

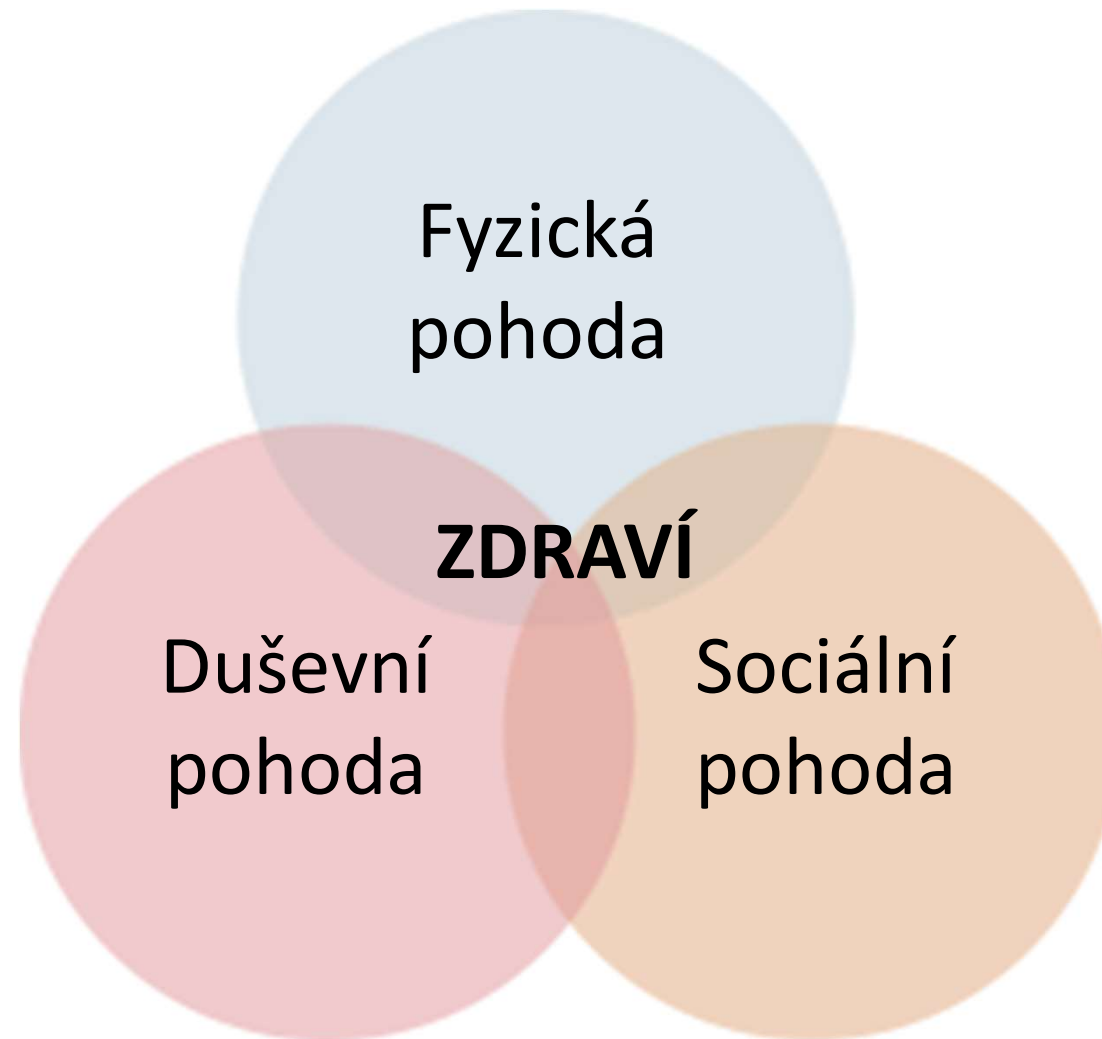


Prevence zdravého stárnutí

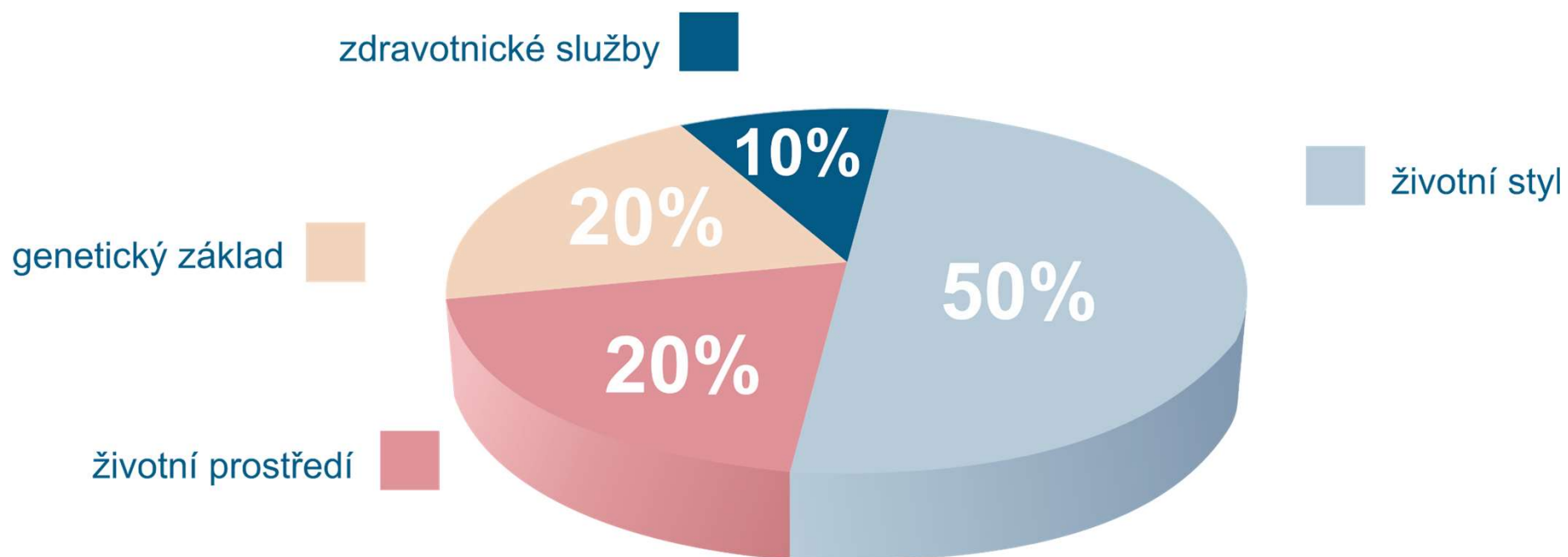
15. listopad 2023

Poslanecká sněmovna

Zdraví



Faktory ovlivňující zdraví



Kvalita života



Healthy life years at birth (2020 data)

