



Interreg
Slovakia-Austria
European Regional Development Fund



NutriAging

Informačné materiály o výžive a starnutí



**universität
wien**



**UNIVERZITA
KOMENSKÉHO
V BRATISLAVE**

Výživa v pokročilom veku

NutriAging





Fyziologické zmeny

1 Dôležité fyziologické zmeny pri starnutí

Starnúca osoba



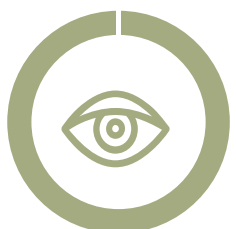
Telesné zloženie



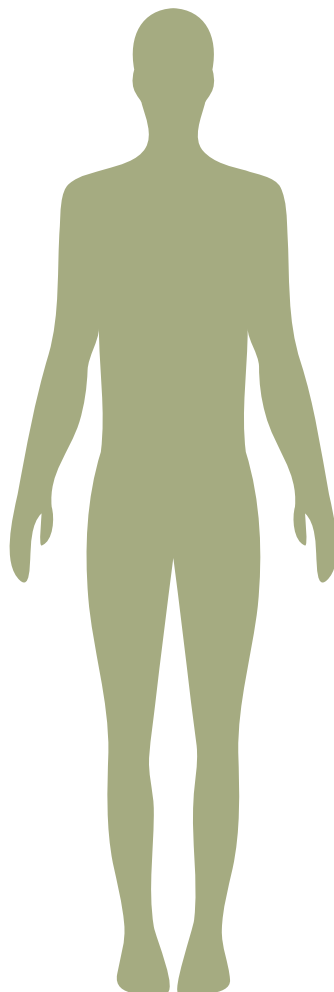
Mozog, nervový systém
a hormóny



Tráviace orgány



Zmyslové orgány



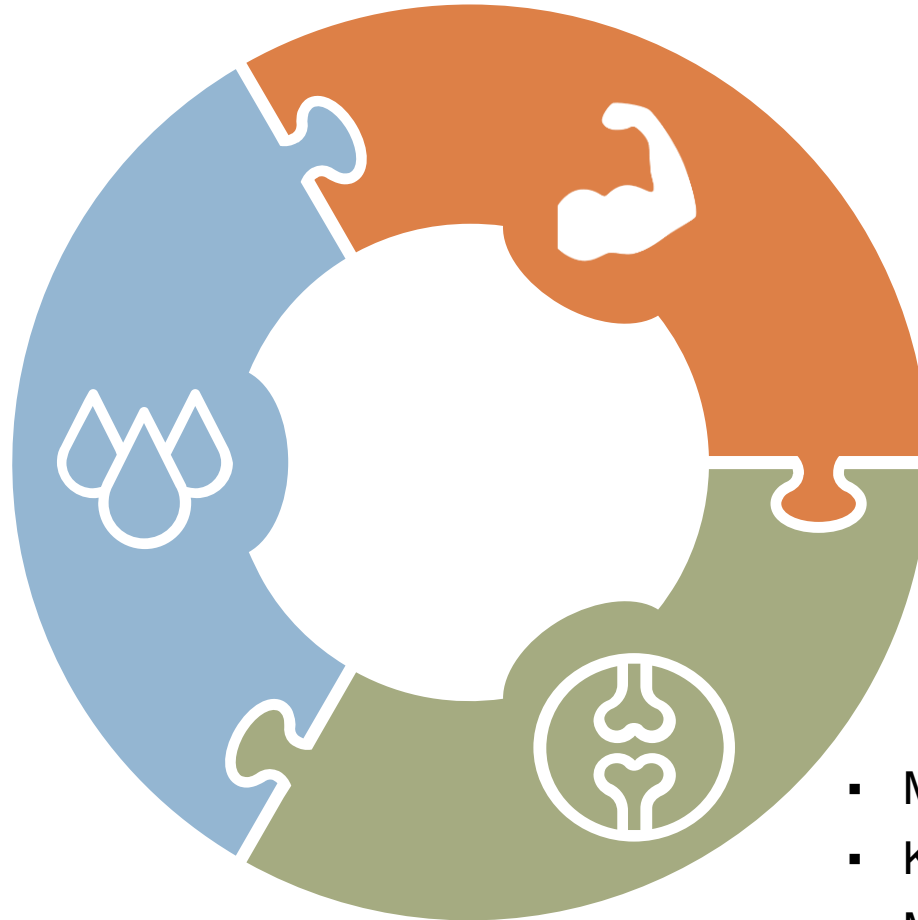
V priebehu života dochádza k rôznym zmenám ľudského tela.

Najmä zloženie tela môže poskytnúť dôležité informácie o zdravotnom stave.

1.1 Zmeny telesného zloženia

Obsah vody

- Obsah vody v tele sa znižuje
 - Obsah tuku v tele sa zvyšuje
- Vznikajú kožné zmeny spôsobené príliš malým množstvom tekutín



Svalstvo

- Znižuje sa svalová hmota a sila.
- Môžu sa vyskytnúť problémy so žuvaním a prehĺtaním.
- Oslabené svaly panvového dna môžu viesť k inkontinencii moču.

Kosti

- Mení sa štruktúra kostí.
- Kostná hmota sa vekom rozkladá.
- Môžu sa vyskytnúť ochorenia súvisiace s vekom (napríklad osteoporóza).

1.1. Zloženie tela

Obsah vody:

- Príliš malé množstvo tekutín môže spôsobiť závraty a zmätenosť.
- Je potrebné veľa piť, ak sa viac potíme, užívame prehľadlú, máme hnačku alebo zvracame.

01

Svalstvo:

- Po 30. roku života sa svaly začínajú redukovať.
- Keďže máme menej svalov a menej sa hýbame, telo už nepotrebuje toľko výživy.
- Svaly je potrebné pravidelne precvičovať.

02

Kosti:

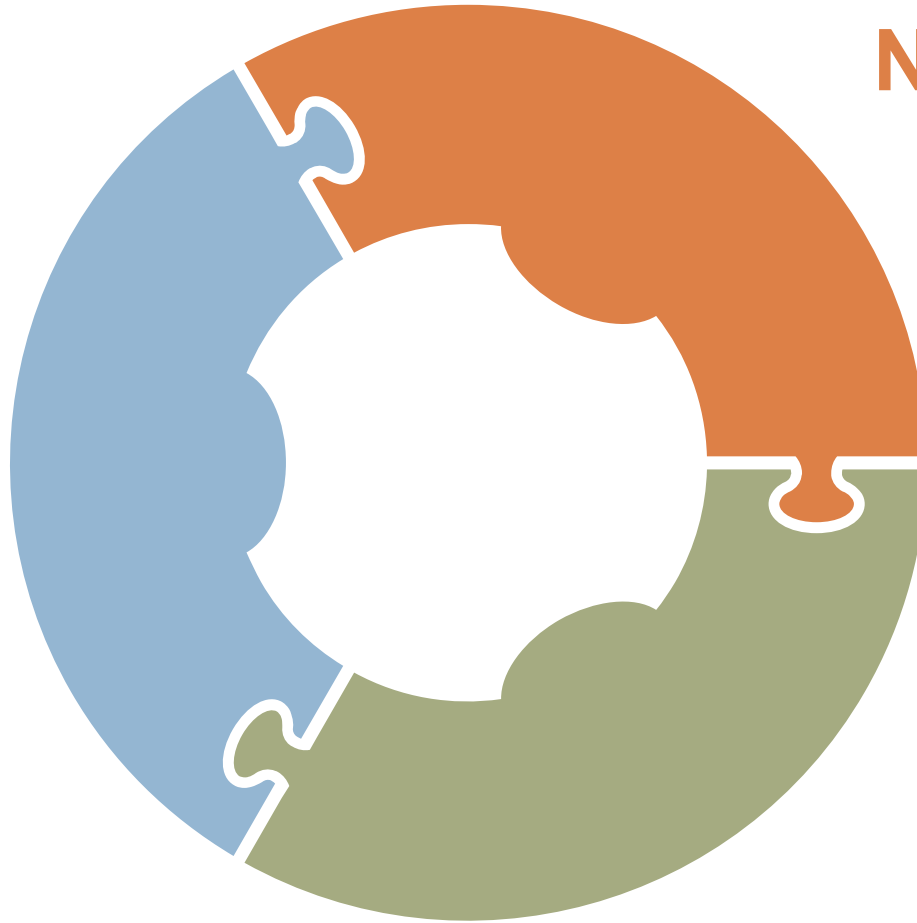
- Kosti sa vekom menia.
- Kosť už nie je taká pevná a stáva sa krehkou a lámavou.
- Existuje ochorenie kostí nazývané osteoporóza.
- Osteoporóza vedie k zvýšenému počtu zlomenín kostí.

