, jejmo uravnoteženo hrano v primerni količini in sestavi, prilagojeno spremembam telesa v posameznih življenjskih obdobjih.**

➔ **S premišljeno prehrano lahko dobimo zadostne količine antioksidantov, ki nevtralizirajo ali lovijo telesu škodljive proste radikale.⁹**

⁹ Prosti radikali so atomi, ioni, molekule ali kompleksi, ki so zelo reaktivni, nestabilni in zato za celice škodljivi, saj jih poškodujejo, posledice pa so lahko različna obolenja. V telesu nastajajo neprestano, povečano pod vplivom različnih škodljivih dejavnikov: toplote, ionizirajočega sevanja, onesnaženega zraka, stresa, alkohola, kajenja in staranja. Proste radikale lahko telo nevtralizira in na ta način ohranja celično ravnovesje s pomočjo encimskih sistemov in antioksidantov. Pomembnejši antioksidanti: vitamin C, vitamin E, betakaroten, selen. ([Vir](#))

Priporočila glede prehrane starejših

Za starejše odrasle veljajo poleg splošnih priporočil glede prehrane še zlasti naslednja:

- **uživanje hranilno bogate in energijsko uravnotežene kakovostne, pestre, mešane prehrane:**

- prednost naj imajo živila rastlinskega izvora,
 - energijska gostota hrane od 1,5 do 2 kcal/ml (če ni podhranjenosti),
 - dovolj vlaknin (predvsem z vključevanjem sadja in zelenjave),
 - povečajo se potrebe po beljakovinah in pomembna so tudi kakovostna ogljikohidratna živila,
- zadosten vnos tekočin,
- uživanje hrane v več manjših, pogostejših dnevnih obrokih v primernih časovnih razmakih,
- pomen zajtrka je enak kot pri splošni populaciji, večerja pa naj bo zgodnja in lahka,
- uživanje na zdrav način pripravljenih živil (prednostno dušena, kuhana, pečena z uporabo manjših količin kakovostnih maščob rastlinskega izvora), omejevanje cvrtih in praženih živil,
- pri starejših je pomemben individualni nasvet zdravnika ali drugega usposobljenega zdravstvenega osebja,
- uživanje mineralno-vitaminskih dodatkov predvsem glede na potrebe.



➔ Za zdravo prehranjevanje je tudi pri starejših pomembno, da se prehranjujejo sproščeno in ob jedi uživajo – v miru, sede in v prijetni družbi.

➔ Enako velja za gibanje – naj bo za veselje, s sproščenostjo in užitkom.

Gradniki zdrave prehrane

| Pomembni gradniki prehrane ¹⁰ | |
|--|---|
| Ogljikovi hidrati | Sladkorji so sami po sebi enostavni ogljikovi hidrati (OH), na drugi strani pa imamo še sestavljene (kompleksne) OH, kamor uvrščamo tudi škrob, celulozo ... Največ 10 % dnevnih energijskih potreb je priporočljivo zadostiti s sladkorji (vsemi sladkorji, kamor uvrščamo tudi sadni in mlečni sladkor). Priporoča se, da bi med 50 in 55 % dnevne potrebe kalorij zaužili v obliki kompleksnih sladkorjev, kot so škrobi. Na nivo krvne glukoze pri zdravem človeku s tem ne vplivamo. |
| Beljakovine | Beljakovine so pogosto najbolj zanemarjen dejavnik prehrane, a naj bi predstavljale okrog 20 % dnevnega vnosa energije. Ker so beljakovine živalskega izvora zaradi svoje sestave učinkovitejše, naj bi jih vnesli od 25 do 50 % živalskega izvora. Ne smemo pa pozabiti na dve pomembni skupini živil, ki predstavljata dober vir beljakovin: mlečni izdelki in stročnice. Rdeče meso naj bi bilo na krožniku enkrat tedensko, sicer pa belo meso, ribe in jajca. Izpostaviti je treba modre ribe (zlasti severnomorske ribe in ribe, ki so nižje v prehranjevalni verigi, npr. sardele, sardoni, manjše skuše, postrvi in manjši oslič ¹¹), ki vsebujejo omega tri nenasičene maščobne kisline. Te zmanjšujejo vnetja v telesu, ki velikokrat spremljajo kronične degenerativne bolezni. |
| Maščobe | Maščobe naj bi zagotavljale okrog 20 % energijskih potreb. Nujne so zaradi vitaminov, saj se nekateri absorbirajo samo ob prisotnosti maščob (A, D, E in K), izboljšajo pa tudi okus hrane in nas hitreje nasitijo. Maščobe so zelo pomembne za starejše tudi kot hrana z zdravilnim učinkom. Uporabljamo v glavnem rastlinska olja (npr. olivno, kokosovo, sončnično), a ne več kot dve žlički na dan. Zavedati se moramo, da nam s starostjo pada hitrost prebave in absorpcije maščob. |
| Sadje in zelenjava | Na dan zaužijemo vsaj 500 g sadja in zelenjave, po možnosti sezonskega. Vedeti pa moramo, da samo ob solatah v starosti ne moremo kakovostno živeti! |

¹⁰ Koliko kalorij potrebujemo na dan, je odvisno od telesne mase, mase mišic in telesne aktivnosti. Povprečna poraba naj bi bila za odrasle ženske od 1800 do 2000 kcal, za moške pa 200 do 300 kcal več. Za starejše od 65 let so priporočene vrednosti: pri nizki ravni telesne dejavnosti (PAL 1,4 = izključno sedeča dejavnost z malo ali brez naporne telesne dejavnosti v prostem času) za moške 2100 kcal, za ženske 1700; pri zmerni ravni telesne dejavnosti (PAL 1,6 = sedeča dejavnost, občasno večja poraba energije za hojo in stoječe dejavnosti) za moške 2500, za ženske 1900; pri visoki ravni telesne dejavnosti (PAL 1,8 = pretežno stoječe delo) pa za moške 2800 kcal in ženske 2100 kcal. ([Vir](#))

¹¹ V prehranjevalni verigi prihaja do t. i. pojava biomagnifikacije, zaradi česar imajo večje ribe plenilke, ki se hranijo z manjšimi, višje vsebnosti težkih kovin.

Kaj pa vitaminsko-mineralni dodatki?

Starejši odrasli, ki so dovolj telesno dejavni, uživajo visoko hranilna kakovostna živila in so brez večjih zdravstvenih težav, lahko živijo brez vitaminsko-mineralnih dodatkov. Obenem so prehranske potrebe starejših odvisne od njihovega obstoječega prehranskega in funkcionalnega statusa, telesne dejavnosti in življenjskega sloga na splošno. Uživanje vitaminsko-mineralnih dodatkov se priporoča pri:

- pomanjkanju apetita, okusa/vonja,
- depresiji,
- zmanjšani funkciji prebavnega trakta,
- revni prehrani (diete, pomanjkanje financ, pomanjkanje interesa za hrano),
- izključevanju posameznih skupin živil,
- povečanem delovanju oksidantov iz okolja (tobak, alkohol),
- različnih zdravstvenih indikacijah.

| Nekaj koristnih dejstev o vitaminih in mineralih | |
|---|--|
| Vitamin A | - pogosteje problem previsokega vnosa zaradi nenadzorovanega jemanja, pomanjkanje vitamina A je v Sloveniji zelo redko |
| Magnezij | - vnosi navadno prenizki, kar lahko povzroča težave, saj je pomemben za dobro delovanje velikega števila encimskih sistemov |
| Cink | - pomemben antioksidant in sestavina številnih encimov - problematičen je tako prenizek kot previsok vnos, meja je namreč zelo ozka - pomanjkanje se kaže predvsem kot zmanjšana funkcija imunskega sistema in daljše celjenje ran |
| Vitamin D | - smiselno ga je dodajati, ker je v telesu starejših manj učinkovit in ker so starejši običajno manj izpostavljeni soncu |
| Vitamini skupine B | - dodajajo se, ker so pomembni pri izgradnji živcev, celic imunskega sistema – posebno pomembna sta piridoksin (vitamin B ₆) in kobalamin (vitamin B ₁₂) |
| Železo | - potrebe po železu se s starostjo zmanjšajo, posebej pri ženskah po menopavzi - pomanjkanje železa kljub nižjim potrebam nastaja zaradi zmanjšanega izločanja želodčnih tekočin, kroničnih krvavitev zaradi ulkusne bolezni ali drugih zdravstvenih stanj, pa tudi iatrogeno, npr. zaradi jemanja aspirina |

Tako kot pri telesni dejavnosti tudi tukaj izpostavljamo **pomen zdrave prehrane v dobi odraščanja**. V najzgodnejših letih telo gradi temelje, na katerih se bo staralo. Posledice neprimerne prehrane v mladih letih plačujemo v starosti. Vendar še tako zdrava prehrana (npr. moderen zajtrk s paradižnikovim in korenčkovim sokom) in jutranji tek težko zmanjšata učinke prostih radikalov, ki nastanejo zaradi stresa, kajenja ali drugih, zdravju škodljivih navad.

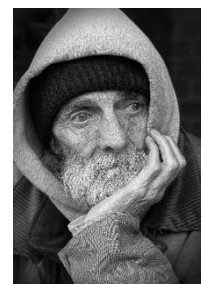


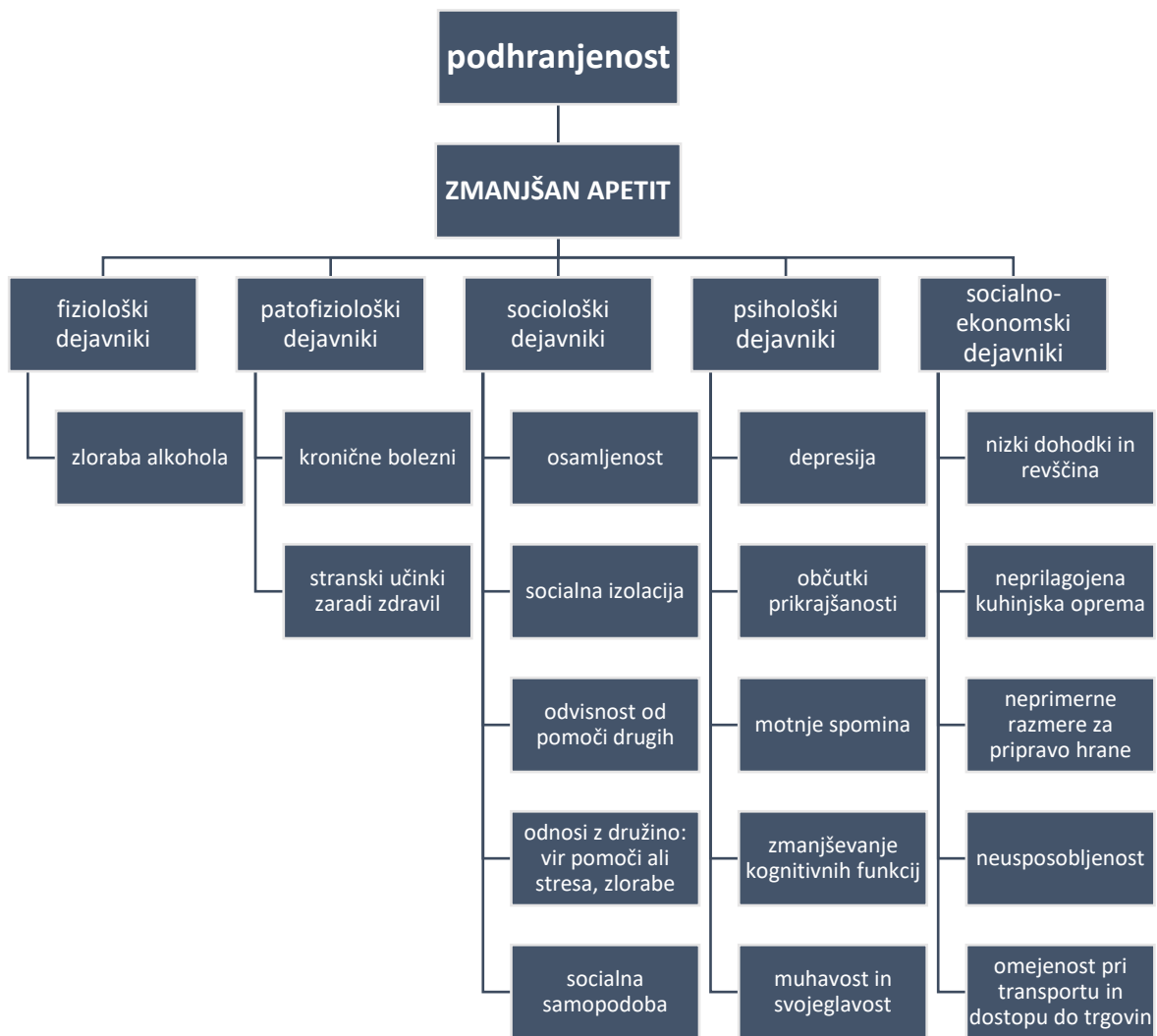
Izzivi, povezani s prehrano starejših

Pozornost velja pri uvajanju **restriktivnih diet**, saj so pogost vzrok hranilne podhranjenosti v starejšem obdobju. Dogajanja v telesu ob restriktivnih dietah so lažje razumljiva, če vemo, da so presnovni procesi evolucijsko prilagojeni predvsem na pomanjkanje hrane v okolju. V primeru pomanjkanja hrane se namreč hormonski in encimski procesi v telesu prilagodijo tako, da po obdobju pomanjkanja intenzivneje shranjujejo energijo v (maščobne) zaloge. Tudi stroga restriktivna dieta za telo pomeni »obdobje pomanjkanja«, na katerega odreagira po opisanem presnovnem vzorcu. Obenem lahko pogoste nepravilno vodene restriktivne diete privedejo do pomembnih mikrohranilnih primanjkljajev.

- ➔ **Telesno maso lahko uspešno nadzorujemo samo z rednim dovajanjem energijsko ustrezne, hranilno bogate hrane, ki gre Z ROKO V ROKI z redno vsakodnevno telesno dejavnostjo, primerno starosti ter sposobnostim in omejitvam, kar zagotovi zadostno energijsko porabo za uravnavanje telesne mase.**
- ➔ **Če se pri starejši osebi pojavijo večje težave s povečano (ali prenzko) telesno maso, je treba poiskati strokovni nasvet in pomoč.**

Pretrajljivo dejstvo je, da je v Evropi kar 30–40 % institucionaliziranih starejših podhranjenih (Gabrijelčič Blenkuš in Stanojević Jerković, 2010). Vzrokov je mnogo, najpogosteje gre za zmanjšan apetit, na katerega vplivajo številni dejavniki (glej shemo).





Slika: Vzroki podhranjenosti

5. Socialna mreža starejših

Stari ljudje vendar niso vsi enaki, morda so še manj enaki kot predstavniki katere koli druge starostne skupine. Kajti njihovo dolgo življenje jim je vtisnilo osebne razlike. Eden naših trenutnih problemov je, da družba noče razumeti tega in vse stare ljudi obravnava kot enake. (Lily Pincus)

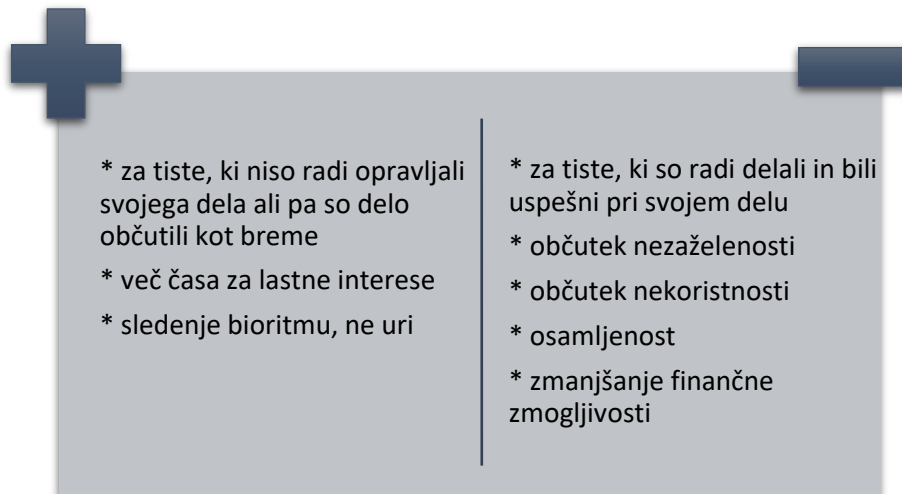


Za zdravo in aktivno staranje so izrednega pomena tudi socialni vidiki, socialna vključenost, ki se izkazuje skozi ohranjanje stikov, spoštovanje starejših, programe s primernimi aktivnostmi, sprejetostjo v sistemu, družabnostjo, medgeneracijsko solidarnostjo. Slovenija je starajoča

družba, zato bo potreba po vseživljenjskem učenju in spodbujanju socialne vključenosti starejših čedalje večja. **Socialna mreža** je posameznikovo socialno okolje, ki povezuje člane omrežja (npr. posameznike, skupine, organizacije ipd.) in zagotavlja vir pomoči. Najozjimo socialno mrežo po navadi sestavljajo partner, bližnji sorodniki in dobri prijatelji, naslednjo stopnjo oddaljenosti glede na (čustveno) bližino sestavlja krog prijateljev in ostalih sorodnikov, zadnjo pa sosedi, sodelavci, nadrejeni, profesionalci, oddaljena družina (po Kahn in Antonucci v *Nikoli prestari za učenje*, 2012). Elementi, ki predstavljajo socialno oporo, so materialna opora (pomoč v materialnem smislu), informacijska opora, emocionalna opora, druženje in vodenje ob reševanju problemov. Socialne mreže je treba negovati, saj so žive, se spreminjajo – in se z leti zmanjšujejo. Upada predvsem število vezi med sorodniki, naraščajo pa vezi s sosedi, prijatelji, znanci (prav tam).

Kaj prinese upokojitev?

Upokojitev je »izum« moderne dobe, ki človeku prinese spremenjen življenjski ritem in slog, ima svoje prednosti in pomanjkljivosti. Z izzivi spremenjene življenjske situacije se sooča vsak upokojenec. Možnosti za aktivno življenje so različne, nekateri se odločijo za šolo za tretje življenjsko obdobje, obiskujejo različne rekreativne, kulturne in družabne dejavnosti, ki jih pogosto organizirajo lokalna društva upokojencev.



Slika: Prednosti in pomanjkljivosti upokojitve

Z vključevanjem v organizirane športno-rekreativne in druge dejavnosti se **ustvarja in širi tudi socialna mreža**.

- ➔ Bolj kot je socialna mreža starejšega razvejana in močna, boljše je! Pozitivno vpliva na splošno zdravje in zmanjšuje možnosti za nastanek psiholoških bolezni.
- ➔ Širjenje in utrjevanje socialnih mrež starejših je zelo učinkovito z vključevanjem v programe (vseživljenjskega) učenja in medgeneracijskega povezovanja, kot so skupine za samopomoč, prostovoljno delo, družabni dogodki in prireditve v lokalni skupnosti, sodelovanje v kulturnih in športnih društvih, medgeneracijski tabori in organizirana potovanja (v *Nikoli prestari za učenje*, 2012).

Ena od najpogostejših zmot je, da naj bi se starejši družili samo s sebi enakimi. Tako se lahko preveč ukvarjajo le s svojimi problemi, kar pa neugodno vpliva zlasti na njihovo psihično počutje. Zato je prav, da se gibljejo tudi med mlajšimi ljudmi in čim dlje v krogu družine. Občutek, da se lahko na nekoga oprejo, starejšim ohranja zavzetost, vitalnost, odprtost in vsestranskost.

Osamljenost je ena od tegob, za katero starejši pogosto potožijo zdravniku družinske medicine. Večinoma si želijo več socialnih stikov, kot jih imajo, in potarnajo, da mlajši zanje nimajo časa, njihovi vrstniki pa so pogosto bolni ali oddaljeni. Položaj starejših je odvisen tudi od splošnega **družbeno ekonomskega položaja**, v smislu stabilnosti pokojninskega, zdravstvenega in socialnovarstvenega sistema v državi. Ti vplivajo na **stanovanjske razmere**, na **prostorsko in cenovno dostopnost storitev** za zadovoljevanje vsakodnevnih potreb. H kakovosti življenja starejših veliko prispevajo lokalne skupnosti in razširjenost institucionalnih podpornih mrež.

V zadnjih letih se v šole in domove za starejše uvajajo programi medgeneracijske pomoči in sodelovanja, ki spodbujajo druženje mlajših in starejših generacij. Takšni pristopi so se izkazali za zelo uspešne, saj je pri starejših, ki se udeležujejo tovrstnih aktivnosti, mogoče zaznati zmanjšane učinke stresnih dogodkov.¹²

In zakaj ne bi stanovalci domov za starejše sami razbijali stereotipov o starosti? Tudi starost je lahko čas za izživljanje mladostniških sanj. [Pokukajte](#) v Dom Danice Vogrincec, kjer že tradicionalno prirejajo koncert »Oma, deda in rock'n'roll«!

¹² V starosti se pojavljata dva huda stresna dogodka: odhod otrok ter bolezen in smrt zakonca. Najhuje starši doživljajo odhod zadnjega otroka, ker se s tem njihova starševska vloga prekine. Ker v hiši ni več mlade osebe, se starši počutijo stari, ne glede na njihovo koledarsko starost. (Kogoj, 2004)

- ➔ Ko oblikujemo programe za krepitev zdravega življenjskega sloga starejših, upoštevajmo tudi njihove finančne zmožnosti.
- ➔ Pozanimajte se, kakšni programi so v vaši skupnosti že na voljo. Zagotovo najdete za vsakega nekaj.

6. Varstvo starejših in telesna dejavnost

Starost je veliko več kot beli lasje, gube, občutek, da je prepozno in igra končana, da oder pripada prihajajočim generacijam. Resnično zlo ni slabitev telesa, ampak brezbržnost duše. (Andre Maurois)



Slovenija zakonsko ureja različne oblike socialnega varstva v zavodu, drugi družini ali drugi organizirani obliki, ki upravičencem nadomešča, dopolnjuje ali zagotavlja funkcijo doma ali lastne družine. Obsega osnovno oskrbo¹³ in socialno oskrbo¹⁴ v skladu s predpisi s področja socialnega varstva ter zdravstveno varstvo po predpisih s področja zdravstvenega varstva.

Izvajalci storitve so domovi za starejše, posebni socialnovarstveni zavodi, varstveno-delovni centri, socialnovarstveni zavodi za usposabljanje, nadomestne oblike bivanja in oskrbe. Zaradi naraščajočih trendov in izvajanja programov ter politik, da bi starostniki čim dlje časa ostali samostojni, se v zadnjem času v Sloveniji pojavljajo tudi medgeneracijski in dnevni centri.

