



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



AKTÍVNE STARNUTIE

– pohybovou aktivitou

Milí seniori, verte, že

*NIKDY NIE JE NESKORO
ZAČAŤ ŽIŤ AKTÍVNE!*



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



Vieme, že pohyb je základným a tiež najlacnejším prostriedkom prevencie civilizačných ochorení, napriek tomu sa nehýbeme!

Pritom podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie už 30 minút pohybu 5-krát týždenne významne znižuje riziko výskytu civilizačných ochorení.

Pohybová aktivita

- ♦ zlepšuje činnosť srdca, prispieva k zát'azovej 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,
- ♦ adekvátne pohybová aktivita urýchl'uje rehabilitácie po ochorení a po zraneniach,
- ♦ preventívne pôsobí proti civilizačným chorobám,
- ♦ predlžuje aktívny vek,
- ♦ celkovo spomaľuje proces starnutia.

Každá pohybová aktivita musí byť primeraná aktuálnemu zdravotnému stavu organizmu.

Chôdza

je najprirodzenejšia pohybová aktivita pre človeka, ktorú môže vykonávať ktokoľvek bez ohľadu na vek a pohlavie.



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.



Ak neradi cvičíte, vyberte si aktivity, ktoré vás zaujmú, ktoré vám vyhovujú a zapadnú do vášho každodenného života, napr.: tanec, hry s vnúčatami, práca v záhradke, vychádzky so psom ...



Zoznam poradní, ktoré sú zamerané na optimalizáciu pohybovej aktivity zriadených pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva (RÚVZ):

RÚVZ so sídlom	kontakt	adresa
Banská Bystrica	048/4367 422 hana.vrbanova@vzbb.sk	Cesta k nemocnici 1 975 56 Banská Bystrica
Bardejov	054/488 0726, 16 bj.podporazdravia@uvzsr.sk	Kuzmányho 18 085 67 Bardejov
Bratislava	0917 426 092 ba.gerova@uvzsr.sk	Osuského 1/3 Bratislava - Petržalka
Dolný Kubín	043/5504 837 dk.poradna@uvzsr.sk	Nemocničná 12 026 01 Dolný Kubín
Dunajská Streda	031/59 11 261 ds.zv@uvzsr.sk	Veľkoblahovská 32 929 01 Dunajská Streda
Galanta	031/7833 294 ga.pz@uvzsr.sk	Hodská 62 924 81 Galanta
Levice	036/6305 341 lv.cechova@uvzsr.sk	Komesnkého 4 934 38 Levice
Liptovský Mikuláš	044/5523 451 lm.poradnavuvzsr.sk	Štúrova 36 031 80 Liptovský Mikuláš
Lučenec	047/4320 598 lc.poradnazdravia@uvzsr.sk	Ul. Petofiho 1 984 38 Lučenec
Michalovce	056/6880 623 mi.opz@uvzsr.sk	Sama Chalupku 5 071 01 Michalovce
Nové Zámky	035/6912 209 ruvznz@uvzsr.sk	Slovenská 13 940 30 Nové Zámky
Poprad	052/7125 829 pp.podpora@uvzsr.sk	Zdravotnícka 3 058 97 Poprad
Rimavská Sobota	047/5631 121 rs.hdm@uvzsr.sk	Sama Tomášika 14 979 01 Rimavská Sobota
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	Obrančov 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	Jilemnického 3370/2 075 01 Trebišov
Trnava	033/5511 596 ovz@ruvzt.sk	Halenárska 23 917 09 Trnava
Veľký Krtíš	047/4911 717 vk.adamova@uvzsr.sk	Banicka 5 990 01 Veľký Krtíš
Zvolen	045/5552 323 zv.ruvz@uvzsr.sk	Nádvorná 3366/12 P.O.BOX 203 965 24 Zvolen
Žiar nad Hronom	045/6782 061 kostonova@ruvzsh.sk	Cyrila a Metoda 357/23 P.O.BOX 24 965 01 Žiar nad Hronom
Žilina	041/7233 843 za.poradnazdavia@uvzsr.sk	V. Spnanyola 27 011 71 Žilina

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2012

Zostavili: PhDr. Adriána Račková, PhDr. Róbert Ochaba, PhD., MPH

Recenzent: prof. MUDr. Ivan Rovný, PhD., MPH