



OHRANI SVOJE SPOMINE

PRIROČNIK Z OSNOVNIMI PRIPOROČILI ZA
PREVENTIVNO ZMANJŠEVANJE TVEGANJA ZA
RAZVOJ DEMENCE, ODLOŽITEV NJENEGA POJAVA
IN UPOČASNITEV NJENEGA NAPREDOVANJA



CELOVITA
OBRAVNAVA
DEMENCE V
LOKALNIH OKOLJIH

univerzitetni
klinični center ljubljana | 
University Medical Centre Ljubljana

OHRANI SVOJE SPOMINE

Priročnik z osnovnimi priporočili za preventivno zmanjševanje tveganja za razvoj demence, odložitev njenega pojava in upočasnitev njenega napredovanja



CELOVITA
OBRAVNAVA
DEMENCE V
LOKALNIH OKOLJIH

univerzitetni
klinični center ljubljana | 
University Medical Centre Ljubljana

Priročnik je nastal v okviru projekta Celovita obravnava demence v lokalnih okoljih. Nosilec projekta je združenje Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci. Partnerji projekta so bili Univerzitetni klinični center Ljubljana, Inštitut EMONICUM, Zdravstveni dom Lenart v Slovenskih goricah, Dom starejših Rakičan in Dom upokoencev Trbovlje. Projekt je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije.

Priročnik je zasnovan skladno z smernicami združenja Alzheimer Europe (AE), World Health Organisation (WHO) in nacionalnimi smernicami Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.892.3(035)

OHRANI svoje spomine : priročnik z osnovnimi priporočili za preventivno zmanjševanje tveganja za razvoj demence, odložitev njenega pojava in upočasnitev njenega napredovanja / [uredniški odbor Anja Mrhar ... et al.].
- Ljubljana : Nevrološka klinika Univerzitetnega kliničnega centra, 2023

ISBN 978-961-7080-07-0
COBISS.SI-ID 165297411

Izdala **Nevrološka klinika Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana**
Zaloška cesta 2, 1000 Ljubljana, Slovenija

Uredniški odbor: Anja Mrhar, Milica G. Kramberger, Mateja Strbad,
Tina Štukelj

Recenzija: Milica G. Kramberger
Lektorirala: Ana Progar
Naklada: 500

Ljubljana, september 2023

OHRANI SVOJE SPOMINE

Priročnik z osnovnimi priporočili za preventivno zmanjševanje tveganja za razvoj demence, odložitev njenega pojava in upočasnitev njenega napredovanja

2023

KAZALO STRANI

<u>1</u>	<u>UVODNA BESEDA</u>	<u>6</u>
<u>2</u>	<u>IZZIVI STARANJA</u>	<u>7</u>
<u>3</u>	<u>KAJ JE KRHKOST IN ZAKAJ PREDSTAVLJA PROBLEM?</u>	<u>13</u>
<u>4</u>	<u>TELESNA DEJAVNOST</u>	<u>16</u>
<u>5</u>	<u>URAVNOTEŽENA MEDITERANSKA PREHRANA</u>	<u>25</u>
<u>6</u>	<u>URAVNAVANJE TELESNE MASE</u>	<u>40</u>
<u>7</u>	<u>URAVNAVANJE POVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA</u>	<u>44</u>
<u>8</u>	<u>URAVNAVANJE SLADKORNE BOLEZNI</u>	<u>46</u>
<u>9</u>	<u>URAVNAVANJE MAŠČOB V KRVI</u>	<u>52</u>
<u>10</u>	<u>PRENEHANJE UPORABE TOBAKA IN TOBAČNIH IZDELKOV</u>	<u>56</u>
<u>11</u>	<u>OMEJEVANJE UŽIVANJA ALKOHOLA</u>	<u>60</u>
<u>12</u>	<u>TELOVADBA ZA MOŽGANE</u>	<u>62</u>
<u>13</u>	<u>ZAGOTAVLJANJE DOBREGA SLUHA</u>	<u>75</u>
<u>14</u>	<u>ZAGOTAVLJANJE DOBREGA VIDA</u>	<u>77</u>
<u>15</u>	<u>SOCIALNA VKLJUČENOST</u>	<u>79</u>

1 UVODNA BESEDA

Spoštovani,

pred vami je zbirka priporočil in nasvetov za zdrav življenjski slog in ohranjanje možganskega zdravja. Kvaliteta življenja v starosti je rezultat celovitega pristopa k zdravju, družbenim odnosom in osebnemu zadovoljstvu tekom celotnega življenja. Tudi v poznejših letih življenja lahko uživete v polnem in izpolnjujočem vsakdanu. Mnoge med navedenih priporočili poznate, poskusite jih tudi udejanjiti in živeti!

doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med.

2 IZZIVI STARANJA

Pričakovana življenjska doba se tako kot v svetu, še posebno pa v Evropi, viša tudi v Slovenji. Sočasno s tem pa v ospredje vse bolj vstopajo tudi številna medicinska stanja, ki so pogostejša v kasnejšem odraslem obdobju življenja. Kljub izzivom, povezanim s staranjem, je mogoče doseči visoko kvaliteto življenja. Spodaj smo izpostavili ključne izzive staranja, ki lahko posredno ali direktno vplivajo na življenjski slog ter nenazadnje na zdravje in počutje posameznika.

- **Zdravstveno stanje**

Dobro telesno in duševno zdravje sta temelj za visoko kvaliteto življenja. Skrb za redne zdravniške preglede, uravnoteženo prehrano, telesno vadbo ter pravočasno in pravilno zdravljenje kroničnih bolezni pomembno prispevajo k ohranjanju zdravja.

- **Socialna povezanost**

Ohranjanje stikov s prijatelji in družino, sodelovanje v družbenih dejavnostih in občutek pripadnosti skupnosti prispevajo k občutku sreče in zadovoljstva. Socialna izolacija lahko negativno vpliva na kvaliteto življenja.

- **Aktivno življenje**

Aktivnosti, kot so potovanja, hobiji, prostovoljstvo ali učenje novih veščin, lahko doprinesejo k ohranjanju umskih sposobnosti in prinašajo veselje v življenje.

- **Finančna varnost**

Finančna stabilnost je pomemben dejavnik za kakovostno življenje v starosti. Načrtovanje pokojnine in pravilno

upravljanje financ sta ključna za preprečevanje finančnih stisk v poznejših letih.

- **Duševno počutje**

Pozitivna duševna naravnost in sposobnost soočanja s stresom sta ključna za dobro počutje. Terapevtske dejavnosti, kot so meditacija, umetnost in skrb za duševno zdravje, lahko izboljšajo kvaliteto življenja.

- **Duhovna rast**

Mnogi ljudje v starosti iščejo globlji smisel in duhovno rast. Verske ali duhovne prakse lahko prispevajo k občutku miru in zadovoljstva.

- **Dostop do zdravstvene oskrbe**

Dostop do kakovostne zdravstvene oskrbe in podpora pri kroničnih boleznih so ključni za ohranjanje zdravja v starosti.

- **Bivanjski pogoji**

Okolje, v katerem živite, lahko pomembno vpliva na vašo kvaliteto življenja. Ustrezno prilagojeno stanovanje ali bivališče ter podpora pri vsakodnevni opravi lahko izboljšajo samostojnost.

»S staranjem postopno pešajo tudi nekatere miselne funkcije, a običajno staranje ne vodi v stanje demence.«

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA DEMENCO



Starost



Genetika



Srčno-žilna
obolenja



Sladkorna
bolezen



Telesna
neaktivnost



Nezdrava
prehrana



Duševno
zdravje



Motnje
sluha



Motnje
vida

Demenca – izziv staranja?

Demenca je splošen izraz, ki opisuje posledico različnih bolezni možganov in drugih stanj, ki vodijo v postopno poslabšanje kognitivnih (miselnih) funkcij, vključno z izgubo spomina, sposobnostjo razmišljanja, govora, orientacije, razsodnosti in motenim vsakodnevnim funkcioniranjem. Bolezen se razvije počasi, sprva so težave blage in ne vplivajo na posameznikov vsakdan, takrat govorimo o subjektivni ali blagi kognitivni motnji. Z napredovanjem bolezni pa se postopno razvijejo značilnosti demence. Obstaja več različnih vrst demence, pri čemer je Alzheimerjeva demenca najpogostejša, vendar obstajajo tudi druge, kot so demenca z Lewyjevim telesci, mešana in žilna demenca, frontotemporalna demenca in druge. Obstaja več dejavnikov tveganja, ki lahko vplivajo na razvoj demence, z nekaterimi preventivnimi ukrepi lahko zmanjšamo to tveganje in ohranjamo zdrave možganove.

Med dejavnike tveganja, ki prispevajo k razvoju demence prištevamo:

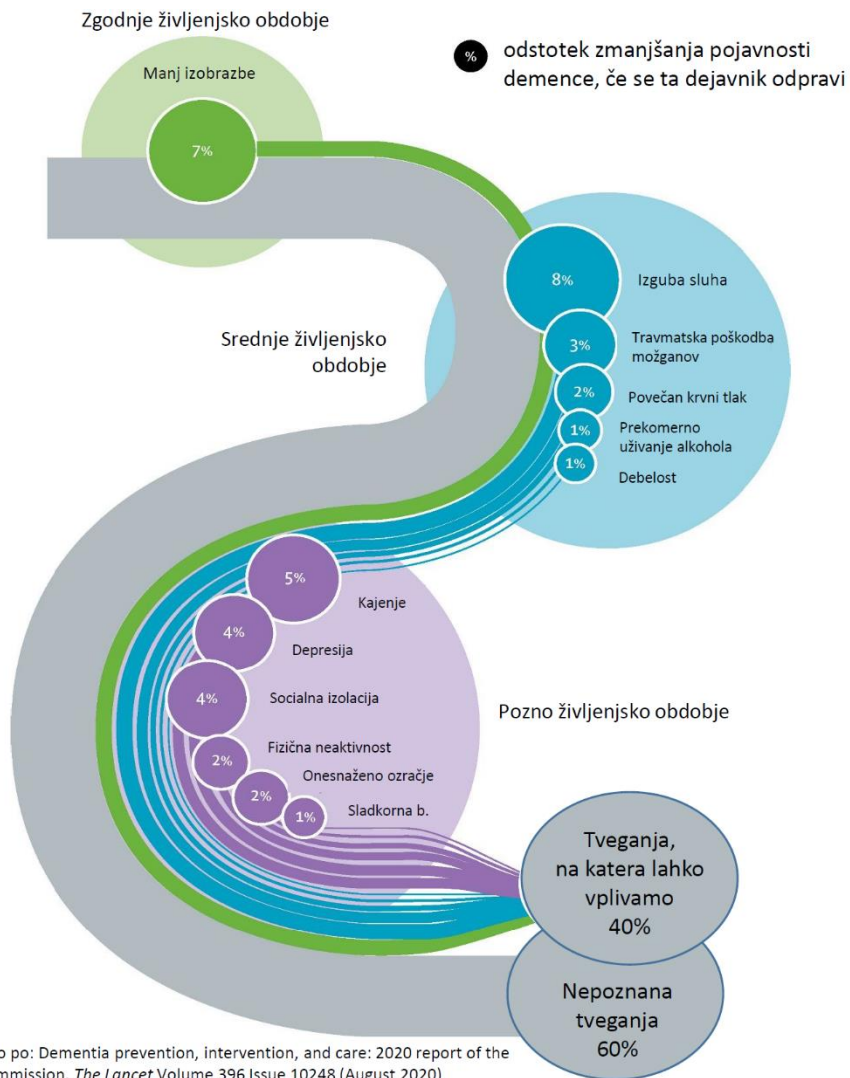
1. **Starost:** Starost je najpomembnejši dejavnik tveganja za demenco.
2. **Genetika:** Družinska zgodovina demence in nekatere značilnosti genetskega zapisa posameznika povečujejo tveganje za demenco.
3. **Srčno-žilni dejavniki:** Visok krvni tlak, visok holesterol in kajenje lahko povečajo tveganje za demenco. Redno spremljanje in nadzor teh dejavnikov lahko pomagata zmanjšati tveganje.
4. **Sladkorna bolezen:** Diabetes tipa 2 je povezan z večjim tveganjem za razvoj demence, pomemben je dober nadzor nad vrednostmi krvnega sladkorja.
5. **Telesna neaktivnost in nezdrava prehrana:** Pomanjkanje telesne vadbe in neustrezna prehrana lahko prispevata k debelosti in drugim dejavnikom tveganja, ki lahko vplivajo na možgane. Redna vadba in zdrava prehrana sta ključna za ohranjanje zdravih možganov.
6. **Duševno zdravje:** Depresija, tesnoba in socialna izolacija so povezani z demenco.
7. **Motnje sluha,** z leti se pogostnost starostne izgube sluha povečuje, na voljo pripomočki za izboljšanje sluha, potreben je pregled pri specialistu in izključitev drugih vzrokov za motnjo sluha.
8. **Motnje vida,** običajen proces staranja oči prizadene sposobnost branja drobnega tiska in vid bližnjih predmetov, pomagajo ustrezna očala, potreben je pregled pri specialistu in izključitev drugih vzrokov za motnjo vida.

