

Radno aktivni i zdravi do 67.



RADNO AKTIVNI I ZDRAVI DO 67.



Gradski ured za zdravstvo
Grada Zagreba



Hrvatski zbor
fizioterapeuta

Zagreb, prosinac 2018.

Priručnik pripremili

Snježana Benko, dipl.physioth., pred., PhD(c)

Katarina Ivanković, mag.physioth.

Antun Jurinić, mag.physioth.

Modeli

Ružica Kujundžić, mag.physioth.

Marko Kelčec, fiz. tehn.

Irena Antolić, frizerka, Retro Style salon

Model na naslovnici

Marjana Zadro-Bahnik, dr. med. (spec. pulmolog): "Samo je nebo granica..."

Autor fotografije na naslovnici

prof. dr. sc. **Asja Stipić Marković**, dr. med.

Nakladnik

Hrvatski zbor fizioterapeuta

Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba.
Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog zbora
fizioterapeuta i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz
stajališta Grada Zagreba.

OVAJ PRIRUČNIK JE BESPLATAN

SADRŽAJ

UVOD

Demografska kretanja	7
Bolovanje i uzroci bolovanja	10
KAKO SI MOŽEMO POMOĆI?	
Prilagodba (radnog mjesta sebi i sebe radnom mjestu)	12
Kretanje (redovito vježbanje, uključuje i vježbe disanja)	14
Primjerena prehrana	27
Inspirativno društvo (partneri, obitelj, prijatelji)	28
Osmijeh	29
Nezagadjena priroda	30
(uključuje i vodu za piće, čisti zrak, zbrinjavanje otpada)	

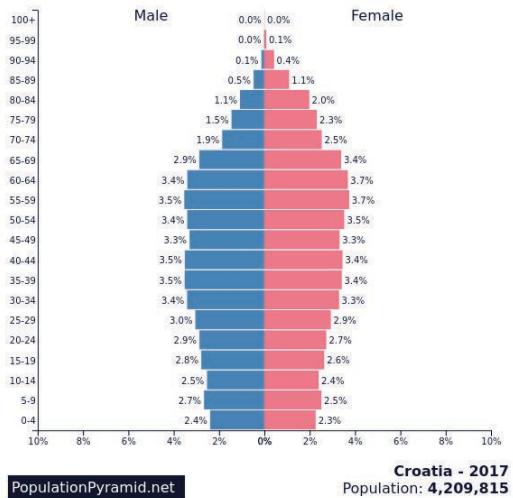
UVOD

Demografska kretanja

Od ukupne svjetske populacije 10 % čine ljudi stariji od 60 godina, a prema izračunima do 2050. godine njihov udio će biti veći od 20 % ukupnog stanovništva. Produljen životni vijek je odraz ekonomskog razvoja, ali i glavni pokazatelj razvoja neke zemlje. Međutim od iznimne je važnosti da produljenje životnog vijeka bude popraćeno i sa zadovoljavajućom kvalitetom života što između ostalog uključuje život bez značajne onesposobljenosti. Razlozi produljenja životnog vijeka pronalaze se u boljim životnim uvjetima, kvalitetnijoj zdravstvenoj skrbi, boljom kontroli bolesti, kvalitetnijoj prehrani, edukaciji i tehnološkim naprecima.

Životni vijek se produžuje postepeno i sa svakom dekadom se otprilike produžuje za dvije i pol godine. Shodno tomu očekivani prosječni životni vijek tridesetih godina prošlog stoljeća iznosio je 60 godina dok se u prvoj dekadi 21. stoljeća produžio na 80 godina. Žene žive prosječno duže oko 3 godine od muškaraca, a za toliko dulje živi i visokoobrazovana populacija kao i osobe koje se ne bave teškim manualnim radom.

