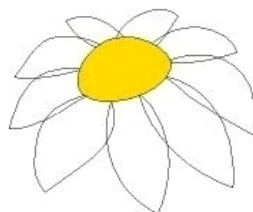


POSVETOVANJE

# Aktivno in zdravo staranje



ZBORNİK PREDAVANJ



Univerza v Ljubljani  
Zdravstvena fakulteta  
10. marec 2011

Posvetovanje: Aktivno in zdravo staranje  
Zbornik predavanj, 10. marec 2011

Urednika: Darja Rugelj  
France Sevšek

Recenzenti: Irina Milisav Ribarič  
Aleksandra Krivograd Klemenčič  
Gregor Gomišček  
Olga Šušteršič  
Veronika Kralj Igljč

Znanstveni odbor:

France Sevšek  
Darja Rugelj  
Borut Poljšak  
Majda Pahor  
Barbara Domajnko  
Andrej Ovca  
Mojca Jevšnik  
Martin Bauer  
Marija Zaletel  
Ruža Pandel Mikuš

Založila in izdala:

Univerza v Ljubljani  
Zdravstvena fakulteta

Tisk:

Tiskarna: Luka Verhovec s.p.  
Ljubljana

Naklada 200 izvodov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

612.67(082)  
613.98(082)

POSVETOVANJE Aktivno in zdravo staranje (2011 ; Ljubljana)  
Zbornik predavanj / Posvetovanje Aktivno in zdravo staranje,  
Ljubljana, 10. marec 2011 ; [urednika Darja Rugelj, France Sevšek].  
- Ljubljana : Zdravstvena fakulteta, 2011

ISBN 978-961-6808-24-8  
1. Aktivno in zdravo staranje 2. Rugelj, Darja  
255090688

| <b>Kazalo:</b>                                                                                                                                         | <b>Stran</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Predgovor</b>                                                                                                                                       | <b>V</b>     |
| <b>Proces staranja: vzroki, posledice in ukrepi</b><br>Borut Poljšak, Tomaž Lampe                                                                      | <b>1</b>     |
| <b>Vadba za moč pri starejših osebah</b><br>Vojko Strojnik                                                                                             | <b>7</b>     |
| <b>Identiteta starejših telesno dejavnih oseb</b><br>Marija Zaletel                                                                                    | <b>9</b>     |
| <b>Aktivni starejši ljudje o sprejemanju staranja</b><br>Barbara Domajnko in Majda Pahor                                                               | <b>21</b>    |
| <b>Zdrava prehrana kot temelj zdravja starejših</b><br>Ruža Pandel Mikuš, Borut Poljšak                                                                | <b>31</b>    |
| <b>Poznavanje načel higiene živil med starostniki</b><br>Mojca Jevšnik, Andrej Ovca, Martin Bauer                                                      | <b>57</b>    |
| <b>Evalvacija osemmesečne v ravnotežje usmerjene vadbe aktivnih starostnikov</b><br>Darja Rugelj, Marija Tomšič, in France Sevšek                      | <b>61</b>    |
| <b>Gibanje središča pritiska med mirno stoji in istočasno izvedbo Stroopove naloge pri mladih in starejših osebah</b><br>Darja Rugelj in France Sevšek | <b>75</b>    |
| <b>Vpliv računske kognitivne naloge na gibanje središča pritiska med mirno stoji</b><br>Tadeja Zacirkovnik in Darja Rugelj,                            | <b>87</b>    |
| <b>Ugotavljanje dejavnikov tveganja za padce pri starejših v domačem okolju</b><br>Marija Tomšič in Darja Rugelj,                                      | <b>99</b>    |
| <b>Zakaj starejši padejo</b><br>Marija Tomšič                                                                                                          | <b>107</b>   |
| <b>Analiza in interpretacija meritev s pritiskovno ploščo</b><br>France Sevšek                                                                         | <b>115</b>   |



## Predgovor

Življenje je ples in dobro je, če znamo v njem uživati, stari in mladi, ne glede na to kašno sliko o nas izkrivljeno zrcalo kaže naši okolici. Še posebno je to pomembno v kasnejšem življenjskem obdobju, ko začnemo opazovati prve znake staranja. Kdaj se pravzaprav staranje prične je stvar definicije, lahko je to že z rojstvom, v zrelih letih ali pa še veliko kasneje.

