



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, s poudarkom na gibanju starejših

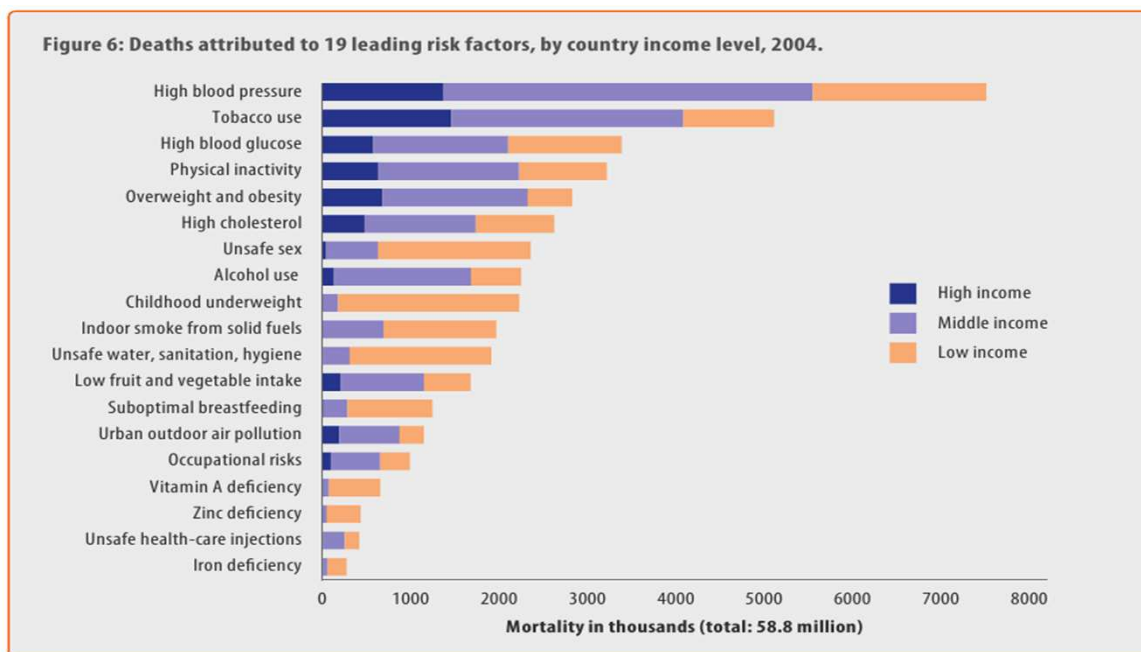


Kongres športa, Ljubljana 6.11.2015

dr. Marjeta Recek, mag. Janja Križman Ministrstvo za zdravje

VODILNI DEJAVNIKI TVEGANJA ZA UMRLJIVOST

- VISOK KRVNI TLAK
- KAJENJE (TOBAK)
- VISOK NIVO KRVNE GLUKOZE
- TELESNA NEAKTIVNOST
- PREKOMERNA TEŽA IN DEBELOST
- HOLESTEROL
- NEZAŠČITENI SPOLNI ODNOSI
- ALKOHOL
- PODHHRANJENOST V OTROŠTVU
- ONESNAŽENJE ZRAKA V ZAPRTIH PROSTORIH
- SLABA HIGIENA, PITNA VODA
- PREMALO SADJA IN ZELENJAVE
- PREMALO DOJENJA
- ONESNAŽENJE ZRAKA V URBANIH PODROČJIH
- STRES ZARADI OBREMENITEV
- POMANJKANJE VITAMINA A
- POMANJKANJE CINKA
- NESTERILNE INJEKCIJE
- POMANJKANJE ŽELEZA



V Sloveniji se je od 1980. leta debelost več kot **podvojila**.