Domovi za starejše:

- oblika kolektivnega bivanja, določena s predpisi in normami;
- domovi za starejše zadovoljujejo osnovne življenjske potrebe: prehrana, pranje, likanje, toplota, nega; nudijo družabnost in zdravstveno varstvo;
- gre lahko za proces rehabilitacije, sezonsko bivanje ali način bivanja (dosmrtni);

¹³ Osnovna oskrba zajema bivanje, organiziranje prehrane, tehnično oskrbo in prevoz.

¹⁴ Socialna oskrba je strokovno vodena dejavnost, namenjena izvajanju vsebin socialne preventive, terapije in vodenja upravičencev. Vključuje izvajanje nalog varstva, posebnih oblik varstva, vzgoje in priprave na življenje in nalog vodenja. Varstvo pomeni nudenje pomoči pri vzdrževanju osebne higiene in izvajanju dnevnih aktivnosti (vstajanju, oblačenju, premikanju, hoji, komunikaciji in pri orientaciji).

- namen domskega varstva je maksimalno zadovoljiti potrebe, ki si jih posameznik ne more več individualno zagotoviti (kronično funkcionalno ovirani ljudje, splošna fizična oslabelost);
- omogočena je maksimalna prostorska povezanost in vsaj minimalna stopnja zasebnosti;
- institucija zadovoljuje le del človekove osebnosti, njena dejavnost je delovno usmerjena;
- dnevni ritem narekujejo trije dnevni obroki, vmes so dejavnosti;
- delovni terapevti;
- pravila doma so deloma določena zakonsko, deloma jih predpiše vodstvo;
- zadovoljstvo je v večini povezano s kakovostjo bivanja;
- pomembno vlogo imajo negovalci, saj je kakovost v največji meri posledica njihovega dela, znanja, odnosa.

Medgeneracijski centri:

- raznolike dnevne aktivnosti;
- možnost novih povezav in socialnih mrež med različnimi generacijami;
- možnost sodelovanja vladnih in nevladnih organizacij;
- prostor za druženje, prijateljevanje, učenje, delo, (samo)pomoč, medgeneracijsko sodelovanje, svetovanje, informiranje, zabavo, sprostitvev;
- prijazna skupnost za ljudi vseh starosti;
- dejavnosti so zasnovane na potrebah, željah in interesih sodelujočih.

Če še niste priplesali v medgeneracijski center, začitite njihov utrip, ritem in toplino.

Kliknite [tukaj](#).

Nekaj koristnih povezav za začetek iskanja informacij, kjer boste na straneh ministrstev našli tudi sezname registriranih ponudnikov po Sloveniji:

- [domovi za starejše](https://www.gov.si/teme/domovi-za-starejse/) (<https://www.gov.si/teme/domovi-za-starejse/>),
- [večgeneracijski centri](https://www.gov.si/teme/vecgeneracijski-centri/) (<https://www.gov.si/teme/vecgeneracijski-centri/>),
- [pomoč na domu](https://www.gov.si/teme/pomoc-na-domu/) (<https://www.gov.si/teme/pomoc-na-domu/>),
- [prostovoljstvo](https://www.gov.si/teme/prostovoljstvo/) (<https://www.gov.si/teme/prostovoljstvo/>),
- [humanitarne organizacije](https://www.gov.si/teme/humanitarne-organizacije/) (<https://www.gov.si/teme/humanitarne-organizacije/>).

Seznam organizacij za pomoč in samopomoč je dostopen [tukaj](#) (https://med.over.net/clanek/seznam_pomoc_samopomoc/), dodajamo še koristne povezave Varuha človekovih pravic s seznamami [nevladnih organizacij](#) (<http://www.varuh-rs.si/iscete-pomoc/koristni-naslovi/nevladne-organizacije>) in področja [nasilja v družini](#) (<http://www.varuh-rs.si/iscete-pomoc/koristni-naslovi/nasilje-v-druzini/>) ter koristen iskalnik organizacij, ki se ukvarjajo s [prostovoljstvom](#) (https://www.prostovoljstvo.org/za-organizacije/iskalnik-organizacij?_action=su%20%20%20%20%20%20%20bmit&antiSpamInput=&title=&city=&tags%25%205B%5D=zdr).



*Ste pripravljeni narediti nekaj zase, se kaj naučiti, razširiti svojo socialno mrežo in osrečiti soljudi? **Obiščite dom starejših** – srečali boste zanimive ljudi, ki bodo veseli nove družbe in bodo z veseljem delili svoje življenjske izkušnje. Morda oblikujete celo skupino za vključitev v program telesne dejavnosti.*

Domovi za starejše v Sloveniji so pretežno **kombinirani domovi odprtega tipa**. V **negovalnem** delu doma živijo ljudje s hujšimi boleznimi, v **stanovanjskem** pa starejši, ki zaradi starostne oslabelosti, posledic kroničnih obolenj, družinskih razmer ali drugih razlogov ne morejo več živeti doma, čeprav so samostojni pri opravljanju osnovnih življenjskih funkcij in se lahko samostojno gibljejo.

Pri pripravi programov telesne dejavnosti moramo biti še posebej pozorni na telesne in psihične zmožnosti oseb, vključenih v institucionalno varstvo.¹⁵ Pri nekaterih osebah lahko izvajamo le najbolj osnovne oblike telesnih vaj, lahko pa jih kombiniramo tudi z drugimi družabnimi aktivnostmi, kot so igre iz preteklosti, pogovori, namizne igre in podobno.

➔ Če se z vodstvom doma dogovorite za sodelovanje in izvajanje telesnih dejavnosti, poskrbite, da bodo zaposleni v domu vedno prisotni na vaših aktivnostih in da se prej spoznate s stanovalci doma.

¹⁵ Institucionalno (domsko) bivanje je oblika varstva starostnikov, ki je po kriterijih Organizacije združenih narodov namenjena približno 5 % populacije, stare nad 65 let. Konec leta 2017 je bilo v Sloveniji na voljo 20.718 mest v 59 zavodih in 41 izvajalcih s koncesijo. Od tega je v javnih domovih za starejše 13.235 mest, zasebnih domovih za starejše 5096 mest, posebnih zavodih za odrasle 2387 mest. Do storitev v domu so upravičeni državljani Republike Slovenije s stalnim prebivališčem v Republiki Sloveniji in tujci z dovoljenjem za stalno bivanje. Sprejem, premestitev oziroma odpust iz doma poteka v soglasju z oskrbovanci ali njihovimi zastopniki in domovi.

- ➔ Pomembno je, da se seznanite z njihovimi fizičnimi omejitvami. V pomoč so lahko anketni vprašalniki in individualni razgovori, kajti posameznikove omejitve ali osebni zadržki niso vedno zapisani v zdravstveni kartoteki.¹⁶

7. Telesna dejavnost starejših



Postaral sem se v trenutku, ko sem se zbal, da se bom postaral.

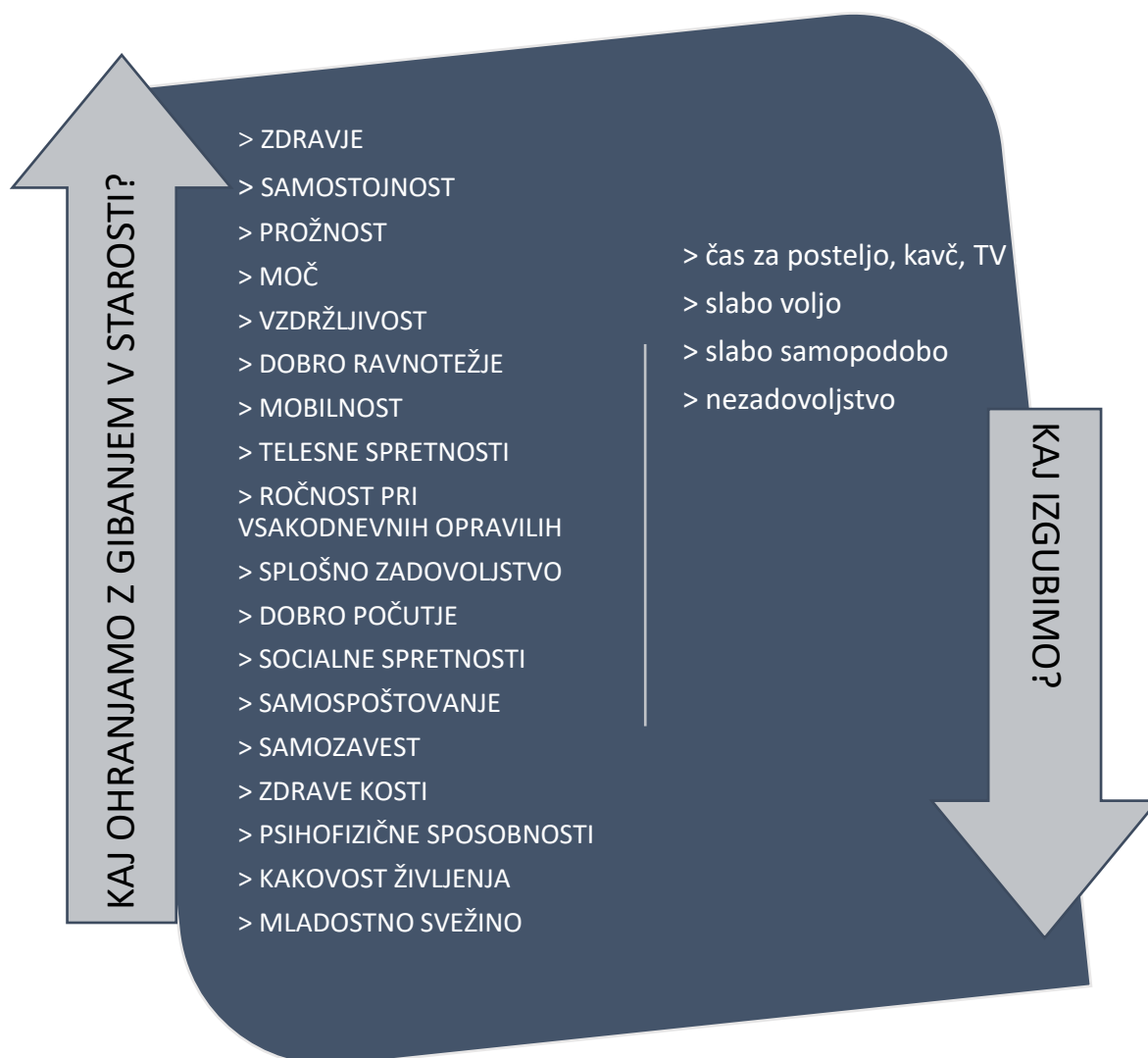
(John O'Donohue)

7.1 Koristi gibanja za starejše

Gibanje je temeljni element zdravega življenjskega sloga in nujno za zdravje vsakega posameznika. Mlajša in srednja generacija s telesno dejavnostjo praviloma izvajata elemente **preventive**, kot je preprečevanje srčno-žilnih in dihalnih bolezni, starejša pa elemente **kurative**. V mladosti naj bi najpomembnejše funkcije telesa razvijali, v starosti pa jih ohranjali na ustrezni ravni.

Predvsem je pomembna redna telesna dejavnost, ki starejši osebi omogoča ohranjanje premičnosti, ta pa je eden od glavnih pogojev za ohranjanje telesnih in duševnih funkcij. Vsekakor je kakovost staranja v dobršni meri odvisna od življenjskega sloga, ki ga posameznik živi vse od zgodnje mladosti. Pri tem ne gre zgolj za ohranjanje telesnega zdravja, temveč tudi za ohranjanje psihičnih funkcij. (Poredoš, 2004)

¹⁶ Strokovna literatura izpostavlja pomembnost zaupanja starejših do osebja in do izvajalca športno-rekreativnih dejavnosti. Na klienta usmerjena terapija je pristop za izvajanje delovne terapije, ki vključuje filozofijo spoštovanja in partnerskega odnosa z ljudmi, priznava in upošteva avtonomijo posameznika, potrebo po klientovi izbiri, pri sprejemanju odločitev o okupacijskih potrebah, prednosti partnerskega odnosa klient – terapevt in potrebo po zagotovitvi dostopnih storitev in prilagoditev konteksta, v katerem živimo (Law, 1995).



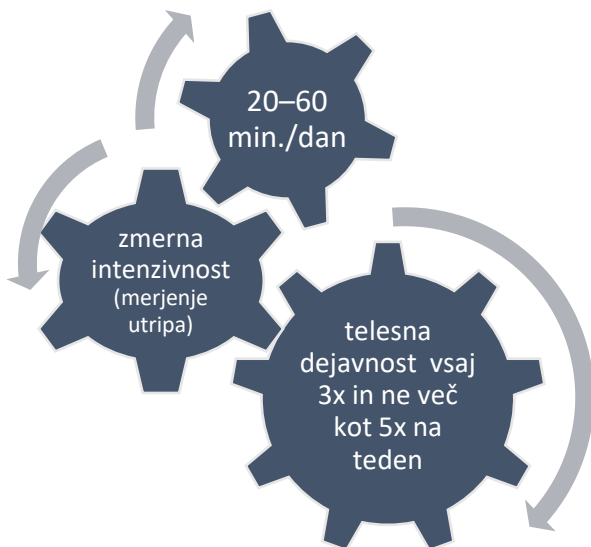
Slika: Koristi gibanja v obdobju starosti

| Koristi telesne dejavnosti za starejše: | |
|---|---|
| Fiziološke koristi | <ul style="list-style-type: none"> • ugoden vpliv na raven sladkorja v krvi • boljši spanec • izboljšanje aerobne kapacitete • povečanje mišične mase in gibljivosti sklepov • ohranjanje ravnotežja • izboljšanje simptomov sladkorne bolezni pri bolnikih, ki niso odvisni od insulina • pozivni učinki na strjevanje krvi |

| | |
|---------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • boljša prebava • lažji nadzor telesne mase • izboljššan metabolizem maščob • zmanjšan holesterol • zmanjšanje tveganja za padce in poškodbe pri padcih • zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesja in raka na prsih |
| Socialne koristi | <ul style="list-style-type: none"> • zmanjšanje osamljenosti • stabilna vloga v družbi • lažje vzpostavljanje in vzdrževanje stikov |
| Psihološke koristi | <ul style="list-style-type: none"> • boljše duševno stanje • večja sproščenost • manjši stres • zmanjšanje anksioznosti • manjši pojav depresije • boljše kognitivne sposobnosti • boljše učne spretnosti |
| Osebni razlogi | <ul style="list-style-type: none"> • vzdrževanje in izboljševanje zdravja • ohranjanje lepe telesne postave • doživetje občutka uspeha • način preživljanja prostega časa • samostojno staranje: ohranjanje neodvisnosti, intimnosti in samospoštovanja |

Strokovnjaki s področij medicine in telesne dejavnosti se strinjajo, da je **uravnotežena in zmerna telesna dejavnost** ključna pri vseh starostnih skupinah.

- ➔ Pri osebah, ki so starejše od 65 let, moramo biti ves čas izvajanja telesnih aktivnosti še posebej previdni.
- ➔ Za starejše ljudi, stare več kot 70, 80 ali 90 let, velja nepisano pravilo »potrudite se, vendar ne preveč!«. Človeško telo potrebuje delo in gibanje, vendar se ne sme naprezati do skrajnih zmogljivosti.



Slika: Priporočila glede količine telesne dejavnosti

Pri prevelikih obremenitvah in naprežanju telesa lahko vadba povzroči poškodbe različnih delov telesa ali telesnih funkcij. Temu so izpostavljene vse starostne skupine in velikokrat se zgodi, da predvsem otroci v fazi, ko telo še raste in se razvija, doživijo poškodbe, ki jih zaznamujejo za celo življenje, da so recimo manj gibljivi in posledično v srednji fazi življenja opustijo telesne dejavnosti.

- ➔ Prevelike obremenitve telesa lahko vodijo celo v slabitev imunskega sistema, zato je važno, da se najde srednja meja, kjer ni ekstremov.



Slika: Priporočila glede izvajanja telesne dejavnosti

7.2 Telesna dejavnost starejših v številkah

V splošnem se **telesna aktivnost državljanov EU iz leta v leto povečuje**. Raven aktivnosti je v splošnem nizka, razlike med posameznimi državami pa velike. Raziskave v zadnjih letih ugotavljajo, da štirje od desetih Evropejcev v prostem času nikoli ne izvajajo nobene telesne aktivnosti, in ob tem izpostavljajo, da je telesna aktivnost v Evropi in njenih članicah **odvisna od geografske in družbene razslojenosti**. Najmanj aktivne skupine so:

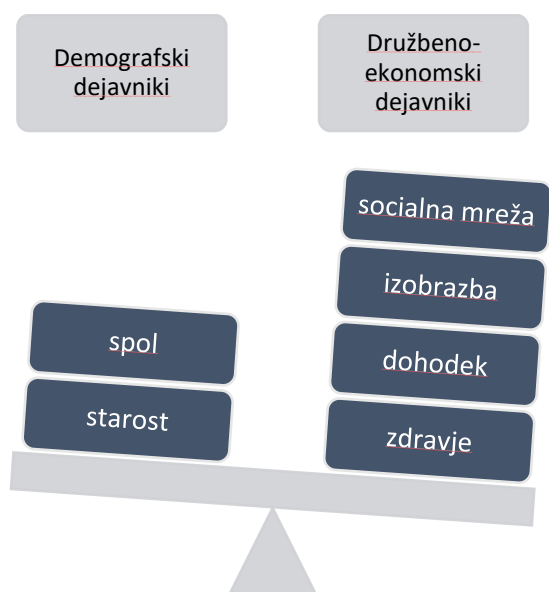
- v jugovzhodni Evropi,
- ženske,
- starejši,
- ljudje z nižjo izobrazbo,
- ljudje, ki živijo na podeželju.

Avtorji raziskav opozarjajo, da se rezultati nanašajo na celotno Evropo in ne na razlike v dejavnikih vplivanja med posameznimi državami. Družbene in kulturne razlike med državami so namreč zelo pomembne pri pripravi nacionalnih programov spodbujanja telesne aktivnosti državljanov in pri ciljanju ukrepov na najmanj aktivne skupine populacije (Van Tuyckom in Scheerder, 2010: 8).

V Sloveniji Fakulteta za šport že več kot tri desetletja spremlja športno-rekreativno dejavnost Slovencev. Zanimiva sta predvsem dva podatka: pred 25 leti je bil prag starosti, pri katerem je število aktivnih drastično padlo, 25. leto starosti, danes se giblje med 65. in 70. letom. Drugi podatek kaže, da so priljubljene športne zvrsti med odraslimi občani (nad 18 let) že več kot deset let praviloma iste: hoja, plavanje, smučanje, kolesarjenje, planinarjenje.

Z anketo, ki smo jo opravili v okviru projekta v Mežiški dolini, smo dobili podobne rezultate: na prvem mestu je s prepričljivo razliko hoja (61 %), na drugem pa vrtnarjenje oz. urejanje okolice (42 %), ki mu sledijo kolesarjenje (32 %), aerobika (31 %), ples, plavanje, smučanje, nato pa še bolj specifične oblike, kot sta npr. ribolov in tenis.¹⁷

¹⁷ Na anketni vprašalnik, ki je bil namenjen analizi telesne aktivnosti starejših, je odgovorilo 70 oseb moškega in ženskega spola, vsi starejši od 45 let. Sodelovalo je 53 oseb ženskega spola (76 odstotkov) in 17 oseb moškega spola (24 odstotkov). Več kot polovica vseh sodelujočih (40 oseb) je bila starejših od 65 let. 11 sodelujočih je spadalo v starostno skupino od 45 do 49 let, 9 v starostno skupino od 60 do 64 let in 8 v starostno skupino od 55 do 59 let. Samo en sodelujoči je sodil v starostno skupino od 50 do 54 let.



Slika: Dejavniki, ki vplivajo na ukvarjanje s telesno dejavnostjo

Za oblikovanje strategij in programov so zanimive **ugotovitve raziskav glede aktivnosti in neaktivnosti posameznih družbenih skupin**. Zaključki so podobni:

- Navajajo, da obstaja za ženske manjša verjetnost neaktivnosti, povezane s sprehodi, vrtnarjenjem in drugimi lažjimi opravili, v primerjavi z moškimi, a večja verjetnost neaktivnosti, povezane s športom in težjimi opravili, glede na moške.
- Zanimivo je, da se verjetnost neukvarjanja z zmerno telesno aktivnostjo povečuje z izobrazbo, medtem ko statistično značilnega vpliva izobrazbe na neaktivnost, povezano s športom, ne zazna. Iz tega lahko sklepamo, da zmerno telesno aktivnost bolj izobraženi starejši nadomeščajo z drugimi oblikami aktivnosti, morda družabnimi, izobraževalnimi.
- Podobno velja za tiste z rednimi prejemki, ki telesno aktivnost morda nadomeščajo z drugimi oblikami aktivnosti. Dejstvo, da je posameznik zaposlen ali upokojen in ali živi na podeželju ali v mestu, nima statistično značilnih vplivov na neukvarjanje z lažjimi telesnimi dejavnostmi oziroma opravili, je pa večja verjetnost, da bo zaposleni v primerjavi z upokojenim in tisti, ki živi v urbanem okolju, v primerjavi s tistim, ki živi na podeželju, telesno neaktiven v smislu zahtevnejšega dela oz. športa.
- Na splošno zadnja leta beležimo porast športno-rekreativne dejavnosti, tako po deležu športno aktivnega prebivalstva kot tudi po rednosti oziroma pogostosti aktivnosti. K porastu so pripomogli predvsem razni trendi iz tujine, za starejše so trenutno najpopularnejše vodene vadbe.

8. Nič še ni zamujeno!

8.1 Kako začeti?



Ni vam treba gledati stopnic.

Samo stopite na prvo.

(M. L. King)

O koristnih učinkih telesne dejavnosti in pomenu gibanja je bilo napisanega že zelo veliko. Tudi na lastne oči ste se že gotovo lahko prepričali, da so zadovoljnejši tisti, ki so gibalno aktivni. Bolj zdravi (preprost eksperiment – spremljajte število prehladnih obolenj čez leto, ki jih imajo vaši znanci, ki so telesno dejavni, in tisti, ki niso) in lepši (vsake oči imajo svojega malarja, a zdrav duh v zdravem telesu tako sijae, da ga ne more nihče spregledati in zanikati) so ljudje, ki so v svoj življenjski ritem vnesli redno dozo telesne dejavnosti.

Mnogi se težko premaknejo iz cone ugodja in naredijo prvi korak, pa četudi jim ni tako ugodno, četudi vedo, da jim nekaj manjka, četudi so nekoč na lastni koži občutili, koliko boljše je počutje, ko se s potom znebimo nakopičenih strupov in stresnih hormonov, ko smo prožni in močni in pokamo od energije ... Začeli bomo jutri, naslednji teden, po novem letu – vse to so stari, obrabljeni izgovori, da lahko najdemo spet nove izgovore – danes se slabo počutim, ta teden imam preveč obveznosti, počakati moram, da bodo planeti v pravem položaju ...

