



PREVENCIJOM I AKTIVNOŠĆU DO ZDRAVLJA BRANITELJA



REHABILITACIJA



PROBLEMI STARIJIH BRANITELJA

Stariji branitelji često su suočeni s kroničnim bolestima, odnosno, bolestima koje će ih pratiti ostatak života. To je narušeno zdravstveno stanje koje se neće poboljšati nekim jednostavnim kirurškim zahvatom ili kratkotrajnom terapijom lijekovima, već je potrebno dugoročno liječenje. Kronična bol je ona bol koja se nastavlja i nakon što je prošlo očekivano vrijeme oporavka od bolnog podražaja. Brojne bolesti i poremećaji mogu dovesti do kronične boli, kao što su upale, ozljede, metaboličke bolesti, migrena, neke zarazne bolesti poput herpesa te maligne bolesti.

Kronične bolesti ne tiču se samo osobe koja od nje pati, već čitave njezine obitelji. Kronični bolesnici trebaju pomoć i podršku svojih bližnjih kako na fizičkoj tako i na mentalnoj razini.

Osnovni je cilj takvim osobama olakšati tegobe koje podnose, a zatim i pomoći osobi da se zbog svog stanja ne izolira i ne prepusti novonastaloj situaciji.

U cilju prevencije našeg osobnog zdravlja i osobnih ispunjenja radostima i srećom, ne moramo izbjegavati športske sprave i klasične teretane. Mjesta za vježbanja i kretanje u prirodu, tu su posvuda oko nas. Ne trebamo odlaziti iz kvarta svojih obitavanja, već se uputiti u naše javne parkove i zelene površine diljem Hrvatske. Na mnogim mjestima nas čekaju ili postoje adekvatne sprave i pomagala za umjereno fizičko naprezanje i vježbanje i iste u trenu postaju idealne lokacije za naše možebitne aktivnosti.

Svaki fizički napor, pozitivno će utjecati na naše zdravlje, tijelo ali i na našu osobnu psihu. Treningom na otvorenom, gubimo višak tjelesne mase i suvišnih naslaga na našem tijelu, dobivamo mišićnu zdravu masu, koja definira ljepši izgled našeg tijela pri čemu poboljšavamo našu kondiciju, a tko to potajno ne priželjkuje u svojim mislima.

Tu nema financijskih troškova. Vježbanje na otvorenom poboljšava ljudsko raspoloženje, a kada jednom krenete u slične aktivnosti, tih par minuta vježbanja u prirodi iz dana u dan će Vas motivirati, kako bi duže vježbali i bili u prirodi koja nas okružuje. Vježbanje u prirodi, zasigurno jača naš imunitet i tjelesni respiratorni sustav u korist našega zdravlja.

Vježbajući na otvoreno i kretati se u prirodi, postajemo iz dana u dan vitalniji i bivamo ispunjeni većom energijom koja nam pomaže kako bi svladavali napetosti i stres u sredinama gdje djelujemo i živimo.

Zdravlje se određuje (definira) kao visoki stupanj opće funkcionalnosti organizma, odnosno nenarušenost funkcionalnosti organizma

Također se, u proširenom smislu može promatrati kao stanje dobrog tjelesnog, psihičkog i društvenog blagostanja. Zdravlje se najčešće upotrebljava kao pojam odsustva od bolesti, traume (ozljede i njihovih posljedica), deformacija i duševnih poremećaja.

Neki od uvjeta zdravlja su uravnotežena prehrana, tjelesna aktivnost i higijena, te stabilne obiteljske i društvene okolnosti.

Prema Europskoj strategiji prevencije i kontrole kroničnih nezaraznih bolesti četiri su rizika za zdravlje starije populacije:

- Nepravilna prehrana,
- Neredovita tjelesna aktivnost,
- Prekomjerna konzumacija alkohola i pušenje.

U Republici Hrvatskoj pet je vodećih kroničnih nezaraznih bolesti a koji su glavni uzrok pobola i smrtnosti

- **Bolesti srca i krvnih žila**
- **Zloćudne novotvorine (maligne bolesti-rak)**
- **Dijabetes (Tip 2)**
- **Kronična opstruktivna plućna bolest**
- **Mentalni poremećaji**

Od svih rizika prekomjerna tjelesna masa i debljina predstavljaju najznačajniji rizik za razvoj svih pet bolesti pri čemu je debljina značajan rizik i za dva biomedicinska rizika (povišeni krvni tlak i masnoće u krvi)

Sve veći broj ljudi živi u urbanim sredinama koje karakterizira sjedilački način života u radno i slobodno vrijeme pa je tjelesna aktivnost sve manje zastupljena , a što utječe i na razvoj prekomjerne tjelesne mase i debljine u 85% slučajeva.

Radi nedostatka tjelesne aktivnosti smanjene su i ugrožene osnovne motoričke sposobnosti i funkcije kretanja ljudi (brzina, snaga, izdržljivost).

Taj postotak je i veći radi nedostatka prilagođenih aktivnosti starijoj populaciji.

Pravilna prehrana jedan je od najvažnijih čimbenika i preduvjet za normalno funkcioniranje organizma. Ona utječe na rast i razvoj djece i mladeži, fizičku i radnu sposobnost, obrambene mehanizme organizma i intelektualne funkcije. Svako nekontrolirano, prekomjerno ili nedostatno unošenje hrane i unošenje hrane koja s obzirom na nutritivni sastav ne udovoljava potrebama pojedinca značajno ugrožava njegovo zdravlje, a posebice na populaciju čije je zdravlje ugroženo kao što je to braniteljska populacija.

**SADRŽAJ STRANICE ISKLJUČIVA JE ODGOVORNOST ZBORA UDRUGA HRVATSKIH
RATNIH VETERANA**