03

1.2 Mozog, nervový systém a hormóny

Mozog

- Mozog už nie je tak dobre prekrvený.
- Pozornosť a koncentrácia sa znižia.
- Celkovo sa znižuje výkonnosť mozgu.



Nervový systém

- Nervových buniek je menej.
- Znižuje sa schopnosť reagovať.

Hormóny

- Mení sa pocit hladu a sýtosti

1.2 Mozog, nervový systém, hormóny

Mozog a nervový systém:

- Informácie sa spracovávajú pomalšie.
- Vysoký krvný tlak má negatívny vplyv na starnutie mozgu.
- Zmeny môžu ovplyvniť náladu seniorov a senioriek.

01

Hormóny:

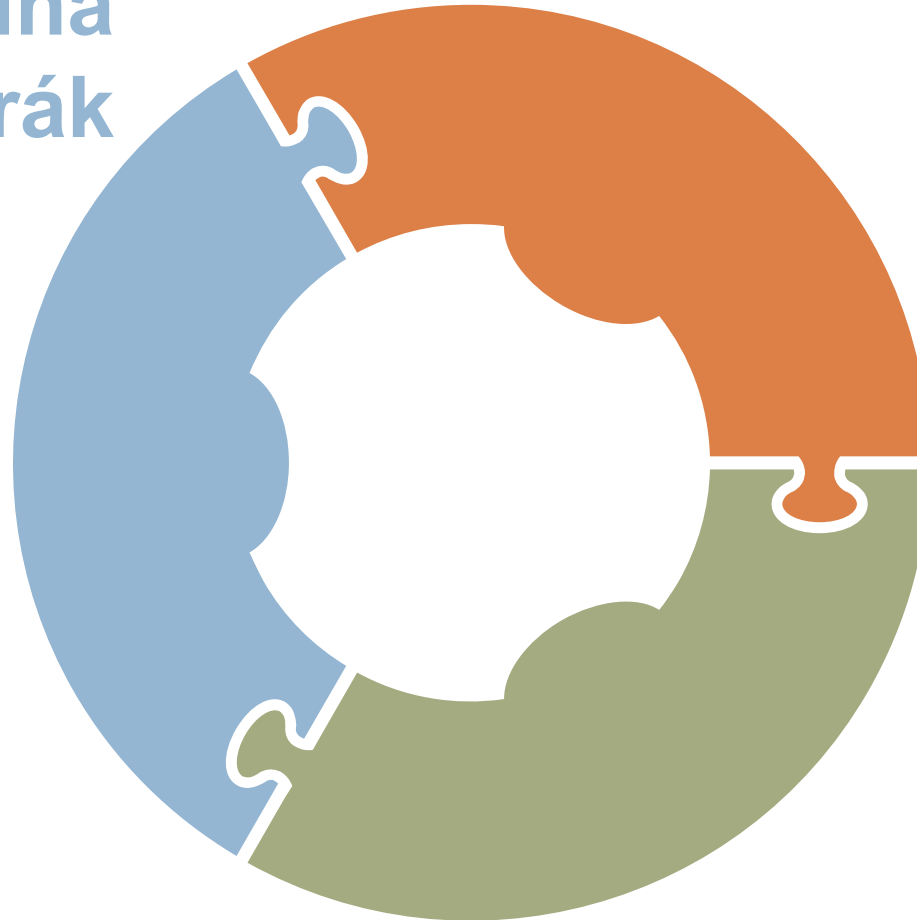
- Produkcia rôznych hormónov sa s vekom mení.
- Starší ľudia sa preto rýchlejšie nasýtia.
- Okrem toho sú menej hladní.

02

1.3 Tráviace orgány

Ústna dutina a pažerák

- Strata zubov a zlá zubná náhrada môžu spôsobiť veľké problémy pri jedení.
- Zápal ďasien spôsobuje bolesť.
- Telo produkuje menej slín.
- Môžu sa vyskytnúť problémy so žuvaním a prehĺtaním.



Gastrointestinálny trakt

- Vyprázdenie žalúdka trvá dlhšie.
- Telo produkuje menej žalúdočnej kyseliny.
- Črevné pohyby sú menej časté.

Pečeň, obličky a močový systém

- Výkonnosť pečene sa s vekom znižuje.
- Vo vyššom veku sa môže vyskytnúť močová inkontinencia.

1.3 Tráviace orgány

Ústna dutina a pažerák

- Ak senior nemá vlastné zuby alebo trpí bolesťami, jedlo už nedokáže správne prežúvať a prehĺtať.
- V prípade bolestí, senior môže stratiť chuť do jedla.
- Mäkšie potraviny môžu pomôcť pri jedení.

01

Tráviaci trakt:

- Tráviaca kapacita človeka sa vekom znižuje.
- Málo pohybu a málo tekutín môže viesť k zápcham.
- V staršom veku sa môže vyskytnúť intolerancia laktózy. To znamená, že mliečny cukor sa nedá správne stráviť.

02

Pečeň, obličky, močový systém:

- Obličky by mal pravidelne kontrolovať lekár.
- Vo vyššom veku je dôležité vypiť každý deň aspoň 1,5 litra vody.
- Inkontinencia moču nie je v staršom veku normálna a dá sa jej predísť tréningom.

03

1.4 Zmyslové orgány



Funkcie zmyslových orgánov sa v priebehu života menia.

Zmyslové orgány majú veľký význam pre každodenný život.

Naše zmysly potrebujeme pri obstarávaní potravín a príprave jedál.

Poruchy zmyslov môžu spôsobiť veľké obmedzenia v živote.

