

Javno zdravje v medsektorskih politikah na temo aktivnega in zdravega staranja

Prehrana starejših

Publikacija nastala v okviru 3. rednega sestanka
skupine z dne 20. 10. 2022

Naslov publikacije: Zbornik 3. rednega sestanka JZvMSP na temo AZS; prehrana starejših

Uredile: Andreja Mezinec, Monika Robnik Levart in Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Sodelovali: Aleš Kuhar, Andreja Mezinec, Anja Mrhar, Damjan Zelenik, Hermina Štupar, Katja Povhe Jemec, Monika Robnik Levart, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Petra Kravos, Tadeja Kvas Majer in Vida Turk

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija
Naslov za e-pošto: info@nijz.si
Telefon: +386 1 2441 400
Spletna stran: www.nijz.si

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2023

Elektronski vir: <http://www.nijz.si/sl/publikacije>

Za vsebino posameznega prispevka so odgovorni njegovi avtorji.

Gradivo ni lektorirano.

Zaščita dokumenta © 2023 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

VSEBINA

Zahvala	1
1 Uvod	2
2 Namen sestanka	3
3 Izzivi prehrane starejših odraslih, sodelujoči deležniki	4
3.1 Pomen lokalne hrane v obrokih v povezavi z zmanjševanjem odpadne hrane	4
3.2 Izzivi prehranske oskrbe starejših.....	4
3.3 Uresničevanje ciljev Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025.....	5
3.4 Vidiki organizirane prehranske oskrbe starejših	5
3.5 Izzivi prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka Challenge Lab 2022	6
3.6 Pomembnost prehranskega presejanja in podpore v DSO: rezultati raziskave	7
3.7 Model prehranskih usposabljanj v DSO.....	7
3.8 Aktualni razvoj na področju prehrane.....	8
4 Predstavitve.....	10
4.1 Pomen lokalne hrane v obrokih v povezavi z zmanjševanjem odpadne hrane	10
4.2 Izzivi prehranske oskrbe starejših, MDDSZ.....	13
4.3 Uresničevanje ciljev Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025.....	16
4.4 Vidiki organizirane prehranske oskrbe starejših	18
4.5 Izzivi prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka Challenge Labs 2022.....	21
4.6 Pomembnost prehranskega presejanja in podpore v domovih za starejše: rezultati raziskave 24	
4.7 Model prehranskih usposabljanj v DSO.....	27
4.8 Aktualni razvoj na področju prehrane.....	29
5 Zaključek.....	32
6 Dodatki	34
6.1 Zapisnik 3. rednega sestanka skupine JZvMSP na temo AZS.....	34
6.2 Prehrana in starejši – vprašalnik udeležencem sestanka	37
6.3 Koristne povezave	43
6.4 Intervju Challenge Lab 2022- Izziv prehranske oskrbe starejših	47
6.5 Razne Informacije	54
6.5.1 Slovenija	54
6.5.2 Širše	56

ZAHVALA

Zavedanje, da le skupaj lahko naredimo več, je izrednega pomena, zato se člani skupine Javno zdravje v medsektorskih politikah (JZvMSP) na temo aktivnega in zdravega staranja (AZS) vsem skupaj najlepše zahvaljujemo!

Skupaj smo postavili nov kamenček v mozaik aktivnega in zdravega staranja, tokrat na področju prehrane starejših.

1 UVOD

Priprave: Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Monika Robnik Levart in Andreja Mezinec

Kot del zdravega življenjskega sloga starejšega odraslega je ustrezna prehrana ključnega pomena za vzdrževanje zdravja, kakovosti življenja, razvoja krhkosti in posledične neodvisnosti ter ugodno vpliva na poznejši razvoj oziroma potek morebitnih bolezni. Področje prehrane starejših je vse prevečkrat prezrto. Demografske spremembe, ki smo jim priča, nas opominjajo, da prehrana, ki jo uživamo v življenjskem poteku pred obdobjem starosti, ni enaka prehrani starejšega odraslega. Pri starejšem odraslem se pogosto zaradi različnih ranljivosti (same fiziologije staranja, razvoja predkrhkosti in krhkosti, različnih bolezni in stanj, različnih motenj v duševnem zdravju in možnih neugodnih socialno ekonomskih razmer ter drugih razlogov) dotaknemo klinične prehrane starejše osebe.

Uravnotežena in zdrava prehrana, skupaj z drugimi dejavniki zdravja, je že od rojstva dalje naložba za našo kakovostno staranje skozi celoten življenjski potek. Uspešno staranje je posledica dobro opredeljenih medsektorskih ukrepov dolgožive družbe, ki jih je Slovenija sprejela leta 2017 v Strategiji Aktivnega in zdravega staranja. Številni sektorji imajo pomembno vlogo v zagotavljanju pogojev za zdrave prehranske izbire, za dobro dostopnost in dosegljivost živil, ki so ugodna za zdravje in ki ugodno vplivajo tudi na okoljsko stanje na planetu. Medsektorsko povezovanje je ključno za prepoznavanje in zmanjševanje izzivov prehrane starejših, tako na lokalni, regionalni, nacionalni kot na globalni ravni.

Zbornik obravnava prehranski vidik strokovnjakov iz različnih sektorjev. Vsebine publikacije so razporejene v 5 poglavij. Prvi dve poglavji sta namenjeni uvodu in namenu sestanka. Ključni poglavji 3 in 4 predstavljata krajše opise in predstavitev predavateljev sestanka z izpostavljenimi skupno rdečo nitjo – *izzivi prehrane starejših odraslih*. Poglavlje 5 predstavlja zbir zaključkov sestanka, v katerih je izpostavljena nuja po skupnem povezovanju in sodelovanju, predaja informacij in medsebojna podpora pri delovanju. Ugotavljamo, da je starejšim odraslim pogosto namenjeno premalo pozornosti na področju prehrane, kar pomeni, da imamo pred sabo veliko izzivov. Ocenjujemo, da bodo tudi v publikaciji zbrane ugotovitve usmerile raziskovanje ter ukrepanje in aktivnosti v prihodnosti, za našo skupno bolj kakovostno starost. Iskrena hvala vsem, ki so se pridružili pregledu stanja, razgovorom in razmislekom o prihodnjih usmeritvah na področju prehrane starejših v javnem zdravju na naši medsektorski skupini.

2 NAMEN SESTANKA

Priprave: Andreja Mezinec, Mojca Gabrijelčič Blenkuš in Monika Robnik Levart

Dogodek Challenge Lab, ki ga je aprila 2022 organiziralo nacionalno stičišče za inovacije in podjetništvo EIT Food Hub Slovenija s sedežem na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani, z naslovom Izzivi prehranske oskrbe starejših (več v nadaljevanju in prilogi) je bil tisti, ki skupino Javno zdravje v medsektorski politikah (JZvMSP) na temo aktivnega in zdravega staranja (AZS) spodbudil da spregovorimo o prehrani starejših.

Prehransko področje ni tako enostavno, je zelo kompleksno, tudi iz tega vidika smo v soustvarjanje dogodka povabili različne strokovnjake iz različnih sektorjev.

Skupaj smo razmišljali o:

- Pomenu lokalne hrane v obrokih v povezavi z zmanjševanjem odpadne hrane (Tadeja Kvas Majer)
- Izzivih prehranske oskrbe starejših (Hermina Štupar)
- Uresničevanju ciljev Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 (Katja Povhe Jemec)
- Vidikih organizirane prehranske oskrbe starejših (Damjan Zelenik)
- Izzivih prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka Challenge Lab 2022 (Aleš Kuhar in Anja Mrhar)
- Pomembnosti prehranskega presejanja in podpore v domovih za starejše: rezultati raziskave (Petra Kravos)
- Modelih prehranskih usposabljanj v DSO (Vida Turk)
- Aktualnem razvoju na področju prehrane (Mojca Gabrijelčič)

Prav povezovanje, sodelovanje, izmenjava mnenj, izkušenj, dobrih praks, so ključ do premikov, tudi na tem, tako zelo kompleksnem področju.

3 IZZIVI PREHRANE STAREJŠIH ODRASLIH, SODELUJOČI DELEŽNIKI

Pripravili: Aleš Kuhar, Anja Mrhar, Damjan Zelenik, Hermina Štupar, Katja Povhe Jemec, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Petra Kravos, Tadeja Kvas Majer in Vida Turk

3.1 Pomen lokalne hrane v obrokih v povezavi z zmanjševanjem odpadne hrane, Tadeja Kvas Majer, MKGP

Beseda *hrana* v zadnjih desetletjih ni bila izgovorjena, dojemana kot nekaj za kar je treba veliko vloženega dela in energije, truda ter znanja. Bila je samoumevna, in je zato mogoče tudi prevečkrat *romala v smeti*.

Hrana je več kot le obrok. Ob hrani se družimo, veselimo, imamo spomine, praznujemo, skrbimo za zdravje, zadovoljimo fiziološke potrebe, je kultura naroda, skrb za planet, darilo.

Zato je pomembno, da se v obroke vključi sezonska lokalna hrana in hrana iz shem kakovosti, saj na tak način poskrbimo za zdrav uravnotežen obrok, ustvarimo manj odpadne hrane in posledično privarčujemo denar ter prispevamo k domačim delovnim mestom in obdelani krajini.

Ljudje, ki hrano pridelujejo, prodajajo in jo pripravljajo (kuhajo) so zelo pomembni tako z vidika pridelave kakovostne hrane, priprave uravnoteženih obrokov kot z vidika zmanjševanja količin odpadne hrane. Zato jim je treba omogočiti usposabljanja o rokovanju s hrano, rokih uporabe, shranjevanju, ponovni uporabi idr. Nenazadnje pa je treba tudi oskrbovance oz. potrošnike spomniti, da hrana ne sodi v smeti.

Več v nadaljevanju, poglavje 4, podrobnejša predstavitev.

3.2 Izzivi prehranske oskrbe starejših, Hermina Štupar, MDDSZ

Slovenski domovi za starejše vsako leto izvedejo evalvacijo kakovosti dela s standardizirano raziskavo zadovoljstva med stanovalci, svojci ter zaposlenimi. Standardizirana raziskava o zadovoljstvu stanovalcev se izvede z anonimnim anketnim vprašalnikom, ki je sestavljen iz treh sklopov vprašanj, ki se nanašajo na počutje v domu, aktivnosti ter nega in oskrba. Izzivov na tem področju je veliko predvsem bo potrebno preveriti rezultate anket za leto 2022, potrebno bo narediti primerjavo med domovi ter zagotoviti prostor za izboljšave.

Več v nadaljevanju, poglavje 4, podrobnejša predstavitev.

3.3 Uresničevanje ciljev Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, Katja Povhe Jemec, MZ

V predstavitvi je predstavljena vizija Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, ki je ustvariti pogoje in oblikovati okolje, ki omogoča boljše prehranjevalne in gibalne navade ter zdravo izbiro, kar vodi k boljšemu zdravju in kakovosti življenja posameznika.

Predstavljeni so glavni cilji, kot so:

- povečati delež dojenih otrok, delež ljudi, ki vsakodnevno zajtrkuje in se zdravo prehranjuje (redni obroki, več sadja, zelenjave), delež prebivalcev, ki so telesno dejavni;
- zmanjšati delež debelih prebivalcev in tistih s čezmerno težo, delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših in bolnikov ter zmanjšati vnos nasičenih maščob, sladkorja in soli ter transmaščob.

V predstavitvi so navedena prednostna področja delovanja ter medsektorsko sodelovanje pri oblikovanju akcijskih obdobjnih načrtov.

Predstavitev se v nadaljevanju osredotoča predvsem na specifične cilje kot so: Izboljšati kakovost prehrane bolnikov v bolnišnicah in starejših v socialno-varstvenih zavodih v skladu s prehranskimi smernicami ter s poudarkom na lokalni trajnostni oskrbi ter vzpostavljanju prehranske podpore kot vzporedne terapevtske poti v zdravstvenem sektorju.

Poleg sistemskih izboljšav se predstavitev dotakne tudi aktivnosti živilsko-predelovalne industrije za izboljševanje sestave živil ter aktivnosti v trgovini in gostinstvu. Navedeni so trije ključni portali, kjer so zbrane informacije o aktivnostih v povezavi z izvajanjem nacionalnega programa Dober tek Slovenija, informacija o portalu Prehrana.si, ki ponuja verodostojne in preverjene informacije glede prehranjevanja različnih starostnih skupin ter portal Šolski lonec, ki je specialno usmerjen na šolsko prehrano in je namenjen predvsem organizatorjem prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih.

Več v nadaljevanju, poglavje 4, podrobnejša predstavitev.

3.4 Vidiki organizirane prehranske oskrbe starejših, Damjan Zelenik, Dom starejših Hrastnik

Ustrezna prehrana in zdrav življenjski slog starejšega odraslega sta ključnega pomena za vzdrževanje zdravja, kakovosti življenja, neodvisnosti in ugodno vplivata na poznejši razvoj oziroma potek bolezni. Starejši odrasli se med seboj močno razlikujejo po zdravju, počutju in fizični zmožnosti. Organizirana prehranska oskrba starejših je specifično, zahtevno in kompleksno področje. Velika večina uporabnikov

naših storitev spada med najbolj prehransko ogrožene prebivalce. Stanovalci živijo v domovih, vsak dan, vse dni v letu in več let. Pomembno je, da pri načrtovanju prehrane izhajamo iz strokovnih izhodišč vendar nikoli ne zanemarimo dejstva, da je DOM za stanovalca njegovo domače okolje. Prehranske službe v domovih že dolgo niso več »navadne menze«. Gre za službe, ki z namenom optimalne prehranske oskrbe stanovalcev tesno sodelujejo s svojci, zdravstveno negovalno službo in ostalimi strokovnimi službami. Na področju organizirane prehranske oskrbe si želimo biti bolj prepoznani kot pomemben del javne prehrane saj vsi zaposleni, ki delujejo na področju prehranske oskrbe starejših, opravljamo zahtevno in odgovorno delo.

Več v nadaljevanju, poglavje 4, podrobnejša predstavitev.

3.5 Izzivi prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka Challenge Lab 2022, Aleš Kuhar in Anja Mrhar, BF, Univerza v Ljubljani

Tako kot v Evropi se tudi v Sloveniji delež prebivalstva starejšega od 65 let zelo hitro povečuje. S tem razlogom in zaradi nizke rodnosti, pa se na drugi strani zmanjšuje delež delovno aktivnega prebivalstva. Ti dejstvi vse nas postavljata pred kompleksne družbene in ekonomske izzive. Posebej pomembni izzivi so zagotovo povezani z zagotavljanjem ustrezne prehranske oskrbe starejših, katere smo v obzir vzeli tudi v nacionalnem stičišču za inovacije in podjetništvo EIT Food HUB Slovenija, ki ima sedež na Biotehniški fakulteti v Ljubljani.

V obdobju april/maj smo organizirali dogodek Challenge Lab 2022, ki je svoje udeležence, študente, postavil pred izziv zagotavljanja ustrezne Prehranske oskrbe starejših. Dogodek je potekal pod okriljem strokovnega vodje EIT Food Hub Slovenije izr. prof. dr. Aleša Kuharja in njegove ekipe, v okviru treh srečanj. Mladi, različnih področij študija, so s pomočjo strokovnjakov, ki se vsakodnevno srečujejo z izzivi prehranske oskrbe starejših, iskali nove inovativne rešitve na tem aktualnem in kompleksnem področju. Z dogodkom Challenge Lab smo združili številne predstavnike podjetij, organizacij, zavodov in raziskovalce ter študente, ki jih povezuje želja, da prispevajo k boljšemu jutri tudi s predlogi rešitev za tako zapletene izzive.

V predstavitvi so tako predstavljeni specifični izzivi in rešitve študentov sodelujočih v dogodku Challenge Lab 2022. Prav tako pa je predstavljen izziv, ki ga bo skozi doktorsko nalogo raziskovala doktorska študentka Anja Mrhar, mag. inž. preh., katere povod v doktorski študij je bil ravno poziv inovacijskega stičišča EIT Food HUB Slovenija. Na poti svojega raziskovanja se bo ukvarjala z ustrezno prehranjenostjo starejših, ki je med drugim tudi eden od pomembnih preventivnih dejavnikov zmanjšanja tveganja za razvoj in napredovanje kognitivnega upada ter demence.

Več v nadaljevanju, poglavje 4, podrobnejša predstavitev.

3.6 Pomembnost prehranskega presejanja in podpore v domovih za starejše: rezultati raziskave, Petra Kravos, NIJZ

Podhranjenost starejših predstavlja velik družbeni problem, ki bi se ga tudi odločevalci morali lotiti resneje in bolj sistematično. Pojav podhranjenosti v domovih za starejše namreč povečujejo okoliščine, kot so kadrovska podhranjenost, pomanjkanje informacij med zaposlenimi, neuporaba orodij za oceno prehranske ogroženosti, odsotnost kliničnega dietetika, neustrezno načrtovani jedilniki, izgled postreženega obroka (prepolni krožniki, prelivanje hrane ...). V Sloveniji se kažejo nujne potrebe po nacionalnih podatkih o obsegu podhranjenosti in njenih številnih posledicah. Pogosto prisoten nezadosten energijski in hranilni vnos pri starejših in pomanjkanje prehranskih intervencij kaže tudi na potrebo po vključevanju kliničnega dietetika v obravnavo. Zgodnje prepoznavanje podhranjenosti bi pripomoglo k identifikaciji starejših, ki potrebujejo čimprejšnjo prehransko obravnavo, kar bi na drugi strani pomenilo, da se pojavnost podhranjenosti med starejšimi zmanjša. Primerna prehrana starejšega je skupaj z načrtovano telesno aktivnostjo najboljša preventiva nastanka podhranjenosti ter razvoja krhkosti in kaheksije ob pridruženih kroničnih boleznih. Le optimalen prehranski status bi starejšim omogočil aktivno in zdravo staranje, kar bi se odražalo v visoki kakovosti življenja in neodvisnosti v starejših letih.

Več v nadaljevanju, poglavje 4, podrobnejša predstavitev.

3.7 Model prehranskih usposabljanj v DSO, Vida Turk, NIJZ

Izobraževanje kuharjev v DSO

Resolucija o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 med drugim navaja, da je treba izboljšati kakovost prehrane za vse populacijske skupine v organiziranih sistemih prehrane skladno s smernicami in priporočili. Tako je NIJZ za obdobje 2017–2019 pridobil finančna sredstva MZ za sofinanciranje pilotnega projekta »Razvoj trajnostnega modela usposabljanj za zdravo ponudbo v organiziranih sistemih prehrane s predlogom postavitve nacionalne mreže ponudnikov usposabljanj o zdravi pripravi hrane« (krajše Model prehranskih usposabljanj, MPU). Pilotni projekt je temeljil na vzpostavitvi modulov usposabljanj za različne oblike ponudnikov prehrane, tudi v DSO, pri čemer so bile upoštevane posebnosti določenih prehranskih smernic za različne situacije.

V letu 2018 je NIJZ izvedel testiranje modula »Usposabljanje delavcev v kuhinjah v domovih za starejše«, ki je bilo namenjeno organizatorjem prehrane, izvajalcem zdravstveno-higienskega režima, kuharjem in ostalemu kuharskemu osebju ter osebju, ki je vključeno v razdeljevanje obrokov v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja v DSO. Usposabljanje je potekalo v dveh delih: prvi dan teoretični, drugi dan praktični del. Analiza podatkov je pokazala, da se premalo pozornosti namenja

znanju in veščinam kuharja in ostalega kuharskega osebja, prepoznali pa smo še nekatera področja, ki potrebujejo hitro ukrepanje. Problemi niso novi, vendar pa moramo biti nanje pozorni, jih še bolj izpostaviti in reševati (npr. neustrezna izobrazba kuharskega osebja; neustrezna ponudba lokalnih, sezonskih in ekoloških živil; težave pri ponudbi dietnih obrokov; ponekod premajhna vključenost priporočenih živil,...). Tudi rezultati situacijske analize prehrane v DSO, ki jo je NIJZ izvedel leta 2013, so pokazali podobno.

Udeleženci so močno izrazili potrebo po tovrstnih usposabljanjih, vendar jim številni nadrejeni oz. vodstvo DSO tega izobraževanja ni omogočilo, zaradi težav z zagotavljanjem kadra v kuhinjah za čas izobraževanja. Vsa ponujena predavanja (kuhanje z uporabo različnih kuharskih postopkov, komunikacija, posebnost prehrane starejših, transport jedi, konvektomati in javno naročanje živil) so bila zelo dobro sprejeta, namen takih srečanj pa je tudi mreženje udeležencev, izmenjava dobrih praks in izkušenj ter nenazadnje druženje z vidika motivacije za njihovo nadaljnje delo. Kuhar je zadnji, a izjemno pomemben člen v verigi priprave hrane. Še tako dobro pripravljeni jedilniki se brez zavzetosti, znanja in timskega sodelovanja osebja v kuhinjah ne morejo udejanjiti na kakovostno postreženem krožniku.

Več v nadaljevanju, poglavje 4, podrobnejša predstavitev.

3.8 Aktualni razvoj na področju prehrane, Mojca Gabrijelčič, NIJZ

Nacionalni inštitut za javno zdravje že vrsto let dela na področju prehrane in sodeluje z različnimi deležniki tako ožje, znotraj Slovenije, kot širše. Trenutno, med drugim aktivnosti, poteka aktivno delo na projektu Skupnostnem ukrepu (ang. Joint Action; JA) BestReMaP. Tokrat je bil v povezavi s starejšo populacijo predvsem izpostavljen delovni paket 7, v katerem je NIJZ poleg koordinacije JA nasploh tudi vodja omenjenega paketa. Slednji se veže na javna naročila hrane v javnih zavodih, kjer trenutno aktivno sodeluje tudi z Gospodarska zbornica Slovenije. Omenjeno je bilo, da bo dosedanje in trenutno delo s strani Gospodarske zbornice Slovenije predstavljeno na srečanju 25. 10. 2022, ki ga organizira Skupnost socialnih zavodov Slovenije.