Sredinom proteklog stoljeća dogodio se značajan porast nataliteta koji je počeo opadati 70-ih godina prošlog stoljeća ponajprije zbog noviteta u kontracepciji, povećanog udjela ženske radne snage, kasnijeg stupanja u brak i odgađanja majčinstva. Ovakvo stanje karakteristično je za sve razvijene zemlje. Navedeno je rezultiralo porastom broja osoba starije životne dobi, rođenih u periodu poslijeratnog „baby booma“ i upravo su to osobe koje se sada nalaze u 60-im i 70-im godinama svog života. Ubrzano starenje populacije prisutno je u cijelom svijetu, a prema podacima primjerice u Velikoj Britaniji do 2015. godine bilo je cca 10 milijuna stanovnika starijih od 65 godina i predviđa se da će do 2050. godine taj broj biti duplo veći te će osobe starije životne dobi činiti 25 % ukupne populacije. Osoba starijih od 80 godina trenutno je u Velikoj Britaniji 3 milijuna, do 2030. godine bit će 6 milijuna, a do 2050. godine 8 milijuna.



Slika 1. Dobna piramida za Hrvatsku 2017. godine.

Izvor: PopulationPyramid.net

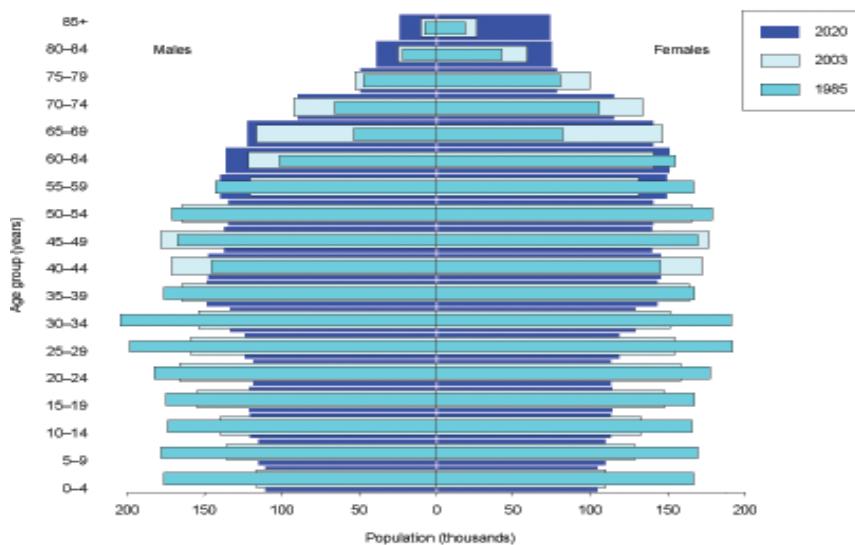
Stanje u Hrvatskoj se ne razlikuje puno od stanja u ostalim zemljama. Na slici 1. nalazi se dobna piramida za Hrvatsku 2017. godine. Razvidno je da baza piramide nije dovoljno široka što ukazuje na smanjeni natalitetni prirast. Slika 2 prikazuje dobno stanje u Hrvatskoj 1970., 2001. i projekciju za 2020. godinu. Ono što je vrlo zabrinjavajuće jest da će 2020. godine baza i vrh piramide biti tek neznantno različiti tj da će udio novorođenih biti gotovo jednak udjelu osoba starije životne dobi (70-74 godine).

ZAŠTO BISMO TREBALI RADITI DO 67. GODINE PA I DUŽE?

Na slici 2 može se uočiti i činjenica da će u budućnosti veliki problem biti nesrazmjer između radnog dijela stanovništva i umirovljene populacije. Primjerice 2008. godine taj omjer je iznosio 3,2 zaposlena čovjeka na jednog umirovljenog dok će do 2030. godine biti 2,8 zaposlena čovjeka na jednog umirovljenog. Ovdje svakako treba naglasiti da su ovi izračuni temeljeni na standardiziranom načinu mjerjenja (Svjetska banka) gdje se u radnu populaciju svrstavaju osobe u dobi od 15-64 godina.