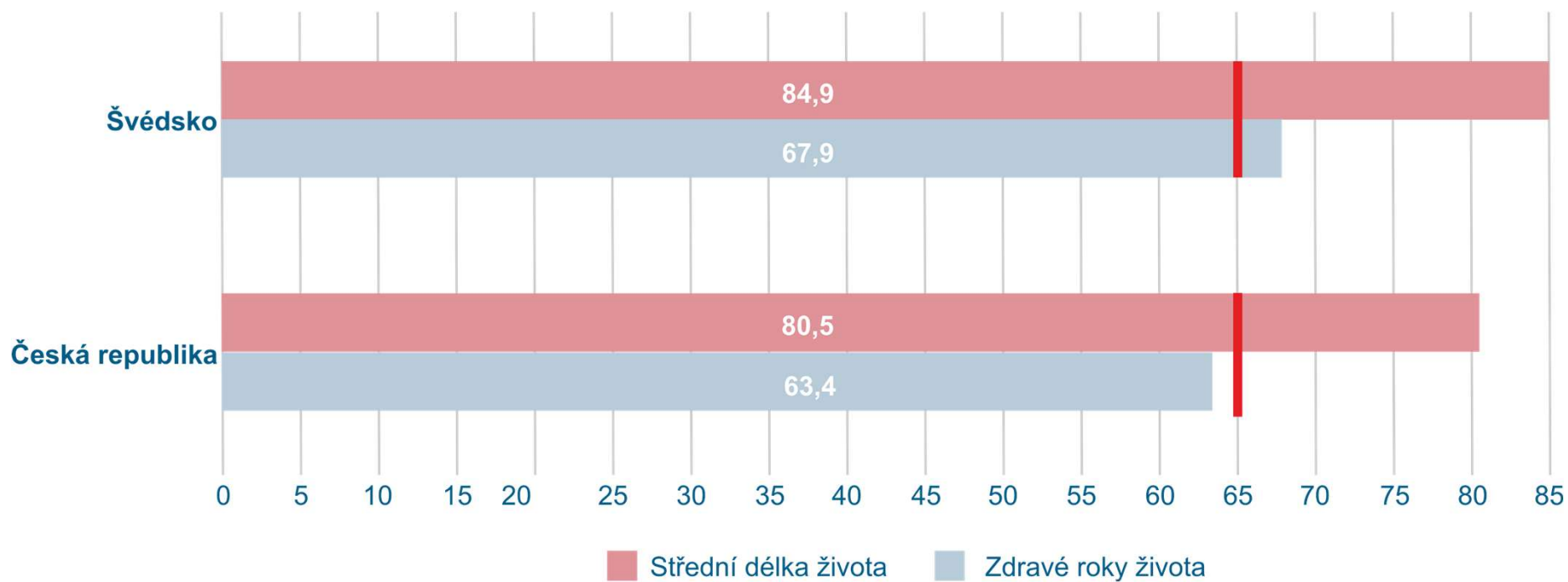


Healthy Life Years:
the number of years that a person is expected to live without an activity limitation (disability).



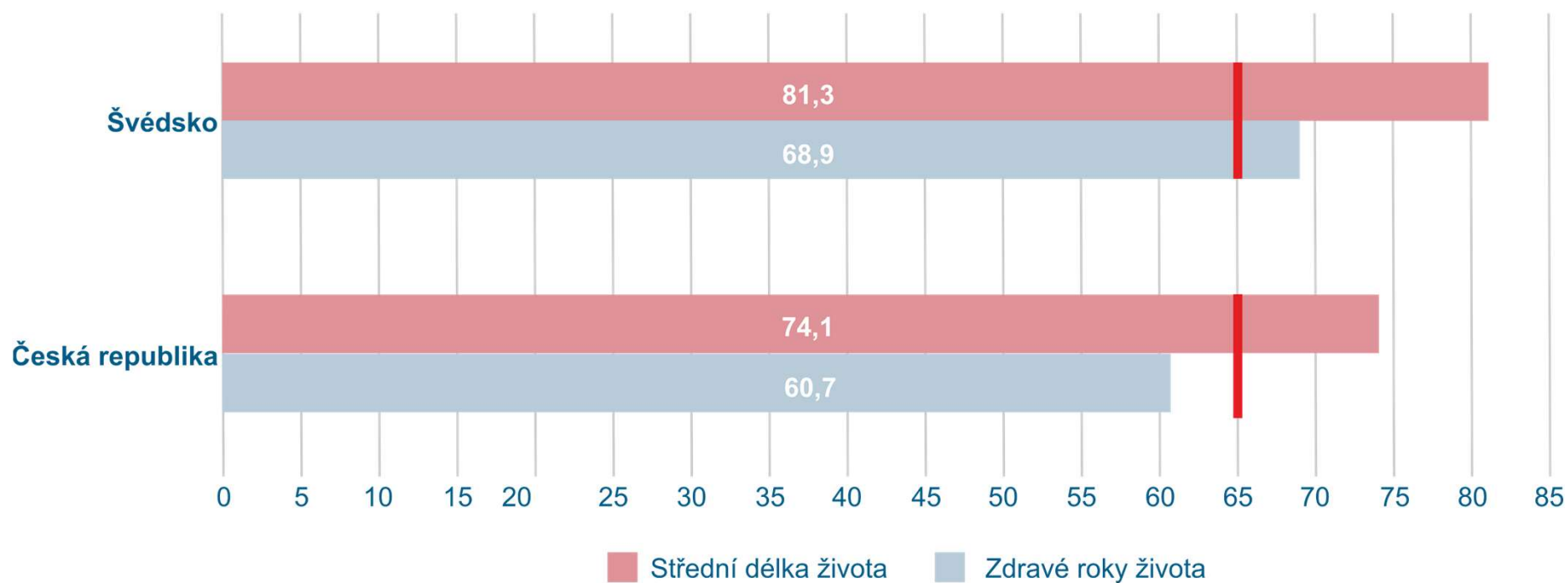
Zdravé roky života (Healthy life years)