Kako potem iti preko sebe in začeti z dejavnostjo, za katero vemo, da nam bo prinesla hribe ali gore ali visokogorja pozitivnih učinkov? Njihova višina bo rasla sorazmerno z našim vložkom v obliki časa in truda, a že z majhnimi naložbami boste želi rezultate. Samo tiste svoje zadržke, ki nam jih šepeta hudiček lenobe na ramenu, moramo utišati in preglasiti!

→ Včasih je treba preprosto začeti. Z majhnimi koraki.



- Imate idejo? Zapišite si jo.

- Mogoče se lahko dogovorite s prijateljem ali znancom, ki si prav tako želi takšne spremembe v svoji vsakodnevni rutini.
- Je čas za širitev socialnega kroga, za nove pogovore in sveže ideje? Na skupinskih vadbah lahko najdete sorodno dušo ali kar celo veselo družbo, ki vam bo s pozitivnim nabojem dala moč za premagovanje vseh ovir.
- Lahko se zapeljete k izbrani vadbi ali v park, na bazen, v fitness. Ko ste enkrat tam, res nima smisla, da bi se obrnili, preden se ne razgibate, mar ne?
- Kupite si novo športno opremo, v kateri se boste počutili imenitno. Že sprehod po mestni promenadi je lahko prvi korak.
- Če imate radi tehnološke igrčke, lahko že zelo poceni kupite pametne pripomočke, s katerimi spremljate svojo telesno dejavnost, fizični napredek, kakovost spanja ... Nudijo glasbeno spremljavo ali le občutek varnosti, saj je že s pritiskom na gumb sprožen signal za pomoč. Nekateri aplikacije naredijo že skoraj vse namesto vas, vi morate le prispevati svoje telo!
- Lahko se odločimo, da svoje izgovore, svoj položaj na tem našem ljubem svetu pogledamo v drugi luči. Samo hvaležni smo lahko za vse dobrine, ki smo jih deležni, in če jih ne izkoriščamo v polni meri, smo resnično neumni.
- No, ste že naredili premik s kavča v naravo?



➔ Raziščite ponudbo programov v svoji okolici.

Najprej razmislite, katera oblika telesne aktivnosti je za vas dolgoročno privlačna (oz. se oprete na minule izkušnje) in kaj je sploh na voljo v vaši okolici. Če ste večji interneta (ali pa kdo od vaših bližnjih), boste brez težav našli podatke o tem, katera športna društva, medgeneracijski centri, domovi za starejše (številni se zelo trudijo za kakovostno ponudbo, zato je smiselno preveriti, kaj nudijo za zunanje obiskovalce), nevladne organizacije za starejše delujejo v vašem kraju, občini, širši regiji in kaj vam je z vidika vaše mobilnosti dosegljivo. Lahko sedete na kolo ali mestni avtobus? Je taksi v obsegu vaših finančnih zmogljivosti? Številne občine uvajajo brezplačne prevoze za starejše z električnimi avtomobili ipd.



- Najenostavnejša izbira je hoja, saj ne zahteva nič drugega kot čas.
- A raznolikost je začimba življenja in zakaj ga ne bi uživali v vseh okusih, ki so vam na voljo?

8.2 Kaj je pomembno vedeti pri izbiri telesne aktivnosti za starejše



Če nam uspe, da na staranje ne gledamo kot na propadanje telesa, temveč kot žetveni čas duše, bomo spoznali, da je staranje lahko čas velike moči, pokončne drže in samozavesti. (John O'Donohue)

Preden se trdno odločite, da je vaša srčna želja skakati ali smučati, se potapljati ali plezati, čisto razumsko in pragmatično razmislite o svojih telesnih sposobnostih in zdravstvenem stanju.

- ➔ Če imate zgodovino telesnih poškodb, kakšno kronično bolezen, posebno medicinsko stanje (npr. po operaciji) ali jemljete zdravila, se je kljub napotkom, dejstvom in mnenjem, ki ste jih brali v prejšnjih poglavjih priročnika, odgovorno posvetovati s svojim osebnim zdravnikom, katere vrste telesnih dejavnosti so primerne za vas.

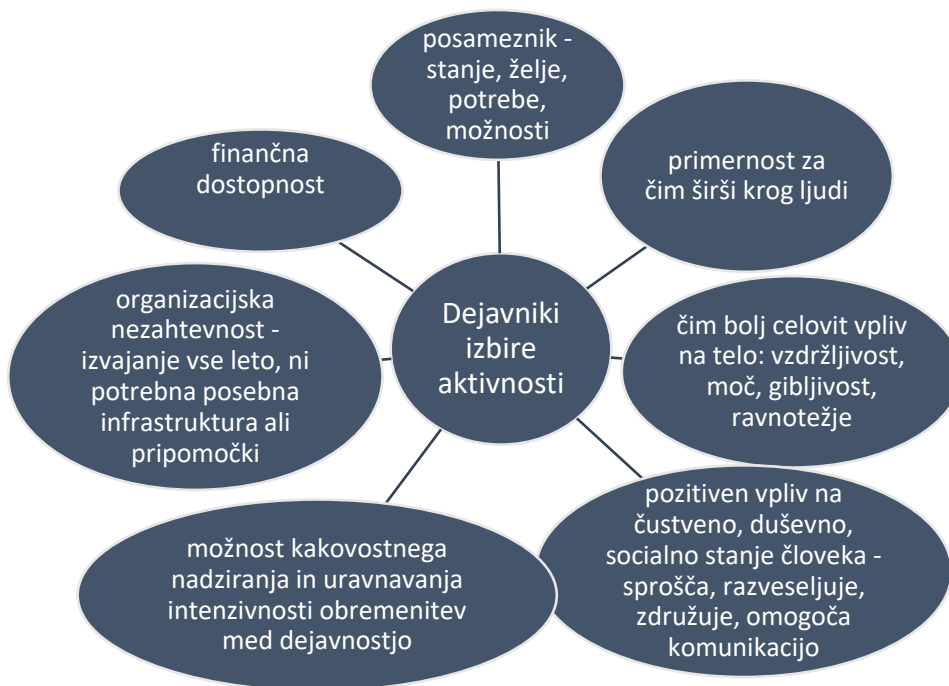
Pri skupini starejših, ki jo vodimo pri telesno-rekreativnih dejavnostih, je treba ves čas upoštevati **splošne in osebne lastnosti** ciljne skupine.

- ➔ Starejši se glede telesne pripravljenosti, podobno kot ostale starostne skupine, zelo razlikujejo.

Zmotno je razmišljanje, da so starejši ljudje manj okretni, manj gibljivi in v slabši kondicijski pripravljenosti. Izbira primerne telesne dejavnosti je zato ključnega pomena in za različne skupine različna. Pri predpisu telesne aktivnosti upoštevamo **vrsto, pogostost, trajanje in intenzivnost dejavnosti**. Pri tem skušamo zagotoviti raznolikost in vključevati vsakodnevne dejavnosti.

Pogostost telesne vadbe je zelo pomembno skrbno načrtovati, ker je treba paziti na uravnoteženost in ker so za pridobitev najboljših rezultatov potrebni **dva do trije treningi na teden**. Starejši, ki so v boljši telesni kondiciji in nimajo simptomov bolezni, lahko vadbo

izvajajo tudi večkrat tedensko in pri tem ne bodo doživljali negativnih posledic. Ključno je, da je za fizične in psihične koristi potrebna redna vadba.



Slika: Dejavniki, ki vplivajo na izbiro telesne aktivnosti

Trajanje je pri večini vadbenih programov pri starejših od 45 minut do ene ure. Priporočljivo je, da se ta čas razporedi na 15- do 20-minutna raztezanja, 20 do 30 minut aerobne aktivnosti in 10 do 15 minut ohlajanja. Glede trajanja se v literaturi pojavljajo velika odstopanja, a večina avtorjev navaja, da naj bi vsaj aerobni sestavni del obsegal najmanj 20 minut za pridobitev optimalne kardiovaskularne koristi.

Pri **intenzivnosti** je priljubljena sicer napačna trditev, da so vaje visoke intenzitete potrebne za fiziološko korist. Takšne napačne predstave ohranjajo neprimeren odnos do vadbe, zaradi česar se veliko starejših izogiba koristnemu in prijetnemu fizičnemu naporu. V 70. in 80. letih 20. stoletja je veljalo zmotno prepričanje, da je koristna le intenzivna vadba. Šlo je za modele telesnih treningov za telesno zmogljivost.

➔ **Sodobna priporočila zagovarjajo modele kombinirane telesne dejavnosti, katerih osnova so zmerne telesne dejavnosti. Starejše je pred dejavnostjo visoke intenzitete treba najprej vzpodbuditi, da se s telesno dejavnostjo sploh pričnejo ukvarjati in da postopoma povečujejo stopnjo intenzitete.**

Če želimo starejše spodbujati k aktivnim in rekreativno-športnim oblikam življenja, moramo biti zelo **pozorni na simptome staranja**. Posamezniki lahko namreč zaradi želje ali strahu pred staranjem zamolčijo dejanske fizične in psihične sposobnosti. Taki so kasneje v aktivnostih bolj izpostavljeni različnim poškodbam, ki se lahko končajo tudi s smrtjo.



Pešanje zaradi pomanjkanja gibanja se pojavlja tako počasi, da se večina tega sploh ne zaveda, dokler ni prepozno. Po malem se pridobiva na masi, maščobni plašč postaja debelejši, količina mišic pa upada. Malokdo se zaveda, da bi moral biti v drugi polovici življenja vsaj za spoznanje lažji, nikakor pa ne težji. Čeprav je staranje

neizogiben biofiziološki proces, ki je za vsakega posameznika določen v njegovem dednem zapisu, je pešanje fizioloških (verjetno tudi psihičnih) funkcij vendarle mogoče do določene mere upočasniti. Lahko se uveljavi nadzor nad tem upadanjem in športno-rekreativno udejstvovanje ima pri tem pomembno zadrževalno in kompenzacijsko vlogo.

Med najpogostejše simptome staranja, ki se izkazujejo v oblikah upadanja telesnih zmogljivosti, spadajo:

| | |
|--|---|
| <p>Izguba mišične mase in sarkopenija</p> | <ul style="list-style-type: none"> • sarkopenija je definirana kot hkraten pojav izgube mišične mase, mišične moči in funkcionalne zmogljivosti • ob neaktivnem življenjskem slogu k slabši mišični masi pripomorejo tudi slabe prehranjevalne navade • pri osebah, ki trpijo zaradi simptomov izgube mišične mase, moramo biti pozorni, ker imajo slabšo mišično moč in zelo oslABLJENO izvedbo gibov • mišična masa se povečuje do 30. leta, v nadaljnjih 30 letih se lahko zmanjša tudi do 15 %; po 65. letu starosti naj bi bila letna izguba mišične mase 3 % • obstajajo tveganja, kot so telesne okvare, oslABLJENO opravljanje vsakodnevnih aktivnosti, padci, zlomi kosti, razne motnje gibanja, invalidnost |
| <p>Izguba kostne mase:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • osteopenija je nižja vrednost mineralne kostne gostote, vendar še vedno ne dovolj nizka, da bi jo označili kot osteoporozo |

| | |
|---|--|
| <p>osteopenija in osteoporoz</p> | <ul style="list-style-type: none"> • osteoporoz je sistemska skeletna bolezen, pri kateri gre za zmanjšano mineralno kostno gostoto in slabšo arhitekturno zgradbo kostnega tkiva • približno 25 % žensk nad 50. letom ima osteoporozo in vsak šesti moški po 80. letu starosti • osteoporoz vodi v krhkost kosti; velikokrat je oklicana za »tiho bolezen«, saj napreduje oz. se pojavi brez kakršnih koli simptomov • zlom se lahko zgodi zaradi manjših udarcev, padcev ali običajnih obremenitev, kot sta upogibanje ali dvigovanje; nekateri zlomi so dolgotrajni in starejšemu onemogočajo popolno gibanje, najnevarnejši pa je zlom kolka, ki lahko pomembno poslabša kakovost življenja starejših → ocenjuje se, da približno 80 % ljudi po 6 mesecih rehabilitacije zloma kolka še ne more hoditi, saj gre za naporen, zahteven in dolgotrajen postopek • dejavniki tveganja: ženski spol, starost, zlomi kosti v preteklosti, genetska zasnova oz. dedovanje • tveganje za zlom predstavljajo tudi slabša sposobnost ohranjanja ravnotežja, mišična oslabiljenost, slabost, zaspanost, omotičnost in nekatera zdravila – priporočeno je izogibanje telesni neaktivnosti, kronično zlorabljanje alkohola in kajenje, pomembno vlogo pa ima tudi primerna prehrana • preprečevanje osteoporoz naj bi se začelo že zgodaj v življenju, v otroštvu in mladostništvu → da s prehrano dobimo ustrezno količino kalcija in vitamina D ter s primerno telesno aktivnostjo izgradimo čim boljše mineralno kostno gostoto (vsaj pred 30. letom starosti) |
| <p>Oslabitev ravnotežja v starosti</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ravnotežje je kompleksna integracija gibalnih in senzoričnih sposobnosti: gre za sposobnost, da se vzdržuje ravnotežni položaj s tem, ko se nadzira center gravitacije telesa na določeni podporni površini • deli se na statično in dinamično ravnotežje: statično ravnotežje je opredeljeno kot zmožnost nadzora telesa, pri čemer oprijemališče sile centra težišča telesa ostaja znotraj podporne površine (npr. med vzravnano stoji), dinamično pa kot zmožnost reagiranja na spremembe položaja telesa, ko oprijemališče sile centra težišča telesa prehaja izven podporne površine, oziroma sposobnost človeka, da ohrani stabilen |

položaj pri različnih gibalnih nalogah oziroma lokomotornih gibanjih, kot so hoja, hoja po stopnicah, izogibanje raznim oviram in podobno

- osebe, ki kažejo simptome oslabitve ravnotežja, moramo dodatno zaščititi pred padci
- na svetu približno 28–35 % ljudi, starejših od 65 let, doživi padeč vsaj enkrat na leto; polovica teh pade vsaj še enkrat v istem letu

➔ Oseba s simptomi izgube mišične mase in simptomi osteoporoze se lahko pri rekreativno-športnih ali vsakodnevnih opravilih hudo poškoduje.

Več kot 70 % tistih, ki so doživeli padeč, doživi akutno poškodbo, ki zahteva klinično obravnavo. To so lahko zlomi, poškodbe, zvini in podobno. V starosti je rehabilitacija zelo zahtevna.

Oslabljen ravnotežje

Svetovna zdravstvena organizacija med dejavnike tveganj za oslabljen ravnotežje uvršča starost, zdravje in vse starostne spremembe, kot so oslavljen vid in delovanje čutila za ravnotežje, gibalne sposobnosti, stanje mišično-skeletnega in srčno-žilnega sistema, pa tudi strah pred ponovnim padcem, če ga je oseba že doživela.

➔ Predvsem je pomembno, da se človek nenadzorovano ne izpostavlja dodatnim nevarnostim, kot sta npr. plezanje po lestvi ali stoja na nestabilnem stolu.



Svetovna zdravstvena organizacija za izboljšanje ravnotežja in zmanjšanje števila padcev priporoča telesno aktivnost in vadbo za razvoj oziroma ohranjanje ravnotežja, pa tudi pravilno in primerno prehrano, ki vsebuje zadostne količine beljakovin, kalcija, vitaminov in vode, ter jemanje zdravil, če so ta že predpisana. Za dobro ravnotežje je potrebna tudi uporaba primerne obutve, kar pomeni izogibanje visokim petam, hoji v nogavicah, čevljem s trdim podplatom ali natikačem in podobno. Prav tako je za izogibanje padcem priporočljiva prilagoditev prostora, kot npr. odsotnost talnih preprog, manjših ovir oziroma celo neurejenih električnih podaljškov in kablov, ki prečkajo prostor.

9. Pregled najbolj priljubljenih gibalnih dejavnosti za starejše

9.1 Aerobne gibalne aktivnosti

S svojim telesom bomo usklajeni le, če ga bomo imeli resnično radi in ga spoštovali. S sovražnikom se namreč ne moremo dobro sporazumevati. (Dr. Harriet Lerner)



Aerobna vadba je telesna aktivnost in predstavlja stopnjo napora, ki jo izvajamo v daljšem, neprekinjenem obdobju ter določeni aktivnosti, ne da bi jo prekinjali ali bistveno znižali intenzivnost. Energijski vir za aerobno vadbo in napor se porablja ob hkratni porabi kisika. Pri takih telesnih aktivnostih se srčna mišica okrepi, poveča se utripni volumen, zniža se frekvenca srca v mirovanju in naporu, poveča se volumen krvi v obtoku, izboljša se pretok krvi skozi žile in mišice, zniža pa se tudi raven krvnega tlaka v mirovanju.

Z aerobno aktivnostjo je mogoče razvijati in ohranjati zdravo srce in ožilje ter dihala, ki v osnovi predstavljajo funkcionalne sposobnosti posameznika. Aerobna gibalna aktivnost pozitivno vpliva na sestavo celotnega telesa, saj se dokazano zniža maščobna masa v telesu. Prav tako so dokazani pozitivni učinki na presnovo, ker se vzdržuje primerna raven krvnega sladkorja. Prednostno se porablja telesna maščoba za gorivo za mišice, intenzivnejše aerobne vaje pa pozitivno vplivajo na mineralno kostno gostoto.

Za krepitev in ohranjanje zdravja starostnikov se priporoča:

- ➔ **izvajanje zmerno intenzivne aerobne aktivnosti vsaj 30 minut, pet dni na teden, ali**
- ➔ **izvajanje intenzivne aerobne aktivnosti vsaj 20 minut, in sicer tri dni na teden.**

Lahko se izvajajo tudi kombinacije zmerne in intenzivne aerobne aktivnosti. Pri tem pazimo, da posameznik upošteva svojo telesno pripravljenost, je aktiven v okviru svojih sposobnosti. Vsi namreč niso enako telesno pripravljene in tako je lahko za nekoga zmerna aerobna aktivnost že počasna hoja, za nekoga drugega pa hitra hoja ali celo tek.

9.1.1 Hoja

Najbolj redno vadbo omogoča hoja in v veliki večini primerov gre za najbolj priljubljeno telesno dejavnost med starejšimi.

Redna, ustrezna in varna telesna dejavnost pri starejših je izjemnega pomena, zato je za starejše od 65 let priporočeno **vsaj pol ure zmerno intenzivne telesne aktivnosti vsak dan**.



V primerjavi z mlajšimi starostnimi skupinami so starejši od 65 let najpogosteje zmerno intenzivno telesno dejavni.

➔ **Zmerna dejavnost pomeni, da je pulz rahlo povečan, rahlo se zadihamo, še vedno pa se lahko med aktivnostjo normalno pogovarjamo.**



Ena od najbolj priljubljenih oblik hoje pri starejših je nordijska hoja, ki ohranja naraven vzorec hoje z aktivno uporabo ustreznih pohodnih palic. Izvaja se lahko v različne namene – kot oblika rekreacije, treninga, rehabilitacije ali terapije. Izvaja se lahko skozi celo leto in je dostopna večini starejših. V gibanje je vključeno skoraj celo telo, krepijo se srce in ožilje, dihala in mišice. Učinkovito se povečuje gibljivost vseh sklepov in hrbtenice, poraba kalorij je višja, vodi k bolj pokončni drži in odpravlja bolečine (v vratu, ramenih in križu), zmanjšuje utrujenost, stres in izboljšuje splošno počutje.

Ker je hoja najbolj priljubljena oblika telesne aktivnosti med starejšimi, priporoča pa se tudi za ostale starostne skupine, v nadaljevanju predstavljamo najpogostejše oblike vaj.

Korakanje na mestu s sproščenim delom rok je vaja, ki se lahko izvaja tudi v zaprtih prostorih. Vadeči na mestu koraka, pete od tal dviguje po zmožnostih. Pri tem pazimo, da ne udarja s peto ob tla, ampak jih nežno položi. Roke naj bodo sproščene, nekoliko pokrčene v komolcih in naj ritmično nihajo ob telesu.



Pazimo, da je korakanje z rokami simetrično (diagonalna roka in noga naprej). Za večje udobje in manjšanje možnosti poškodb lahko vajo izvajamo tudi na mehkejši podlagi.



Hoja z iztegovanjem rok v različne smeri.

Vadeči začne z gibanjem naprej, zraven pa izteguje roke v razne smeri (predročenje, vzročenje, zaročenje, odročenje). Pazimo, da med hojo ne udarja s peto ob tla. Podobno kot pri prejšnji vaji moramo tudi pri tej paziti na težavo asimetričnega izvajanja in oslabiljenega ravnotežja.

Hoja s sproščenim delom rok in obračanjem glave je zelo priporočljiva za tiste, ki trpijo za bolečinami v vratnem in/ali ramenskem predelu. Pri tej vaji posebno pozornost namenjamo mehkeemu koraku, ker lahko zaradi obračanja glave pride do izgube ravnotežja. Ko se vadeči počuti varno, lahko začne s počasnim zasukom glave med hojo levo in desno. Po več vadbah lahko povečamo količino in kasneje tudi spremenimo intenzivnost (ritem) vaje.



Pri hoji po prstih z rokami v vzročnju vadeči stoji na prstih na nogah, roke ima postavljene v vzročenje in pogled usmerjen naprej. Gibati se začne naprej in hodi po prstih. Ob hoji napne mišice trebušne stene in zadnjice za boljše ravnotežje. Za lažjo predstavo lahko vadečemu rečemo, naj uprizarja pobiranje jabolk z dreves. Pogled naj bo ves čas usmerjen naprej. Pri tej vaji sta velikokrat težavi nezadostna gibljivost v ramenskem sklepu in oslabiljeno ravnotežje, zato je treba paziti na padce.

Hoja vstran se lahko izvaja na dva načina. Priročniki navajajo hojo s prisunskimi ali križnimi koraki. Pri prvih vadeči začne hoditi bočno in pri tem ne križa nog. Z zunanjo nogo naredi korak vstran, z notranjo pa priključi in nato nadaljuje. Pri drugi vaji vadeči začne hoditi bočno, tako da noge križa. Lahko enkrat spredaj, drugič zadaj.

Za starejše, ki so v boljši telesni kondiciji in ne izkazujejo težav v gibljivosti, se priporoča **hoja s kroženjem rok** naprej in nazaj. Vadeči med hojo z iztegnjenimi rokami počasi in kontrolirano

kroži naprej in nazaj. Gibanje pri tej vaji je lahko za starejše resnično težavno, ker prihaja do občutka izgube ravnotežja. Vajo zato izvajamo z vitalnimi in nepoškodovanimi posamezniki, celoten proces pa nadzoruje strokovna oseba ali vaditelj.

