



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



# AKTÍVNE STARNUTIE

*Milí seniori, verte, že*

**NIKDY NIE JE NESKORO  
ZAČAŤ ŽIŤ AKTÍVNE!**



Európsky rok **aktívneho starnutia**  
a **solidarity medzi generáciami 2012**



*Vážení seniori,*

*touto brožúrou chceme upriamiť Vašu pozornosť na zlepšenie zdravotného uvedomenia, kvality života a starostlivosti o vlastné zdravie. Myslím si, že snaha o zlepšovanie kvality miesta a uplatnenia sa seniorov v spoločnosti nemá zostať iba témou diskusií, ale systematicky má vyústiť do konkrétnych činov.*

*Z pohľadu verejného zdravotníctva starostlivosť o celú populáciu vyplýva z úloh Zákona 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o znení a doplnení niektorých predpisov. Dôraz sa pritom kladie na zlepšenie zdravia, predlžovanie života a zlepšovanie kvality života celej populácie pomocou podpory zdravia, prevencie chorôb a iných foriem zdravotných intervencií. Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky a 36 regionálnych úradov verejného zdravotníctva v Slovenskej republike celospoločenskú prevenciu realizujú prostredníctvom poradenskej činnosti v poradenských centrách ochrany a podpory zdravia, ktoré sú zriadené pri všetkých 36 regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v SR a výchovno-vzdelávacími aktivitami pracovníkov odboru podpory zdravia.*

*Milí seniori, majte na zreteli, že seniorský vek nie je súmrakom uponáhľaného života, ale časom slobody, ktorý vystrieda náhlenie sa za povinnosťami, je to obdobie, kedy sa vo zvýšenej miere môže každý senior venovať zdravému spôsobu života a tešiť sa z napĺňania voľných chvíľ činnosťami, aktivitami, na ktoré nemal v minulosti časový priestor. Preto starnite aktívne – rozvíjajte svoje vedomosti, zručnosti, cibrite si svoju pamäť, venujte sa záujmom, vzdelávajte sa, neváhajte získať nové poznatky na univerzitách tretieho veku, zapájajte sa do diania spoločnosti, nadväzujte nové kontakty a investujte do vzťahu so svojou rodinou.*

*Nezabudnite! So štipkou humoru sa dajú prekonať aj ťažšie situácie, ktoré so sebou staroba prináša, a verte, že NIKDY NIE JE NESKORO ZAČAŤ ŽIŤ AKTÍVNE.*

*prof. MUDr. Ivan Rovný, PhD., MPH  
hlavný hygienik Slovenskej republiky*

# EURÓPSKY ROK AKTÍVNEHO STARNUTIA A SOLIDARITY MEDZI GENERÁCIAMI 2012

## Aktívne starnutie

- *Aktívna účasť na trhu práce*
- *Aktívna účasť na živote komunity*
- *Aktívna práca v domácnosti*
- *Aktívne strávenie voľného času*



# STARNUTIE

Tak ako v prírode má všetko svoj čas a svoje obdobie, aj v kolobehu života človeka čas produktívnej zrelosti vystrieda obdobie starnutia. Starnutie je prirodzenou a nezvratnou súčasťou života a vývinu organizmu, ktoré prebieha u každého človeka inak v oblastiach: biologicko-fyziologickej, psychickej a sociálnej.

V priebehu starnutia dochádza k poklesu výkonnosti, pohyblivosti a rovnováhy. Starnúci človek si uvedomuje, že po fyzickej aj psychickej stránke nie je už taký výkonný, obmedzujú ho choroby, menšia mentálna výkonnosť, pozoruje na sebe viditeľné príznaky starnutia – vrásky, ochabovanie svalstva a pokožky. Hlavnými hrozbami pre zdravie starších ľudí sú: demencia, depresia, samovražednosť, zhubné nádory, kardio-vaskulárne choroby, osteoporóza, inkontinencia a úrazy.

Zdravé starnutie hodnotíme ako komplexný proces, ktorý pozostáva z viacerých dôležitých zložiek, ku ktorým patria: genetické faktory, vplyvy vonkajšieho prostredia, životný štýl, dobrá schopnosť adaptácie na zmenené podmienky, správna výživa a telesná aktivita.

