



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Programy pohybové aktivity pro seniory

Kateřina Janovská



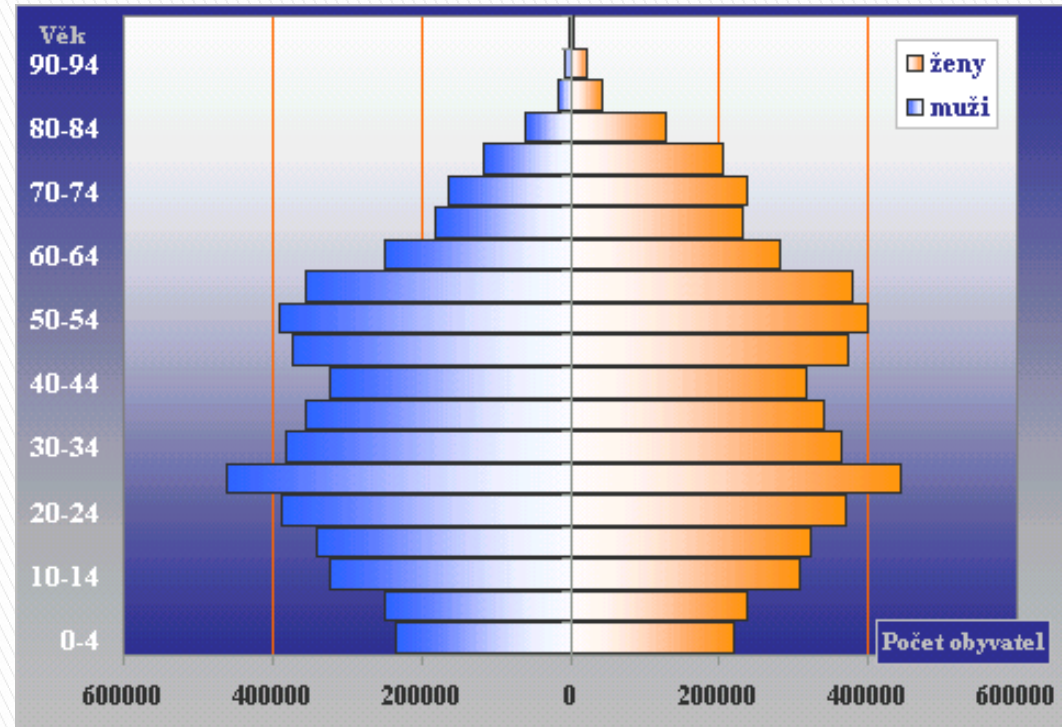
NÁRODNÍ SÍŤ
PODPORY ZDRAVÍ

Obecné povědomí

- ▶ Populace stárne
- ▶ Rodí se málo dětí
- ▶ Staří lidé žijí déle
- ▶ Muži umírají dřív

- ▶ „Musím déle pracovat“
- ▶ „Nebude na důchody“
- ▶ „Bude hůř...“

- ▶ Co se má udělat, aby bylo lépe?
- ▶ Co mohu udělat já, aby mně bylo lépe?



(Věková struktura obyvatelstva v pětiletých intervalech, 2005, www.demografie.cz)

Demografické údaje

rok 2011

Očekávaná střední délka života ve věku 65 let:

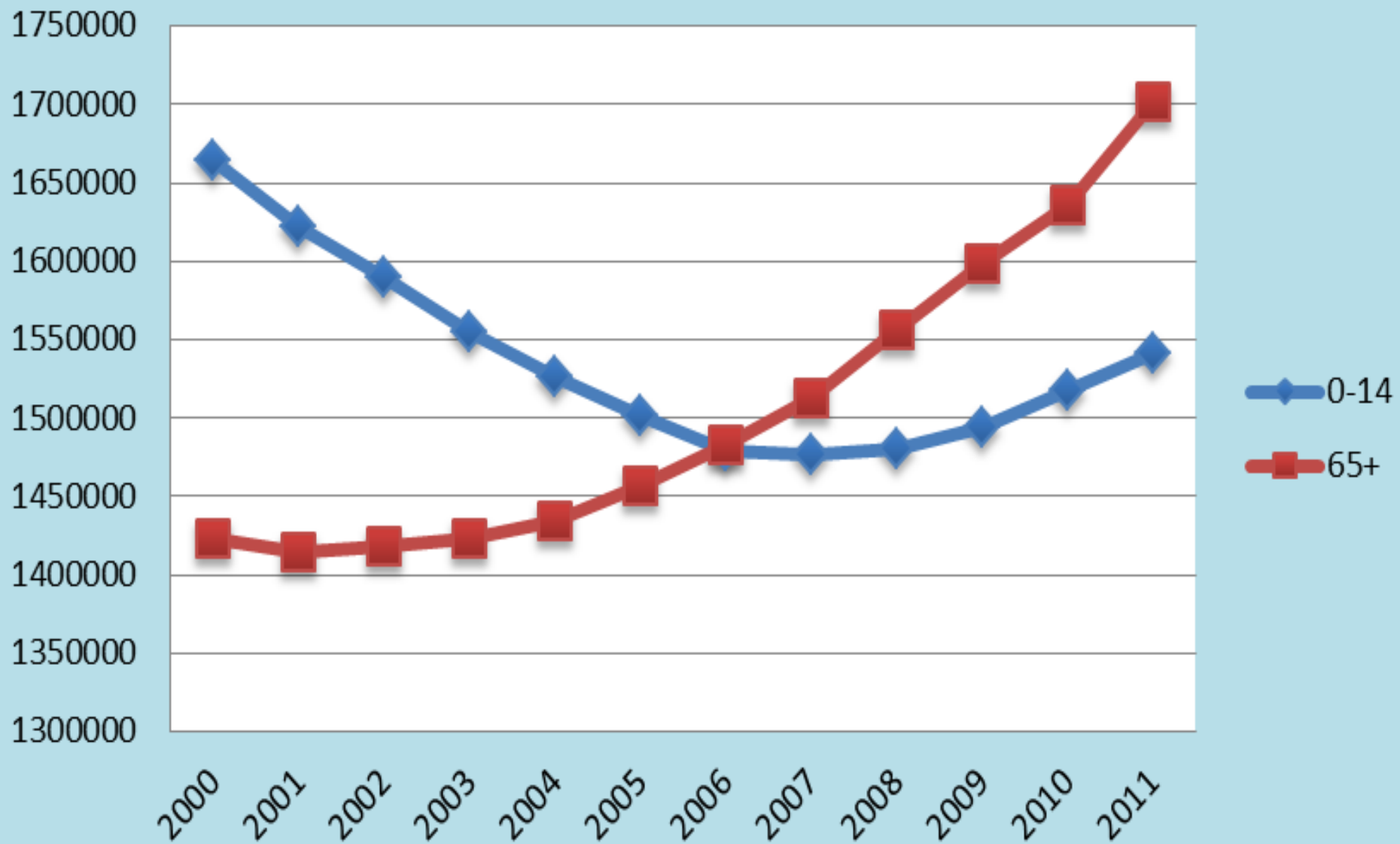
- ▶ Muži 15,5 let = **80,5 let** (79 až 81,6)
- ▶ Ženy 18,8 let = **83,8 let** (82,4 až 84,2)