9.1.2 Počepi

Počepi so vaja, ki jo del literature uvršča med elemente hoje, del literature pa jo opisuje kot samostojno vajo.

- ➔ Počepi sodijo med intenzivnejše vaje, ki naj jih izvajajo ljudje, ki nimajo težav predvsem v kolenskem delu.
- ➔ Izvedba pravilnega počepa zahteva relativno veliko fizične moči, paziti pa je treba tudi na zmanjšano ravnotežje.

Vadeči počepne tako, da je v kolenu in kolku največ 90°. Pete naj bi bile ves čas v stiku s podlago. Nato se počasi dvigne nazaj v začetni položaj.

Priporočljivo je, da starejše osebe počepe najprej izvajajo z oporo. Pri tem pazimo, da se kolena gibljejo v smeri stopal in da je hrbet ves čas vzravnani.



Priporočljivo je, da starejši poizkušajo narediti 5 počepov, nikakor pa ne več kot 10.

- ➔ Izvajanje vaj s počepi pomaga pri bolečinah v hrbtu in drugih kroničnih bolečinah. Pri tem igrajo ključno vlogo stabilizatorji trupa, ki jih z izvajanjem krepilnih vaj, kot je počep, močno okrepimo.

Pri nekaterih raziskavah, ki so jih opravili na starejših, obolelih za osteoartrozo, so zabeležili tudi zmanjšanje bolečin v kolenih, izboljšano ravnotežje in hitrejšo hojo. Prav tako so se zmanjšala vnetja, povezana z artritidom. Da počepi škodujejo kolenom in hrbtenici, je velikokrat napačno prepričanje. Vsekakor pa previdnost ni odveč in pred izvajanjem vaje se je dobro posvetovati z zdravniškim osebjem, če lahko starejši te vaje izvajajo.

Če počep izvajamo pravilno, se bodo aktivirale **mišice upogibalke**, kar zagotavlja boljšo stabilnost. Pri globljem počepu se aktivirajo še **zadnjične mišice** in **mišice hrbteničnih**

vzravnalk. Tako se izboljša tudi **stabilnost hrbtenice**, še posebej, ko izvajamo počep z obremenitvijo.

Oporo starostnikom lahko nudi osebe ali pa si pomagamo s stolom, kjer je sedišče na takšni višini, da so kolena pokrčena pravokotno. Veliko ljudi, ki vadi s počepi, dela napako v dihanju. Pri spuščanju v počep vdihujete, ob izdihovanju se vračate (dvigujete) v začetni položaj. Vaja je zelo koristna za zadnjico, boke in stegna, vendar postanejo čez čas dolgočasni, zato se lahko popestrijo v kombinacijah z žogo, telovadnim trakom, z veliko žogo ob steni ali s stopali navzven.

9.1.3 Tek

Pri teku se krepijo mišice in vzdržljivost ter porablja maščoba. V osnovi je tek **šport, s katerim se lahko ukvarjamo do pozne starosti**. Rezultati raziskav kažejo, da ljudje dosegajo najboljše tekaške rezultate med 20. in 35. letom. Precej visok nivo lahko ohranjamo vse do 45. ali 50. leta. Nekje po 50. letu postane proces staranja za stopnjo hitrejši, po 70. ali 75. letu pa še hitrejši. V povprečju se hitrost vztrajnostnega teka iz leta v leto upočasnjuje za približno 1 %.

*Neznosna lahkost gibanja je včasih samo neznosnost gibanja. Včasih je zaradi težav s koleni, hrbtenico boleče že vstati. Z **metodo Feldenkrais**, ozaveščenim gibanjem, se številnim odpirajo novi svetovi lahkosti. Kliknite [tukaj](#).*

- ➔ Z leti upada mišična moč, zmanjšuje se prožnost elastičnih tkiv, za obnovo telesa potrebujemo več počitka.
- ➔ Za starejšega, ki se že dolgo ni ukvarjal s tekom ali je ravno prebolel bolezen, je priporočljivo, da pri zdravniku predhodno preveri svojo vzdržljivost in zdravstveno stanje.

Vsi navedeni pojavi v našem telesu, ki se dogajajo vzporedno s staranjem, še vedno niso smiseln razlog za prenehanje s tekom. Prej nasprotno, s tekom in tudi z drugimi vsakodnevnimi gibanji upočasnjujemo te naravne procese, dlje časa ohranjamo svobodo gibanja in pomembno krepimo zdravje.

- ➔ Tudi starejšim netekačem, ki sicer brez težav hodijo in niso tekli vse od svoje mladosti, se priporoča, da poskusijo teči. Pri tem se morajo seveda teka lotiti zelo, zelo postopno.
- ➔ Značilnosti take vadbe naj bodo lahkotnost, visoka aerobnost, boljše počutje in vzdržljivost.

Postopno vpeljevanje tehnik teka pri starejših lahko kombiniramo tudi z vmesnimi etapami hoje. **Izmenjava hoje in teka** je za ljudi v zrelih letih boljša od same hoje zaradi drugačnih in predvsem večjih obremenitev, ki smo jih v primerjavi s hojo deležni pri teku. Te večje obremenitve, če jih znamo vplesti tako, da ne vodijo do preobremenitev, ki so vzrok za poškodbe in izčrpanost, peljejo v ohranjanje in do neke mere celo do dodatne krepitve moči mišic, vezi, kosti in hrustanca, ohranjanje delovanja ledvic, možganov, bolj čilega imunskega sistema in lažjega ohranjanja zdrave telesne mase.

➔ **Tek deluje na naše zdravje tudi v zelo malih količinah. Tudi če tečemo počasi vsak dan le 5 do 10 minut, oziroma tudi če tečemo le 1-krat do 2-krat na teden in v enem tednu pretečemo do 10 km, to verjetnost za srčno-žilno okvaro, ki vodi v smrt, zmanjša za kar 29 do 50 %.**

Raziskave s poskusnimi skupinami starejših kažejo, da lahko po enoletnem uvajanju v tehnike teka, kombiniranega s hojo, vzdržijo 5-, nekateri pa celo 10-kilometerske razdalje. Takšna tehnika nujno zahteva **potrpežljivost**, ker se obdobje vpeljevanja po navadi raztegne na celo leto.

➔ **Sprehodu dodajmo 10 do 15 sekund teka, in če je vse v redu, to ponovimo 5- do 10-krat. Nikakor ne hitimo, tudi če se posamezniki počutijo zelo dobro. Naš cilj je lahko, da v pol leta pridemo do stopnje pripravljenosti, ko na polurnem tekaškem sprehodu 1 minuto tečemo in 1 minuto hodimo. Pri tem zasledujemo tudi druge pozitivne učinke teka – dobro psihično počutje, druženje in vključenost v družbeno življenje.**

Starost ni utemeljen razlog, da ne bi tekli. Res pa je, da nekateri starejši ne tečejo, ker se jim zdi tek nevaren. Lahko bi rekli, da je nevarnejše, če se brez pravega razloga teku odrečemo. V zadnjih letih se pojavlja čedalje več **družabnih dogodkov**, ki k teku spodbujajo različne skupine (tek zakoncev, tek društev, tek trojk itd.) in so izredno koristni tudi zaradi oblik medgeneracijskega druženja in vseživljenjskega učenja.

Tek je lahko primerna oblika telesne aktivnosti tudi z vidika **stroškov**. Tečemo lahko pravzaprav kjer koli, razen primerne obutve pa druge opreme praktično ne potrebujemo.

➔ **Pri starejših nujno preverimo njihove sposobnosti na področju ravnotežja, koordinacije, moči in percepcije do aktivnosti same.**

9.1.4 Kolesarjenje

Kolesarjenje je privlačen način preživljanja prostega časa in zaradi tega še posebej primeren za gibalne aktivnosti starejše populacije. Kolesarjenje pri 20 km/h je že zadostno gibanje za starejšo osebo. Vpliva na dobro počutje in izboljšanje psihofizične kondicije.



Varnost v prometu je glavni razlog, zakaj se starejši ne odločajo za kolesarjenje. Če se ne počutijo sposobne, jih v dejavnost ne silimo, raje poskušajmo uvesti druge vaje, pri katerih je manj tveganja za nevarnost padcev ali poškodb.

Pri kolesarjenju težje izvajamo **nadziranje**. Vsak posameznik je na kolesu sam in poleg tega, da spremlja znake utrujenosti in obremenitev, skrbi za ravnotežje, se mora posvečati ostalim udeležencem v prometu. V zadnjih letih se širijo omrežja kolesarskih poti, ki tudi starejšim zagotavljajo varnejšo udeležbo v tej aktivnosti.

Kolesarjenje ima **veliko pozitivnih učinkov na telo in psihološko stanje**, ugodno učinkuje na preprečevanje in zdravljenje kroničnih bolezni. Ravno tako so raziskave pokazale pozitivne učinke na mentalne sposobnosti, saj redno kolesarjenje izboljša koncentracijo, mišljenje, učinkovitost, hkrati pa poveča delovno produktivnost in varuje pred stresom. Izboljša se psihofizična kondicija, redno in pravilno odmerjeno gibanje pa pomaga tudi pri uravnavanju telesne mase. Omogoča samostojnost (neodvisnost) tudi v starejših letih, izboljša kakovost življenja in podaljša življenjsko dobo.

➔ **Za začetnike in zdravstveno ogrožene se priporoča zmerno intenzivna vadba (to pomeni, da se nekoliko ogrejemo in rahlo zadihamo), se pravi, da smo telesno dejavni vsaj 3- do 5-krat na teden po najmanj 30 minut.**

Telesno dejavnost lahko **razdelimo tudi na več krajših sklopov dnevno**, posamezni sklop naj ne bo krajši od 10 minut. Izkušeni in zdravi kolesarji lahko kolesarijo tudi 45–60 minut pri višji intenzivnosti (to pomeni, da se dobro zadihamo in prepotimo) vsak ali vsak drugi dan.

➔ **Telesna dejavnost pa je preveč intenzivna, če se med kolesarjenjem ne moremo normalno pogovarjati in zaporedno povedati vsaj 5 besed, ne da bi morali vmes vdihniti.**

Tistim, ki želijo ali morajo natančneje spremljati srčni utrip (npr. zdravstveno ogroženi, bolniki), priporočamo uporabo merilcev srčnega utripa med kolesarjenjem. Za začetnike, telesno nedejavne, zdravstveno ogrožene, moške, starejše od 40 let, in ženske, starejše od 50 let, je priporočljivo, da **pred začetkom kolesarjenja izmerijo svojo telesno pripravljenost.**

→ Priporočamo udeležbo na brezplačnih preizkusih hoje na 2 kilometra, ki jih v številnih slovenskih krajih spomladi in jeseni organizirajo zdravstveni domovi v okviru programa svetovanja za zdravje. Vsake pol leta je dobro izmeriti napredek v telesni kondiciji.

Starejšim, ki so v življenju samostojni, se priporoča **kolesarjenje v mestu**. Ima veliko prednosti, saj nam lahko kolo služi kot učinkovito **prevozno sredstvo**, ko moramo po opravkih, ali pa ga uporabljamo kot obliko transporta na poti v institucije in domov, saj nam lahko prihrani ogromno časa. Na ta način se izognemo zastojem v prometu, hkrati pa naredimo tudi nekaj zase in po navadi veliko lažje parkiramo kolo, kot najdemo parkirni prostor za motorno vozilo.

→ Z uporaba kolesa prispevate k varovanju okolja, zmanjšujete ogljični odtis in hrup v mestu.

Starejši, ki se ne počutijo varne v cestnem prometu, lahko poizkusijo s **kolesarjenjem v naravi**. Lahko je mnogo bolj sproščujoče, hkrati pa se nadihamo svežega zraka. Po drugi strani pa lahko povzroči tudi kar nekaj preglavic, če imamo kakšno alergijo. Če



smo torej alergični na pelod ali trave, se je alergenom v naravi smiselno izogniti oziroma se pred njimi preventivno zaščititi z ustreznimi zdravili. Ravno tako je pri kolesarjenju v naravi potrebna še posebna previdnost, da se izlet ne bi končal zaradi padca in morebitnih poškodb.

Starejši se seveda lahko poslužijo tudi **kolesarjenja na sobnem kolesu**, kar je idealen nadomestek za kolesarjenje na prostem, ko nam vremenske razmere to onemogočajo (mraz, dež, sneg, vročina). Gre za primeren in varnejši način kolesarjenja zlasti za tiste s slabimi koordinacijskimi in ravnotežnimi sposobnostmi, za neizkušene kolesarje ter bolnike in poškodovance, za katere sobno kolesarjenje lahko predstavlja obliko rehabilitacije.

→ Pri kolesarjenju je zelo pomembno nadomeščanje tekočin.

→ Ko začutimo, da smo žejni, je že prisotna dehidracija, zato je izjemno pomembno, da tekočino nadomeščamo redno in sproti.

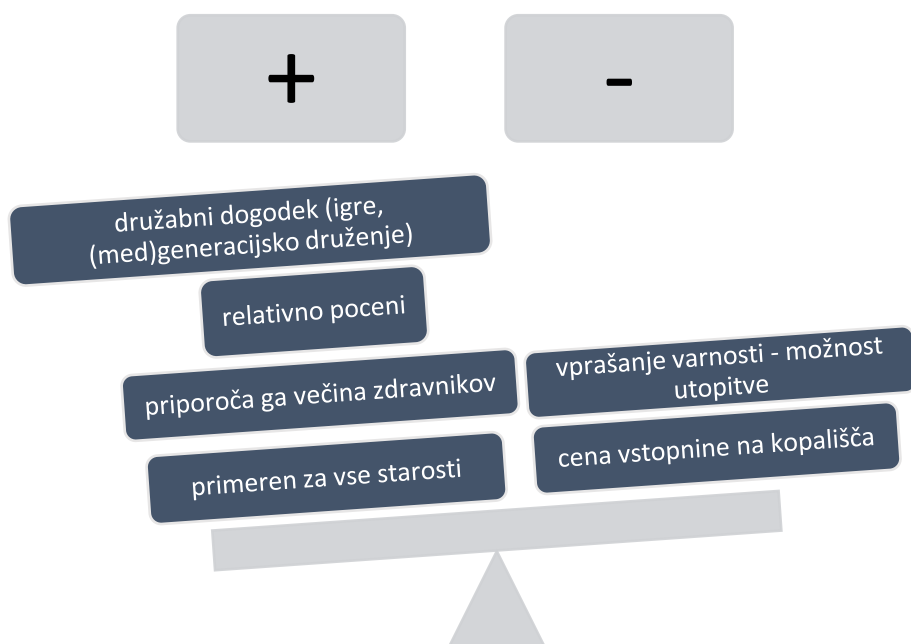


Že pred začetkom samega kolesarjenja moramo dovolj piti, tekočino pa je treba nadomeščati tudi med aktivnostjo in po njej.

Če se med kolesarjenjem ne prepotimo, je zadosti, da izgubljeno tekočino nadomeščamo z vodo, če pa je aktivnost intenzivnejša in/ali dolgotrajnejša, je poleg vode treba nadomeščati tudi izgubljene **elektrolite**. Zelo pomembno je, da napitki ne vsebujejo kofeina, alkohola in so negazirani.

9.1.5 Plavanje

Plavanje je celosten šport, ki razvija in oblikuje telo in ki ga lahko vedno nadgradimo v družabno srečanje ali popestrimo z različnimi igrami (vodna odbojka, vodna košarka, vaterpolo itd.).



Slika: Prednosti in slabosti ukvarjanja s plavanjem

Gibanje v vodi je pravzaprav **vrsta masaže** in je priporočljivo ne samo za zdrav organizem, temveč je tudi uspešno sredstvo zdravljenja različnih poškodb.

➔ Zaradi vodoravnega položaja telesa in občutka zmanjšane težnosti je ves skelet v vodi razbremenjen.

Plavanje se prav zaradi tega priporoča starejšim, osebam s prekomerno telesno maso, paraplegikom ali ljudem s prirojenimi okvarami kolkov.

➔ Plavanje je učinkovito pri preprečevanju in zdravljenju negativnih učinkov na hrbtenico zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti.

Koristno je tudi za popravljanje nepravilne telesne drže, ki pogosto nastopi zaradi dela v prisilnem sedečem položaju. Ob primerni obremenitvi je plavanje koristno tudi kot sredstvo hitrejše rehabilitacije po poškodbah in boleznih.



Vadbo s plavanjem priporočamo predvsem tistim, ki želijo okrepiti ali ohraniti zdravo srce, pljuča, sklepe in mišice. **Plavanje in potapljanje** lahko povečata kapaciteto pljuč, ki zato sprejmejo več kisika. Aktivnost

je primerna tudi za nekatere astmatike, saj lahko vlažen zrak v zaprtem bazenu olajša težave, ki jih ima astmatik pri športu in gibanju. Starejši lahko s plavanjem spoznavajo, kako pomirjujoče je **lebdeti** na vodni površini, ko se za to ni treba posebej truditi. Voda deluje kot blazina, ki razbremeni sklepe, medtem ko so v vodoravnem položaju. Ravno zato je plavanje priporočljivo tudi za ljudi z artritismom in vse, ki imajo težave s sklepi. Plavanje je primerno tudi za starejše, ki imajo ob padcih lahko hujše posledice kot zdrav mlad človek. Ker tam verjetno ne bodo izgubili ravnotežja in se udarili ob trdo površino, se brez skrbi podajo v bazen, reko ali morje. Prisotnost profesionalnega reševalca iz vode je kljub vsemu zelo priporočljiva.

- ➔ Pri ciljni skupini starejših nujno najprej preverimo, v katero skupino plavalcev spadajo. Strokovnjaki jih razvrščajo v: skupino začetnikov in neplavalcev, skupino zmernih plavalcev in skupino boljših plavalcev.
- ➔ Plavanje je odlična oblika rekreacije, vendar ne vsako plavanje: t. i. žabica, kjer je glava venomer zunaj vode, lahko že po 10 minutah povzroči bolečine v vratu in prsnem delu hrbtenice. Razlog za bolečine je nenaravni položaj glave. Pri pravilnem plavanju prsnega (žabica z izdihovanjem v vodo), kravla in hrbtnega do tovrstnih bolečin ne prihaja.

Skupinam starostnikov so bližje različne oblike **iger v vodi**, ker so vseskozi v vodi, kjer še lahko stojijo. Strah se zato zmanjša, sodelovanje pa izboljša.

Aktivnosti v vodi se lahko izvajajo **celo leto**. Poskrbimo, da se vadeči ne izpostavljajo prevelikim razlikam v temperaturi v bazenskem kompleksu in izven njega. Dogodek na kopališču je lahko zabavna in dinamična **vodna telovadba**. V zadnjih letih jo izvajajo v skoraj

vseh kopališčih, načrtujejo in vodijo jo trenerji in inštruktorji, udeleženci pa uživajo ob gibanju v vodi.

Med te aktivnosti spadajo **vodna aerobika**, **vodna košarka**, razne **oblike vodnega fitnesa**, **vaterpolo** in vsako gibanje, pri katerem premagujemo silo upora vode. Gre za razmeroma nov način skupinske vadbe, ki ima zelo ugodne učinke na telo.



Zanjo ne potrebujemo predhodnega znanja plavanja ali kondicije. Nasprotno, vodna vadba je zaradi sile vzgona, ki odvzame del telesne mase, predvsem primerna in priporočljiva za vse, ki se zaradi čezmerne telesne mase težje gibljejo. Običajno poteka ob spodbudni glasbi in v doprski globini vode. Vadbo občasno popestri uporaba pripomočkov, kot so vodni črvi, plovci, žoge, vodne uteži, pri vodnem fitnesu pa so v vodi celo naprave za fitnes, kot je npr. sobno kolo.

Vodna gimnastika je tudi del rehabilitacijskih procesov. Vodni pritisk pospeši krvni obtok, zmanjšuje oteklino in zastajanje vode v telesu, poleg tega pa zmanjšuje srčni utrip v mirovanju in poglobi dihanje, zato ob vadbi krepimo tudi dihalne mišice.

Voda tako celostno vpliva na srčno-žilni sistem, z vodno telovadbo pa izboljšamo vzdržljivost in gibljivost, koordinacijo in ravnotežje (in seveda celostno oblikujemo telo). Temperaturna razlika naj bi spodbujala presnovo, voda pa je zelo učinkovita pri odpravi celulita.

Poleg blagodejnih učinkov na telo vodna telovadba odpravlja stres, gibanje pa nas napolni z novo energijo ter ohranja telesno in duhovno vitalnost.

Ste že izkusili izjemno pomirjevalno moč vodnih zvokov? Dež, potok, ocean – zvoki vode lahko delujejo kot najnežnejša uspavanka ali ponesejo v meditativna stanja. [Prisluhnite.](#)

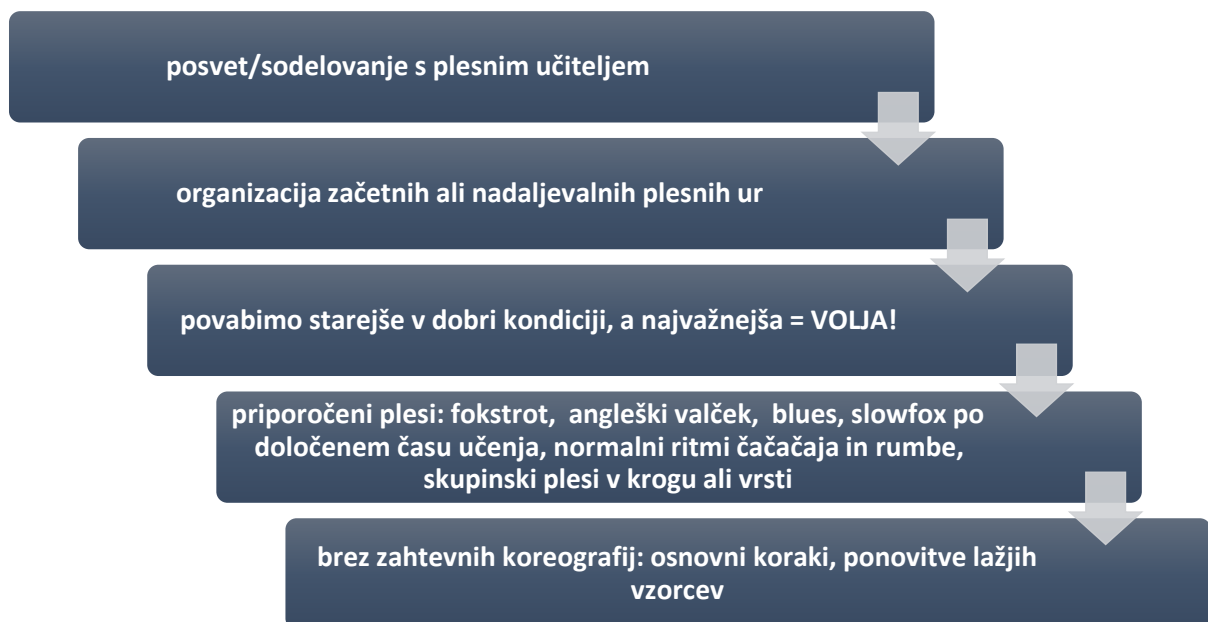
9.1.6 Ples

Ples je med starejšimi ena od najbolj priljubljenih dejavnosti:

- omogoča **druženje**, spoznavanje novih prijateljev in vseživljenjsko **učenje**;
- zanimiv **način sprostitve** in obvladovanja stresa;



- organizirajo se lahko **medgeneracijski dogodki**, na katerih lahko sodeluje več generacij iste družine;
 - ima pozitiven učinek na srce in ožilje, krepi **imunski sistem**, iz telesa se izločajo škodljive snovi, kar razstruplja organizem in pripomore k izgorevanju maščob;
 - zaradi raznolikosti gibov **mišice** postajajo močnejše in prožnejše, kar pozitivno vpliva na zunanji videz – poleg mišične mase se povečata samozavest in samozaupanje.
- ➔ Pri plesu je pomembno, da so vrste plesov izbrane glede na ciljno skupino in da se gibi izvajajo pod nadzorom strokovnjaka.
- ➔ Največja nevarnost pri plesu za starejšega je izguba ravnotežja, ki lahko vodi v padec s poškodbo.



