

## Zlatno doba života, priručnik sa savjetima za starije osobe (Golden age, handbook with advices for the elderly)

Helena Glibotić Kresina, Suzana Janković, Đulija Malatestinić

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ

Broj starijih osoba u našem gradu u stalnom je porastu. U Gradu Rijeci, prema posljednjem popisu stanovništva, udio starijih osoba u ukupnoj populaciji grada iznosi 17%. Gerontološko-znanstvenim istraživanjima dokazano je da starost i bolest nisu sinonimi i zbog toga preventivna zdravstvena djelatnost, s ciljem sprečavanja nastanka bolesti, ima posebno značenje i odlučujuću ulogu u očuvanju funkcionalne sposobnosti i poboljšanju zdravlja starijeg čovjeka, sprečavanju bolesti i osiguranju aktivnog starenja u ranoj, srednjoj i dubokoj starosti. Upravo radi tih činjenica, Nastavni zavod za javno zdravstvo odlučio je izdati brošuru edukativnog karaktera namijenjenu toj dobroj skupini. Knjižicu smo nazvali «Zlatno doba života».

«Zlatno doba života» je edukativna knjižica namijenjena osobama starije životne dobi. Izdao ju je Nastavni zavod za javno zdravstvo, u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije i Gradom Rijekom, Odjelom gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb. Knjižica je tiskana u tiraži od 15 000 primjeraka; 5 000 knjižica distribuirano je do Zavoda za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, a 10 000 knjižica bit će distribuirano do domova za starije i nemoćne osobe, klubova umirovljenika, te ordinacija opće medicine u Primorsko-goranskoj županiji.

Knjižica je pisana jednostavnim jezikom. Prožeta je pomalo šaljivim ilustracijama koje nam ukazuju da starost može biti i te kako zanimljiva. Svako poglavlje koje je obrađeno u ovoj knjižici, na kraju je popraćeno s korisnim savjetima koji su vezani za temu koja se obrađuje.

Knjižica obrađuje poglavlja:

- Zdrava prehrana u starijoj životnoj dobi
- Tjelesna aktivnost
- Mentalna aktivnost
- Visoki krvni tlaku
- Šećerna bolest
- Osteoporoza
- Nevoljno otjecanje mokraćé
- Padovi u starijoj dobi
- Zaštita od opekline i požara
- Njega zubi
- Bolesti oka u starijoj dobi
- Korištenje lijekova u starijoj životnoj dobi
- Izlaganje visokim i niskim temperaturama.

«Zlatno doba života» vrlo je koristan priručnik svakoj osobi starije životne dobi, ali i koristan podsjetnik mlađim osobama kako da sačuvaju svoje tijelo i svoj duh što zdravijima, kako bi im starost bila zaista zlatno doba života jer upravo to knjižica i poručuje: «Zlatno je doba života vrijeme kada svatko treba uživati u plodovima koje nam je podario život. To je vrijeme zrele ljubavi, mudrosti, vrijeme prepuno životnih iskustava... Sjećanja na prošlost su lijepa, ona nam ponekad pomažu da uljepšamo svakodnevnicu. No, nemojte žaliti za onim što je prošlo jer se time gubi ljepota sadašnjeg trenutka. Svako razdoblje života krije u sebi pregršt lijepih trenutaka za kojima se u budućnosti osvrćemo sa čežnjom. Planirajte budućnost, ali nemojte zaboraviti na sadašnjost! Nemojte čekati da dođu najbolje godine jer one su već tu.»

Kontakt: Helena Glibotić Kresina, dr.med.

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ

e-mail: [helena@zzjzpqz.hr](mailto:helena@zzjzpqz.hr)