Poleg JA BestReMaP je bilo v nadaljevanju podano, da se pripravlja nov JA, ki bo vključeval več zdravstvenih determinant. Koordinatorji omenjenega JA so Norvežani. Slovenija je izrazila interes za vodenje delovnega paketa, vezanega na trajnost politik. Več o novem JA in njegovi pripravi v poglavju 4.8.

Na nivoju Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) pa se ustanavlja mreža, ki se zavzema za zmanjšanje sladkorja v živilih in zmanjšanje visoko procesirane hrane. Omenjeno je bilo, da so dostopni že prvi

raziskovalni podatki o vzročnosti med uživanjem visoko procesirane hrane in vnetjem oziroma neugodnih vplivih na razvoj kroničnih bolezni. Več o novi SZO mreži najdete v poglavju 4.8.

4 PREDSTAVITVE

4.1 Pomen lokalne hrane v obrokih v povezavi z zmanjševanjem odpadne hrane

Priloga: Tadeja Kvas Majer, Ministrstvo za kmetijstvo gozdarstvo in prehrano



Pomen lokalne hrane

Navajenost potrošnika na okuse (domači okusi) pomembno vpliva na lokalno pridelavo in ponudbo

Več kot zavrzemo hrane, večji pritisk ustvarjamo na pridelavo, cene hrane in posledično na okolje/naravo.

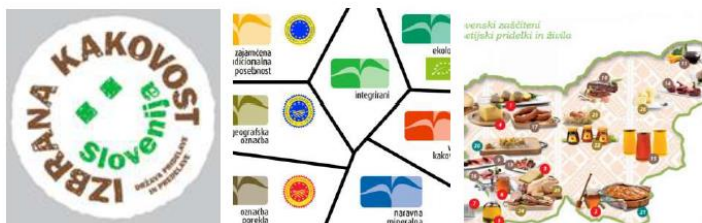
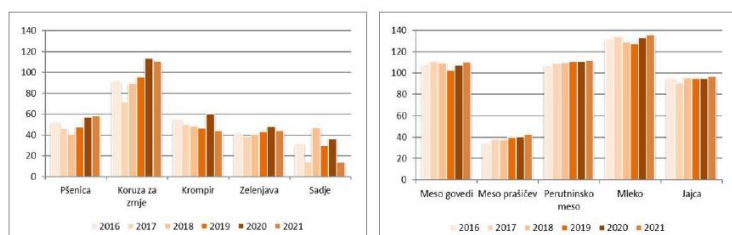
Lokalna hrana je skoraj vedno nekoliko dražja, po vseh DČ in zato nekaterim ni dostopna vedno. Različne študije kažejo, da na lokalno potrošnjo tudi vpliva cenovna dostopnost, izobrazba in vrednote posameznika in družbe.



Nakup sezonskih živil je lahko ugoden, saj je v sezoni tudi večja ponudba sezonskih živil. Z nakupom lokalnih pridelkov in živil pa podpiramo družinske kmete in mala podjetja v naši skupnosti. Poleg tega pa s tem pomagamo zmanjšati onesnaženje s krajšanjem dostavnih poti.

Večja pa je tudi verjetnost, da bodo lokalni pridelki dozoreli na polju preden bodo pobrani in dostavljeni potrošniku. Zato so živila bolj sveža, boljšega okusa in bolj hranljiva

Stopnja samooskrbe 2016 – 2021



Ali jih poznate

Predstavitev

- Pomen lokalne hrane
- Poraba kmetijskih proizvodov na prebivalca in samooskrba
- Sheme kakovosti
- Kje smo v Sloveniji glede količin odpadne hrane
- Priporočila
- Strategija za manj izgub hrane in odpadne hrane

Poraba kmetijskih proizvodov na prebivalca površina (kg) ; 2016- 2021

	2016	2017	2018	2019	2020	2021	Skupaj 2016-2021
Skupaj za rastlinske proizvode	85,0	88,9	91,7	88,8	84,1	85,3	505,8
- zrna	74,1	74,9	76,8	74,0	71,9	73,1	450,8
- fi	2,8	2,8	2,8	1,8	1,2	0,9	12,3
- krompir	8,0	8,0	7,9	9,2	8,0	7,0	50,9
fi	5,0	4,7	4,3	4,8	5,4	4,9	29,4
Krompir	65,3	66,0	68,7	62,0	63,9	63,3	395,1
Zelenjava	118,4	124,0	111,4	117,9	118,1	119,7	699,5
fi	121,7	121,6	121,9	127,9	129,0	128,5	841,1
Skupaj	91,2	92,8	91,3	82,8	81,2	81,9	520,5
Mleko (iz mlečarstva / mleko-maslo)	24,2	25,1	25,5	26,8	27,9	28,3	157,8
- mleko-gostot	20,0	20,8	19,9	20,1	19,4	20,4	120,6
- prečiščeno mleko	4,2	4,3	5,6	6,7	8,5	7,9	37,2
Mleko, skupaj (iz mlečarstva / mleko-maslo)	21,2	20,9	21,5	21,0	20,0	20,3	125,2
Jajca	10,7	11,5	10,9	11,7	10,4	10,8	66,1
Meso	1,1	0,9	1,1	0,7	0,8	0,6	5,2

Uredba o zelenem javnem naročanju (Uradni list RS, št. 51/17, 64/19 in 121/21)

6.člen (okoljski vidiki in cilji zelenega javnega naročanja) v drugem odstavku določa, da mora naročnik v javnem naročilu živil izpolniti cilj:

2. delež ekoloških živil znaša glede na celotno predvideno količino živil, izraženo v kilogramih, najmanj 15 % (12% do konca 2023);
3. delež živil iz shem kakovosti znaša glede na celotno predvideno količino živil, izraženo v kilogramih, najmanj 20 %;

Sheme kakovosti

- V Evropski uniji veljajo evropske sheme kakovosti, ki so predpisane z evropskimi uredbami:

- zaščitena označba porekla,
- zaščitena geografska označba,
- zajamčena tradicionalna posebnost
- ekološka pridelava.

- Nacionalne sheme kakovosti so predpisane z Zakonom o kmetijstvu in veljajo samo na območju Slovenije. Mednje spadajo:

- izbrana kakovost,
- označba višje kakovosti,
- integrirana pridelava.

Zakaj v obroke več živil iz shem kakovosti

- Sheme kakovosti so pomembne predvsem zaradi močnih konkurenčnih pritiskov tuje industrije, ker krepijo zaupanje potrošnikov v doma pridelano in predelano hrano, zagotavljajo stalno kakovost, potrošnikom dajejo jasne informacije o lastnostih dodane vrednosti proizvoda, kmetovalcem in predelovalcem, zlasti pa obrtnikom in majhnim ter srednjim podjetjem, omogočajo njihovo ekonomsko prisotnost na trgu, razvijajo proizvode z višjo dodano vrednostjo, povečujejo (ohranjajo) zaposlenost v ogroženih kmetijskih območjih, zadovoljujejo pričakovanja potrošnikov, ki želijo kupiti avtentične proizvode.
- Slovenski proizvodi iz shem kakovosti so pridelani in predelani na lokalnem trgu.
- So v podporo trajnostnim prehranskim sistemom (manj pesticidov, krajše poti, gospodarska rast, delovna mesta, manj socialnih transferjev, poseljenost in obdelanost podeželja, biodiverziteta).
- Zagotavljajo tudi teritorialni pristop k doseganju ciljev trajnostnega razvoja.

Ponudniki lokalnih in certificiranih živil

- Naša super hrana:** <https://www.nasasuperhrana.si/zemljevid-lokalni-ponudniki-hrane/?certificates=5815>
- Katalog živil za javno naročanje:** <https://www.katalogzivil.si>
- Dobrote slovenskih kmetij:** <https://www.dobroteslovenskihkmetij.si/>
- LAS ponudba:** <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/izvajanje-lokalnega-razvoja-ki-ga-vodi-skupnost-v-programskem-obdobju-2014-2020-clid-191204120343>
- Zadružni zvezi Slovenije:** Zadružno iz Slovenije (se vzpostavlja): <https://zss.si/>



Kje smo v Sloveniji?

Odpadna hrana po izvoru, Slovenija 2021



Z NAŠIM NAČINOM KUPOVANJA IN ODMETAVANJA HRANE USTVARJAMO PRITISK NA GLOBALNO PRIDELAVO HRANE in NA CENE HRANE ter PODNEBJE

68 kg

Preverjanje certifikatov shem kakovosti

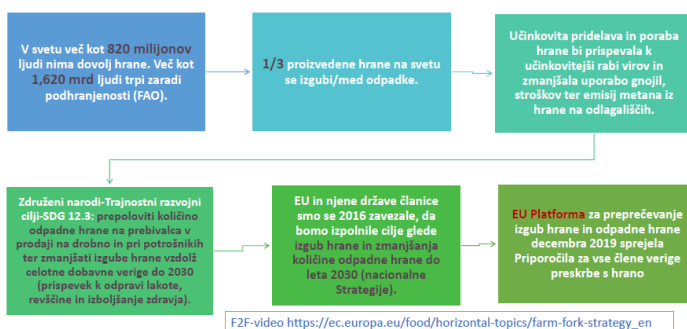
Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je na svoji spletni strani objavilo spletni iskalnik certifikatov za kmetijske pridelke in živila z zaščiteno oznako porekla, zaščiteno geografsko oznako, zajamčeno tradicionalno posebnostjo, oznako višje kakovosti in oznako »izbrana kakovost« ter ekološka živila.

- Evidenci shem kakovosti <https://storitve-mkgp.gov.si/esk-zunanji/#/dashboard>
- Seznam certificiranih proizvajalcev zaščitene kmetijske proizvoda: <https://www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-kmetijstvo-gozdarstvo-in-prehrano/o-ministrstvu/seznami-certificiranih-proizvajalcev/>
- Ekološki certifikati: <https://webapi.mkgp.gov.si/bioWeb/informacije.php>
- Tuje certifikate: na spletu posameznega certifikacijskega organa. Od 2023 na portalu EK.

Spremljanje cen živil

- Gibanja cen nekaterih kmetijskih pridelkov in živil si lahko pogledate na: <https://www.gov.si/zbirke/storitve/priprava-trznih-porocil-za-kmetijske-pridelke-in-zivila>
- <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/KMETIJSTVO/Kmetijstvo-v-st-22-12-21-Zeleno-porocilo/Prva-ocena-stanja-v-kmetijstvu-2021.pdf>
- SURS: <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/2/35>
- Evropska komisija: https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/food-farming-fisheries-farming/documents/commodity-price-dashboards_2022-03_en.pdf
- Prav tako si lahko pomagata z: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/PODROCJA/KMETIJSTVO/Kmetijstvo-v-st-22-12-21-Zeleno-porocilo/Prva-ocena-stanja-v-kmetijstvu-2021.pdf>
- Na globalni ravni spremlja cene tudi Organizacija za prehrano in kmetijstvo pri Združenih narodih (FAO): <https://www.fao.org/prices/en/>
- 15 skupin proizvodov (npr. sektor žit, sektor mesa (meso goveje brez kosti, svinjsko meso brez kosti, piščančje meso brez kosti), mleka (tek. jogurt, maslo, sveže polnomastno mleko, sir poltrdi in polmastni), jajc, sadja, zelenjave, olj, sladkor) bo objavljeno na spletnih straneh (MKGP/UKOM).

Nekaj dejstev



Odpadna hrana povzroča prekomerno porabo naravnih virov – vode, obdelovalnih površin, energije

- 1 jabolko – 70 L vode
- 1 skodelica kave – 140 L vode
- 1 hamburger – 2.400 L vode



Za vsa hrano (1/3), ki jo letno zavržemo, porabimo kar 3 ženevska jezera vode.

Na 28 % vseh kmetijskih površin na svetu se prideluje hrana, ki se na koncu izgubi ali zavrže.

5. redna seja Odbora za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano

Tadeja Kravt Marjot, MKGP, 14. 10. 2022

Priporočila za več lokalne hrane in manj odpadne hrane

- Sezonski jedilniki
- Zaradi lažje dostave se lahko odloči za 2x tedensko dostavo ali pa, da se lokalni zavodi povežejo in uskladijo jedilnike in dostavo (vključitev občin)
- Naroča se večje embalaže → manj smeti, cena, stroški
- JZ lahko naredi sestanek z lokalnimi ponudniki (obrniti na KGZS in Zadrugo, LAS, Obrtno zbornico)
- Pregled nad zalogami (digitalizirati), kakovost vhodnih surovin, roki uporabe...

Potrebne aktivnosti za doseg ciljev (akcijski načrt)



1. pregled predpisov za boj proti nastajanju izgub in odpadne hrane;
2. spodbujanje ukrepov za ozaveščanje širše javnosti;
3. razvoj ukrepov za ozaveščanje populacije v vrtcih in šolah (osnovne in srednje šole), univerzah;
4. razvoj posebnih usposabljanj za vse člene verige;
5. razvoj in razširitev primerov dobrih praks (smernice/priporočila in dobre prakse) za vse člene verige;
6. spodbujanje razvoja inovativnih procesov v pridelavi, predelovalni industriji, v restavracijah in gostinskih obratih, trgovinah, donirani hrani;
7. identificirati vzroke nastajanja izgub in odpadne hrane ter ukrepanje;
8. olajšanje in spodbujanje sistema doniranja hrane;
9. vzpostavitev, koordinacija in vzdrževanje ter promocija platforme za sodelovanje v ponudbi/razpoložljivosti in vrsti hrane
10. nadgradnja metodologije za izračun količine odpadne hrane na različnih stopnjah dobavne verige

Strategija za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano »SPOŠTUJIMO HRANO – SPOŠTUJIMO PLANET«



POTREBE

1. Izboljšanje učinkovitosti trajnostne pridelave in predelave, učinkovitejša distribucije, trženja in prodaje
2. Informiranje, dvig osveščenosti in sodelovanje
3. Izobraževanje in usposabljanje
4. Sodelovanje med deležniki
5. Zakonodajni vidik (pregled in odprava ovir)

STRATEŠKI CILJI



HVALA ZA VAŠO POZORNOST

4.2 Izzivi prehranske oskrbe starejših, MDDSZ

Pripravila: Hermina Štupar, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti



MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE

Slovenski domovi za starejše vsako leto izvedejo evalvacijo kakovosti dela s standardizirano raziskavo zadovoljstva med stanovalci, svojci ter zaposlenimi.

Standardizirana raziskava o zadovoljstvu stanovalcev se izvede z anonimnim anketnim vprašalnikom, ki je sestavljen iz treh sklopov vprašanj:

- počutje v domu
- aktivnosti
- nega in oskrba.



MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE

Del anketnega vprašalnika, ki se nanaša na **počutje v domu** sestavljajo vprašanja:

- Hrana v domu je okusna.
- Količina hrane pri obrokih je primerna (porcije niso prevelike, niti premajhne).
- Ure obrokov (zajtrk, kosilo, večerja) mi ustrezajo.
- Lahko izbiram, kaj želim in česa ne želim jesti.

Stanovalci trditve ocenjujejo na lestvici od 1 do 5:

- 1 – najmanj se strinjam
- 5 – zelo se strinjam

Zanimalo nas je zadovoljstvo stanovalcev DSO v obdobju epidemije v primerjavi z obdobjem pred epidemijo.



MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE

Vprašanja/leto	2018	2019	2020	2021
1. sklop: Počutje v domu				
Hrana v domu je okusna.	4,33	4,26	4,28	4,24
Količina hrane pri obrokih je primerna (porcije niso prevelike, niti premajhne).	4,57	4,61	4,54	4,47
Ure obrokov (zajtrk, kosilo, večerja) mi ustrezajo.	4,70	4,71	4,69	4,60
Lahko izbiram, kaj želim in česa ne želim jesti.	4,16	4,14	4,06	3,99
Število sodelujočih domov	60	59	41	59
Št. anketiranih stanovalcev	3781	4107	2478	3566

Vir: Standardizirana raziskava zadovoljstva 2018, 2019, 2020, 2021. Skupina FABRIKA, raziskave in razvoj, d.o.o.



MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE



Vir: Standardizirana raziskava zadovoljstva 2018, 2019, 2020, 2021. Skupina FABRIKA, raziskave in razvoj, d.o.o.

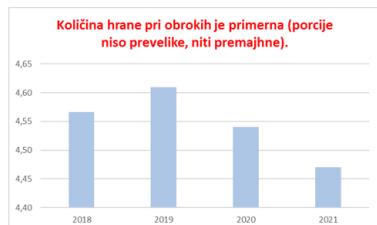


MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE



Vir: Standardizirana raziskava zadovoljstva 2018, 2019, 2020, 2021. Skupina FABRIKA, raziskave in razvoj, d.o.o.

MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE



Vir: Standardizirana raziskava zadovoljstva 2018, 2019, 2020, 2021, Skupina FABRIKA, raziskave in razvoj, d.o.o.

MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE



Vir: Standardizirana raziskava zadovoljstva 2018, 2019, 2020, 2021, Skupina FABRIKA, raziskave in razvoj, d.o.o.

MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE



Vir: Standardizirana raziskava zadovoljstva 2018, 2019, 2020, 2021, Skupina FABRIKA, raziskave in razvoj, d.o.o.

- preveriti bo potrebno rezultate anket za leto 2022
- narediti bo potrebno primerjavo med domovi
- Prostor za izboljšave

MERJENJE ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV DOMOV ZA STAREJŠE



IZZIVI

1. Inštitut za nutricistiko trenutno izvaja raziskavo: **izzivi doseganja prehranske preskrbljenosti prebivalcev domov za starejše**
 - Glavni namen raziskave je na vzorcu starejših odraslih stanovalcev DSO zbrati podatke o **prehranjenosti in vnosu ključnih hranil** ter **oceniti tveganja za nezadostno preskrbljenost s posameznimi mikrohranili** z uporabo laboratorijskih diagnostičnih metod (preiskava krvi).
 - Pričakujemo, da bodo **rezultati raziskave dali vpogled v možnosti izboljšav na tem področju**, kar bo dalo podporo pri načrtovanju politik za zdravo prehranjevanje starejših.

IZZIVI

2. 18.10.2022 je Odbor za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano sprejel sklep, s katerim poziva vsa ministrstva, javne zavode, da pri izvedbi javnih naročil in pri načrtovanju obrokov **upoštevajo usmeritve iz Strategije za manj izgub hrane in odpadne hrane** v verigi preskrbe s hrano in s tem **zmanjšajo izgube hrane in količine odpadne hrane**.
 - Potrebno nadgraditi Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše

Hvala za pozornost.

4.3 Uresničevanje ciljev Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Priprava: Katja Povhe Jemec, Ministrstvo za zdravje

Uresničevanje ciljev Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Star-Vital, 20.10. 2022

Vizija = ustvariti pogoje in oblikovati okolje, ki omogoča boljše prehranjevalne in gibalne navade ter zdravo izbiro

boljše zdravje in kakovost življenja

POVEČATI

Delež dojenih otrok
Delež ljudi, ki vsakodnevno zajtrkuje in se zdravo prehranjuje
Delež prebivalcev, ki so telesno dejavni

ZMANJŠATI

Delež debelih prebivalcev in tistih s čezmerno težo
Delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših in bolnikov
Vnos nasičenih maščob, sladkorja in soli
Vsebnost transmaščob



Prednostna področja delovanja

- ➔ Zagotavljanje varne in zdravju koristne hrane, lokalno in trajnostno pridelane;
- ➔ Spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev;
- ➔ Spodbujanje prehranjevanje v skladu s smernicami in priporočili;
- ➔ Povečevanje ponudbe koristnih živil v sodelovanju z živilsko industrijo;
- ➔ Izboljšana ponudba v gostinstvu in turizmu ter spodbujanje aktivnega turizma;
- ➔ Izboljševanje dostopnosti zdrave ponudbe za ranljive skupine
- ➔ Označevanje, predstavljanje in trženje živil;
- ➔ Krepitev vloge zdravstvenega sektorja;
- ➔ Izobraževanje in usposabljanje;
- ➔ Informiranje in osveščanje.

aktivnosti na vseh 10 področjih

- ➔ Spodbujanje zdravega prehranjevanje v skladu s smernicami
- ➔ Izobraževanje in usposabljanje;

CILJ: Izboljšati kakovost prehrane bolnikov v bolnišnicah in starejših v soc-varstvenih zavodih s poudarkom na LTO

-Nosilna ministrstva: MKGP, MF, MJU, MZ, MDDSZ

Ukrep:

vzpostavitev sistema javnega naročanja, z upoštevanjem kratkih verig, povečanjem deleža kakovostnih lokalno pridelanih živil, uveljavitev zelenega javnega naročanja prilagojenega bolnišnicam in soc-varstvenim zavodom v smislu poenostavitve in boljše učinkovitosti

Akcijski načrt za izvajanje programa do 2022



Medresorska delovna skupina državnih sekretarjev

Operativna medresorska skupina ministrstev in NIJZ



OBRAVNAVA NA BOLNIŠNIŠNI RAVNI in SOCIALNO-VARSTVENIH zavodih

- cilji:

- Zagotavljanje zdravih prehranskih izbir za bolnike, stanovalce, zaposlene (avtomati),
- Izboljšana kakovost obrokov na osnovi Priporočil za prehransko obravnavo bolnikov in starostnikov v bolnišnicah in SVZ, oz. Smernic za izvajanje prehranske oskrbe v domovih starejših



7. VLOGA SISTEMA ZDRAVSTVENEGA VARSTVA

- ➔ IZZIV javnega zdravja – preventivno delovanje ter zagotavljanje ustreznega zdravljenja

Prehranska podpora – vzporedna terapevtska pot za optimalno zdravljenje in posledično manjše stroške zdravljenja



- ➔ Aktivnosti na področju izboljševanja ponudbe v trgovini, turizmu

Nova zaveza kupcem: v Lidlju Slovenija bomo zmanjševali vsebnost dodanega sladkorja in soli v izdelkih lastnih blagovnih znamk



- ➔ Spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev;
- aktivnosti v ZD po celotni Sloveniji in posvet
 - podpora programom in medresorskim aktivnostim

EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

16. – 22. SEPTEMBER



- ➔ Krepitev vloge zdravstvenega sektorja;

- Širitev MODELA SODELOVANJA CKZ (zdravnik, dietetik, kineziolog, med. sestre)

- ➔ Povečevanje ponudbe koristnih živil v sodelovanju z živilsko industrijo;

- zmanjševanje sladkorja: pijače, mlečni izdelki, pekovsko pecivo, spodbujanje preoblikovanja in razvoja novih izdelkov



- promocija proizvajalcev, ki razvijajo živila z ugodno prehransko sestavo

- ➔ Označevanje, predstavljanje in trženje živil; (oglaševanje otrokom na TV)



- TV hiše oblikovale lastna pravila glede oglaševanja hrane otrokom (2017)
- MZ naročilo raziskavo –

Pozitivne spremembe na TV SLO 1 in TV SLO 2, znižala frekvenca prehranskih oglasov in število oglaševanih izdelkov.