Slika: Kako se lotiti dela s plesno skupino

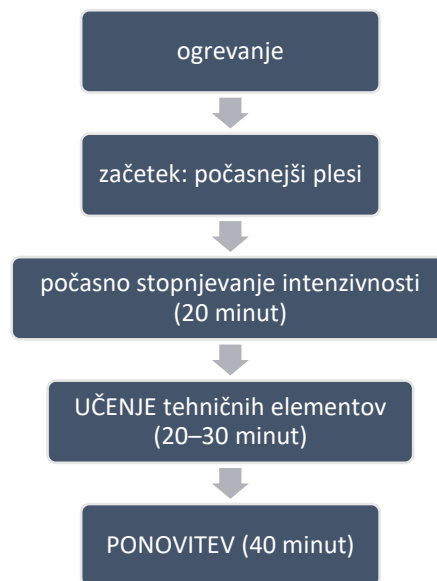
V zadnjih letih so zelo priljubljeni plesi, kjer je v ospredju družabnost – npr. **skupinski plesi ali plesi v vrstah**. S takšnimi metodami lahko starejši obujajo spomine na svojo mladost, spletajo nova prijateljstva in dajejo možnost prostovoljcem. Tudi osemdeseta leta so primerna za ples in nekateri pari so kljub poznim sedemdesetim ali osemdesetim še zelo aktivni in fizično sposobni.



V letih 2018 in 2019 se je na Koroškem odvil **Country, Folk & Blues Festival**, ki je vsebine ameriške country, folk in blues kulture predstavil širši javnosti. V 2019 so v okviru medgeneracijskih centrov Koroške izvedli predavanja, delavnice kavbojskih plesov in javni ples v vrstah sredi mestnega centra na Ravnah na Koroškem. Plesale so vse generacije, od najmlajših do najstarejših, celoten glasbeno in kulinarčno obarvan dogodek pa je pritegnil ogromno radovednih in navdušenih gledalcev. Več o festivalu, organizatorjih in njihovih dogodkih pa [tukaj](#).

→ Pred plesno vajo se je treba primerno ogreti.

Slika: Primer izvedbe vadbe plesa



9.1.7 Igre z žogo



Pri najmlajši in srednji generaciji so igre z žogo, sploh nogomet in košarka, med najbolj priljubljenimi oblikami rekreacije. Poleg fizičnega treninga prinašajo prednosti moštvenega sodelovanja, druženja in zabave, in ker se praviloma igrajo na prostem, so udeleženci tako na svežem zraku in izpostavljeni sončni svetlobi.

- Pri igrah z žogo starejši poskušajo ohranjati skladnost gibanja, ravnotežja, natančnosti, podajanja, lovljenja in zadevanja ter hitrost odzivanja.

Pri teh aktivnostih morajo biti starejši v dobri fizični kondiciji, ker prihaja pri skoraj vseh igrah z žogo tudi do fizičnega kontakta. Starejši morajo poleg vzdržljivosti izkazovati tudi gibalno-motorične sposobnosti, paziti na ravnotežje in imeti senzorične sposobnosti. Situacijsko gibanje z žogo sicer vpliva na razvijanje pozornosti in situacijskega razmišljanja ter spodbuja sodelovanje.



Aktivnosti z žogo za starejše lahko priredimo kot družabni dogodek, na katerem se družijo s prijatelji ali mlajšimi.

Discipline je treba nujno prilagoditi starejši populaciji.

Namesto klasične odbojke si lahko pomagamo s t. i. sedečo odbojko.

Igra je lahko že samo podajanje žoge.

Namesto klasične košarke ali nogometa se lahko pripravi tekmovanje v zadevanju košev ali doseganju golov.

- Pred vsako aktivnostjo z udeleženci izvedemo 10- do 15-minutno ogrevanje.
- Aktivnost z žogo naj bo omejena na 30 minut, sledi faza ohlajanja in sproščanja, ki traja do 15 minut.

9.1.8 Urejanje okolice



Aktivnost, ki je pravzaprav nobena literatura ne uvršča med športno-rekreativne dejavnosti, v zadnjih letih pridobiva na pomenu, ker se zdravstveno potrjujejo izredno pozitivni vplivi na človekovo zdravje.

Raziskave navajajo, da je **urejanje okolice ali vrta** zelo koristno tudi za najmlajše in srednjo generacijo. Največ raziskav o tem so opravili na Japonskem in v Južni Koreji, kjer so na začetku 21. stoletja začeli znanstveno preučevati

blagodejne učinke na posameznikovo telesno in duševno zdravje. Na Japonskem je urejanje

vrta večstoletna tradicija, ki posameznika spodbuja k lažjim opravilom in gibom, ki krepijo telo. V Južni Koreji so temu začeli namenjati veliko pozornosti, ko so opazili, da ljudje, ki živijo v mestu in redno telovadijo, niso nič kaj bolj sproščeni od tistih, ki ne. Pokazalo pa se je, da imajo bistvene nižje stopnje stresa tisti, ki imajo v neposredni bližini urejene sprehajalne poti v naravi. Raven stresa testiranih oseb iz mest se je začela nižati šele takrat, ko so jim v delovne prostore ali v neposredni okolici začeli urejati rastline ali vrtove.

Delo v naravi, košnja, urejanje okolice, vrta predstavljajo za starejše, ki živijo v domačem okolju, in za tiste, ki živijo v domovih za starejše, **koristno porabo prostega časa**. Kot vsako drugo opravilo pozitivno vplivajo na ohranjanje in izboljšanje gibljivosti sklepov in mišične moči.

Tovrstne aktivnosti prinašajo tudi **druženje, vseživljenjsko učenje in medgeneracijsko sodelovanje**.



Posamezniki lahko imajo vrt pred hišo in vsakodnevna opravila poleg koristnih gibov pomenijo, da je oseba tudi na svežem zraku in sončni svetlobi. Če so starostniki pri fizičnih močeh, si lahko v neposredni okolici v okviru zmožnosti uredijo tudi **čebelnjak** in/ali **zeliščni vrt**. Predvsem zeliščni vrtovi so v zadnjih letih zelo popularni. Vsebinsko lahko ob vrtovih pripravimo izobraževanja in usposabljanja za vse generacije. Udeleženci se tako učijo o pomenu biotske raznovrstnosti v povezavi z osebnim zdravjem. Na delavnicah se lahko učijo uporabe zelišč pri kuhanju čajev ali pripravi drugih izdelkov.



Na Fari na Prevaljah je v sklopu čebelarstvo-sadjarskega učnega centra postavljen cvetlično-zeliščni vrt, kjer je na 22 gredah zasajenih več kot 50 vrst cvetic, zelišč in dišavnic. Učni center zaradi neposredne bližine Doma starejših Na Fari in Osnovne šole Franja Goloba nudi idealno priložnost za združevanje koristnosti, poučnosti in generacij. Namenjen je namreč ogledom otrok in odraslih, vendar je tudi priložnost za učenje, medgeneracijsko druženje in telesno dejavnost v naravi.



- Kakšne so priložnosti za prenos in nadgradnjo tovrstne prakse v vaši okolici?

9.2 Anaerobne aktivnosti

Nikoli ne dobiš želje, ne da bi dobil tudi moč, da jo uresničiš.

Vendar moraš vseeno kaj narediti za to.

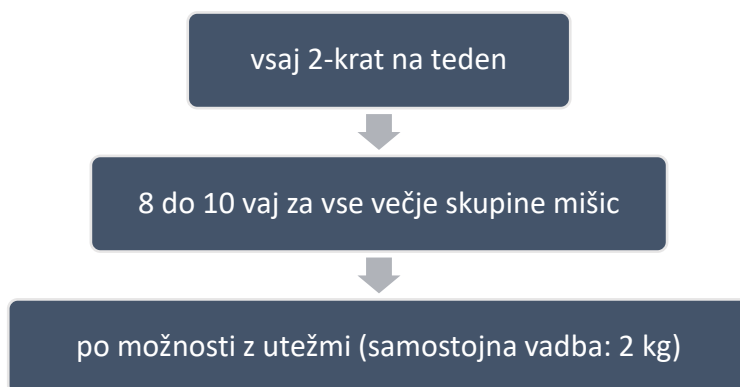
(R. Bach)



Med najbolj razširjene anaerobne športne vadbe sodijo vaje za **moč** (za krepitev mišic in vzdržljivost), **vaje za gibljivost** in **vaje za ravnotežje**. Telo s staranjem začne izgubljati mišično maso. S tem se upočasni metabolizem, telo izgublja moč in vsakodnevno življenje je posledično težje. Če nimamo dovolj mišične mase, nam enostavna opravila, kot so dvigovanje teže ali bremen, hoja po stopnicah ipd., postanejo težja, za nekatere pa neizvedljiva. Zato je poleg aerobnih aktivnosti zelo pomembno, da v svoje življenje vpeljemo tudi anaerobne. S temi skrbimo za moč mišic in trdnost kosti, pospešujemo metabolizem in zmanjšujemo telesno maščobo.

- ➔ Priporoča se, da se anaerobne aktivnosti izvajajo dvakrat tedensko. S tem se zmanjšuje verjetnost nastanka srčno-žilnih bolezni, preprečuje se debelost, artritis, bolečine v spodnjem delu hrbta in sladkorna bolezen tipa 2.
- ➔ Pri vadbah se lahko izkorišča teža lastnega telesa.

9.2.1 Vaje za moč (za krepitev mišične moči in vzdržljivost)



Slika: Kako izvajati vaje za moč

Kot **utež** lahko uporabimo že manjšo vrečko suhega fižola ali plastenko z vodo oziroma (plastično) steklenico, v katero smo nasuli nekaj peska, mivke ali moke.

Za **krepitev mišične moči** se lahko izvajajo vaje, kot so:

- dvigovanje ali nošenje bremen,
- vaje z utežmi oziroma vaje v fitnessu,
- vrtna opravila.



Med najpogostejšimi vajami za moč pri starejših se izvaja **vaja za moč gležnjev**:

- vadeči stoji vzravnan, noge ima v širini bokov, roke sproščene ob telesu in pogled usmerjen naravnost naprej;
- nato se začne dvigovati na prste, čim višje;
- ko pride do najvišje točke, se začne počasi spuščati proti tlor, v začetni položaj;
- vajo ponovi 10- do 12-krat;
- po nekaj vadbenih enotah lahko vajo otežimo z elastiko, na katero vadeči stopi, oba konca elastike pa prime z rokami, ali z utežmi v rokah.



Sklece ob steni so priljubljene zaradi relativno varne in preproste izvedbe:

- vadeči stoji čelno korak ali dva od stene, stopala so nekoliko širše od širine bokov;
- z dlanmi se nasloni na steno, tako da je njegov položaj diagonalen;
- roke so iztegnjene, pogled usmerjen v steno, stopala so na tleh;
- počasi in z občutkom pokrči roke, dokler ne pride do pravokotnega položaja v komolcih;
- nato gre nazaj v začetni položaj in vajo ponovi 10- do 12-krat.

Po določeni količini vadbenih enot lahko vadeči stopi nekoliko stran od stene in izvaja vajo. Če se počuti dovolj močnega, lahko sklece izvaja tudi na tleh.



➔ **Paziti na primerno obutev in tla, ki naj ne drsijo, da ne pride do padca.**

Tisti, ki ne zmorejo celotnega počepa, lahko izvajajo **polčep**:

- vadeči izvede polčep tako, da se z vzravnanim hrbtom spusti z boki proti tloraj;
- najnižja točka izvedbe je še lahko, ko so stegna vzporedna s tlemi;
- počep naj traja 1–2 sekundi navzdol in enako navzgor v začetni položaj;
- po nekaj vadbenih enotah lahko vadečemu med roke dodamo elastiko ali žogice z določeno težo;
- vajo ponovimo 8- do 12-krat.

➔ **Posebej pozorni bodimo na kolena.**

Pri večini vadečih bo koleno uhajalo navznoter ali navzven. Koleno naj potuje točno v smeri stopal, hrbet naj bo vzravnani. Večina starejših tudi ne bo imela toliko gibljivega ramenskega sklepa, da bi vajo nadgradili z utežmi ali elastiko.



Podajanje žogice med nogami:



- vadeči izmenično izvaja dvigovanje kolen proti stropu, medtem pa vodi žogico med nogami oziroma jo pod stegnom poda v drugo roko;
- vaditelj mora biti pazljiv in zavarovati vadečega pred padci;
- po nekaj vadbenih enotah lahko vajo otežimo, če trdo podlago zamenjamo s penasto ravnotežno blazino ali zamenjamo težo žogice in vajo ponovimo 10- do 12-krat.

Za tiste, ki nekoliko težje stojijo, se priporoča **vaja v sedečem položaju**, pri kateri vadeči z eno roko izvede dvig dlani proti ramenu (upogib komolca). Komolec naj bo ves čas ob telesu. Ko gib zaključi, roko počasi vrača v začetni položaj, nato enak gib izvede še z drugo roko. Po nekaj vadbenih enotah lahko vajo otežimo z večjo težo uteži, namesto uteži pa lahko uporabimo tudi elastiko. Vajo ponovimo 10- do 12-krat in pazimo, da jo izvajamo samo z rokami in ne s celim telesom.

Pri naslednji sedeči vaji vadeči iz začetnega položaja dvigne roko diagonalno navzgor in jo nato počasi spušča nazaj v začetni položaj. Predvsem je pomembno, da so boki in ramena v isti horizontali. Po nekaj vadbenih enotah lahko vadečemu vajo otežimo s težjimi utežmi, vajo pa lahko namesto z utežmi izvajamo tudi z elastiko. Vajo ponovimo 10- do 12-krat za vsako roko in pazimo, podobno kot pri prejšnji vaji, da se izvaja samo z rokami in ne celim telesom.



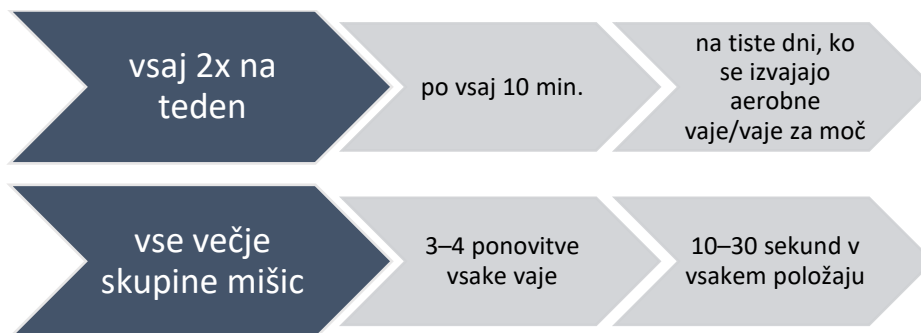
Vaja upogibalk kolena v stoječem položaju:

- oseba stoji vzravnano ob letveniku ali stolu, z rokami se opira nanj in pogled naj bo usmerjen naravnost naprej;
- vadečemu okrog gležnja namestimo utež ali elastiko, ki jo vpnemo v letvenik ali stol;
- izvede se upogib kolena s peto navzgor proti zadnjici;
- ko pride do končnega položaja, se zaustavi in gleženj počasi spušča v začetni položaj.



Vaja se ponovi 8- do 10-krat za vsako nogo. Pazimo, da si oseba ne izpodmakne stola z elastiko.

9.2.2 Vaje za gibljivost



Slika: Kako izvajati vaje za gibljivost

Za ohranjanje gibljivosti se mdr. priporočajo naslednje vaje: dvigovanje rok nad glavo, polpočepi ali počepi ob opori, elementi joge in nekatere vaje iz gimnastike.



- ➔ Izbor vaj je treba prilagoditi posameznikovim zmožnostim in morebitnim telesnim stanjem oziroma patologijam (pogosti mišični krči, hernije diskov, obraba hrustanca v sklepih, splošna zakrčenost mišic ...).
- ➔ Pomembno je, da se raztezne vaje izvajajo pravilno. Če želimo povečati gibljivost določene mišice, je pravilno sproščeno vztrajanje v določenem položaju, pozornost pa je usmerjena k mišici, ki jo raztezate. Vedno se raztezamo do »praga bolečine«.¹⁸

- Na začetku se vztraja v določenem položaju 10–15 sekund.
- Spusti se do točke, kjer se začuti rahlo napetost in tam se vztraja.
- Občutiti se mora raztezanje v mišici, vendar ne sme biti boleče, ampak prijetno.



Po lahkotnem raztezanju se vaja ponovi še enkrat, tokrat nekaj centimetrov dlje in se prav tako zadrži za 10–15 sekund. Temu pravimo **razvojne faze raztezanja**. Napetost v mišici postopoma popušča. Če napetost med raztezanjem narašča ali se pojavi bolečina, pomeni, da je raztezanje nepravilno in je treba ali zamenjati položaj ali raztezati manj.

- ➔ Raztezati se je treba pravilno. Do poškodb pride, če se vaje izvajajo prehitro ali mišico raztegnemo prehitro preveč.
- ➔ Med raztezanjem se diha počasi, ritmično in kontrolirano, dihanja se ne zadržuje, lahko se ga poglobi.

Če se izvaja raztezne vaje kot samostojno vadbeno enoto, se je treba pred tem rahlo ogreti v obliki nekajminutnega splošnega ogrevanja, da nekoliko pospešimo krvni obtok. Starejšim raztezne vaje v vsakem primeru prilagodimo in upoštevamo njihove telesne omejitve.

Med najbolj priljubljene raztezne vaje pri tej starostni skupini sodi **metuljček sede**.

¹⁸ Prag bolečine je meja med prijetnim in neprijetnim občutkom v mišici, medtem ko jo raztegujete.

- Sedi se vzravnano, stopala se približajo telesu in kolena se potisnejo čim bolj proti tlam.
- Hrbtenica naj bo čim bolj poravnana.
- Vztraja se v položaju tako, da so kolena čim bližje tlam.
- Lahko se s hrbtenico usedemo tudi k steni (za boljši občutek ravne hrbtenice).
- Vajo se lahko izvaja statično (za razvoj gibljivosti) ali dinamično (za ogrevanje predvsem kolčnega sklepa).



Zelo preprosta je tudi izvedba **pretega**, ki ga zmorejo pravzaprav vsi. Vaja spominja na jutranje pretegotvanje, po katerem kliče telo. Tudi čež dan ga večkrat naredite namerno.

- Postavite se z nogami trdno na tla in sklenite roke nad glavo.
- Dvignite jih visoko proti stropu oziroma nebu in občutite raztezanje v ramenih in zgornjem delu hrbta.



Pri **predklonu** pazimo predvsem na ravnotežje. Izvedemo ga toliko, kot nam dopušča gibljivost.



- Začnemo z rahlo pokrčenimi koleni in se počasi spustimo proti tlam. Ni nujno, da se jih dotaknemo, sežemo pa tako globoko, kot moremo.
- Če smo dovolj gibčni, kolena zravnamo in poskušamo narediti

predklon tudi tako.

Raztezanje gležnjev izvajamo s pomočjo stopnic ali nižje klopi. V slednjem primeru poskrbimo za stabilnost.

- Vadeči naj začne peto, ki je na robu stopnice, potiskati proti tlam z iztegnjenim kolenom.
- Ko začuti povečano napetost v mišicah, naj se ustavi in počaka, da napetost mine.
- Vajo izvede še z drugo nogo.
- Med vajo pazimo, da ne pride do zdrsa s stopnice ali klopi.



Pri **raztezanju stranskih upogibalk trupa** vzravnano se stoji bočno ob letveniku (ali podobni stabilni upori), noge so v širini bokov, roke v vzročenu, pogled pa usmerjen naravnost naprej.

- Vadeči se počasi začne nagibati na stran proti letveniku.
- Z dlanmi se poskuša letvenika dotakniti in postopno »hoditi« z rokami po letveniku navzdol.
- Ko začuti napetost v mišicah, se ustavi in položaj zadrži.
- Nato se vrne v začetni položaj in enako izvede še na drugi strani trupa.



Med nekoliko zahtevnejše raztezne vaje sodi **raztezanje upogibalk kolena in iztegovalk kolka**.

- V sedečem položaju se obe dlani položi na eno nogo in se poskuša s čim bolj ravnim hrbtom nagniti naprej, proti konicam prstov na nogi.
- Ko se začuti povečano napetost v mišicah, se ustavi in počaka, da napetost mine.
- Nato je možno gib še povečati ali ga ponoviti znova.
- Raztezanje se izvede še proti drugi nogi.



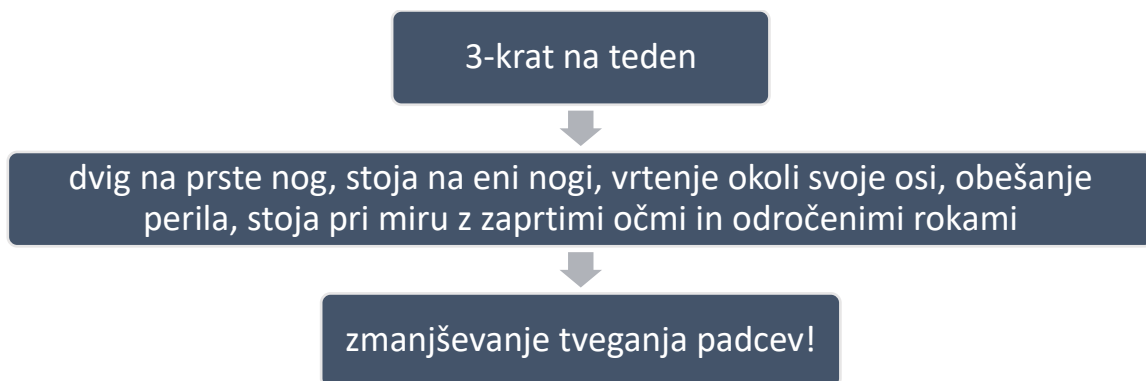
Med najzahtevnejše vaje za raztezanje sodi **potisk bokov naprej**.