AGE PYRAMID FOR CROATIA, 1970, 2001 AND 2020 (PROJECTED)

Age pyramid for Croatia



Sources: WHO Regional Office for Europe (2005) and United Nations (2005).

Slika 2. Dobna piramida za Hrvatsku 1970., 2001. i 2020.

Izvor: WHO & UN

Jedan od najboljih načina mjerjenja starenja populacije je izračun omjera osoba starijih od 65 godina i onih između 15 i 64 godina. Taj izračun u svim zemljama svijeta pokazuje da dolazi do značajnog porasta udjela osoba starije životne dobi u odnosu na one mlađe od 65 godina.

Navedeni podaci govore u prilog činjenici da se sve više novaca troši na zdravstvenu skrb i mirovine i da će ta potrošnja kontinuirano rasti. Primerice, osobe starije od 85 godine koštaju zdravstveni sustav tri puta više od skupine u dobi od 65-74 godine.

Sve navedeno navodi na zaključak da ćemo svi morati raditi duže nego li je to bio slučaj s našim precima, a naši potomci će vjerojatno morati raditi duže nego li mi.

Da bi to bilo moguće, nužno je održavati svoje tijelo u fizičkom, duhovnom i duševnom balansu i podići sveukupnu razinu svijesti o činjenici da je

nužno biti radno aktivan do 65 ili 67 godina. U suprotnom, ekonomski situacija u zemlji neće biti održiva. Isto tako, treba spriječiti diskriminaciju starijih radnika jer njihovo iskustvo nam je itekako važno.

Bolovanje i uzroci bolovanja

Prema podacima Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO) u 2017. godini dnevno je zbog privremene nesposobnosti za rad (bolovanja) prosječno izostajalo 49.999 zaposlenih ili 3,28% od ukupnog broja zaposlenih.

Prosječna dužina bolovanja bila je 15,90 dana (prosječno 8.95 dana na teret poslodavaca i prosječno 39,36 dana na teret HZZO-a). Može se reći da je svaki zaposlenik u Hrvatskoj u 2017. godini bolovao prosječno 10,25 dana. Za naknade u toj godini zbog bolesti i invalidnosti utrošeno je 1.148.133.989 kuna.

Vodeći uzrok bolovanja čine bolesti mišićno-koštanog i vezivnog tkiva (stopa bolovanja 0,33%).

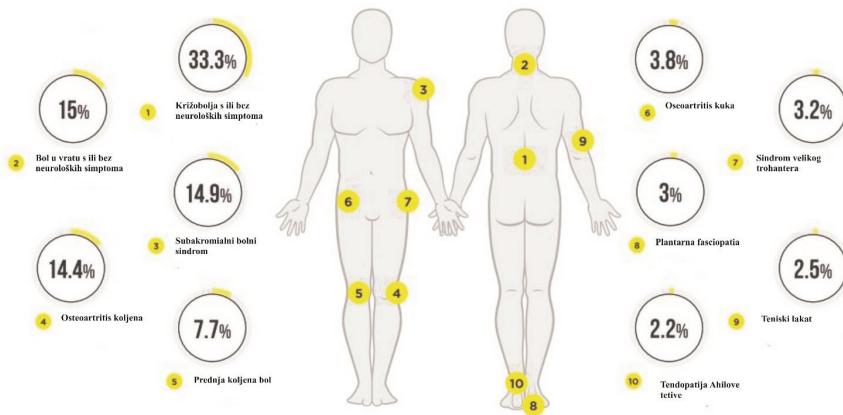
37% stanovnika Hrvatske ima povišeni krvni tlak (vrijednosti veće od 140/90 mmHg). Uzroci povišenog krvnog tlaka su: debljina (pretilost), smanjeno kretanje (premalo tjelesne aktivnosti), prekomjerno korištenje kuhinjske soli u prehrani, prekomjerno uživanje u alkoholu, pušenje, dijabetes, narušena funkcija (oštećenje) bubrega. Bitno je znati da sve to možemo spriječiti usvajanjem zdravih navika ili zdravog stila života koji uključuje sve navedeno u ovom priručniku.