Skladno s poznavanjem in zavedanjem dejavnikov tveganja za razvoj demence lahko s preventivnimi ukrepi pomembno prispevamo k ohranitvi kognitivnih funkcij in zmanjšanju

tveganja za razvoj te resne bolezni. Z upoštevanjem preventivnih ukrepov bi lahko preprečili do 40% primerov demence ali odložili njen pojav. Preventivni dejavniki so:

1. **Miselne aktivnosti:** Učenje novih veščin, branje, reševanje ugank in igranje družabnih iger lahko ohranijo vaše možgane aktivne.
2. **Telesna aktivnost:** Redna telesna vadba ugodno vpliva na zdravje. Priporočljivih je vsaj 30 minut zmerno intenzivne vadbe na dan.
3. **Zdrava prehrana:** Uživanje hrane, bogate z antioksidanti, omega-3 maščobnimi kisljinami in vitamini B, lahko pomaga zaščititi možgane.
4. **Socialna povezanost:** Ohranjanje družbenih odnosov in aktivno sodelovanje v skupnosti lahko zmanjša tveganje za demenco.
5. **Obvladovanje stresa:** Tehnike sproščanja, kot sta meditacija ali joga, pomagajo obvladovati stres, ki lahko negativno vpliva na možgane.
6. **Redni zdravstveni pregledi:** Redni obiski zdravnika za spremljanje srčno-žilnih dejavnikov tveganja in zgodnje odkrivanje morebitnih težav so ključnega pomena.

»Spodbujamo vas, da sprejmete zdrave življenjske navade in skrbite za svoje možgane.«



Prispevek pripravila:

doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med., Nevrološka klinika UKC Ljubljana

3 KAJ JE KRHKOST IN ZAKAJ PREDSTAVLJA PROBLEM?

Krhkost je pogosto stanje, ki je povezano s starostjo in predstavlja velik javnozdravstveni problem zaradi številnih kliničnih in socialnih posledic. Je stanje zmanjšane biološke rezerve in odpornosti na stresne dogodke. Pri krhkem starostniku tako ugotavljamo povečano ranljivost za nastanek in razvoj bolezni in tudi slabši izid pri boleznih, ki jih starostnik že ima. To vodi v slabše vsakodnevno funkcioniranje in slabša kakovost življenja. O krhkosti govorimo, ko so izpolnjeni vsaj trije od naslednjih kriterijev: 1. nenamerna izguba telesne mase – vsaj 4,5 kg v zadnjem letu – ali vsaj 5 odstotkov telesne mase; 2. mišična oslabeledost; 3. upočasnjena hoja; 4. nizka telesna aktivnost; 5. izčrpanost.

Delež krhkih posameznikov se s starostjo večja: četrtnina do polovica posameznikov, starejših od 85 let, je krhkih. Krhkost je pogostejša med ženskami, pogostejša je ob prisotnosti kroničnih bolezni, velja pa tudi, da je pogostejša pri ljudeh z nižjo izobrazbo in nižjimi dohodki.

Krhkost sama po sebi ni bolezen, je pa pomemben dejavnik tveganja za padce in zlome, za osamljenost in nastanek depresije ter za razvoj demence. Krhek starostnik je pogosteje sprejet v bolnišnico in nato nameščen v dom starejših, saj je slabše pokreten in potrebuje več pomoči v vsakdanjem življenju. Vse to slabša kakovost življenja, večja pa je tudi smrtnost.

Najmanj trije od naslednjih kriterijev:

1. Nenamerna izguba telesne mase (najmanj 4,5 kg v zadnjem letu ali najmanj 5% telesne mase)
2. Mišična oslabeledost
3. Upočasnjena hoja
4. Nizka telesna aktivnost
5. Izčrpanost

KRHKOST

- ↑ Smrtnost
- ↑ Padci in zlomi
- ↑ Osamljenost
- ↑ Depresija
- ↑ Kognitivni upad
- ↑ Tveganje za demenco
- ↑ Število hospitalizacij
- ↑ Namestitev v DSO
- ↓ Kakovost življenja
- ↓ Mobilnost
- ↓ Samostojnost

Novejše raziskave krhkosti se poleg telesnih znakov, ki so naštetih na začetku besedila, vse bolj usmerjajo tudi v psihološke in socialne dejavnike. Ugotovili so, da na nastanek in poglobljanje krhkosti pomembno vplivajo tudi depresivna simptomatika in kognitivni upad, kakor tudi omejena socialna vključenost, osamljenost, finančne težave in dejstvo, da starostnik živi sam.

Starostniki razvijajo številne starostno pogojene kronične bolezni, ki so medsebojno povezane in dodatno vplivajo na razvoj krhkosti. Ko so krhki posamezniki izpostavljeni stresnemu dogodku (npr. akutni bolezni), se njihovo funkcionalno stanje zelo poslabša. Krhki starostniki so v akutnem bolnišničnem okolju še posebej občutljiva populacija. Kljub zdravljenju akutne bolezni se njihovo splošno zdravstveno in funkcionalno stanje velikokrat poslabša.

Pri preprečevanju in upočasnjevanju razvoja krhkosti so pomembni preventivni ukrepi na različnih ravneh. Redna telesna vadba je glavni zaščitni dejavnik tako za preprečevanje kroničnih bolezni kot tudi funkcionalne oviranosti. Redna telesna vadba ima tudi pomembno vlogo pri ohranjanju zdravega življenjskega sloga, še posebej pri starostnikih. Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje, znakov krhkosti. Zdrava prehrana in dodajanje prehranskih dopolnil (npr. beljakovinski napitki) ter različni tipi telesne vadbe – vaje za vzdržljivost, moč, ravnotežje, večjo gibčnost – dokazano upočasnijo razvoj krhkosti; pri že krhkih posameznikih pa izboljšajo funkcioniranje.

Prispevek pripravila:

Mateja Strbad, dr. med., specialistka psihiatrije, Nevrološka klinika UKC Ljubljana

4 TELESNA DEJAVNOST

Redna telesna dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje omogoča bolj kvalitetno in daljše življenje, zato Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vključevanje telesne dejavnosti v vsak dan. Številni dokazi potrjujejo, da redna telesna dejavnost izboljša stanje kardiovaskularne in mišične kondicije, funkcijskega zdravja, zdravja kosti in zmanjšanja tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, depresije, kognitivnega upada in demence.

Telesna dejavnost pomembno pripomore k:

izboljšanju kakovosti življenja in telesni pripravljenosti

obvladovanju prekomerne telesne mase

vzdrževanju mišične moči in gibljivosti sklepov

preprečevanju bolezni srca in ožilja

zmanjšanju tveganja za možgansko kap

preprečevanju krhkosti kosti in zmanjševanju možnosti zlomov

izboljšanju razpoloženja

obvladovanju stresa, simptomov anksioznih motenj in depresije

podaljšanju časa samostojnega in aktivnega življenja v starosti

KAKO PREPOZNAMO INTENZIVNOST TELESNE DEJAVNOSTI?



Nizko intenzivna – ne občutimo napora, nismo zadihani, med dejavnostjo se lahko normalno pogovarjamo.



Zmerno intenzivna – občutimo nekaj napora, se ogrejemo in rahlo zadihamo, med dejavnostjo se lahko brez večjih težav pogovarjamo.



Visoko intenzivna – precej se ogrejemo, zadihamo in prepotimo, pogovarjanje je oteženo (med govorjenjem moramo zajeti sapo).

V skrbi za zdravje šteje vsakršna telesna dejavnost. Priporočila o telesni dejavnosti poudarjajo, da je **že nekaj telesne dejavnosti boljše kot nič**, vendar več gibanja prinaša tudi več koristi za zdravje.

Vzdrževanje zdravja

Za **vzdrževanje zdravja** je cilj doseči 150 minut zmerno intenzivne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne dejavnosti ali kombinacija telesnih dejavnosti obeh intenzivnosti (1 minuta visoko intenzivne dejavnosti je enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne dejavnosti).

Izboljšanje zdravja

Za **izboljšanje zdravja** je cilj doseči 300 minut zmerno intenzivne dejavnosti na teden ali vsaj 150 minut intenzivne telesne dejavnosti ali kombinacija telesnih dejavnosti obeh intenzivnosti (1 minuta visoko intenzivne dejavnosti je enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne dejavnosti).

na teden

vzdrževanje zdravja
izboljšanje zdravja

zmerno
intenzivna
dejavnost

150 minut

300 minut



visoko
intenzivna
dejavnost

75 minut

150 minut



Izvajanje vaj za moč naj poteka vsaj 2-krat tedensko.

Starejšim od 65 let se priporoča vsaj 3-krat tedensko vključevanje vaj za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev.



Priporočamo, da se telesno dejavnost razdeli na manjše sklope, vendar naj trajanje posameznega sklopa ne bo krajše od 10 min.

Za lažje spremljanje in motivacijo pri doseganju ciljev telesne dejavnosti si lahko pomagata z beleženjem dnevnika. Ne pozabite na to, da opravljate tiste telesne dejavnosti, ki vas veselijo.



Na koncu tega poglavja smo vam pripravili tabelo za tedensko beleženje vaše telesne dejavnosti.

DNEVNIK TELESNE DEJAVNOSTI

Nove navade je običajno lažje vzpostaviti in vzdrževati, če si pripravimo načrt. Zato smo za vas pripravili dnevnik telesne dejavnosti, s katerim lahko spremljate in načrtujete svojo telesno dejavnost. S pomočjo spodnje lestvice lahko konec tedna ocenite, ali ste bili v minulem tednu dovolj telesno dejavni.

Manj kot 150 minut na teden

V tem tednu
niste bili dovolj
telesno
dejavni.

