

V dňoch **13. – 14. októbra** sa na Výstavisku EXPO Trenčín uskutoční 6. ročník výstavy potrieb pre seniorov **SENIOR EXPO 2017**.

Pri tejto príležitosti pracovníci Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne budú vykonávať u návštevníkov **preventívne vyšetrenia so zameraním na meranie krvného tlaku, vyšetrenie celkového cholesterolu, % telesného tuku a základné odborné poradenstvo zamerané na rizikové faktory civilizačných ochorení**.

Tejto výstavy sa zúčastňujeme pre podporu aktivít v mesiaci október, ktorý je venovaný úcte k seniorom.

OKTÓBER MESIAC ÚCTY K STARŠÍM

Staroba je téma, ktorá sa týka každého z nás. Nieкого ešte len čaká u iného práve prebieha. Je to vyvrcholenie životnej etapy, v ktorej sa spája minulosť, prítomnosť a budúcnosť.



Je dôležité venovať pozornosť starším ľuďom, nielen **v mesiaci október, ktorý je venovaný úcte k starším**.

Senior je človek v završujúcej životnej fáze so špecifickým postavením v spoločnosti. Aj keď už nie je ekonomicky aktívny, stále sa môže podieľať na dianí v spoločnosti. O to viac je dôležité prechovávať k nim **úctu a rešpekt** pretože práve oni svojimi prežitými životmi si ju aj zaslúžia. Úcta k staršiemu človeku by mala byť samozrejmosťou. Však v dnešnej uponáhľanej dobe, kde každý myslí len na dosiahnutie svojho blahobytu sa môže stať, že

sa k seniorom nesprávame tak ako by sme mali.

Je dôležité si uvedomiť fakt, že v tejto etape je pre seniora dôležitá jeho minulosť. Čerπά z toho čo zažil za celý život a to ovplyvňuje aj vyrovnávanie sa so starobou a celkový postoj k životu. Je potrebné aby senior vedel, že prechováваме k nemu úctu a zároveň ho rešpektujeme ako člena spoločnosti.

**Krásne je starnúť,
ak vädnúť nemusíš**

Ján Smrek



V každom vekovom období a staroba nie je výnimkou je dôležité, aby človek bol spokojný so svojím životom, mal pocit osobnej pohody, duševnej harmónie a životnej spokojnosti – aby mal čo najvyššiu **kvalitu života**. V porovnaní s minulosťou rastie vek obyvateľstva, ale aj naša životná úroveň, ktorá vplýva aj na kvalitu života.

**Krásni mladí ľudia sú
hračkou prírody, ale krásni
starí ľudia sú umelecké diela.**

Johann Wolfgang von Goethe

Dnes senior môže viesť aktívny život plný rôznych aktivít, stretávania sa s rovesníkmi až po rôzne formy štúdia a získavania nových informácií. Aby dosiahol čo najvyššiu kvalitu života a mohol žiť aktívne je dôležité aby bol v čo najlepšej psychickej a fyzickej kondícii a dbal o svoje **zdravie**.

Staroba nás čaká skôr či neskôr úplne všetkých, preto je potrebné aby sme si k dnešným seniorom zachovávali úctu nielen v mesiaci október, ale stále. Prinajmenšom do takej miery akú chceme aby mali úctu k nám keď mi budeme v ich veku, s ich skúsenosťami a z ich pohľadom na život.

My, pracovníci regionálnych úradov verejného zdravotníctva, sa zaujíname o zdravie seniorov a pripravujeme v spolupráci s rôznymi organizáciami aktivity určené pre seniorov. Okrem **prednášok na rôzne témy venovanej tejto vekovej kategórii, poskytujeme aj bezplatné preventívne vyšetrenia a poradenstvo v poradenských centrách zdravia**, ktoré sú zriadené na každom regionálnom úrade verejného zdravotníctva.

Vypracovalo: Oddelenia Výchova k zdraviu

Zdroje:

HANGONI, T. ET. AL., 2014. *Sociálne poradenstvo pre seniorov*. 2017 Dostupné na internete: <http://www.unipo.sk/public/media/13489/Soci%C3%A1lne%20poradenstvo%20pre%20seniorov.pdf>

MITRÍKOVÁ, J.- MADZIKOVÁ, A. 2013. *Priestorová diferenciacia kvality života seniorov v urbánnom a rurálnom prostredí – základný náčrt spracovania problematiky*. In: *Mladá veda*. 2017. Dostupné na internete: http://www.mladaveda.sk/casopisy/01/01_2013_04.pdf

UHER, I. 2014. *Determinanty kvality života seniorov*. 2017. Dostupné na internete: https://www.upjs.sk/public/media/5596/Determinanty_kvality_zivota_seniorov_Uher.pdf