Starnutie je umenie, v ktorom sa treba učiť starobu prijať. Možno to zvládnuť len vtedy, ak je človek vyváženou osobnosťou s reálnymi životnými cieľmi, ak prijal seba samého a má širokú škálu záujmov. Starnutie prináša so sebou nutnosť prijímania kompromisov medzi prianím a skutočnou realitou. Pred starnutím nemožno nikoho uchrániť, ale je dokázané, že ľudia s optimisticky ladenou povahou, ktorí sa na vlastné starnutie pozerajú s patričným nadhľadom, žijú dlhšie a plnohodnotnejšie ako ich pesimisticky založení rovesníci.

---

**STARNUTIE JE  
UMENIE, V KTOROM SA TREBA UČIŤ STAROBU PRIJAŤ,  
UMENIE PRIJAŤ SEBA SAMÉHO,  
UMENIE VEDIEŤ STANOVIŤ SI REÁLNE CIELE.**

---

# ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Často si kladieme otázku: *Do akej miery a v akom rozsahu môžeme ovplyvniť naše starnutie a žiť čo najdlhšie v čo najlepšom zdraví?*

Genetické faktory a vplyvy vonkajšieho prostredia sa dajú len ťažko ovplyvniť, no k najvýznamnejším ovplyvniteľným faktorom zdravého starnutia nesporne patrí správny **životný štýl**.

Aktivity seniorov sú závislé od ich zdravotného stavu, od trhu práce a životnej filozofie. V zásade platí, že aktívnejší ľudia žijú dlhšie. Pre aktívny život seniorov sú vhodné vzdelávacie aktivity ponúkané univerzitami a akadémiami tretieho veku, ktoré okrem nových vedomostí a poznatkov prinášajú seniorom spoločenské kontakty, vyplnenie voľného času, získanie sebavedomia a celkového zlepšenia kvality života.

## Seniori!

- Podporujte svoje duševné zdravie!
- Vzdelávajte sa!
- Buďte fyzicky aktívni!
- Dodržiavajte zásady správnej výživy!
- Ak fajčíte, obmedzte fajčenie, pitie alkoholických nápojov!
- Pestujte koníčky!
- Zapájajte sa do života komunity!
- Stretávajte sa s príjemnými a optimistickými ľuďmi!
- Chodievajte na preventívne prehliadky!
- Dbajte o svoje zdravie!

---

**PREKÁŽKY VÁS NEMÔŽU ZASTAVIŤ,  
PROBLÉMY VÁS NEMÔŽU ZASTAVIŤ,  
INÍ ĽUDIA VÁS NEMÔŽU ZASTAVIŤ,  
LEN VY MÔŽETE ZASTAVIŤ SAMI SEBA.**

Jeffrey Gitomer

---

# PAMÄŤ



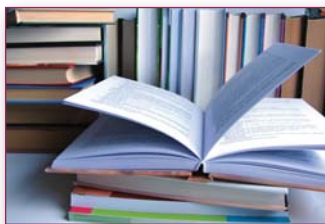
Stretnete priateľa a nemôžete si spomenúť na meno...,  
... zabudli ste kľúče na stole...,  
... zabudli ste, koľkého je dnes ...

*Trápi vás pamäť?*

Či už chceme, alebo nie, zabúdanie je prejavom starnutia, stáva sa súčasťou nášho každodenného života.

Pamäť je vo všeobecnosti **psychický proces zapamätávania, vybavovania a uchovávanía si informácií, s ktorými človek prichádza do kontaktu**. Rozlišujeme: senzorickú (obsahujúcu prchavé momenty), krátkodobú a dlhodobú pamäť. Vďaka dlhodobej pamäti sme schopní pamätať si, vybavovať spomienky, myšlienky a vedomosti potrebné k nášmu životu. Pamäti škodí neliečený vysoký krvný tlak, neliečená cukrovka, nedostatok pohybu, nedostatok spánku, stres, chronická bolesť, užívanie alkoholu, fajčenie a hlavne lenivosť.