Precejšnje število raziskav je bilo že opravljenih na področju staranja in starostnikov, in veliko različnih strategij je bilo predlaganih za izboljšanje kvalitete življenja v tretjem življenjskem obdobju. Vendar pa se je večina tega dela usmerjala predvsem v posamezna ozko strokovna vprašanja, interdisciplinarnih študij pa je zelo malo, ki bi združevale tako proučevanje telesnih sposobnosti starostnikov, kot tudi njihovega življenjskega okolja in prehranskih navad ter njihovega subjektivnega doživljanja staranja. Prav tu pa se pokaže prednost naše raziskovalne skupine, saj poleg visoko kvalitetnih raziskav na posameznih področjih postavlja temelje za nadaljnjo integracijo znanj in sodelovanje raziskovalcev različnih strok.

V okviru tri letnega aplikativnega raziskovalnega projekta L3-0191, ki ga je financirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARRS), sofinancirala pa Krka, d.d., Novo mesto smo si zastavili več ciljev:

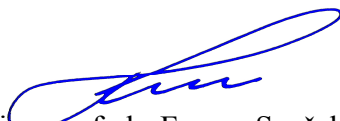
1. razvoj in kvalitativno ovrednotenje vadbe za ohranjanje in povečanje ravnotežnih sposobnosti starostnikov;
2. razvoj postopkov za merjenje ravnotežnih sposobnosti;
3. določitev faktorjev, ki vplivajo na ogroženost za padce;
4. analiza in vrednotenje tveganj, ki nastanejo med nakupom in pripravo živila doma pri starostnikih;
5. razvoj znanja, ki starostnikom omogoča vključevanje v vsakodnevne aktivnosti;
6. razumevanje sprememb, ki se dogajajo pri človeku s staranjem.

Svoje raziskovalne cilje smo dosegli. Objavili smo 24 izvornih znanstvenih člankov in 4 pregledne članke. Poleg tega smo objavili 18 prispevkov na znanstvenih konferencah, nastalo je tudi pet poglavij v znanstvenih monografijah. V okviru proučevanja procesov staranja je nastala tudi samostojna knjiga, izdana pri mednarodni založbi, objavljeno pa je bilo tudi računalniško programje za analizo stabilometričnih meritev. Prispevek k razumevanju 3. življenjskega obdobja pa je tudi ta zbornik, v katerem je objavljenih nekaj naših novejših del.

Svoje delo v okviru tega projekta smo predstavljali tudi strokovni in širši javnosti. Samostojno smo sodelovali v dveh televizijskih oddajah iz serije "Sadovi znanja", v eni smo v celoti predstavili naš raziskovalni projekt Aktivno in zdravo staranje

(23. 4. 2009), v drugi pa predvsem raziskovalno delo Zdravstvene fakultete povezano z vplivom okolja (22. 12. 2009). Sodelovali smo tudi na 8. in 9. festivalu za tretje življenjsko obdobje (Ljubljana, 2008 in 2009), kjer smo pripravili okroglo mizo na temo aktivnega in zdravega staranja. Poleg tega smo se udeležili več posvetov o strategiji in skrbi za starostnike, ter poskrbeli za uvajanje teh vsebin v študijske programe Zdravstvene fakultete. K delu na tem projektu smo pritegnili tudi študente različnih študijskih smeri Zdravstvene fakultete - sodelovali so tako pri anketiranju in kakor tudi pri sami vadbi. Tudi zaradi našega raziskovalnega dela v okviru tega projekta smo se odločili za pripravo magistrskega študija Gerontologije na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani.

Ob zaključku raziskovalnega projekta Aktivno in zdravo staranje se zahvaljujem vsem sodelavcem, udeležencem vadbene skupine, vsem ostalim, ki so sodelovali v anketah ter seveda sofinancerjema ARRS in Krki,dd. Glede na dosežene uspehe v preteklem obdobju in še množico odprtih vprašanj lahko samo upam, da se bo to raziskovalno delo tudi v bodoče enako uspešno nadaljevalo.



izr. prof. dr. France Sevšek

dekan

Zdravstvena fakulteta  
Univerza v Ljubljani