Počet obyvatel ve věku 65+ 1 701 000

Počet obyvatel ve věku 80+ 396 000

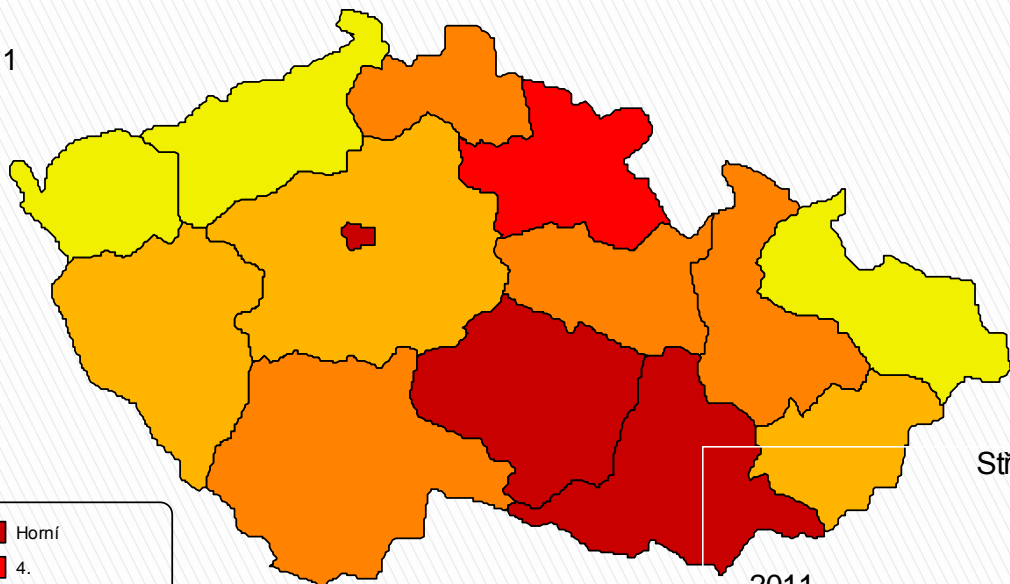
ÚZIS: Zdravotnictví ČR 2011 ve statistických údajích

Vývoj počtu obyvatel ČR 0-14 a 65+



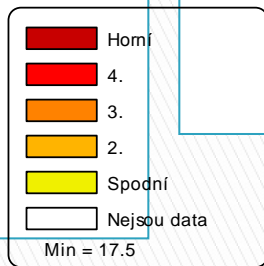
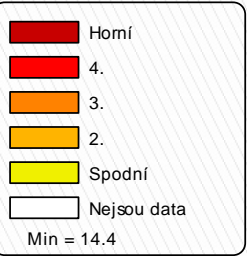
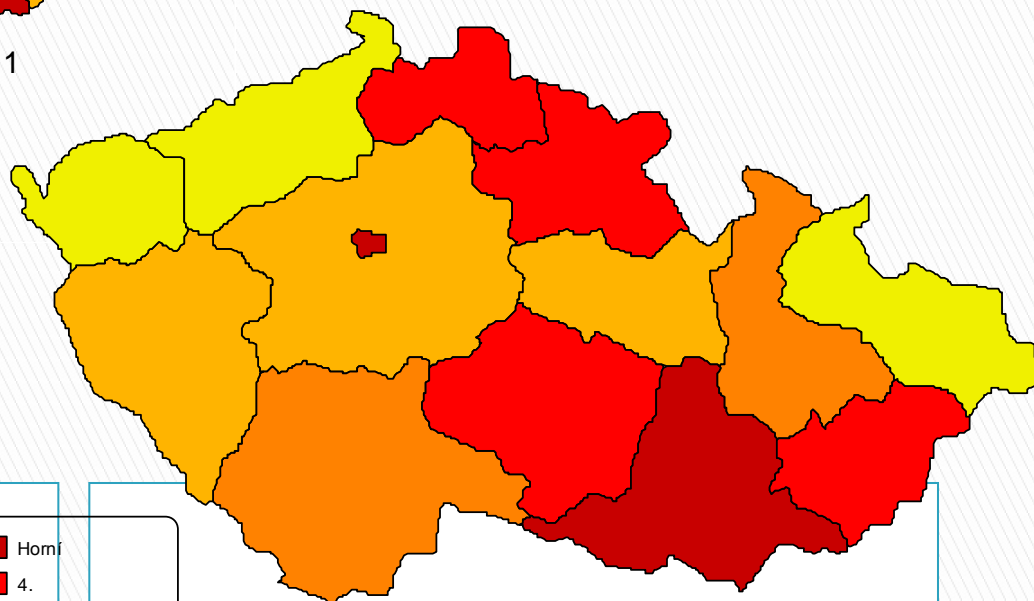
Sřední délka života ve věku 65let muži (ECHI)