Iako svaki treći stanovnik Hrvatske ima povišeni krvni tlak koji se smatra ubojicom broj 1 (kardiovaskularne bolesti vodeće su na ljestvici smrtnosti), stručnjaci upozoravaju da se njih samo 60% liječi, no kontrola tlaka postiže se samo kod 20% osoba zbog njihovog ustrajavanja u lošim navikama ili zbog toga što uopće ne koriste propisane lijekove.

Osim povišenog krvnog tlaka i šećerna bolest (diabetes mellitus) je značajan čimbenik rizika za pojavu kardiovaskularnih bolesti. Povišeni tlak je prisutan u oko 70% oboljelih od dijabetesa što povećava rizik od nastanka vaskularnih komplikacija i prerane smrti.

Postoje dva tipa dijabetesa (tip 1, mladenački dijabetes i tip 2, dijabetes odraslih). Učestalost dijabetesa tipa 2 je značajno veća (90%), a čimbenici rizika su: dob >40, povišen indeks tjelesne mase ($>27\text{kg}/\text{m}^2$), smanjeno kretanje (premalo tjelesne aktivnosti), neprimjerena prehrana, oboljeli od dijabetesa u obitelji, povišeni krvni tlak, povišene masnoće u krvi, žene koje su u trudnoći imale dijabetes.

Usvajanjem zdravih navika koje osim savjeta liječnika uključuju i savjete iz ovog priručnika moguće je prevenirati i diabetes tipa 2.



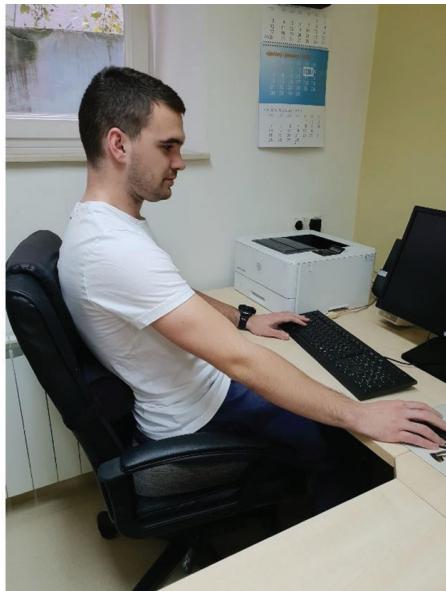
Slika 3. Najčešća mjesta mišićno-koštane боли. Izvor: 10/10 MSC Clinical guidelines, connecthealth.co.uk

KAKO SI MOŽEMO POMOĆI ?

Prilagodba (radnog mjesta sebi i sebe radnom mjestu)

Prvi korak u prevenciji je učiniti nužne prilagodbe na radnom mjestu (gdje provedemo 1/3 života u radno aktivnom razdoblju).

Ako sjedite, prilagodite stolicu sebi (upotrijebite podložak za sjedenje ili podložak za križa kako bi vam sjedenje bilo ugodnije i bez stresa za mišićno-koštani sustav i vezivo). Češće tijekom radnog vremena ustanite i napravite nekoliko jednostavnih vježbi iz slijedećeg poglavlja.



Slika 4. Podložak za sjedenje i lumbalni podložak na uredskom stolcu.

Podesite i stol ukoliko je potrebno.

Ako stojite uz stol ili stroj, upotrijebite klupicu na kojoj ćete moći držati izvjesno vrijeme jednu nogu te ih mijenjati tijekom rada. To vrijedi i za poslove u kuhinji.



Slika 5. Klupica za lakše dugotrajno stajanje.

Ako radite stojeći, npr. frizer/frizerka, iskoristite stolicu za klijenta i namjestite ju na odgovarajuću visinu kako se ne biste nepotrebno krivili. U suprotnom će doći do preopterećenja u području vratno-ramenog obruča i bolova u ramenu (slike 6a i 6b).