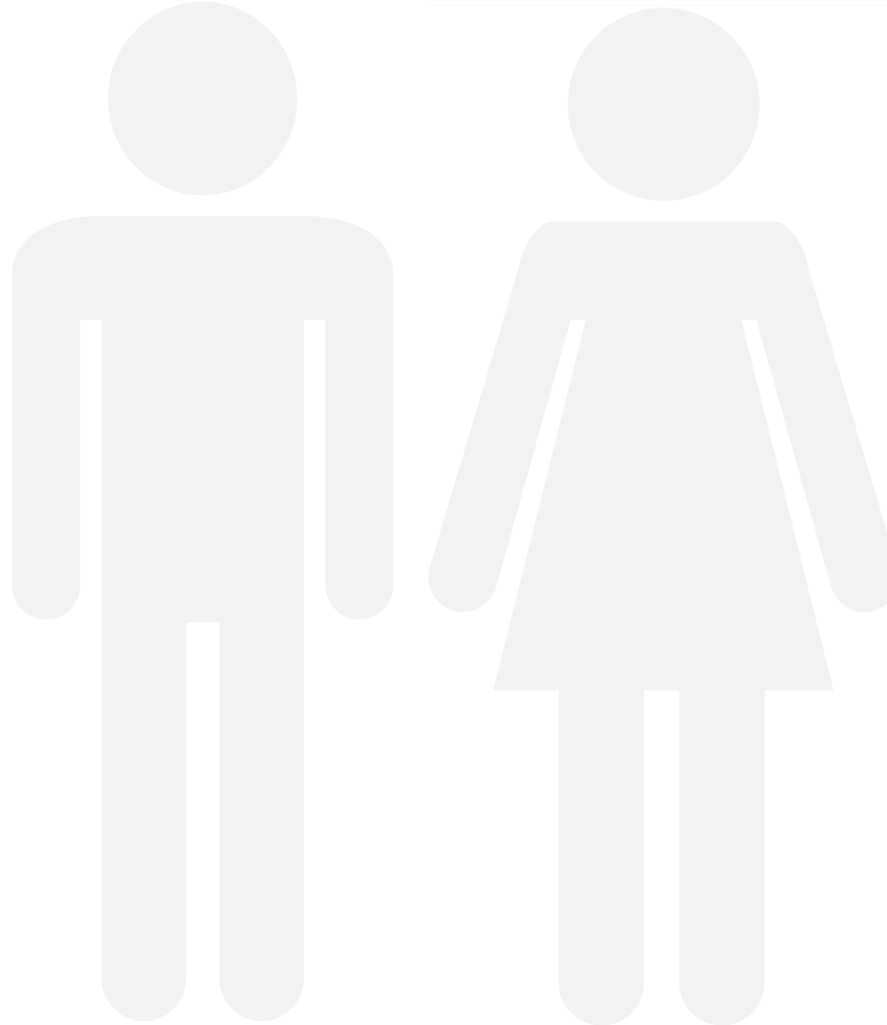


Psychosociálne
zmeny

2 Psychosociálne zmeny

Vývoj človeka je celoživotný proces a ovplyvňuje fyzický aj psychický stav organizmu.

Zmeny môžu mať veľký vplyv na život a spokojnosť.



Dôležité aspekty:

Kognitívna výkonnosť

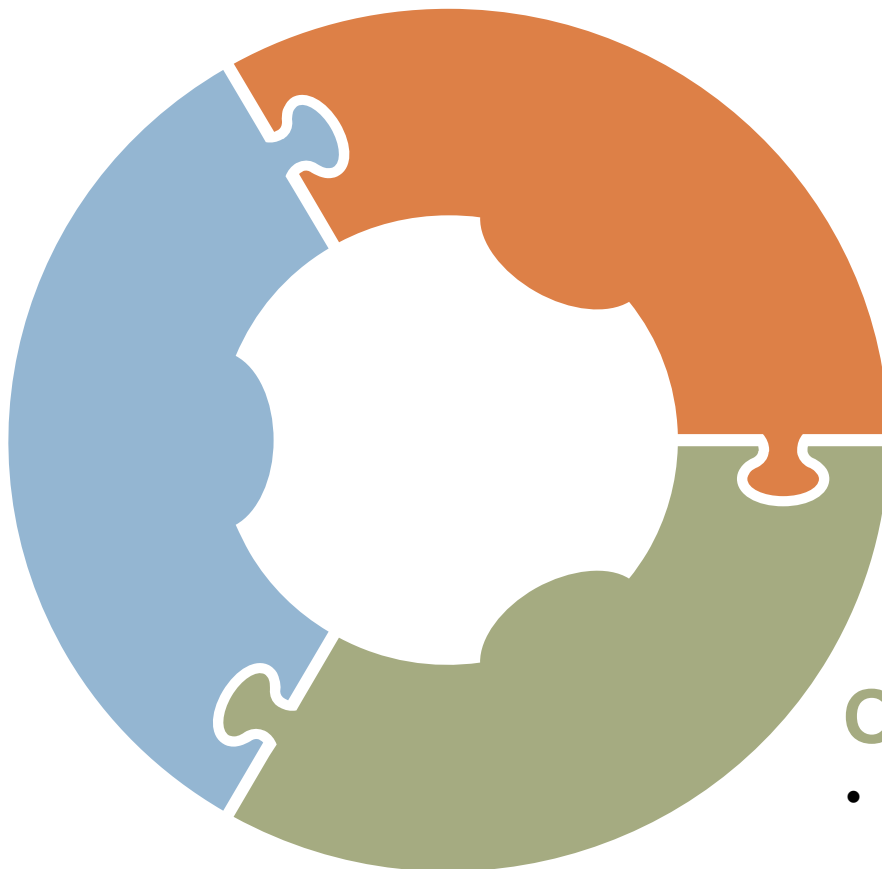
Osobnosť

Vnímanie a pocity

2 Psychosociálne zmeny

Kognitívna výkonnosť

- Orientácia v novom prostredí trvá dlhšie
- Starší ľudia sa už nedokážu tak dlho sústrediť a často zabúdajú.



Vnímanie a pocity

- Starší ľudia vnímajú zmysly inak.
- Rýchlejšie pociťia chlad.
- Môže sa objaviť úzkosť alebo depresia.

Osobnosť

- Osobnosť sa môže v starobe zmeniť.
- Nové veci sú často vnímané ako hrozba a odmietané.