42,0 %
66,6 %
34,5 %
28,45

masa večja od priporočene

žensk
moških
dečkov
deklic

14,7 %
20,7 %
7,3 %
5,6 %

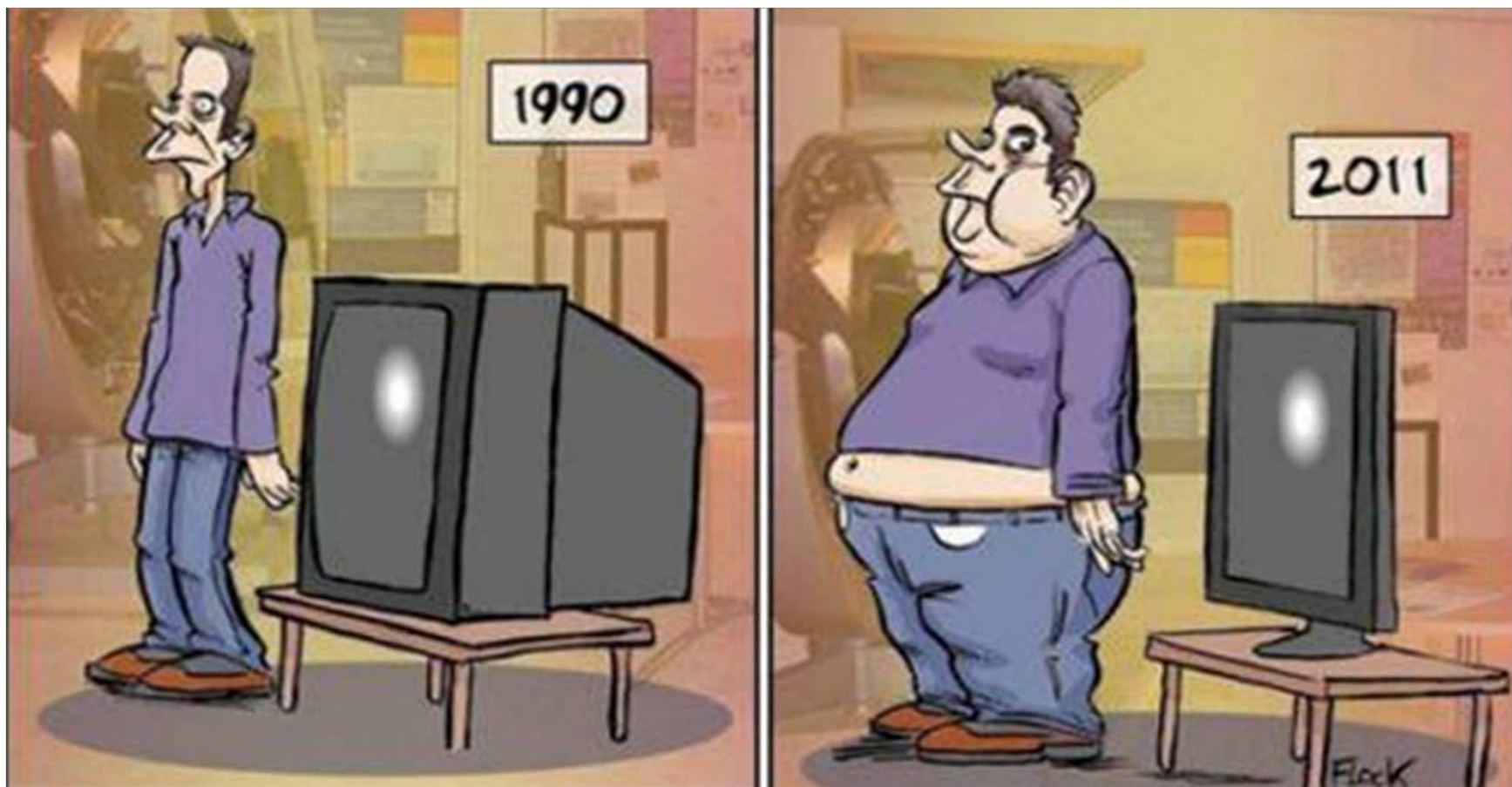
debelih



Vir: WHO, Global health risks, 2009



Spremenjen način življenja



Resolucija o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnost za zdravje 2015 - 2025 (ReNPPTD) (sprejeta julija 2015)



Vključuje tudi vidik telesne dejavnosti za zdravje.



Vizija = ustvariti pogoje in oblikovati okolje, ki bo prebivalcem omogočalo boljše prehranjevalne in gibalne navade ter zdravo izbiro



boljše zdravje in kakovost življenja





Z izvajanjem nacionalnega programa želimo:

- zmanjšati delež prebivalcev s prekomerno telesno maso in debelih;
- zmanjšati delež prebivalcev, ki so telesno nedejavni;
- povečati delež ljudi, ki se zdravo prehranjujejo;
- povečati delež dojenih otrok;
- zmanjšati delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših ter bolnikov.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



VSEŽIVLJENJSKI PRISTOP



Povezovanje in doseganje sinergij med strategijami drugih resorjev





ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG STAREJŠIH OD 65 LET

= pomemben vidik celostnega pristopa k reševanju ekonomske, zdravstvene in socialne problematike, ki so posledica staranja družbe.

- Povečevanje delež prebivalstva nad 65 let starega se v Sloveniji iz leta v leto povečuje.
- Trend razvitih držav EU: delež starejših odraslih do leta 2020 znašal 20 % vse populacije.
- Na predvidene spremembe pripravljati že danes!