- ➔ Informiranje in osveščanje, PORTAL DOBER TEK Slovenija



Prehrana.si
Nacionalni portal o hrani in prehrani



HVALA ZA POZORNOST!

4.4 Vidiki organizirane prehranske oskrbe starejših

Pripravi: Damjan Zelenik, Dom starejših Hrastnik

Vidiki organizirane prehranske oskrbe starejših

Damjan Zelenik, Dom starejših Hrastnik



Podrobnejši standardi za izvajanje posameznih vrst oskrbe glede na potrebe uporabnikov storitev za področje institucionalnega varstva v domovih za starejše ULRS 96/2022

- Organiziranje prehrane spada v sklop **OSNOVNE OSKRBE**, ki zajema še bivanje, tehnično oskrbo in prevoze
- Organiziranje prehrane zajema: NABAVO, PRIPRAVO (pred postrežbo prilagojeno konsistenco prehrane) IN USTREZNO POSTREŽBO CELODNEVNE, STAROSTI IN ZDRAVSTVENEMU STANJU PRIMERNE HRANE IN NAPITKOV.

Smernice opredeljujejo:

- Prehranske **izzive** v starosti (podhranjenost, prekomerno hranjenost, debelost idr.)
- Prehranska **priporočila** za starejše s komentarji
- Priporočila za **izvajalce** (režim prehranjevanja, razdelitev celokupnega energijskega vnosa po obrokih, hranilno gostoto ter hidracijo).
- Podrobna opredelitev **načrtovanja jedilnikov** (celodnevni načrt, sestava jedilnikov, načini razdeljevanja hrane, model krožnika, primeri količinskega razdeljevanja hrane...)
- Izbor **primernih** živil (lokalna živila, opredelitev živil po skupinah, javna naročila).

„Standardiziranje“ prehranske oskrbe v domovih

Smernice kot primerno izhodišče za:

- ✓ **Strokovno** delo.
- ✓ **Poenotenje** prehranske oskrbe v domovih.
- ✓ **Nadzor kakovosti** prehranske oskrbe v domovih.



Dobro izhodišče za **STANDARDE** za izvajanje posameznih oblik oskrbe v domovih.

Organizirana prehranska oskrba starejših

Stanovalci v domovih živijo, vsak dan, vse dni v letu in več let.

Pomembno je, da pri načrtovanju prehrane izhajamo iz strokovnih izhodišč vendar nikoli ne zanemarimo dejstva, da je DOM za stanovalca njegovo domače okolje.



Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše, 2020

- Osnove za prehrabene normative v domovih upokoencev SSZS 1977
- Različna strokovna dela, dr. Dražgost Pokorn
- Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starejših v domovih za starejše občane MZ 2008
- Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil-DACH smernice
- Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše, več avtorjev, NIJZ 2020

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_za_izvajanje_prehranske_oskrbe_v_domovih_za_starejse.pdf

Smernice opredeljujejo:

- Zdravi postopki priprave hrane.
- Hrana s spremenjeno **konsistenco**.
- Prehranska obravnava starejših z **motnjo požiranja**.
- Enteralna** prehrana.
- Prehrana pri **paliativni** oskrbi.
- Jedilniki** (po letnih časih, opredeljene so hranilne in energijske vrednosti) in **recepti** za jedi.
- Izobraževanje **kuharjev**, **predstavitev** pilotnega projekta NIJZ.
- Komisija** za prehrano.
- Vodilo za **strokovno spremljanje** prehrane v Domu.

Struktura slovenskih domov za starejše

- 104 domovi v javni mreži
- javni 59**-od tega je 5 posebnih SVZ,
- 45 koncesionarjev**.

Kdo dela na področju prehranske oskrbe v slovenskih domovih ?

- Podrobnejši standardi za institucionalno varstvo starejših ULRS 96/2022 opredeljujejo tudi kadrovski normativ za to področje

Izvajalci	Tarifni razred	Plačni razred
Servirka	II.	18-28
Pomočnik dietnega kuharja	III.	18-28
Dietni kuhar	IV., V.	21-31 24-34
Ekonom	V.	

Primer DSH (normativ za kapaciteto 132 stanovalcev)

ORGANIZIRANJE PREHRANE											
servirka	II	84	84	84	84	0,27	0,21	1,08	0	1,56	0
pomočnik (diet.) kuharja	III	36	36	30	30	0,64	0,50	3,03	0	4,17	6
kuhar/dietni kuhar	IV, V	55	55	45	45	0,42	0,33	2,02	0	2,77	4
ekonom	V	240	240	240	240	0,10	0,08	0,38	0	0,56	1

• 9/132

Kdo dela na področju prehranske oskrbe v slovenskih domovih ?

- Na področju organizirane prehranske oskrbe v DSO na dan 31. 12. 2021: **1.492 oseb** (vir: SSZS).
- Problematika zapolnjevanja prostih delovnih mest je **zelo velika**.
- Pomočnik dietnega kuharja (vir: SSZS): potrebe za leto 2021: 162, uspešnost: 92, **57 % uspešnih**
- Dietni kuhar(vir SSZS):potrebe za leto 2021: 166, uspešnost 38, **23 % uspešnih**
- Problematika velike fluktuacije.**
- Kam kadri **odhajajo** ? Področje vzgoje in izobraževanja, proizvodna dela, trgovska dejavnost.

Vsebine dela na področju prehranske oskrbe v DSO 365 dni na leto, 16 ur dnevno

- Prehrana za zunanje odjemalce (dostava enega obroka napr. kosila uporabnikom pomoči na domu)
- Različna pomožna dela v kuhinji (vzdrževanje higiene..)
- Sistem HACCP
- Monitoring ALERGENOV.
- Postrežba jedi v centralni jedilnici in zagotavljanje internega transporta po oddelkih.
- Izvedba izrednih obrokov (prireditve, praznovanja, obletnice...)
- Komunikacija s stanovalci, sodelovanje z ostalimi službami v Domu.

Kdo dela na področju prehranske oskrbe v slovenskih domovih ?

NORMATIVI ZA POSAMEZNA DELOVNA MESTA

- 1 Servirka: 84 oseb (oskrba 1-4)
- 1 pomočnik dietnega kuharja: 36 oseb (oskrba 1-2)
- 1 pomočnik dietnega kuharja: 30 oseb (oskrba 3-4)
- 1 kuhar/dietni kuhar: 55 oseb (oskrba 1-2)
- 1 kuhar/dietni kuhar: 45 oseb (oskrba 3-4)
- 1 ekonom: 240 oseb (oskrba 1-4)

Kdo dela na področju prehranske oskrbe v slovenskih domovih ?

- Vodje prehranskih služb v domovih za starejše v kadrovskem normativu [niso opredeljeni](#).
- Slovenski domovi za starejše profile za vodenje **zaposlujejo** zaradi potrebe po načrtovanju prehranske oskrbe stanovalcev, organiziranju, vodenju in nadzoru delovnega proces....
- Gre za profile s področja gostinstva, živilstva in zdravstva V., VI., VII. stopnje izobrazbe.

Vsebine dela na področju prehranske oskrbe v DSO 365 dni na leto, 16 ur dnevno

- Načrtovanje, vodenje, organiziranje in planiranje dela prehranske službe
- Vsa opravila povezana z živili (javna naročila, naročanje, prevzemanje, skladiščenje, materialno knjigovodstvo).
- Priprava starosti in zdravstvenemu stanju primerne prehrane za stanovalce (osnovno starosti prilagojeno prehrano, različne vrste dietne prehrane, **hrana s spremenjeno konsistenco, enteralna prehrana, individualna prehrana**)
- Prehrana za zaposlene.

Zunanje izvajanje dejavnosti (outsourcing)

- Kuhinje slovenskih domov za starejše imajo solidno tehnologijo
- Lastne prehranske službe so **velika prednost** domov za starejše v Sloveniji.
- Zavedanje o pomenu ustrezne prehranske oskrbe.
- Izvajanje tržne dejavnosti (prodaja obrokov za zaposlene, uporabnike pomoči na domu, različne vrste gostinskih storitev..)
- En primer outsourcinga, za kratek čas. Dom je znova vzpostavil lastno kuhinjo.



Živila



- Živila so osnovna surovina za naše delo, čeprav potrebujemo velik nabor drugih artiklov (čistila, razkužila, papirnata galanterija, izdelki za embalaranje, servirni inventar, kuhalna posoda, kuhinjski tekstil, kuhinjska oprema...)
- Javni zavodi pridobivamo surovine za naše delo z javnimi naročili, naročili malih vrednosti, neposredni nakupi z naročilnico.

• Problemi s katerimi se srečujemo:

- ✓ Kakovost (napr. v predračunu opredelimo potrebe po marmeladi, realizirane so dostave sadnega namaza...)
- ✓ Nedobavljivost določenih vrst živil (napr. problematika sadja in zelenjave, dokler cena na trgu za določen artikel ne pade dovolj, je artikel za naročnika ne dobavljiv).
- ✓ Problematika dostave (napr. problematika dostave kruha na praznične dni, predvsem strnjeni prazniki).

Prehranska oskrba starejših kot del javne prehrane

- Na področju organizirane prehranske oskrbe si želimo biti **bolj prepoznani** kot pomemben del javne prehrane.

- Obleževanje dneva SLOVENSKE HRANE vsa leta.

(slovenski zajtrk v domovih vsak teden, ne zgolj en dan v letu)
Slovenske narodne jedi v domovih živijo in niso posebnost na jedilniku.

- Predstavitve kratkih verig ?



Živila

- Rast cen (zahtevki za povišanje cen na skoraj vseh skupinah živil-leto 2022).
- Seznanjanje z novostmi (zelo redko smo obveščeni o novih artiklih..)

[Živila bolj primerna za starejšo populacijo](#)

[Starejši so populacija \(potrošniki\) prihodnosti](#)

- ✓ Imamo celo paleto prehranskih izdelkov, ki se štejejo kot otroška hrana.
- ✓ Starejša populacija (izdelki predvsem kot prehranska podpora, pri specifičnih obolenjih, odlična ponudba enteralne prehrane)
- ✓ Boljša odzivnost na specifične potrebe starejše populacije (starejši z disfagijo ne zmorejo uživati jogurtov z večjimi koščki sadja, starejši z umetnim zobovjem imajo težave pri uživanju pekarskih izdelkov s semeni, zrnji..)
- ✓ Pobuda proizvajalcu, brez odziva 😞 😞

Prehranska oskrba starejših kot del javne prehrane

- Projekt DSH in NIJZ: Dan slovenske hrane



4.5 Izzivi prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka Challenge Labs 2022

Pripravlja: Aleš Kuhar in Anja Mrhar, Biotehniška Fakulteta, Univerza v Ljubljani

EIT FOOD HUB Slovenija

Izzivi prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka Challenge Labs 2022

Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani
Izr. prof. dr. Aleš Kuhar
Anja Mrhar, mag. inž. preh.



   Co-funded by the European Union

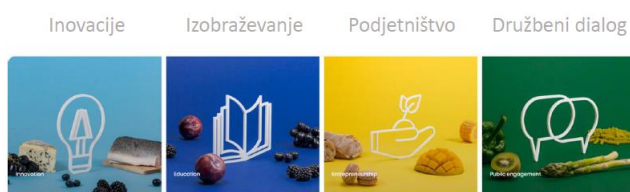
IMPROVING FOOD TOGETHER

EIT Food ekosistem

Skupnost EIT Food je sklad EU, ki povezuje glavne akterje prehranskega sistema: agroživilsko industrijo (kmetije, podjetja), start-up podjetja, raziskovalne in izobraževalne institucije, NGO...



Principi delovanja EIT FOOD



Tematska področja EIT FOOD



- TRAJNOSTNO KMETIJSTVO
- OBNAŠANJE POTROŠNIKOV
- PODJETNIŠTVO
- ODPADNA HRANA
- DIGITALIZACIJA
- IZOBRAŽEVANJE IN RAZVOJ KOMPETENC
- ZDRAVJE IN PREHRANA
- ŽIVILSKÉ TEHNOLOGIJE
- TRAJNOSTNO RIBOGOSTVSTVO
- ALTERNATIVNI VIRI BELJAKOVIN

NAJAVA DOGODKA

CHALLENGE LAB

Reši izziv prehranske oskrbe starejših

KDAJ?
22. 4., 6. 5. IN 20. 5. 2022

PRIVLAČNE NAGRADE IN KREPITEV KOMPETENC



   Co-funded by the European Union **CHALLENGE LABS**

PROGRAM:

- 1. srečanje:** petek 22. april 2022
 - Strokovna predavanja o problematiki
- 2. srečanje:** Strokovni gostje, petek, 6. maj 2022
 - Usmerjanje s pomočjo strokovnih mentorjev
- 3. srečanje:** Veliki finale petek, 20. maj 2022
 - Predstavitve rešitev pred komisijo



PREPOZNATI IZZIVE?

Izziv: cena

93 anketirancev

„Na vprašanje kaj je najpogostejši razlog, da večkrat ne obiščete restavracije oziroma naročite hrane na dom, je približno polovica odgovorila da zato, ker si radi kuhajo sami, nekaj pod 30% pa, da so jim cene previsoke.“

- 3. skupina, Challenge Lab 2022

„Če bi bil sam in če si ne bi mogel kuhati, bi si pa naročil hrano, če bi bila cenovno ustrežna. Cene so visoke. Sem vesel da lahko jem z družino, živimo skupaj.“

„Privoščila bi si več svežega sadja in zelenjave vendar tega moja denarnica ne premore. Bi rabila višjo penjo.“

Izziv: ustrezna informiranost

„Razočaran sem, ker se mojih najljubših kosmičev ne da več za dobiti. Bili so taki perfektni s cimetom, termi, štirioglati. Rad imam cimet, ker je dober in zdrav za sladkorne bolnike pa še okusen je.“

„Zelo malo jem riža. Krompir je potrebno skuhati en dan prej in ga naslednji dan olupim in pripravim, ker potem ni več škodljiv, tako nekako ogljikovi hidrati izginejo. Največ pa pojem sadja.... Rada imam tudi bonbone.“

„Sadje je lahka hrana, mi paše. Jem tudi arginin zato, ker čisti žile. Večerja ne jem, ker če jem zvečer mi večerja dvigne pritisk.“

„Od mesa jem pretežno piščanca in govedino. Od vsega mesa pa je najboljši kiblflajš (meso s tunke) hehe. Leča in čičerika nimata ogljikovih hidratov in je zato to bolj zdravo kot krompir, riž ali testenine. Če že jem riž ali testenine, jem polnozrnate, ker je tako vsebnost ogljikovih hidratov manjša.“

Izziv: zdravstveno stanje in fiziološke spremembe

„Jem pa bolj malo kot prej. Nimam apetita in težko žvečim.“

„Manj jem kot prej. Prej nikoli nesem zjutraj jedla, zdaj pa se prisilim. Pa tudi zvečer ne jem dosti.“

„Pri vnosu tekočin vem, da pijem premalo. Tudi nekoč sem pila premalo, ker nisem imela toliko časa in discipline za redno pitje. Najraje pijem čaj. Potrebujem, da me nekaj opomni. Vedno pozabim pit.“

„Včasih sem veliko pojedla. Zdaj pa ne več toliko. Mi ne paše in nimam apetita. Občutek imam, da se mi je skrčil želodec.“

„Na dan spijem kakšen liter tekočine. Vodo, čaj.“

„Prej sem lahko ogromno pojedla, zdaj pa malo. Se pa trudim da imam redno zajtrk, kosilo in večerjo. Večerja najkasneje ob 18h.“

Izziv: osamljenost

„Živim sama, zato se mi ne ljubi vedno kuhati. Za večerjo pojem rajši kakšen kos kruha pa je. In kakšen jogurt.“

„Rada jem kaj cukra. Vem da ni dobro ampak mi paše. Še posebej ko mi je dolg čas. Mi dobro dene in se boljše počutim.“

„Težko je kuhati samo zase. Prevelike količine hrane za samo eno osebo, saj je zelo težko skuhati majhne količine, predvsem odmeriti sestavine.“

„Ko mi je začel spomin pešati sem nehala redno kuhati. Sedaj pa niti ne kuham več, saj sem sama in se za enega ne splača vsakodnevno kuhati. Prav tako nimam volje, da bi sama jedla.“

Izziv: zaupanje v živila

NAVADA JE ŽELEZNA SRAJICA

„Jem večinoma hrano pripravljano iz lastnega vrta, tako da menim da je to najbolj zdrava hrana, ki obstaja.“

„Celo svoje življenje večinoma jem domačo hrano in ne maram tiste hitre hrane, kjer niti sam ne veš kaj vse dajejo notri.“

„Ne marava kupovati sadja in zelenjave v trgovini. Že od nekdaj hodiva na tržnico. To smo počeli že s starši.“

„Če res ne bi mogla sama kuhati potem bi si naročala dostavo hrane, drugače pa ne, ker prisegam na hrano ki jo pripravim sama.“

„Navajen sem tiste hrane iz mladih let, ki jo pripravim sam ali žena. Žena vsak dan kuha.“

Kompleksen izziv

- Zdravstveno stanje
- Družbeni status
- Življenjski pogoji
- Finančno stanje
- Informiranost

.....

Prepoznani izzivi

- Pomanjkanje družbe
- Izogibanje težki hrani
- Priseganje na domačo, slovensko in lokalno
- Uživanje prehranskih dopolnil
- Kupovanje živil z oznakami: ekološko, brez sladkorja, z manj maščob, ipd.
- Dehidracija
- Pomanjkanje beljakovin

3. skupina, Challenge Lab 2022



1. skupina, Challenge Lab 2022

Kompleksen izziv

„Opazili smo, da je naša ciljna skupina starejših od 65 let zelo heterogena, v pogovorih so izpostavili različne probleme, s katerimi se srečujejo. Nekateri sogovorniki so bili demantni, drugi brez zob, tretji so pri hranjenju potrebovali pomoč, spet četrti pa so bili še zelo aktivni.“

- 3. skupina, Challenge Lab 2022

Rešitve [Ena rešitev za več izzivov]

- Priročni informativni letaki
- Pameten kozarec ali skodelica
- Subvencionirana prehrana za upokoјence
- Drušabno vrtilkanje
- Povej in pojej

- Brezplačni skupinski obroki.
- V menzah za dijake in študente.

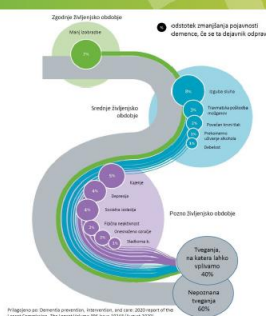


Kognitivni upad, demenca

- Demenca je po poročanju Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) eden največjih svetovnih izzivov na področju javnega zdravja.

Delež prebivalstva:

	Osebe z demenco	Oskrbovalke, oskrbovalci
2018	1,65%	4,95%
2025	1,95%	5,85%
2050	3,4%	10,2%



... aktivni so tudi drugi

- **SI4CARE –Socialne inovacije za celostno oskrbo starajočega se prebivalstva v regijah ADRION**
 - prof. dr. Vlado Dimovski, Ekonomska fakulteta Univerze v Ljubljani
- **Multidisciplinarni raziskovalno razvojni center UL za socialne inovacije za aktivno in zdravo staranje (MRRC UL SI-AHA).**
 - Sodelovanje EF, MF, BF, FF, FSD, FGG in FDV na UL. Povabilo mednarodnim organizacijam k sodelovanju.
 - Dolgoročna mreža / ekosistem o aktivnem staranju

Prehranska oskrba, ustrezna prehranjenost kot eden od pomembnih preventivnih dejavnikov zmanjšanja tveganja za razvoj in napredovanje kognitivnega upada ter demence, ali dejavnik, ki odloži njun pojav.

Znanstveni pristop k izboljššanemu razumevanju širšega uvajanja preventivnih ukrepov pri ciljni skupini – starejši.