- V klečečem položaju gre ena noga naprej, tako da je kot v kolenu sprednje noge večji od 90 stopinj, koleno zadnje noge je na tleh.
- Iz tega položaja potisnemo boke čim bolj naprej, vendar mora koleno sprednje noge ostati vsaj nad gležnjem.
- Drugi del vaje se izvede tako, da stopalo zadnje noge primemo z roko in ga pritegnemo k zadnjici.



Vajo se ponovi po navodilih na obeh nogah. Za učinkovitost vaje je dobro, da smo stabilni, zato se z drugo roko dotaknemo tal ali stene. Če namreč tega ne naredimo, se naše telo bolj ukvarja z zadrževanjem položaja v stabilnem položaju kot pa s samim raztegom oz. gibljivostjo, zato naj bo dotik tal ali stene nujen.

9.2.3 Vaje za ohranjanje ravnotežja



Slika: Kako izvajati vaje za ohranjanje ravnotežja

Vodilni dejavnik tveganja za padce je okvarjeno ravnotežje, in ker so **padci** pri starejših relativno pogosti, so lahko vaje za ravnotežje ključne za izboljšano kakovost življenja. Tudi starejši v dobri fizični kondiciji padajo. Večina padcev privede do poškodb, kar posledično vpliva na zmanjšano gibljivost, izgubo samostojnosti in na večje tveganje za prezgodnjo smrt. Raziskave pri starejših odkrivajo, da ženske padajo pogosteje od moških, tveganje za padeč pa se s staranjem povečuje pri obeh spolih.

- ➔ Padci so lahko posledica sprememb, ki jih prinaša starost (spremembe vida, ravnotežja, gibanja, mišično-skeletnega in srčno-žilnega sistema), in bolezni v starosti (akutne in kronične bolezni).
- ➔ Upoštevajmo, da lahko imajo starejši zmanjšano zmožnost ravnotežja zaradi jemanja zdravil.

Vadba¹⁹ lahko poteka **vodeno** ali pa jo starejši izvajajo sami **doma**.

Vodena vadba običajno poteka v skupinah, na željo vadečega pa lahko tudi individualno. Običajno starejši pridejo na vadbo v telovadnico ali v za vadbo namenjeno sobo, kjer pod vodstvom vaditelja izvajajo določene vaje. Tak način



¹⁹ Priporočeno je, da se pred vajami za ohranjanje ravnotežja izvedejo **testiranja** udeležencev s t. i. funkcionalni testi (Rikli in Jones, 2001), s katerimi ocenjujemo prednosti in pomanjkljivosti vsakega posameznika, s kliničnimi testi, s katerimi ocenimo sedenje, in z lestvicami za ocenjevanje ravnotežja v stoječem položaju (Moharič, 2009). Vsi testi so precej podrobno opisani v strokovni literaturi, za izvedbo pa se posvetujemo z medicinskim ali drugim strokovnim osebjem.

vadbe je za starejše primernejši, saj so pod stalnim nadzorom in je tveganje za poškodbe manjše. Če smo malo iznajdljivi, se da vsako vajo prilagoditi tudi za vadbo na prostem.

Starejši lahko vadbo izvajajo tudi sami doma, vendar je pri tem večje tveganje za izgubo nadzora nad gibanjem in posledično padca. Včasih lahko vadeči preceni svoje zmožnosti, naredi napako, pade in se poškoduje. Zato je bolj priporočljiva vadba v manjših skupinah, kjer so vadeči deležni stalnega nadzora.

→ Pri vsaki starosti telesna dejavnost prinaša tveganje. Paziti je treba na omejitve vadečih, saj imajo starejši strah pred padci in pred soočanjem z vajami. Če se počutijo varne, so samozavestnejši, lažje izvajajo dane naloge in bolj redno obiskujejo vadbo.²⁰

Vaditelj mora vsakega udeleženca pozorno opazovati, spremljati njegovo dihanje, njegove gibe in biti pozoren, če se začne dogajati kaj nenavadnega. Dobro je, da pred začetkom vadbe vsak vadeči pojasni svoje zdravstvene omejitve. Če kadar koli pride do bolečin, je treba izvajanje vaje takoj prekiniti.

→ Za varnost sta pomembna tudi prostor in oprema: prostor mora biti dobro osvetljen in zračen, tla ne smejo biti spolzka, oprema pa ne sme biti nevarna za udeležence.

Vaje za ravnotežje je priporočljivo **vkjučevati v vsakodnevne aktivnosti.**



- V katere vsakodnevne dejavnosti lahko vključimo vaje za ravnotežje?
- Ste že poskusili umivati posodo z eno nogo v zraku ali zobe z lovljenjem ravnotežja na konicah prstov nog?

- Začetniki, ki imajo oslABLJENO ravnotežje, lahko izvajajo vadbo dvakrat na teden, in sicer po pet vaj na vadbeno enoto, eno vajo pa izvajajo 10 do 15 sekund.
- Če imajo zelo oslABLJENO ravnotežje, vaj ne smejo izvajati sami, saj je nevarnost za padce velika.
- Sčasoma, ko se starejši prilagodi na vadbo, začne povečevati obremenitev, in sicer tako, da podaljša čas izvajanja vaje na 30 sekund in poveča število serij (ponovitev) na 2 ali 3.

²⁰ Best-Martini in Botenhagen-DiGenova, 2003.

→ Pri vadbi starejših oseb moramo še dosledneje upoštevati princip postopnosti.

→ Intenzivnost vadbe lahko stopnjujemo s:

- podaljševanjem trajanja obremenitve,
- povečevanjem števila ponovitev,
- skrajševanjem trajanja odmora.

→ Težavnost vadbe lahko stopnjujemo s:

- spreminjanjem kvalitete podlage,
- spreminjanjem velikosti podporne površine,
- premikanjem težišča telesa,
- izključitvijo vida in
- spreminjanjem položaja glave (Rogers).

Vadba ravnotežja lahko poteka **stoje, z delno oporo, sede ali leže**. Vključevati mora spreminjanje čutnih informacij, spreminjanje podporne površine, prenašanje težišča v različne smeri, motnje ravnotežja z zunanjim odporom in potrebo po dodatni pozornosti, zaželeno pa je, da se poleg vadbe ravnotežja izvajajo tudi **vaje za moč**. Z izvajanjem vaj z zaprtimi očmi, s premikanjem glave ali z nestabilno podlago vplivamo na težavnost izvedbe vaj. Vadbo lahko otežimo še tako, da izklopimo vidni sistem (zamižimo), s čimer motimo ravnotežni sistem, tako da se moramo bolj zanašati na somatosenzorični sistem.²¹

Po začetnem ogrevanju so **najpogostejše vaje za ravnotežje** izkorak z zasukom, dotikanje krogov, vstajanje s stola, gibanje s partnerjem, stopanje čez predmet, krčenje kolena, odmik noge, vodenje predmeta z zaprtimi očmi in metanje žogice ob steno.



Izkorak z zasukom: vadeči stoji na penasti plošči v izkoraku, eno stopalo je na plošči, drugo pa na tleh. Roke ima iztegnjene in predročene. Nato zasuče trup najprej v eno stran in nato še v drugo. Vrne se v začetni položaj. Po vsakem opravljenem gibanju zamenja stojno nogo. Pri tem pazimo, da je plošča trdno na tleh.

²¹ Somatosenzorični sistem omogoča zaznavanje dražljajev štirih modalnosti: tip (dotik, pritisk), propiocepcija (čutno zaznavanje lastnega telesa), temperatura in bolečina. Ti nam omogočajo raziskovanje naše neposredne okolice, zagotavljajo pa nam tudi pomembne informacije o tem, kaj se dogaja v našem telesu. ([Vir](#))

Vaja s krogi: uporabimo plastične obroče ali pa jih izrežemo iz barvnega papirja. Pazimo, da so obroči trdno na tleh in da ne drsijo. Vadeči stoji na barvnih krogih, z obema stopaloma na istem krogu. Nato stopi na kateri koli prosti krog. Sam si izbira smer gibanja. Na vsakem krogu mora zadržati položaj 2 sekundi, preden stopi na nov krog. Nanj stopi sonožno, nato pa enonožno na naslednji krog. Če ima vadeči dobro ravnotežje, lahko na kroge stopa enonožno.



Vstajanje s stola je vadba, ki se prične v sedečem položaju, stopala so postavljena na penasti plošči v širini ramen. Roke počivajo na stegnih. Vadeči naj sedi na stolu z naslonom in oporo, saj ga lahko zanese. Če stol nima opore, lahko vadeči hitro pade. Stol mora biti naslonjen na steno, penasta plošča pa mora biti čvrsto na tleh.

Ko vstane s stola, položaj zadrži za 2 sekundi in se nato vrne v sedeči položaj.

Pri **gibanju s partnerjem** vadeči stoji na penasti plošči s stopali v širini ramen, kolena so rahlo pokrčena. S partnerjem ali vaditeljem se držita za roke z močnim prijemom. Partner potiska in vleče vadečega v različne smeri, ta pa mora ves čas vzpostavljati prvotni položaj. Partner lahko tudi kaže določene gibe, ki jih vadeči posnema. Posebno pozornost namenimo temu, da je podlaga čvrsto na tleh.



Stopanje čez predmet zahteva penasto ploščo ali nižjo klop. Vadeči stoji na penasti plošči z enim stopalom, z drugim se dotika tal pred/za sabo. Nato stopi z zanožno nogo čez ploščo naprej, zadrži položaj 2 sekundi in stopi čez blazino nazaj v začetni položaj. Na polovici vaje zamenja stojno nogo.

Krčenje kolena izvajamo ob steni, ki nudi oporo. Vadeči stoji ob steni, po potrebi se lahko dotika stene. Ena noga je dvignjena od tal v prednoženju, kot med kolkom in kolenom je 90 stopinj. Nato spusti



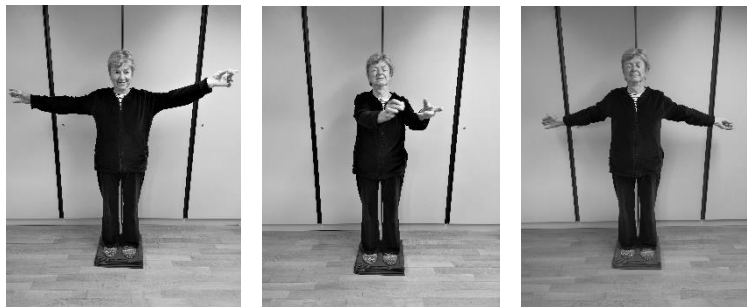
nogo do skoraj popolne stoje, vendar stopala ne postavi na tla, temveč pokrči koleno v zanoženje. Z enakim gibom se vrne v začetni položaj. Na polovici vaje zamenja stojno nogo. Vadeči naj se ne drži stene ves čas, če je to možno.



Odmik noge je med preprostejšimi vajami za ravnotežje. Začetni položaj je v vzravnani stoji. Priporoča se penasta plošča, ki pa lahko nekaterim zmanjša ravnotežje, zato jo uporabimo v

skladu z zmogljivostmi posameznika. Vadeči odmakne nogo v stran in jo primakne v začetni položaj. Pri tem si lahko pomaga z odročenjem rok. Ko se vrne v začetni položaj, zamenja stojno nogo.

Pri vajah z zaprtimi očmi moramo biti ves čas prisotni ob udeležencih, ker se ravnotežje bistveno zmanjša. Pomagamo si z lažjimi predmeti, ki se tudi dobro stisnejo v pest. Vadeči stoji na



penasti plošči, roke ima iztegnjene in odročene, v roki drži manjši predmet. Z zaprtimi očmi se predmet prenaša iz ene dlani v drugo. Roke so ves čas iztegnjene.



Metanje žogice ob steno se izvaja iz začetnega položaja, ki je 0,5–1 metra od stene. V roki se drži žogico, s sprednjim delom telesa pa smo obrnjeni proti steni. Vadeči meče žogico v steno in jo poskuša vsakič uloviti. Meče naj v različne točke na steni.

10. Pametni pripomočki za spremljanje telesne aktivnosti



Če ne napreduješ, nazaduješ.

(Latinski pregovor)

Danes je nemogoče spremljati ves napredek in tehnološke spremembe, pa če se še tako trudimo. Na tem mestu pa bi radi izpostavili koristne rešitve za spremljanje gibalne aktivnosti, ki jih ponujajo pametni telefoni, pametne ure ali zapestnice. Ste jih že preizkusili? Če ste jih že, potem veste, da so pametni pripomočki ravno dovolj pametni za povprečno pamet.

Tudi pametne pripomočke lahko izbirate glede na ceno, kakovost, dizajn, funkcije. Odločite se lahko, da na svoj pametni telefon naložite aplikacije, ki bodo spremljale vaše osnovne ali dodatno izbrane aktivnosti, recimo štele korake in porabljene kalorije. Praktična in enostavna izbira je pametna zapestnica, ki meri vaš srčni utrip, nudi možnost bluetooth povezave, šteje korake, meri razdaljo in porabljene kalorije, spremlja spanje in izračuna dnevni cilj korakov. Naprednejše so odporne proti vodi in prahu ter opremljene z merilnikom pospeška, giroskopom, barometrom in merilnikom srčnega utripa. S pametnim telefonom lahko povežete pametne ure, ki imajo po navadi naloženih veliko programov in omogočajo lažjo uporabo številnih funkcij telefona. Pametno uro lahko imate ves čas na roki in tako natančno beležite svojo telesno pripravljenost in spremljate svoj napredek, saj meri število korakov, razdaljo, število porabljenih kalorij, srčni utrip, čas in kakovost spanca, telesno temperaturo, pospešek in srčno-žilni napor. Omogoča tudi poslušanje glasbe (brez telefona), brezstično plačevanje in zanesljivo orientacijo z zemljevidi, če se odpravite v hribe ali gore.

Z malo več denarja lahko investirate tudi v **pametne čevlje**, ki imajo vgrajene senzorje, ki spremljajo gibanje in pošiljajo podatke o njem na pametni telefon, ali celo gretje, ki ga vključimo prek aplikacije na pametnem telefonu, sledenje gibanja, brezžično polnjenje in merjenje blaženja. S pametnim telefonom se poveže prek povezave, z aplikacijo pa se lahko upravlja temperatura, preverja število korakov (gotovo precej natančneje kakor pri pametnih urah in zapestnicah) in pokurjene kalorije.

11. Postanite promotor telesne aktivnosti za starejše



Vsi se postaramo.

*Nekateri tako, da so stari, drugi tako,
da so starejši.*

(John O'Donohue)

11.1 Zakaj je to priložnost?

Večina ljudi vse življenje nekaj išče. Iščejo sebe, srečo, izzive, nove priložnosti za dokazovanje, uspeh, osebnostno rast ... Ukvarjanje s promocijo telesnih dejavnosti za starejše je lahko vse to in še več. Pomeni lahko priložnost za

- zapolnitev nekoristnih, praznih uric dneva,
- prostovoljsko aktivnost kot prispevek dobrobiti družbe, kraja,
- širjenje socialne mreže,
- nadgrajevanje obstoječega znanja o telesnih dejavnostih, zdravju, psihologiji,
- spust v popolnoma nove interesne vode, nova izobraževanja in znanja,
- samospoznavanje: preverjanje svojega telesnega stanja, vodstvenih sposobnosti in drugih osebnostih lastnosti,
- gojenje lastnega zdravega duha in telesa ter vzgajanje drugih po teh načelih,
- vašo novo kariero ...

11.2 Ali sem to jaz?



Ves napredek se zgodi zunaj cone udobja.

(Michael John Bobak)

Če razmišljate, da bi postali promotor telesne dejavnosti za starejše, je to prvi korak k odločitvi. Če se že ukvarjate s starejšimi v okviru svoje službe, v okviru interesnih ali prostovoljskih dejavnosti, je to morda naravno nadaljevanje vaše življenjske kariere.

Morda ste po naključju naleteli na ta priročnik in spoznali, da vam je bil namenjen, saj se je pred vašimi očmi znašel ob točno pravem času. Morda vam je kdo predlagal, da bi bili idealna oseba za takšno dejavnost, ali pa vas je sem usmeril vaš brskalnik (ki vas res dobro pozna). Vabimo vas, da si odgovorite na vprašanja v nadaljevanju, ki vam bodo pomagala pri nadaljnji odločitvi.

Dejavnost promotorja telesnih dejavnosti se v določenih pogledih lahko enači z delom osebnega trenerja, saj gre za spodbujanje ljudi h gibanju.

Na Fakulteti za šport je bila izdelana diplomska naloga (Korošec, 2019) na temo znanj, veščin in lastnosti sodobnega osebnega trenerja za etično, učinkovito in profesionalno delo na trgu dela. Znanja, o katerih lahko razmislite, v kolikšni meri jih posedujete, so **biološka, kineziološka,**



psihološka in sociološka. Osebni trener tako kot promotor telesne dejavnosti namreč ni omejen zgolj na načrtovanje in izvajanje vadbenega procesa, ampak mora tudi motivirati, informirati in voditi. Izredno koristijo: poznavanje specifik dela s starejšimi, splošna športna razgledanost ter komunikacijske in organizacijske veščine. Prav vam bodo prišla tudi znanja o zdravi prehrani, prav gotovo pa boste sčasoma svoje kompetence nadgrajevali na številnih področjih.



Iskreno si odgovorite na naslednja vprašanja

- Kakšne izkušnje že imate glede dela s starejšimi? Kaj o tem že veste? Katere oblike rekreacije so vam blizu in jih dobro obvladate? Katera znanja in spretnosti bi bilo dobro nadgraditi?
- Imate (osvežen) tečaj prve pomoči? Kje lahko to naredite?
- Kako dobro se znajdete v nepredvidenih situacijah? Kako bi odreagirali, če bi prišlo do konfliktov v skupini, do poškodbe?
- Ali ste se pripravljene nadalje izobraževati in sodelovati s strokovnjaki različnih področij?
- Poznate koga, ki to že dobro počne in bi vam lahko postal mentor?
- Radi delate z ljudmi? Kaj vam je pri tem všeč? Ali ste komunikativna oseba?
- Kako dober motivator ste? Vam je že kdaj uspelo navdušiti ljudi za kakšno idejo? Katere so vaše ključne lastnosti, ki vam pri tem lahko pomagajo?
- Znete ljudi poslušati brez prekinjanja in vzdrževati očesni stik?
- Znete vzpostaviti stik in vprašati tako, da vam oseba odgovori iskreno in poda ključne informacije?
- Kako iskreni ste do sebe in do drugih?
- Ste vredni zaupanja? Znete biti diskretni?

Morda lahko več o svoji osebnosti zveste tudi s kakim osebnostnim testom, npr. [16 osebnosti](#).

➔ Pri delu z ljudmi je koristno zrelo spoznanje, da bolj kot poznaš sebe, bolj boš znal izkoristiti svoje prednosti in odpravljati svoje pomanjkljivosti.

11.3 Kako vzpostaviti svojo skupino?



Edino, ob čemer se lahko opajamo, je življenje. To je blago opojno sredstvo, toda z dolgotrajnim učinkom. (Anthony de Mello)

Če vas izzovemo, da oblikujete skupino starejših, ki bo redno in z veseljem obiskovala dejavnosti, ki jih boste organizirali ali vodili, motivirano sodelovala z vami tudi s predlogi in pridobivanjem novih članov – kako bi se tega lotili?

➔ Izziva se lahko lotimo na enak način kot pisanja poslovnega načrta, saj je njegovo bistvo načrtovanje in predstavlja prvi korak **od ideje k realizaciji**.

- a) **Analiza okolja:** raziščite okolje, v katerem živite. Kako številna je vaša ciljna starostna skupina, kakšni so rezultati javnomnenjskih raziskav o priljubljenosti ponudbe telesnih dejavnosti, ki so na voljo, in kaj ljudje (po vašem mnenju ali na podlagi vprašalnikov, ki jih razdelite) pogrešajo. Za podatke se lahko obrnete na društva, občine, statistični urad.
- b) **Analiza ponudbe:** kaj se na tem področju že dogaja, katera društva delujejo in kaj nudijo, ali se ljudje že kako povezujejo (npr. skupine, kot je Šola zdravja).
- c) **Analiza vadečih:** kdo je vaš »idealni« vadeči, kakšne navade in vzorce ima v vašem okolju in kakšni so v idealnem okolju.

➔ Bistvo vsakega uspeha pri delu z ljudmi je podrobno poznati ciljne skupine.

Ste že slišali za **zemljevid empatije** (*Model Empathy map*)? Prevzeli ga bomo iz poslovnega sveta. V modelu se poudarja, da so poleg demografskih lastnosti pomembni tudi t. i. mehki elementi, ki bodo vplivali na to, ali bo oseba pripravljena kupiti naš produkt/storitev. Z natančnimi odgovori na spodnja vprašanja bomo bližje uspešni rešitvi – programu za organizirano telesno dejavnost:

1. Kako oseba razmišlja in kaj čuti (vrednote, zanimanja, motivi, skrbi, ovire)?
2. Kaj govori in dela (vedenje, podoba, odnos do drugih, tj. kako se izraža)?

3. Kaj sliši (o čem govori s prijatelji, sodelavci, družino, kaj sliši od njih in kdo vpliva nanjo)?
4. Kaj vidi (kdo so njeni prijatelji, v kakšnem okolju živi, kakšne težave ima, kateri produkti/ponudbe jo nagovarjajo)?
5. Bolečine (njeni strahovi, tveganja in ovire na poti do ciljev oziroma do izpolnitve želja)?
6. Dosežki (kaj si želi doseči, na kakšen način in kako meri svoj uspeh)?

- d) **Načrt trženja:** glede na opravljene analize pripravite privlačno ponudbo, zanimivo ciljni publiki. Odločite se, ali bo šlo za plačljivo ali prostovoljsko dejavnost, oz. natančno definirajte, kaj bo plačljivo in kaj zastoj. Izkristalizirajte svojo idejo – kaj bi bila dodana vrednost/korist vaše ponudbe, kaj bi imeli boljše/drugače kot ostali, ki se že ukvarjajo s podobnimi storitvami.
- e) **Marketing:** preko katerih medijev, kako pogosto, na kakšen način širiti glas o svoji ponudbi. Socialna omrežja, oglas v časopisu ali po radiu, letaki ali zanašanje na reklamo od ust do ust?



Dobro premislimo ...

- Je ideja za ustanovitev nove skupine, nove ponudbe v vašem okolju smiselna? Bi bilo morda bolje, da se pridružite kateri od že obstoječih in tam razvijate svoje ideje?
- Pretehtajte zgornje točke ter napišite seznam ZA in PROTI.

