

## Medzinárodný deň starších – 1. október

**Medzinárodný deň starších – 1. október** (deň podporovaný Svetovou zdravotníckou organizáciou, ďalej len SZO a vyhlásený Valným zhromaždením Organizácie Spojených národov, ďalej len OSM). Pripomíname si ho od roku 1990.

SZO, ako špecializovaná agentúra OSN pre oblasť verejného a globálneho zdravia sa aktívne podieľa i na zvyšovaní verejného povedomia v problematike života a zdravia seniorov. Upriamuje pozornosť na sociálne a ekonomické dôsledky globálneho starnutia obyvateľov, zvlášť vo vyspelých krajinách sveta a zdôrazňuje nevyhnutnosť prispôbiť zdravotnícke systémy na poskytovanie primeranej zdravotnej starostlivosti pre staršie osoby, ktoré najčastejšie trpia viacnásobnými chronickými ochoreniami. Zámerom SZO je podnecovať a podporovať úsilie štátov, regionálnych a miestnych orgánov, sociálnych partnerov a občianskej spoločnosti v zmysle podpory aktívneho starnutia (t. j. hlavne v oblasti prevencie závislosti seniorov na sociálnych, zdravotných a iných službách).

**Pri príležitosti uvedeného termínu**, Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach, Odbor podpory zdravia organizuje **„Deň otvorených dverí pre seniorov“** v stabilnej Poradni zdravia na Sennom trhu č. 4 v Košiciach, ktorý sa bude konať **1. októbra 2013 (utorok) v čase od 7:30 h. do 12:00 h.**

Pre záujemcov bude v ponuke bezplatná poradenská činnosť spojená s edukáciou (obsahujúca vybrané fyzikálne a biochemické vyšetrenia, ako meranie krvného tlaku a pulzu, percenta telesného tuku, stanovenie indexu telesnej hmotnosti – BMI, indexu centrálnej obezity – WHR, zistenie hladiny celkového cholesterolu, HDL cholesterolu, LDL cholesterolu, triglyceridov a glukózy z kapilárnej krvi; u fajčiarov stanovenie hladiny oxidu uhoľnatého a karboxyhemoglobínu vo výdychu; zistenie anamnézy, odborné poradenstvo spojené s distribúciou tlačенých zdravotno-výchovných materiálov a i.).

*Dôležité upozornenie pred vyšetrením: Pre stanovenie objektívnych výsledkov je potrebné prísť na vyšetrenie nalačno, t. j. najesť sa naposledy o 20:00 h. predošlého dňa a po tomto čase piť už len nesladené tekutiny alebo čistú vodu (nie alkohol!) a v deň vyšetrenia nepiť ani kávu a minerálku. Fajčiari by aspoň 30 min. pred vyšetrením nemali fajčiť.*

K problematike zdravého spôsobu života sú **na stránke ÚVZ SR** k dispozícii voľne dostupné **dva publikačné tituly**:

1. *Aktívne starnutie* (informačný leták)

<[http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/letaky/Aktivne\\_starnutie\\_letak.pdf](http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/letaky/Aktivne_starnutie_letak.pdf)>

2. *Aktívne starnutie* (brožúra)

<[http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/letaky/Aktivne\\_starnutie\\_brozura.pdf](http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/letaky/Aktivne_starnutie_brozura.pdf)>

Ďalšie informácie, viď webová stránka Kancelárie WHO na Slovensku:

<<http://www.who.sk/index.php/component/jevents/eventdetail/445/-/medzinarodny-den-starsich>>

