PRILOGA 1

PROJEKT INTEGRACIJA GERIATRIČNE OSKRBE STAREJŠIH
IZHODIŠČA ZA KOMUNIKACIJSKE KAMPANJE

Projektna spletna stran z vsebinami in gradivi posameznih delovnih paketov ter informacijami o samem projektu:
https://podprimostarejse.si/

USTNO ZDRAVJE (DELOVNI PAKET 4)

TEME KAMPANJE	CILJNA SKUPINA	KLJUČNO SPOROČILO (glavno sporočilo kampanje)	NAMEN KAMPANJE	PODPORNO SPOROČILO 1	PODPORNO SPOROČILO 2
Zdrav nasmeh za zlata leta	Starejši odrasli, skrbniki in družinski člani	Skrb za zdrav nasmeh prinaša boljše splošno zdravje in srečnejša zlata leta	Namen kampanje je povečati ozaveščenost o pomembnosti ustnega zdravja pri starejših (naštejem le nekaj: ohranitev funkcije žvečenja, prehranska podpora, ohranjanje prehranske raznolikosti, hidracija, preprečevanje slabega zadaha, podpora pri rehabilitaciji, preprečevanje bolečin in neugodja ter zapletov, zmanjšanje stroškov zdravstvene oskrbe, psihološki vidik…) in spodbujati redno ustno nego kot sestavni del celostne geriatrične oskrbe zaradi zagotavljanja dolgoročne izboljšave splošnega zdravja in kakovosti življenja starejših.	Ustno zdravje v starosti ni le skrb za zobe – je skrb za celotno zdravje in boljše počutje	Z redno ustno nego do večje vitalnosti in samozavesti v zlatih letih

PREHRANA (DELOVNI PAKET 5)

TEME KAMPANJE	CILJNA SKUPINA	KLJUČNO SPOROČILO (glavno sporočilo kampanje)	NAMEN KAMPANJE	PODPORNO SPOROČILO 1	PODPORNO SPOROČILO 2
Uravnotežena prehrana tudi v zrelih letih	Starejši odrasli brez posebnih prehranskih zahtev	Prehrana z zrelih letih sledi uravnoteženi prehrani, poudarek na vnosu beljakovin, ustrezni hidraciji ter rednimi obroki.	Starejši odrasli imajo zaradi fizioloških in ostalih sprememb povečane potrebe po beljakovinah, potrebno je paziti tudi na vnos vitamina D3. Naj se ne lotevajo različnih diet z namenom izgubljanja telesne mase. Pred spremembo prehrane naj se posvetujejo z osebnim zdravnikom in naj ne zaupajo nepreverjenim informacijam glede "bližnjic" do zdravja s samovoljno spremembo prehrane.	Uravnotežena prehrana, telesna dejavnost ter dovolj spanja so ključ do zdravja tudi v zrelih letih.	Pazite nase in ne nasedajte hitrim prehranskim rešitvam.

TELESNA DEJAVNOST (DELOVNI PAKET 6)

TEME KAMPANJE	CILJNA SKUPINA	KLJUČNO SPOROČILO (glavno sporočilo kampanje)	NAMEN KAMPANJE	PODPORNO SPOROČILO 1	PODPORNO SPOROČILO 2
Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Gibaj se in poskrbi za svoje zdravje!	Starejši odrasli, Delovno aktivni odrasli (primarna preventiva,	Z vajami za moč vsaj 2-krat tedensko poskrbim za zdravje mišic in kosti.	Popularizacijo načrtovane telesne dejavnosti z dokazi podprtimi vadbeni programi, ki omogočajo izboljšanje mišične moči, ravnotežja, gibljivosti in splošnega počutja pri starejših osebah	Z redno vadbo do zdravega in aktivnega staranja v udobju svojega doma, spodbujanje zdravega staranja doma Z Vadbecedo do aktivnega in zdravega staranja,	Brezplačna udeležba za zdravstveno zavarovane: program Vadbeceda je na voljo tudi v nacionalnem programu Skupaj za zdravje, ki se izvaja v Centrih za krepitev zdravja po vsej Sloveniji, kot brezplačen vadbeni program

	splošna javnost			https://podprimostarejse.si/telesna-dejavnost/vadbeceda/ S pomočjo Vadbecede lahko vadite tudi v udobju svojega doma; Videoposnetek začetnega vadbenega programa (program A) vam nudi prikaz enostavnih in učinkovitih vaj, prilagojenih vašim potrebam, ne da bi zapustili dom. Sledite spodnjim navodilom in začnite svojo pot k boljšemu počutju! NUJNO: vključitev vseh materialov nastalih pod znamko Vadbeceda, (logotipiranje vadbene kartice, posnetki vadbe, foto vsebine) https://podprimostarejse.si/gradiva/ (Gumb Telesna dejavnost)  	za starejše; izvajajo ga posebej usposobljeni fizioterapevti in kineziologi v centrih za krepitev zdravja po vsej Sloveniji. Ti strokovnjaki bodo poskrbeli, da bo vadba varna ter prilagojena vašim potrebam in sposobnostim. Vam najbližji Center za krepitev zdravja si lahko poiščete na naslednji povezavi.

