**Старост или старење**

Старост или старење је неизбежан процес, чија се суштина своди на појаву симптома „преморености“, не само посебних органа и ткива него и организма у целини.

Старење није болест негонормална физиолошка појава и сигурна будућност сваког човека. Колико брзо и на који начин старимо зависиод генетике појединца, али и од примене позитивног здравственог понашања у току старења.

**Ko су старе особе:**

 Пунолетна лица старија од 65 година. Старост се дели на три раздобља:

1.Рана старост (од 65-74 године)

2.Средња старост (од 75-84 године)

3.Дубока старост (од 85 године)

Тешкоће и изазови ове старосне доби:

Тешкоће:

1.Губљење радне способности, професионалних улога

2.Опадање виталних функција

3.Губитак брачног друга, смрт пријатеља

4.Усамљеност

5.Друштвена изолација

6. Повећан ризик од породичног насиља

Изазови:

1.Шанса за непрекидно учење

2.Друштвени активизам

3.Повезивање у социјалну мрежу

4.Ослањање на локалне услуге

5.Повезивање са институцијама

**Ко су особе са инвалидитетом (ОСИ)?**

Особа са инвалидитетом је лице са трајним последицама телесног, сензорног, менталног или душевног оштећења или болести које се не могу отклонити лечењем или медицинском рехабилитацијом, без обзира на узраст. Инвалидитет може да буде урођен и стечен. Остарела лица чешће имају стечен инвалидитет (услед болести или повреда). ОСИ (особе са инвалидитетом) не могу да функционишу без помоћи породице и друштва. Услуга неге особа са инвалидитетом смањује породичи стрес и алтернатива је институционалном збрињавању.

**Здравље старих особа и особа са инвалидитетом**

Бројне промене карактеристичне за процес старења (успоравање метаболизма, промене у органима и системима органа, физичка неактивност, трауме и сл.) свставају старије особе и особе са инвалидитетом у посебно осетљиву популацију.

Велики број старих људи има једно или више хроничних обољења. Најчешће болести које се јављају код старих односе се на:

• кардиоваскуларне и цереброваскуларне болести

• малигне туморе

• дегенеративне и запаљенске болести коштано-мишићног система и везивног ткива

• шећерну болест

• деменције, Алцхајмерову и Паркинсонову болест

• болести ока и ува

• повреде.

**Kojи лекарски прегледи се препоручују у позним годинама?**

-Редовна контрола крвног притиска

-Комплетна крвна слика и шећер у крви

-Редовни специјалистички прегледи због хроничних болести,

 **Старима и особама са инвалидитетом је потребна психолошка подршка**

**-** Ако су усамљени,

**-** Ако имају породичних проблема,

**-** Ако им је потребна утеха,

- Када се суочавају са болешћу и другим траумама и сл.

**Физичка активност старих особа**

Физичка активност је одлучујући фактор за квалитетан стил живота, који уједно спречава и смањује различите физичке и психичке промене које су везане за старење. Старији мушкарци и жене могу с годинама знатно побољшати како кондицију и снагу, тако и равнотежу и покретљивост. Физичка ативност чак делује тако што може позитивно утицати на разне психолошке факторе и квалитет живота старијих, а исто тако може да спречи деменцију. дравствене предности физичке активности су у великој мери једнаке за старије особе и остале старосне групе. Истраживачи показују да је могуће побољшати здравље и спречити болест кроз физичку активност и тренирање, чак и код особа са малим способностима и сложеном клиничком сликом.

**Исхрана старих особа**

Како старимо, тако органи и системи органа своје задатке почињу да обављају спорије. Успоравају се и многи сложени биохемијски процеси у организму. Све то доводи до промена у раду свих важних система: поремећено је варење, губи се коштана маса, срце и бубрези слабије раде, а имуни систем слаби.

Пошто исхрана има улогу да обнавља ћелије и одржава рад свих система, мора да буде прилагођена организму који, у „трећем добу“ има другачије потребе. Начин исхране диктирају и болести које су обично заступљене, а није реткост да неко има и више обољења истовремено. Због тога и исхрана не може више да се базира на одређеним намирницама, а поједине би требало да се мање узимају или потпуно да се избаце са јеловника. Већ након 60. године, метаболизам се успорава, а тада је могуће да се јаве два супротна феномена: повећање или смањење телесне тежине.