

Трајање физичке активности старијих особа

Најмање 15 минута дневно, а максимално 40 минута (може се вежбати 10-15 минута више пута дневно са укупном дневном активношћу од најмање 30 минута).

Учесталост спровођења вежби најмање 2 до 3 пута недељно уз редовност спровођења.



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 два штапа, пливање, вежбање у води - одговара скоро свакој старијој особи

(избегавати нагли улазак у хладну воду и непосредно после оброка). Вожња бициклом или собним бициклом.

Собна гимнастика - идеална активност за старије особе (вежбе снаге са теговима се не препоручује).



Приоритет вежби у програмима физичке активности

- Вежбе правилног дисања
- Вежбе координације и равнотеже
- Вежбе флексибилности и истезања
- Вежбе мишића дна карлице (посебно код старијих жена)
- Вежбе опште издржљивости и снаге
- Вежбе релаксације и опуштања.

Остале могуће активности: плес, аеробик, планинарење, јога, стони тенис, тенис, голф, куглање и слично 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.



Канцеларија за здравље старих



Водич

за координацију услуга
заштите старијих особа
у Београду

Градски завод за јавно здравље Београд

- Живљење са оптимизмом - често се смејати и бити што ведрији и позитивнији, преузимати одговорност за сопствене неуспехе.
- Позитивне емоције, љубав и доброта према породици, околини и послу, сексуална активност као саставни део љубави нема старосну границу.
- Бити у старијем добу не значи да би требало престати са сексуалним животом, само је важно да постоји добра воља и жеља да се прилагодите чињеницама.
- Избегавање усамљености и депресије, развијање комуникације, прилагођавање на стресне догађаје.
- Одржавање личне хигијене и хигијене животне и радне околине, уклањање препрека у кући и околини ради спречавања падова и повреда.
- Неприхватање предрасуда и незнања о старењу и старости као болести, немоћи и зависности од других (само свака пета старија особа зависи од туђе неге и помоћи због функционалне онеспособљености).
- Придржавати се савета за лечење и узимати лекове само под контролом лекара.
- Преношење вештина и знања, радног и животног искуства на млађе и друге старије особе.



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 је фактор ризика за болесно старење!

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.

Пре укључивања старијих особа у програме сталне физичке активности

Треба се посаветовати са изабраним лекаром и треба спровести контролне лекарске прегледе.

Користи од сталне физичке активности за здравље старијих особа

Спречава ризик настанка:

- Болести срца и крвних судова
- Повећаних концентрација масноћа у крви
- Можданог удара
- Психичких поремећаја
- Неконтролисаног мокрења, инконтиненције
- Повреда, прелома, остеопорозе и декубитуса
- Повишеног крвног притиска
- Шећерне болести - инсулин независне
- Прекомерне тежине.



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.

- Стална физичка активност од младости до дубоке старости - подразумева свакодневне вежбе дисања и вежбе мишића посебно дна карлице ради спречавања неконтролисаног мокрења.
- Стална психичка активност - стално учење и стицање нових вештина и знања.
- Спречавање гојазности, али и потхрањености у старости.
- Пушење, конзумирања алкохола, опијата, лекова (који нису редовна терапија), кафе и других средстава која могу да изазову зависност.
- Правилна исхрана која је ограничена по калоријској вредности за старије од 65 година (дневни унос до 1500 калорија због смањења базалног метаболизма код старијих особа) - подразумева редовно узимање поврћа и воћа, рибе, белог меса, без кожице, смањен унос "5Б" (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 запршке. Не треба јести поховану и пржену храну. Дневно уз оброк, може се попити 1 децилитар црног вина.
- Стална радна активност и после одласка у пензију.

Канцеларија за здравље старих

Градски завод за јавно здравље-Београд, од 2008 године, посебну пажњу и значај даје унапређењу здравља грађана Београда, старијих од 65 година, кроз рад посебно формиране Канцеларије за здравље старих.