Zmenený stav
výživy

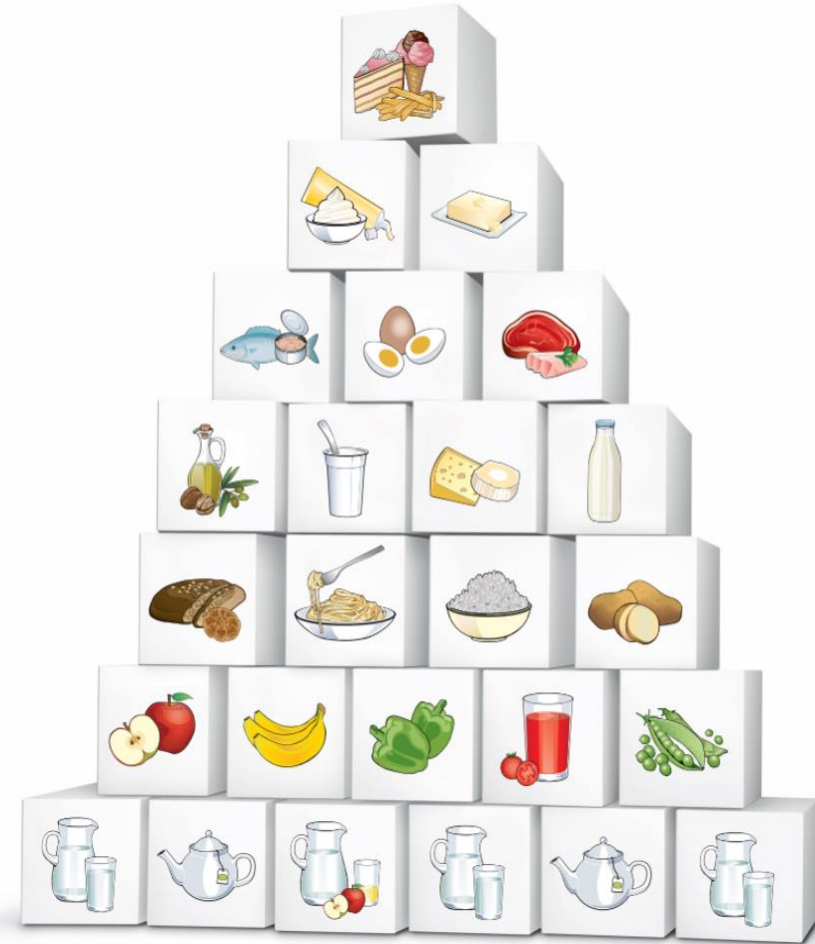
3 Zmenený stav výživy

Starší ľudia potrebujú menej energie, pretože sa menej hýbu a majú menej svalov.

Zvyčajne jedia menej ako mladší dospelí, potrebujú však rovnaké množstvo živín.

Keďže starší ľudia jedia menej, je pre nich ťažšie získať všetky potrebné živiny.

Potravinová pyramída



3.1 Telesné zmeny

Telesná hmotnosť:

- Hmotnosť veľa vypovedá o zdravotnom stave človeka.
- Hmotnosť by sa mala pravidelne merať a zapisovať.
- Príliš nízka alebo príliš vysoká hmotnosť môže viesť k závažným zdravotným problémom.

01

Body-Mass-Index

- Index telesnej hmotnosti (BMI) je merná jednotka.
- Je možné ho použiť na posúdenie telesnej hmotnosti .
- Starší ľudia by mali mať BMI medzi 25 a 30 kg/m².
- Hodnote BMI pod 23 kg/m² by sa seniori mali vyhnúť.

02

Vzorec pre výpočet BMI:

$$BMI = \frac{\text{telesná hmotnosť v kg}}{(\text{telesná výška v m})^2}$$

Príklad:

žena, 70 rokov, 76 kg, výška 1,68 m:

$$BMI = \frac{76 \text{ kg}}{(1,68 \text{ m})^2} = 27 \text{ kg/m}^2$$

- žiaduci BMI pre túto vekovú skupinu

3.2 Výživové odporúčania pre ľudí vyššieho veku

Výživové odporúčania pre staršie osoby vydáva Ministerstvo zdravotníctva SR.

Cieľom týchto odporúčaní je pomôcť ľuďom správne sa stravovať.

Odporúčania pokrývajú potreby takmer všetkých zdravých ľudí.

Pravidelné kontroly u lekára sú veľmi dôležité.

Rozdelenie živín:

Makroživiny

- Bielkoviny
- Lipidy a látky v nich rozpustné
- Sacharidy

Mikroživiny

- Vitamíny
- Minerálne látky

Balastné látky

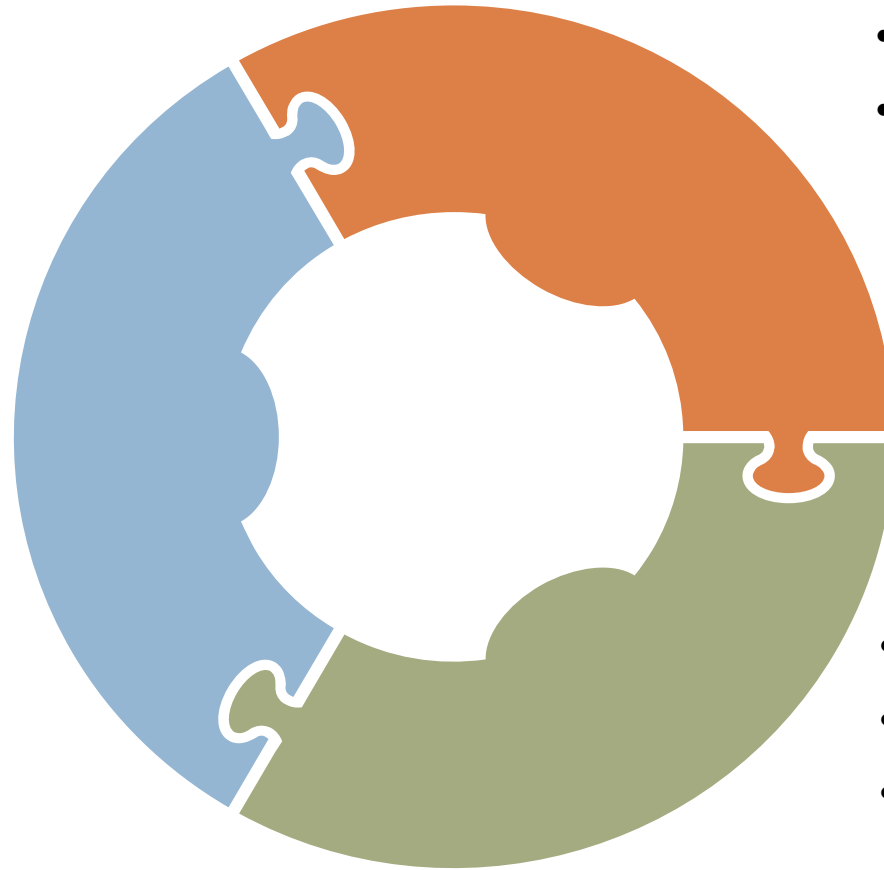
- Väčšinou sacharidy – nestráviteľné vlákniny

Voda

3.2.1 Odporúčania živín

Celková energia

- Príjem potravy závisí od zdravotného stavu a výživy seniora.
- Seniori, ktorí cvičia a viac sa pohybujú, potrebujú viac jedla.



Mikroživiny

- Vitamíny a minerálne látky
- Mikroživiny sú zložky potravín, ktoré neposkytujú energiu.

Makroživiny

- Bielkoviny, sacharidy a lipidy
- Sú zdrojom energie
- Bielkoviny sú pre seniorov dôležitou živinou pre stavbu tela

3.2.1 Odporúčania živín

Celková energia:

- Koľko by mal človek zjesť, závisí od rôznych faktorov.
- Sú to napríklad pohlavie, telesná hmotnosť, vek a fyzická aktivita.
- Je potrebné vyhnúť sa podváhe alebo nadváhe.

01

Makroživiny:

- Bielkoviny sú dôležité pre svaly.
- Starší ľudia potrebujú o niečo viac bielkovín ako mladší dospelí.
- Starší ľudia potrebujú rovnaké množstvo sacharidov a tukov ako mladší dospelí.

02

Mikroživiny:

- Mikroživiny sú vitamíny a minerálne látky.
- Ide napríklad o vitamín D, vitamín A, železo alebo vápnik.
- Ak neprijímame dostatok mikroživín, môže to viesť k ťažkostiam.