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

Kontaktirajte nas lahko:

- EIT Food HUB Slovenija: eit.food.slo@bf.uni-lj.si
- Anja Mrhar, mag. inž. preh.: anja.mrhar@bf.uni-lj.si
- Izr. prof. dr. Aleš Kuhar: ales.kuhar@bf.uni-lj.si

4.6 Pomembnost prehranskega presejanja in podpore v domovih za starejše: rezultati raziskave

Priprava: Petra Kravos, Nacionalni inštitut za javno zdravje

POMEMBNOST PREHRANSKEGA PRESEJANJA IN PODPORE V DOMOVH ZA STAREJŠE: REZULTATI RAZISKAVE

Petra Kravos
3. Sestanek skupine JZ v MSP
20.10.2022

NAMEN IN VZOREC RAZISKAVE

- Ovrednotiti pogostost uporabe orodij za oceno prehranske ogroženosti v domovih za starejše
- Vzorec 1: sodelujoči pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika
- Vzorec 2: sodelujoči v intervjujih

Porazdelitev anketirancev po statističnih regijah

Statistična regija	N	Delež anketirancev (%)
obalno-kraška	7	10,9
primorsko-notranjska	1	1,6
goriška	5	7,8
gorenjska	4	6,3
srednjeslovenska	6	9,4
jugovzhodna slovenija	4	6,3
posavska	0	0
zasevska	2	3,1
savinjska	9	14,1
koroška	3	4,7
podravska	18	28
pomurska	5	7,8
Skupaj	64	100

Delež anketirancev glede na polje

Polje	N	Delež (%)
dipl. med. sestra/dipl. zdravstvenik	40	75,0
med. sestra	6	9,4
mag. dietetik	3	4,7
dipl. dietetik / dipl. inž.	3	4,7
življalca in prehrane	1	1,6
tehnik zdravstvene nege	1	1,6
drugo	1	1,6
Skupaj	64	100

REZULTATI VPRAŠALNIKA

- Presejanje največkrat izvede dipl. med. sestra / dipl. zdravstvenik

Izvajalec prehranskega presejanja

Izvajalec presejanja	N	Delež (%)
dipl. med. sestra/dipl. zdravstvenik	25	39,1
zdravnik	3	4,7
vodja zdr. nege in oskrbe	3	4,7
dietetik	3	4,7
dietetik, zdravnik, dipl. med. sestra / dipl. zdravstvenik	1	1,6
dietetik, dipl. med. sestra/dipl. zdravstvenik	2	3,0
zdravnik, dipl. med. sestra/dipl. zdravstvenik	3	4,7
vodja službe zdr. nege in oskrbe, zdravnik	1	1,6
vodja službe zdr. nege in oskrbe, dipl. med. sestra/dipl. zdravstvenik	2	3,0
tim zdr. nege in oskrbe	1	1,6
dipl. med. sestra/dipl. zdravstvenik, vodja kuhinje	1	1,6
srednja med. sestra	1	1,6
socialna služba	1	1,6
nihče	17	26,5
Skupaj	64	100

PREHRANSKO STANJE STAREJŠIH

- Podhranjenost starejših predstavlja enega izmed zelo razširjenih in perečih problemov v domovih za starejše
- Evropske in svetovne raziskave → stopnja podhranjenosti se giblje med 2 in 85 %
- ESPEN → podhranjenost prisotna pri 60 % oseb
- Razširjenost podhranjenosti težko opredelimo zaradi neenotne uporabe orodij za oceno prehranske ogroženosti

REZULTATI VPRAŠALNIKA

- V več kot polovici (62,5 %) sodelujočih domov stanovanke ob sprejemu presejajo

Presejanje stanovanke ob sprejemu

Presejanje ob sprejemu	N	Delež (%)
Da	40	62,5
Ne	24	37,5
Skupaj	64	100

- Pogostost izvajanja

Pogostost izvajanja testiranja

Pogostost presejanja stanovanke	N	Delež (%)
na 3 mesece	15	23,4
na 6 mesecev	6	9,4
1 x na leto	11	17,2
Ni izvedeno	15	23,4
Drugo	17	26,6
Skupaj	64	100

REZULTATI VPRAŠALNIKA

- Uporaba orodij za oceno prehranske ogroženosti

Uporaba orodij za oceno prehranske ogroženosti

Uporaba orodij	N	Delež (%)
Da	22	34,5
Ne	18	28
Ni odgovora	24	37,5
Skupaj	64	100

Vrsta uporabljenih orodij za oceno prehranske ogroženosti

Vrsta uporabljenih orodij	N	Delež (%)
MNA	12	54,6
MUST	5	22,7
NRS 2002	3	13,6
SGA	2	9,1
Skupaj	22	100

REZULTATI VPRAŠALNIKA

Izvajanje prehranske podpore

Izvajanje prehranske podpore v primeru podhranjenosti

Prehranska podpora v primeru podhranjenosti	N	Delež (%)
Prehranski dodatki	17	26,5
Visoko energijski napitki	13	20,3
Beljakovinski napitki	5	7,9
Posvetovanje	5	7,9
Ne izvajajo	4	6,2
Manjši obroki, energijsko gosta hrana	2	3,1
Ocena, načrt prehranjevanja	2	3,1
Posvet z dietetikom	2	3,1
Ni odgovora	14	21,9
Skupaj	64	100

Uporaba priporočil in smernic

Uporaba priporočil in smernic pri pripravi prehranske ocene

Uporaba priporočil in smernic	N	Delež (%)
Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v domovih za starejše	21	32,8
Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše občane	12	18,8
Lastne smernice oz. ukrepi	4	6,2
Priporočila + smernice	4	6,2
Priporočila + lastne smernice	1	1,6
Priporočila + smernice + ESPEN, ASPEN, BAPEN	1	1,6
Ne uporabljajo	7	10,9
Ni odgovora	14	21,9
Skupaj	64	100

NIJZ

ANALIZA INTERVJUJEV

- Vodja službe zdravstvene nege in oskrbe, namestnik direktorja za področje zdravstvene nege, vodji tima, vodji prehrane
- Večina intervjuvancev orodja pozna, en ne pozna
- Z izjemo enega orodij ne uporabljajo
- Zavedajo se pomembnosti prehranskega presejanja → 3 intervjuvanci izpostavili, da želijo presejanje v domu vpeljati v roku enega leta

ANALIZA INTERVJUJEV

- Večina, stanovalcev in njihovih svojcev o podhranjenosti ne ozavešča
- Prehranska podpora: uvedejo OPD-je, povečajo energijski in beljakovinski vnos, prilagodijo in obogatijo obroke
- Zaradi visoke cene OPD-jev ne ponujajo
- Intervjuvanci izpostavijo skrb vzbujajoč podatek → prehranjenost stanovalcev je ob prihodu iz bolnišnice slabša
- Ni sistemske ureditve → normativi, kadrovska podhranjenost, finančna omejenost, fluktuacija kadra

REZULTATI VPRAŠALNIKA

Zaposlujejo dietetika

Ali imajo v domu zaposlenega dietetika

Imajo zaposlenega dietetika	N	Delež (%)
Da	13	20,3
Ne	37	57,8
Ni odgovora	14	21,9
Skupaj	64	100

Možnost posvetovanja z dietetikom

Ali imajo možnost posvetovanja z dietetikom

Imajo možnost posvetovanja z dietetikom	N	Delež (%)
Da	31	48,4
Ne	19	29,7
Ni odgovora	14	21,9
Skupaj	64	100

NIJZ

ANALIZA INTERVJUJEV

- V preteklosti se je večina intervjuvanih izobraževanj udeleževala vsaj 1x/leto
- Zaradi epidemije Covid-19 se v zadnjem letu niso udeležili nobenega izobraževanja
- Področje podhranjenosti redko naslovljeno
- Intervjuvanci izpostavili: „Zdi se mi nesmiselno pošiljati zaposlene na izobraževanja, če nimamo teh stvari vpeljanih v domu.“

UGOTOVITVE

- V 37,5 % domov presejanja ne izvaja nihče
- V 65,5 % domov ne uporabljajo orodij za oceno prehranske ogroženosti → orodja se v domovih redko uporabljajo
- Presejanje ponovijo 1x/3 mesece → že od leta 2008 pa je v priporočilih MZ priporočeno redno, tedensko presejanje
- Le v dveh domovih ob prepoznani podhranjenosti vključijo dietetika in omogočijo posvet z njim
- 6,2 % vprašanih prehranske podpore ne izvaja (!!!)
- V 10 domovih kljub temu, da zaposlujejo dietetika, ta ne sodeluje v procesu prehranskega presejanja in podpore (!!!)
- V enem domu pa kljub njegovi zaposlitvi, prehranske podpore sploh ne izvajajo (!!!)

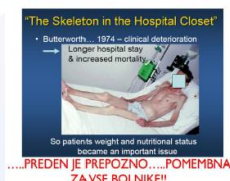
NIJZ

UGOTOVITVE

- Prehransko stanje vseh stanovalec je pomembno, zato ga je dobro poznati!
- Stroški podhranjenosti presegajo 10 % skupnih javnih izdatkov za zdravstvo in socialno oskrbo
- Izobraževanj na temo podhranjenosti se redko udeležujejo → zdravstveno osebje se mora redno kontinuirano strokovno izpopolnjevati
- Poleg izobraževanj razmisliti tudi o ključni vsebin s področja prehranskega stanja v proces šolanja
- Stanovanci in njihovi svojci o podhranjenosti niso ozaveščeni → informativne zloženke
- Vloga patronažne medicinske sestre v prehranskem preseganju in podpori, vloga medicinske sestre v RA
- Ovire in izzivi → kadrovska podhranjenost, sistemska ureditev področja, zaposlitev dietetika
- Vsak pregled dietetika privarčuje od 35 do 65 EUR (hitrejši okrevanje, izboljšanje zdravstvenega stanja, povečanje produktivnosti)...



KDAJ DIAGNOSTICIRATI PODHRANJENOST?



....PREDEN JE PREPOZNO....POMEMBNA ZAVSE BOLNIKE!!

- Podhranjenost starejših predstavlja velik družbeni problem
- Pojav podhranjenosti še povečujejo okoliščine, kot so: kadrovska podhranjenost, pomanjkanje znanja in informacij med zaposlenimi, neuporaba orodij za oceno prehranske ogroženosti, odsotnost kliničnega dietetika, neustrezno načrtovani jedilniki, izgled postreženega obroka,...
- Potrebe po nacionalnih podatkih o obsegu podhranjenosti
- Optimalen prehranski status bi starejšim omogočil aktivno in zdravo staranje



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kar naprej se staram, nikoli se tega ne bom naučil. (Solon)

Bolj ko se učim, bolj mi je jasno, kako lahko le dober temelj v mladosti priključ v starosti srečo. (G. Keller)

Ne gre za to, koliko je človek star, ampak za to, kako se postara. (U. Lehr)

Kar pridobiš v svoji mladosti, služi v boju proti tegobam v starosti. In če hočeš, da se boš v starosti hranil s svojo mladostjo, potem v mladosti poskrbi za to, da ti v starosti ne bo primanjkovalo hrane. (L. da Vinci)

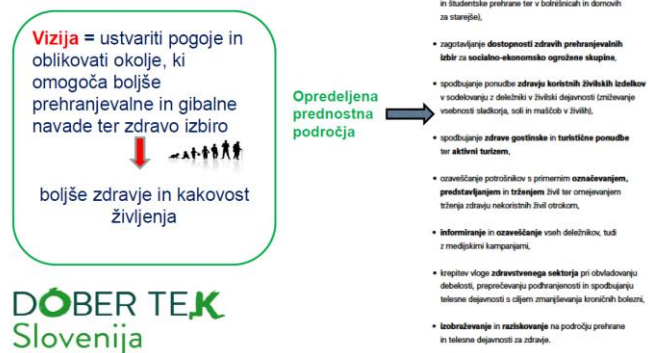
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

4.7 Model prehranskih usposabljanj v DSO

Priprava: Vida Turk, Nacionalni inštitut za javno zdravje



Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025



DOBER TEK
Slovenija

Projekt MPU



NIJZ je za obdobje 2017–2019 pridobil **finančna sredstva MZ** za sofinanciranje **pilotnega projekta** »Razvoj trajnostnega modela usposabljanj za zdravo ponudbo v organiziranih sistemih prehrane s predlogom postavitve nacionalne mreže ponudnikov usposabljanj o zdravi pripravi hrane« (krajše **Model prehranskih usposabljanj ali MPU**).

Prehransko usposabljanje za DSO

- 21. in 22. maj 2018: testiranje modula »Usposabljanje za domove za starejše«,
- namenjeno: organizatorjem prehrane, izvajalcem zdravstveno-higienskega režima, kuharskemu osebju ter osebju, ki je vključeno v razdeljevanje obrokov - v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja,
- potek: v dveh delih (prvi dan teoretični, drugi dan praktični del).



Nacionalni program 2015–2025
opredeljuje več
prednostnih področij, med drugim tudi



zagotavljanje zdravega prehranjevanja v skladu s smernicami in priporočili za različne starostne skupine (še posebej v sistemu organizirane vrtničke, šolske in študentske prehrane ter v bolnišnicah in **DSO**).

Projekt MPU temelji na:



- vzpostavitvi modulov usposabljanj za različne oblike ponudnikov prehrane,
- upoštevanju posebnosti določenih prehranskih smernic za različne situacije.

Npr. v **DSO** so bile upoštewane prehranske posebnosti in potrebe starejših odraslih, ki se razlikujejo od drugih populacijskih skupin. Starejši so prehransko ogrožena skupina (zato: primerni zdravi obroki, kuharsko osebje mora imeti potrebna prehranska znanja in spretnost).

Usposabljanje je pokazalo...



- da je med udeleženci močno izražena potreba po tovrstnih usposabljanjih,
- premalo pozornosti je bilo do sedaj namenjenih znanju in veščinam kuharja in ostalega kuharskega osebja,
- najbolj koristni predavanji »Prehrana, prilagojena starejšim odraslim« in »Uspešna komunikacija«,
- da je namen takih srečanj izmenjava dobrih praks in izkušenj,
- da je namen takih srečanj tudi mreženje udeležencev,
- ter nenazadnje druženje z vidika motivacije za njihovo nadaljnje del.

Razlogi, da bi udeleženci obisk usposabljanja priporočili svojemu kolegu:



Odgovori:

nove informacije/znanja, poučne in zanimive teme
znanja glede priprave zdrave hrane ter uporaba naravnih sestavin
boljše veščine komunikacije
primerne vsebine za delo v kuhinji in zasebnem življenju
takšnega usposabljanja naj se udeležijo zaposleni v službah prehrane vseh domov
takšna izobraževanja naj se udeležijo vodji kuhinj in direktorji, da bi slišali, da ne delajo prav (varčevanje na račun kvalitete jedi)
možnosti izmenjave izkušenj

Sporočila udeležencev ob zaključku izobraževanja:

Bilo mi je všeč, le tako naprej.

Bilo je poučno.

Super ste, tako naprej, pohvalno.

Pridite v domove soočiti vodjo kuhinje ter direktorja, da okusita sondo oziroma vodo ter popoldansko malico jabolko in ocenita ali sta sita.

Lepo sem se imela in nekaj več zvedela, želela bi si še več takšnih delavnic.

Hvala za zanimivo predavanje.

Hvala vam, da nam omogočite malo več znanja.

Želimo si še več tako dobro organiziranih predavanj.

Še več takšnih izobraževanj.

Želim si še več takšnih in podobnih predavanj.

Dobro delajte še naprej! Lep pozdrav.

Zaključek



Na splošno ocenjujemo projekt MPU kot zelo uspešen in ugotavljamo nujnost nadaljevanja tovrstnih usposabljanj v vseh DSO v Sloveniji. Izkušnje kažejo, da je smiselno vključiti tudi tematike, povezane z javnim zdravjem.

Kuhar je zadnji, a izjemno pomemben člen v verigi priprave hrane. Še tako dobro pripravljeni jedilniki se brez zavzetosti, znanja in timskega sodelovanja osebja v kuhinjah ne morejo udeležiti na kakovostno postreženem krožniku.



Hvala za pozornost!

DOBER TEK Slovenija

NIJZ

BiC

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Gospodarska
zbornica
Slovenije

4.8 Aktualni razvoj na področju prehrane

Pripravili: Mojca Gabrijelčič in Monika Robnik Levart, Nacionalni inštitut za javno zdravje

- Vezano na nov JA (*Health Determinants*)

Novi JA izhaja iz EU NCD initiative 2022¹ (EU iniciative za nenalezljive kronične bolezni) in bo imel predvidoma 10 delovnih paketov, od tega 4 obigatorne in 6 vsebinskih. JA bo organiziran po presečnih temah in ne po posameznih dejavnikih življenjskega sloga, kar je poseben izziv. Slovenija je izrazila interes za vodenje delovnega paketa 4. Namen slednjega je zagotovitev trajnosti identificiranih rešitev, predvsem na politični ravni, ter njihova implementacija na nacionalni ravni.

Do sedaj je JA pri pripravi razumljen na dvojen način: nekatere države ga vidijo kot prednostno izvajanje na področju raka, medtem ko druge kot prednostno na determinantah zdravja, ki vplivajo (tudi) na razvoj raka. V ta namen je vsaj delovni paket 10 izrazito usmerjen v področje raka in gradi na izkušnjah dosedanjih ukrepov EU na raku. V nadaljevanju so na kratko predstavljeni trenutni osnutki vsebinskih delovnih paketov (DP5 – 10). Koordinatorji slednjih večinoma še niso znani.

Delovni paket 5: regulacija, obdavčitve in trženje; Slovenija je do sedaj že izrazila interes za vodenje naloge na javnem naročanju hrane in sodelovanje na trženju ter regulatornih rešitvah na alkoholu in prehrani.

Delovni paket 6: zdrava okolja; koordinator je Španija. V omenjenem delovnem paketu se bo oživljalo delo zdravih šol in tudi delovnega mesta; vključene bodo iniciative prvih 1000 dni ter dojenje. Prav tako so predvidene povezave z okoljskimi temami.

Delovni paket 7: socialne neenakosti; koordinator je Italija

Delovni paket 8: monitoring; interes za koordinacijo je izrazila Danska – predvsem za podatke na področju raka. Delovni paket je sicer širše zamišljen, zato je interes za sodelovanje izrazila tudi Italija. Slovenija je do sedaj že izrazila interes za sodelovanje pri sistematičnem in institucionaliziranem monitoringu na področju alkohola in prehrane.

Delovni paket 9: Zdravje v vseh politikah; koordinator za ekonomijo blagostanja (wellbeing economy) je Islandija, za digitalno zdravje pa Danska.

Delovni paket 10: Identifikacija in zdravljenje ogroženega posameznika; za koordinatorja zainteresirana Belgija in pa Danska (s fokusom na področju raka).

¹ https://health.ec.europa.eu/publications/eu-non-communicable-diseases-ncds-initiative-guidance-document_en

- Vezano na ustanovitev nove mreže za zmanjševanje sladkorja in visoko procesirane hrane (na nivoju SZO)²

Po razpravah med Evropskim uradom SZO za preprečevanje in nadzor nenalezljivih bolezni (ang. WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases) in inštitutom za javno zdravje v Angliji je bilo v začetku leta 2020 dogovorjeno, da bi bilo sprejetje globalnih ukrepov za zmanjšanje sladkorja koristno za napredek na tem področju. Po razmišljanju o uspehu evropske mreže za zmanjšanje vnosa soli, je Evropski urad predlagal, da Anglija sodeluje z njimi pri vzpostavitvi mreže za zmanjšanje sladkorja in že takoj ob ustanovitvi razmišljali tudi drugih možnosti razvoja mreže, med drugim širitev na zmanjševanje energijske vrednosti ponujenih predpakiranih živil.

Nedavni dokazi iz celotne EU regije kažejo tudi naraščajoče stopnje prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih, predvsem v času pandemije. V Bolgariji se je na primer pojavnost prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih, starih 5–19 let, v letu 2020 povečala na 32,0 %, v primerjavi z 20,1 % v letu 2014. Ta vzorec je opazen po vsej EU regiji. Skupaj s povezavo med čezmernim vnosom kalorij in povečanjem telesne mase to upravičuje vključitev cilja zmanjšanja energijske vrednosti predpakiranih živil na enoto v omenjeno mrežo.

Predvideno je, da bodo mrežo sestavljale države članice v evropski regiji SZO, ki bodo spodbujale mednarodno ukrepanje za zmanjšanje sladkorja in energijske vrednosti ter delile tehnično strokovno znanje in izkušnje učenje. Mreža bo državam omogočila tudi izmenjavo dosežkov, uspehov ter razmišljanja.

Cilji

Vzpostaviti mrežo držav znotraj evropske regije SZO, ki so zavezane delovanju za zmanjšanje sladkorja in energijske vrednosti z:

- izmenjavo informacij o izvajanju strategij za zmanjšanje sladkorja in energijske vrednosti ter njihovimi rezultati,
- izmenjavo tehničnih informacij in procesov za olajšanje izboljšav izdelkov z zmanjšanim sladkorjem in energijsko vrednostjo,
- izmenjava in spodbujanjem odprtih in preglednih načinov dela z vsemi sektorji živilske industrije,

² povzeto po: <https://www.who.int/europe/news/item/20-01-2022-who-europe-to-launch-new-sugar-and-calorie-reduction-initiative-led-by-the-united-kingdom>

- podpora razvoja baze dokazov o strategijah za zmanjšanje sladkorja in energijskega vnosa ter zagotavljanjem tehnično strokovnega znanja državam članicam, ki želijo razviti program zmanjševanja sladkorja in energetskega vnosa,
- določanjem meril uspešnosti in razvoj indeksa za spremljanje ravni sladkorja in energijske vrednosti v izdelkih.