Ženy, 2021



Zdravé roky života (Healthy life years)

Muži, 2021



Jak vybrané rizikové faktory zkracují zdravé roky života



1. Kouření a očekávaná délka života

- střední délka života se u silných kuřáků (> 20 cigaret/den) snižuje v průměru o **13 let** ve srovnání s nekuřáky
- střední délka života se u mírných kuřáků (< 20 cigaret/den) snižuje v průměru o **9 let** ve srovnání s nekuřáky
- odhaduje se, že 23 % silných kuřáků se nedožije věku 65 let

(Statistics Netherlands, 2017)



2. Alkohol a očekávaná délka života

- lidé hospitalizovaní s poruchou užívání alkoholu mají průměrnou délku života 47 – 53 let (muži) a 50 – 58 let (ženy) a umírají o **24 – 28 let** dříve než lidé v běžné populaci

(Westman a kol., 2015)



3. Obezita a očekávaná délka života

- obezita snižuje očekávanou délku života v průměru **3 – 10 let**
 - obezita (BMI 30 – 35) snižuje očekávanou délku života o 3 roky
 - obezita (BMI 40 – 50) snižuje očekávanou délku života o 10 let

(NHS, 2023, University of Oxford, 2009)

Rizikové faktory zkracující zdravé roky života

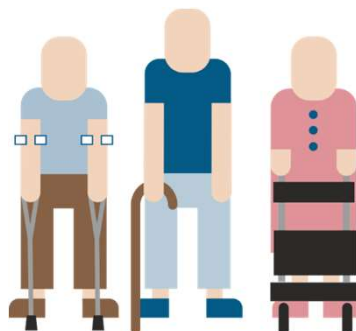