Slika 6a. Neprilagođena visina stolice **Slika 6b.** Prilagođena visina stolice.

Ako radite poslove gdje se podižu teži tereti, naučite koristiti trbušne mišiće prilikom svakog podizanja tereta, a teret prihvativte bliže tijelu.

Ako duže vremena trebate raditi nešto na podu ili zemlji, kleknite i tako obavljajte posao. To vrijedi i za radove u vrtu.

Ako radite dugotrajno ponavljače pokrete, češće kratko prekinite posao i istegnite preopterećene mišiće.

Kretanje (redovito vježbanje, uključuje i vježbe disanja)

Kad god možete hodajte, vozite bicikl, plivajte, a kad ste na poslu češće prekinite ponavljajuće aktivnosti ili sjedenje i izvedite neku od predloženih vježbi. U današnje vrijeme kada je stres dio svakodnevice vrlo često se događa da zaboravimo pravilno disati. Kada osjetite da ste počeli disati brzo i plitko, uz aktivaciju ramena, naslonite se, zažmirite i opustite mišiće vratno-ramenog pojasa. Postavite dlanove na područje trbuha i uvucite zrak kroz nos što dublje možete. Prilikom udaha potrebno je osjetiti odizanje trbuha ispod dlanova (slike 8a i 8b). Izdahnite kroz usta što je duže moguće, s ciljem postizanja duplo dužeg izdaha u odnosu na udah. Ponovite vježbu do 10 puta.



Slika 7. Duboko trbušno disanje

Slijedeće fotografije prikazuju nekoliko jednostavnih vježbi koje će vam pomoći da se bolje osjećate i spriječite bolove mišićno-koštanog sustava.



Slika 8. Zagrijavanje. Za zagrijavanje je dovoljno izvesti nekoliko čučnjeva. Raširiti noge u širini kukova, udahnuti i gurnuti laktove prema natrag te se spustiti u čučanj uz izdah i ispružiti ruke. Pri tome paziti da koljena ne pređu vrhove prstiju. Izvoditi vježbu kroz 1-3 minute.



Slika 9. Istezanje. Izvesti vježbu „mačke“ u sjedećem položaju. Stavimo dlanove kao na slici iznad koljena te se uz izdah pogrbiti leđa, a udahnuti i izravnati leđa. Izvesti desetak puta.



Slika 10. Vježba istezanja. Uhvatiti se za laktove i podići ruke iznad glave uz udah, zadržati 6 sekundi i vratiti se u početni položaj uz izdah. Izvesti desetak puta.



Slika 11. Istezanje. Zategnuti ruke uz stisnute šake (tako da je palac slobodan). Prilikom udaha okrenemo palčeve što više prema van uz spajanje lopatica. Zadržati 6 sekundi i opustiti se uz izdah. Izvesti desetak puta.



Slika 12. Sjednite na stolici u položaju kao na slici. Pomaknите zdjelicu prema naprijed (kao da ćete izvući zamišljeni rep) uz udah. Zatim, pomaknите zdjelicu prema natrag (sjednite na zamišljeni rep) uz izdah. Izvoditi desetak puta.



Slika 13. Sjednite, zamislite da vam iz tjemena raste uže u visinu. Rukama se penjete po tom zamišljenom užetu. Vježbu možete izvoditi i stojeći, gdje ostatak tijela prati penjanje. Izvoditi vježbu jednu minutu.



Slika 14. Sjednite, raširite ruke. Naizmjenično se naginjite na jednu stranu, okrećući dlanove prema gore na strani gdje se naginjete i usmjerite pogled prema dlanu. Suprotni dlan okrenite na drugu stranu. Promijenite nagib na drugu stranu okrećući dlanove. Vježbu možete izvoditi i stojeći. Ponoviti desetak puta.



Slike 15. Vježba „pogled repa“. Zauzmite položaj kao na slici i pokušajte preko ramena pogledati zamišljeni rep. Na istoj strani podignite malo stopalo od podlage. Isto napraviti i na drugoj strani. Broj ponavljanja postepeno povećati s pet puta.