Pričakovani rezultati:

- okrepiti sodelovanje z regionalnimi evropskimi partnerji SZO pri preoblikovanju živil in zmanjšanju sladkorja in energijskega vnosa preko vodenja regionalne mreže,
- povečati razumevanje ovir in priložnosti za uživanje sladkorja in povišanega energijskega vnosa - programi zmanjševanja v različnih državah.
- vplivati na mehanizme mednarodnega upravljanja, z namenom preoblikovanja živil, prekomernega vnosa ter vloge živilske industrije pri tem,
- povečati ukrepanje in pospešitev doseganja zmanjšanja sladkorja in energijskega vnosa v vseh sektorjih industrije in v več državah v regiji,
- izboljšanje baze dokazov o pristopih, ki spodbujajo izboljšanje izdelkov z zmanjševanjem sladkorja in energetskega vnosa ter spodbujanje odprtih in transparentnih načinov sodelovanja z industrijo.
- določiti merila uspešnosti po vsej regiji za spodbujanje podjetij k ukrepanju,
- razvoj indeksa, ki spremlja napredek industrije v državah in olajša primerjave med državami.

5 ZAKLJUČEK

Skoraj peturna razprava na temo prehrane starejših je minila zelo hitro. Odprt je ostal marsikateri izziv, marsikatero vprašanje, pa vendar smo si vsi enotni, da je treba na področju tako zdrave kot klinične prehrane še veliko postoriti.

Ta dan smo si različni resorji medsebojno predstavili izzive, stkali nove vezi, misli in poglede. Morda le povzamemo, da potrebujemo skupno povezovanje in sodelovanje, predajo informacij in medsebojno podporo. Starejšim odraslim namenjamo premalo pozornosti na področju prehrane.

Med drugim je treba spodbujati raziskovanja, vključevati mlade k reševanju izzivov tega področja, ustvariti pogoje in oblikovati okolje, ki omogoča boljše prehranjevalne in gibalne navade ter zdravo izbiro, kar vodi k boljšemu zdravju in kakovosti življenja posameznika. Prav primerna prehrana starejšega je skupaj z načrtovano telesno aktivnostjo najboljša preventiva nastanka podhranjenosti ter razvoja krhkosti in kaheksije ob pridruženih kroničnih boleznih. Le optimalen prehranski status bi starejšim omogočil aktivno in zdravo staranje, kar bi se odražalo v visoki kakovosti življenja in neodvisnosti v starejših letih. Če pogledamo v DSO-je, je prav kuhar zadnji, na katerega pomislimo, ko se pogovarjamo o prehrani starejšega, a izjemno pomemben člen v verigi priprave hrane. Še tako dobro pripravljeni jedilniki se brez zavzetosti, znanja in timskega sodelovanja osebja v kuhinjah ne morejo udejanjiti na kakovostno postreženem krožniku. Ne moremo pa mimo dejstva, da moramo zmanjšati količino odpadne hrane, pripraviti fleksibilno in »starejšim« prijazno javno naročanje, potrebno je stremeti k lokalni predelavi hrane z upoštevanjem njihovih specifik. Strategija dolgožive družbe je bila sprejeta leta 2017 in postavlja vsebinski okvir za izvedbo nujno potrebnih sprememb in je podlaga za marsikatero rešitev.

Da bi se dotaknili zgoraj omenjenih izzivov, pa je pomembna tudi ustrezna podpora vsem, ki se pri svojem delu srečujemo s tako heterogeno skupino starejših ter prehrano. Izvedeno 3. redno srečanje JZvMSP na temo AZS, je zagotovo ena izmed poti.

Prehrana starejših je velik, zelo zahteven in kompleksen izziv, ki ga je potrebno medresorsko podpreti na različnih področjih, tudi z raziskavami, kajti rešitve so nujno potrebne, nekatere že danes!

Posameznik naj se potrudi pri izbiri zdravih živil, vendar imajo tudi vlade obveznost na treh nivojih:

- ✓ pravico do hrane morajo zaščititi, tako da nikomur ne more biti kratena;
- ✓ spoštovati morajo pravico do hrane, kar pomeni, da ne smejo izvajati aktivnosti, ki bi ljudem onemogočile uresničevanje njihove pravice do ustrezne (pre)hrane;

- ✓ vzpostaviti morajo pogoje za uresničevanje te pravice, in sicer tako, da ljudem olajšajo dostop do ustrezne prehrane in jim omogočijo uporabo virov, in ljudi osveščati o tej pravici.

Morda pa zaključimo z enim izmed mnogih izzivov, ki ostajajo odprti. Prehrana starejše osebe, ki živi sama, v svojem domačem okolju, z odsotnostjo socialne mreže. Izziv ali priložnost?

Mesec oktober je posvečen svetovnem dnevu hrane, ki smo ga obeležili tudi v koledarju, Za zdravju in blaginji naklonjeno leto 2022. Tematski dnevi, tedni in meseci spodbujajo k razmisleku, kaj lahko vsak sam in kaj lahko vsi skupaj storimo za svoje zdravje in kakovostno življenje, za zdravje svojih bližnjih in tudi vse širše skupnosti.



ZAGOTAVLJANJE KAKOVOSTNE, VARNE IN ZDRAVE HRANE VSEM JE POMEMBNO ZA ZMANJŠEVANJE NEENAKOSTI V ZDRAVJU.

Ustrezna prehrana je pomemben dejavnik dobrega počutja, telesne zmoglosti in zdravja ter procesov uspešnega staranja. Ustrezna sestava in količina izbrane hrane, ki jo dnevno uživamo, primerni načini njene priprave ter reden ritem prehranjevanja so pomembni zaščitni dejavniki za različne kronične bolezni.

Na prehrano posameznika in družin ne vpliva le dohodek, ampak tudi znanje o zdravem prehranjevanju in veščine priprave hrane. Neenakosti v prehrani, ki so posledica neenakosti v dohodkih in izobrazbi, je mogoče zmanjšati z dejavno podporo pridobivanju znanj in veščin o zdravi prehrani in ustvarjanjem spodbudnih okolij za zdrave izbire za vse sloje in skupine prebivalcev.

Zelo pomembno je, da država s prehranskimi ukrepi zmanjšuje pritisk debelilnega okolja in sooblikuje zdravo prehransko okolje z različnimi ukrepi, kot so organizacija vrtčevske, šolske in delavske prehrane, omejevanje trženja nezdrave hrane otrokom, spodbujanje preoblikovanja živil in označevanje njihove hranilne vrednosti, uporaba finančnih mehanizmov.

V Sloveniji imamo dobro organiziran nacionalni program "Dober tek, Slovenija", ki s skrbno načrtovanimi ukrepi pomaga zmanjševati neenakosti med prebivalci na prehranskem področju.

Vir fotografije: NIJZ, Tematski koledar, Za zdravju in blaginji naklonjeno leto 2022

Dostop do koledarja tematskih dni:

- <https://www.nijz.si/sl/za-zdravju-in-blaginji-naklonjeno-leto-2022>

Tematski koledar je nastal v okviru obširne in izčrpne publikacija NEENAKOSTI V ZDRAVJU: IZZIV PRIHODNOSTI V MEDSEKTORSKEM POVEZOVANJU (uredile so jo Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Tatjana Kofol Bric, Metka Zaletel, Ada Hočevar Grom in Tina Lesnik). Publikaciji sta nastali v vzornem sodelovanju več nacionalnih inštitucij, poleg NIJZ še IER, IRSSV, OI in UMAR. Obe lahko najdete na spletni strani <https://www.nijz.si/sl/neenakosti-v-zdravju-izziv-prihodnosti-v-medsektorskem-povezovanju>

6 DODATKI

6.1 Zapisnik 3. rednega sestanka skupine JZvMSP na temo AZS

KRAJ, DATUM, URA	Splet, 20. 10. 2022, ob 10:30	LOKACIJA	GoToMeeting
NAMEN SESTANKA	3. sestanek delovne skupine JZvMSP, AZS, v letu 2022		
PRISOTNI ¹	Andreja Mezinec, Anja Grandovec, Anja Strmšek, Branka Đukić, Doroteja Kuhar, Helena Pavlič, Kristina Brovč Jelušič, Lea Peternel, Marjetka Hovnik Keršmanec, Marko Štanta, Matej Gregorič, Mateja Bavcon, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Monika Robnik Levart, Neža Fras, Nives Letnar Žbogar, Olivera Stanojević Jerković, Petra Kravos, Petra Ožbolt, Polona Kamenšek, Ria Jagodic, Saša Kugler, Simona Mušič, Tea Kordiš, Tjaša Jerman, Tjaša Knific, Vida Turk, Živa Rant, Živa Žerjal (vsi NIJZ), Aleš Kuhar (UL BF), Anja Mrhar (UL BF), Damjan Zelenik (DSO Hrastnik), Eva Zver (UMAR), Hermina Štupar (MDDSZ), Katja Povhe Jemec (MZ), Mateja Strašek (ZDUS), Nadja Kovač (IRSSV), Tadeja Kvas Majer (MKGP), Tanja Polak Benkič (MKGP),		
ODSOTNI	Taja Kontler (opr.), Tatjana Kranjc Nikolč		

AGENDA	
	Uvodni pozdrav
1.	Pregled zapisnika s prejšnjega sestanka (Andreja Mezinec, NIJZ)
2.	Izzivi prehranske oskrbe starejših (Hermina Štupar, MDDSZ)
3.	Pomen lokalne hrane v obrokih v povezavi z zmanjševanjem odpadne hrane (Tadeja Kvas Majer, MKGP)
4.	Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, Akcijski načrt 2023-2025 (Katja Povhe Jemec, MZ)
5.	Vidiki organizirane prehranske oskrbe starejših (Damjan Zelenik, Dom starejših Hrastnik)
6.	Izzivi prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka Challenge Labs 2022 (Aleš Kuhar in Anja Mrhar, BF, Univerza v Ljubljani)
7.	Pomembnost prehranskega presejanja in podpore v domovih za starejše: rezultati raziskave (Petra Kravos, NIJZ)
8.	Model prehranskih usposabljanj v DSO (Vida Turk, NIJZ)
9.	Aktualni razvoj na področju prehrane (Mojca Gabrijelčič, NIJZ)
10.	Nadaljnje delo in razno (Andreja Mezinec, Mojca Gabrijelčič, NIJZ)

PREGLED REALIZACIJE SKLEPOV (prejšnjega sestanka)	
1.	Sklepi prejšnjega sestanka so realizirani oziroma se nadaljujejo.

¹ Za zapis večjega št. udeležencev uporabi [OB Lista prisotnih](#)

KOMENTAR/SKLEP	UKREP	ZADOLŽEN	ROK
1. Pregled zapisnika prejšnjega sestanka Odperti so bili sledeči izzivi: - Poslati pobudo PR službi za objavo Zbornika kot novico na NIJZ spletni strani (vzeto na znanje za leto 2023 ob izidu novega zbornika) - Dodatna navodila za slido.si aplikacijo; izvršeno udeleženci so navodila prejeli skupaj z zapisnikom - Povabiti k sodelovanju Univerzo v Ljubljani, Biotehniško fakulteto Challenge lab: „Izziv prehranske oskrbe starejših“; izvešeno, glej točko 6.	Seznanitev članov skupine		
2. Izzivi prehranske oskrbe starejših (Hermina Štupar, MDDSZ) H. Štupar (MDDSZ) predstavi rezultate vsakoletne evalvacije kakovosti dela s standardizirano raziskavo zadovoljstva med stanovalci, svojci ter zaposlenimi. - Prav tako opozori na raziskavo, ki jo je opravil Inštitut za nutricionistiko, z naslovom: <i>Izzivi doseganja prehranske preskrbljenosti prebivalcev domov za starejše</i>. Predlaga, da jih povabimo na naslednji sestanek, da nam predstavijo rezultate raziskave. Celotna predstavitev predstavlja Prilogo 1. - V nadaljevanju T. Kvas Majer vezano na rezultate doda, da bi jo zanimal podrobnejše predvsem sklop vprašanj, ki se veže na količino hrane (premajhni/preveliki obroki), saj je s tem povezan strošek odpadne hrane in nenazadnje je to tudi strošek DSO. Sklep 1: V enem izmed naslednjih srečanj je <i>smiselno</i> k predstavitvi rezultatov povabiti Inštitut za nutricionistiko .	Povabiti Inštitut za nutricionistiko na enega izmed naslednjih sestankov	Ožja skupina	Na naslednji "prehransko obarvan" sestanek
3. Pomen lokalne hrane v obrokih v povezavi z zmanjševanjem odpadne hrane (Tadeja Kvas Majer, MKGP) T. Kvas Majer (MKGP) se je v svoji predstavitvi uvodoma dotaknila pomena lokalne hrane, porabe kmetijskih proizvodov na prebivalca in samooskrbe. Pri tem pove, da smo pri <i>surovinah</i> živalskega izvora večinoma samooskrbni, kar pa ne velja za prašičje meso in pa izdelke (npr. skuta, sir). Prav tako smo slabo samooskrbni pri živilih rastlinskega izvora. Predstavljene so bile tudi sheme kakovosti. - V nadaljevanju je bilo predstavljeno kje smo v Sloveniji glede količin odpadne hrane. Vezano na to so bila prikazana priporočila, predstavljena pa je bila tudi <i>Strategija za manj izgub hrane in odpadne hrane</i>. Namen slednje je predvsem sprememba družbenih norm oziroma pogleda na hrano. Celotna predstavitev predstavlja Prilogo 2.	Seznanitev članov skupine		

KOMENTAR/SKLEP	UKREP	ZADOLŽEN	ROK
Vezano na odpadno hrano v DSO je D. Zelenik komentiral, da je populacija v DSO-jih zelo heterogena, zaradi česar je količinsko opredeljevanje zahtevno. T. Kvas Majer doda, da so pri tem možne izboljšave; standardi, izobrazbena struktura.			
4. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, Akcijski načrt 2023-2025 (Katja Povhe Jemec, MZ) K. Povhe Jemec (MZ) predstavi vizijo Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje. Predstavljeni so bili glavni, specifični cilji ter prednostna področja. Poleg sistemskih izboljšav se predstavitev dotakne tudi aktivnosti živilsko-predelovalne industrije za izboljševanje sestave živil ter aktivnosti v trgovini in gostinstvu. Celotna predstavitev predstavlja Prilogo 3. - Pove, da je nov AN v pripravi oziroma v usklajevanju. - Člane skupine povabi k soustvarjanju oziroma predstavi možnost objave ustreznih prispevkov za njihov portal Dober tek Slovenija.	Seznamitev članov skupine ter Povabilo k soustvarjanju prispevkov za portal Dober tek Slovenija		
5. Vidiki organizirane prehranske oskrbe starejših (Damjan Zelenik, Dom starejših Hrastnik) - Uvodoma D. Zelenik predstavi organizirano prehransko oskrbo starejših in pri tem poudari, da pri načrtovanju prehrane <u>temljimo</u> na strokovnih izhodiščih, ne smemo pa pozabiti, da je za stanovalce DSO domače okolje. Nato na kratko predstavi <u>Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše (2020)</u> ter pove, da so dobro izhodišče za standarde za izvajanje posameznih oblik oskrbe v domovih. Prav tako pove, da si želi, da b bili v prihodnosti bolj prepoznavni oziroma vključeni v sistem javne prehrane. - V nadaljevanju predstavi še strukturo slovenskih domov za starejše ter kadrovske profil, na področju prehranske oskrbe v slovenskih domovih. Celotna predstavitev predstavlja Prilogo 4. - Skupnost socialnih zavodov Slovenije in g. Damjan Zelenik organizirata 9. strokovno srečanje Aktiva prehranskih delavcev, ki bo potekalo v torek 25. 10. 2022 v kongresnem centru <u>Thermana</u> v Laškem. Člani delovne skupine so povabljeni na dogodek. M. Gabrijelčič Blenkus na tem mestu pohvali aktivnosti aktiva prehranskih delavcev ter njihovo delo pri izboljševanju izobrazbene strukture kuharskega osebja.	Seznamitev članov skupine Aktivna udeležba na 9. srečanju Aktiva prehranskih delavcev	M. Robnik in A. Meziniec	25.10.2022
6. Izzivi prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka <u>Challenge Labs 2022</u> (Aleš Kuhar in Anja Mrhar, BF, Univerza v Ljubljani) A. Kuhar (BF Univerza v Lj.) predstavi <u>Challenge Lab 2022</u>, izzivi prehranske oskrbe starejših, ki ga je maja letos organiziralo nacionalno stičišče za inovacije in podjetništvo EIT <u>Food Hub</u> Slovenija s sedežem na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani. Pod okriljem profesorja Aleša Kuhar in njegova ekipe, so študentje razmišljali o prehranski oskrbi starejših.	Seznamitev članov skupine		

KOMENTAR/SKLEP	UKREP	ZADOLŽEN	ROK
- Skupaj z A. Mrhar izpostavi izzive s katerimi so se srečali pa tudi predlagane rešitve študentov. A. Mrhar predstavi osrednje izzive, ki so bili obravnavani: cena, osamljenost, ustreza informiranost, zaupanje v živila. Prav tako predstavi rešitve za izzive. Pove, da je raziskava del njenega doktorskega dela, katerega namen je znanstveno pristopiti k večjem razumevanju prehranjevanja starejših (vključuje tudi demenco). Celotna predstavitev predstavlja Prilogo 5. M. Gabrijelčič jo povabi k povezovanju s sodelavci na to temo. D. Zelenik komentira, da ima splošna javnost še vedno predsodke do hrane v DSO-jih, po drugi strani pa dostava obrokov starejšim (ki bivajo v domačem okolju) hitro raste. Sklep 2: Ob zaključku poda pobudo o skupnem povezovanju na področju prehrane. A. Mrhar povabimo na predstavitev doktorske naloge.	Povabiti A. Mrhar na enega izmed naslednjih sestankov	Ožja skupina	Na naslednji "prehransko obarvan" sestanek
7. Pomembnost prehranskega <u>presejanja</u> in podpore v domovih za starejše: rezultati raziskave (Petra Kravos, NIJZ) P. Kravos predstavi rezultate magistrske naloge <i>Pomembnost prehranskega <u>presejanja</u> in podpore v domovih za starejše</i>. - Poda, da, kljub temu, da je podhranjenost v domovih za starejše prisotna, je podatkov o spremljanju prehranskega stanja oskrbovancev zelo malo. Zgodnje prepoznavanje podhranjenosti bi pripomoglo k identifikaciji posameznikov, ki potrebujejo čimprejšnjo prehransko podporo, ter posledično k zmanjšanju pojavnosti podhranjenosti med starejšimi. Prehransko <u>presejanje</u> bi tako morale predstavljati prvo izbiro v boju proti podhranjenosti. Celotna predstavitev predstavlja Prilogo 6.	Seznamitev članov skupine		
8. Model prehranskih usposabljanj v DSO (Vida Turk, NIJZ) V. Turk (NIJZ) je predstavila Model prehranskih usposabljanj v DSO-jih. Uvodoma pove, da je bil model narejen v času pred pandemijo. - Model bazira na podatkih, ki so jih pridobili iz aktivnosti razvitih v programu »Razvoj trajnostnega modela usposabljanj za zdravo ponudbo v organiziranih sistemih prehrane s predlogom postavitve nacionalne mreže ponudnikov usposabljanj o zdravi pripravi hrane«. Program se osredotoča na: povečanje ponudbe zdravju koristnih in prehransko ustreznih živil, ki so pomembna za ohranjanje zdravja prebivalcev ter izboljšanje prehranjevanja otrok, mladostnikov in starostnikov ter drugih ciljnih skupin prebivalcev, ki se prehranjujejo v sistemih organizirane prehrane oziroma izven doma. Celotna predstavitev predstavlja Prilogo 6. D. Zelenik pove, da je bilo vključenost v model usposabljanj, s strani sodelavcev zelo dobro sprejet, ter da bi si želeli v prihodnje nadaljevati.	Seznamitev članov skupine		

KOMENTAR/SKLEP	UKREP	ZADOLŽEN	ROK
9. Aktualni razvoj na področju prehrane (Mojca Gabrijelčič, NIJZ) M. Gabrijelčič na hitro predstavi kako poteka delo na projektu <u>BestReMaP</u> – predvsem kar se tiče delovnega paketa vezanega na javna naročila hrane v javnih ustanovah. Tukaj sodelujejo predvsem z Gospodarsko zbornico Slovenije. M. Gabrijelčič poroča, da se pripravlja nov JA, ki bi vključil več zdravstvenih determinant. JA naj bi vodili Norvežani. Prizadevamo si, da bi sodelovali v delovnem paketu, ki se tiče prehrane in pa delovnem paketu, ki je vezan na trajnost projekta (<u>sustainability work package</u>). M. Gabrijelčič poroča s srečanja, ki ga je dan prej organiziral WHO na temo <u>Sugar reduction network</u>. 10. Nadaljnje delo in razno (A. Mezin, M. Gabrijelčič, NIJZ) A. Mezin (NIJZ) poda, da bodo rezultati izvedbe ankete, mnenje udeležencev, v okviru 3. sestanka skupine. Rezultati so Priloga 8 k zapisniku. Pravica do hrane je ena od osnovnih človekovih pravic! <u>Food and Agriculture Organization of the United Nations</u> (FAO) opominja, da ima vsak človek pravico do ustrezne prehrane: »to je zadostna količina pestro sestavljenih živil, ki zadovoljijo energijske in hranilne potrebe posameznika, da lahko živi zdravo in aktivno življenje«. - Naslednje 4. redno srečanje bo 8. decembra 2022 od 10:30 do 13:30, preko GoToMeeting orodja s predvidenim dnevnim redom - AZS skozi javno zdravje (Mojca Gabrijelčič Blenkuš) - Spanju (Brigita Zupančič Tisovec, Marjeta <u>Peperko</u>) - Ranljivosti in dostopnosti (Marko Štanta) tbc. - Poročilo za Zbornik 2022 ter plan dela skupine za leto 2023 1. srečanje v letu 2023 bodo z nami soustvarjali: - MKGK predstavitev Projekta o možnosti varstva ostarelih na podeželju v okviru dopolnilne dejavnosti tbc. - Duše v nem zdravju starejših (projekt MIRA) - Preventivni obravnavi starejše osebe (Martina Horvat in Tjaša Knific) - Pripravili smo novico ob <u>mednarodnem</u> dnevu starejših: http://www.staranje.si/aktualno/odpornost-starejsih-v-spreminjajočem-se-svetu-mednarodni-dan-starejsih - Mesec oktober je posvečen svetovnem dnevu hrane. Dostop do koledarja tematskih dni: http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/elektronski_koledar_nijz_lektoriran.pdf - Povabilo na dogodek:	Seznamitev članov skupine		
	Seznamitev članov skupine		

KOMENTAR/SKLEP	UKREP	ZADOLŽEN	ROK
8. novembra se bo odvijalo srečanje z naslovom »Zmanjšanje osamljenosti in vključevanje sta ključnega pomena za duševno zdravje starejših«. Več: http://staranje.si/aktualno/vabilo-na-dogodek-zmanjsanje-osamljenosti-vkljucevanje-sta-kljucnega-pomena-za-dusevno - Znanstveni posvet Gerontološkega društva Slovenije z naslovom »Vitalna dolgoživost – priložnost in izziv za Mestno občino Ljubljana, ki bo v četrtek, 27. oktobra od 12:00 do 18:00 v Veliki sejni dvorani Mestne hiše Mestne občine Ljubljana. Več: https://www.gds.si/znanstveni-posvet-vitalna-dolgozivost-priloznosti-in-izzivi-za-mestno-obcino-ljubljana/ Zaključek sestanka z mislijo: Posameznik naj se potrdi pri izbiri zdravih živil, vendar imajo tudi vlade obveznost na treh nivojih: ✓ spoštovati morajo pravico do hrane, kar pomeni, da ne smejo izvajati aktivnosti, ki bi ljudem onemogočile uresničevanje njihove pravice do ustrezne (pre)hrane; ✓ pravico do hrane morajo zaščititi, tako da nikomur ne more biti kraten; ✓ vzpostaviti morajo pogoje za uresničevanje te pravice, in sicer tako, da ljudem olajšajo dostop do ustrezne prehrane in jim omogočijo uporabo virov, in ljudi osveščati o tej pravici.			