Starnutie prináša mnohým problémy s učením sa niečomu novému, so schopnosťou sústrediť sa. To však neznamená, že je to nevyhnutná súčasť procesu starnutia. Tvorivý a aktívny spôsob života udrží náš mozog zdravý do najvyššieho veku, preto **nedovoľte svojmu mozgu zostarnúť!**



B	A	Š	A	O	Ř	R	A	A	B
A	H	C	R	L	K	D	N	V	U
R	O	Á	O	P	I	C	E	O	L
E	J	O	M	M	V	L	L	S	D
P	A	N	A	M	A	B	I	A	O
O	A	R	N	M	Á	R	M	E	Z
S	Y	S	E	L	Ů	J	E	E	E
P	R	A	H	A	A	K	R	K	R



---

**NAJLEPŠÍ SPÔSOB, AKO UDRŽIAVAŤ SKUTKY V PAMÄTI,  
JE OSVIEŽOVAŤ SI ICH NOVÝMI.**

CATO Marcus Porcius st.

---

# POHYBOVÁ AKTIVITA

Vieme, že **pohyb je základným a tiež najlacnejším prostriedkom prevencie civilizačných ochorení**. Pravidelná pohybová aktivita redukuje zdravotné riziká, ktoré sú spojené s obezitou, diabetes mellitus, hypertenziou, ischemickou chorobou srdca, s poruchami metabolizmu tukov a lipoproteínov, s onemocnením ciev a cievnu mozgovou príhodou, samozrejme, s poruchami chrbtice i celkového pohybového aparátu. Pohybovo aktívny človek ľahšie zdoláva fyzickú námahu, lepšie odoláva rôznym vonkajším stresom, celkovo je lepšie pripravený na zvládnutie náporov súčasného života. Kto sa vo vypätej životnej situácii intenzívne pohybuje, rýchlejšie odbúrava stresový hormón – adrenalín. Človek, ktorého mozog je vplyvom aktívneho pohybu dostatočne zaplavený kyslíkom, má lepšiu vnímavosť, je vyrovnaný, emočne stabilný, optimistický. Látka vylučujúca sa v mozgu pri pohybe – serotonín – účinkuje ako antidepresívum. Preto dostatok pohybu znižuje tiež strach, potláča hnev i agresivitu. Lepším prekrvením mozgu sa zlepšuje koncentrácia, schopnosť učiť sa a kreatívne myslieť. Cvičenia na posilnenie svalstva významne znižujú u seniorov riziko pádov a zlomenín.

## Pohybová aktivita

- zlepšuje činnosť srdca, prispieva k záťažovej adaptabilite organizmu, a tým znižuje pravdepodobnosť vzniku srdcového infarktu,
- udržiava chrbticu a kĺby vo funkčnej zdatnosti,
- posilňuje svalstvo, od ktorého je funkcia kĺbov a chrbtice závislá,
- uvoľňuje stresové napätie,
- prispieva k redukcii nadmernej hmotnosti,
- formuje a zachováva optimálnu telesnú proporciu,
- zachováva a zvyšuje pohybovú výkonnosť,
- adekvátna pohybová aktivita urýchljuje rehabilitácie po ochorení a po zraneniach,
- preventívne pôsobí proti civilizačným chorobám,
- predlžuje aktívny vek,
- celkovo spomaľuje proces starnutia.

Najprirodzenejšou telesnou aktivitou pre človeka je **chôdza**. Je to aktivita, ktorú môže vykonávať ktokoľvek bez ohľadu na vek a pohlavie, zúčastňuje sa na nej pomerne veľa svalov. **Plávanie** zapája do činnosti všetky hlavné svalové skupiny, pri plávaní sa vztlakom vody znižuje tlak na kĺby a kosti. **Bicyklovanie** je vhodné pre tých, ktorí majú problémy s kĺbmi.



Pohybovú aktivitu – silové cviky, zdvíhanie číniek, rýchle pohyby, švihové cvičenia, rýchle zmeny polôh a polohy v predklone s hlavou pod úroveň srdca, tiež cviky so zadržaním dychu, rýchle behy a tvrdé doskoky – je lepšie prenechať mladším.