					
Preprečimo padce in ostanimo neodvisni	Starejši odrasli in njihovi svojci	Kaj lahko naredim sam da preprečim padce	Padci so pri starejših pogost in nevaren zaplet, ki lahko privede do nezmožnosti na vseh ravneh človekovega delovanja. Veliko padcev se lahko prepreči. Z vpeljavo manjših sprememb v življenju, lahko zmanjšamo verjetnost za padce.	Zakaj je presejanje za padce pomembno, kje se ga lahko udeležijo brezplačno (CKZ, patronažna služba), kaj lahko sami storimo da padce preprečimo, pomen telesne dejavnosti na preprečevanje padcev NUJNO: vključitev materialov nastalih pod sloganom Preprečimo padce, (brošuri, plakat preprečimo padce, smernice za TD starejših odraslih) https://podprimostarejse.si/gradiva/ (Gumb Telesna dejavnost) Vadbeceda, https://podprimostarejse.si/telesna-dejavnost/vadbeceda/	Vadba za preprečevanje padcev-vadbeceda
Preprečimo padce!	zdravstveno,	Presejanje za dejavniki tveganja za		Zakaj je pomembno da vsak zdravstveni delavec naslovi	Če so vaši pacienti starejši od 65 let in/ali imajo eno ali več

	socialno-varstveno okolje (izvajalci)	padce na vašem domu		preprečevanje padcev ? Presejanje za padce v zdravstvenem in socialno-varstvenem okolju; kratko presejanje (3 vprašanja in funkcijski test) lahko vključimo v splošno anamnezo pri starejši osebi in tako ciljno delujemo pri odkrivanju dejavnikov tveganja za padce. Preventivna obravnava starejše osebe na domu. V okviru patronažnega zdravstvenega varstva se od leta 2021 na domu izvaja nadgrajena preventivna obravnava v patronažnem varstvu, vključno s preventivno obravnavo starejše osebe, katere del je tudi sistematično presejanje za padce NUJNO: vključitev materialov nastalih pod sloganom Preprečimo padce https://podprimostarejse.si/gradiva/ (Gumb Telesna	kroničnih bolezni, so upravičeni do preventivnih obravnav, ki jih izvajajo izvajalci patronažnega zdravstvenega varstva na domu ter v lokalni skupnosti. Za naročilo individualne obravnave kontaktirajte vodjo patronažne službe v zdravstvenem domu na območju, kjer živi vaš pacient. Na ta način lahko pripomorete k preprečevanju padcev in izboljšanju kvalitete življenja starejših oseb na njihovih domovih.

				dejavnost) (žepni vodnik za zdravstveno osebje, vprašalniki POSO, klinična pot: ocena tveganja za padce, smernice za TD starejših odraslih)	
Z gibanjem do zdravja starejših odraslih	Starejši odrasli, splošna javnost	Serija dnevnih nasvetov ali kratkih videov (Vadbeceda), ki prikazujejo preproste, nizko intenzivne vaje, primerne za starejše.	Spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja starejših odraslih, za doseganje smernic Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost in sedentarno vedenje	Nasveti izvajanje minut za zdravje- vsakodnevnega gibanje starejših odraslih zlasti komponente mišične moči in ravnotežja (tako kot je splošno razširjena hoja)	Diseminacija smernice za Telesno dejavnost starejših odraslih, varno vadbo, še posebej za tiste z gibalnimi težavami ali kroničnimi stanji. Sem lahko sodijo nasveti o ustrezni obutvi, hidraciji in ogrevalnih vajah.
Aktiven življenjski slog mi pomaga podaljšati čas samostojnega in aktivnega življenja v starosti	Starejši odrasli, splošna javnost	Poudarimo aktivnosti, ki spodbujajo druženje, kot so skupinski sprehodi, tečaji joge ali plesne delavnice. Družabni stiki lahko motivirajo k redni vadbi, hkrati pa zmanjšujejo osamljenost in izboljšujejo duševno zdravje.	Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga Spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev telesnega in duševnega zdravja	Poudarek na vsakodnevnih aktivnostih: Izobražujmo starejše o tem, kako lahko vsakodnevna opravila, kot so vrtnarjenje, sprehajanje psa ali čiščenje, prispevajo k njihovim dnevnim ciljem glede telesne dejavnosti, kar jo naredi bolj dostopno in manj zastrašujočo.	

					
Osebne zgodbe o uspehu	Starejši odrasli, splošna javnost	Predstavite zgodbe starejših odraslih, ki so v svoje življenje vključili telesno dejavnost in se osredotočite na pozitivne spremembe v njihovem zdravju, gibljivosti in splošnem počutju. To lahko navdihne druge, da sledijo njihovemu zgledu.	Vzgib za gibalno spremembo	Že izveden dogovor za prispevek/intervju z go. Kazimiro Lužnik, najstarejšo slovensko maratonko (90 let) in bivšo zdravstveno delavko https://svet24.si/revija/jana/clanek/ljudje/66bad552abc59/kazimira-luznik-se-pripravlja-na-ljubljanski-maraton-21-kilometrov-za-90-let	