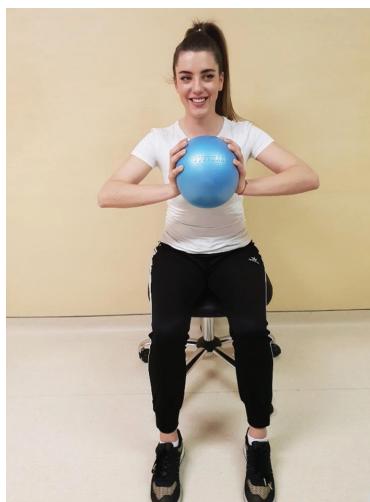
Slika 16. Prilikom vježbanja možete koristiti soft ball (meka lopta) kako bi bilo zanimljivije. Sjedite, ruke uz tijelo, dlanovi prema gore, lopta u jednoj ruci. Uz udah i raširene ruke, prebacite loptu u drugu ruku iznad glave. Uz izdah spustite ruke s loptom u suprotnoj ruci uz tijelo i dlanovima okrenutim prema dolje. Izvesti desetak puta.



Slika 17. Iz sjedećeg položaja loptu premještamo iz ruke u ruku. Početni položaj je s rukama i loptom iza leđa uz udah. Zatim se nagnemo tijelom prema naprijed, ispužimo ruke naprijed i prebacimo loptu u drugu ruku uz izdah. Ponovimo desetak puta.



Slika 18. Stabilizacija. Za stabilizaciju ramena možemo koristiti dvije lopte, kao na slici. Sjednemo ravnih leđa i oslonimo se dlanovima na loptu (laktovi ostaju malo savijeni). Osloniti se dlanovima na lopte 6 sekundi, kao da ćemo podići tijelo uz udah. Opustimo se uz izdah. Ponovimo desetak puta.



Slika 19. Loptu uhvatimo između dlanova kao na slici. Stisnemo loptu, udahnemo i zadržimo stisak 6 sekundi. Opustimo se uz izdah. Ponoviti desetak puta.



Slika 20. Oslonimo se na zid, noge u širini kukova s loptom između koljena. Spuštamo se po zidu u čučanj kao na slici i zadržimo se 6 sekundi. Vratimo se u uspravni položaj. Ponoviti desetak puta.



Slika 21. Sjednemo na rub stolice, dlanovi na trbuhi da lakše kontroliramo disanje. Započinjemo s udahom tako da „napušemo trbuh“ (ruke se pomiču prema naprijed). Zatim jedno stopalo odižemo malo od podloge, bez da mičemo trup, uz izdah istovremeno uvlačeći trbuh (ruke se pomiču prema natrag). Ponoviti desetak puta naizmjence sa svakom nogom.



Slika 22. Stabilizacija. Zauzmite četveronožni položaj. Stisnuti trbušne mišiće i odignuti malo koljena od podloge. Zadržati šest sekundi i ponoviti desetak puta.



Slika 23. Stabilizacija. Zauzmite potrbušni položaj kao na slici. Stisnuti trbušne mišiće i odignite zdjelicu i trup da budu poravnati. Zadržite koliko možete i opustiti se (legnuti potrbuške). Ponoviti desetak puta.



Slika 24. Stabilizacija. Zauzmite bočni položaj oslonjeni na podlakticu. Stisnuti trbušne mišiće i odignite zdjelicu i trup da budu poravnati kao na slici. Zadržati koliko možete i opustiti se. Ponovite desetak puta na obje strane.



Slika 25. Stabilizacija. Iz četveronožnog položaja uz stisnute trbušne mišiće, naizmjenično ispružite jednu ruku i suprotnu nogu (vježba superman). Ponoviti desetak puta sa svakom stranom.