Nekaj praktičnih nasvetov, kako pridobiti prvo skupino:

- Pozanimajte se med svojimi bližnjimi, znanci, sosedi, ali bi se želeli vključiti oz. poznajo koga, ki bi ga zanimalo. Včasih sami ne vemo, kaj potrebujemo, ko pa slišimo, vemo! Ne »šparajte« z besedami in brez sramu širite novico po svoji **socialni mreži**.
- Izkoristite **družabna omrežja**, kot so Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube, Twitter itd. Če na katerih niste prisotni ali večji, se obrnite na svoje otroke, vnuke, znance različnih generacij, ki uporabljajo različne aplikacije – zagotovo vam bodo z veseljem priskočili na pomoč z oblikovanjem objav ali oglasov ali zgodb.
- Tudi če bo šlo za brezplačno, popolnoma na vaši strasti zasnovano dejavnost, lahko nekaj evrov namenite tisku **letakov**, ki jih razdelite po javnih ustanovah (poprej le prosite za dovoljenje!).

- Obiščite **domove starejših in medgeneracijske centre** ter jim razložite svoje želje, ideje in cilje. Povežite se s tam zaposlenimi strokovnjaki, ki lahko novico o vaši ponudbi razširijo med svojim krogom, morebiti tudi aktivno sodelujejo s strokovnim mnenjem o vaših vajah ter opozorijo na potencialne prepreke (birokratske, zdravstvene, finančne, infrastrukturne ...).
- Najboljša **reklama** je **od ust do ust**, tj. tista, ki jo delajo uporabniki/kupci/stranke, ki so preizkusili storitev/produkt/ponudbo ... Nič hudega, če začnete z malim številom, kajti zadovoljni vadeči bodo hitro poskrbeli, da vas bo več kot dovolj.



- Kako veliko skupino želite?
- S kako veliko skupino boste dosegli optimalne rezultate?



Vas zanima, zakaj je oranžna obnorela slovenske parke, zelenice, gozdne jase?

Resnici na ljubo – v živo je neopisljivo bolje, a tudi kratka virtualna predstavitev metode 1000 gibov avtorja Nikolaya Grishina vzbudi [zanimanje](#).

Odličen primer dobre prakse, ki se kot neustavljivi požar širi na način, opisan v zadnji alineji, je društvo **Šola zdravja**. Deluje od februarja 2006 in ima podružnice po celi Sloveniji, širi pa se predvsem na podlagi poznanstev. Posamezniki iz lastnega interesa hodijo na učne ure k skupinam, ki **metodo 1000 gibov** že obvladajo, in jo nato prenesejo v svoje okolje, v svoj kraj, ali pa povabijo bolj izkušene člane, da jih obiščejo in poučijo na izbrani novi lokaciji. Gre za 51 vaj, s katerimi se razgibajo vsi sklepi in mišice in ki jih je v svojem celostnem programu Šole zdravja opisal njen utemeljitelj Nikolay Grishin. Z vajami se pospeši prekrvavitev, izboljšajo se mišična moč, ravnotežje in gibljivost, torej telesne sposobnosti, posledično pa tudi počutje in storilnost, kar zagotavlja daljšo samostojnost. **Od ponedeljka do petka se redno, brez izgovorov, ne da bi se oziralo na vreme, pol ure telovadi na prostem.** Vaje se izvajajo po skrbno izbranem zaporedju po pravilu postopnosti in z učenjem

pravilnega dihanja. S članicami koroške skupine **Šola zdravja Javornik** smo na Ravnah na Koroškem v okviru projekta izvajali dejavnosti, opisane v naslednjih poglavjih, in jih spremljali tako rekoč od njihovega začetka (marec 2019). Na Javorniku je šest prijateljic, ki so začele z rednim polurnim jutranjim gibanjem, v nekaj mesecih naraslo v skupino več kot dvajset članic. Srečale so se s članicami slovenjgraške in mežiške skupine, slednje pa so jim za en teden postale mentorice in jih poučile o osnovah **metode 1000 gibov**. Medsebojno se spodbujajo med samo vadbo, pa tudi sicer. Hodijo na izobraževanja, srečanja z ostalimi skupinami in svoje delo smelo nadgrajujejo. Pripadnost ideji so v prvih mesecih delovanja izkazale tudi tako, da so si same nabavile oranžne majice z logotipom društva ter poletne in toplejše jesenske jopice. Privlačna barva, angažirana vodja skupine, suverena vaditeljica – vse se imenitno pretaka, tako da skupina konstantno raste in sedaj šteje že 25 članic.

Če v vašem kraju še ni skupine Šole zdravja in če želite resno promovirati telesno dejavnost za starejše, je pametno pretresti možnost za prenos te prakse, saj se je izkazalo, da se v Sloveniji dobro obnese. Razlogi, ki jih za uspeh društva navaja predsednica Zdenka Katkič, so:

- obstaja potreba po vadbi na prostem v neposredni bližini doma,
- nista potrebna posebna oprema ali prevoz,
- med vadbo ni tekmovalnosti ali občutka sramu zaradi napačnih korakov,
- vaditelj/-ica pokaže vajo in vsak dela po najboljših močeh,
- stalno izobraževanje vaditeljev/-ic.

11.4 Pomoč pri načrtovanju vadbe

Z upoštevanjem priporočil, ki smo jih nanizali v vseh poglavjih, in vaj, ki smo jih pretehtali, pa smo pripravili še mesečni načrt telesnih dejavnosti, namenjen promotorjem telesne dejavnosti starejših pri praktičnem delu s skupino.

➔ **Za starejše nad 65 let se priporoča 150 minut zmerne vadbe na teden, kar bi lahko realizirali s 30 minutami vadbe vsak delovni dan, ker pa bo skupina starostno najverjetneje bolj razgibana, se zdi smiselno, da se načrtujejo 45-minutne vadbe, ki se po potrebi skrajšajo oz. v katerih vsak sodeluje po svojih najboljših močeh (po potrebi s kratkimi odmori).**

Pri načrtovanju smo predpostavljali, da boste sprva te dejavnosti izvajali prostovoljno, torej vsaj na začetku brez plačila in pomoči sponzorjev, in izhajali iz stališča najmanjše možne

finančne obremenitve. Naš predlog tako sestavljajo vaje, ki se lahko izvajajo v naravi, ki (večinoma) ne zahtevajo posebnih pripomočkov in opreme. Zagovarjamo tudi pozitivne vplive gibanja na svežem zraku (današnji ljudje smo preveč v zaprtih prostorih) in Šola zdravja nas je prepričala, da je to izvedljivo v vsakem vremenu. Predlogi so pospremljeni s povezavami na posnetke, kjer jih lahko vidite v praksi ter jih nato prilagodite potrebam in sposobnostim svoje skupine. Za vodenje določenih vaj se lahko povežete s prostovoljci iz različnih društev, fitness centri ali ponudniki športnih storitev, ki so včasih v okviru promocijskih aktivnosti, zaradi izkazovanja podpore vašim trudom ali samo zaradi svoje dobre volje pripravljeni narediti demonstracijo.

Življenje je lepše, če ga začnimo s humorjem. Nikoli ne veš, kdaj bo nastopila priložnost za nepričakovano dozo smeha. Zakaj ne bi v skupini pripravili zabavne točke – za obilico smeha že ob [učenu koreografije](#), kot je na posnetku.



Strokovno pripravljen načrt telesne dejavnosti za en teden si lahko preberete v [publikaciji NIJZ](#).

Naš načrt temelji na smernicah za krepitev in ohranjanje zdravja starejših, ki priporočajo:

- ➔ vsaj 30 minut zmerno intenzivne aerobne dejavnosti pet dni na teden ali vsaj 20 minut intenzivne aerobne dejavnosti 3 dni na teden;
- ➔ vsaj dvakrat tedensko izvajanje vaj za mišično moč in vzdržljivost, in sicer od 8 do 10 vaj za vse večje skupine mišic;
- ➔ vsaj dvakrat tedensko izvajanje vaj za gibljivost, pri čemer naj bi se v vsakem položaju vztrajalo od 10 do 30 sekund, s 3 do 4 ponovitvami;
- ➔ trikrat na teden izvajanje vaj za ohranjanje ravnotežja.

Tabela prikazuje samo različne primere, ideje za različne sposobnosti, fizične pogoje, starost ... Trener/promotor mora pripraviti svoj načrt glede na skupino, po možnosti po končanem preizkusu telesne pripravljenosti udeležencev, in dodati posamezne prilagoditve za vsakega posameznika. Številni posnetki so v angleščini, nekateri so v slovenščini, a z vnosom ključnih besed v iskalnik boste posnetke zlahka našli v svojem jeziku. Opozorilo: včasih je posnetek odstranjen ali izbrisan; priporočamo, da v iskalnik vnesete svoje ključne besede in izberete med ponujenimi rezultati.

| | AEROBNE VAJE | VAJE ZA MOČ | VAJE ZA GIBLJIVOST | VAJE ZA RAVNOTEŽJE |
|-----|--|--|---|--|
| PON | Zmerno 30 min.: nordijska hoja https://www.youtube.com/watch?v=9nOud-C9Hrs | | 15 min.: počepi, dvigovanje rok, elementi joge https://www.youtube.com/watch?v=v8eW75zNBYA | |
| TOR | Intenzivno 20 min.: sestavite seznam melodij in plešite: vodeno, solo, v dvoje (zvočnik z bluetoothom vam to omogoča kjer koli) https://www.youtube.com/watch?v=hMvAJ9cG0zU | 15 min.: sedeče vaje za okrepitev trupa, hrbtenice; po možnosti v vsaki roki držimo eno plastenko https://www.youtube.com/watch?v=6Ts-deSDnRM | | 10 min.: osnovne asane tadasane (drevo, palma), tj. položaji iz joge https://www.youtube.com/watch?v=v49WzOti7kY |
| SRE | Zmerno 30 min.: hitra hoja, na vsakih osem minut jo presekate s tekom – nekaj metrov oz. do 2 minut | | 10 min.: vaje za povsod in doma https://www.youtube.com/watch?v=TWtaSxV_2IQ | 5 min.: vaje ob stolu https://www.youtube.com/watch?v=BNC4bi3Ucac |
| ČET | Intenzivno 20 min.: aerobika za začetnike (zvočnik, bluetooth in veselo kjer koli!) https://www.youtube.com/watch?v=iC_UG8yVGOw | 15 min.: vaje za moč celega telesa z uporabo lastne teže (in uteži/plastenk) https://www.youtube.com/watch?v=JeiTelL05Qw | | 10 min.: 7 preprostih vaj za ravnotežje (mdr. dvig noge naprej, bočno; stati na eni nogi; hoja v (po) ravni črti; stopanje na pručko) https://www.youtube.com/watch?v=BNC4bi3Ucac&t=108s |
| PET | Zmerno 30 min.: step aerobika (potrebujemo stopničko, pručko ...) https://www.youtube.com/watch?v=681IGH5PtWY | | 15 min.: tibetanske vaje https://www.youtube.com/watch?v=gY1rwsWllrs | |
| PON | Intenzivno 20 min.: ritmična vadba za starejše https://www.youtube.com/watch?v=7aHK2sgjBCM | | 20 min.: preproste vaje taj čija https://www.youtube.com/watch?v=tLct1y6Qdok | 5 min.: nasveti za ravnotežje po metodi Feldenkrais https://www.youtube.com/watch?v=vGa5C1Os8jA |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| TOR | Zmerno 30 min.: hitra hoja na mestu (tempo prilagodite!) | 15 min.: vaje s trakom ali brisačo, tudi sede | | |
| | https://www.youtube.com/watch?v=enYITYwvPAQ | https://www.youtube.com/watch?v=irWHO6ywunA | | |
| SRE | Intenzivno 20 min.: skakanje s kolebnico, prekinjeno s korakanjem na mestu | 15 min.: vaje za krepitev nog, kolena z elementi joge | | 10 min.: vaje na stolu in ob njem |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=QuEaZrGGnC4 | | https://www.youtube.com/watch?v=z-tUHUNPStw |
| ČET | Zmerno 30 min.: kardio vadba ob glasbi (zvočnik, bluetooth in veselo kjer koli!) | | 15 min.: raztezne vaje na stolu | |
| | https://www.youtube.com/watch?v=xZ2V84FfWaw | | https://www.youtube.com/watch?v=YGRje8p5gbc | |
| PET | Zmerno 30 min.: kolesarjenje (izlet z javnimi kolesi?) | 15 min.: pozdrav soncu | | |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE | | |
| PON | Zmerno 30 min.: nogomet | 10 min.: vaje s težo telesa ob stolu | | 5 min.: vaje na eni nogi |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=Qn0QFTVow3c | | https://www.youtube.com/watch?v=PKYrQFWieQE |
| TOR | Intenzivno 20 min.: počasen tek (ko ne gre – hoja) | | 25 min.: raztezne vaje ob stolu z elementi pilatesa | |
| | | | https://www.youtube.com/watch?v=u-R8O4apILY | |
| SRE | Zmerno 30 min.: hitra hoja na bližnji hrib in nazaj | 10 min.: vaje za moč in kardio ob stolu ali na njem, s plastenko, utežjo ali brez | | 5 min.: vaje za ravnotežje iz joge |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=PDe3vWszmUA | | https://www.youtube.com/watch?v=hya4-oEqmA |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| ČET | Intenzivno 20 min.: košarka | | 15 min.: dinamično raztezanje – od ramen, komolcev, zapestij, vrata prek trupa do nog in gležnjev | 10 min.: vaje za noge in ravnotežje ob stolu (dvig noge, počepi) |
| | https://www.youtube.com/watch?v=8hS2MwlpZek | | https://www.youtube.com/watch?v=FemRIabAUKw | https://www.youtube.com/watch?v=k-NBhc2EgX0 |
| PET | Zmerno 30 min.: hitra hoja po parku | 20 minut: vodena vadba, ki zajame vaje za moč, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost | | |
| | https://www.youtube.com/watch?v=q3JYT_jKs7Y | https://www.youtube.com/watch?v=8E8iCYG16ho | | |
| PON | Intenzivno 20 min.: zumba za starejše | 10 min.: vaje za moč zgornjega dela telesa, izvedene na stolu, namesto uteži lahko uporabimo plastenke | 10 min.: vaje za gibljivost celega telesa, raztezanje na stolu in ob njem | 5 min.: vaje na eni nogi |
| | https://www.youtube.com/watch?v=vPYej_S_wE | https://www.youtube.com/watch?v=PBMi4Gr_9ls | https://www.youtube.com/watch?v=JFi-kOuZns | https://www.youtube.com/watch?v=t5Mnjb3tvEc |
| TOR | Zmerno 30 min.: odbojka | 15 min.: vaje z utežmi na stolu | | |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=Wa8Fk8TaXPk | | |
| SRE | Intenzivno 15 min.: ples v vrsti | 30 min.: joga na stolu | | |
| | https://www.youtube.com/watch?v=LUVX54tBZNg | https://www.youtube.com/watch?v=k4ST1j9PfrA | | |
| ČET | Zmerno 30 min.: tek | | 15 min.: 6 vaj na stolu, podlogi, z brisačo | |
| | | | https://www.youtube.com/watch?v=KcdkySvCRCc | |
| PET | Zmerno 30 min.: šprint 10 m, hoja 2 min., počasen tek 1 min. (ponavljamo) | 15 min.: sedeča ali stoječa vadba za celo telo | | |
| | | https://www.youtube.com/watch?v=8CE4ijWlO18 | | |

Spodnja tabela prikazuje konkreten primer, kako načrtovati uro telesne dejavnosti, na kaj morate biti pozorni in na kaj morate opozoriti udeležence.

| ČAS | KAJ? | PROMOTOR VADBE | UDELEŽENCI | MATERIAL IPD. |
|-------------------------|--|--|--|---|
| 00:00–05:00 5 min | UVODNI POZDRAV - pozdrav - cilji oz. potek vadbe - vprašanja/komentarji udeležencev | - pri pozdravu vključite kakšno šalo, anekdoto, izziv, da prebijete led - bodite sproščeni in nasmejani, vzpostavljajte očesni stik z udeleženci in delite svojo pozitivno energijo - opazujte udeležence | - postavijo se v vrste ali naredijo krog - odzivajo se na promotorjev nagovor | - promotor in udeleženci oblečeni v udobna oblačila in športno obutev |
| 05:00–15:00 10 min | OGREVANJE - kroženje glave in nagibanje levo, desno, naprej, nazaj - kroženje z rokami naprej, nato nazaj; veliki krogi, nato lahko tudi manjši krogi - kroženje z boki - predklon in odklon telesa - dvigovanje na konice prstov - izpadni korak (leva, desna noga) - skakanje na mestu | - začnite s postopnim ogrevanjem in vseskozi spremljajte odzive - ozaveščajte dihanje - opozarjajte, naj vsak dela po svojih zmožnostih in v svojem ritmu, nič ne sme povzročati bolečin - opazujete udeležence, jih spodbujajte | - poslušajo navodila in izvajajo vadbo | |
| 15:00–25:00 8–10 min | AEROBNE VAJE - skakanje s kolebnicami - počasen tek ali hitra hoja na določeni trasi - kombinacija vaj | - ko so vsi dovolj ogreti, začnete z aerobnim delom vadbe - opozorite, da v naslednjih minutah ne gre za tekmovanje, ampak naj vsak dela tako, da bo imel rahlo pospešen srčni utrip, se ob tem še lahko pogovarjal in se bo počutil varno - opazuje udeležence, vmes naredite kratek odmor po potrebi | - poslušajo navodila in izvajajo vadbo - po potrebi vmes kratko počivajo | - kolebnice oz. drugi pripomočki |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 25:00–30:00 5 min | VAJE ZA MOČ - dvigovanje rok in sočasno stopanje naprej in nazaj: od spodaj navzgor; ob boku navzgor; z iztegnjeno roko, nato s pokrčeno; počasno spuščanje iz različnih položajev - menjava strani | - vaje lahko izvajate ob stolu, ni pa nujno | - poslušajo navodila in izvajajo vadbo - z eno roko se držijo stola, v drugi imajo utež | - uteži (ali pa se dogovorite, da vsak s sabo prinese po dve napolnjeni plastenki idr.) - stol |
| 30:00–35:00 5 min | VAJE ZA GIBLJIVOST oz. RAZTEZANJE - pretegi celega telesa - predkloni - stranski upogibi - (pol)počepi | - vedno se poskuša napredovati, a poudarjajte, da se dela do meje bolečine | - poslušajo navodila in izvajajo vadbo | |
| 35:00–45:00 10 min | SPROŠČANJE IN ZAKLJUČEK | - obvezno povprašajte, kakšno je telesno počutje posameznikov, kaj jim je bilo všeč in kaj bi pri vadbi še lahko izpopolnili - glede na to, kak stil poučevanja/vadbe boste ubrali, lahko zaključite s skupno pesmijo, priklonom, druženjem, šalo ..., da se razidete dobre volje | - udeleženci se uležijo na blazine in počivajo, globoko dihajo - poslušajo navodila in se sproščajo - sodelujejo v zaključnem pogovoru | - eventualno blazine, sicer stoječe sproščanje |

V življenju je treba pričakovati tudi nepričakovano. Čisto lahko se zgodi, da se v vaši skupini znajde oseba, ki si zaželi nekaj bolj adrenalinskega kot vsakdanji kruh in vodo! In ker je ta oseba zelo karizmatična in prepričljive narave, si nenadoma pol udeležencev želi izkusiti kako ekstremno športno doživetje! Kako pristopiti k temu izzivu?

Prostodušno razbijanje stereotipov starejših, ki jim nihče ni povedal, da se po neki starosti določenih stvari pač ne počne več. Navdihujoče [ekstremni starejši!](#)



Adrenalin je stanje povečane vznemirjenosti, psihofizične aktivnosti, ki se v bistvu lahko doseže z vsako športno dejavnostjo. Pri nekaterih aktivnostih pa je verjetnost, da bo posameznika preplavila »adrenalinska bomba«, precej večja. To so t. i. ekstremni športi (spet – za nekoga je določena aktivnost lahko zelo ekstremna, za

dr drugega ista aktivnost samo malo, za tretjega pa ni nič (več) kaj posebnega in kar zeha, ko se sprehaja po visokogorju), tudi »tvegani športi«, ki vključujejo različne elemente velike hitrosti, nevarnosti, višine, akrobacije. Zaradi izrednih naporov obstaja velika nevarnost poškodb, pojavlja pa se tudi vprašanje, ali je v tej ekstremni akciji duh športa ali je v ospredju zasvojenost.

V Sloveniji so **adrenalinski športi** priljubljeni tako zaradi uspehov športnikov v svetovnem merilu, npr. alpinizem (Tomaž Humar, po vzponu na Dhaulagiri (8167 m) razglašen za najboljšega alpinista sveta), padalstvo (večkratna svetovna prvakinja Irena Avbelj), rafting (Bobri, petkratni svetovni prvaki), plezanje (trenutno šestkratna svetovna prvakinja Janja Garnbret), kot tudi zaradi naravnih danosti Slovenije z njeno raznolikostjo (gore, reke, jezera, morje, gozdovi, doline, soteske, kanjoni ...), ki ponujajo možnosti za dodatno turistično ponudbo (npr. številni adrenalinski in pustolovski parki, zbrani na tem [seznamu](#)).

Predlogov potencialnih aktivnosti, ki jim lahko rečemo ekstremni športi, je ogromno. Za starejše, ki si želijo močnega adrenalinskega doživetja, je treba še bolj kot sicer pri športnih dejavnostih upoštevati telesno pripravljenost, zdravniško mnenje in psihično stanje. In če je vse preverjeno in obkljukano, če je želja, pognati kri po žilah z nečim »ekstremnim«, drugačnim, se na tem [seznamu](#) zagotovo najde nekaj letom, sposobnostim in pričakovanjem ustrežajočega. Pomembna je iskrena komunikacija, da se ne zamolčijo problematična zdravstvena stanja ali skriti strahovi. (Boj s fobijami naj



se bije pri strokovnjaku.) Zato priporočamo, da se na tovrstne izlete odpravite šele, ko se s skupino zelo dobro poznate in si zaupate. Potem pa timbilding vaše skupine z ekskurzijo na zipline?

12. Praktični primeri



Postati star je bolj naloga kot stanje.

