

# **Interdisciplinarna obravnavna zdravega staranja**

**Uredila**

**Nejc Šarabon**

**Ana Petelin**



Interdisciplinarna obravnava  
zdravega staranja



# Interdisciplinarna obravnava zdravega staranja

Uredila

Nejc Šarabon

Ana Petelin



## **Interdisciplinarna obravnava zdravega staranja**

*Uredila* · Nejc Šarabon in Ana Petelin

*Recenzenti* · Simona Hvalič Touzery, Miroljub Jakovljevič in Matej Gregorič

*Lektor* · Davorin Dukić

*Oblikovanje in tehnična ureditev* · Alen Ježovnik

*Izdala in založila* · Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper

[www.hippocampus.si](http://www.hippocampus.si)

*Glavni urednik* · Jonatan Vinkler

*Vodja založbe* · Alen Ježovnik

*Koper* · 2020

© 2020 Univerza na Primorskem

*Naklada* · 100 izvodov

ISBN 978-961-293-044-8

Izid monografije je finančno podprla Javna agencija  
za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz sredstev  
državnega proračuna iz naslova razpisa  
za sofinanciranje znanstvenih monografij

CIP – Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

612.67

613.98

INTERDISCIPLINARNA obravnava zdravega staranja / uredila Nejc Šarabon  
in Ana Petelin. – Koper : Založba Univerze na Primorskem, 2020

ISBN 978-961-293-044-8

1. Šarabon, Nejc

COBISS.SI-ID 40169219

# Kazalo

Uvod

*Nejc Šarabon in Ana Petelin · 7*

**Prvi del** Uvod v staranje · 9

Starost in staranje ter staranje prebivalstva kot globalni problem današnje družbe

*Ester Benko · 11*

Epidemiologija najpogostejših bolezní in zdravstvenih težav starejših odraslih

*Dorjana Zerbo Šporin · 27*

**Drugi del** Biološki, psihološki in sociološki vidiki staranja · 43

Staranje endokrinega sistema

*Saša Kenig, Ana Petelin in Zala Jenko Pražnikar · 45*

Vpliv staranja na dihalni in srčno-žilni sistem

*Helena Skočir, Ana Petelin, Zala Jenko Pražnikar in Saša Kenig · 63*

Staranje imunskega sistema in prebavil

*Katja Bezek in Darja Barlič-Maganja · 87*

Mišično-skeletno staranje

*Mihaela Jurdana in David Ravnik · 105*

Staranje možganov

*Nina Mohorko · 117*

Psihološki vidiki staranja

*Maša Černelič-Bizjak in Špela Hvalec · 137*

Socialni vidiki starosti in staranja: posameznik v socialnem kontekstu in elementi uspešnega staranja

*Katarina Babnik in Ester Benko · 151*

**Tretji del** Prehrana, gibanje in psihosocialni ukrepi · 169

Prehrana starejših odraslih

*Marjana Benigar Manias, Kaja Teraž in Tadeja Jakus · 171*

Prehrana in diete

*Mojca Stubelj in Tamara Poklar Vatovec · 187*

Prehranske intervencije

*Tamara Poklar Vatovec in Mojca Stubelj · 211*

Telesno dejaven življenjski slog in priporočila za telesno dejavnost starejših odraslih

*Matej Plevnik in Kaja Kastelic · 239*

Priporočila za telesno vadbo starejših odraslih

*Nejc Šarabon in Jernej Rošker · 257*

Vpliv vadbe na izbrane zdravstvene težave starejših odraslih

*Matej Voglar in Žiga Kozinc · 273*

Vadba pri spoznavnem upadu

*Nastja Podrekar in Jernej Rošker · 289*

Pomen socialne vključenosti in preprečevanja socialne izolacije ter osamljenosti med starejšimi odraslimi

*Ester Benko in Katarina Babnik · 297*

Sobivanje z živaljo pripomore k psihološkemu blagostanju starejših odraslih

*Melita Peršolja · 319*

Recenzije · 333



# Uvod

**Nejc Šarabon**

*Univerza na Primorskem  
nejc.sarabon@upr.si*

**Ana Petelin**

*Univerza na Primorskem  
ana.petelin@upr.si*

Svetovna populacija starostnikov strmo narašča. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije bo do leta 2050 dve milijardi starejših od 60 let, od tega jih bo 80 % živel v državah v razvoju. Staranje ima za posledico večjo potrebo po zdravstvenem varstvu, saj se v starosti kopičijo različne kronične bolezni, ki pogostokrat puščajo trajne posledice. Da bi izboljšali dobro počutje in kakovost življenja omenjene populacije, se številne raziskave in pobude na tem področju osredotočajo na fizično in duševno zdravje starejših odraslih in nenazadnje tudi na izboljšanje njihovega socialnega življenja. Pri zdravstveni obravnavi starejših odraslih mora biti naš cilj predvsem kakovostno staranje. S predstavitvijo najnovejših znanstvenih in strokovnih prispevkov na področju obravnave zdravega staranja v pričujoči monografiji želimo starost in staranje prebivalstva najprej identificirati kot globalni problem današnje družbe ter nato predstaviti epidemiologijo najpogostejših bolezni in zdravstvenih težav starejših odraslih. Avtorji prispevkov predstavljajo tudi biološke, psihološke in sociološke vidike staranja. Ker vzdrževanje zdravega življenjskega sloga skozi celo življenje, zlasti uživanje uravnotežene prehrane, redna telesna aktivnost in nekajenje, prispeva k zmanjšanju tveganja za nenalezljive bolezni in izboljšanju telesnih ter duševnih sposobnosti tudi v starosti, je v sklepem delu monografije poudarek na priporočilih za uživanje uravnotežene prehrane, priporočilih za telesno dejavnost starejših odraslih ter na ozaveščanje o vplivu vadbe na izbrane zdravstvene težave starejših odraslih.

Monografija je namenjena raziskovalcem, visokošolskim učiteljem, študentom, raznim strokovnjakom na področju zdravstva in tistim, ki se zanimajo za dobro počutje starejših odraslih. Rdeča nit publikacije je predstavitev različnih pristopov s ciljem izboljšanja zdravja in življenja starejših odraslih.