150 minut ali več na teden

Čestitamo, v tem
tednu ste bili
dovolj telesno
dejavni!

300 minut in več na teden

Čestitamo, v tem
tednu ste bili
dovolj telesno
dejavni, vplivali
ste tudi na
izboljšanje
svojega zdravja!

Za najboljše rezultate, vzdrževanje in vzpostavljanje novih navad vam priporočamo beleženje dejavnosti vsaj dva meseca. **Vsaka minuta in vrsta telesne dejavnosti šteje.** Pri beleženju intenzivnosti dejavnosti upoštevajte:

Zmerno intenzivna – občutimo nekaj napora, se ogrejemo in rahlo zadihamo, med dejavnostjo se lahko pogovarjamo (povemo cel stavek brez zajemanja sape).

Visoko intenzivna – precej se ogrejemo in zadihamo, se potimo, pogovarjanje je oteženo (med govorjenjem moramo zajeti sape).

Pri izračunu trajanja dejavnosti visoke intenzivnosti upoštevajte, da je 1 minuta visoke intenzivnosti enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne dejavnosti. Ker je zgornja lestvica vrednotenja doseganja ciljev telesne dejavnosti prilagojena na minute zmerno intenzivne dejavnosti, *minute visoko intenzivne dejavnosti pomnožite z 2.* V pomoč vam je primer rešenega dnevnika.

Primer izpolnjenega dnevnika telesne dejavnosti

Zmerno intenzivna telesna dejavnost

Visoko intenzivna telesna dejavnost (čas trajanja pomnožite z 2)








Dnevnik za teden od 10. 10. 2023 do 16. 10. 2023

	Intenzivnost	Čas trajanja:
PON	15 min	15 min
	Aktivnost: hoja v hrib	
TOR	30 min	$(30 + 2 \times 10)$ 40 min
	10 min Aktivnost: gospodinjska opravila, hoja v hrib	
SRE	30 min	30 min
	Aktivnost: sesanje hiše	
ČET		/
	Aktivnost:	
PET		(2×20) 40 min
	20 min Aktivnost: hoja po stopnicah, gospodinjska opravila	
SOB	60 min	60 min
	Aktivnost: pohod s prijatelji, igra z vnaki	
NED		/
	Aktivnost:	
Skupaj:		185 min

Čestitamo, v tem tednu ste bili dovolj telesno dejavni (v tem tednu ste opravili več kot 150 min telesne dejavnosti)!








Dnevnik za teden od _____ do _____

TEDENSKI DNEVNIK AKTIVNOSTI

	Intenzivnost	Čas trajanja:
PON		
	Aktivnost:	
TOR		
	Aktivnost:	
SRE		
	Aktivnost:	
ČET		
	Aktivnost:	
PET		
	Aktivnost:	
SOB		
	Aktivnost:	
NED		
	Aktivnost:	
Skupaj:		

Dnevnik za teden od _____ do _____

TEDENSKI DNEVNIK AKTIVNOSTI

	Intenzivnost	Čas trajanja:
PON		
	Aktivnost:	
TOR		
	Aktivnost:	
SRE		
	Aktivnost:	
ČET		
	Aktivnost:	
PET		
	Aktivnost:	
SOB		
	Aktivnost:	
NED		
	Aktivnost:	
Skupaj:		

VIRI:

NIJZ. 2020. Z gibanjem do zdravja, ker je naše telo ustvarjeno za gibanje. Ljubljana. 48 str.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zgdz_knjizica_2020.pdf

5 URAVNOTEŽENA MEDITERANSKA PREHRANA

Meditersko prehrano je Svetovna zdravstvena organizacija opredelila kot eno od pomembnih strategij za zmanjšanje tveganja za razvoj kognitivnih motenj ali demence in za upočasnjevanje napredovanja bolezni ali nastopa njenega pojava.

Kaj je mediteranska prehrana?

Mediterska prehrana je dediščina večtisočletnega izmenjevanja ljudi, kultur, znanja, navad, živil in je način prehranjevanja, ki je na območju ob sredozemskem morju prevladoval v začetku 60. let prejšnjega stoletja. Zanj je značilno pretežno vključevanje rastlinske hrane, zmerno uživanje morske hrane in fermentiranih mlečnih izdelkov, še posebno pa je značilna uporaba **olivnega olja** kot glavni vir maščob za kuhanje in pripravo hladnih jedi.

PRIPOROČILA

Obilje sezonske rastlinske hrane

Oljčno olje kot glavni vir maščobe
(priprava hladnih in toplih jedi)

Zmerno uživanje rib
(vsaj 2x tedensko)

Občasno uživanje rdečega mesa

Redko uživanje predelane hrane

Zmerno uživanje rdečega vina

Kako sestavimo zdrav in uravnotežen krožnik?

Pri sestavljanju zdravega obroka si lahko pomagamo tako, da krožnik (premera približno 23 cm) razdelimo na polovico. Eno polovico nato razdelimo še na polovico, tako da imamo **krožnik razdeljen na polovico in dve četrtni**. Ti deli oz. razmerja so nam v pomoč pri sestavljanju obrokov, s katerimi bomo lažje zagotovili potrebam našega telesa po hranilih ter mu omogočili gorivo za njegovo optimalno delovanje, obnavljanje in okrevanje. Kako bomo s pomočjo razmerij razdeljenega krožnika pripravili obrok, je prikazano na spodnji sliki. Razmerja so primerna tudi pri pripravi enolončnic ali drugih jedi, pri katerih vsako skupino živil težko serviramo ločeno. V tem primeru na enak način, ki je prikazan spodaj, odmerimo sestavine, ki bodo jed sestavljale. Pri vrednotenju količin posamezne skupine živil si lahko pomagamo tudi z velikostjo dlani in pesti.



1/2 krožnika
zelenjave in sadja
ali volumen dveh
pesti



Posegajte po
čimbolj raznolikem
naboru sadja in zelenjave



1/4 krožnika
kakovostnih
škrobnih živil ali
volumen ene pesti



Polnozrnata žita, testenine,
kruh, krompir, riž, kosmiči
(brez dodanega sladkorja)



1/4 krožnika
kakovostnih
beljakovin ali površina
ene dlani



Meso, ribe, jajca, skuta, sir,
grški jogurt, skyr, tofu,
stročnice (čičerika, grah,
leča itd.)

S shemo uravnoteženega krožnika smo spoznali optimalna razmerja skupin živil (zelenjava in sadje, škrobna živila in viri beljakovin), pri čemer ne smemo pozabiti na pomembnost zadostne hidracije, ki jo marsikdaj spregledamo. **Zadostno uživanje tekočine je nujno** za dobro delovanje naših organov. Pri tem moramo biti posebej pozorni na pravilno izbiro pijače – ta naj bo primarno voda ali nesladkan čaj. Če želimo okus popestriti, dodamo nekaj koščkov sadja ali svež limonin sok. Izogibajte se industrijsko pripravljenim sladkim pijačam, ki vsebujejo veliko enostavnih sladkorjev.

Obilje sezonske rastlinske hrane

Večji del uravnoteženega obroka predstavlja rastlinska hrana, torej zelenjava in sadje (polovica obroka), žita in mlevski izdelki iz njih (četrtnina obroka) in oreščki. Ta del obroka je izjemno pomemben vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin, ki prispevajo k zdravi prebavi in črevesju. Oreščki so poleg ostalih hranil pomembni z vidika visoke vsebnosti dobrih maščob, ki sodelujejo pri vzdrževanju delovanja možganov. V svoj dnevni jedilnik vključujte tudi pest izbranih oreščkov.

Kakovostne beljakovine

Beljakovine so tako kot druga hranila izjemno pomemben del prehrane. So pomembni gradniki naših telesnih celic in tudi hormonov ter encimov, ki usmerjajo pravilno delovanje celic, tkiv, organov oz. telesa na sploh. Zelo

pogosto se izpostavlja vloga beljakovin kot gradnikov mišic. Z zadostnim vnosom beljakovin in sočasno telesno dejavnostjo ohranjamo mišično maso in jo celo gradimo. Količina mišičnega tkiva je v starosti bistvenega pomena in je napovednik uspešnejšega zdravljenja ter lažjega poteka številnih obolenj. Mišična masa zmanjšuje tveganje za padce, ki so s starostjo vse pogostejši in se lahko končajo s hudimi poškodbami.

Največ in najbolj kakovostne beljakovine najdemo v živilih živalskega izvora – meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki. Beljakovine rastlinskega izvora so za telo nekoliko težje prebavljive, a zaradi številnih drugih hranil, ki jih ta živila vsebujejo, Svetovna zdravstvena organizacija spodbuja njihovo vključevanje v prehrano. Med bogate vire beljakovin rastlinskega izvora sodijo stročnice in polnozrnat žita.

Smernice za preprečevanje kognitivnega upada, demence ali njunega napredovanja v okviru beljakovinskega vnosa svetujejo:



Zmerno uživanje rib - vsaj 2x tedensko



Občasno uživanje rdečega mesa do 1x tedensko



Redko uživanje predelanih mesnin

Priprava jedi

Pri pripravi toplih jedi priporočamo, da se poslužujete postopkov dušenja na sopari, pečenja ali kuhanja. Cvrtje jedi je postopek, ki zahteva uporabo večjih količin maščob, ki se pri postopku priprave pod vplivom dolgotrajnih visokih temperatur poškodujejo in kot take zdravju celo škodujejo. Točko, pri kateri nastajajo zdravju škodljive snovi, prepoznamo takrat, ko se olje prične pod vplivom visokih temperatur **dimiti**, tj. ko se prične kaditi. To točko imenujemo tudi »točka dimljenja« in v tem trenutku moramo olje zavreči ter za nadaljnjo pripravo uporabiti sveže olje. Postopek cvrtja hrane iz teh razlogov in zaradi neugodne hranilne sestave končne jedi (na račun večje vsebnosti maščob) odsvetujemo.

Pri pripravi jedi svetujemo uporabo **olivnega olja** kot glavni vir maščob, saj vsebuje zdravju ugodne maščobe, prav tako pa je zaradi svoje odpornosti na toploto primerno za toplotno obdelavo (pečenje, kuhanje). Kakovostno olivno olje se zaradi ugodne maščobne sestave še posebno priporoča pri pripravi solat in drugih hladnih jedi. Pri izbiri maščob za **toplotno obdelavo vam svetujemo tudi uporabo repičnega olja**. Hladne jedi, kot so solate, pa si lahko popestrite tudi z dodajanjem **orehovega, lanenega, lešnikovega ali konopljinega olja** – ta olja vsebujejo več večkrat nenasičenih maščob in so izjemno ugodna za zdravje, vendar nikakor niso primerna za toplotno obdelavo.

Pri pripravi jedi porablajte manj soli. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča uživanje soli **do 5 g dnevno**, to količino pa dosežemo že z dvema kosoma kruha. Prekomerno uživanje soli ima neugodne vplive na naš srčno-žilni sistem. Soli je običajno dodan tudi mineral **jod (jodirana sol)**, ki je pomemben za delovanje ščitnice in ščitničnih hormonov. Jod je občutljiv na visoko temperaturo, zato svetujemo, da jed solite, ko je ta že gotova ali tik preden jo boste pojedli.