03

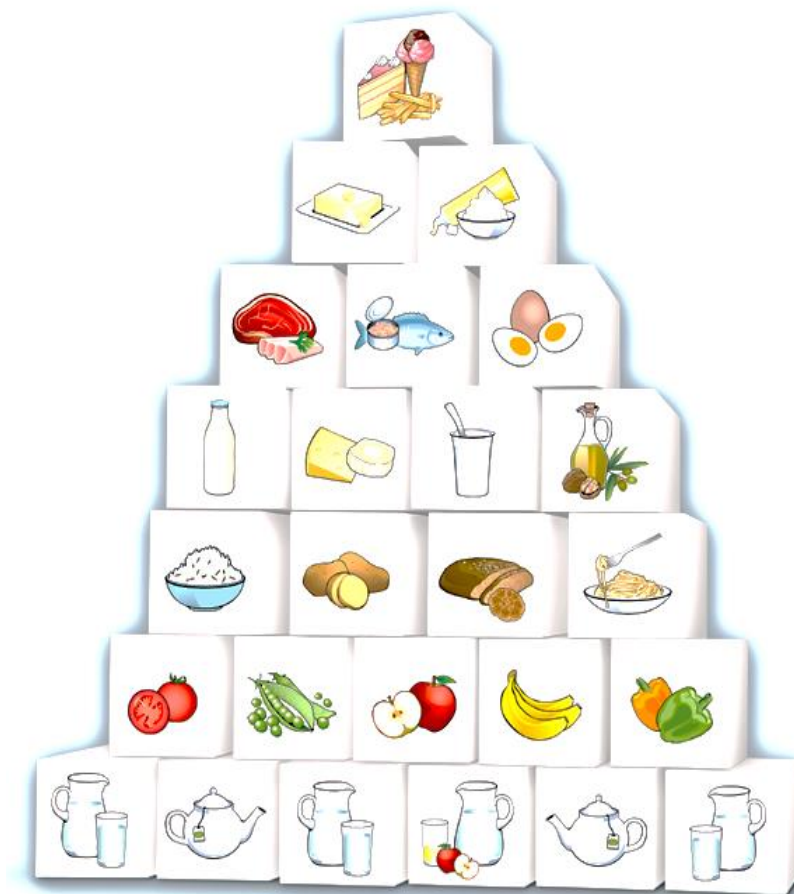
3.2.2 Odporúčania týkajúce sa potravín

Potravinová pyramída znázorňuje odporúčané zložky potravy podľa ich množstva a obsahu živín, ktoré je potrebné prijímať v každodennej strave.

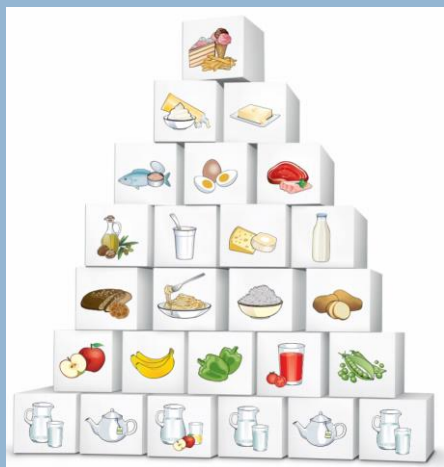
Potraviny v spodnej časti pyramídy by sa mali konzumovať často.

Potraviny na vrchole pyramídy by sa mali konzumovať zriedkavo.

Potravinová pyramída



3.2.2.1 Potravinová pyramída I



Potravinová
pyramída

Nápoje:

- Denne by sa malo vypiť aspoň 1,5 l tekutín
- Pite vodu, minerálnu vodu, nesladené ovocné alebo bylinkové čaje alebo riedené ovocné a zeleninové šťavy

Zelenina, strukoviny a ovocie:

- Denne by sa malo skonzumovať päť porcií zeleniny, strukovín a ovocia.
- Zovretá päšť zodpovedá jednej porcii.

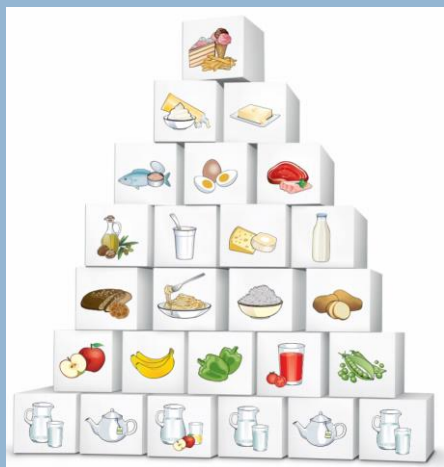
Obilniny, výrobky z obilnín, zemiaky:

- Denne by sa mali zjesť štyri porcie obilnín, chleba, cestovín, ryže alebo zemiakov.
- Uprednostňovať by sa mali celozrnné výrobky.

Mlieko a mliečne výrobky:

- Každý deň by sa mali konzumovať tri porcie mlieka a mliečnych výrobkov.

3.2.2.1 Potravínová pyramída II



Potravinová
pyramída

Ryby, mäso, mäsové výrobky a vajcia:

- Týždenne by sa mali skonzumovať aspoň jedna až dve porcie rýb a maximálne tri porcie nízkotučného mäsa alebo nízkotučných údenín. Červené mäso (ako hovädzie, bravčové a jahňacie) a klobásy by sa mali konzumovať zriedkavo. Týždenne možno skonzumovať až tri vajcia.

Oleje a tuky:

- Jedna až dve polievkové lyžice rastlinných olejov, orechov alebo semien denne. Tuky na natieranie, pečenie a vyprážanie, ako je maslo, margarín alebo bravčová masť, a mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku, ako je šľahačka alebo kyslá smotana, by sa mali používať striedmo.

Mastné, sladké a slané jedlá:

- Sladkosti, biele pečivo alebo jedlá s vysokým obsahom cukru alebo tuku, ako aj pochutiny a nealkoholické nápoje sú menej odporúčané a mali by sa konzumovať zriedkavo, maximálne jedna porcia týchto sladkých alebo slaných pochutín denne.

3.3 Nutričný (výživový) status

Na Slovensku stav výživy zosumarizoval Štatistický úrad v roku 2021.

Výsledky tohto skúmania poukazujú na nízky prísun vápnika, β -karoténu, vitamínu D, zinku a selénu.

Príjem vitamínov B₆ a B₁₂, ako aj kyseliny listovej a železa je tiež hraničný.

Okrem toho je príjem vlákniny u seniorov príliš nízky, zatiaľ čo príjem kuchynskej soli je príliš vysoký.

Výber živín, ktoré sú podľa správ o výžive veľmi diskutované, najmä v staršom veku:

Bielkoviny

Vitamín B₁₂

Vitamín D

Vápnik

Kyselina listová

Zinok

Železo

Vláknina

3.3.1 Bielkoviny a vitamín B₁₂

Bielkoviny a
vitamín B₁₂

Vitamín D a vápnik

Kyselina listová a
zinok

Železo a vláknina

Bielkoviny

- Primeraný príjem je dôležitý pre svaly, kosti a pre imunitný systém.
- Starší ľudia potrebujú o niečo viac bielkovín ako dospelí.