IZZIVI PRI STAREJŠIH ODRASLIH

- POVEČANA TELESNA MASA
- IZIGUBLJANJE MIŠIČNE IN KOSTNE MASE (ravnotežje, koordinacija, sarkopenija, osteosporoza) > padci, krhkost, hospitalizacije
- BELJAKOVINSKA IN ENERGIJSKA PODHRANJENOST (velja za starejše v ustanovah in za bolne starejše)
- VPLIV BOLEZNI NA ZMOŽNOST PREHRANJEVANJA (npr. izguba apetita)

Starostniki, ki se neustrezno prehranjujejo, so ob upadu telesne dejavnosti še posebej ogroženi.

Starejši odrasli zaznavajo številne ovire za zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost za zdravje, med katere sodijo tako nepoznavanje priporočil kot slaba dostopnost do zdravih izbir.





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

PREDNOSTNA PODROČJA, CILJI IN UKREPI ReNPPTD ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA STAREJŠIH





Telesna dejavnost za zdravje v različnih življenjskih obdobjih

Specifični cilj:

Spodbujanje telesne dejavnosti v ciljnih skupinah populacije

UKREPI (MIZŠ, MZ, MDDSZ, MJU)

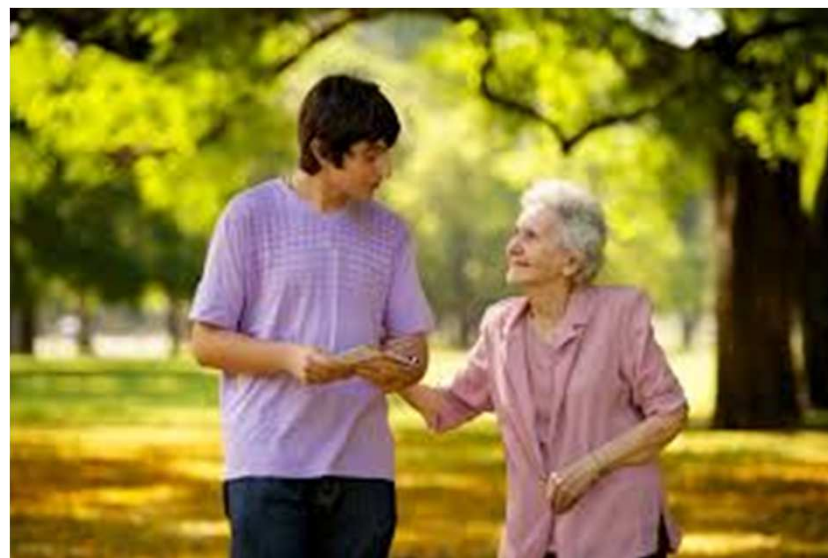
sprejem in uveljavitev
medsektorsko usklajenih
**nacionalnih smernic za
telesno dejavnost za
zdravje za različne ciljne
populacije, tudi za starejše**

sprejem in uveljavitev
medsektorsko usklajenih
**nacionalnih smernic za
preprečevanje sedečega
življenjskega sloga
(vedenja) za različne ciljne
populacije, tudi za starejše**

Telesna dejavnost za zdravje v različnih življenjskih obdobjih

Specifična cilja:

- Povečati delež **telesno dejavnih starejših.**
- Spodbuditi **medgeneracijsko sodelovanje s telesno dejavnostjo.**



UKREPI (MIZŠ, MDDSZ, MZ, MJU)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

kakovostno vodena in za uporabnika
brezplačna skupinska gibalna vadba
na javnih površinah

ciljano izvajanje programov za
ravnotežje in koordinacijo

zagotavljanje dostopnosti do telesne
dejavnosti vsem (socialno ogroženi,
funkcijsko manj(ne)zmožni

kakovostno vodena gibalna vadba za starejše
v različnih okoljih s povezovanjem
upokojenjskih, zdravstvenih in športnih org.

zaznavanje oseb s primanjkljajem v telesni
pripravljenosti in svetovanje



Telesna dejavnost in okolje, ki jo spodbuja



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Specifični cilj:

- Usmeritev **občinskih prostorskih načrtov v kakovostno bivalno okolje** ter zagotavljanje **dostopnosti do površin za telesno dejavnost v lokalnem okolju vsem prebivalcem**



UKREPI (MIZŠ, MDDSZ, MZ, MOP, MZI, MJU)

ohranjanje in vzpostavljanje sistemov v lokalnih okoljih, ki spodbujajo telesno dejavnost za zdravje

povečati kakovost in število javno dostopnih športnih površin v naravnem okolju ter jih promovirati



vzpostavitev programov za uporabnike brezplačne telesne vadbe

vzpostavitev pogojev za izvedbo kakovostne neorganizirane telesne vadbe v naravi oziroma na prostem



vzpostavitev sistema preverjanja kakovosti organiziranih ponudb telesne vadbe, infrastrukture za telesno dejavnost ter oseb ali ponudnikov

povečanje dostopnosti do pitne vode na javnih mestih in v javnih ustanovah



Telesna dejavnost in okolje, ki jo spodbuja

Specifična cilja:

- Vključiti **aktivni transport** v vsakodnevne aktivnosti in prispevati k trajnostni mobilnosti
- Zagotoviti pogoje za **varen, učinkovit in prijeten** aktiven transport.



