

Desetljeće zdravog starenja - Dobro zdravlje dodaje život godinama

U Europi živi oko 25 % stanovništva starijeg od 60 godina, a Republika Hrvatska pripada zemljama s visokom stopom starijeg stanovništva, s postotkom od 41,5 posto populacije preko 50 godina i 19,8 posto populacije starije od 65 godina. Starenje stanovništva donosi i izazove i prilike jer ovakve demografske promjene imaju utjecaj na cjelokupan održivi razvoj svake države.

Zdravo starenje znači optimiziranje mogućnosti za fizičko, socijalno i mentalno zdravlje kako bi se starijim osobama omogućilo da se aktivno uključe u društvo bez diskriminacije i da uživaju neovisnu i dobru kvalitetu života. To znači holistički pristup, uzimajući u obzir različite aspekte života koji igraju značajnu ulogu

Osnove za zdravo aktivno starenje uz očuvanje funkcionalne sposobnosti i unapređivanje zdravlja u dubokoj starosti **postavljaju se u ranijoj životnoj dobi** kroz vlastite odluke i pozitivno zdravstveno ponašanje. Nepušenje, pravilna, uravnotežena prehrana i održavanje normalne tjelesne težine te redovita, svakodnevna, umjerena tjelesna aktivnost najvažniji su čimbenici u održavanju zdravlja i vitalnosti.

Obzirom da živimo u **Desetljeću zdravog starenja** kojeg je UN proglasio od 2020-2030. potreban je multidisciplinarni pristup svih aktera u državi kako bi se osigurali uvjeti za poboljšanja zdravlja osoba starije životne dobi, zdrav život i dobrobit za sve dobne skupine.

Potiču se vlade, međunarodne i regionalne organizacije, civilno društvo, privatni sektor, akademska zajednica i mediji da aktivno pridonose postizanju ciljeva Desetljeća izravnim djelovanjem, partnerstvom s drugima i sudjelovanjem u **Suradnji za zdravo starenje**.

[The Decade of Healthy Aging in the Americas \(youtube.com\)](#)

[\(1\) Decade of Healthy Ageing: introduction to the WHO Baseline report - YouTube](#)

Dobro zdravlje dodaje život godinama

[\(1\) Add "life to years" through healthy ageing - YouTube](#)

[Move for Health #1 \(youtube.com\)](#)