

ВОДИЧ ЗА АКТИВНО ЗДРАВО ПРОДУКТИВНО СТАРЕЊЕ

Старост није болест него нормална физиолошка појава и сигурна будућност сваког човека. Колико брзо и на који начин старимо зависи од генетике појединца, али и од примене позитивног здравственог понашања у току старења.

1. Стална физичка активност од младости до дубоке старости – подразумева свакодневне вежбе дисања и вежбе мишића посебно дна карлице ради спречавања неконтролисаног мокрења;
2. Стална психичка активност – стално учење и стицање нових вештина и знања;
3. Правилна исхрана која је ограничена по калоријској вредности за старије од 65 година (дневни унос до 1500 cal због смањења базалног метаболизма код старијих особа) – подразумева редовно узимање поврха и воћа, рибе, белог меса без коже, смањен унос "5 Б" (бело брашно, бели шећер, бели пиринач, со и маст), уношење до 2 литре незаслађене течности у организам, најбоље воде. Препоручује се припрема хране кувањем без употребе запришке. Не треба јести поховану и пржену храну. Дневно уз оброк попити 1 дл црног вина;
4. Спречавање гојазности, али и потхрањености у старости;
5. Престанак пушења, конзумирања алкохола, опијата, лекова (који нису редовна терапија), кафе и других средстава која могу да изазову зависност;
6. Стална радна активност и после одласка у пензију;
7. Живљење са оптимизмом – често се смејати и бити што ведрији и позитивнији, преузимати одговорност за сопствене неуспехе;
8. Позитивне емоције, љубав и доброта према породици, околини и послу, сексуална активност као саставни део љубави нема старосну границу;
9. Избегавање усамљености и депресије, развијање комуникације, прилагођавање на стресне догађаје;
10. Одржавање личне хигијене и хигијене животне и радне околине, уклањање препрека у кући и околини ради спречавања падова и повреда;
11. Неприхватање предрасуда и незнања о старењу и старости као болести, немоћи и зависности од других (само свака 5 старија особа зависи од туђе неге и помоћи због функционалне онеспособљености);
12. Придржавати се савета за лечење и узимати лекове само под контролом лекара;
13. Преношење вештина и знања, радног и животног искуства на млађе и друге старије особе.



Фото – Н. Брзановић

СТАЛНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ОБЕЗБЕЂУЈЕ АКТИВНО ЗДРАВО СТАРЕЊЕ

Унапређује здравље, чува функционалну способност и у дубокој старости! Старосно доба преко 65 година није препрека за сталну физичку активност! Физичка неактивност = фактор ризика за болесно старење!

1. КОРИСТИ ОД СТАЛНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ЗА ЗДРАВЉЕ СТАРИЈИХ ОСОБА:

- | | |
|--|--|
| Спречава ризик настанка: | ● неконтролисаног мокрења, инконтиненције |
| ● болести срца и крвних судова, | ● повреда, прелома, остеопорозе и декубитуса |
| ● повећаних концентрација масноћа у крви | ● повишеног крвног притиска |
| ● можданог удара | ● шећерне болести–инсулин независне |
| ● психичких поремећаја | ● прекомерене тежине |

2. ПРЕ УКЉУЧИВАЊА СТАРИЈИХ ОСОБА У ПРОГРАМЕ СТАЛНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ:

- треба се саветовати са изабраним лекаром,
- треба спровести контролне лекарске прегледе;

3. ВОЂЕЊЕ И НАДЗОР ПРОГРАМА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ КОД СТАРИЈИХ ОСОБА:

- програм физичке активности у старијем добу планира се и спроводи под стручним надзором,
- интензитет оптерећења вежби треба прилагодити ранијој, средњој и дубокој старости, полу, функционалној способности, кондицији и степену здравља старије особе;

4. ТРАЈАЊЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ СТАРИЈИХ ОСОБА:

- најмање 15 до 30 минута дневно, а максимално 40 минута (може се вежбати 10–15 мин. више пута дневно са укупном дневном активношћу од најмање 30 минута),
- учесталост спровођења вежби – најмање 2 до 3 пута недељно уз редовност спровођења;

5. ПРИОРИТЕТ ВЕЖБИ У ПРОГРАМИМА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ЗА СТАРИЈЕ ОСОБЕ:

- | | |
|------------------------------------|---|
| ● вежбе правилног дисања, | ● вежбе мишића дна карлице (посебно код старијих жена), |
| ● вежбе координације и равнотеже, | ● вежбе опште издржљивости и снаге, |
| ● вежбе флексибилности и истезања, | ● вежбе релаксације и опуштања; |

6. ПРЕПОРУЧЕНЕ МЕРЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ЗА СТАРИЈЕ ОСОБЕ УЗ КОНТРОЛУ ЛЕКАРА:

- пешачење, ходање бржим темпом за унапређење рада срца, тонуса мишића, покретљивости у старости, нордијско ходање са 2 штапа,
- пливање, вежбање у води – одговара скоро свакој старијој особи, избегавати нагли улазак у хладну воду и непосредно после obroка,
- вожња бициклом или собним бициклом,
- собна гимнастика – идеална активност за старије особе које нису раније вежбале, вежбе снаге са теговима се не препоручују

ОСТАЛЕ МОГУЋЕ АКТИВНОСТИ: плес, аеробик, планинарење, јога, стони тенис, тенис, голф, куглање и сл. као и вежбе свакодневне животне активности као што су кућни послови, набавка намирница и кување, баштованство, обрезивање воћки и винограда, брига о домаћим животињама, игра са унучићима, брига о члановима породице и другим старијим особама.

ВАЖНА НАПОМЕНА!!! Уколико се појаве потешкоће током вежбања (бол у грудном кошу, отежано дисање, осећај слабости и вртоглавица) одмах прекинути вежбање и обратити се лекару.

ПРОЈЕКАТ ИЗРАДЕ ВОДИЧА ЗА КООРДИНАЦИЈУ УСЛУГА ЗАШТИТЕ СТАРИЈИХ ОСОБА У БЕОГРАДУ ОДОБРЕН ЈЕ И ФИНАНСИРАН ОД СЕКРЕТАРИЈАТА ЗА ЗДРАВСТВО СКУПШТИНЕ ГРАДА БЕОГРАДА

КАНЦЕЛАРИЈА ЗА СТАРИЈЕ ОСОБЕ И СОЦИЈАЛНО УГРОЖЕНЕ ГРУПЕ

ВОДИЧ ЗА КООРДИНАЦИЈУ УСЛУГА ЗАШТИТЕ СТАРИЈИХ ОСОБА У БЕОГРАДУ



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
2009.



СЕКРЕТАРИЈАТ
ЗА ЗДРАВСТВО
ГРАДА БЕОГРАДА

ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА СТАРИХ У БЕОГРАДУ ЗДРАВСТВЕНЕ УСТАНОВЕ