Naslednji sestanek skupine bo **8. decembra 2022 ob 10:30 uri preko GoToMeeting orodja**.

ZAKLJUČEK SESTANKA	13:30	uri
--------------------	-------	-----

POSILANO V VEDNOST	Zapisal/a	Dne
Vsem članom delovne skupine, aha.si@nijz.si	Andreja Mezin, Monika Robnik Levart	24. 10. 2022

Priloge:

Priloga 1: Predstavitev *Izzivi prehranske oskrbe starejših*

Priloga 2: Predstavitev *Pomen lokalne hrane v obrokih v povezavi z zmanjševanjem odpadne hrane*

Priloga 3: Predstavitev *Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, Akcijski načrt 2023-2025*

Priloga 4: *Vidiki organizirane prehranske oskrbe starejših*

Priloga 5: Predstavitev *Izzivi prehranske oskrbe starejših kot osrednja tematika interaktivnega dogodka Challenge Labs 2022*

Priloga 6: Predstavitev *Pomembnost prehranskega preseganja in podpore v domovih za starejše: rezultati raziskave*

Priloga 7: Predstavitev *Model prehranskih usposabljanj v DSO*

Priloga 8: Rezultati vprašalnika *Mnenje udeležencev sestanka*

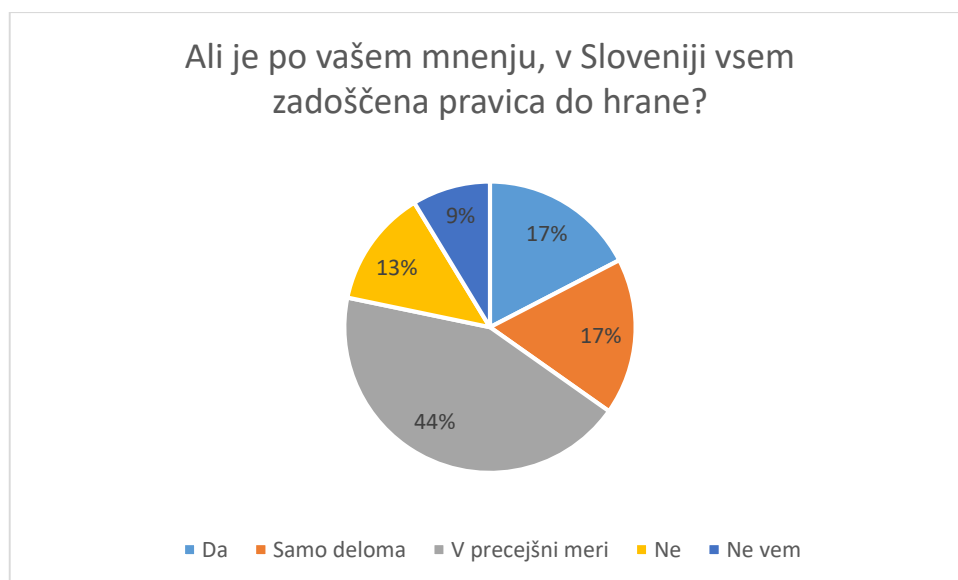
Priloga 9: Nabor povezav s področja

6.2 Prehrana in starejši – vprašalnik udeležencem sestanka

PREHRANA IN STAREJŠI – VPRAŠALNIK NAMENJEN UDELEŽENCEM 3. SESTANKA SKUPINE JZVMSP ZA PODROČJE STARANJA

20. OKTOBER 2022, SPLETNO SREČANJE

1. Ena izmed temeljnih človekovih pravic, opredeljena v 11. členu »Konvencije Združenih narodov o ekonomskih, socialnih in kulturnih človekovih pravicah« (UN,1996) je pravica do primerne (zadostne, hranilno ustrezne in varne) hrane. Ali je po vašem mnenju, v Sloveniji vsem zadoščena pravica do hrane? (Možnih je bilo več odgovorov)



Graf št. 1

2. Državni zbor je na seji dne 15. julija 2015 sprejel »Resolucijo o nacionalni prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025«. Ali sta po vašem mnenju zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost med ključnimi dejavniki varovanja in krepitev zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in k vzdržnosti zdravstvenih sistemov (ReNPPTDZ,2015). (Možnih je bilo več odgovorov)

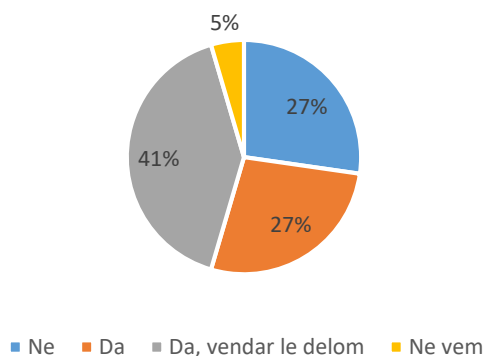
Ali sta po vašem mnenju zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost med ključnimi dejavniki varovanja in krepitev zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in k vzdržnosti zdravstvenih sistemov



Graf št. 2

3. Že omenjena Resolucija o nacionalni prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 naslavlja med drugim problem čezmerne telesne mase in debelosti zaradi nezdravega prehranjevanja, nezadostne telesne dejavnosti in zasedenosti na eni strani, na drugi strani večje število hospitalizacij in krhkosti med starejšimi bolniki. Ali po vašem mnenju, v Sloveniji posvečamo dovolj pozornosti problemu čezmerne telesne mase in debelosti zaradi nezdravega prehranjevanja, nezadostne telesne dejavnosti? (Možnih je bilo več odgovorov)

Ali po vašem mnenju, v Sloveniji posvečamo dovolj pozornosti problemu čezmerne telesne mase in debelosti zaradi nezdravega prehranjevanja, nezadostne telesne dejavnosti?

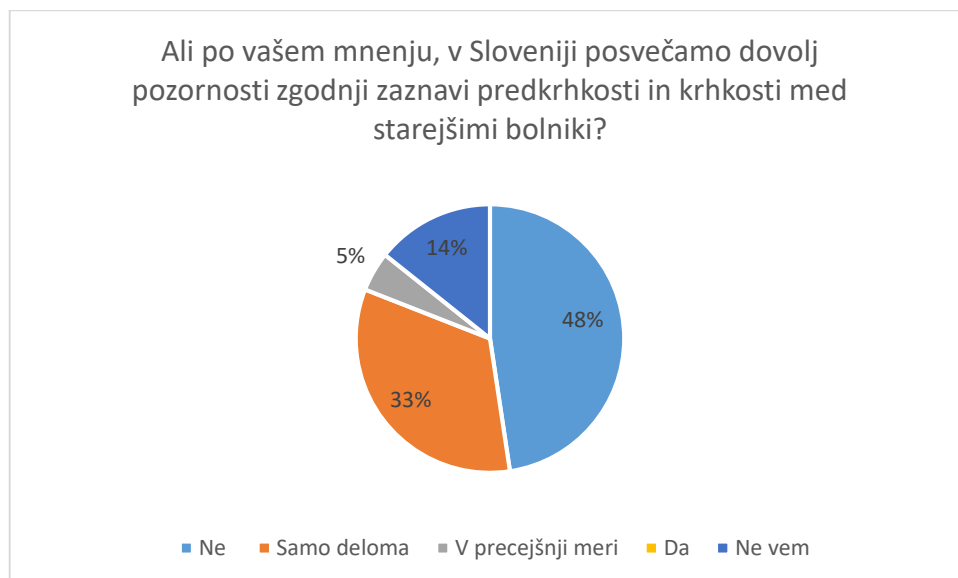


Graf št 3.

- 3.A V kolikor ste na zgornje vprašanje odgovorili z NE, nam prosim navedite vaš pogled na podani izziv, kako bi se vi s tem soočili.

- večji vpliv države na proizvajalce nezdrave hrane ter bolj omejeno trženje. dostopnost do brezplačne popoldanske rekreacije za otroke prve in druge triade oš.
- debelost je stigma. opozori te lahko le zdravnik. osebno je zelo redko, da rečeš nekemu, da je debel, medtem, ko vitkim ljudem prevečkrat rečemo, joj, kako si suh.
- nimamo preventive
- 1.korak je odprava revščine (predvsem med zaposlenimi), nižji prihodki pomenijo manj zdravo=cenejšo, predelano hrano, ki povzroča bolezni. Reklamne akcije za več gibanja so prej žaljive kot učinkovite.

4. Narejene so posamezne manjše lokalne študije, ki kažejo, da imamo tudi v Sloveniji problem s podhranjenostjo, po nekaterih podatkih poročajo o podhranjenosti starejših tudi v do 40 %. V domovih za starejše se ob sprejemu tako redno srečujejo s starostniki, ki so slabo prehranjeni in podhranjeni. Mnogi so namreč težko bolni z različnimi kroničnimi boleznimi ter jemljejo številna zdravila, kar poleg psiholoških in socialnih dejavnikov v veliki meri vpliva na prehransko stanje. Ali po vašem mnenju, v Sloveniji posvečamo dovolj pozornosti zgodnji zaznavi predkrhkosti in krhkosti med starejšimi bolniki? (Možnih je več odgovorov)



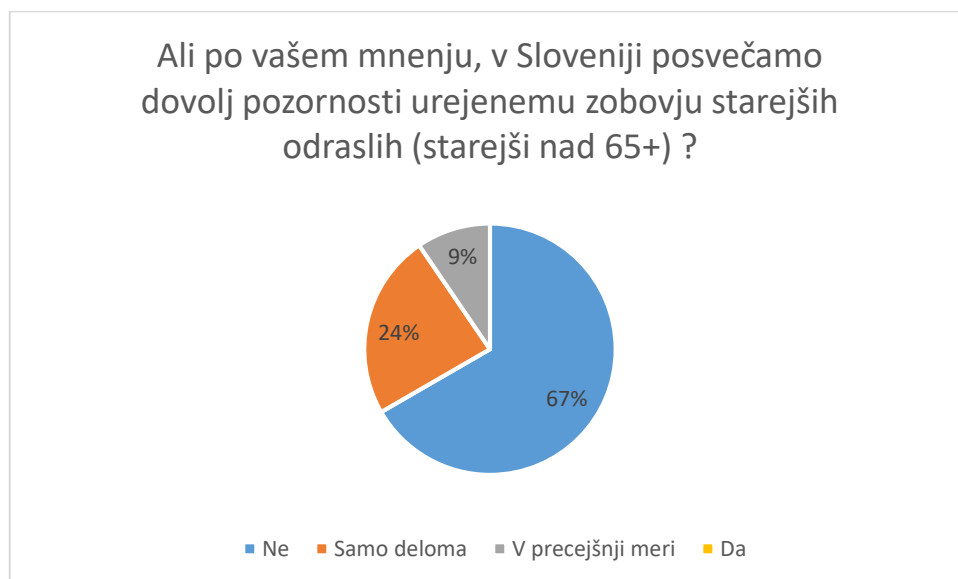
Graf št. 4

- 4.A V kolikor ste na zgornje vprašanje odgovorili z NE, nam prosim navedite vaš pogled na podani izziv, kako bi se vi s tem soočili.

- subvencionirana bi morala biti tudi kvalitetna hrana za starejše. V DSO bi moralo biti vključenih več ljudi, ki bi sodelovali pri hranjenju starejših.
- nimamo preventive

- razpasla se je nova moda, da država ne nosi nobene odgovornosti in jo prelaga na uporabnike in nevladnike, nima pa zadržkov pobirati socialnih prispevkov in davkov.
- redni preventivni presejalni programi za odkrivanje ogroženih ...
- redno prehransko presejanje, vključevanje dietetikov
- uvedba vsakoletnih meritev krhkosti pri osebnem zdravniku po 65.letu starosti, kot tudi ob sprejemu v DSO, ter redno letno spremljanje
- izvajanje sistematičnih presejanj z uporabo orodij

5. Radi bi se dotaknili dejstva, da je prehranjenost starejših odraslih odvisna od njihovih razlik po zdravju, počutju in fizičnih zmožnostih, glede na biološko starost in funkcionalno zmožnost. Ko z leti postanejo manj zmožni, zaznavamo več problemov s sarkopenično debelostjo, podhranjenostjo, zadostnim vnosom beljakovinskih živil, hidracijo ...Poudarili bi dejstvo, da starejši odrasli, za ustrezno prehrano, nujno potrebujejo urejeno zobovje. Ali po vašem mnenju, v Sloveniji posvečamo dovolj pozornosti urejenemu zobovju starejših odraslih (starejši nad 65+) ? (Možnih je več odgovorov)



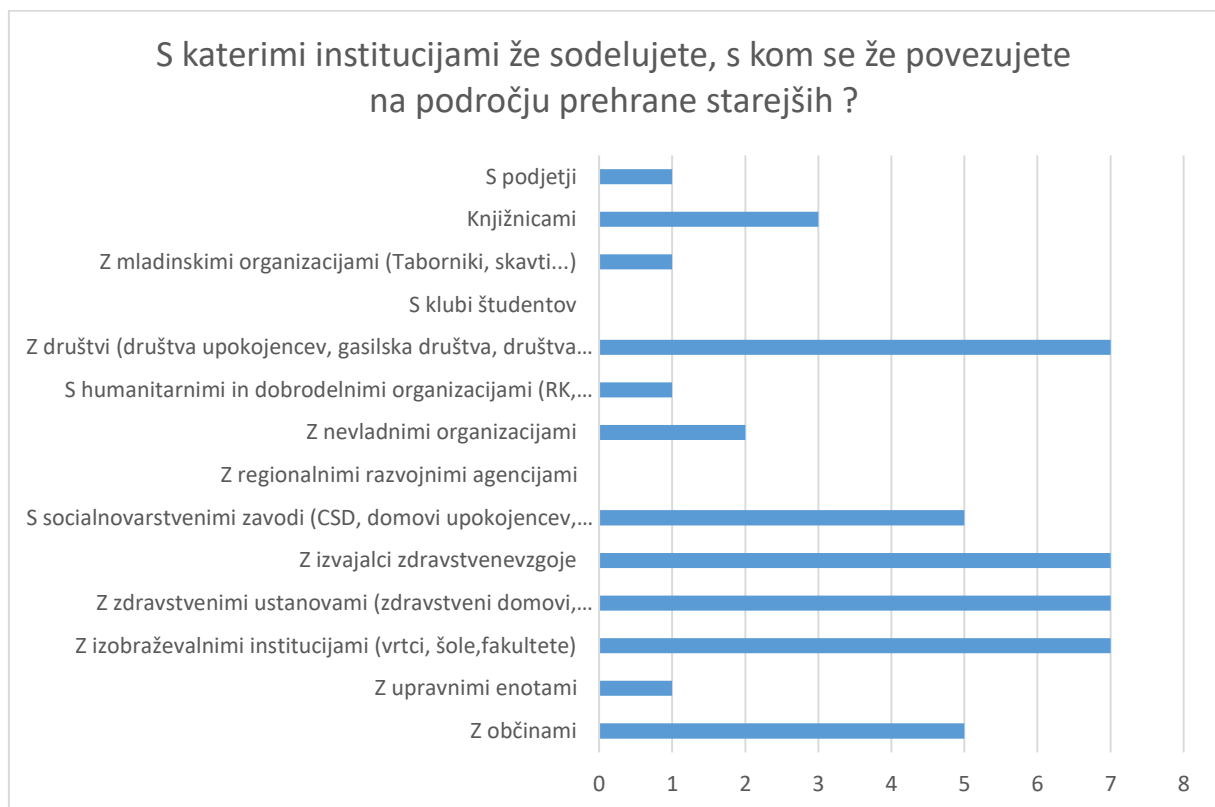
Graf št. 5

5.A V kolikor ste na zgornje vprašanje odgovorili z NE, nam prosim navedite vaš pogled na podani izziv, kako bi se vi s tem soočili.

- boljša dostopnost do zobozdravnikov, brezplačna osnovna zobna protetika, povezanost med splošnim zdravnikom in zobozdravnikom

- redno vabljenje ljudi na pregled oz. omogočanje dostopa tudi s prostoferji
- če nimajo urejenih zob (proteze) (koncesija), ne morejo kvalitetno uživati hrane
- kot pri prejšnjih odgovorih breme (tudi finančno) je preloženo na skrb posameznika in njegove družine.
- Ne vem, kako je urejeno področje in nimam predlogov
- odprava čakalnih vrst in plačilo iz ZZSZ programa
- izziv je kakovostna zobozdravstvena oskrba že od srednjih let. Mnogi so soočeni s samoplačniškimi storitvami če želijo ohranjati dobro stanje zob
- problematika dostopnosti, nudenja storitev znotraj zdravstvenega sistema, problem socialno šibkejše skupine prebivalcev

6. Ob zaključku ankete nas okvirno zanima, s katerimi institucijami že sodelujete, s kom se že povezujete na področju prehrane starejših? (Možnih je več odgovorov)

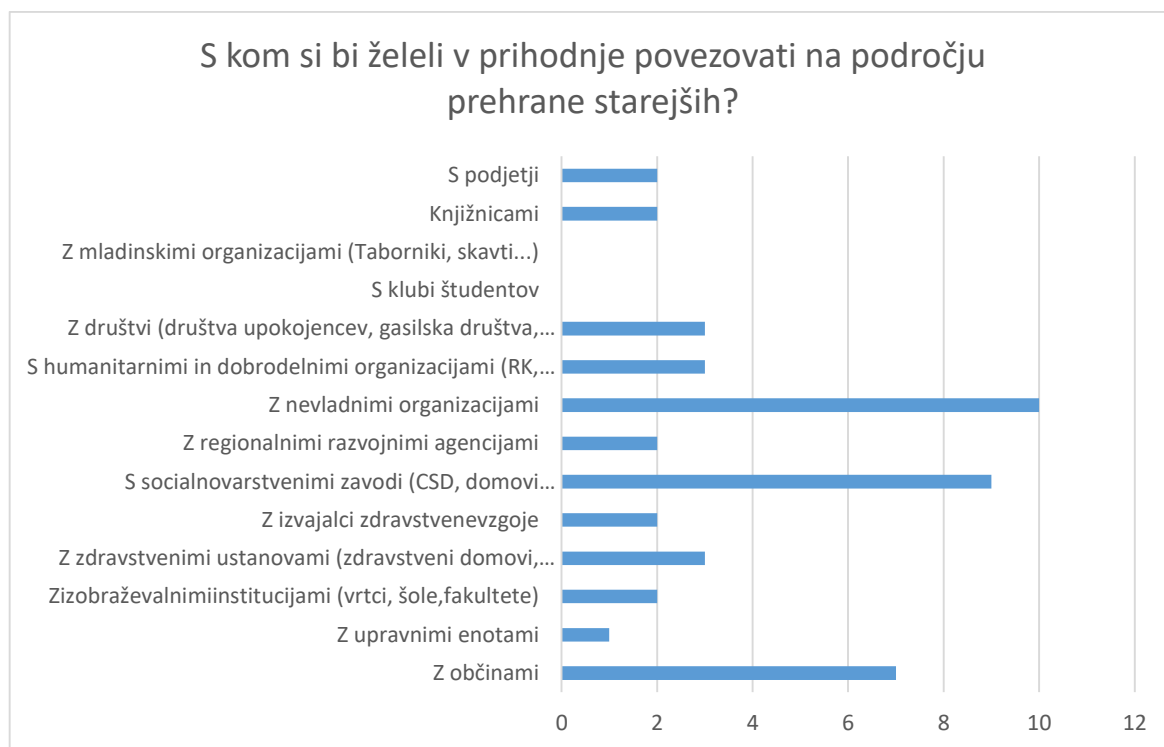


Graf št. 6

Drugo:

- neposredno z nikomer
- službeno prehrana starejših ni moje področje, zato se ne povezujem glede tega z drugimi.