MLEČNA PROSENA KAŠA S SKUTO IN SADJEM

Sestavine:

180 g prosene kaše
1 liter mleka
150 g skute
2 jabolki
1 žlica sladkorja
1 žlica kisle smetane
1 žlica masla
cimet
sol



Postopek:

1. Proseno kašo operemo in jo dodamo v zavreto mleko ter posolimo. Kašo ob stalnem mešanju kuhamo približno 20 minut.
2. Ko je kaša kuhana, ji dodamo maslo, sladkor, cimet in skuto. Vse skupaj dobro premešamo in postrežemo z naribanimi jabolki.

JOTA

Sestavine:

500 g kislega zelja
400 g rjavega vložnega fižola
200 g krompirja
220 g prekajenega šinjka
1 čebula
3 stroki česna
2 lovorjeva lista
popper
sol



Postopek:

1. V loncu skuhamo kisló zelje. Kuhamo ga skupaj z lovorjevima listoma in nekaj zrni črnega popra. Kuhamo približno 50 minut, nato zelje odcedimo. Skodelico (1,5 dl) odcejene vode prihranimo za nadaljnjo pripravo.
2. Krompir olupimo in narežemo na kocke. Položimo ga v lonec, zalijemo z vodo in kuhamo, dokler krompir ni mehko kuhan.
3. Čebulo in česen sesekljamo, šink narežemo na kocke.
4. V večjem loncu na olivnem olju prepražimo čebulo. Ko čebula postekleni, ji dodamo česen, da se tudi ta prepraži. Nato dodamo na kocke narezan šink. Vse skupaj ob mešanju dobro prepražimo.
5. V lonec s šinkom dodamo kuhano zelje in fižol, ki smo ga predhodno dobro oprali. Vse skupaj zalijemo z

zeljno tekočino, ki smo jo prihranili, in dobro začinimo (sol, poper). Dodamo tudi kuhan krompir, ki smo ga predhodno odcedili in dobro pretlačili. Po potrebi zalijemo z vodo in kuhamo še 15–20 minut.

LEČIN NAMAZ

Sestavine:

- 60 g leče
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- sušeni paradižnik
- vložene kapre
- 1 čajna žlička gorčice
- 2 čajni žlički olivnega olja
- sol
- poper
- mleta rdeča paprika



*Ideja za zajtrk,
malico ali
prigrizek, ki ga
postrežete obiskom*

Postopek:

1. Skuhajte lečo po postopku, ki je naveden na embalaži, jo odcedite in dajte v posodo.
2. V posodo z lečo dodajte sesekljano čebulo, sesekljan ali stisnjen česen, narezan sušeni paradižnik, kapre, gorčico, olivno olje ter začimbe po okusu.
3. Vse skupaj s paličnim mešalnikom ali z multipraktikom dobro zmešajte do gladke mazljive teksture.

PIŠČANČJA PRSA PO MEDITERANSKO

Sestavine:

piščančja prsa
1 rdeča paprika
1/2 bučke
1/2 jajčevca
1 čebula
sol
poper
mleti česen
mleta rdeča paprika
timijan
olivno olje



*Kosilo kot
se šika!*

Postopek:

1. Pečico segrejemo na 220 °C.
2. V posodici zmešamo začimbe (sol, poper, mleti česen, mleta rdeča paprika in timijan).
3. Piščančja prsa po površini rahlo zarežemo, jih na tanko premažemo z olivnim oljem ter dobro začimimo z začimbno mešanico. Piščančja prsa položimo v pekač, ki smo ga predhodno premazali z olivnim oljem.
4. V pekač dodamo na kocke narezano zelenjavo (paprika, bučka, jajčevce, čebula).
5. Pekač pokrijemo s pokrovko ali folijo ter pečemo 15 minut. Nato pokrovko ali folijo odstranimo in pečemo še naslednjih 10 minut.

BUČKINE LADJICE S FILEJEM POSTRVI

Sestavine:

file postrvi
50 g skute
1 jajce
40 g ovsenih kosmičev
50 g ribanega sira
origano
sol
poper
olivno olje



Postopek:

1. Pečico segrejemo na 220 °C
2. V ponvi delno popečemo file postrvi oz. izbrane ribe ter ga z vilicami na drobno razdrobimo.
3. Bučke po dolžini prerežemo na polovico in s čajno žličko iz obeh polovic izdolbemo meso.
4. Bučkino meso sesekljamo, primešamo skuto, jajce, ovsene kosmiče, začimbe ter dodamo razdrobljen file ribe. Dobro premešamo.
5. Bučke napolnimo s pripravljeno maso, po vrhu potresemo z ribanim sirom in pečemo v pečici 20 minut.

Kako bi pa vi sestavili vaš obrok?

Beleženje in načrtovanje prehrane vnaprej olajšata vzdrževanje zdravega načina prehranjevanja, saj s tem že vnaprej vemo, kaj bomo jedli, koliko časa nam bo vzela priprava in ne nazadnje tudi kaj točno je treba nakupiti v trgovini. Tako se izognemo hitrim, nezdravim odločitvam in odvrženi hrani zaradi pretečenega roka uporabe, ki je nismo uspeli pravočasno porabiti.

Spodaj boste našli predlogo tedenskega načrta prehranjevanja, ki ga lahko uporabite za vaše načrtovanje. Prav tako boste v nadaljevanju našli tudi izpolnjen primer. Za vsak obrok so polja barvno označena za posamezno skupino živil, ki sestavljajo uravnotežen krožnik.

Pri tem upoštevajte oznake:

SZ = sadje in zelenjava (in oreščki);

B = kakovosten vir beljakovin;

Š = kakovostno škrobno živilo

NAČRT PREHRANE

		PON	TOR	SRE	ČET
Zajtrk	SZ	jabolko	jabolko	zelena paprika	paradižnik
	B	grški jogurt	jogurt	pasirana skuta, tuna	jajce na oko in sir
	Š	polnozrnati kruh	ovseni kosmiči	polnozrnati kruh	polnozrnati kruh
Kosilo	SZ	zelje, paradižnik	zelje, fižol	paprika, fižol, kumare	paprika, kumare
	B	bolonjska omaka	pečena postrv	pečeno piščančje bedro	lazanja (meso, sir)
	Š	polnozrnate testenine	pečen krompir	ajdova kaša	lazanja (testenine)
Večerja	SZ	zelje, fižol	hruška	solata (zelenjava)	zelena solata
	B	bolonjska omaka	mlečni riž (mleko)	grški jogurt	grški jogurt
	Š	polnozrnate testenine	riž	solata (ajdova kaša)	polnozrnati kruh
Malica	SZ	jabolko, oreščki	kumare, orehi	oreščki, jabolko	jabolko
	B	/	piščančja prsa (light)	jogurt	/

		PET	SOB	NED
Zajtrk	SZ	jabolko	paprika	satarraš (paradižnik)
	B	jogurt	jajce na oko	satarraš (jajca)
	Š	ovseni kosmiči	ajdov kruh	ajdov kruh
Kosilo	SZ	zelena solata	kislo zelje	zelena solata
	B	lazanja (meso, sir)	pečenica	pečenka
	Š	lazanja (testenine)	ajdov kruh	juha (rezanci), krompir
Večerja	SZ	zelje, fižol	kislo zelje	zelje, zelena solata
	B	skuta, sir	matevž (fižol)	pečen piščančji zrezek
	Š	polnozrnati kruh	matevž (krompir)	tortilja

NAKUPOVALNI

LISTEK:

- Mleto meso
- Postrv
- ☉ X jogurt
- Testenine za lazanjo
- Jajca
- Pečenica
- Polnozrnati kruh
- Ajdov kruh
- Zelena solata
- Paradižnik

Načrt prehrane: od _____ do _____

		PON	TOR	SRE	ČET
Zajtrk	SZ				
	B				
	Š				
Kosilo	SZ				
	B				
	Š				
Večerja	SZ				
	B				
	Š				
Malica	SZ				
	B				

		PET	SOB	NED
Zajtrk	SZ			
	B			
	Š			
Kosilo	SZ			
	B			
	Š			
Večerja	SZ			
	B			
	Š			
Malica	SZ			
	B			

NAKUPOVALNI LISTEK:

6 URAVNAVANJE TELESNE MASE

Prekomerna telesna masa je odraz neravnovesja med energijskim vnosom (prehrana) in porabo energije (telesna dejavnost), zaradi katerega prihaja do kopičenja maščobnega tkiva, ki v presežku predstavlja pomembno tveganje za nastanek številnih zdravstvenih zapletov. Ugotovljeno je bilo, da je z večjim presežkom telesne mase (t. i. debelostjo) povezano večje tveganje za pojav demence. Izziv pa prav tako predstavlja **podhranjenost**, ki je pogosteje prisotna v posameznih populacijskih skupinah, kot so starejši.

Ustrezna telesna masa prispeva k manjšemu tveganju za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, pripomore k boljšemu vsesplošnemu počutju in lažji fizični storilnosti.

“Kadar govorimo o debelosti, je ta pogosto povezana s presežkom vnosa energije in hkrati z nezadostnim vnosom določenih hranil, kot so na primer beljakovine, določeni vitamini, minerali.”

Kako vem, ali je moja telesna masa previsoka, in kdaj moram ukrepati?

Presežek telesne mase najpogosteje vrednotimo s pomočjo izračuna indeksa telesne mase (ITM), ki vrednoti telesno maso glede na telesno višino. Pri vrednotenju tveganj za pojav zdravstvenih zapletov, kot so kronične nenalezljive bolezni, si lahko pomagamo tudi z enostavnimi meritvami obsega pasu in bokov.

Pri vrednotenju ITM pri starejših (65 let ali več) moramo upoštevati, da vrednost med 25,0 kg/m² in 29,9 kg/m² predstavlja boljši zaščitni učinek pri lažjem poteku različnih kroničnih obolenj, kakor nizka telesna masa oz. nizke vrednosti ITM.



Kako uravnati telesno maso?

Priporočamo spremembo trenutnih prehranskih navad skladno z raznovrstno in uravnoteženo prehrano (predstavljena v 2. poglavju), sočasno z uvedbo ustrezne telesne dejavnosti (predstavljena v 1. poglavju).

Osebe s prekomerno telesno maso spodbujamo k uživanju **obrokov, ki so raznoliki** in katerih velik del predstavljajota raznovrstna zelenjava in **pusti** viri beljakovin (npr. pusto piščančje meso, posneta skuta, jogurt z manj maščob, mleko z manj maščob). Kakovostna škrobna živila naj predstavljajo polnovredna živila z nizkim glikemičnim indeksom, kot so polnozrnata žita, polnozrnati mlevski izdelki in izdelki iz njih (npr. polnozrnat kruh, polnozrnate testenine). Z obroki, ki jih sestavljajo različne skupine živil hitreje dosežemo sitost, ki pa je tudi dolgotrajna.



Obroke jejte **počasi in umirjeno**. Tako boste z manjšo količino hrane dosegli sitost, kakor če bi jo pojedli hitro. Telesu dajte čas, da hrano sprejme in zazna kdaj je le-te dovolj. Tako si lahko pomagata, da boste celokupno pojedli manjše količine hrane in lažje ustvarili presežek porabe energije, ki je potreben za izgubo telesne mase.

Pomembno je, da izguba telesne mase **postopna**. Le tako telo ne bo podvrženo hitrim, nenadnim spremembam, ki bi povzročile dodatne zdravstvene zaplete in ponovno pridobivanje na telesni masi. Z majhnimi spremembami lahko doprinesete k večji uspešnosti. Pomembno je, da izhajate iz sebe in se zavedate kje in kako ste pripravljeni narediti spremembe, ki jih boste vzdrževali.