2011



Sřední délka života ve věku 65let ženy (ECHI)

2011



Běžné město

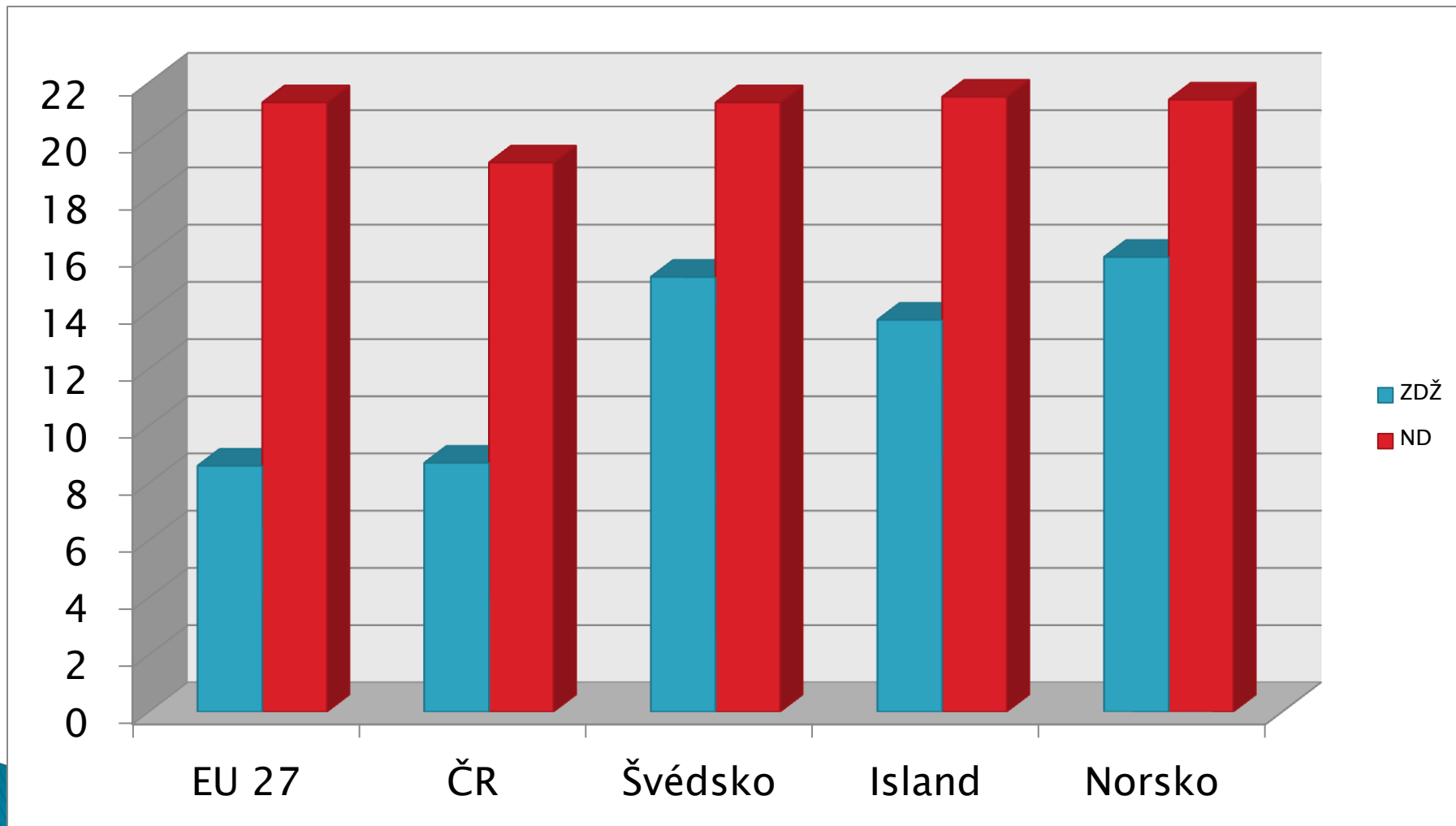
	Počet obyvatel	Počet obyvatel ve věku 0-14	Počet obyvatel ve věku 65+	Počet obyvatel ve věku 80+	Index stáří [100*(65+/(0-14))]
2005	41969	6546	5595	1074	85,5
2010	42191	6251	6497	1354	103,9
Rozdíl /5let	222	-295	902	280	