Če se jo reši, je lahko starost prav tako lepa kot mladost, pa tudi smrt potem ni konec, temveč sad. (Eugen Diederichs)

12.1 Uporaba pametne zapestnice

Članice Šole zdravja Javornik, ki so z nami sodelovale več mesecev, smo zaradi preproste uporabe in večfunkcionalnosti opremili s pametnimi zapestnicami za spremljanje telesne dejavnosti. Pametne zapestnice se sinhronizirajo s telefonom, na katerega se naloži aplikacijo. Omogočajo naslednje funkcije:

- prikazovanje časa,
- štetje korakov,
- prikaz prehojene razdalje,
- ocena porabljenih kalorij,
- prikaz srčnega utripa, krvnega pritiska in kisika v krvi,
- spremljanje spanca (globok spanec, plitek spanec, zbujanje) in ocena njegove kakovosti,
- prikaže zadnja tri sporočila,
- vibriranje, če kdo pokliče na telefon,
- vibriranje, če kdo pošlje SMS,
- vibriranje za opozorila drugih aplikacij in prikaz,
- nastavev budilke (8 alarmov),
- če je povezana s telefonom, lahko pritisnete »Išči zapestnico« in začne vibrirati,
- fotografiranje,
- nastavev opomnika za premikanje,



- dvig roke osvetli zaslon,
- način »ne moti«,
- izbris vseh podatkov.

12.2 Kolesarjenje

V evropskem tednu mobilnosti smo organizirali Picikl dan 2019, s katerim smo promovirali kolesarjenje kot alternativo obliko mobilnosti. V občinah Prevalje in Ravne na Koroškem je bil s sredstvi evropske kohezijske politike mdr. financiran sistem izposoje koles, postavitvev kolesarskih postaj ter navadna in/ali električna kolesa. Pridružil se nam je 25 kolesarjev različnih starosti, od gimnazijcev, zaposlenih do upokojencev. Opozorili smo, da kolesarjenje ni primerno za tiste, ki imajo težave z vidom, sluhom ali ravnotežjem, ki občutijo nenadno slabost, bolečino ali omotico, pa tudi pri določenih boleznih. Izpostavili smo, da je kolesarjenje dobro za tiste, ki imajo težave s koleno, z zmerno aktivnostjo razgibamo telo, z gibanjem v naravi se naužijemo svežega zraka, z medgeneracijskim druženjem izmenjamo različne poglede na odprte tematike in navežemo nove stike, kar vse pripomore k dobremu počutju in zmanjšanju (morebitnega) stresa v življenju. Pa še ogljični odtis zmanjšujemo. Naša simbolična kolesarska tura s spremljevalnimi aktivnostmi je pripomogla k vsemu temu, zato tovrstno dejavnost toplo priporočamo kot redno gibalno aktivnost ali obliko prevoza namesto avtomobila.



12.3 Pohodništvo

Slovenija je z več kot 10.000 kilometri urejenih pohodnih poti čudovita destinacija za pohodnike vseh starosti in vseh telesnih pripravljenosti. Izleti na bližnje hribe ali planine so idealna priložnost za druženje različnih generacij, kjer naredimo nekaj dobrega tako za svoje telo kot dušo. Adrenalinski navdušenci, torej tudi starejši, ki ohranjajo odlično kondicijo, bodo

po Sloveniji našli dovolj vrhov, ki poženejo kri po žilah – ne le najvišja gora Triglav, ki kljub svojim 2864 m ni najzahtevnejša (Mrzla gora menda človeka zmrazi ali pogreje!).

Ste turist ali iščete ideje za pohodniški izlet svoje skupine? [Raziščite!](#)

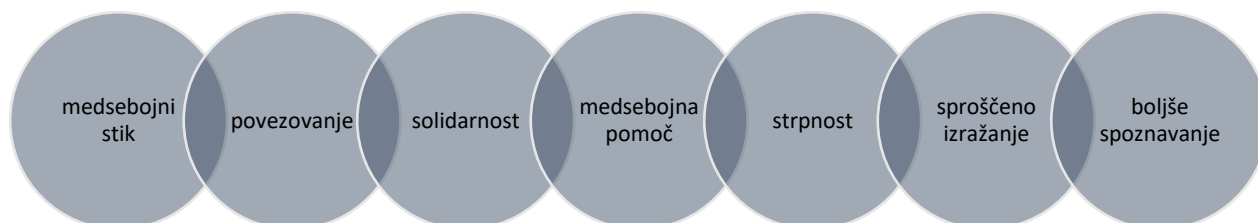


S članicami Šole zdravja Javornik smo organizirali pohod z Raven na Koroškem do bližnjega jezera na Brdinjah. Za marsikoga bi bil to kratek 15-minutni sprehod, zaradi različnih zdravstvenih stanj in težav pri hoji pa se je cela skupina na cilju (torej na pol poti) zbrala po več kot pol ure. Sledila je polurna abeceda zdravja, tj. vaje po metodi 1000 gibov, nato kratek oddih in vrnitev na izhodiščno točko.

12.4 Socialne igre

Socialne igre vključujejo dva pomembna vidika, **igro**, ki vsebuje radovednost, veselje, odkrivanje novega, in **komunikacijo**.

Pomembne so pri oblikovanju identitete in izboljšanju sporazumevalnih sposobnosti. Svoj namen dosežejo, če se o dogajanju med igro udeleženci kasneje pogovorijo – kako so jo doživeli, kako so sprejeli ostale člane, kako so se počutili (Virk-Rode, Belak-Ožbolt). Socialne igre se običajno izvajajo v šolah in vrtcih v okviru razreda, lahko pa so sredstvo navezovanja stikov otrok in starejših ali poglobljanja obstoječega odnosa med starimi starši in vnuki ipd. Koristi socialnih iger za udeležence različnih starostnih skupin so npr.:



Slika: Koristi socialnih iger

Šole in vrtci na eni strani, na drugi medgeneracijski centri, domovi za starejše, različna društva – vsi prepoznavajo, da mešanje generacij v veselem ozračju igre in pogovora ni matematika, kjer je $1 + 1 = 2$, ampak dobimo neko neotipljivo dodano vrednost, ki lahko zraste samo iz pozitivnih in ustvarjalnih medčloveških stikov.



Osnovna šola Mislinja v okviru medgeneracijskega projekta Simbioza giba že več let vsak dan v enem tednu organizira druženje učencev in njihovih starih staršev. Vsak dan eno uro športne vzgoje tako preživijo skupaj v gibanju in druženju. Letos smo se jim pridružili pri dejavnostih v telovadnici, ki so zajemale igre z žogo (metanje na koš, vodenje žoge po klopi), spretnostni tek

med ovirami, igre z obroči, metanje, hokej ... in socialno igro Tom in Jerry, pri kateri je Tom večja žoga, Jerry pa manjša. Udeleženci so postavljeni v krogu in si hitro podajajo obe žoge – vmes poteka navijanje in spodbujanje, kdo bo ulovil koga. Če komu žoga zdrsne, uide iz rok tako, da igre ni mogoče takoj nadaljevati, se začne znova. Zaključí se s pogovorom, kako je kdo zadovoljen, kako je igra potekala, saj jo vedno spremlja smeh ali čustvene reakcije druge vrste.



S skupino **Šole zdravja Javornik**, ki so sodelovale v našem projektu, in **Vrtcem Ravne na Koroškem**, enoto Ajda, smo organizirali skupni dogodek – jutranjo telovadbo, ki je povezala tri generacije: najmlajšo, vrtčevsko, srednjo, tj. vzgojiteljice, ki so aktivno sodelovale pri



jutranji vadbi, in starejšo, tj. naše udeleženke, večinoma upokojenke. Izvedli so vaje za gibljivost in moč, zaključili pa s pesmijo, kot je običajno za Šolo zdravja. Otroci so presenetili s samoiniciativnim odgovorom s svojo pesmijo, in ker so bili vsi udeleženci navdušeni, tudi nad medgeneracijskim druženjem, ki je sledilo ob zajtrku, pripravljenim s strani vrtca, smo se poslovili

z dogovorom za vpeljavo takšnih skupnih vadb redno enkrat na mesec.

12.5 Joga

Joga je starodavna disciplina, ki izvira iz indijske hindujske kulture in katere bistvo je, da človeka obravnava celostno, torej povezuje telo, um in duha. Njen bistveni del je meditacija, s katero uči osredotočanja na sedanji trenutek in sproščujočih tehnik dihanja. Jogo lahko razumemo kot način življenja ali kot obliko vadbe, ki poveže telo, dihanje in um v celoto in izboljša samozavedanje lastnega telesa. Pri vadbi (izvajanju »asan«, tj. zadrževanju določenih telesnih položajev stoje, sede ali leže počasi in s popolnim zavedanjem gibanja in dihanja) se kombinirajo mišične kontrakcije, vaje za gibljivost in mobilnost ter tehnike sproščanja in dihanja. Številne študije so pokazale, da lahko vadba joge izboljša moč, vzdržljivost, gibljivost, mobilnost in ima koristne učinke na krvni tlak, dihanje, srčni utrip, hitrost presnovnih procesov. (Kumprej, 2019)



K praktičnemu prikazu smo povabili **Tamaro Miler**, certificirano učiteljico joge, ki je prevzela Šolo zdravja Javornik pri jutranji vadbi. Kljub omejitvam, da je vadba potekala v naravi, da so vadeče stare od 65 do 80 let in da pred vadbo ni bil opravljen razgovor z vsemi sodelujočimi glede zdravstvenih posebnosti, je bila uspešno izvedena zanimiva delavnica stoječih asan in obrazne joge. Asane so se izvajale s poudarjanjem diha in izdiha ter izrecnim usmerjanjem pozornosti na določene mišice, ki jih je treba krčiti v določenem položaju. Obenem so sodelujoči izvedeli, kako pomembno je aktivirati obrazne mišice, saj jih je kar 57 in so prepogosto zanemarjene. Z obrazno jogo, ki ni tako enostavna, kot se sliši, se izboljša prekrvavitev po celotni lobanji, kar vodi do pozitivnih učinkov po celem telesu.

Več o Tamarinih izkušnjah in pestri življenjski poti si lahko preberete na [njeni spletni strani](#), kjer je na voljo tudi njena e-knjiga [Joga na delovnem mestu](#).

13. Viri

- Aguiar, E. J., Morgan, P. J., Collins, C. E., Plotnikoff, R. C., Callister, R. (2014). *Efficacy of interventions that include diet, aerobic and resistance training components for type 2 diabetes prevention: A systematic review with meta-analysis*. DOI: [10.1186/1479-5868-11-2](https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-2).
- Ažman, D. (2005). Gibanje je življenje – vse življenje. Čemu in kakšna telesna vadba v starejših letih. V: Berčič, H. (ur.), *Šport starejših za danes in jutri* (52–60). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez, Odbor športa za vse.
- Bednaš, M., Kajzer, A. (ur.). (2018). *Active ageing strategy*. Ljubljana: Institute of Macroeconomic Analysis and Development of the Republic of Slovenia and Ministry of Labour, Family, Social Affairs and Equal Opportunities. Pridobljeno s http://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Strategija_dolgozive_druzbe/UMAR_SDD_ang.pdf.
- Best-Martini, E. in Botenhagen-DiGenova, K. A. (2003). *Exercise for Frail Elders*. Champaign (IL): Human Kinetics. DOI: [10.7748/nop.15.6.43.s12](https://doi.org/10.7748/nop.15.6.43.s12).
- Birren, J. E., Cunningham, W. (1985). Research on the psychology of aging: Principles, concepts and theory. V Birren, J. E., in Schaie, K. W. (ur.), *Handbook of the psychology of aging* (2. izdaja). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Cardiovascular diseases (CVDs) (17. 5. 2017). Pridobljeno s [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).
- Colberg, S. R., Albright, A. L., Blissmer, B. J., Braun, B., Chasan-Taber, L., Fernhall, B., Regensteiner, J. G., Rubin, R. R., Sigal, R. J. (2010). *Exercise and Type 2 Diabetes*. American College of Sports Medicine in America Diabetes Association: joint position statement. V *Diabetes Care*, 42 (12), 2282–2303. DOI: [10.2337/dc10-9990](https://doi.org/10.2337/dc10-9990).
- Denison, H. J., Cooper, C., Sayer, A. A., Robinson, S. M. (2015). Prevention and optimal management of sarcopenia: a review of combined exercise and nutrition interventions to improve muscle outcomes in older people. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 859–859. DOI: [10.2147/CIA.S55842](https://doi.org/10.2147/CIA.S55842).
- Flis Smaka, I. Adrenalinski športi. Pridobljeno s <https://www.dr-flis.si/adrenalinski-%C5%A1porti>.
- Gabrijelčič Blenkuš, M., Stanojević Jerković, O. (2010). *Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših – pregled stanja*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehranaintelesnadejavnoststarejsih_4940.pdf.
- Grizold, V. (2010). Pomen telesne dejavnosti v starosti. *Kakovostna starost: časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*, 13 (1–4), 38–44.
- ISSP Research Group (2009): International Social Survey Programme: Leisure Time and Sports – ISSP 2007. GESIS Data Archive, Cologne. ZA4850 Data file Version 2.0.0. Pridobljeno s <https://www.gesis.org/issp/modules/issp-modules-by-topic/leisure-time-sports/>.
- Kocijančič A. (1997). *Zdrave kosti za zdravo življenje: Ustavite osteoporozo, preden ona ustavi vas*. Ljubljana: Slovensko osteološko društvo.
- Kocijančič A. (2005). *Motnje presnove kalcija in kostne bolezni* (3. izdaja). Ljubljana: Littera picta.

- Kogoj, A. (2004). Psihološke potrebe v starosti. *Zdravniški vestnik*, 73 (10), 749–751. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-SQPFVB2>.
- Korošec, Č. (2019). *Znanja, veščine in lastnosti sodobnega osebnega trenerja* (Diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno s: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=111336>.
- Kos, B. (10. 7. 2017). Poslovni načrt. Pridobljeno s <https://mladipodjetnik.si/podjetniski-koticek/ustanovitev-podjetja/poslovni-na crt>.
- Kos, B. (21. 7. 2017). Kako napisati poslovni načrt. Pridobljeno s <https://mladipodjetnik.si/podjetniski-koticek/ustanovitev-podjetja/kako-napisati-poslovni-na crt>.
- Kristan, S. (29. 9. 2016). Adrenalinski šport – kaj je to? Pridobljeno s <https://www.dnevnik.si/1042751882>.
- Kumprej, M. (2019). *Učinki joge na psihično zdravje in počutje odraslih* (Magistrska naloga). Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, Izola.
- Law, M., Baptiste, S., Mills, J. (1995). Client - centred practice: what does it mean and does it make a difference? *Canadian Journal of Occupation Therapy*, 62(5), 250–257. DOI: [10.1177/000841749506200504](https://doi.org/10.1177/000841749506200504).
- Mahnič, K. Somatosenzorične motnje pri osebah po možganski kapi in možnosti njihove rehabilitacije. Pridobljeno s <https://www.zdruzenjecvb.com/clanki/pdf/Somatosenzoricne-motnje.pdf>.
- Martinez-Gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J., Martinez, A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (7), 1142–1146. DOI: [10.1097/00005768-200107000-00011](https://doi.org/10.1097/00005768-200107000-00011).
- McGowan, J., Sharrock, W., Khosla, S., Lukert, B., Orwoll, E. (2016). Handout and Health: Osteoporosis.
- Medvešček, M., Mrevlje, F. (2011). *Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 pri odraslih osebah*. Ljubljana: Diabetološko združenje Slovenije.
- Medvešček, M., Pavčič, M. (1999). *Sladkorna bolezen: kako živeti z njo: dejstva od A do Ž: 100 receptov za zdravo prehrano*. Ljubljana: Littera picta.
- Milenković Kikelj, N., Mrak Merhar, I., Pelozo, J., Primožič, R., Pugelj, T. (2015). *Priročnik za trenerje zdravja*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov. Pridobljeno s: https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/ZZM_prirocnik_trenerji.pdf.
- Moharič, M. (2009). Ocenjevanje ravnotežja: Klinični testi in ocenjevalne lestvice. V *Rehabilitacija* (43–47). Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo.
- Srčno-žilne bolezni. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/srcno-zilne-bolezni>.
- Podatki. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/podatki/anketa-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu>.
- Nikolić, M., Bajek, S., Šoić Vranić, T., Buneta, O., Starčević-Klasan, G., Bobinac, D. (2015). Utjecaj starenja na skeletnu muskulaturu. *Medicina fluminensis*, 51(4), 518–525.
- Oseli, P. (24. 8. 2018). User persona: vživite se v svojega kupca. Pridobljeno s <https://mladipodjetnik.si/podjetniski-koticek/ustanovitev-podjetja/user-persona-vzivate-se-v-svojega-kupca>.
- Pametni športni pripomočki za (nes)pametne športnike (18. 10. 2017). Pridobljeno s <https://www.delo.si/polet/pametni-sportni-pripomocki-za-nes-pametne-sportnike-180936.html>.

- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze.
- Poredoš, P. (2004). Zdravstveni problemi starostnikov. *Zdravniški vestnik*, 73, 753–756. Ljubljana. Pridobljeno s https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwi4qOedxNrlAhXNcJoKHfDiADgQFjABegQIABAC&url=https%3A%2F%2Fvestnik.sz.d.si%2Findex.php%2FZdravVest%2Farticle%2Fview%2F2363%2F1866&usg=AOvVaw29tG9bjLEvcSqYq4AD_yAZ.
- Predstavitev metode Feldenkrais. Pridobljeno s <https://feldenkrais.si/o-metodi/predstavitev-metode>.
- Prosti radikali. Pridobljeno s <https://www.ezdravje.com/zdravje-in-dobro-pocutje/vitamini-in-minerali/vitamini/prosti-radikali/>.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ranc, T. (27. 3. 2019). Korošec je zmeraj manj, najbolj kritično je v Mežiški dolini. Pridobljeno s <https://www.vecerkoroska.com/koroscev-je-zmeraj-manj-najbolj-kriticno-je-v-meziski-dolini-6682461>.
- Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_za_energijski_vnos_ter_vnos_hranil_obl.pdf.
- Rikli, R.E., in Jones, C.J. (2001). *Senior fitness test manual*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Rogers, M.E., Page, P. (b.d.). *Standing Strong: A program to Improve Strength and Balance in Older Adults*. Neobjavljeno delo. Department of Kinseiology and Sport Studies, Wichita State University, Whichita, Kansas. Pridobljeno s <http://www.standingstrongprogram.com/wp-content/uploads/2009/05/Standing-Strong-Guide-2010.pdf>.
- Sladkorna bolezen. Pridobljeno s <https://sladkorna.si/obvladovanje-hiperglikemije-in-hipoglikemije/simptomi-nizke-ravni-krvnega-sladkorja/>.
- Šegina, M. (16. 6. 2019). (INTERVJU) Predsednica društva Šola zdravja: "Dobimo se vsako jutro in telovadimo". Pridobljeno s <https://www.vecer.com/intervju-predsednica-drustva-sola-zdravja-dobimo-se-vsako-jutro-in-telovadimo-10025247>.
- Van Tuyckom, C., Scheerder, J. (2010). A multilevel analysis of social stratification patterns of leisure-time physical activity among Europeans. *Science & Sports*, 25, 304–311. DOI: [10.1016/j.scispo.2010.04.003](https://doi.org/10.1016/j.scispo.2010.04.003).
- Virk-Rode, J., Belak-Ožbolt, J. Razred kot socialna skupina in socialne igre. Pridobljeno s https://uciteljska.net/ucit_search_podrobnosti.php?id=2281.
- Voljč, B. (26. 1. 2010). Predsodki in dejstva o starosti. *Kakovostna starost: revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*. Pridobljeno s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=190>.
- Zajc, M. (2016). *Zdrav življenjski slog v sodobnem času* (Diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno s: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22062660ZajcMasa.pdf>.
- Zakaj spremljati športno vadbo s pametno pomočnico? (23. 8. 2019). Pridobljeno s <https://www.del.si/prosti-cas/rekreacija/zakaj-spremljati-sportno-vadbo-s-pametno-pomocnico-219647.html>.

- Zdrav življenjski slog. Pridobljeno s <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1398/index.html>.
- Zdrav življenjski slog. Pridobljeno s <https://www.sopa.si/sl/kakovost-zivljenja/zdrav-zivljenjski-slog/>.
- Zupanič, M. (20. 6. 2011). Demografski preobrat: tiha revolucija med nami. Pridobljeno s <https://www.delo.si/zgodbe/delo2020/demografski-preobrat-tiha-revolucija-med-nami.html>.
- Žavbi, A. Socialne igre za pokušino. Pridobljeno s <http://www.vrtci-brezovica.si/files/2017/04/%C4%8Clanek-Socialne-igre-za-poku%C5%A1ino.pdf>.
- Žunko, N., Lužar Šajt, D., Karničnik, M., Marošek, J., Breznik, U. (2012). *Nikoli prestari za učenje. Izzivi pri izobraževanju starejših in spodbujanju medgeneracijskega sožitja*. Pridobljeno s https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/nikoli_prestari_za_ucenje_prirocnik_0.pdf.

Več smernic [za kakovostno življenje v starosti] je zapisanih tudi v priročniku *Aktivni in zdravi starejši*, ki ponuja številne napotke za zdrav življenjski slog, kako in koliko naj bodo starejši telesno dejavni, hkrati pa izpostavlja še pomembnost uravnovežene prehrane. Vedenjske navade starejših so že nekako oblikovane, z druženjem ali vključevanjem v organizirano skupino pa se lahko pozitivne navade okrepijo oziroma postanejo del vsakdana. V priročniku so tudi vodila za vodeno vadbo, bodisi v domski skupnosti, preko društva ali po želji druženja v manjši skupini. Priročnik je tako uporaben za posameznika kot tudi za skupino.

Starejšim je treba omogočiti, da so aktivni v lokalnem okolju. S pomočjo mreže lokalnih deležnikov se lahko občani povezujejo širše, tudi medgeneracijsko. Vsi deležniki v lokalni skupnosti lahko prispevamo k opolnomočenju posameznika in mu olajšamo odločitve za redno telesno dejavnost in uravnoveženo prehranjevanje. Vse aktivnosti, vključene v priročniku, sovpadajo z Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje v obdobju 2015–2025.

Lokalna okolja si vedno bolj prizadevajo k ureditvi večjega števila kvalitetnih rekreativnih površin za vse ciljne populacije, za različne starostne skupine, kar pa lahko uresničijo tudi s pomočjo različnih projektov. Aktivno, uravnoveženo in kvalitetno življenje starejših ljudi je naša (skupna) vizija. (Odlomek iz mnenja o kurikulumu.)

*Dr. Neda Hudopisk, dr. med., spec. javnega zdravja,
predstojnica NIJZ OE Ravne na Koroškem*

Vaša odločitev, da s priročnikom ProAge stopamo na pot spoznavanja starosti na način, da pomagamo starim ljudem, je zagotovo prava pot. Pot, s katero vlagamo upanje v spremembo odnosa do starosti.

ProAge je prispevek na poti k oblikovanju drugačnega odnosa do starosti, ki vliva upanje, da se bo v prihodnje odnos do starih ljudi spremenil v pozitivno smer, tako kot se je v prejšnjem stoletju pozitivno prevrednotil odnos do otrok. (Odlomek iz mnenja o kurikulumu.)

*Mag. Marjana Kamnik, vodja Koroškega doma starostnikov, PE Slovenj
Gradec, strokovna vodja Koroškega medgeneracijskega centra*