V okviru telesne dejavnosti priporočamo **zmanjšanje obsega sedečega dela** in spodbujamo k telesni dejavnosti, katero ste zmožni opravljati (npr. hoja).



Posegajte po mlečnih izdelkih, ki so "lahki" oz. "light". Ti vsebujejo manj maščob (npr. mleko z 1,5 % mlečne maščobe)



Industrijske slane in sladke prigrizke zamenjajte z vam ljubim sadjem (npr. borovnice, maline, jabolčni krljji)



Sladke industrijske pijače zamenjajte z navadno vodo ali čajem brez sladkorja. Za več okusa dodajte kos sadja ali nekaj sveže iztisnjene soka sadja (npr. limona, pomaranča)

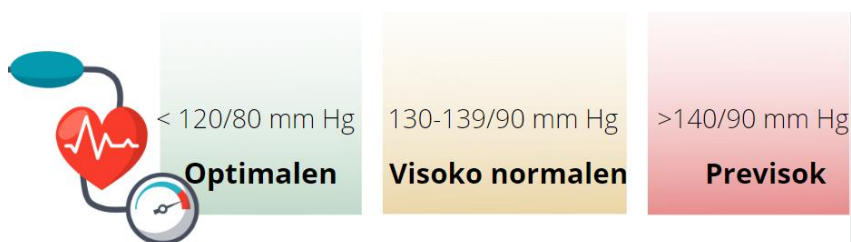
Spremembe življenjskega sloga, ki vključujejo optimizacijo načina prehranjevanja in telesne dejavnosti, imajo največji učinek pri zmanjševanju prekomerne telesne mase.

VIRI

Poglavje pripravila Anja Mrhar, mag. inž. preh.

7 URAVNAVANJE POVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA

Povišan krvi tlak ali hipertenzija je definiran, kadar je meritev sistoličnega krvnega tlaka (SBP) enaka 140 mmHg ali več in/ali ko je diastolični krvni tlak (DBP) enak ali višji od 90 mmHg. Diagnoza se potrdi z dvema obiskoma pri osebnem zdravniku, ki opravi takšno meritev. Diagnoza hipertenzije pa se potrdi z enim obiskom osebnega zdravnika, kadar je SBP enak ali višji od 160 mmHg in/ali kadar je DBP enak ali višji od 100 mmHg. V zadnjem primeru je potrebna nujna medicinska pomoč.



Kritične točke uravnavanja krvnega tlaka – KAJ LAHKO STORIM SAM?



Raznovrstna in uravnotežena prehrana



Telesna dejavnost



Prenehanje kajenja



Prenehanje škodljivega uživanja alkohola

Zdravljenje hipertenzije se obravnava ob spremljanju zdravstvenega osebja in z ustreznimi zdravili (antihipertenzivi), ki jih na recept predpiše zdravnik po postavitvi diagnoze »hipertenzija«.

VIRI:

Združenje za hipertenzijo. 2018. Slovenske smernice za obvladovanje hipertenzije 2018. 52 str.

[Slovenske smernice za obravnavo arterijske hipertenzije 2018 \(hipertenzija.org\)](#)

WHO. 2018. Technical package for cardiovascular disease management in primary health care. Evidence-based treatment protocols. Geneva. 43 str. [WHO-NMH-NVI-18.2-eng.pdf](#)

8 URAVNAVANJE SLADKORNE BOLEZNI

Sladkorna bolezen je stanje z dolgotrajno povišano glukozo v krvi (kakor strokovno pravimo krvnemu sladkorju). Sladkorna bolezen se pojavi, kadar telo proizvaja premalo inzulina, snovi, katere vloga je odpiranje vrat glukozi, da preide iz krvi v telesne celice, ali kadar je inzulina dovolj, vendar ga telo ne »prepozna kot učinkovitega« in se nanj ne odzove v dovoljšni meri.

“ Ob skrbi zase in primernem uravnavanju krvnega sladkorja, tlaka in krvnih maščob/holesterola je lahko vaše življenje dolgo in zdravo, tudi če imate sladkorno bolezen. Vsak korak v smeri zdravega življenja je korak k vaši bolj zdravi prihodnosti. ”

Sladkorno bolezen pogosto spremljata tudi visok krvni tlak in povišanje krvnih maščob, zato je cilj zdravljenja:

- **Urejen krvni sladkor**, kar se spremlja z rednimi zdravniškimi pregledi, lahko pa ga dodatno spremlja tudi bolnik sam s priročno napravo za merjenje krvnega sladkorja.
- **Urejen krvni tlak**, kjer poleg meritev v ambulanti tudi tu vse bolj pridobivajo na veljavi meritve krvnega tlaka, ki jih izvaja bolnik sam (za optimalne vrednosti si pogledjte 5. poglavje).
- **Urejene maščobe v krvi** (predvsem LDL holesterol) (več o urejanju maščob v krvi si preberite v 7. poglavju).

OPTIMALNE VREDNOSTI KRVNEGA SLADKORJA:



Krvni sladkor na tešče 5,0 - 7,0 mmol/L

Krvni sladkor 90 do
120 minut po jedi 5,0 - 10,0 mmol/L

Če so vaši parametri (krvni sladkor, krvni tlak, maščobe v krvi in telesna teža) v optimalnem območju, lahko zmanjšate tveganje za zaplete sladkorne bolezni in s tem poskrbite za boljše zdravje svojih žil, srca, možganov, oči, ledvic in nog.

Če so vrednosti parametrov povišane, so lahko v nekaj letih pričakovani resni zapleti, ki močno omajajo kakovost življenja. Pričakujemo lahko zaplete, povezane z okvarami ožilja in živčevja. Ti zapleti so: slepota, odpoved ledvic, srčne in možganske kapi, težave z nogami, izguba občutljivosti, pekočine, mravljinčenje, bolečine in na koncu tudi amputacija noge (zaradi zamašenih žil in motenega oživčenja).

Poznamo vrsto najrazličnejših zdravil, ki jih zdravnik predpiše ob postavitvi diagnoze ali vzdolž rednega spremljanja stanja. Od vseh vrst zdravljenja je **samozdravljenje s spremembo življenjskega sloga najpomembnejše**. Življenjski slog z zdravim načinom prehranjevanja, zadostno telesno dejavnostjo in primerno telesno maso je temelj zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2. Pri osebah z **mejno bazalno glikemijo** in **moteno toleranco za glukozo** lahko zdrav življenjski slog prepreči oz. odloži razvoj sladkorne bolezni tipa 2.

Kaj lahko storite sami, da zmanjšate tveganje za sladkorno bolezen tipa 2?

K pojavu sladkorne bolezni prispevata tudi starost in vaša genetika, glede katerih ne morete storiti ničesar. Od vas pa so odvisni vaša prekomerna telesna masa, povečan obseg pasu, premalo telesne dejavnosti, prehranjevalne navade, kajenje. Zdrav način življenja lahko prepreči ali vsaj odloži nastanek sladkorne bolezni tipa 2. Sploh če imate sladkorno bolezen v družini, skrbite za svojo telesno maso, ki se z leti rada poveča. Najbolj nevarno je povečevanje obsega pasu.

Zgodnje obdobje sladkorne bolezni lahko poteka tiho, brez težav!

Tveganje za sladkorno bolezen se zmanjša ob redni, zmerni telesni dejavnosti in zdravem načinu prehranjevanja. O tej vsebini si podrobneje preberite v 1. in 2. poglavju tega priročnika.

Priporočila glede **prehrane** so načeloma enaka kot priporočila uravnotežene prehrane za osebe brez sladkorne bolezni, le da se osebam s sladkorno boleznijo še bistveno bolj odsvetuje uživanje živil, ki vsebujejo veliko dodanih sladkorjev, maščob in soli, vključno s pijačami z dodanimi sladkorji. Primernejša so živila z nižjim glikemičnim indeksom in večjim deležem prehranskih vlaknin – polnozrnata žita (in polnozrnati izdelki), stročnice, zelenjava (z manj škroba), sadje in mleko – in uživanje zmerno velikih obrokov.



Telesna
dejavnost

Redna telesna dejavnost je povezana z boljšo urejenostjo glikemije in manjšim tveganjem za srčno-žilne bolezni. Pomen telesne dejavnosti se je izkazal celo za večjega, kot bi to pričakovali zgolj zaradi znižanja ravni glikemije ali zmanjšanja telesne mase. Učinki so bili ugodni tako pri tistih, ki so na teden izvajali okoli 150 minut zmerne telesne dejavnosti, kot pri tistih, ki so bili trikrat na teden intenzivneje telesno dejavni po 30 minut (skupno 90 minut).

Če diagnoze sladkorne bolezni nimate potrjene, lahko svoje tveganje za njen pojav ocenite z uporabo vprašalnika na naslednji strani.

Če ste dosegli **12–14 točk**, resno presodite, ali se dovolj gibljete in ustrezno prehranujete ter ali obvladujete telesno težo. Obrnite se na družinskega/splošnega zdravnika ali medicinsko sestro za več informacij.

Če ste dosegli **15 točk ali več**, vsekakor obiščite družinskega/splošnega zdravnika ali medicinsko sestro. Prisotni so pomembni dejavniki, ob katerih ne moremo izključiti, da še nimate sladkorne bolezni. Sladkorno bolezen tipa 2 ima namreč oseba lahko tudi, če ne čuti še nikakršnih težav.

Tabela 1 Ocena tveganja za sladkorno bolezen tipa 2 (vprašalnik FINDRISC)

Izberite odgovor, ki velja za vas in seštejte število točk!		
1. Starost.		
Manj kot 45 let	0 točk	
45–54 let	2 točki	
55–64 let	3 točke	
več kot 64 let	4 točke	
2. Indeks telesne mase (glejte izračun spodaj).		
Manj kot 25 kg/m ²	0 točk	
25–30 kg/m ²	1 točka	
Več kot 30 kg/m ²	3 točke	
3. Obseg pasu (v višini popka).		
Moški	Ženske	
Manj kot 94 cm	Manj kot 80 cm	0 točk
94–102 cm	80–88 cm	3 točke
Več kot 102 cm	Več kot 88 cm	4 točke
4. Ali ste vsak dan vsaj 30 min telesno aktivni v službi ali doma?		
Da	0 točk	
Ne	2 točki	
5. Kako pogosto jeste zelenjavo oziroma sadje?		
Vsak dan	0 točk	
Ne vsak dan	1 točka	
6. Ali ste kdaj redno jemali zdravila za znižanje krvnega tlaka?		
Ne	0 točk	
Da	2 točki	
7. Ali so vam že kdaj izmerili zvišan krvni sladkor (npr. pri rednem pregledu, med drugo boleznijo, med nosečnostjo)?		
Ne	0 točk	
Da	5 točk	
8. Ali je imel oziroma ima kateri od vaših krvnih sorodnikov sladkorno bolezen (tipa 2 ali tipa 1)?		
Ne		
Da (stari starši, tete, strici, bratrance, sestrične)	0 točk	
Da (starši, bratje, sestre, otroci)	5 točk	
Indeks telesne mase lahko izračunate:		
Telesno maso (v kilogramih) delite s kvadratom telesne višine (v metrih): telesna masa (kg)/(telesna višina × telesna višina)		
SEŠTEVEK TOČK:		
Vaše tveganje za pojav sladkorne bolezni v naslednjih desetih letih je:		
Seštevek točk	Tveganje za sladkorno bolezen	
Manj kot 7	Nizko: zboli približno 1 od 100	
7–11	Zvečano: zboli približno 1 od 25	
12–14	Zmerno: zboli približno 1 od 6	
15–20	Visoko: zboli približno 1 od 3	
Več kot 20	Zelo visoko: zboli približno 1 od 2	

VIRI

- UKC Ljubljana, Kliniči oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni. 2022. Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2. Ljubljana. <https://endodiab.si/wp-content/uploads/2022/06/5-NEFARMAKOLOSKO-ZDRAVLJENJE.pdf>
- Klavs J. 2019. Življenje s sladkorno boleznijo. Brošura za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2. Ljubljana. 11 str. SERVIER-knjizica-SLADKORNA-BOLEZEN-10x21_mar-2019_5.pdf (zasrce.si)
- Škvarča A. 2015. Abecedarij sladkorne bolezni. Ljubljana. 44 str. https://diabetes-zveza.si/wp-content/uploads/files/Abecedarij_2017_splet.pdf

9 URAVNAVANJE MAŠČOB V KRVI

Ko govorimo o povišanih vrednostih maščob v krvi, po navadi govorimo o povišanih količinah holesterola, ki se prenaša po krvi. Holesterol je ena od maščob v krvi, ki se samostojno s težavo prenaša po žilah, zato ji pri tem pomagajo druge snovi, ki se nanjo pritrdijo in služijo kot »prevoz«. Te snovi so specifične beljakovine in skupaj z maščobo v krvi tvorijo različne lipoproteine.