Hypertenze



Diabetes mellitus

Kouření



Obezita

Konzumace alkoholu



Nedostatek spánku

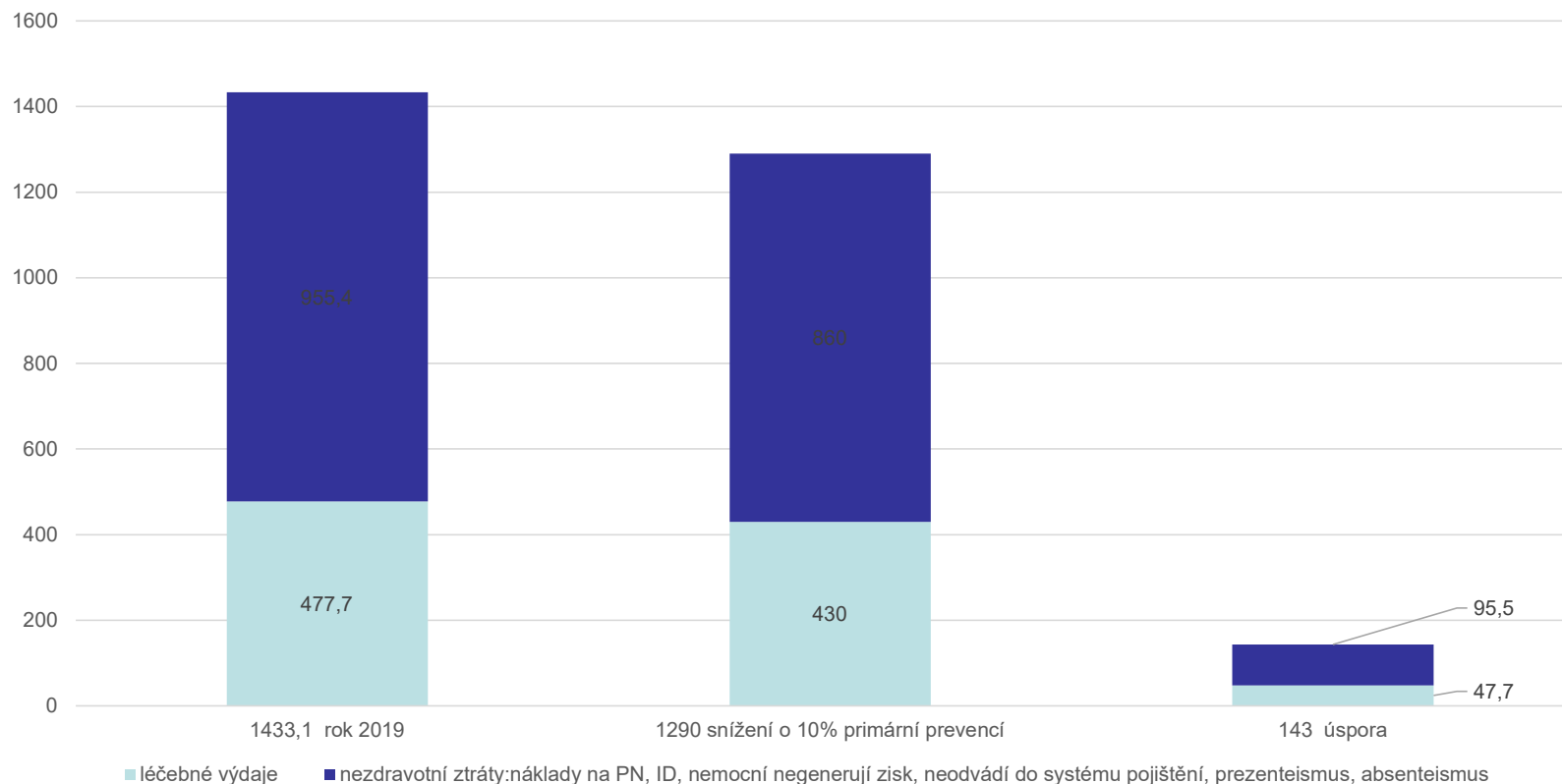
Dyslipidémie



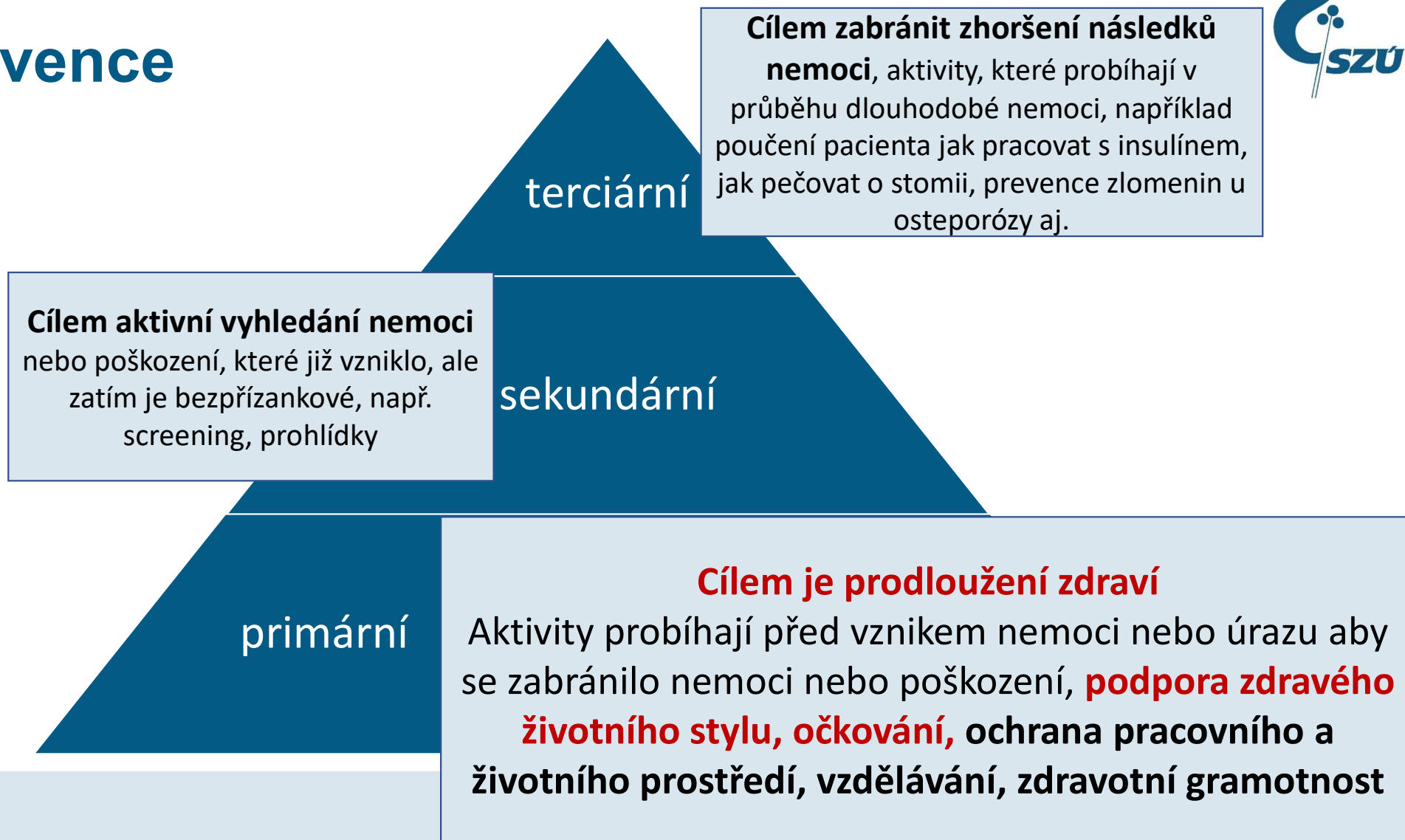
Fyzická inaktivita

Ekonomické ztráty z nemocí

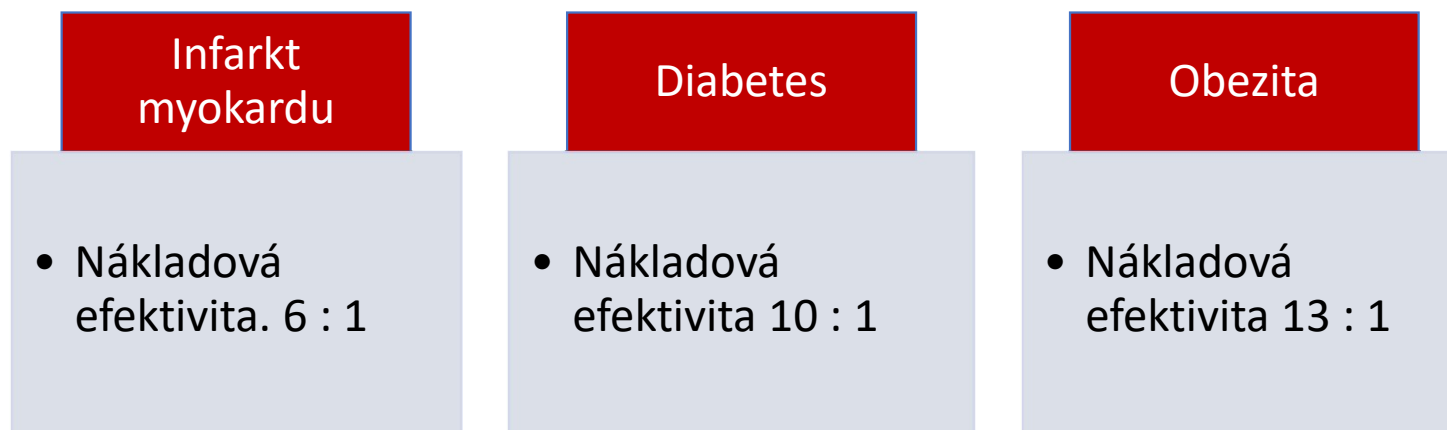
Ekonomické ztráty z nemocí v mld



Prevence



Nákladová efektivita preventivních programů zaměřených na podporu zdravého životního stylu (pohyb, výživa, užívání tabáku, alkoholu aj.) **je vysoká**



Desatero zdravého životního stylu (nejen pro stáří)