Канцеларија за здравље старих има следеће циљеве:

- успостављање координације свих сегмената здравствене заштите намењених старијима
- побољшање функционисања постојећег система здравствене заштите за ову групацију
- промовисање здравља старијих
- конституисање модела који би био одржив у осталим регионима Србије

Задаци Канцеларије:

- промовисање Канцеларије у овим популационим групама путем одговарајућих штампаних материјала и медија
- израда и спровођење пројеката који се односе на здравље старијих

Локација Канцеларије:

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

Контакт:

Др Ирена Џелетовић Милошевић

☎ 011 20 78 642

✉ e-mail: irena.dzeletovic@zdravlje.org.rs

Од 2015. године постоји портал www.zdravljestarih.org.rs

„Пријатељ здравља старих“, намењен унапређењу здравља старијих и свих оних који су заинтересовани за здравље са садржајима и формом прилагођенима старијим корисницима.

Жеља нам је да га користите у добром здрављу. Уредник сајта је др Ирена Џелетовић Милошевић.

Здравствена и социјална заштита старих у Београду

НАЦИОНАЛНИ CALL ЦЕНТАР

Закажите преглед у тачном термину код изабраног лекара путем call центра на телефон

011 362 00 00

Када заказујете преглед најбоље је да унапред припремите здравствену књижицу. На телефон се јавља први слободан оператер који пацијенту тражи матични број, име и презиме, на основу чега може да закаже жељени преглед код лекара опште праксе, гинеколога, педијатра и стоматолога.

Овакав начин заказивања за сада је могућ само за лекаре у домовима здравља, а они пацијенту, уколико је то потребно, електронским путем заказују одлазак код специјалисте или дијагностичку процедуру у болницу.

Волонтерски сервис градске општине Звездара

Пружати бесплатну помоћ угроженима без породичног старања, старима и немоћнима, лицима са инвалидитетом, једнородитељским породицама са болесном децом са сметњама у развоју.

Булевар краља Александра 395 (МЗ «Зелено брдо») радног дана од 9 до 14 часова, тел: 011 2864 426

Геронтолошко друштво Србије

Адреса

Дечанска 14
11000 Београд, Србија

Телефон:

011 3231 950

E-mail:

gdsdecanska@gds.org.rs
gerontolozi@gmail.com



Геронтолошки центар Београд

ПЈ Дом пензионера Бежанијска коса

Марије Бурсаћ 49, 011 2695 605

ПЈ Дом пензионера Вождовац

Качарска 6 - 12, 011 2462 211

ПЈ Дом пензионера Карабурма

Пљешевачка 2, 011 2762 331

ПЈ Стационар у Диљској

Диљска 2а, 011 2784 234

Заводи за заштиту здравља без стационара

Градски завод за геронтологију

Краља Милутина 52
011 2067 800
011 2067 822

Градски завод за хитну медицинску помоћ

Булевар Франша Д'Епереа 5
Координатор за стара и
социјално угрожена лица
011 3622 030

Мрежа геријатријских болничких капацитета на подручју града Београда

Клинички центар Србије Институти и клинике

Клиничког центра
Пастерова 2
011 3618-444, 011 3617-777,
011 366-3201

Клиничко болнички центар "Звездара"

Димитрија Туцовића 161
011 3806 969, 011 3806 333
Клиника за геријатрију,
011 2417 094

Клиничко болнички центар "Земун"

Вукова 9
011 3772 666, 011 3772 651,
011 2106 106

Клиничко болнички центар, "Др Драгиша Мишовић"

Хероја Милана Тепића 1
011 3630 600
Клиника за геријатрију,
011 3630 700, 011 601 262,
011 2600 877

Центри за социјални рад на општинама

Градски центар за социјални рад Београд

Руска 4, 011 2650 329, 011 2650 09

Саветовалиште за брак и породицу 011 2650-258, 011 2650-936

Барајево

Светосавска 876, 011 8300 401

Вождовац

Адмирала Вуковића 14, 011 2461 644

Врачар

Максима Горког 17а, 011 2456 546

Гроцка

Булевар Ослобођења 51, 011 8500 655

Звездара

Крфска 7, 011 2414 129

Земун

Александра Дубчека 2, 011 2193 979

Лазаревац

Јанка Стајичића 21, 011 8127 755

Младеновац

Краљице Марије 13, 011 8232 429

Нови Београд

Тошин бунар 148, 011 3190 191

Обреновац

Београдског батаљона 86,
011 8721 340

Палилула

Цвијићева 110, 011 2753 591

Раковица

Мишка Крањца 12, 011 3051 893

Савски венац

Ломина 17, 011 3614 766

Сопот

Космајски трг 13, 011 8251 289

Стари град

Господар Јевремова 17а,
011 265 593

Сурчин

Косовска 2, 011 8442 913

Чукарица

Михаила Валтровића 36а
011 2506 105

Служба помоћи у кући

Покрива 14 градских општина (Врачар, Савски венац, Звездара, Земун, Стари град, Палилула, Нови Београд, Вождовац, Раковица, Младеновац, Сопот, Обреновац, Чукарица и Лазаревац).