СЛУЖБЕ КУЋНЕ НЕГЕ И ПОЛИВАЛЕНТНЕ ПАТРОНАЖЕ

- 1. Дом здравља "Др Милорад Влајковић", Барајево**
Поливалентна патронажа, кућно лечење / 8300–186
- 2. Дом здравља Вождовац**
Служба поливалентне патронаже
3443–649, 3080–559
Служба кућног лечења и неодложне помоћи
2441–980, 3080–634, 3080–591
- 3. Дом здравља Врачар**
Служба социјалне медицине, статистике
и информатике са поливалентном патронажом
3402–542, 3402–580
Служба опште медицине (кућно лечење)
3402–509, 3402–514
- 4. Дом здравља "Миливоје Стојковић", Гроцка**
Патронажна служба / 8500–754, 3410–590
Кућно лечење / 8501–661/15
- 5. Дом здравља Звездара**
Служба за здравствену заштиту жена
и поливалентна патронажа / 2832–352 лок. 544
Одељење кућног лечења и медицинске неге / 2832–332
- 6. Дом здравља Земун**
Служба социјалне медицине, статистике,
информатике, поливалентне патронаже
и епидемиологије
3160–039, 2195–422/254, 263, 2199–510
Одељење кућног лечења и медицинске неге
2195–422/257, 2198–384
- 7. Дом здравља "Др Ђорђе Ковачевић", Лазаревац**
Сектор основне здравствене заштите са
поливалентном службом / 8123–141/379
Сектор хитне неодложне помоћи са кућним
лечењем и возним парком
8121–772, 8122–094, 8123–141/280
- 8. Дом здравља Младеновац**
Патронажна служба / 8241–526
Служба кућног лечења / 8241–518, 8241–521
- 9. Дом здравља Нови Београд**
Служба социјалне медицине, здравствене
статистике, поливалентне патронаже
и домски информациони центар / 2222–128, 2095–343
Кућно лечење / 2095–222
- 10. Дом здравља Обреновац**
Поливалентна патронажна служба
8721–909/55, 8721–182
Служба за кућно лечење / 8721–909/24
- 11. Дом здравља "Др Милутин Ивковић", Палилула**
Служба поливалентне патронаже / 3224–321/138
Одељење кућног лечења / 3224–321/175
- 12. Дом здравља Раковица**
Одсек патронаже / 2561–465, 2561–243/126
Одељење кућног лечења и неодложне помоћи
3593–808
- 13. Дом здравља Савски венац**
Поливалентна патронажа / 3616–339
Кућно лечење / 2684–493
- 14. Дом здравља Сопот**
Патронажна служба / 8251–288/123
- 15. Дом здравља Стари град**
Поливалентна патронажна служба / 2627–255/317
Кућно лечење и неодложна лекарска помоћ
2627–255/210
- 16. Дом здравља "Др Симо Милошевић", Чукарица**
Служба социјалне медицине, статистике
и поливалентне патронаже
3538–401, 3538–323
Служба кућног лечења / 2507–954

Заводи за заштиту здравља без стационара

Градски завод за геронтологију
Краља Милутина 52–I, контакт / 206 78 00
Градски завод за хитну медицинску помоћ
Булевар Франша Д'Епереа 5, контакт 94

МРЕЖА ГЕРИЈАТРИЈСКИХ БОЛНИЧКИХ КАПАЦИТЕТА НА ПОДРУЧЈУ ГРАДА БЕОГРАДА

- 1. КЛИНИЧКИ ЦЕНТАР СРБИЈЕ**
Институти и клинике Клиничког центра
ул. Пастерова бр. 2 / 3618–444, 3617–777
- 2. КБЦ "ЗЕМУН"**
ул. Вукова бр. 9, Земун / 3772–666,
3772–651, 2106–106
- 3. КБЦ "ЗВЕЗДАРА"**
ул. Димитрија Туцовића бр. 161, Београд
3809–649
Клиника за геријатрију
ул. Прешевска бр. 31, Београд / 3806–042
- 4. КБЦ "Др Драгиша Мишовић"**
ул. Хероја Милана Теша бр. 1, Београд
3630–600, 3630–700

КАНЦЕЛАРИЈА ЗА СТАРИЈЕ ОСОБЕ И СОЦИЈАЛНО УГРОЖЕНЕ ГРУПЕ



Фото – Н. Брзановић

Канцеларија за старије особе и социјално угрожене групе

Канцеларија за старије особе и социјално угрожене групе основана је у Градском заводу за јавно здравље Београд крајем 2008. године.

Канцеларија има следеће циљеве:

Успостављање координације свих сегмената здравствене заштите, побољшање функционисања постојећег система здравствене заштите, промовисање здравља за ове групе популације и конституисање модела који би био одржив у свим регионима Србије.