Dôležité zdroje:

- Živočíšne výrobky (mliečne výrobky, ryby, mäso, vajcia)
- Rastlinné produkty (obilniny a strukoviny)

Vitamín B₁₂

- Telo ho potrebuje na tvorbu krvi.
- Z potravy sa môže vstrebavať len pomocou látky produkovanej v žalúdočnej sliznici.
- Starší ľudia často trpia nedostatkom vitamínu B₁₂ v dôsledku zápalu žalúdočnej sliznice.

Dôležité zdroje:

- Živočíšne produkty, ako je pečeň, mäso, ryby, mliečne výrobky a vajcia

3.3.2 Vitamín D a vápnik

Bielkoviny a
vitamín B₁₂

Vitamín D a vápnik

Kyselina listová a
zinok

Železo a vláknina

Vitamín D

- Vitamín D je dôležitý pre kosti, svaly a imunitný systém.
- Starší ľudia často trávia menej času vonku, čím sa znižuje prirodzená tvorba vitamínu D v tele.

Dôležité zdroje:

- Mastné ryby (sleď, losos, makrela, halibut), kurací vaječný žĺtok
- Nátierkové tuky obohatené o vitamín D a jedlé huby

Vápnik

- Je dôležitý pre zdravie kostí a zubov.
- Od vápnika závisia aj svaly a zrážanie krvi.

Dôležité zdroje:

- Mlieko a mliečne výrobky (napr. ementál, tvrdý syr, kravské mlieko)
- Rôzne minerálne vody
- Zelenina bohatá na vápnik, napríklad brokolica, kapusta, orechy alebo strukoviny

3.3.3 Kyselina listová a zinok

Bielkoviny a
vitamín B₁₂

Vitamín D a vápnik

Kyselina listová a
zinok

Železo a vláknina

Kyselina listová

- Kyselina listová sa podieľa na delení buniek a tvorbe krvi.

Dôležité zdroje:

- Potraviny hlavne rastlinného pôvodu, ako je zelená zelenina (špenát, kapusta, kel, hlávkový šalát, brokolica, paradajky)
- Pomaranče, mliečne výrobky (syr), ako aj celozrnné výrobky a orechy

Zinok

- Zinok je dôležitý pre rast, pokožku a imunitný systém.
- Lepšie sa vstrebáva zo živočíšnych potravín ako z rastlinných.

Dôležité zdroje:

- Mäso, vajcia, mlieko a mliečne výrobky
- Celozrnné výrobky, strukoviny, orechy a semená

3.3.4 Železo a vláknina

Bielkoviny a
vitamín B₁₂

Vitamín D a vápnik

Kyselina listová a
zinok

Železo a vláknina

Železo

- Podieľa sa na prenose kyslíka v krvi.
- Lepšie sa vstrebáva z potravín živočíšneho pôvodu, než z potravín rastlinného pôvodu.

Dôležité zdroje:

- Pečeň, tekvicové semienka, mak, ovsené vločky, špenát, sezamové semienka, vajcia

Vláknina

- Predstavuje nestráviteľné zložky potravy, ktoré však majú veľký význam pre zdravie.
- Zabraňuje zápche a pravdepodobne aj rakovine čriev.
- Vlákninu je potrebné dôkladné rozžuť, čím sa predlžuje čas konzumácie jedla, pocit sýtosti sa dostaví skôr a trvá dlhšie.

Dôležité zdroje:

- Ovsené kaše, obilné kaše, šošovicové jedlá, banány a bobuľové ovocie sú dobre tolerovanými zdrojmi vysokého obsahu vlákniny pre seniorov.

3.4 Diétne odporúčania

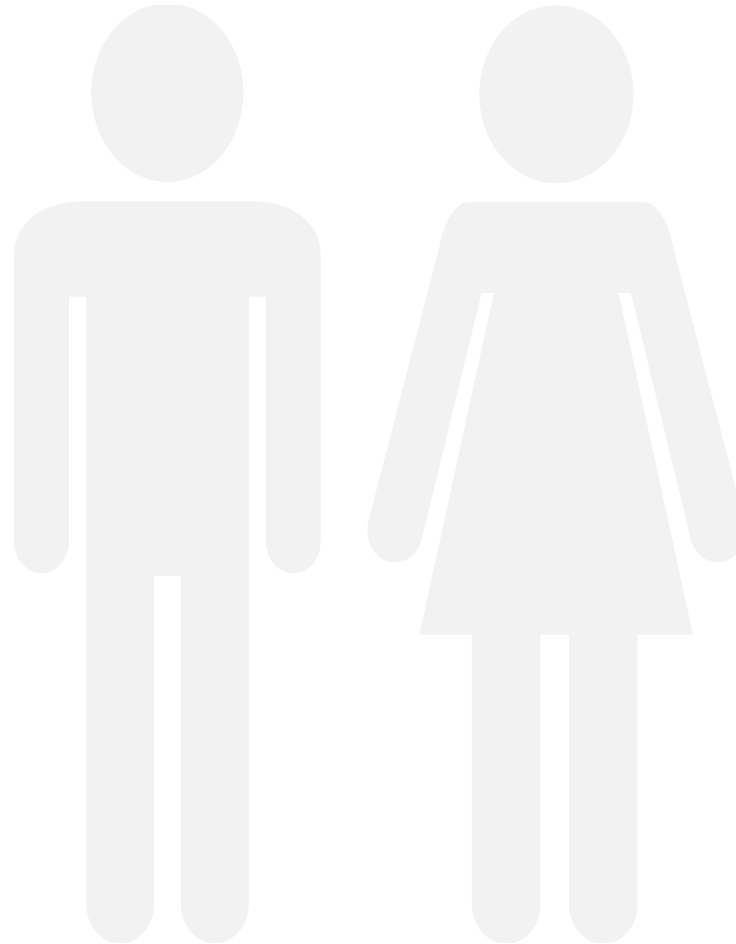
Dôležité aspekty:

3.4.1. Výživové tipy na udržanie zdravia

3.4.2 Všeobecné odporúčania
pre každodenné stravovanie

3.4.3 Výživa pri kognitívnych poruchách

3.4.4 Veľkosti porcií



Plnohodnotná strava
zabezpečuje optimálny
prísun potrebných živín.

Vyvážená strava je teda
oveľa viac, ako len príjem
kalórií.

Aby sa predišlo následkom
nedostatku živín, treba dbať
na pestrú stravu.

3.4.1 Výživové tipy na udržanie zdravia vo vyššom veku

Udržanie zdravia
u seniorov

Všeobecné odporúčania

Kognitívne poruchy

Veľkosť porcií

Výživové tipy:

- Jedzte veľa zeleniny, ovocia a strukovín.
- Na varenie a pečenie používajte rôzne rastlinné oleje.
- Znížte množstvo živočíšnych tukov, kokosového a palmového tuku.
- Prednostne kupujte celozrnné výrobky.
- Obmedzte sladké a slané jedlá, ako aj vyprážané a masťné jedlá.
- Obmedzte spotrebu mäsa a údenín
- Kvalita má prednosť pred množstvom!
- Pri nákupoch sa zamerajte na regionálne a sezónne výrobky, ako aj na šetrnú prípravu.
- Venujte pozornosť svojej telesnej hmotnosti.