Ločimo različne lipoproteine, ki se razlikujejo glede na gostoto:

- **LDL (lipoprotein nizke gostote):** je najpomembnejša oblika holesterola, ki se prenaša iz jeter v druge dele telesa. Dolgotrajne visoke vrednosti so škodljive za zdravje in povzročajo nastanek oblog na stenah žil. Posledica je zoženje krvnih žil (arteroskleroza), ki zmanjša pretok krvi skozi žile. Imenujemo ga tudi »slabi holesterol« in je glavni dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.
- **HDL (lipoprotein visoke gostote):** skrbi za prenos preseženega holesterola iz telesnih celic in tkiv v jetra, kjer se preoblikuje v druge telesu pomembne snovi. Imenujemo ga »dobri holesterol«.
- **Trigliceridi (nevtralne maščobe):** so maščobe, ki jih zaužijemo s hrano in so pomembne za zagotavljanje energije. Če je na voljo več energije, kot je telo potrebuje, se trigliceridi shranjujejo v maščobnem tkivu. Tudi preveč trigliceridov v krvi je dejavnik tveganja za zoženje žil in nastanek srčno-žilnih bolezni.

Zvišane vrednosti slabega holesterola (h-LDL) najpogosteje povzročajo skrb za previdnost in klic po zdravstvenih ukrepih. Visoke vrednosti so lahko posledica dednih dejavnikov, kar pomeni, da jo otroci podedujejo od staršev in nanjo ne moremo vplivati, ali pa so dejavniki pridobljeni.

DEJAVNIKI TVEGANJA ZVIŠANEGA "SLABEGA HOLESTEROLA"



Posledice dolgotrajne zvišane vrednosti h-LDL:

1. Previsoka raven h-LDL v krvi se z belimi krvničkami in kalcijem nalaga v stenah žil v obliki oblog.
2. Z nalaganjem oblog postaja žila vse bolj ozka, toga in neelastična, pretok krvi je slabši in s tem tudi preskrba tkiva s kisikom, energijo in hranili. S tem lahko postane tkivo močno prizadeto.
3. Zaradi nestabilnosti oblog v žilah se le-te lahko odluščijo in žila prične krvaveti. Prihaja do krvnih strdkov, ki potujejo po vsem telesu in povzročajo na naključnih mestih zamašitev žil. Posledice so odvisne od mesta, kjer se je žila zamašila.

Kako ukrepati, če je h-LDL previsok?

Uredite svojo prehrano. Ta naj bo raznolika in uravnotežena (več o tem si preberite v 2. poglavju tega priročnika). Še posebno pa bodite pozorni na uživanje dobrih maščob, ki so prisotne v ribah, oreščkih, avokadu in olivnem olju. Izogibajte se industrijsko predelani hrani, ki je hranilno revna in energijsko bogata na račun slabih virov maščob in enostavnih sladkorjev.



Poskrbite za zadostno redno telesno dejavnost, v kateri boste uživali. Več o telesni dejavnosti si preberite v 1. poglavju »Telesna dejavnost«.



V stresnih obdobjih in situacijah se poskusite sprostiti. Ob doživljanju stresa ali napetosti se namreč izločajo stresni hormoni, ki v jetrih povečajo nastajanje h-LDL.

Upoštevajte navodila zdravnika in medicinske sestre, ki vam bosta svetovala zdravljenje ter redno spremljala, ali so ukrepi učinkoviti (s krvnimi preiskavami).

VIRI:

Združenje kardiologov Slovenije in Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije. 2022. Premagajmo srčno-žilno bolezen. Znižajmo holesterol LDL in ohranimo zdravje srca in ožilja. Ljubljana. <https://zasrce.si/wp-content/uploads/2022/03/LDL-knjizica-za-bolnike-marec-2022.pdf>

WHO. 2012. Prevention and Control of Noncommunicable Diseases: Guidelines for primary health care in low resource settings. Geneva. 72 str. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/76173/9789241548397_eng.pdf?sequence=1

10 PRENEHANJE UPORABE TOBAKA IN TOBAČNIH IZDELKOV

Uporaba tobaka v srednjem življenjskem obdobju je povezana z večjim tveganjem za razvoj demence v poznem življenjskem obdobju, saj vpliva na poškodbo možganov in posledično prispeva h kognitivnemu upadu. Ne



samo k demenci in kognitivnemu upadu, kajenje pomembno prispeva k povečanemu tveganju za pojav številnih drugih kroničnih nenalezljivih bolezni. Vpliv kajenja je nesporno dokazan pri nastanku in razvoju različnih vrst rakov, bolezni srca in ožilja, kronične obstruktivne pljučne bolezni, ulkusne bolezni, prav tako tudi prispeva k impotenci in motnjam zanositve.

Le popolna opustitev uporabe katerih koli tobačnih izdelkov ali drugih izdelkov z nikotinom zagotavlja posamezniku, da se izogne izpostavljenosti škodljivim snovem in škodljivim posledicam uporabe. Opustitev prinese številne koristi za zdravje v vsakem starostnem obdobju.

Kadilec, ki želi opustiti kajenje, naj si izbere sebi najprimernejšo vrsto pomoči.

V podporo so mu številni brezplačni sistemi:

1. V zdravstvenih domovih po celi Sloveniji so v okviru Zdravstveno-vzgojnih centrov in Centrov za krepitev zdravja na voljo usposobljeni strokovnjaki, ki nudijo brezplačno podporo pri opuščanju kajenja v obliki skupinskih delavnic ali individualnega svetovanja.
2. Osebe se lahko obrnejo tudi na brezplačni svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju kajenja. S klicem lahko pridobijo vse potrebne informacije glede opuščanja kajenja, izvaja pa se tudi proaktivno telefonsko svetovanje in vodenje, pri katerem svetovalec kadilcu daljši čas nudi osebno pomoč in podporo v procesu opuščanja kajenja. 080 27 77 – vsak dan med 7.00 in 10.00 ter med 17.00 in 20.00 (klic in svetovanje sta brezplačna).

Kaj lahko kadilec naredi sam?

Strategija opuščanja kajenja je pri vsakem kadilcu nekoliko drugačna, zato sta potrebna individualen pristop in spremljanje samega sebe. Nekateri kadilci, ki poskušajo prenehati s kajenjem, ugotovijo, da je to lahko zelo enostavno. Za druge pa je ta proces zelo težak in spoznajo, da so z nikotinom praktično zasvojeni. Tako eni uspejo v prvem poskusu, drugi pa morajo poskušati večkrat. Nekateri imajo resne odtegnitvene simptome, drugi jih sploh nimajo. Tudi posamezni kadilec ima lahko pri vsakem naslednjem poskusu prenehanja zelo različne izkušnje.

Pri procesu opustitve kajenja si lahko kadilec pomaga tako, da si odgovori na spodnja vprašanja (še bolje, če si odgovore fizično zabeleži):

1. Vrednotenje navade kajenja:
 - 1.1. Kakšni so vaši osebni razlogi, da kadite?
 - 1.2. Kakšni so vaši osebni razlogi, da kajenje opustite?
 - 1.3. Kakšno finančno breme vam predstavlja kajenje?
 - 1.4. Kakšen vpliv ima kajenje na okolje okoli vas in bližnje?
2. Priprava načrta opuščanja kajenja:
 - 2.1. Kdaj (datum) boste pričeli z opuščanjem kajenja?
 - 2.2. Kakšni so vaši vzorci kajenja? – Beležite si dnevnik, kje, kdaj, zakaj kadite in kaj vas spodbudi h kajenju.
 - 2.3. Kaj vam preusmeri pozornost od kajenja?
 - 2.4. Kdo vam nudi največjo podporo? – Oblikujte podporno okolje in vključite svoje bližnje, iz lastnih prostorov odstranite cigarete, pepelnike in oblikujte zase ter za vse druge prostor s prepovedanim kajenjem.

Pomoč pri opustitvi kajenja:

Najdite nov hobi.

Ukvarjajte se s svojo najljubšo športno aktivnostjo.

Berite zanimive knjige.

V trenutku, ko se pojavi želja po cigareti, poskusite:

Poiščite nekoga za pogovor.

Nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite.

Pojdite na sprehod ali naredite nekaj razteznih vaj.

Popijte kozarec vode.

Umijte si zobe.

Žvečite – privoščite si nizkokalorični prigrizek.

Preberite si vzroke, zakaj želite opustiti kajenje.

VIRI:

IVZ RS. 2008. Ne bom več kadi, ne bom več kadila. Ljubljana. 20 str.

[IVZ - 3 - NE BOM VEČ KADIL-LA.indd \(nijz.si\)](#)

11 OMEJEVANJE UŽIVANJA ALKOHOLA

Na podlagi številnih znanstvenih raziskav je bila določena **meja manj tveganega pitja alkohola**. Ta meja pove, kolikšna je količina alkohola, ki je z medicinskega stališča še nekako sprejemljiva za večino zdravih odraslih ljudi. Gre za količino, ki najverjetneje ne bo škodovala zdravju. Pomembno je poudariti, da ne gre za priporočljivo količino, ampak le za sprejemljivo.

KADAR VOZIŠ, NE PIJ, IN KADAR PIJEŠ, NE VOZI.

Povsem v redu in normalno je, če se človek odloči, da ne pije alkohola. Za pivca pa velja pravilo: čim manj, tem bolje. Če pije v mejah manj tveganega pitja, je tveganje, da bo imel težave zaradi pitja, majhno. Ob prekomernem pitju pa se tveganje za nastanek škode bistveno poveča.

Meja manj tveganega pitja alkohola je za moške in ženske različna:

Za zdrave odrasle moške:

- v enem DNEVU ne več kot 2 decilitra vina ali ena steklenica piva ali 2 šilci žgane pijače,
- ob ENI PRILOŽNOSTI ne več kot pol litra vina ali 2 steklenici in pol piva ali 1 deciliter in pol žgane pijače, vendar
- v enem TEDNU ne več kot en liter in pol vina ali 7 steklenic piva ali 4 decilitre žgane pijače.

