



Životný štýl ako jeden z determinantov zdravia u seniorov

Jana Martinková, Silvia Puteková,
Trnavská Univerzita v Trnave, FZaSP,
Katedra ošetrovateľstva

14. decembra 2020 Valné zhromaždenie Organizácie Spojených národov vyhlásilo roky 2021 – 2030 za dekádu zdravého starnutia. Zdravé starnutie nahradilo predchádzajúce zameranie WHO na aktívne starnutie. Abud et al. (2022) identifikovali desať determinantov úspešného zdravého starnutia:

Fyzická aktivita



Výživa



Sebavedomenie, rozhľad/postoj, celoživotné vzdelávanie, viera, sociálna podpora, finančné zabezpečenie, angažovanosť v komunite a nezávislosť.



Zdá sa, že zdravé starnutie je výsledkom optimalizácie všetkých týchto determinantov.