Фото – Н. Брзановић

Водич представља идентификацију расположивих ресурса здравствене и социјалне заштите на територији града Београда. Намењен је здравственим радницима и сарадницима из примарне здравствене заштите, тј. изабраном лекару, као и старијим корисницима са циљем повећања информисаности.

Локација Канцеларије:

Градски завод за јавно здравље Београд
11000 Београд, Булевар деспота Стефана 54/а
II спрат, собе 42 и 44

Контакт:

Др Ирена Џелетовић Милошевић
Руководилац Канцеларије
207 86 42
062 971 98 61
e-mail: kancelarijazastarije@zdravlje.org.rs

Прим. др сц. мед. Христо Анђелски
Саветник
324 26 57
062 971 98 65
e-mail: hristo.andjelski@zdravlje.org.rs

ЦЕНТРИ ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД НА ОПШТИНАМА

ГРАДСКИ ЦЕНТАР ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД - БЕОГРАД

ул. Руска бр. 4, Београд
2650–093, 2650–542, 2652–544
2650–329, 2650–952

ВОЖДОВАЦ

ул. Адмирала Вуковића бр. 14
2461–644, 2461–757

ЗЕМУН

ул. Александра Дубчека бр. 2
2193–979, 2193–999

ПАЛИЛУЛА

ул. Цвијићева бр. 110
2753–557

РАКОВИЦА

ул. Мишка Крањца бр. 12
3583–491, 3051–700, 3051–893

САВСКИ ВЕНАЦ

ул. Ломина бр. 17
2643–538

СТАРИ ГРАД

ул. Господар Јевремова бр. 17а
2623–740, 2625–593, 2626–064

НОВИ БЕОГРАД

ул. Тошин бунар бр. 148
3191–809, 3190–191, 3190–192, 3190–252

ЧУКАРИЦА

ул. Михаила Валтровића бр. 36а
2505–018

ВРАЧАР

ул. Максима Горког бр. 17а
2456–546, 2456–649

ЗВЕЗДАРА

ул. Крфска бр. 7
2401–750, 2414–129, 2410–863

СОПОТ

11450 Сопот, ул. Космајска бр. 8
8251–314

БАРАЈЕВО

11450 Барајево, ул. Светосавска бр. 876
8300–402, 8300–401

ЛАЗАРЕВАЦ

11220 Лазаревац, ул. Јанка Стајчића бр. 21
8127–755, 8123–298

ОБРЕНОВАЦ

11500 Обреновац, ул. Београдског батаљона бр. 86
8721–631, 8721–340, 8721–616

ГРОЦКА

11306 Гроцка, ул. Булевар ослобођења бр. 51
8500–655, 8501–064

МЛАДЕНОВАЦ

11400 Младеновац, ул. Живомира Савковића бр. 13
8232–429, 8236–584, 8233–714, 8231–192, 8231–014

САВЕТОВАЛИШТЕ ЗА БРАК И ПОРОДИЦУ

ул. Руска бр. 4
2650–258, 2650–936

ГЕРОНТОЛОШКИ ЦЕНТАР БЕОГРАД

ПЈ ДОМ ПЕНЗИОНЕРА БЕЖАНИЈСКА КОСА

ул. Марије Бурсаћ бр. 49, Земун
2695–605 централа, 2671–459

ПЈ ДОМ ПЕНЗИОНЕРА ВОЖДОВАЦ

ул. Качарска бр. 6–12, Београд
2462–211

ПЈ ДОМ ПЕНЗИОНЕРА КАРАБУРМА

ул. Пљешевићка бр. 2, Београд
2763–068, 2763–379

ПЈ СТАЦИОНАР У ДИЉСКОЈ УЛИЦИ

ул. Диљска бр. 2а, Београд
2783–012, 2784–234

ПЈ ДНЕВНИ ЦЕНТРИ И КЛУБОВИ И ПОМОЋ У КУЋИ

ул. Марије Бурсаћ бр. 49, Земун
2695–605, 2671–459



Фото – Н. Брзановић