

Namen projekta je opolnomočiti starejše osebe, njihove svojce in strokovnjake za kakovostno, povezano sobivanje v starosti ter krepitev medosebnih vezi. V projektu sodelujejo študentje različnih smeri (delovna terapija, farmacija, zakonski in družinski študij), ki želijo povezati izzive staranja s polnim in dostojanstvenim življenjem. Brošura ponuja vpogled v različne vidike, ki lahko olajšajo prehod in izzive staranja vam, vašim bližnjim ali oskrbovalcem.

Uvod

Vsak posameznik si zasluži življenje, polno toplote, občutka sprejetosti in spoštovanja nedotakljivega dostojanstva, ne glede na leta, ki so za nami. Starejše osebe so pomemben del družbe, v katero prispevajo s svojimi edinstvenimi zgodbami, življenjskimi izkušnjami in modrostjo. Čeprav starost prinaša naravne spremembe in ponekod tudi občutja izgube, osamljenosti ali strahu pred izgubo samostojnosti, hkrati tudi odpira vrata h globlji refleksiji, notranjemu miru in daje edinstvene priložnosti za medsebojno povezanost. Posebej pomembni vidiki kakovostnega življenja v zrelih letih so spoštljivi, odprti in sočutni odnosi, varno in čim daljše bivanje v domačem okolju in ohranjanje celostnega zdravja.

Spodnja QR-koda vas vodi do brošure z več informacijami o aktivnem staranju in praktičnimi nasveti za varen in samozavesten vsakdan.



Avtorji: Klara Ciringer, Iza Mrak, Tadeja Brezavšček, Veronika Bratina, Nika Galof, Teja Zarnik, Lana Arbi, Tia Dobršek

Ljubljana, 2025

SKRBNOSTARANJE: KAKO OSTATI VAREN, AKTIVEN IN SAMOZAVESTEN V DOMAČEM OKOLJU



Letak je nastal v sklopu projekta »Problemsko učenje študentov v delovno okolje« (PUŠ v delovno okolje 2024–2027).

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+).



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



Sofinancira
Evropska unija



UNIVERZA
V LJUBLJANI

TELESNA DEJAVNOST

pripomore k moči, ravnotežju, telesni kondiciji in gibljivosti, kar zmanjšuje tveganje za padce in poškodbe.

CELOSTNA SKRB ZA ZDRAVJE zajema od uravnoteženega vnosa hranil do telesne dejavnosti ter higiene in uporabe zdravil.

SPREMEMBE ČUTNIH ZAZNAV – pozorni smo na spremembe v vidu, sluhu, dotiku, vonju in okusu, saj lahko bistveno vplivajo na varnost pri opravljanju vsakodnevnih opravil.

Pravilna **UPORABA ZDRAVIL** in njihovo shranjevanje je ključnega pomena. Zdravila vedno hranimo v prvotni embalaži, pokvarjena pa odnesemo v lekarno in jih ne zavržemo doma v smeti.

Spremljamo **KRVNI TLAK** (pod 140/90 mm Hg) in **GLUKOZO** v krvi (4,0–6,9 mmol/l pred obrokom), meritve izvajamo doma ali v lekarni, ob znakih, kot so utrujenost ali vrtoglavica, pa se posvetujemo z zdravnikom.

- Skrbimo, da je **STANOVANJE VARNO IN UREJENO** – brez ovir, ki bi lahko povzročile padec; škatle, kabli ipd.
- Prostori naj bodo **USTREZNO OSVETLJENI**, dovolj, da vidimo ovire, a ne preveč, da se od njih ne blešči.
- Kjer je mogoče, poskrbimo za **VARNA TLA**, brez drsečih površin, spodvitih preprog ali višjih pragov, ki bi lahko povzročili spotik.
- Pozorni smo tudi na **STOPNIŠČE**; primerno osvetljeno z dobro vidnimi označenimi robovi ter trdno ograjo, ki nudi podporo, lahko bistveno pripomoremo k varnejšemu gibanju po domačih prostorih.
- Za večjo varnost in samozavest doma je na spodnjih slikah prikazanih nekaj dodatnih prilagoditev, ki pomagajo zmanjšati najpogostejša tveganja za padce.

OBUTEV naj bo udobna, primerne velikosti in širine, iz zračnega materiala, z nedrsečimi podplati ter zaprtimi prsti in petami, da zagotavlja varnost in preprečuje poškodbe.

PRIPOMOČKI ZA HOJO, kot so palica, hodulja ali rolator, so dragocena pomoč pri varnem gibanju, a je za preprečevanje padcev ključna njihova pravilna uporaba.

Tudi **DOMAČE OKOLJE**, ki ga dobro poznamo, lahko z leti postane manj varno, zato smo tudi nanj pozorni.



Voziček za lažje prenašanje večjih in težjih predmetov, npr. košaro za perilo

