



## Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 1. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

### 1. Polni naslov projekta: Aktivna starost: paketi zdravstvenih storitev za zdravo, aktivno starost (Aktivna starost)

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):

#### 09 - Zdravstvo in socialna varnost

### 2. V sodelovanju z:

Alma Mater Europaea - Evropski center, Maribor (AMEU-EM)

### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

V projektu "Aktivna starost" je potekalo prilagajanje zdravstvenih storitev na potrebe posameznih skupin bolnikov. V sklopu projekta smo proučili možnosti izvajanja personaliziranih na posameznika usmerjenih celostnih modulov preventive. Za testiranje smotrnosti izvedbe modula so študenti razvili in testirali 2- in 4-tedenski modul preventivnih dejavnosti pred osteoporozo v starosti. Oblikovali so modul, ki se osredotoča na vse aspekte preventive (gibanje, prehrana, pristočasne aktivnosti) in je tržno zanimiv za institucionalno varstvo. Projekt je razreševal težavo gospodarske družbe DOSOR, saj je bila želja njihovih stanovalcev imeti več aktivnih vsebin in dejavnosti za celostno preventivo pred osteoporozo v okviru institucionalnega varstva. S pomočjo študentov fizioterapije smo zaobjeli gibalne komponente modula, študenti zdravstvene nege pa so obravnavali preventivne, presejalne in nutricionistične aspekte. Socialni gerontologi so preučili možnosti celostnih aktivnosti izven športno-prehranskih dejavnosti za svetovanje v vsakdanjiku. Preučili smo, kaj trenutno ponuja institucionalno varstvo na tem področju in kako pripraviti module za sekundarno preventivo v domovih za starejše. Projekt je testiral stroškovno učinkovitost modulov, ki bi se lahko dolgoročno izvajali v domovih za starejše.

Osredotočili smo se na rastoči segment prebivalstva, kateremu zdravstveni sektor še ni posvetil dovolj pozornosti – zdravstvena preventiva. Trenutno se oskrba starajočega prebivalstva usmerja vse bolj v področje, kako posamezniku omogočiti čim več zdravih let življenja (čas, v katerem posameznikova kvaliteta življenja ni prizadeta zaradi bolezni). Temu primerno se večja tudi potreba po programih za ohranjanje zdravja. Starostniki si vse bolj želijo aktivnih vsebin prilagojenih njihovim sposobnostim za ohranjanje trenutne fizične in mentalne sposobnosti. Ena izmed kvalitetnih načinov preživljanja starosti so tudi aktivnosti za ohranjanje zdravja. Zato je gospodarski partner projekta izpostavil potrebo po modulih, ki bi naredili institucionalno varstvo za starostnike pri njih še bolj zanimivo: to so moduli zdravstveno-preventivnih aktivnosti za ohranjanje zdravega življenjskega sloga. Ob trendih individualizacije oskrbe bolnikov tako projekt razvija znanja, kako prilagoditi program dejavnosti za starajoče se prebivalstvo in tako omogočiti starostnikom kvalitetno bivanje.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Temeljne aktivnosti projekta so bile sestavljene iz (1) analize dostopne literature o intervencijah na področju preventive za aktivno starost in celostnih programih za preventivo nastanka/napredovanja osteoporoze. (2) V sodelovanju z gospodarskim partnerjem smo na študente prenesli izkušnje o načrtovanju programov (paketov) v institucionalnem varstvu ter pripravili specifične smernice za izvajanje modulov za tematiko preventive osteoporoze. (3) S partnerjem DOSOR so študenti pripravili program z omejitvami za starejšo populacijo, ki se sicer že nahaja v institucionalnem varstvu. (4) Projekt je bil v tretjem mesecu izvajanja pilotno testiran pri sodelujočih v DOSOR Radenci z namenom testiranja za sekundarno preventivo pred osteoporozo. (5) Na podlagi povratne informacije v okviru projekta smo pripravili evalvacije programov, informacijska gradiva za prilagoditev aktivnosti in prehrane glede na bolezensko stanje in študijo izvedljivosti za komercialno izvajanje preventivnih aktivnosti, nadgradnje možnosti, ki jih ponuja slovenski zdravstveni sistem.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Rezultati projekta so:

(1) Na spletu dostopno splošno gradivo o izkušnjah svetovanja o prehrani, gibanju in vsakodnevnih aktivnostih za različne patologije.

(2) Izveden 2- in 4-tedenski modul za starostnike s prosto dostopnimi navodili za izvajanje modula.

(3) Znanja za nadgradnjo in komercialno uporabo modula v prihodnosti.

Koristi za gospodarsko družbo DOSOR so vezane na pripravo in stroškovno oceno modula, ki omogoča potrošniku novo ponudbo v okviru institucionalnega varstva. Gospodarska družba DOSOR lahko tako starejšim ponudi celostno obravnavo za preventivo pred osteoporozo kot paket za popestritev in večjo atraktivnost institucionalnega varstva v primerjavi z drugimi družbami. Obenem so na študente z vključitvijo v projekt prenesli praktične izkušnje, ki jim bodo koristile kasneje pri iskanju zaposlitve. Na ta način so ustvarili kakovostno delovno silo, iskalce dela, ki jih bodo lahko kot delodajalec kasneje tudi sami uporabili. Hkrati lahko sedaj na trgu ponudijo nekaj novega in atraktivnega (2- in 4-tedenske module), pri čem imajo konkurenčno prednost.

Temeljna družbena korist izhaja iz razvoja programa, ki je omogočen prebivalcem DOSOR-ja za izboljšanje zdravja. Poleg te osnovne kratkoročne koristi je dolgoročna korist prosto dostopen 4-tedenski program, ki je na voljo tudi drugim ustanovam, posameznikom za izvajanje, kot tudi priročniki prilagajanja prehranjevanja in vadbe glede na bolezenska stanja, s katerimi starostnik živi. Študenti so se v sklopu projekta seznanili z delom v domovih za ostarele, z načini ravnanja s starejšimi in načini motivacije. S projektom smo ozavestili starostnike o pomenu aktivnega in zdravega staranja, dobrega počutja, pomena telesnega gibanja in zdravega prehranjevanja. Prav tako pa smo prenesli strokovno znanje visokošolskih predavateljev na zaposlene v domu za ostarele, ki to znanje zdaj uporabljajo v praksi in ga prenašajo naprej.