Udržanie zdravia
u seniorov

3.4.2 Všeobecné odporúčania pre každodenné stravovanie

Udržanie zdravia
u seniorov

Všeobecné odporúčania

Kognitívne poruchy

Veľkosť porcií

Všeobecné
odporúčania

- Jedlo by sa malo jesť v spoločnosti a nie osamote.
- Pestrá strava zabezpečuje dobré rozloženie živín.
- Porcie jedla na tanieri by nemali byť príliš veľké.
- Ovocie, zelenina, syr, chlieb, koláče atď. sa môžu ponúkať vo forme porcií do ruky, čo uľahčuje ich prijímanie a konzumáciu.
- Pokiaľ ide o ovocie a zeleninu, nakupujte a jedzte pestro.
- Uistite sa, že pijete dostatok tekutín.
- Okrem zdravej stravy je dôležitý aj pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu.

3.4.3 Stravovanie pri kognitívnych poruchách

Udržanie zdravia
u seniorov

Všeobecné odporúčania

Kognitívne poruchy

Veľkosť porcií

Kognitívne
poruchy

- Jedlo by sa malo podávať v spoločnosti rodiny, priateľov, hostí, opatrovateľov alebo opatrovateliek, ktorí môžu pomôcť pri riešení problémov.
- Pri výbere jedla a nápojov by sa mali zohľadniť individuálne želania a potreby.
- Čas jedla môžu ovplyvniť aj želania a preferencie.
- Na jedlo by sa mal poskytnúť dostatočný čas.
- Je potrebné dodržiavať rituály.
- Zabezpečte, aby príjem energie zodpovedal potrebám.
- Ak je to možné, varte spoločne. Varenie stimuluje zmysly a povzbudzuje chuť do jedla.

3.4.4 Odporúčania k veľkosti porcií I

Udržanie zdravia
u seniorov

Všeobecné odporúčania

Kognitívne poruchy

Veľkosť porcií

Veľkosť porcií

- Najmenej šesť porcií (spolu 1,5 l) nealkoholických nízkoenergetických nápojov denne. Jedna porcia zodpovedá jednému poháru (= 250 ml).
- Päť porcií zeleniny, strukovín a ovocia denne. Jedna porcia sa rovná zovretej pästi; za jednu porciu sa považuje aj pohár (200 ml) ovocnej alebo zeleninovej šťavy.
- Štyri porcie obilnín alebo zemiakov denne. Jedna porcia sa rovná:
 - Chlieb = jedna dlaň
 - Obilné vločky = jedna hrst
 - Zemiaky = dve päste
 - Rezance (varené) = dve päste
 - Ryža (varená) = dve päste
- Tri porcie mlieka a mliečnych výrobkov denne. Jedna časť zodpovedá:
 - Mlieko = približne 200 ml
 - Syr = približne 50 - 60 g

3.4.4 Odporúčania k veľkosti porcií II

Udržanie zdravia
u seniorov

Všeobecné odporúčania

Kognitívne poruchy

Veľkosť porcií

Veľkosť porcií

- Dve porcie tukov/olejov, orechov, semien denne. Jedna časť zodpovedá:
 - Orechy a semená = 2 polievkové lyžice
 - Olejová a tuková nátierka = 1 polievková lyžica
 - Uprednostňujte oleje z orechov a semien (napr. repkový, slnečnicový alebo olivový olej).
 - Živočíšne tuky, kokosový a palmový olej používajte striedmo.
- Maximálne 6 g soli denne, čo zodpovedá 1 čajovej lyžičke kuchynskej soli.
- K vysokému príjmu soli prispievajú najmä salámy (mäsové výrobky), syry, chlieb, hotové výrobky a polotovary.
- Množstvo soli možno znížiť použitím iných korenín a bylín.



Nedostatočná
výživa

4 Nedostatočná výživa

Podvýživa je častým problémom zdravých i chronicky chorých seniorov a senioriek.

Nedostatočná výživa je nežiaduci úbytok hmotnosti spojený s chorobou.

K podvýžive dochádza pri zníženom príjme potravy, zvýšenej potrebe živín (pri horúčkach alebo chorobe) alebo pri poruche využívania živín.

Často sa spája viacero príčin.

Podvýživa je spôsobená dlhodobým nedostatočným príjmom jedla. V dôsledku toho telo čerpá z vlastných zásob tuku a svalovej hmoty.

Dôležité aspekty

Príčiny

Následky

Skríning

4.1 Podvýživa

Príčiny

Príčiny vzniku podvýživy v staršom veku sú rôzne:

- Fyzické obmedzenia
 - Psychický stav
- Sociálna situácia
- Zdravotný stav
 - Životný štýl



Skríning

- Skríning znamená posúdenie stavu osoby.
- Skríning je potrebný na zistenie príčiny podvýživy.

Následky

- Podvýživa má negatívny vplyv na zdravotný stav.
- Zvyšuje riziko ochorení
- Zhoršuje zotavenie
- Zvyšuje riziko úmrtnosti



Pohyb vo vyššom
veku

5 Pohyb vo vyššom veku

Najväčším želaním starších ľudí je, aby mohli byť čo najdlhšie nezávislí.

Aby ste boli dlho nezávislí, je dôležité pravidelne cvičiť.

Skôr ako začnete cvičiť, mali by ste sa poradiť so svojim lekárom.

Všetky hlavné svalové skupiny je potrebné pravidelne precvičovať.

Hlavné svalové skupiny sú svaly nôh, bokov, chrbta, brucha, hrudníka, ramien a rúk.

Starší ľudia vo veku nad 65 rokov by mali cvičiť aspoň 150 minút týždenne.

To by malo zahŕňať precvičovanie svalov a rovnováhy.

Pravidelný svalový tréning zabraňuje pádom.

Zdravotné prínosy cvičenia:

Znížené riziko pre ...

... predčasné úmrtie z akýchkoľvek príčin

... srdcovo-cievne choroby

... metabolický syndróm

... diabetes II. typu

... pády

... zlomeniny krčka bedrového kĺbu

... rakovinu čreva, prsníka, pľúc a maternice

Ďalšie:

vyššia hustota kostí

lepšia kvalita spánku

lepšie kognitívne schopnosti

5.2 Cvičenia pre pravidelný pohyb

Rozcvička

- Zahriatie zvyšuje prietok krvi svalmi
- Podporuje bdelosť
- Mala by trvať približne 10 minút



Posilňovacie cvičenia

- Pôsobia proti strate svalovej hmoty
- Svaly nôh sú obzvlášť dôležité pre prevenciu pádu
- Predpokladom ich efektivity je príprava počas rozcvičky

Balančné cvičenia

- Dôležité pre prevenciu pádu
- Vykonávajú sa v stoji alebo pri chôdzi
- Dôležitosť opory v blízkosti cvičiaceho

5.2.1 Rozcvička

Rozcvička

Balančné cvičenia

Posilňovacie cvičenia

Rozcvička

- Zahriatie je potrebné na zvýšenie prietoku krvi do svalov.
- Okrem toho zahriatie podporuje vnútornú prípravu na nasledujúci program.
- Zahrievanie zvyšuje pozornosť.
- Počas rozcvičky sa môžu vykonávať mobilizačné cvičenia, ako je pochod na mieste alebo krúženie veľkými kĺbmi.
- Zahriatie je veľmi dôležité, najmä preto, že starší ľudia potrebujú viac času na prispôsobenie sa pohybu.
- Zahrievanie by malo trvať približne 10 minút.