Slika 26. Vježba u paru. Stanite uspravno leđima okrenuti jedno prema drugom, noge u širini kukova. Stavite loptu između partnera tako da je leđima pridržavaju. Zajedno se spuštati u čučanj i podizati u uspravni položaj, bez „gubljenja“ lopte. Ponoviti desetak puta.



Slika 27. Stanite uspravno okrenuti jedno prema drugom, noge u širini bokova. Između dlanova držite lopte, kao na slici. Gurajte naizmjenično jednom, pa drugom rukom loptu uz lagani otpor partnera. Ponovite desetak puta.



Slika 28. Stanite uspravno okrenuti jedno prema drugom, noge u širini bokova. Stavite elastičnu traku na istu stranu oko gležnja, kao na slici. Naizmjenično povlačite elastičnu traku uz pratnju partnera koji istovremeno pruža lagani otpor. Ponovite desetak puta na svakoj strani.

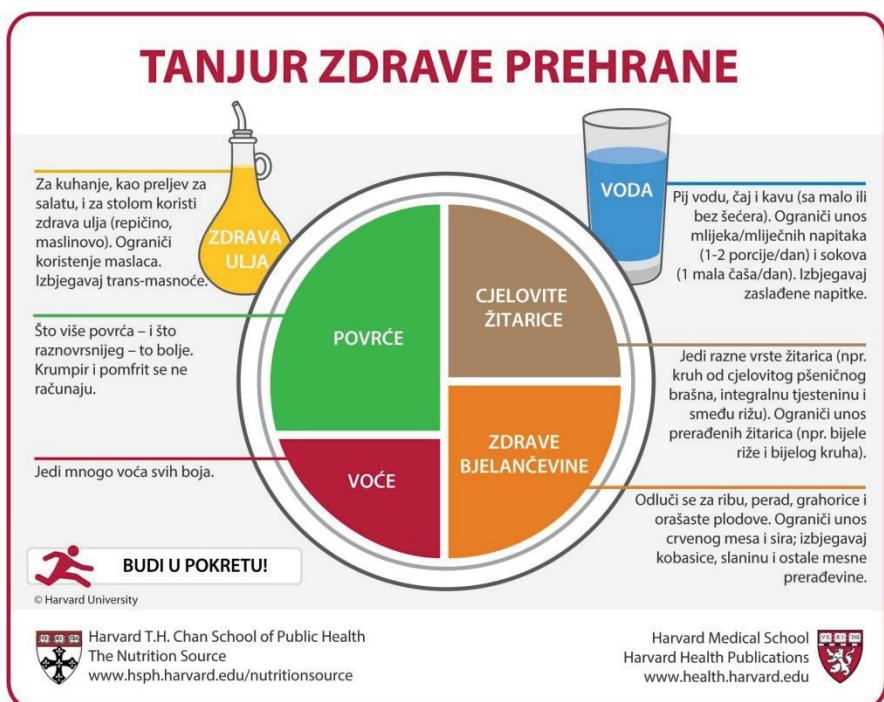


Slika 29. Stanite uspravno okrenuti jedno prema drugom, noge u širini bokova. Između dlanova držite lopte, kao na slici. Stavite elastičnu traku na istu stranu oko gležnja. Naizmjenično povlačite elestačnu traku, uz pratinju partnera koji istovremeno pruža lagani otpor dok istovremeno guramo dlanovima lopte bez pomicanja ruku. Ponovite desetak puta s elastičnom trakom na svakoj strani.

Primjerena prehrana

Prehrana bi prema savjetima stručnjaka trebala biti raznovrsna, s mnogo povrća, smanjenog unosa soli. Namirnice bi trebale biti svježe ili što manje prerađene bez dodatnih konzervansa i aditiva. Jedite sezonske namirnice. Ako je moguće upotrebljavajte namirnice niskog glikemičkog indeksa. Najbolje je upotrijebiti cjelovite žitarice ili njihovu zamjenu (quinoa, heljda i sl.).

Treba izbjegavati pretjerivanje u alkoholnim pićima (zdravija alternativa je voda).