Zdravá délka života v ČR

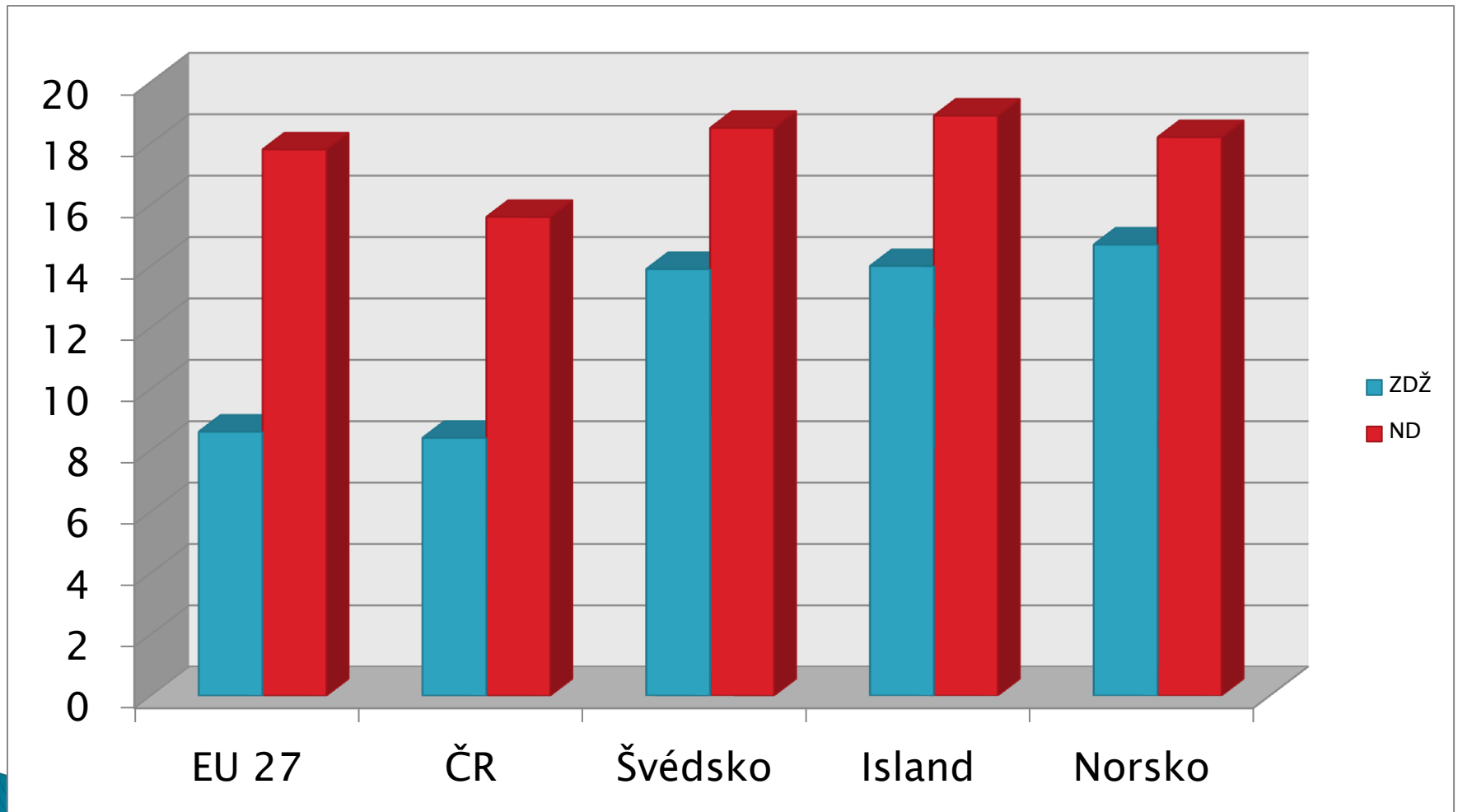
- ▶ HLY – Healthy Life Years – Eurostat
- ▶ HALE – Healthy Age Life Expectancy – WHO
- ▶ vyjadřuje počet let, která může člověk žít bez vážnějších zdravotních omezení. Jedná se o vypočítaný údaj, který objektivizuje prostý údaj o očekávané průměrné/střední délce života nebo naději na dožití.
- ▶ **Zdravá délka života v 65ti letech (Eurostat 2011):**
 - ▶ **Muži: 8,4 let = 73,4 let** (ND 15,6 = 80,6 let)
 - ▶ **Ženy 8,7 let = 73,7 let** (ND 19,2 = 84,2 let)

▶ *Zdravé stárnutí, Janatová, SZÚ 2010*

Srovnání zdravé délky života a naděje na dožití – ženy 65 let



Srovnání zdravé délky života a naděje na dožití – muži 65 let



V evropském regionu se týká chronických neinfekčních onemocnění:

>85% úmrtí

>75% nákladů na zdravotní péči

Vhodnou **péčí o zdraví** lze zabránit rozvoji nebo jej významně oddálit:

až 80% srdečně–cévních nemocí

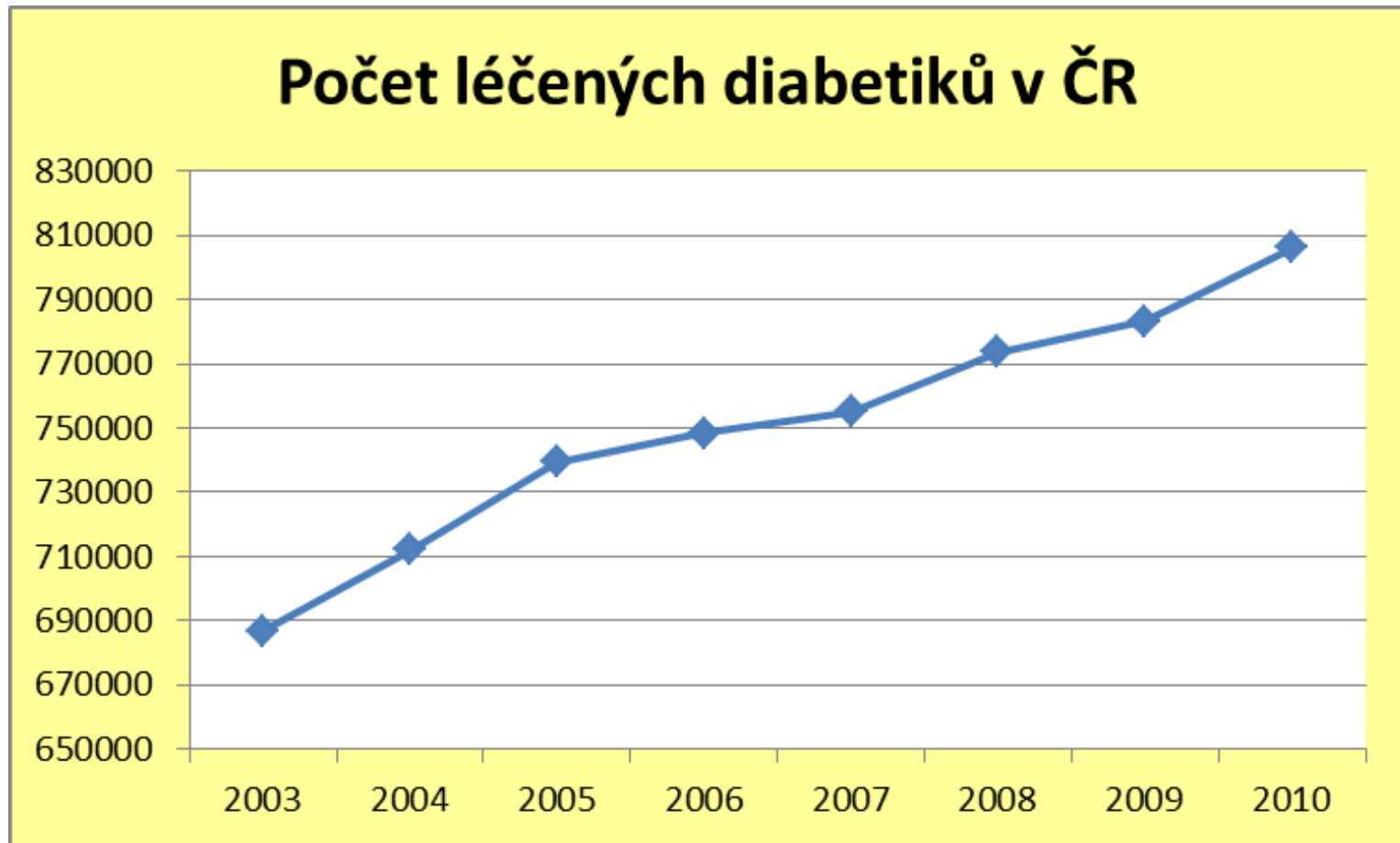
až 80% onemocnění cukrovkou 2. typu

až 40% nádorových onemocnění

Jen 3% z nákladů na zdravotní péči jsou vynakládány na prevenci ...