5.2.2 Balančné cvičenia

Rozcvička

Balančné cvičenia

Posilňovacie cvičenia

Balančné cvičenia

- Cvičenia na rovnováhu sa vykonávajú v stoji alebo pri chôdzi.
- Cvičenie by malo trvať približne 10 až 30 sekúnd.
- Ak človek cvičí sám, mal by mať v blízkosti aspoň kreslo alebo stenu, ktorá mu v prípade potreby poskytne oporu.
- Niektoré možné cvičenia (vždy s oporou aj bez opory):
 - Drepy
 - Chôdza po špičkách
 - Stoj na oboch nohách
 - Stoj na jednej nohe
 - Chôdza po päte
 - Chôdza do strán
 - Vstávanie zo stoličky (zmena polohy zo sedu do stoja)
- Tieto cviky sú určené na svaly nôh a dolných končatín a na stabilitu členkov.

5.2.3 Posilňovacie cvičenia

Rozcvička

Balančné cvičenia

Posilňovacie cvičenia

Posilňovacie cvičenia

- Silový tréning je dôležitý pre zachovanie nezávislosti.
- Najdôležitejšie pri prevencii pádov sú svaly nôh, brušné svaly, svaly chrbta, rúk a ramien.
- Silový tréning môže pôsobiť proti úbytku svalovej hmoty súvisiacemu s vekom.
- Niektoré možné cvičenia:
 - Zdvíhanie päty/špičky s/bez opory
 - Cyklistické pohyby v sede/stoji s jednou nohou
 - Riadené ťahanie elastického cvičebného pásu
 - Vstávanie z kresla s pomocou rúk
 - Vstávanie z kresla bez pomoci rúk (ruky prekřížené pred hrudníkom)

Tipy na ďalší študijný materiál:

Tipy

Webové stránky:

- <https://sanddorn-verlag.ch/fit-im-alter/>
- <https://www.seniorenbund.at/bewegung-und-sport/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-senioren>
- <https://www.askoe.at/de/fit-gesundheitssport/gesundheitstraining/articlearchivshow-senioren-fit>
- <https://www.westwien.at/Sport/Freizeitsport/Senioren%20ab%2060%20Jahren/6/f-e>
- <https://www.wig.or.at/Bewegtes%20Altern%20in%20Wien.40.0.html>



Vplyv psychiky

6 Vplyv psychiky

Osobnosť starších ľudí sa môže zmeniť.

Zmeny môžu byť pre starších ľudí veľmi náročné.

Tieto zmeny môžu mať významný vplyv na to, ako zvládajú každodenný život.

V zložitých situáciách môžu pomôcť príbuzní a opatrovatelia.

Cieľom je nájsť cestu k spokojnému a vyrovnanému životu seniora.

Dôležité aspekty:

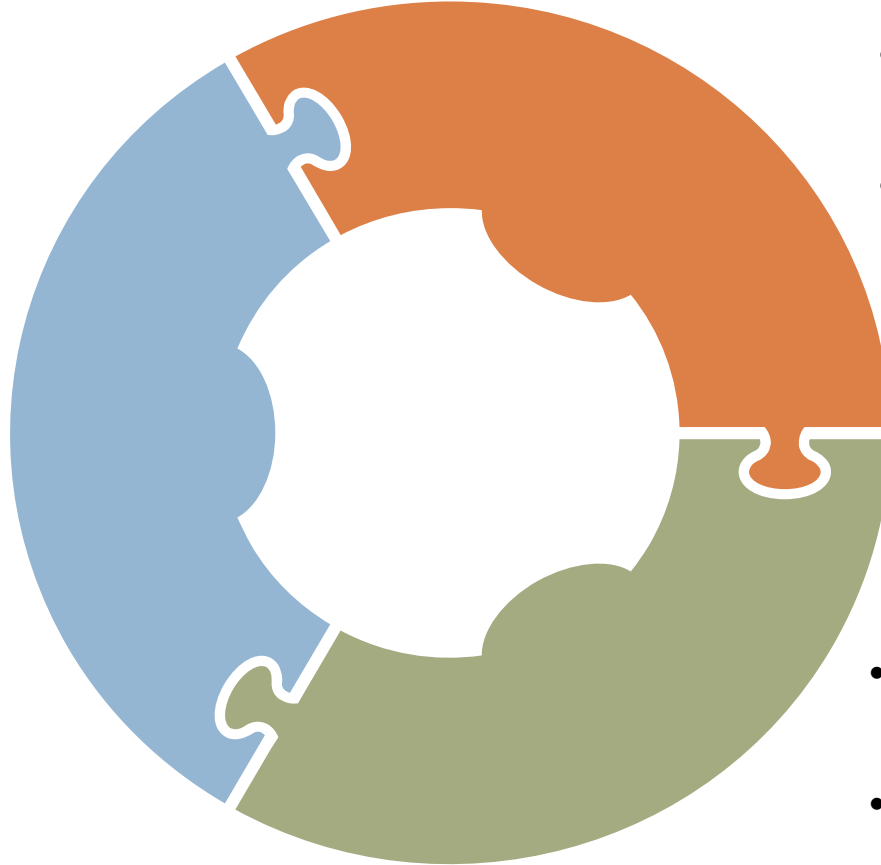
6.1 Psychosociálne aspekty

6.2 Tréning pamäti

6.1 Psychosociálne aspekty

Denný rytmus

- Starší ľudia majú potrebu spánku približne 6 - 7 hodín.
 - Choroby (napríklad demencia) môžu mať veľký vplyv na denno-nočný rytmus.
 - Pestrosť denného a týždenného režimu je veľmi dôležitá.



Sociálne prostredie

- Stravovanie umožňuje udržiavať kontakty a priateľstvá.
- Význam určitých jedál typických pre určité príležitosti počas roka
- Spestrenie každodennej rutiny

Kultúra stravovania

- Individuálne rituály a zvyky majú veľký význam
- Zmeny seniori často prijímajú s ťažkosťami
- Jedenie a pitie by malo byť počas celého života spojené s potešením a radosťou

6.2 Tréning pamäti

Hádanky

- Tréning pamäti na témy ako domácnosť, varenie, povolanie, ročné obdobia atď.
 - Možno použiť rôzne hádanky, puzzle, sudoku, stolové hry, ktoré zároveň vyžadujú logické myslenie



Skupinové hry

- Denné centrá, združenia alebo kluby pre starších občanov môžu ponúknuť rozmanitosť v každodennom živote

Povzbudenie zmyslov

- Zmysly môžu vyvolať pozitívne spomienky
- Rozpoznávanie potravín podľa zvuku
- Čuch a chuť potravín
- Pamäťové hry
- Počúvanie a zapamätanie receptov

Užitočné adresy

- Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR
<https://apssvsr.sk>
- Jednota dôchodcov na Slovensku
<https://jednotadochodcov.sk>
- Občianske združenie Bagar
<https://www.senior.sk/spolocna-platforma-seniorov/>
- Slovenská gerontologická a geriatrická spoločnosť
<https://www.geriatri.sk>
- Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Centrum aktívneho starnutia
<https://www.active-ageing.eu>
- Občianske združenie Aktivitka
<https://www.aktivitka.sk>
- Občianske združenie Seniori v pohybe
<https://seniorivpohybe.sk>

- Rakúska pracovná skupina klinickej výživy
www.ake-nutrition.at
- Rakúska spoločnosť pre výživu
www.oege.at
- Physio Austria, Spolkový zväz fyzioterapeutov v Rakúsku
www.physioaustria.at