

# 7. apríl – Svetový deň zdravia

Heslo v roku 2012:

**Starnutie  
a zdravie**



Zdroj: <http://www.euro.who.int/en/who-we-are/whd/world-health-day-2012>

Svetový deň zdravia (7. apríl) sa tento rok v zmysle výzvy Svetovej zdravotníckej organizácie (skr. SZO) nesie pod heslom „Starnutie a zdravie“. Bližší popis sa nachádza na webových stránkach SZO: [www.who.int](http://www.who.int), [www.who.sk](http://www.who.sk).

Téma „Starnutie a zdravie“ sa dostáva do popredia najmä kvôli rastúcemu podielu starších ľudí v Európe i vo svete. Podľa štatistík Eurostatu, obyvatelia vo veku nad 65 rokov budú v roku 2060 tvoriť takmer 30 % populácie EÚ, t. j. na 1 staršieho občana budú pripadať 2 osoby produktívneho, resp. mladšieho veku (pre porovnanie, v roku 2010 obyvatelia vo veku nad 65 rokov tvorili 16 %-ný podiel).

Byť fyzicky a mentálne fit je jeden z dôležitých predpokladov aktívneho a dôstojného starnutia. Zdravé starnutie môže prispieť k zvýšenej účasti starších osôb na trhu práce, v celoživotnom vzdelávaní sa, na dianí v spoločnosti a v odovzdávaní skúseností mladším. Môže umožniť zmysluplné využívanie voľného času, udržanie si nezávislého a tým kvalitnejšieho života.

Pri príležitosti Svetového dňa zdravia Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach organizuje Dni otvorených dverí pre seniorskú verejnosť, s ponukou poradenských služieb v oblasti prevencie hlavných rizikových faktorov vybraných chronických ochorení (najmä srdcovo-cievnych) a podpory zdravého spôsobu života.

## Dni otvorených dverí pre s e n i o r o v

v Poradni zdravia na Sennom trhu č. 4 v Košiciach

v dňoch 2. – 5. apríla 2011 a 10. – 13. apríla 2012

v čase od 7:30 do 10:00 h.

### Poradenstvo (bezplatné) bude zahŕňať:

1. zistenie vybraných antropometrických parametrov (*indexu telesnej hmotnosti – BMI a indexu centrálnej obezity – WHR*),
2. vyšetrenie biochemických parametrov z kapilárnej krvi (*celkový cholesterol, HDL cholesterol, triglyceridy, glukóza*) prostredníctvom analyzátoru Reflotron,
3. meranie tlaku krvi, pulzovej frekvencie,
4. individuálne poradenstvo (*vyplnenie anamnestických dotazníkov a rozhovor*),
5. u fajčiarov stanovenie koncentrácie alveolárneho oxidu uhoľnatého (CO) a karboxyhemoglobínu (COHb) vo výdychu prístrojom Smokerlyzer a zistenie stupňa závislosti prostredníctvom dotazníkových metód.

**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. Nepiť alkohol a v deň vyšetrenia nepiť ani kávu a minerálku. Priniesť so sebou lieky užívané na predpis. Fajčiari by aspoň 30 min. pred vyšetrením nemali fajčiť.