WHO, 2005

Příklad: diabetes



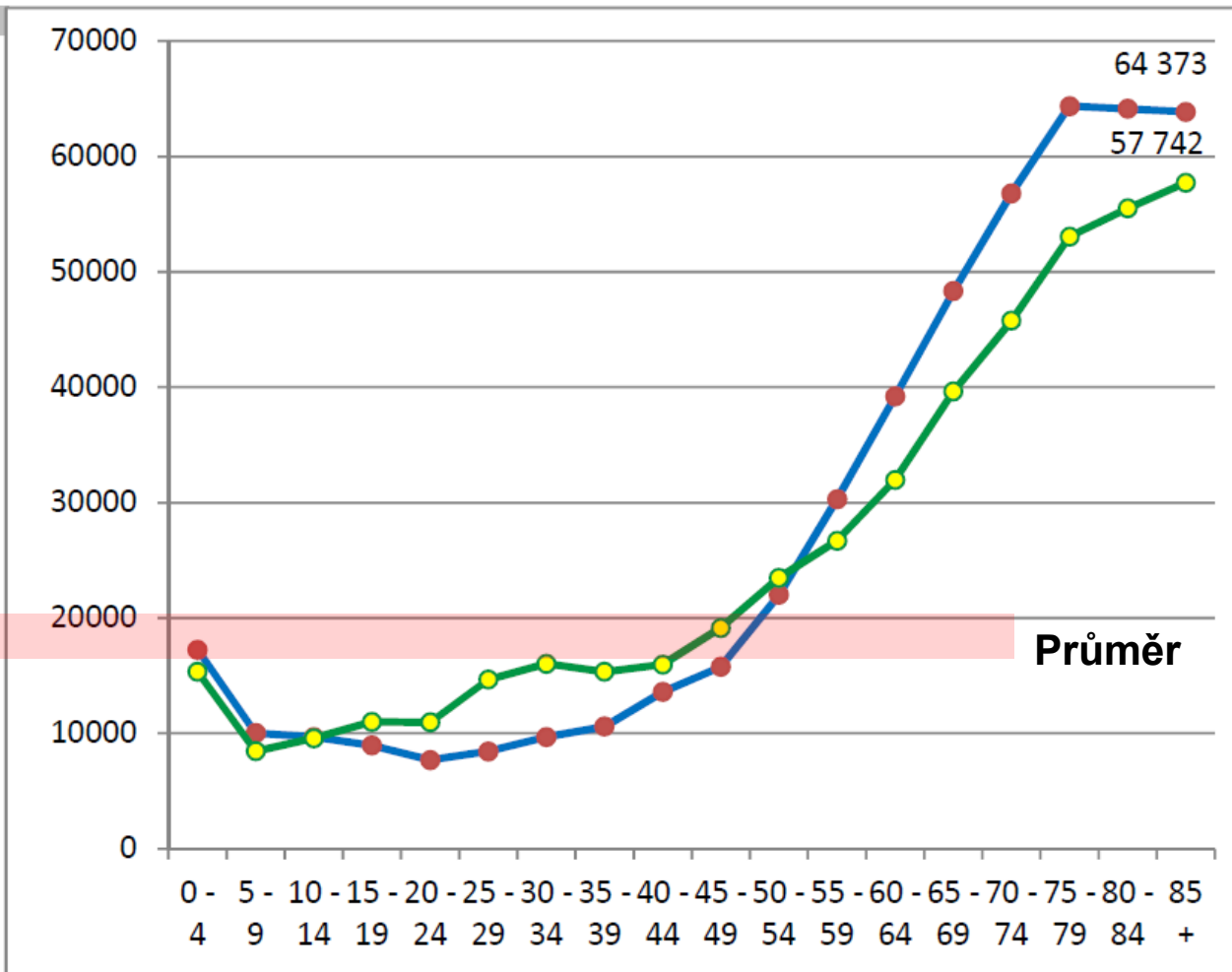
Příklad: diabetes

- ▶ léčba diabetu a jeho komplikací stojí v ČR podle odhadů téměř 10 % celkových výdajů na zdravotnictví, na rozdíl například od Francie (3,4 %), Německa (6,5 %), Itálie (6,6 %) nebo Nizozemí (1,6 %).
- ▶ ÚZIS udává pro rozmezí let 2000 až 2010 zdvojnásobení počtu diabetiků se selháváním ledvin. Hemodialýza stojí u jednoho pacienta 800–900 tisíc korun ročně.
- ▶ Jestliže se za dalších 10 let počet diabetiků **na hemodialýze** opět zdvojnásobí, bude to pro náklady veřejného zdravotního pojištění znamenat **zvýšení nákladů o 9 miliard korun.**

Podle: Ing. M. Běťák, 2012

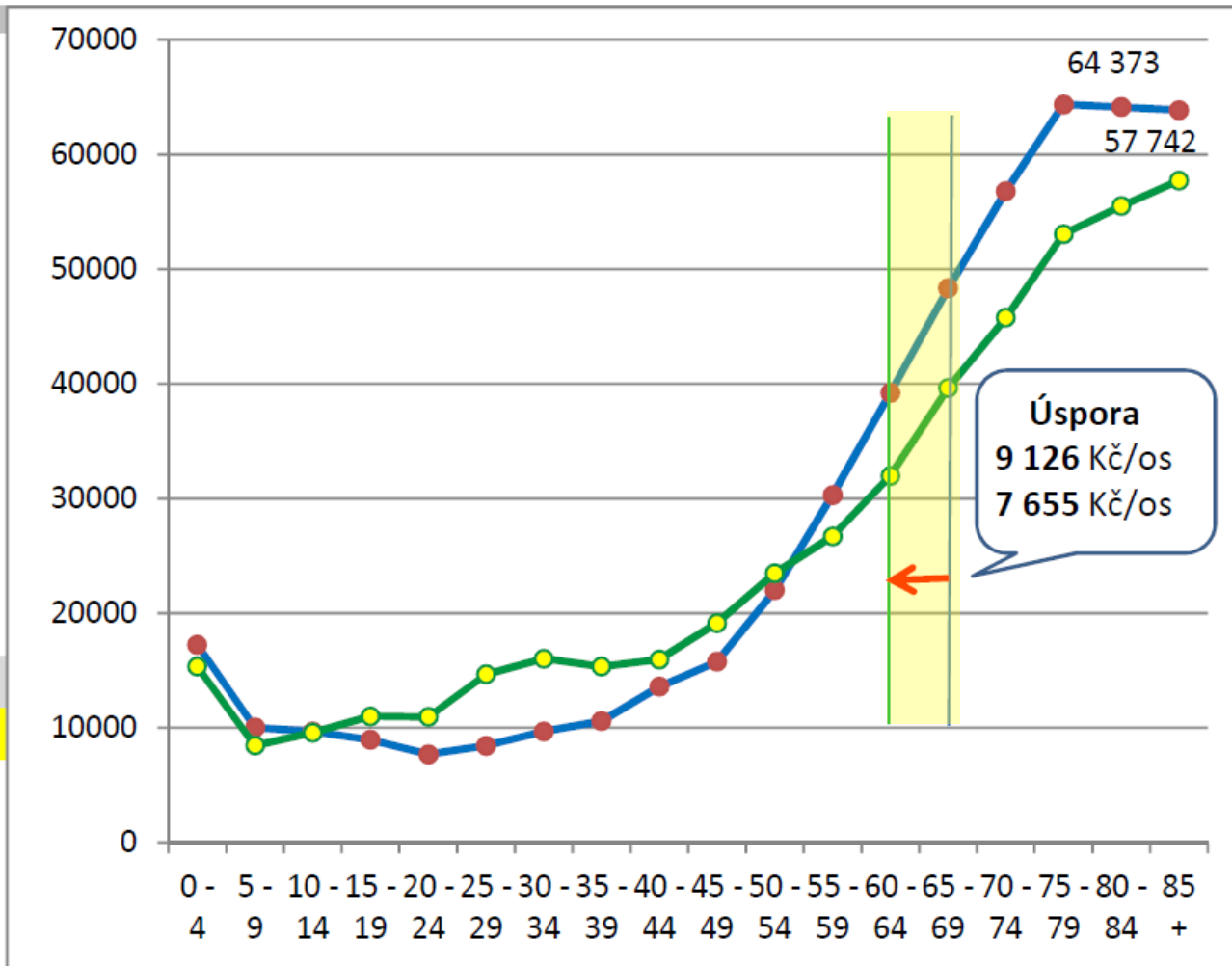
Průměrné náklady na 1 pojištěnce ZP podle věkových skupin

Věk	Muži	Ženy
0 - 4	17 242	15 328
5 - 9	10 015	8 455
10 - 14	9 687	9 569
15 - 19	8 950	10 996
20 - 24	7 676	10 952
25 - 29	8 425	14 661
30 - 34	9 683	16 024
35 - 39	10 584	15 341
40 - 44	13 584	15 952
45 - 49	15 763	19 127
50 - 54	22 004	23 495
55 - 59	30 305	26 695
60 - 64	39 201	31 967
65 - 69	48 327	39 622
70 - 74	56 804	45 758
75 - 79	64 373	53 068
80 - 84	64 138	55 503
85 +	63 875	57 742



Úspora nákladů na pojištění v případě zvýšení potenciálu zdraví, který by odpovídal oddálení nárůstu zdravotních problémů o 5 let