**Každá pohybová aktivita musí byť primeraná aktuálnemu zdravotnému stavu organizmu!**

Za pohybovú aktivitu môžeme považovať každú činnosť, ktorá vyžaduje energetický výdaj nad úroveň výdaja v pokoji a v dostatočnej miere zvyšuje požiadavky na funkcie organizmu. Medzi pohybovú záťaž patria aj všetky pracovné činnosti. Sú to domáce práce, práce v záhrade, záujmové činnosti a, samozrejme, riadené telovýchovno-športové aktivity vykonávané individuálne alebo kolektívne bez trénera, alebo pod jeho vedením.

---

**POHYB JE ZÁKLADOM ŽIVOTA!**

**POHYB SMERUJE K PODPORE A UPEVNENIU ZDRAVIA  
AKO ZÁKLADNEJ PRÍRODNEJ VITÁLNEJ ĽUDSKEJ HODNOTY.**

---



## FAJČENIE A AKTÍVNE STARNUTIE

Je absolútne zrejmé, že fajčenie spôsobuje rad zdravotných problémov a komplikácií. Existujú desiatky štúdií, ktoré dokazujú, že infarkt myokardu, náhla mozgová príhoda, choroby periférnych tepien a srdcovo-cievne choroby sú vo veľmi tesnom vzťahu k fajčeniu cigariet.

Svetlým príkladom sú ľudia, ktorí fajčiť prestali.  
To je výzva aj pre seniorov.  
Prečo?



- ušetríte veľa peňazí – vyfajčenie 20 cigariet denne vás ročne stojí takmer 500 €,
- váš dom, šaty, vlasy nebudú páchnuť od tabakového dymu,
- skoncovaním s cigaretou zlepšíte svoje zdravie a zvýšite svoju sebaúctu,
- pre vaše deti a vnúčatá budete dobrým vzorom nielen v nefajčení, ale aj v sile prekonávať samého seba.

Na jednej strane cigareta človeka dočasne klamlivo uvoľňuje, upokojuje, zbavuje stresu, napätia. Človek dostáva na cigaretu chuť preto, aby znížil príznaky, ako sú napätie, nevoľnosť, nervozita, podráždenosť. Tieto abstinénčné príznaky vznikajú v dôsledku závislosti organizmu od nikotínu. Fajčiarovi cigareta slúži ako „barlička“, o ktorú sa „opiera“, avšak strpčuje život nielen jemu samotnému, ale aj celej rodine a okoliu.

### Čo spôsobuje fajčenie?

- Je **príčinou** 90 % všetkých úmrtí na rakovinu pľúc, 75 % všetkých úmrtí na iné choroby pľúc, 25 % všetkých úmrtí na srdcovo-cievne ochorenia (podľa Svetovej zdravotníckej organizácie).

- Spôsobuje **závislosť** na nikotíne, ktorý je najnebezpečnejšou látkou v tabakovom dyme.
- Oxid uhoľnatý – komponent cigaretového dymu – sa zlučuje s krvným farbivom a vytvára karboxyhemoglobín, ktorý **brzdí schopnosť organizmu získavať a spracúvať kyslík**.
- Horením tabaku vznikajú dechty, ktoré sú rakovinotvorné nielen sami osebe, ale počas látkovej premeny v tele spôsobujú **vznik ďalších rakovinotvorných látok**.
- Horiaca cigareta obsahuje okolo 4000 chemických látok, ktoré sa fajčením nasávajú do dýchacích ciest a pľúc. Niektoré sa nazývajú karcinogény – rakovinotvorné látky, iné môžu spôsobovať **podráždenie očí, nosa a hrdla**.
- Spôsobuje častejší **výskyt chronických, ťažkých ochorení pľúc**, ako sú emfyzém a chronická bronchitída.

Telo fajčiara je navyknuté na nikotín. **Prestať fajčiť nie je ľahké, ale je to možné.** Prestať fajčiť je tvrdá skúška, preto požiadajte o radu z kruhu známych, ktorí prestali fajčiť, využite telefonické poradenstvo, oslovte pracovníkov v poradniach zameraných na odvykanie od fajčenia.