Pravidelná, přiměřená a pestrá strava



Nekouření, nepití alkoholických nápojů

Dostatečný přísun tekutin



Pravidelný a kvalitní spánek

Pohybová aktivita



Dodržování léčebného režimu a užívání léků

Různorodá psychická aktivita



Prevence pádů a úrazů

Mnohostranná sociální aktivita



Pravidelné preventivní prohlídky, screeniny

Péče o duševní zdraví ve stáří



Zachování pozitivního přístupu



Přijetí, vyrovnání se se situací

Upřímnost, sdílení pocitů



Kvalitní a pravidelný spánek

Pravidelná pohybová aktivita



Plnění úkolů jeden po druhém

Techniky na zvládnání stresu



Nastavení reálných cílů

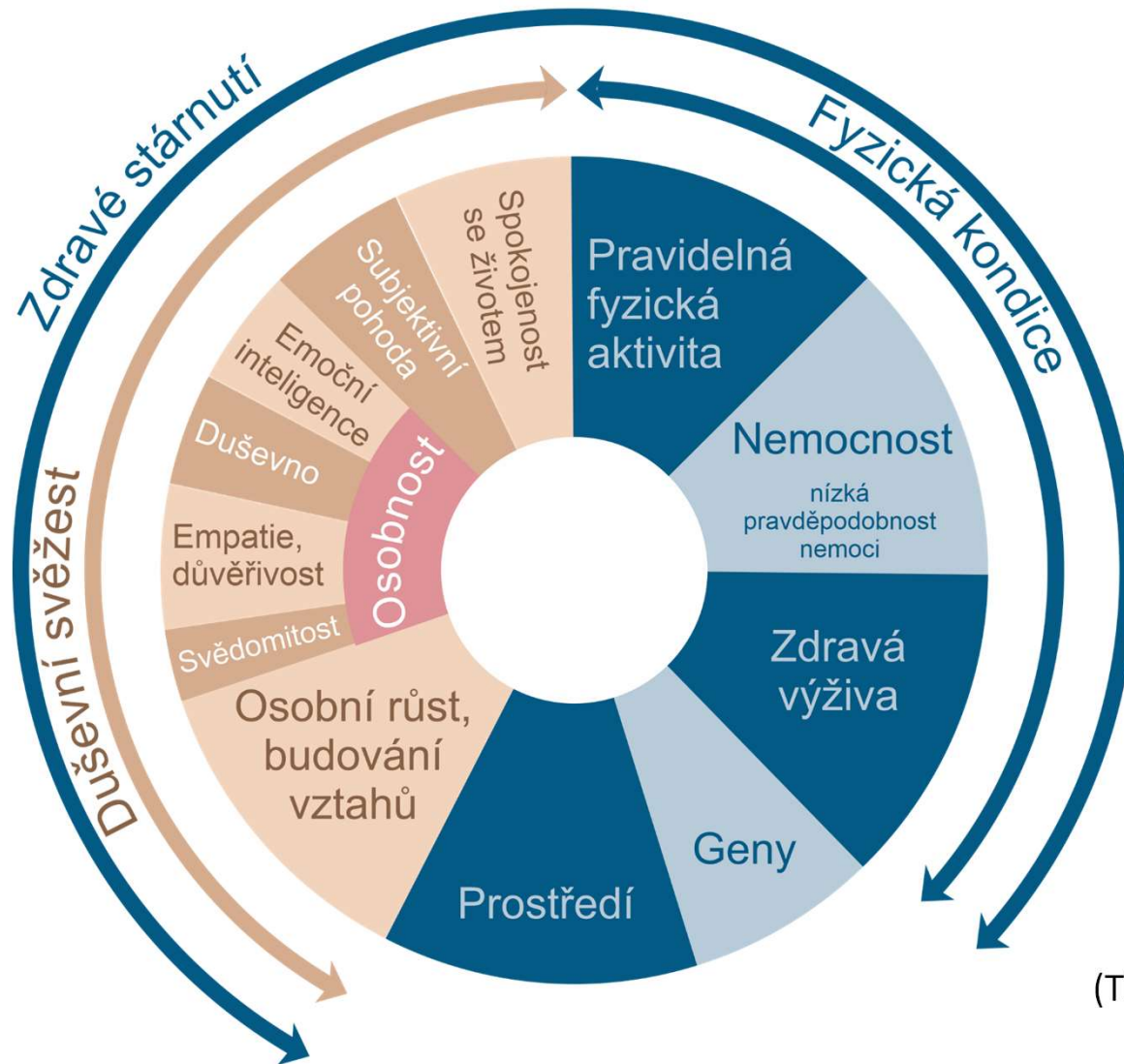
Zdravá a vyvážená strava



Využití dechových cvičení



Koncept úspěšného stárnutí



(Thakkar, 2021)

Použité zdroje



- EUROSTAT, Healthy life years statistics, 2023a, Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Healthy_life_years_statistics#Healthy_life_years_at_birth
- EUROSTAT, Life expectancy by age and sex, 2023b, Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_mlexpec/default/table?lang=en
- HOLFORD, Patrick a Jerome BURNE. Tajemství zdravého stárnutí. Praha: Alternativa, 2013. ISBN 978-80-86936-38-3
- NHS, Obesity, 2023, Dostupné z: <https://www.nhs.uk/conditions/obesity/>
- SENIOR HELPERS, Tips for Managing Stress, Sleep Hygiene and Healthy Aging, 2022, Dostupné z: <https://www.seniorhelpers.com/pa/warren/resources/blogs/tips-for-managing-stress-sleep-hygiene-and-healthy-aging/>