Za zdrave odrasle ženske (ki niso noseče in ne dojijo):

- v enem DNEVU ne več kot 1 deciliter vina ali pol steklenice piva ali 1 šilce žgane pijače,
- ob ENI PRILOŽNOSTI ne več kot 3 decilitre vina ali 1 steklenica in pol piva ali 1 deciliter žgane pijače, vendar
- v enem TEDNU ne več kot 7 decilitrov vina ali 3 steklenice in pol piva ali 2 decilitra žgane pijače.



Za ljudi, ki so v preteklosti že kdaj imeli resnejše težave zaradi pitja alkohola ali imajo te težave sedaj, te meje ne veljajo – zanje je najbolje, če se povsem odpovejo alkoholu.

Prav tako povsem odsvetujemo pitje alkohola **otrokom, mladostnikom, nosečnicam, doječim materam, ljudem z nekaterimi boleznimi** (npr.: jetrne bolezni, bolezni trebušne slinavke, živčne bolezni, božjast, poškodbe ali bolezni možganov itd.), **vsem ljudem, kadar upravljajo s stroji, s katerimi se lahko poškodujejo, in vsem ljudem, kadar vozijo avtomobil ali druga prevozna sredstva.**

VIRI:

NIJZ. 2014. Tvegano pitje alkohola. Povzeto 10. 10. 2022.

<https://www.nijz.si/sl/tvegano-pitje-alkohola>

Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Akademija za likovno umetnost in oblikovanje, Fakulteta za socialno delo. 2007. Sporočilo v steklenici. Ljubljana. 16 str.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/zlozenka_sporocilovsteklenici.pdf

12 TELOVADBA ZA MOŽGANE

Telovadba za možgane oz. kognitivni trening je en izmed preventivnih dejavnikov za upočasnitev napredovanja kognitivnega upada in pojava demence. Namen treninga je izboljšati oz. ohranjati kognitivne sposobnosti čim dlje ter s tem čim dlje ohranjati samostojnost posameznika v vsakodnevnih opravilih in aktivnostih.

Tako kot z redno telesno vadbo skrbimo za mišice telesa, z rednim kognitivnim treningom poskrbimo za vitalnost naših možganov. Tako kot je najbolj učinkovita telesna vadba, ki razgiba čim večji del našega telesa, ima največji učinek tudi kognitivni trening, ki cilja na več kognitivnih sposobnosti.

Kognitivne sposobnosti, kamor sodijo spomin, pozornost, prostorska in časovna orientacija, sposobnost načrtovanja, izvršilne funkcije in še mnogo drugih, delujejo prepleteno. Okrnjeno delovanje ene sposobnosti ima lahko posledice na slabšem delovanju ostalih sposobnosti. Npr., če nismo pozorni, ko se nekaj zgodi (npr. se nam nekdo predstavi ali pa se avtobus, na katerem smo, premakne za 3 postaje), imamo lahko kasneje težave s spominom (ne spomnimo se, kako je bilo ime osebi, ki se nam je predstavila) ali pa s prostorsko orientacijo (ne vemo, koliko postaj je še do tam, kjer moramo izstopiti).

Dobro mentalno zdravje se pozna pri tem, kako uspešno se lahko odzivamo na svet okoli nas in kako samostojno lahko izvajamo naše vsakodnevne aktivnosti. Močan vpliv ima tudi na naše čustveno odzivanje in na pojav anksioznosti in depresije.

In zakaj je dobro trenirati naše kognitivne sposobnosti? Zato, ker si v varnem domačem okolju lahko vzamemo čas za samoopazovanje in vidimo, kje so naši možgani hitri in zmogljivi ter kje bi potrebovali nekaj vaje. Z učenjem in predvsem ponavljanjem novih učinkovitih strategij pomnjenja, osredotočanja, načrtovanja ipd. poskrbimo, da bomo v vsakodnevnem življenju bolj pripravljeni na hitro reakcijo na dogajanje okoli nas. Npr., če vas spravi v stres, ko morate na blagajni na hitro prešteti kovance (po možnosti pa je za vami v vrsti še kakšna nestrpna oseba, ki se ji mudi) – kaj če bi doma v miru vadili preračunavanje kovancev (vaja v nadaljevanju), tako da bodo naslednjič na blagajni vaši možgani hitreje računali in prsti hitreje brskali ter izbrali ustrezne kovance?

Privoščite svojim možganom tudi kakšna nova znanja in veščine, saj so najboljši način za ohranjanje njihove vitalnosti. Za usvojitev neke nove veščine ali znanja se možgani močno aktivirajo, in ko to novo znanje usvojijo, ga kakor se le da hitro premaknejo med avtomatizme. Se spomnite, kako je bilo, ko ste se učili voziti avtomobil ali kolo? Uskladiti vse prestave, zavoro in ogledala je bil pravi zalogaj za naše možgane. Po kilometrih in kilometrih vožnje pa mnogokrat pridemo od točke A do točke B, brez da bi se zavedali, kako in kolikokrat smo prižgali smernik, koliko kolesarjev smo prehiteli in kolikokrat pogledali v vzratno ogledalo.

In ko opravila postanejo rutina, je čas za nov izziv za naše možgane, da ostanejo v dobri formi – naučite se nekaj novega, npr. novega tujega jezika ali ročnih spretnosti, morda umivanja zob z levo roko ali pa zavezovanja vezalk na drugačen način. Vaši možgani vam bodo hvaležni za vsako novo lekcijo in znanje.

Torej, poleg uravnoveženega zdravega krožnika, ki ga najdete v enem izmed poglavij v tej zbirki, si pripravite tudi uravnovežen paket vaj za možgane – ena križanka (ali katera druga igra za spomin), en sudoku (ali katera druga igra s številkami), eno iskanje glasov/črk/elementov (ali katera druga vaja za pozornost) in morda za konec še en mentalni izziv »poskusimo nekaj novega«.

Pripravili smo vam nekaj predlogov za trening vaših možganov.

IZ TEORIJE V PRAKSO

Za vas smo pripravili nekaj nalog

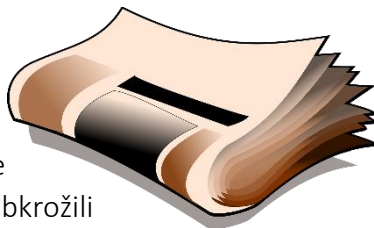
1. Vaje iz časopisa

V časopisu izberite en članek in:

- **obkrožite vsako 5. besedo**. Ko pridete do konca članka, preverite, ali ste prav obkrožili besede,

- izmed obkroženih besed **izberite 3 besede** (ali več) in **si jih zapomnite**. Izbrane besede naj ne bodo enostavne, kratke in takšne, ki se pogosto ponovijo (kot npr. »so«, »je«, »in«, »ali«, »podobno«). Kasneje, čez uro ali več, preverite, ali ste si pravilno zapomnili izbrane besede,

- izmed obkroženih besed **izberite 3 najdaljše besede** in iz črk vsake besede poskusite **sestaviti novo besedo**.



2. Vaje s kovanci

Na mizo stresite kovance, ki jih imate v denarnici.

- Na kupček dajte vse kovance, za katere imate vsaj 2 enaka kovanca. Iz tega kupčka naključno izberite 3 (ali več) kovancev in jih razporedite v poljubnem vrstnem redu na mizo, nato pa jih pokrijte. Čez nekaj časa izmed preostalih kovancev poiščite enake kovance in jih poskusite postaviti v enak vrstni red. Odkrijte prvi razpored kovancev in preverite, kako uspešni ste bili.
- Izberite nek naključni znesek (npr. 7,30 €), nato pa poiščite, na koliko načinov lahko sestavite ta znesek s kovanci, ki jih imate pred sabo; poiščite, katero je najmanjše in katero največje število kovancev, s katerimi lahko plačate ta znesek.

3. Vaja z dežniki

Zavrteli smo dežnik in ga pomešali med ostale. Dobro pogledjte spodnje dežnike in za vsakega povejte, če je enak zgornjemu ali ne.



Koliko enakih dežnikov najdete? Katere barve so pomešane pri ostalih?



4. Vaja za pozornost

V spodnji razpredelnici poiščite in obkrožite vse kvadratke, v katerih se nahaja število **27** ali število **72**.

48	47	47	51	16	62	17	47	52	33	68	81
62	16	85	72	72	72	84	52	27	27	67	70
19	61	70	72	72	57	16	30	24	24	37	67
23	52	72	27	27	72	70	32	72	55	96	75
47	39	58	72	72	50	63	63	81	20	73	72
76	85	72	39	22	72	53	74	21	43	27	69
81	70	72	65	42	72	71	18	27	27	16	55
14	81	49	72	72	86	84	70	27	42	58	59
64	75	72	23	83	72	47	31	62	28	44	77
26	72	84	17	57	63	72	64	27	66	72	58
46	72	85	22	73	45	72	80	24	27	73	61
65	72	28	45	38	80	72	35	31	27	83	50
44	14	72	73	23	72	27	32	27	60	19	45
27	30	62	27	27	59	27	27	66	72	19	72

Natančno preštejte obkrožene številke:

Kolikokrat ste obkrožili številko 27: _____

Kolikokrat ste obkrožili številko 72: _____

5. Črke in številke

Izračunajte matematične enačbe v prvi razpredelnici – vsaka črka bo tako dobila svojo številko. En primer je že rešen.

$58 + 60$	$41 + 9$	$44 + 20$	$56 + 49$	$9 + 35$	$62 + 39$	$34 + 11$
A	C	D	E	F	G	H
$32 + 61$	$41 + 25$	$57 + 51$	$53 + 20$	$46 + 42$	$12 + 21$	$7 + 58$
I	J	K	M	N	O 33	P
$13 + 34$	$53 + 7$	$13 + 55$	$44 + 19$	$33 + 57$	$39 + 53$	$55 + 44$
R	S	T	U	V	Z	Ž

Sedaj pa črke vnesite v spodnjo razpredelnico na ustrezno mesto – vsako polje ima navedeno številko. V zgornji razpredelnici pogledjte, katera črka se ujema s to številko, in jo vnesite na ustrezno polje. En primer je že rešen.

101	47	63	64	88	118	73	47	118	92

93	88	60	88	105	101	99	93	68	118

	o								o
64	33	60	68	93	90	60	105	65	33

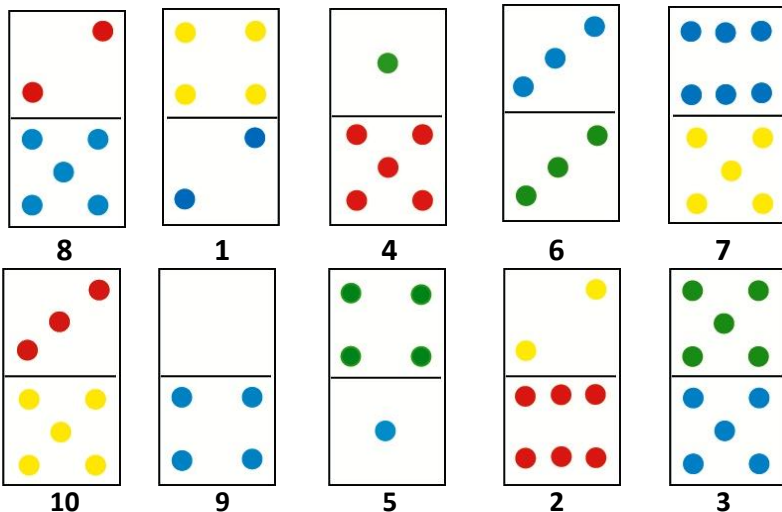
90	65	47	105	108

Pregovor: _____

_____.

6. Vaja z dominami

Vsaka od spodnjih domin ima svojo številko. Preberite spodnje trditve in poiščite domine, ki ustrezajo tem opisom.