7. S kom si bi želeli v prihodnje povezovati na področju prehrane starejših? (Možnih je več odgovorov)



Graf št. 7

Drugo:

- nisem prepričana, kaj bi bila najboljša pot do odrasle populacije
- področje prehrane starejših lahko le spremljam - prek NIJZ

8. V kolikor nam želite še kaj sporočiti, bomo veseli vašega mnenja.

- da se v DSO daje večji poudarek na kvalitetno sestavo in pripravo hrane za oskrbovance ter da se tudi v ZD organizira predavanje na to temo
- starejši potrebujejo znanje o pravilni prehrani in ozaveščenost o telesni dejavnosti ter spodbudo, družbo
- sicer se ne ukvarja s prehrano starejših, vendar sem zasledila, daje večji problem odpadna hrana v domovih za upokojencev, zato mislim, da je to področje aktualno za iskanje rešitev tako glede zmanjševanja odpadne hrane, kot tudi izboljšanje kakovosti prehrane starostnikov
- prehrano bi obravnavala skupaj z gibanjem in socialno mrežo
- super ste!

6.3 Koristne povezave

Prehrana

Varnost živil v prehrani starejših; <https://www.nijz.si/sl/varnost-zivil-v-prehrani-starejsih>

Vpliv prehranjevanja na kvaliteto življenja starostnikov;

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vpliv_prehr._na_kvalit.zivlj.starejsih_djukic.pdf

Prehranski nasveti namenjeni posameznikom in družinam v času nove virusne bolezni COVID-19;

<https://www.nijz.si/sl/publikacije/prehranski-nasveti-namenjeni-posameznikom-in-druzinam-v-casu-nove-virusne-bolezni-covid>

Prehrana starejših v in po času COVID19; <https://www.nijz.si/sl/prehrana-starejsih-v-in-po-casu-covid19>

Lokalna oskrba s hrano in vrtnarjenje; <https://www.nijz.si/sl/lokalna-oskrba-s-hrano-in-vrtnarjenje>

Kako lahko starejši podprejo svoj imunski sistem;

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/epidemija_nove_virusne_bolezni_covid19_in_starejsi.pdf

Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje; https://www.zrs-kp.si/wp-content/uploads/2018/08/Pangea_prehrana_SLO.pdf

Prehranska priporočila za starejše odrasle; <https://prehrana.si/moja-prehrana/starejsi-odrasli>

Kako skrbimo za svoje zdravje; <https://www.nijz.si/sl/publikacije/kako-skrbimo-za-zdravje>

Zakuhajmo pravo izbiro; <https://www.nijz.si/sl/publikacije/zakuhajmo-pravo-izbiro>

Priporočila za izvajanje prehranske oskrbe v DSO; <https://www.nijz.si/sl/publikacije/priporocila-za-izvajanje-prehranske-oskrbe-v-dso>

Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije; <https://www.nijz.si/sl/publikacije/razlicni-vidiki-prehranjevanja-prebivalcev-slovenije>

Ocena vnosa izbranih aditivov in arom s hrano v letu 2019; <https://www.nijz.si/sl/publikacije/ocena-vnosa-izbranih-aditivov-in-arom-s-hrano-v-letu-2019>

Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju (zloženka);

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ckz_knjizica_0.pdf

Pilotno testiranje nadgrajene delavnice hujšanja odraslih – poročilo;

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/1_porocilo_pilotnotestiranje_ndho_objava.pdf

Slikovno gradivo za določanje vnosa živil; https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/slikovno_gradivo_nijz.pdf

Preveč soli škodi; https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/sol_zlozenka_2017_web.pdf

ZDRAVO JEM Skupinska in individualna svetovanja za zdravo prehranjevanje odraslih;
http://skupajzazdravje.nijz.si/media/zdravojem_prirocnik.pdf

Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše;
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_za_izvajanje_prehranske_oskrbe_v_domovih_za_starejse.pdf

Dober tek Slovenija, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025;
https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2018/12/SLO_brosura_web_2016.pdf

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, Priročnik izdan v okviru projekta/programa »Pazi nase in (po)skrbi zase« S primerno prehrano, gibanjem in zdravim življenjskim slogom do zdravja v starosti »Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.«; Priročnik dostopen na:

<https://www.skupine.si/mma/pazi-nase-prirocnik-cistopispdf/2020070714174096/?m=1594124260>

Izsledki panelne spletne raziskave SI-PANDA (raziskava o vplivu pandemije na življenje, vzorec oseb starih med 18 in 74 let) dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/izsledki-panelne-spletne-raziskave-si-panda>

Portal prehrana.si; <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/starejsi-odrasli>

Portal Naša super hrana; <https://www.nasasuperhrana.si/>

SHARE - Raziskava o zdravju, procesu staranja in upokojevanju v Evropi; http://www.share-slovenija.si/strani/raziskava_share

Gibanje

V gibanju tudi v starosti; https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/v_gibanju_tudi_v_starosti.pdf

Starejši in telesna dejavnost; <https://www.nijz.si/sl/starejsi-in-telesna-dejavnost>

Telesna dejavnost in aktiven življenjski slog: <https://www.skupajzazdravje.si/telesna-dejavnost-in-gibanje/telesna-dejavnost-in-aktiven-zivljenjski-slog/>

Z gibanjem do zdravja: https://www.skupajzazdravje.si/wp-content/uploads/2020/11/NIJZ_brosura_z_gibanjem_do_zdravja_for_WEB.pdf

Ostalo

10 priporočil za zdravo spanje odraslih;

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/10_priporocil_za_zdravo_spanje_odraslih.pdf

O duševnem zdravju v zrelih letih: <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/zrela-leta/>

Kako krepiti duševno zdravje starejših in kako ukrepati, ko se zalomi?:

<https://www.zadusevnozdravje.si/skrb-za-dusevno-zdravje/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-krepiti-dusevno-zdravje-starejsih-in-kako-ukrepati-ko-se-zalomi/> ter <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/01/Kako-krepiti-dusevno-zdravje-starejsih-in-kako-ukrepati-ko-se-zalomi.pdf>

Kako postati prostovoljec v tretjem življenjskem obdobju? <https://www.zadusevnozdravje.si/skrb-za-dusevno-zdravje/nasveti-za-boljse-pocutje/prostovoljstvo-v-tretjem-zivljenjskem-obdobju/> ter

<https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/02/Kako-postati-prostovoljec.pdf>

Kako krepiti duševno zdravje v zrelih letih; <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/krepitev-dusevnega-zdravja/v-zrelih-letih/>

Prva pomoč v stiski; <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/prva-pomoc-v-stiski/>

Resolucije:

Resolucija o nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2022–2030 (ReNPIO22–30); <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO138>

Generalna skupščina OZN sprejela resolucijo o pravici do čistega, zdravega in trajnostnega okolja; <https://news.un.org/en/story/2022/07/1123482>

Tuje povezave:

Standards for healthy eating, physical activity, sedentary behaviour and sleep in early childhood education and care settings: a toolkit; <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032255>

Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world;

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

WHO, Healthy diet; <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

WHO, Double-duty actions for nutrition: policy brief;

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255414/WHO-NMH-NHD-17.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nutrition labelling: policy brief;

“This policy brief provides policymakers, programme managers, health professionals and advocates with information and options for nutrition labelling policies, including policies on ingredient lists, nutrient declarations, supplementary nutrition information (e.g. front-of-pack labelling FOPL) and nutrition and health claims. Governments are called upon to implement nutrition labelling, first and foremost nutrient declarations followed by FOPL that informs the consumer about the nutritional properties of a food to aid purchase and consumption decisions”;

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240051324>

Public Health Nutrition; <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition>

6.4 Intervju Challenge Lab 2022- Izziv prehranske oskrbe starejših

Pripravile: Andreja Meziniec, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Petra Kravos, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Junij 2022

Na povabilo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani smo pripravile odgovore na sledeče izzive.

1. Kakšna se vam zdi ustrezna prehranjenost na splošno?

Prehrana prebivalcev Slovenije v večjih elementih ni skladna s priporočili/prehranskimi smernicami. Če pogledamo nekatere elemente, pri starejših odraslih. Razmerje med sadjem (2/3) in zelenjavo (1/3), je bolj v korist sadja, čeprav bi moralo biti po priporočilih ravno obratno. Pogostost uživanja sadja in zelenjave pri starejših odraslih je nižja od priporočene, to velja predvsem za zelenjavo. Razmerje med mesom ribami in stročnicami je izrazito v korist mesu, priporočali bi več rib in stročnic. Več kot četrtno prehrane po *SI Meniju* pri starejših odraslih predstavljajo, odsvetovana živila, ki so na vrhu prehranske piramide (živila z več sladkorja, več maščob, več soli). Skupnih sladkorjev, maščobe in nasičenih maščob zaužijejo prebivalci preveč, posebej z nižjih socialno ekonomskih slojev. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacij za uživanje sladkorja so zelo ostre in so 5%, pri nas (po starih priporočilih) so 10%. V Sloveniji pri starejših odraslih ženske zaužijejo 17,7% preprostih sladkorjev pri dnevnem energijskem vnosu, moški pa 13.3%. Če pogledamo še posamezne mikroelemente predvsem opozarjamo na premajhen vnos vitamin D, predvsem pri odraslih z čezmerno telesno maso in debelostjo.

Kot ugodno lahko pri starejših odraslih izpostavimo, da bistveno pogosteje, kot druge skupine prebivalcev, uživajo polnozrnat kruh, vsak dan oz. 4-6x na dan skoraj v dveh tretjinah. Starejši odrasli, najpogosteje od vseh drugih skupin prebivalcev, zajtrkujejo skoraj v 90%, ostala populacija nekaj več kot 50 %. Najpogosteje ohranjajo kosilo za glavni obrok. (Vir: Prehranske navade)

Ne smemo mimo dejstva, da je prehranjenost starejših odraslih odvisna od njihovih razlik v zdravju, počutju in fizičnih zmožnostih, glede na biološko starost in funkcionalno zmožnost. Ko z leti starejši postanejo manj zmožni zaznavamo več problemov s sarkopenično debelostjo, podhranjenostjo, zadostnim vnosom beljakovinskih živil, hidracijo ... Izpostavili bi dejstvo, da je za ustrezno prehrano nujno potrebujejo urejeno zobovje. Glede na skorajšnji razpad javno zdravstvenega sistema

zobozdravstvenega varstva ima veliko ljudi probleme prav z ureditvijo zobovja, teh je več z nižjem socialno ekonomskim statusu (podatki EHIS³ 2007, 2014, 2019).

Ko pa govorimo o institucionaliziranih starejših odraslih (DSO, Bolnišnice), so narejene posamezne manjše lokalne študije, ki kažejo, da imamo tudi v Sloveniji problem s podhranjenostjo, po nekaterih podatkih poročajo tudi v 40%. V domovih za starejše se ob sprejemu tako redno srečujejo s starostniki, ki so slabo prehranjeni in podhranjeni. Mnogi so namreč težko bolni z različnimi kroničnimi boleznimi ter jemljejo številna zdravila, kar poleg psiholoških in socialnih dejavnikov v veliki meri vpliva na prehransko stanje. Zato v skladu z 8. poglavjem nacionalnega programa Dober tek Slovenija, zdravo uživaj & več gibaj!, v okviru klinične prehrane, tako na primaru, sekundaru in terciaru, razvijajo orodja za presajanje populacije starejše nad 65 let, zato, da bi se dovolj zgodaj zaznalo nastajanje predkrhkost in krhkosti.

Naj še omenimo, da je v vseh življenjskih obdobjih pomembna spodbuda, da se ljudje čim več gibljejo, da so telesno dejavni, da skrbijo ne samo za kardiovaskularni fitnes ampak tudi na mišično moč, ustrezno hidracijo, kar nam posledično omogoča uspešno staranje brez nastanka oz. kasnejšega nastopa krhkosti in odvisnosti od pomoči drugih. Primerna prehrana starejšega skupaj z načrtovano telesno aktivnostjo predstavlja najboljšo preventivo pred nastankom podhranjenosti ter razvojem krhkosti in kaheksije ob pridruženih kroničnih boleznih.

Več izzivov v povezavi s prehranjevanjem starejših je dostopnih tudi v publikaciji Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let, dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/razlicni_vidiki_prehranjevanja_prebivalcev_slovenije.pdf

2. Kaj si mislite o trendu staranja populacije?

Dogaja se naglo staranje prebivalstva tako v Sloveniji kot širše. Priča smo največjim družbenim, gospodarskim in političnim spremembam, ki vplivajo tako na zdravje in življenje kot tudi v pravice in samo kakovost življenja starejših. Ne moremo mimo dejstva, da danes živijo ljudje v povprečju 30 let dlje kot pred 100 leti, zaradi česar je nastala nova generacija starejših, ki je mnogo številčnejša in tudi drugačna kot nekoč. Starejši živijo danes bolj zdravo, so aktivnejši, vse bolj se tudi zavedajo svojih pravic, saj so ravno oni tisti, ki so v svoji mladosti pomembno prispevali k napredku. Vse to nakazuje,

³Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu, <https://www.nijz.si/sl/podatki/nacionalna-raziskava-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu-ehis-2019>

da se bodo zahteve povezane s staranjem prebivalstva v prihodnosti še povečale. Prebivalci Slovenije doživimo manj zdravih let življenja kot povprečen starejši odrasli v Evropski uniji, na kar nas v priporočilih Evropskega Semestra opozarja tudi Evropska komisija ⁴.

V naši skupini na NIJZ, ki deluje v okviru skupine Javno zdravje v medsektorskih politikah (JZvMSP) na področju staranja se trudimo že vrsto let opozarjati na različne izzive, ki se dotikajo področja aktivnega in zdravega staranja. Starejši veljajo za ranljivo skupino, katerim je potrebno nameniti pozornost. Starejši odrasli so si med seboj različni. Razlikujejo se tako po zdravju, počutju kot fizični zmožnosti. Zato je pomembno vedeti katero skupino starejših obravnavamo. Za vse starejše pa je ključnega pomembna ustrezna prehrana in zdrav življenjski slog tekom celotnega življenjskega obdobja. Vzdrževanje zdravja, kakovosti življenja, neodvisnosti, ugodno vplivajo na poznejši razvoj oziroma sam potek bolezni.

Pri tem pa vidimo, da je ključnega pomena dobro medsebojno sodelovanje tako med političnimi odločevalci, družbo in zasebnim sektorjem tako na nacionalnem kot na regionalnem nivoju. Na tem konceptu temelji tudi slovenska Strategija dolgožive družbe iz leta 2017.

3. Kaj se vam zdi trenutno največji izziv v ustrezni prehranjenosti populacij v Sloveniji (oz. lahko EU)?

Že uvodoma smo podali veliko izzivov, v starosti so pogosti odkloni od normalnega prehranskega stanja:

- podhranjenost starejših (zaznavanje podhranjenosti) predstavlja velik družbeni problem, organizacija ustreznih presejalnih programov za ugotavljanje prehranskega statusa in ciljno ukrepanje, in v primeru prehranske terapije podhranjenosti preprečevanje razvoja sindroma vnovičnega hranjenja
- prekomerna hranjenost in debelost, sarkopenična debelost
- pomanjkanje posameznih mikrohranil, v splošni populaciji predvsem vitamin D, sicer ni večjega pomanjkanja oz. se pomanjkanje ugotavlja na podlagi klinične in laboratorijske diagnostike na individualni ravni

Potrebno je izpostaviti tudi dejstvo, da je izziv prekomerne prehranjenosti in debelosti tudi pri otrocih in mladostnikih. Čezmerna hranjenost in debelost sta v svetu in Sloveniji velika javnozdravstvena

⁴ https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_za_izvajanje_prehranske_oskrbe_v_domovih_za_starejse.pdf

problema, ki se še povečujeta na račun vse bolj kompleksnega »debelilnega okolja«. Vplivata predvsem na zmanjšanje kakovosti življenja, povečujeta obolevnost za kronična obolenja in sta neenakomerno zastopana⁵.

4. Kaj po vašem mnenju najbolj zavira ustrezno prehranjenost? Katera področja zavirajo razvoj inovativnih rešitev, produktov, storitev, ki bi omogočala ustrezno prehranjenost?

Zaviralci, katere mi vidimo kot pomembne so:

- Zadostno znanje o ustreznem, zdravem prehranjevanju
- Socialno ekonomski status (ne morejo si privoščiti, čeprav bi znali)
- Možnosti (dosegljivost, dostopnost – močno vpliva kako se ljudje prehranjujejo)
- Strukturni elementi
- Neznanje in veščine kuhanja (moški, ovdoveli)
- Prakse priprava živil (neprimerni načini priprave, npr. cvrtje)
- Ustrezna uporaba količine soli, maščob, ..
- Neobvladovanje svojega okolja (odvisnost od drugih, predvsem kakovosti dostavljene hrane)
- Neurejeno zobovje (izpuščanje hrane, sploh beljakovinska živila npr. meso, oreški)
- Vpliv industrije (oglaševanje predvsem manj zdravih izdelkov)
- Preobremenjenost in pomanjkanje časa (način življenja se je v zadnjih letih zelo spremenil → prehranjevanje zunaj doma, poseganje po predpripravljenih izdelkih in hitri hrani)

Poleg zgoraj navedenega pa moramo biti pri starejših odraslih pazljivi, da so seznanjeni s različnimi spremembami v tem obdobju npr. kako se fiziološko spreminjanja prebavni trakt (zmanjšanje sekrecije slin, zmanjšanje sekrecije želodčnih sokov, kar slabi funkcijo prebave), da se spremeni posledično okus, vonj. Zaradi različnih zdravstvenih težav (npr. parkinsonova bolezen, kap, demenca) nastanejo razni izzivi, ki so povezani s prehrano npr. koordinacija, poti rok - usta, večkratno ali premalo hranjenosti ... Iz DSO-jev poročajo, da starejši odrasli radi jejo hrano, ki so jo navajeni iz otroštva (jih pomirja, spominja na otroštvo) nekateri starejši odrasli niso naklonjeni novim inovativnim živilom sploh, zato je pri starejših odraslih potreben poseben pristop pri testiranju/uvajanju novih živil.

Poudarek bi podali žal velikokrat spregledani temi, problemu alkoholizma pri starejših odraslih. Alkohola pri starejših je več, kot si mislimo, posebej so bolj problematične starejše ženske (npr. zaradi

⁵ https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/razlicni_vidiki_prehranjevanja_prebivalcev_slovenije.pdf

osamljenosti). Z alkoholom so povezane tudi prikriti težave, npr. izpuščanje obrokov, neustrezna hranilnost obrokov, ...

Temelj vsega zakaj se začne rušit prehranska shema je premalo telesne dejavnosti! Čim smo premalo telesno dejavni nimamo zadostne energijske potrebe, zato se ob enakem energijskem vnosu hrane, ki smo jo bil navajani celo življenje, začnemo rediti. Nujno je potrebno zavedanje, da če zmanjšujemo telesno dejavnost, je potrebno sorazmerno zmanjševati energijski vnos. Pri tem pa moramo biti pazljivi, da ohranjamo volumen hrane, količino žvečenja (obroki energijsko redkejši) ali pa ohranjamo enako raven telesne dejavnosti.

5. Definirajte 3 ključne trende, za katere menite, da bodo imeli največji vpliv na oblikovanje potreb po ustrezni prehranjenosti v naslednjih 3-5 letih?

Staranje je neizogiben proces, demografske spremembe, ki smo jim trenutno priča tudi. Tretje življenjsko obdobje je lahko zelo prijetno, če se nanj seveda tudi ustrezno, že predhodno, pripravimo z ustreznim življenjskim slogom. Zavedati pa se moramo, da se v tem obdobju pojavijo novi življenjski vzorci in navade, počasi nam začne pešati moč, nismo več tako samostojni, pojavijo se tudi za staranje značilne bolezni, ki se bodo v naslednjih letih še večale in tako posledično vplivale tudi na sam zdravstveni kot socialni sistem v državi.

Poleg staranja populacije in posledično večanje krhkosti, z vsemi povezavami, vidimo še:

- Starejše in pokoj (starostna meja za pokoj, definicija)
- Razumevaje telesne dejavnosti v starejšem obdobju/prepoznavnost pomena telesne dejavnosti
- Zagotavljanje ustreznega števila kadra v socialnovarstvenih zavodih (to posledično tudi vpliva na prehranjenost starejših)

Mogoče bi izpostavili tudi izziv spanja (smo zelo neprespana generacija), kar posledično poveča tudi težave v duševnem zdravju. Pa tudi dostopnost prehrane v lokalnem okolju (servisi, dostopnost).

6. Kakšne ideje si ta trenutek trudite razviti pri vas? Katera so področja inovacij, ki si jih želite raziskati? Kateri so izzivi, ki si jih želite premagati z inovativnimi rešitvami?