Slika 30. Grafički prikazane preporučljive količine različite hrane koju jedemo u jednom danu. Izvor: Harvard Medical School

Inpirativno društvo (partneri, obitelj, prijatelji)

*„Kako je teško biti slab,
kako je teško biti sam,
i biti star, a biti mlad!*

*I biti slab, i nemoćan,
i sam bez igdje ikoga,
i nemiran, i očajan.“*

Ovo su stihovi iz Svakidašnje jadikovke velikog Tina Ujevića.

Nemojte biti sami, nemojte biti slabi, nemojte očajaviti.

Odbacite svakidašnje jadikovke, mislite pozitivno, pronađite prijatelje, hobi.

Okrenite se oko sebe na svom radnom mjestu i poklonite osmijeh svome kolegi. Potražite njegove dobre strane i pokažite razumijevanje za njegove poteškoće. Ne moramo se međusobno voljeti, ali bismo se trebali poštivati kako bismo put do umirovljenja pamtili sa radošću u srcu.

Osmijeh



I smiješite se. Smiješite se kad se probudite. Otkrijte ljepotu svitanja. Smiješite se sebi u ogledalu. Otkrijte vlastitu ljepotu. Smiješite se bližnjima i pokažite im ljubav. Smiješite se prijateljima i pokažite radost što ih imate. Otkrijte vlastitu vrijednost, svoju unutarnju snagu i plamen. Svoju strast za životom i svim ljepotama koje su za nas stvorene.

Zaboravite na sve male i velike strahove koje tako volimo tetošiti. Pustite ih da prođu, da odu.

Uživajte u disanju, u kretanju, u društvu, u prirodi. Otkrijte ljepotu življenja. Nemojte biti mrgud, ne pokazujte zube osim kroz osmijeh.

Nasmiješite se svome kupcu, svom pacijentu, svom učeniku ili studentu, klijentu na šalteru. Nasmiyešite se svom nadređenom i podređenom kolegi! Osmijeh zaista ne košta ništa, a najbolji je začin sretnom životu. I volite svoj posao! Rad je sam po sebi ljekovit i oslobađa od oskudice i besmisla života.

Nezagađena priroda

(uključuje i vodu za piće, čisti zrak, zbrinjavanje otpada)

Budite aktivni u prirodi, npr. vozeći bicikl, šetajući, plivajući, osluškujući zvukove vjetra i ptica ili valova, uživajući u bojama i mirisima biljaka. Uživajte sa sobom ili u društvu, smijući se. Jedite svježu, zdravu hranu iz kraja u kojem boravite. Učinite si doživljaj nezaboravnim.



Slika 31. Plitvice



Slika 32. Polje lavande na Hvaru



Slika 33. Skrivena plaža na Visu



Slika 34. Zimski ugođaj na Plitvicama



Slika 35. Velebit

VAŽNA NAPOMENA: Ukoliko imate zdravstvenih problema, prije primjene ovih savjeta, obavezno se konzultirajte sa stručnjakom.

Nakladnik: **Hrvatski zbor fizioterapeuta**

Priprema/tisak: **QuoVadis d.o.o.**



OVLAŠTENI ZASTUPNIK
PROIZVOĐAČA OPREME
I POMAGALA U
FIZIKALNOJ TERAPIJI



Agmar d.o.o.
Jakuševčka cesta 4b
Zagreb, Hrvatska
tel: 385 1 6610 333
fax: 385 1 6610 300
www.agmar.org
agmar@agmar.org





- ✓ Originalni kanadski gel s mentolom s efektom hlađenja
- ✓ Privremeno ublažava manje bolove u mišićima
- ✓ Za osobe svih dobnih skupina, rekreativce i sportaše
- ✓ Za oporavak nakon sportskih i drugih ozljeda

U LJEKARNAMA I DROGERIJAMA



a Tavankutska 2a, Zagreb t +385 1 6600 892 c +385 91 6600 892 e info@biska.hr w www.biska.hr



prosinac, 2018.