---

**CIGARETY SÚ JEDINÝM VÝROBKOM,  
KTORÝ, AK SA POUŽÍVA PODĽA NÁVODU,  
SPÔSOBUJE SMRŤ.**

---

# PORADENSKÉ CENTRÁ OCHRANY A PODPORY ZDRAVIA (PORADNE ZDRAVIA)

Poradenské centrá na ochranu a podporu zdravia sú zriadené pri všetkých 36 regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v Slovenskej republike. Ich hlavným cieľom je zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva a taktiež predchádzanie, znižovanie výskytu zdravotných rizík prostredníctvom všeobecného a špecializovaného poradenstva.

**Všeobecné poradenstvo** pozostáva z aktívneho vyhľadávania a stanovovania rizikových faktorov srdcovo-cievnych, nádorových a iných chronických neprenosných ochorení a zo sprostredkovania informácií zrozumiteľnou formou o zásadách správneho spôsobu života a motivácie k pozitívnym zmenám pri predchádzaní najzávažnejším chronickým neprenosným ochoreniam.

**Špecializované poradenstvo** je zamerané na prevenciu najzávažnejších neprenosných ochorení ovplyvňovaním rizikových faktorov životného štýlu, najmä fajčenia, nedostatočnej fyzickej aktivity, nesprávnej výživy, obezity a stresu.

Poradne zdravia sú určené pre občanov Slovenskej republiky, ktorí majú záujem o svoje zdravie. Zabezpečuje sa v nich individuálne, skupinové a hromadné poradenstvo. Na konzultáciu a vyšetrenie v poradniach zdravia sa treba vopred objednať, poskytovaná služba je bezplatná.

## **Zdravotné sestry vykonávajú vyšetrenia:**

- antropometrické: telesná výška a hmotnosť, hrúbka kožných tukových rias,
- biochemické vyšetrenie krvi: (odber krvi sa robí z prsta) celkový cholesterol, HDL cholesterol, LDL cholesterol, triglyceridy, glukóza,
- štandardné meranie krvného tlaku,
- anamnestické dotazníky: rodinná anamnéza, osobná anamnéza, úroveň psychickej pohody, stravovacie návyky, úroveň pohybovej aktivity.

**Lekár poradne zdravia:** informuje klienta o výsledkoch všetkých vykonaných vyšetrení, o optimálnych zmenách v spôsobe života a dohodne kontrolné vyšetrenia, odporúča sledovanie u praktického lekára, prípadne ďalšie odborné vyšetrenia na základe štandardných medicínskych postupov.

Zoznam základných poradní v poradenských centrách na ochranu a podporu zdravia:

RÚVZ so sídlom	tel.	e-mail	adresa
Banská Bystrica	048/4367 422	silvia.kontrosova@vzbb.sk	Cesta k nemocnici 1 975 56 Banská Bystrica
Bardejov	054/4880 726	bj.podporazdravia@uvzsr.sk	Kuzmányho 18 085 67 Bardejov
Bratislava hl.m.	0917 426 091	ba.porad@uvzsr.sk	Ružinovská 8
	0917 426 093	ba.bederova@uvzsr.sk	820 09 Bratislava 29
	02/6224 0080 0917 426 092	ba.porad_pet@uvzsr.sk ba.gerova@uvzsr.sk	Osuského 1/3 Bratislava - Petržalka
Čadca	041/4302 675	ca.poradna@uvzsr.sk ca.vzk@uvzsr.sk	Palárikova 1156 022 01 Čadca
Dolný Kubín	043/5504 837, 820, 844	dk.poradna@uvzsr.sk	Nemocničná 12 026 01 Dolný Kubín
Dunajská Streda	031/59 11 261	ds.zv@uvzsr.sk	Veľkobláhovská 1067/30 92901 Dunajská Streda
Galanta	031/7833 294	ga.pz@uvzsr.sk	Hodská 62 924 81 Galanta
Humenné	057/7755 045	hn.poradna@uvzsr.sk	Ul. 26. novembra 1507/2 066 18 Humenné
Komárno	035/7702 627	rvvkn@uvzsr.sk	Mederčská 39 945 75 Komárno
Košice	055/6251 517	ke.podporazdravia@uvzsr.sk	Senný trh 4 040 01 Košice
Levice	036/6305 341	lv.vychova@uvzsr.sk	Komenského 4 934 38 Levice
Liptovský Mikuláš	044/5523 451	lm.poradna@uvzsr.sk	Štúrova 36 031 80 Liptovský Mikuláš
Lučenec	047/4320 598	lc.poradnazdravia@uvzsr.sk	Ul. Petofiho 1 984 38 Lučenec
Martin	043/4012 942	mt.poradna@uvzsr.sk mt.bobrovaska@uvzsr.sk	Kuzmányho 27 036 80 Martin
Michalovce	056/6880 623	mi.opz@uvzsr.sk	Sama Chalupku 5 071 01 Michalovce
Nitra	037/6560 425	nr.podporazdravia@uvzsr.sk	Štefánikova 8 949 63 Nitra
Nové Zámky	035/6912 209	rvvznz@uvzsr.sk	Slovenská 13 940 30 Nové Zámky
Poprad	052/7125 624	pp.podpora@uvzsr.sk	Zdravotnícka 3 058 97 Poprad
Považská Bystrica	042/4450 281	pb.podpora.zdravia@uvzsr.sk	Slovenských partizánov 1130/50, 017 01 Považská Bystrica
Prešov	051/7580 368, 333	po.poradna@uvzsr.sk	Holího 5 080 01 Prešov
Prievidza so sídlom v Bojniciach	046/5192 047	poradnazdravia@uvzsr.sk	Nemocničná 8 972 01 Bojnice