Служба пружа услуге основних животних потреба: обезбеђивање исхране, помоћ у одржавању личне хигијене, помоћ у одржавању одевних предмета и постелине, у загревању стана, помоћ при кретању и чешљању, набавка књига и новина, плаћање комуналија, одвођење лекару и друге сличне услуге.

Помоћ траје два сата дневно у периоду између 07 и 15 сати, од понедељка до петка. Право на помоћ у кући имају одрасла и старија лица која су без сродника или којима сродници нису у могућности да пруже адекватну негу и заштиту у стану. Захтев за остваривање овог права подноси се непосредно центру за социјални рад на општини пребивалишта заинтересованог лица.

Општина Врачар

Ламартинова 47

011 2434 337

Општина Вождовац

Гаврила Принципа 44а

011 7610 121

Општина Палилула

Јабучка 11

011 2991 286

Општина Звездара

Ламартинова 47

011 3861 417

Општина Земун

Похорска 32

011 6301 272

Општина Нови Београд

Марије Бурсаћ 49

011 2606 270

Општина Стари град

Солунска 14

011 2185 201

Општина Савски венац

Гаврила Принципа 44а

011 7614 593

Општина Чукарица и Раковица

Милана Јовановића 8

011 2395 141

Општина Младеновац и Сопот

Јанка Катића 27, Младеновац

011 8233 315

Општина Обреновац

Бука Караџића 99

011 8728 045

Општина Лазаревац

Краља Петра Првог 25

011 8110 138

Дневни центри и клубови

Обједињује рад 20 дневних центара и клубова за старије у 12 градских општина Земун, Нови Београд, Стари град, Савски венац, Палилула, Вождовац, Чукарица, Младеновац, Сопот, Гроцка, Обреновац и Лазаревац

Клуб "Војвода Степа"

Љубе Недића 12, Вождовац

011 2493 618

Клуб "Стари град 1"

Солунска 14, Стари град

011 2920 294

Клуб "Стари град 2"

Светогорска 14, Стари град

011 3234 962

Клуб "Палилула"

Јабучка 11, Палилула

011 2783 348

Клуб "Савски венац 1"

Ломина 17, Савски венац

011 2642 468

Клуб "Савски венац 2"

Булевар кнеза Александра

Карађорђевића 29, Савски венац

011 2668 899

Клуб "Савски венац 3"

Гаврила Принципа 44а,

Савски венац

011 7620 847

Клуб "Др Михаило Ступар 1"

Похорска 32, Нови Београд

011 2676 886

Клуб "Др Михаило Ступар 2"

Др Ивана Рибара 8, Нови Београд

011 3189 718

Клуб "Др Михаило Ступар 3"

Зарије Вујошевића 74,

Нови Београд

011 2146 455

Клуб "Др Михаило Ступар 4"

Обреновачка бб, Нови Београд

011 2160 418

Клуб "Сопот"

Космајска 14, Сопот

011 8251 357

Клуб "Младеновац"

Јанка Катића 27, Младеновац

011 8233 418

Клуб "Гроцка"

Булевар ослобођења 51, Гроцка

011 8500 377

Клуб "Драпшин"

Краља Петра Првог 13,

Младеновац

011 8231 149

Клуб "Лазаревац"

Краља Петра Првог 25, Лазаревац

011 8121 897

Клуб "Обреновац",

Бука Караџића 99, Обреновац

011 8720 655

Клуб "Бежанијска коса"

Марије Бурсаћ 49, Земун

011 2695 605/148

Клуб "Чукарица 1"

Милана Јовановића 8, Чукарица

011 2510 212

Клуб "Калуђерица"

Краља Петра бб, Гроцка

062 8065 558