Na NIJZ se trudimo že vrsto let na različnih področjih tako na promociji kot na projektih in raziskavah, podajati na izzive staranja. Skupina JZvMSP, katere je vodja ga. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, pa se še bolj specifično ukvarja s staranjem v medsektorskih politikah, saj smo mnenja, da je prav medsektorsko povezovanje ključ, do marsikatero rešitve. Leta 2016 so pod njenim vodstvom, projekt AHA.SI nastale

podlage za strategijo dolgožive družbe, ki jo je vlada sprejela 2017. Nadaljevala je delo projekta znotraj naše skupine, ki vključuje vse Območne enote NIJZ-ja. Več o delu skupine si lahko preberete tudi v zadnjem Zborniku, ki je dostopen na: http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/files/zbornik_regijskih_porocil_aktivnosti_in_srecanj_na_podroczju_aktivnega_in_zdravega_staranja_nijz_za_leto_2021.pdf

7. Katere ovire/izzive bi identificirali za razvoj naslednjih področij: prehranska oskrba starejših/ciljno usmerjena prehrana/samooskrba s hrano?

Izzivov na tem področju je res veliko. V naši skupini dajemo prednost predvsem izzivu skupnega sodelovanja. V Sloveniji imamo veliko potenciala, veliko dobrih idej, veliko delamo (žal vsak zase) na teh področjih. Pa vendar, če bi se skupaj povezali, predali informacije, iskali skupne rešitve, bi vsem bilo lažje... Vaša aktivnost, ki ste je izvedli je odličen primer dobre prakse, ki je potrebna širjenja. Sodelovanje več institucij, vključitev mladih v razmišljanje o prihodnosti, iskanje novih rešitev ... Po našem mnenju je to prava pot, ki ste si jo načrtali. Z veseljem vas bi gostili na enem od naših sestankov in tako širili vašo energijo in način dela, seveda nas za imajo tudi rešitve, do katerih ste prišli.

Na zastavljeno vprašanje pa podajamo par izzivov:

- Aktivno vključiti Ministrstvo za kmetijstvo v aktivnosti na področju prehrane
- Samooskrba, opolnomočiti majhne samooskrbne kmetije
- Motiviranje mladih za delo na kmetiji, aktivno iskanje mladih, ki bi prevzeli delo na kmetijah, ob razmisleku kako jim omogočiti svoj prosti čas
- Definirat vlogo žensk na kmetij
- Potrebno vzpostaviti delovna mesta, za kmetijo, ki bodo omogočila vsa zavarovanja, pokojninsko osnovo,...
- Opolnomočiti vlogo partnerjev – poiskati mehanizme za izenačitev /uskladitev obeh spolov
- Iskati inovativne rešitve za kmetije brez naslednikov/prevzemnikov
- Najti načine kako kmetovalce, sploh na odmaknjenih področjih povezati, morda s platformami, ki bi ponujale (izmenjavo semen, znanj, medsebojne pomoči ...)
- Omogočiti platforma za Dolgotrajno oskrbo v smislu prehranske oskrbe na domu, povezovanje z DSO-ji ...
- Kadri-izobraževanje/promocija kadrov, v odmaknjenih področjih tudi zadrževanje delovne sile

Posebno pozornost bo potrebno nameniti tudi podnebnim spremembam.

Ob zaključku bi želeli izpostaviti le še slednje aktivnosti:

- Tudi starejši naš planet. Pripravili smo odziv ob svetovnem dnevu zdravja: <http://staranje.si/aktualno/nas-planet-nase-zdravje-tudi-starejsi-so-del-planeta#read-more>
- Poročilo raziskave o mnenju deležnikov na področju Aktivnega in zdravega staranja na odmaknjenih področjih, v okviru projekta ASTAHG-Mednarodno upravljanje aktivnega in zdravega staranja v alpskem prostoru: <http://staranje.si/aktualno/porocilo-raziskave-o-mnenju-deleznikov-na-podrocju-azs#read-more>
- Spodbujanje digitalne zdravstvene pismenosti za digitalno prihodnost Evrope: <http://staranje.si/aktualno/spodbujanje-digitalne-zdravstvene-pismenosti-za-digitalno-prihodnost-evrope>
- Aktivnosti na področju duševnega zdravja starejših, Nacionalni program MIRA: <http://staranje.si/aktualno/aktivnosti-na-podrocju-dusevnega-zdravja-starejsih>
- Pripravili smo odziv na zeleno knjigo o staranju: <http://staranje.si/aktualno/odziv-na-zeleno-knjigo-o-staranju-spodbujanje-medgeneracijske-solidarnosti-odgovornosti#read-more>
- Neenakosti v zdravju - izziv prihodnosti v medsektorskem povezovanju: <https://www.nijz.si/sl/neenakosti-v-zdravju-izziv-prihodnosti-v-medsektorskem-povezovanju>
- Supporting older people in remote areas in a post COVID-19 time: <https://eurohealthnet-magazine.eu/supporting-older-people-in-remote-areas-in-a-post-covid-19-time/>
- Zbornik povzetkov in recenziranih prispevkov Javno zdravje in COVID-19: <https://www.nijz.si/sl/publikacije/zbornik-povzetkov-in-recenziranih-prispevkov-javno-zdravje-in-covid-19>
- Prehrana starejših v in po času COVID-19: <https://www.nijz.si/sl/prehrana-starejsih-v-in-po-casu-covid19>
- Smernice za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_za_izvajanje_prehranske_oskrbe_v_domovih_za_starejse.pdf
- Varnost živil v prehrani starejših: <https://www.nijz.si/sl/varnost-zivil-v-prehrani-starejsih>
- Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših- pregled stanja https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehranaintelesnadejavnoststarejsih_4940.pdf

6.5 Razne Informacije

V okviru 3. rednega sestanka so bile podane in pripravljene informacije, ki se dotikajo Aktivnega in zdravega staranja tako znotraj Slovenije kot širše.

6.5.1 Slovenija

- Festival za tretje življenjsko obdobje

Od 27. do 29. septembra 2022 je v hramu slovenske kulture v ljubljanskem Cankarjevem domu potekal že 21. Festival za tretje življenjsko obdobje, največja tovrstna prireditev za starejše v Evropi, ki je od samega začetka posvečen aktivnemu staranju, izboljšanju kakovosti življenja starejših in uresničevanju solidarnosti med generacijami – ravno zato je ves program potekal pod geslom **Vsi smo ena generacija!**

Več: <https://f3zo.si/>

- Spletna stran staranje.si

Mednarodni dan starejših 1.10.2022

Združeni narodi vsako leto 1. oktobra obeležujejo mednarodni dan starejših (starejši odrasli nad 65 let). Glede na hitro rastoče spremembe v svetu so za letošnjo krovno temo izbrali prilagajanje starejših v spreminjajočem se svetu ("Resilience of Older Persons in a Changing World"). Dostop do celotne novice: <http://staranje.si/aktualno/odpornost-starejsih-v-spreminjajocem-se-svetu-mednarodni-dan-starejsih>

Vabilo na dogodek: Zmanjšanje osamljenosti in vključevanje sta ključnega pomena za duševno zdravje starejših

8. novembra se bo odvijalo spletno strokovno srečanje z naslovom »Zmanjšanje osamljenosti in vključevanje sta ključnega pomena za duševno zdravje starejših«. Izključenost in osamljenost starejših, diskriminatorska vedenja, slaba povezanost izvajalcev na področju skrbi za duševno zdravje starejših, slaba zdravstvena in digitalna pismenost ter gmotna prikrajšanost, zlasti pri starejši populaciji žensk, so družbena resničnost. Dostop do celotne novice: <http://staranje.si/aktualno/vabilo-na-dogodek-zmanjsanje-osamljenosti-vkljucivanje-sta-kljucnega-pomena-za-dusevno>

Ali posvečamo dovolj pozornosti izzivom prehranske oskrbe v institucionalnem varstvu?

Prebivalci Slovenije doživimo manj zdravih let življenja kot povprečen starejši odrasli v Evropski Uniji, na kar nas v priporočilih Evropskega Semestra opozarja tudi Evropska Komisija. Ne le za nas, posameznike, tudi za celotno družbo je zmanjševanje bremena krhkosti in bolezni v starosti ključno za vzdržno finančno perspektivo Slovenije in naše izrazito starajoče se družbe. Dostop do celotne novice:

<http://staranje.si/aktualno/ali-posvecamo-dovolj-pozornosti-izzivom-prehranske-oskrbe-v-institucionalnem-varstvu#read-more>

- **Ministrstvo za zdravje, IRRSV**

Monografija dolgotrajna oskrba:

LONG-TERM CARE – A CHALLENGE AND AN OPPORTUNITY FOR A BETTER TOMORROW

Dostop do: https://irssv.si/wp-content/uploads/2022/06/Dolgotrajna-oskrba-monografija_ANG-WEB.pdf

- **Obisk delegacije OECD – priprava študije o prihodnosti proizvodnje na podeželju, 14.9.2022**

Državna sekretarka Tatjana Buzeti se bo udeležila sestanka v okviru študijskega obiska delegacije OECD (Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj), ki bo na obisku v Sloveniji. OECD pripravlja študijo o prihodnosti proizvodnje na podeželju, in sicer za tri slovenske regije: Goriško, Podravje in Koroško regijo. Cilj študije je boljše razumevanje preobrazbe proizvodnje na podeželju v zadnjih desetletjih.

- **Iz Andragoškega centra Slovenije obveščajo, da bo Platforma za vseživljenjsko učenje (LLL Platform) med 28. novembrom in 2. decembrom 2022 organizirala 12. Teden vseživljenjskega učenja.** Cilj Tedna je ozaveščanje o zmožnosti vseživljenjskega učenja, da se odzove na številne izzive sodobnih družb, vključno s covid-19 in trajnostjo. Letošnja krovna tema delavnic, ki bodo potekale ves teden, bo Naložbe v izobraževanje in usposabljanje. Več: <https://www.acs.si/en/projects/national/lifelong-learning-week/>



Vir: <https://i0.wp.com/enovicke.acs.si/wp-content/uploads/2022/08/LLLW.png?fit=1080%2C675&ssl=1>

“The Lifelong Learning Platform is an umbrella that gathers 42 European organisations active in the field of education, training and youth. Currently these networks represent more than 50 000 educational institutions and associations covering all sectors of formal, non-formal and informal learning. Their members reach out to several millions of beneficiaries” More about Life Learning platform: <https://lllplatform.eu/>

- **Razvijanje srebrne ekonomije in povezani vladni organi za seniorje Dokument o stališču;**

V okviru Svetovnega omrežja združenj in omrežij: Upokoјenci razvijajo srebrno ekonomijo (Global Network of Associations & Networks: Retirees Developing Silver Economy) so sestavili in objavili dokument »Razvijanje srebrnega gospodarstva in povezanih vladnih virov za starejše«. Do dokumenta dostopate na: <http://eregion.eu/developing-silver-economy-related-government-resources-seniors-position-paper/>

6.5.2 Širše

- **Rome Ministerial Conference on Ageing**

Rome Ministerial Conference on Ageing closes with commitment to policy action for solidarity and equal opportunities throughout life. **More:** <https://unece.org/media/press/368521>

- 2022 ROME MINISTERIAL DECLARATION “A Sustainable World for All Ages: Joining Forces for Solidarity and Equal Opportunities Throughout Life”;
https://unece.org/sites/default/files/2022-06/Rome_Ministerial_Declaration.pdf
- Publication: The digital Era? Also my Era; <https://rm.coe.int/digital-literacy-for-seniors-print/1680a6ce9e>

- **A European Care Strategy for caregivers and care receivers**



Vir: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=10382>

More: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=10382#navItem-relatedDocuments>

- **EuroHealthNet:**

Reducing inequalities by investing in health-promoting care.

More: <https://eurohealthnet.eu/publication/reducing-inequalities-by-investing-in-health-promoting-care/>



Vir: <https://eurohealthnet.eu/civicrm/mailling/url/?u=11288&qid=1447218>

Document: <https://eurohealthnet.eu/publication/reducing-inequalities-by-investing-in-health-promoting-care/>

- **The problem:** Our care systems are not equipped to deal with increasing demand for care, and offer unequal access to formal care.
- **Why it matters:** Our current systems often worsen inequalities faced by those who provide and those who need care, and might not be able to provide care for all who need it in the future.
- **The way forward:** New 'health-promoting' models of care use resources more effectively by promoting health and wellbeing of those receiving and giving care.

[Read the Policy Précis on health-promoting models of care](#)

Vir: EHN, print-screen

Reducing inequalities by investing in health-promoting care; https://eurohealthnet.eu/wp-content/uploads/publications/2022/2209_policyprecis_health-promoting-care.pdf

An Economy of Wellbeing for health equity; <https://eurohealthnet.eu/publication/an-economy-of-wellbeing-for-health-equity/>

- **WHO**

World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals



Vir: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1435587/retrieve>

The World health statistics report is the World Health Organization's (WHO) annual compilation of the most recent available data on health and health-related indicators for its 194 Member States. The 2022 edition features the latest data for 50+ indicators from the Sustainable Development Goals (SDGs) and WHO Triple billion targets. A total of 35 indicators present at least 2020 data (from comparable estimates and primary data) and 16 indicators include data between 2017 and 2019.

More: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051157>

Regional digital health action plan for the WHO European Region 2023–2030

Document: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/360950/72wd05e-DigitalHealth-220529.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

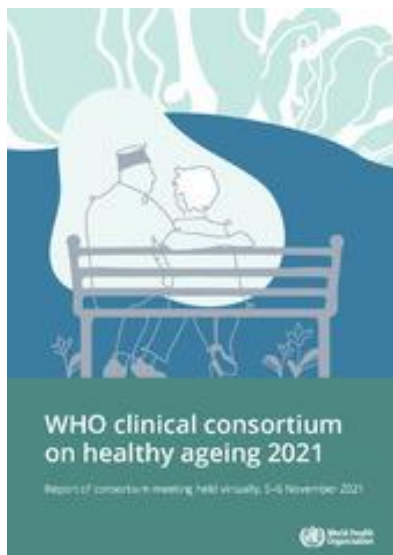
WHO launches guide to safely unswaylock benefits of the life sciences



Vir: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1465719/retrieve>

Document: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240056107>

WHO clinical consortium on healthy ageing 2021: report of consortium meeting held virtually, 5-6 November 2021; <https://www.who.int/publications/i/item/9789240055254>



Vir: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240055254>

- **Wellbeing Economy Alliance (WEAll)**

This guide has been co-created by the Wellbeing Economy Alliance (WEAll) to support visionary policy makers, to build more just and sustainable economies for people and planet.

WEAll's Policy Design Guide: <https://weall.org/policyguide>



Vir: https://weall.org/wp-content/uploads/policy_guide_cover-1-698x1030.png

The Wellbeing Economy Alliance (WEAll) is the leading collaboration of changemakers working together to transform the economic system

More: <https://weall.org/>

- ***European Union***

European Pillar of Social Rights, Building a fairer and more inclusive European Union;

More: https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights_en

A European Green Deal, Striving to be the first climate-neutral continent;

https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en

Delivering the European Green Deal “Making Europe the first climate neutral continent in the world is our goal”. These proposals aim to make all sectors of the EU’s economy fit to meet this challenge. They set the EU on a path to reach its climate targets by 2030 in a fair, cost effective and competitive way.

More: https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal/delivering-european-green-deal_en

European Health Union, Protecting the health of Europeans and collectively responding to cross-border health crises;

The European Commission is building a strong European Health Union, in which all EU countries prepare and respond together to health crises, medical supplies are available, affordable and innovative, and countries work together to improve prevention, treatment and aftercare for diseases such as cancer.

More: https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union_en

European Research and Innovation Days

European Research and Innovation Days is the European Commission’s annual flagship Research and Innovation event, bringing together policymakers, researchers, entrepreneurs and the public to debate and shape the future of research and innovation in Europe and beyond.

More: <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/events/upcoming-events/research-innovation-days>

EU actions to enhance global food security

The European Union is taking steps to ensure that global food security is restored through international cooperation. It is also mobilising humanitarian aid and support to the most affected farmers.

More: https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/stronger-europe-world/eu-actions-enhance-global-food-security_en

- Age Platform

The EU Care Strategy must be built on supporting all human rights, AGE Platform Europe response to the Commission call for evidence on the European Care Strategy;

More: https://age-platform.eu/sites/default/files/AGE%20response%20-%20call%20for%20evidence%20on%20EU%20Care%20Strategy_with_Annex.pdf

AGE Platform Europe is a European network of non-profit organisations of and for people aged 50+, which aims to voice and promote the interests of the 200 million citizens aged 50+ in the European Union (Eurostat, 2018) and to raise awareness on the issues that concern them most. Our work focuses on a wide range of policy areas that impact on older and retired people. These include issues of anti-discrimination, employment of older workers and active ageing, social protection, pension reforms, social inclusion, health, elder abuse, intergenerational solidarity, research, accessibility of public transport and of the build environment, and digital technologies (ICT).
More: <https://www.age-platform.eu/>

- UN Decade of Healthy Ageing

Healthy Ageing for All in Europe



Vir: https://www.decadeofhealthyageing.org/images/librariesprovider5/useruploadedimages/rc72.jpg?sfvrsn=a11f2916_6

This parallel session being organised during the 72nd session of the WHO Regional Committee for Europe will facilitate the exchange of policy examples to implement the vision of 'building forward better' in response to the harmful impact of the pandemic on the health and well-being of older adults, and will be an informational session on the development of a Framework of Action on Healthy Ageing in Europe. Discussions will be framed in the context of the UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030).

More: <https://www.who.int/europe/about-us/governance/regional-committee/72nd-session-of-the-who-regional-committee-for-europe>

The UN Decade of Healthy Ageing: Doing business differently



Vir: https://www.who.int/images/default-source/departments/ageing/un-decade-of-healthy-ageing---doing-business-differently---banner.jpg?sfvrsn=94618b50_1

The United Nations General Assembly declared 2021–2030 the Decade of Healthy Ageing. But while the UN Decade builds on existing mandates and initiatives, it also represents a new beginning

recognising that if we are to be successful at delivering the change that is needed, we need new ways of working.

More: <https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/resources/events/detail/the-un-decade-of-healthy-ageing-doing-business-differently>

Older people and emergency situations

Older people are among the most negatively affected by emergency situations such as extreme weather, conflicts, famine, and public health crises. Older people also take up active roles in such situations to support their families, loved ones, and wider communities.

And yet, older people are often overlooked in disaster response and recovery efforts, and their needs and contributions are frequently invisible.

As the world goes through unprecedented challenges, we need to ensure we leave no one behind – including older people. Learn from others and share what you know with the global community through the Decade knowledge exchange Platform's new topic hub on older people and emergency situations.

More: <https://www.decadeofhealthyageing.org/topics-initiatives/other-topics/older-people-and-emergency-situations>

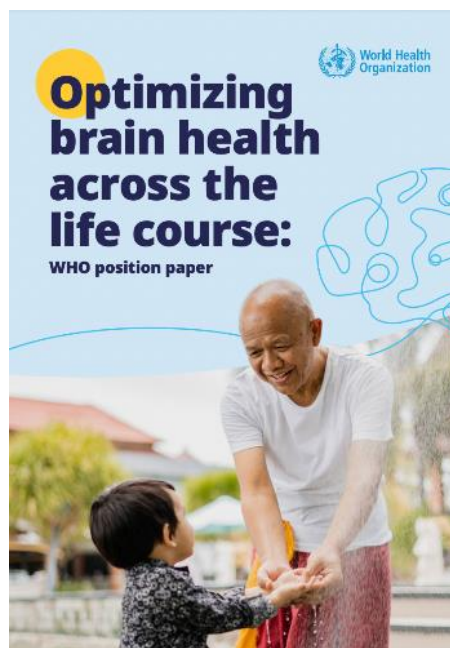


Vir: https://www.decadeofhealthyageing.org/images/librariesprovider5/hero-images/hq123002-who-henitsoa-rafalia-2022-res.jpg?sfvrsn=7906ab8b_18

Publication: Optimizing brain health across the life course: WHO position paper

Brain health is a rapidly expanding field. WHO's position paper on optimizing brain health across the life course is a technical complement to the recently-adopted Intersectoral global action plan on

epilepsy and other neurological disorders 2022–2031. Many determinants are known to affect brain health at different stages of life. The position paper provides a conceptual framework for what brain health is and how brain health can be optimized throughout life with actions across the following clusters of determinants: physical health, healthy environments, safety and security, learning and social connection, and access to quality services. Optimizing brain health can not only reduces the prevalence and burden of neurological disorders, but also improve mental and physical health overall and create positive social and economic impacts, all of which contribute to greater well-being and help advance society, irrespective of the presence or absence of disorders.



Vir: https://www.decadeofhealthyageing.org/images/librariesprovider5/useruploadedimages/who-optimizing-brain-health.png?sfvrsn=bfff2ef_5

Article: Factors shaping the global political priority of addressing elder abuse: a qualitative policy analysis

Globally, 1 in 6 people aged 60 years and older experience elder abuse in the community annually, with potentially severe physical and mental health, financial, and social consequences. Yet, elder abuse remains a low global priority. We aimed to identify the factors accounting for the low global political priority of elder abuse. We systematically searched relevant peer-reviewed literature and organisational reports in multiple databases and interviewed 26 key informants in the field of elder abuse.

More: <https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/resources/publications/detail/factors-shaping-the-global-political-priority-of-addressing-elder-abuse-a-qualitative-policy-analysis>

- **15th European Public Health Conference 2022 Strengthening health systems: improving population health and being prepared for the unexpected**

More: <https://ephconference.eu/>



Vir: <https://unescochair-ghe.org/event/15th-european-public-health-conference-2022-berlin-germany/>