UKREPI (MZIP, MIZŠ, MOP, MZ, MJU)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

spodbujanje
udeležencev v prometu
k varnemu aktivnemu
transportu in h
kombiniranim oblikam

zagotovitev
ustrezne
infrastrukture





Vloga sistema zdravstvenega varstva

Specifični cilj :

- programi, ki vključujejo **spremljanje, zgodnje odkrivanje ter obravnavo:**
 - neustreznih prehranskih navad, čezmerne hranjenosti podhranjenosti ter
 - nezadostne telesne dejavnosti s posebnim poudarkom na specifičnih potrebah socialno-ekonomsko ogroženih skupin.



UKREPI (MZ, MDDSZ, MIZŠ)

širitev referenčnih ambulant na vse ambulante splošne/družinske medicine

izvedba pilotnih projektov in testiranje programov (interdisciplinarne svetovalnice v zdravstvenih domovih)

nadgradnja obstoječih preventivnih programov in programov krepitev zdravja



priprava priporočil za telesno dejavnost kroničnih bolnikov

okrepitev izvajalske mreže kadrov v zdravstveno-vzgojnih centrih s standardnimi timi (zdravo prehranjevanje, redna telesna dejavnost in funkcijske zmožnosti)



Vloga sistema zdravstvenega varstva

Specifična cilja:

- Bolnikom v bolnišnicah omogočiti **terapiji podporno telesno dejavnost**
- Vzpostavitev sistema rednega **spremljanja stanja prehranjenosti in funkcijske zmožnosti** starejših odraslih in bolnikov **ter prehranskega svetovanja in podporne obravnave za funkcijsko zmožnost** v okviru zdravstvene obravnave





UKREPI (MZ, MDDSZ)

sistemska ureditev presejanja, obravnave in ustrezne podpore za funkcijsko zmožnost bolnikov in starejših z dejavniki tveganja za funkcijsko manjzmožnost v klinični praksi

v zdravstvenih zavodih in socialno-varstvenih zavodih zagotoviti pogoje za telesno dejavnost za zdravje kot del dnevnih aktivnosti ter spodbujanje



uvedba prehranskih strokovnjakov (dietetik, prehranski svetovalac, klinični dietetik) na vseh treh ravneh zdravstvenega in socialnega varstva

proučiti možnosti za uvedbo novih profilov strokovnjakov (kineziolog) na vseh treh ravneh zdravstvenega in socialnega varstva

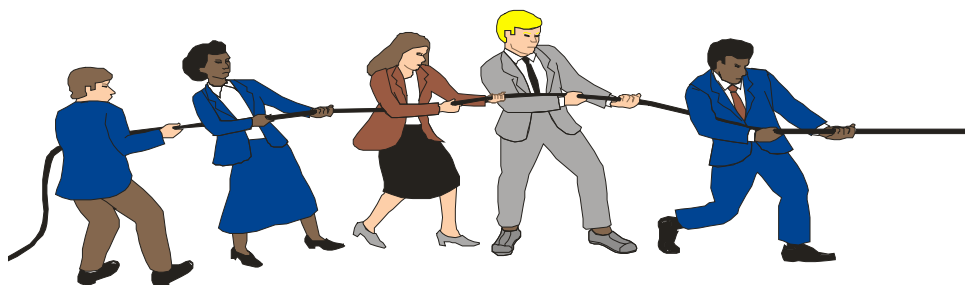


zagotoviti ustrezno opremo dnevnih prostorov za izvajanje gibalnih in kognitivnih dejavnosti oskrbovancev



POGOJI ZA USPEŠNO IZVAJANJE ReNPPTD

- izvajanje različnih ukrepov, ne zgolj v zdravstvu,
- dobro medresorsko sodelovanje in povezovanje vseh, deležnikov (stroke, civilne družbe, lokalnih skupnosti),
- spremembe v vedenju prebivalcev,
- spremembe v okolju (večja ponudba zdravju naklonjenih izbir).



CILJ:

Izboljšane prehranjevalne
navade in navade gibanja -
**ZDRAV IN OPOLNOMOČEN
POSAMEZNIK**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Hvala za pozornost!