Rimavská Sobota	047/5631 121 0911 904 604	rs.hdm@uvzsr.sk	Sama Tomášika 14 979 01 Rimavská Sobota
Rožňava	058/7323 257	rv.lengova@uvzsr.sk	Špitálska 3 048 01 Rožňava
Senica	034/6909 326	se.vz@uvzsr.sk	Kolónia 557 905 01 Senica
Spišská Nová Ves	053/4170 243	sn.zvi@uvzsr.sk	A. Mickiewicza 6 052 20 Spišská Nová Ves
Stará Ľubovňa	052/4280 106	sl.zv@uvzsr.sk	Obrancov mieru 1 064 01 Stará Ľubovňa
Svidník	054/7880 014	sk.pczvpz@uvzsr.sk	Sovietskych hrdinov 79 089 01 Svidník
Trebišov	056/6660 688	tv.poradna@uvzsr.sk	Jjilemnického 3370/2 075 01 Trebišov
Trenčín	032/6509 551	tn.dobiasova@uvzsr.sk	Nemocničná 4 911 01 Trenčín
Topoľčany	038/5372 722	to.pzv@uvzsr.sk	Stummerova 1856 955 01 Topoľčany
Trnava	033/5511 596	ovz@ruvztt.sk	Halenárska 23, 917 09 Trnava
Veľký Krtíš	047/4911 717	vk.adamova@uvzsr.sk	Banícka 5 990 01 Veľký Krtíš
Vranou nad Topľou	057/4464 965	vt.poradna@uvzsr.sk	Pribinova 95, 093 17 Vranou nad Topľou
Zvolen	045/5552 323	zv.ruvz@uvzsr.sk	Nádvozna 3366/12 P.O.BOX 203 965 24 Zvolen
Žiar nad Hronom	045/6782 061	zn.kostanova@uvzsr.sk	Cyrila a Metoda 357/23 P.O.BOX 24 965 01 Žiar nad Hronom
Žilina	041/7233 843	za.poradnazdavia@uvzsr.sk	V. Spányola 27 011 71 Žilina

Súčasťou poradní zdravia sú aj nadstavbové poradne zamerané na špecializované poradenstvo, napr.:

- Poradňa zdravej výživy,
- Poradňa optimalizácie pohybovej aktivity,
- Poradňa odvykania od fajčenia,
- Poradňa podpory psychického zdravia,
- Poradňa ochrany a podpory pri práci,
- Poradňa nefarmakologického ovplyvňovania tlaku krvi ...

Zoznam nadstavbových poradní je uverejnený na webovej stránke:  
[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk) – Poradne zdravia.



*Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2012  
Zostavili: PhDr. Adriána Račková, PhDr. Róbert Ochaba, PhD., MPH  
Recenzent: prof. MUDr. Ivan Rovný, PhD., MPH*