- STATISTICS NETHERLANDS, Heavy smokers cut their lifespan by 13 years on average, 2017, Dostupné z: <https://www.cbs.nl/en-gb/news/2017/37/heavy-smokers-cut-their-lifespan-by-13-years-on-average>
- THAKKAR, B. (2021). Beyond the Barriers of Aging—Coping, Caring, and Contributions of Older Women. In: Shankardass, M.K. (eds) Older Women and Well-Being. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-16-4605-8_2, Dostupné z: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-16-4605-8_2
- TOPINKOVÁ, Eva. Geriatrie pro praxi. Praha: Galén, c2005, ISBN 80-7262-365-6.
- ZDRAVÉ STÁRNUTÍ – VÝZVA EVROPĚ, 2008, SZÚ Praha, ISBN 978-80-7071-302-0
- UNIVERSITY OF OXFORD, Moderate obesity takes years off life expectancy, 2009, Dostupné z: <https://www.ox.ac.uk/news/2009-03-18-moderate-obesity-takes-years-life-expectancy>
- WESTMAN J. a kol. Mortality and life expectancy of people with alcohol use disorder in Denmark, Finland and Sweden. Acta Psychiatr Scand. 2015 Apr;131(4):297-306. doi: 10.1111/acps.12330. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4402015/>
- 3. lékařská fakulta UK Praha, Ochrana a podpora zdraví - Nadace CINDI, 2011, ISBN 978-80-260-1159-0



MOTTO:

Přidat nejen léta životu, ale život létům.

(prof. H. Haškovcová)

barbora.mackova@szu.cz