Věk	Muži	Ženy
0 - 4	17 242	15 328
5 - 9	10 015	8 455
10 - 14	9 687	9 569
15 - 19	8 950	10 996
20 - 24	7 676	10 952
25 - 29	8 425	14 661
30 - 34	9 683	16 024
35 - 39	10 584	15 341
40 - 44	13 584	15 952
45 - 49	15 763	19 127
50 - 54	22 004	23 495
55 - 59	30 305	26 695
60 - 64	39 201	31 967
65 - 69	48 327	39 622
70 - 74	56 804	45 758
75 - 79	64 373	53 068
80 - 84	64 138	55 503
85 +	63 875	57 742



Úspora na nákladů na zdravotní péči zvýšením zdravé délky života

Z uvedených statistických údajů je zřejmé, že pokud bychom lepší péčí o své zdraví dosáhli oddálení nárůstu zdravotních problémů o 5 let, ve vztahu k narůstajícímu věku, společnost by na zdravotní péči uspořila ročně:

$$(9\ 126 + 7\ 656)/2 \times 1\ 701\ 000 = \mathbf{14,2\ miliard\ Kč}$$

Částka 9 126 Kč a 7 656 Kč představuje rozdíl mezi náklady na zdravotní péči u skupiny mužů a žen mezi věkovými pásmy 65 – 69 let a 60 – 64 let. Vzhledem k téměř lineárnímu nárůstu nákladů počínaje věkovou skupinou 45 – 50 let, budou výsledky prakticky u poloviny populace velmi podobné a dají se tak zobecnit. Pro zjednodušení uvažujeme stejný počet mužů a žen v dané věkové skupině.

Ing. M. Běťák, 2012

Zdravé stárnutí

„Proces maximálního využití všech možností k fyzickému, sociálnímu a duševnímu zdraví , který umožní starším lidem aktivně a bez diskriminace účastnit se společenského dění a mít nezávislý a kvalitní život.“

- ▶ *Projekt EU Healthy Ageing*

Zdravotní péče



Péče o zdraví



Čím je ovlivněn životní styl ?





Hlavní problémy životního stylu seniorů

- ▶ Nedostatečná tělesná aktivita
- ▶ Sociální izolace
- ▶ Neplnohodnotná (jednostranná) výživa
- ▶ Nevhodné užívání léků (polypragmazie)



Důsledky nedostatku pohybu

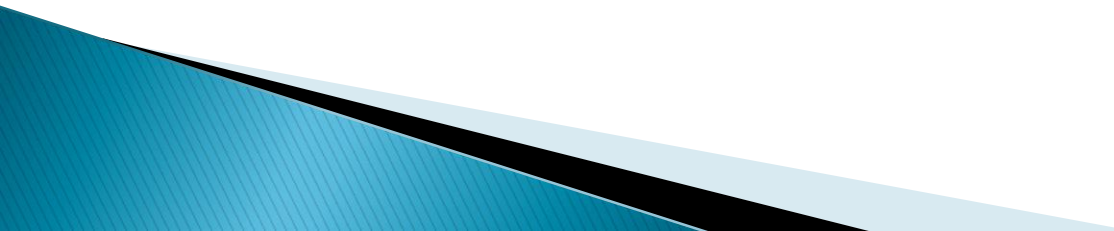
Ve zdravém těle zdravý duch

- ▶ Rozlada, špatná nálada
- ▶ Hyperaktivita, nesoustředěnost, konflikty, agresivita (spíše u dětí)
- ▶ Útlum, únava, pasivita (u dospělých a seniorů)
- ▶ Obezita
- ▶ Bolesti pohybové soustavy (zad a kloubů)
- ▶ Zhoršení chronických nemocí (diabetes, KVO)
- ▶ Zhoršené mentální výsledky
- ▶ Nespavost



Nevyužití kapacit a možností osobnosti

Programy pohybové aktivity pro seniory

- ▶ Pohybová aktivita přiměřená vstupnímu zdravotnímu stavu a kondici (lékařské vyšetření)
 - ▶ Sociálně aktivizační složka
 - ▶ Využití pozitivních životních návyků
 - ▶ Využití vjemu pozitivního dopadu PA
 - ▶ Zohlednit zvýšené riziko úrazů/přepětí
 - ▶ Zohlednit bezpečnost
- 

PŘIVÍTEJME PODZIM AKTIVNÍM POHYBEM!



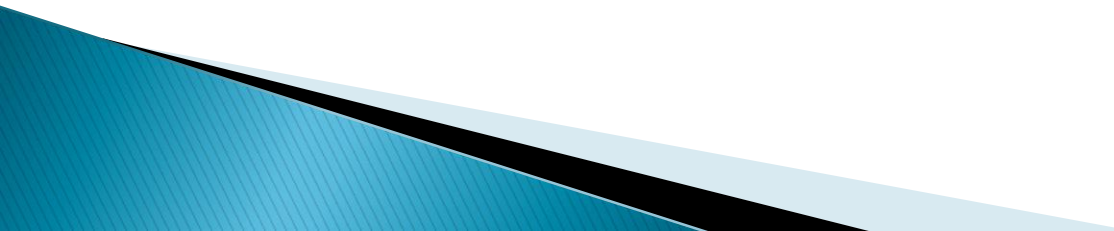
*Rotopedtours
a
Pěškotours*

**VI. ROČNÍK ROTOPED TOURS A
III. ROČNÍK PĚŠKO TOURS
1. - 31. ŘÍJNA 2013**

NA ROTOPEDU NEBO PĚŠKY

- ▶ KAŽDÝ UJEDE NEBO UJDE TO, CO ZVLÁDNE
- ▶ KAŽDÝ METR JE ÚSPĚCHEM
- ▶ DOKÁŽÍ, ŽE VĚK NEROZHODUJE, KDYŽ CHTĚJÍ NĚCO UDĚLAT PRO SVÉ ZDRAVÍ
- ▶ NA INTERNETU PRAVIDELNĚ SČÍTÁME VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH ZAŘÍZENÍ PRO SENIORY I JEDNOTLIVCŮ
- ▶ OBJEDEME OPĚT ROVNÍK !