Na črte vpišite številko domine, ki ustreza opisu. En primer je že rešen. Nato seštejte vse številke zraven trditvev.

☀ Domina ima tudi zelene pike: $4+6+5+3 = 18$

☀ Domina ima več kot 7 pik: $\quad =$

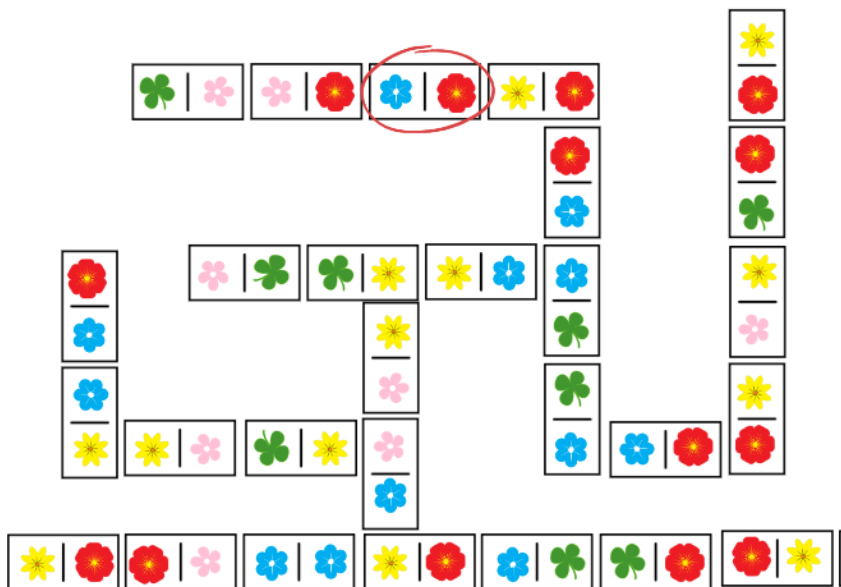
☀ Pik na zgornji polovici domine je več kot pik na spodnji polovici: $\quad =$

☀ Domina nima rdečih pik: $\quad =$

☀ Domina ima sodo število pik: $\quad =$

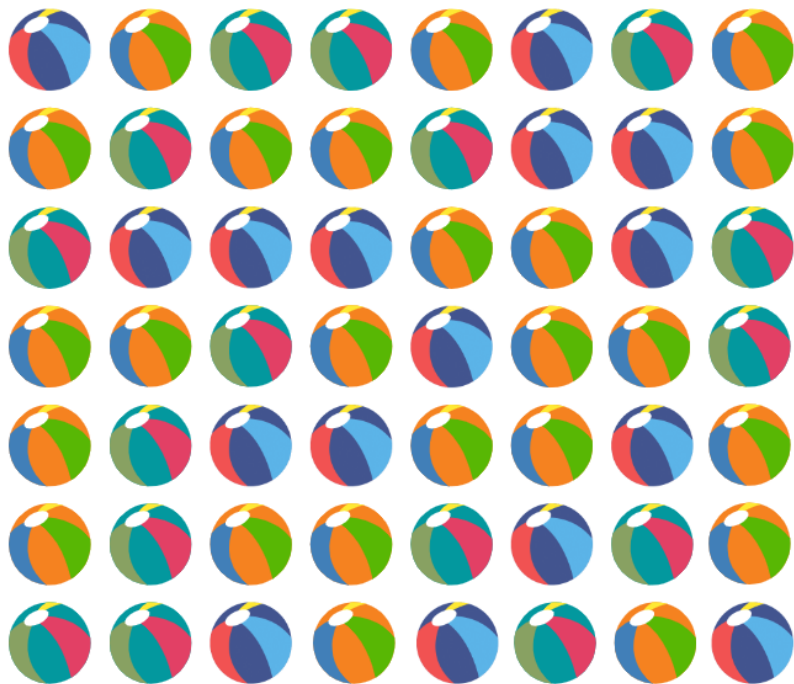
7. Vaja z dominami 2

Igrajmo se z dominami! Spodaj so zložene domine tako, da se mora vsaka domina v nizu na vsaki strani ujemati z domino, ki ima enako sličico. Med spodaj zloženimi dominami je ___ takšnih, ki so zložene napačno. Ena je že označena. Najdite ostale.



8. Vaja z žogami

V spodnji mreži treh različnih žog poiščite po tri enake oblike, ki so postavljene v poljih ena zraven druge v smereh: →, ↑, ↖, ↗.



Koliko zaporedij treh enakih žog ste našli v vodoravni liniji ↑?

Koliko zaporedij treh enakih žog ste našli v navpični liniji →?

Koliko zaporedij treh enakih žog ste našli v diagonalni liniji ↗?

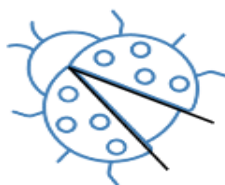
Koliko zaporedij treh enakih žog ste našli v diagonalni liniji ↖?

Namig za nadaljnjo uporabo vaje:

Nalogo rešite in odgovorite na zgornja vprašanja. Poskusite si zapomniti število zaporedij v vsaki od linij. Kasneje čez dan se poskusite spomniti ta števila. Ali ste si uspeli zapomniti pravo število za vsako linijo?

9. Riši, ustvarjaj

V naslednji nalogi nadaljujte risanje iz že narisanih črt. Pri ustvarjanju bodite domiselni, lahko povežete tudi več črt skupaj ter dodate kar koli. Dva primera smo že pripravili.



VIRI:

Bucik Nataša, Bucik Gregor, Bucik Valentin. 2015. Misleca 2: Mislnе naloge za bistroumne. Ljubljana.

Besedilo pripravila Tina Štukelj, mag. kogn. znanosti

13 ZAGOTAVLJANJE DOBREGA SLUHA

Motnje sluha so pri starejših odraslih pogost pojav, saj se z leti naravna starostna izguba sluha povečuje. Prav tako pa se lahko pojavijo tudi druge motnje sluha, ki niso nujno povezane z naravnim procesom staranja.



Glavni dejavniki in motnje sluha, s katerimi se lahko srečujejo starejši so sledeči:

1. **Starostna izguba sluha** je posledica naravnega staranja in vpliva na sposobnost slišanja visokih tonov. Prizadene večino starejših odraslih.
2. **Nenadna izguba sluha** je hiter izpad sluha v enem ali obeh ušesih. Včasih je vzrok nepoznan, v drugih primerih pa ga lahko povzročijo virusne okužbe, vnetja ali prekrvavitvene motnje.
3. **Tinitus** je zaznavanje šumenja, piskanja ali drugih zvokov v ušesih, ki jih drugi ne slišijo. Lahko je simptom različnih stanj, vključno z izgubo sluha.
4. **Izguba sluha zaradi hrupa**: Starejši, ki so bili izpostavljeni glasnemu hrupu v svoji preteklosti (npr. poklicna izpostavljenost hrupu, glasna glasba), lahko razvijejo trajno izgubo sluha.
5. **Okvare slušnega živca**, ki prenaša zvočne signale v možgane, povzročijo težave pri zaznavanju zvokov.

6. **Nabiranje ušesnega masla** (cerumna) v ušesnem kanalu je lahko vzrok za težave s sluhom. To je lahko enostavno odpraviti z odstranitvijo ušesnega čepa.
7. **Otoskleroza** je postopna otrdelost srednjega ušesa, ki lahko povzroči postopno izgubo sluha.
8. **Otitis media** je vnetje srednjega ušesa ki je pogosto pri starejših odraslih in lahko povzroči začasno izgubo sluha.

Zdravljenje motenj sluha pri starejših vključuje različne možnosti, od uporabe slušnih aparatov in vsadkov do terapevtskih strategij za obvladovanje tinitusa. Pomembno je, da se ob pojavu težav s sluhom posvetuje z zdravnikom ali specialistom za slušne motnje, saj lahko pravočasno zdravljenje in prilagojene rešitve izboljšajo kakovost življenja starejših odraslih in jim omogočijo, da ostanejo socialno in duševno aktivni.

14 ZAGOTAVLJANJE DOBREGA VIDA

Motnje vida pri starejših so precej pogoste in so lahko posledica naravnega procesa staranja ter drugih očesnih težav. Nekatere od najpogostejših motenj vida pri starejših odraslih so:



1. **Presbiopija** je normalen proces staranja oči, ki prizadene sposobnost branja drobnega tiska in drugih bližnjih predmetov. Ljudje s presbiopijo pogosto potrebujejo očala za branje ali bifokalna očala, ki jim omogočajo jasen vid na različnih razdaljah.
2. **Katarakta** je zamegljenost leče v očesu, kar povzroča zmanjšanje vida. Kirurški poseg za odstranitev katarakte in nadomestitev leče je običajen način zdravljenja.
3. **Glavkom** je bolezen, ki povzroči poškodbo vidnega živca zaradi povečanega očesnega tlaka. To lahko vodi do izgube perifernega vida in, če ni zdravljeno, do slepote. Redni pregledi oči lahko pomagajo pri zgodnjem odkrivanju in zdravljenju glavkoma.
4. **Makularna** degeneracija je bolezen, ki prizadene makulo, del očesne mrežnice, ki je odgovoren za ostro centralno vidno polje. Obstajata suha in mokra oblika te bolezni, pri kateri se krvavitve pojavijo pod makulo. Zdravljenje je lahko omejeno, vendar se lahko nekatere oblike

makularne degeneracije upravljajo s posebnimi injekcijami ali zdravili.

5. **Diabetična retinopatija** je očesna bolezen, ki se pojavi pri ljudeh s sladkorno boleznijo. Poškoduje krvne žile v mrežnici očesa in lahko vodi do izgube vida. Zgodnje odkrivanje in dobro upravljanje sladkorne bolezni sta ključna za preprečevanje tega problema.
6. **Sindrom suhih oči** so pogosta težava pri starejših. To se zgodi, ko oči ne proizvajajo dovolj solz ali ko solze ne ustrezno vlažijo površino očesa. To lahko povzroči neprijeten občutek, zamegljen vid in draženje oči.
7. **Retinalne raztrganine** so lahko resna težava in zahtevajo takojšnje zdravljenje, saj lahko privedejo do izgube vida. Raztrganine mrežnice so pogostejše pri starejših.

Za starejše odrasle je ključnega pomena, da redno obiskujejo svojega oftalmologa ali okulista za pregled vida. Zgodnje odkrivanje in zdravljenje motenj vida lahko pomagata preprečiti nadaljnje poslabšanje in ohraniti najboljši možni vid. Poleg tega lahko zdrav življenjski slog, kot je zdrava prehrana in prenehanje kajenja, pomaga pri ohranjanju zdravih oči v starosti.

15 SOCIALNA VKLJUČENOST

Tudi družina in prijatelji so pomemben del vaše osebne »zdravstvene ekipe«.

- Kuhajte skupaj in odkrivajte nove recepte.
- Uživajte obroke v družbi.
- Skupaj se odpravite na sprehod ali vrtnarite.
- Izmenjujte si ideje in skupaj raziskujte nove dejavnosti.
- Priključite se društvom.