VÝSLEDKY 2012

- ▶ Celkem se zúčastnilo **1 405 dam a pánů**
 - ▶ **9 krajů**
 - ▶ **62 zařízení** pro seniory
 - ▶ Věk: 60 – 95 let
 - ▶ Nachodili 24 866,2 km
 - ▶ Najeli: 42 380,8 km
 - ▶ Celkem: **67 247 km** (rovník 40 076 km)
- 

Kam jsme již dojeli?

- Londýn - 1036km ✓
- Moskva - 1672km ✓
- NewYork - 6551km
- Tokio - 9074km
- Rio de Janeiro - 9868km
- Sydney - 16123km

Počítadlo kilometrů

Již jsme ušli a na kolech ušlapali...

2348 km

27.9.2011

[Zdravá Vysočina](#)

[Národní síť zdravých měst](#)

[CINDI](#)

[STOB](#)

[Centrum bezpečnosti potravin](#)

[Zdraví 21](#)

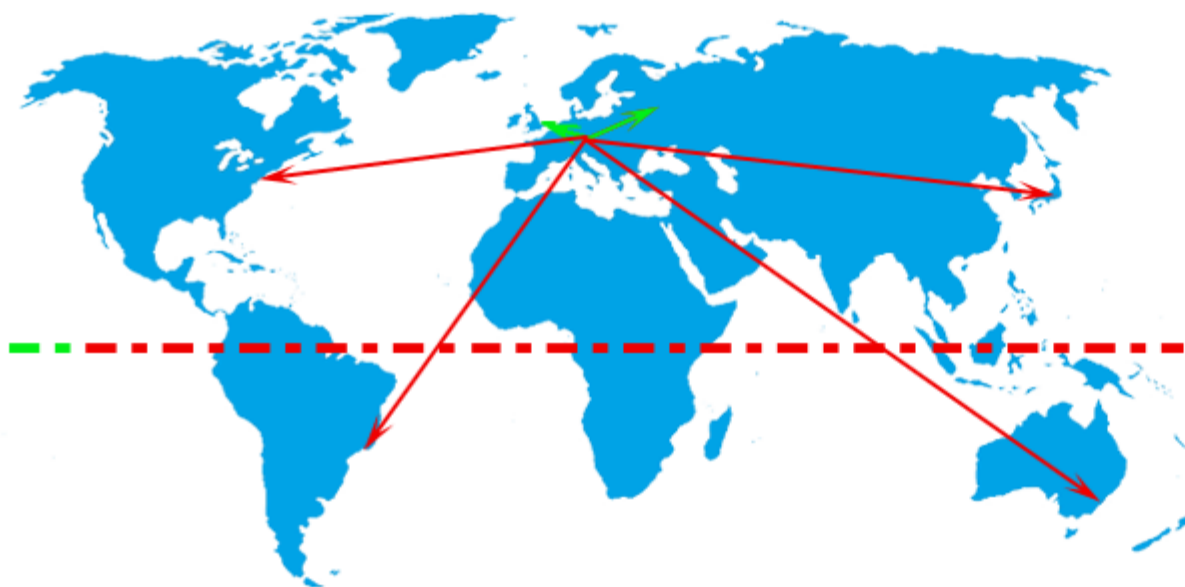
[Nadační fond Albert](#)

[Projekt VINTAGE](#)

[Poradna podpory zdraví ČB](#)

[Masarykův onkologický ústav](#)

[Společnost Minerva](#)



Lidé z celé republiky...



Na rotopedu, motomedu i pěšky



Věk ani zdravotní stav nerozhoduje



Když chceme něco udělat pro zdraví





Miroslav Čipera – 65 LET
Rodák z Prahy, nyní žije v
Domově seniorů
Budíškovice.

**Po mozkové příhodě, byl
9 měsíců hospitalizován
na LDN a NEDOSTÁVAL
NADĚJI, že se postaví na
nohy.**

**S nástupem do DS začal
cvičit, jezdí na rotopedu,
zvedá činky, denně ujde
500 schodů !**



60 a víc

neznamená nic

Základem je samostatnost

- ▶ Inspirace norským programem 60pluss
- ▶ Z nabídky aktivit pro zdraví si účastníci vybírají a svůj program organizují sami
- ▶ Čtyři ročníky ve Valašském Meziříčí, letos s účastí 175 osob
- ▶



SPOLEČNOST

MINERVA, o. p. s.

Pohyb je život

Komplexní nabídka pohybových aktivit :

- Plavání
- Turistika
- Nordic Walking
- Kondiční cvičení
- Spinning
- Fitnes
- Tanec

16 aktivit je hrazených v rámci programu



Vzdělávací program

- ▶ Zásady rovnoprávné komunikace
- ▶ Mediální manipulace a jak se jí bránit
- ▶ Krása uvnitř nás
- ▶ Cestování pro radost a ve zdraví
- ▶ Úskalí mezigeneračního dialogu
- ▶ Jak dobře žít s chronickou nemocí
- ▶ Jak si ohlídat své peníze
- ▶ Láska a sex po šedesátce





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

zdravotní
Gramotnost + cz



Gramotnost • cz

Finanční a zdravotní gramotnost pro veřejnost



finanční
Gramotnost • cz



...a jak dopadnete vy?

*„Kdokoliv si myslí,
že všechny sladké plody
dozrávají současně s jahodami,
ten neví nic o hroznech.“*

Parascelus



Děkuji za pozornost

MVDr. Kateřina Janovská
předsedkyně občanského sdružení Národní síť podpory zdraví

Mail: katerina.janovska@nspz.cz

Tel.: 602 537 880

Web: www.nspz.cz