

omejitve v sedanjem razumevanju ekonomskih vplivov staranja. Ta prioriteta bo zagotovila ključni prispevek k ostalim prednostnim nalogam, povezanim s starostjo, zdravjem in sistemi dolgotrajne oskrbe. Predvidene aktivnosti:

- Povzeti trenutno stanje in zagotoviti prepričljive argumente za primerne naložbe v starejšo populacijo. Pri tem bodo upoštevali ekonomske prispevke starejših, ekonomske učinke upada zmogljivosti, ki bi jih bilo mogoče ob pravočasnem ukrepanju preprečiti in gospodarske koristi, ki bi jih lahko dosegli z intervencijami zdravstvenega in socialnega varstva.
- Določili bodo vrsto modelov za dolgoročno financiranje sistemov oskrbe za starejše populacije, zlasti v primeru omejenih razpoložljivih sredstvih.

10. Krepitev globalne mreže starosti prijaznih mest in občin

Starosti prijazna mesta in občine spodbujajo zdravo staranje in omogočajo dobro počutje skozi vse življenje. Globalna mreža starosti prijaznih mest in občin, ki je bila ustanovljena leta 2010 in zdaj zajema več kot 500 mest in občin v 37 državah, nudi podporo skupnostim in mestom, omogoča medsebojno učenje in izmenjavo izkušenj ter nudi smernice in informacije o dobro delujočih praksah. Povezano s platformo za inovacije in spremembe bo mreža vir navdiha za povezovanje mest in skupnosti po vsem svetu. Predvidene aktivnosti so:

- razvoj interaktivne baze podatkov o starosti prijaznih praksah,
- povečanje lokalnih zmogljivosti s pomočjo mentorskega programa za

starosti prijazne strokovnjake in spletnega tečaja (MOOC) o tem, kako ustvariti in razviti starosti prijazna okolja,

- uporaba raziskav, podatkov in stroškovno dostopnih evalvacij, ki lahko mestom in občinam omogočijo sprotno preverjanje uspešnosti ukrepov,
- organizacija konferenc kot priložnosti za mreženje, izmenjavo in vzajemno učenje,
- osredotočanje na posebne prednostne naloge ali projekte, kot je npr. projekt »megacity«.

Prevod in priredba Alenka Ogrin

Vitali Umberto (2020). Prevention and fight against alzheimer. E-samozaložba, 66 strani.

PREPREČEVANJE ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

Avtor knjige *Prevention and fight against alzheimer* (v slovenščini bi se naslov lahko glasil Preprečevanje in boj proti Alzheimerjevi bolezni), Vitali Umberto, je bil mnogo let dejaven zdravnik na področju pediatrije in kot specialist športne medicine. Objavil je veliko znanstvenih del. Elektronska verzija knjige, ki jo prikazujemo, je izšla v samozaložbi 7. februarja 2020. Razdeljena na 9 poglavij. Posvetil jo je svoji mami, ki je umrla pri 96 letih, nikoli ni bila v bolnišnici in do konca življenja duševno popolnoma orientirana.

V knjigi opisuje preventivne dejavnike, ki prispevajo k preprečevanju Alzheimerjeve bolezni. V uvodu poudari podatek, da bo leta 2050 na svetu predvidoma 80 milijonov ljudi z Alzheimerjevo boleznijo, kar pomeni enega na sto prebivalcev. Alzheimerjeva bolezen je posledica

mnogih vzrokov, ki jih je težko najti, zato je zelo pomembno preprečevanje in zavi-ranje bolezni.

V prvem poglavju avtor poudari, da se preventiva Alzheimerjeve bolezni začne že med nosečnostjo in poteka skozi vse življenje. Že na fetus vplivajo različni dejavniki od genetskih preko materinega življenjskega sloga do dejavnikov iz okolja, v katerem živi. V drugem poglavju predstavi znake Alzheimerjeve bolezni in opiše najučinkovitejše preiskave te bolezni. V naslednjem poglavju so izpostavljeni vzroki za njen nastanek. Med njimi je zelo pomembno kopičenje aluminija v možganskih celicah in vzroki, ki so povezani z življenjskim slogom ter z vplivi iz okolja. V četrtem poglavju posebej izpostavi in opiše dodatke k prehrani in prehrano, s katero preprečujemo nastanek Alzheimerjeve bolezni. Tako kot za preprečevanje mnogih drugih bolezni je tudi tukaj pomembna zdrava in uravnotežena prehrana.

V petem poglavju avtor opisuje vpliv kardiovaskularnih bolezni na Alzheimerjevo bolezen. Te bolezni vplivajo na prenos kisika do možganov, s čimer je povezana možnost poškodb in krvavitev, kar lahko pripelje do Alzheimerjeve bolezni. Šesto poglavje je avtor namenil različnim vnetjem, ki tudi lahko vplivajo na nastanek Alzheimerjeve bolezni in podal priporočila glede prehrane. Sedmo poglavje posveča pomenu psihologije v preventivi te bolezni, v osmem pa opisuje pomen homeopatije pri njenem preprečevanju; zanj je homeopatija zelo dragocena kot samostojna preventiva ali pa v povezavi z medicino. V zadnjem, devetem poglavju avtor opiše sposobnost regeneracije

možganov v povezavi z Alzheimerjevo boleznijo. Pri tem opiše veliko napotkov, ki pripomorejo k možganski regeneraciji.

Avtor končuje knjigo s poudarkom, da bo Alzheimerjeva bolezen epidemija tega stoletja. Pomembno je, da se na to odzovemo čim prej, izboljšamo življenjski slog in ukrepamo proti Alzheimerjevi bolezni. Obžaluje, da se tako malo razmišlja o njeni preventivi.

Knjiga je napisana na zelo berljiv in enostaven način. Izhaja iz želje, da bi se vsi ljudje zavedali, da je treba nekaj narediti zase v preprečevanju kroničnih bolezni in posebej Alzheimerjeve bolezni. Za družbo je odločilno zavedanje, da se populacija stara in je vedno več obolelih za Alzheimerjevo boleznijo; to bo povzročilo večje finančne stroške in potrebe po oskrbi. Cilj knjige je spodbuditi bralce k zavedanju, kako lahko preprečujemo to bolezen in zaviramo njen razvoj. Avtor knjigo priporoča vsem, ki imajo sorodnike s to boleznijo in tudi tistim, ki imajo težave s spominom. Knjigo bi priporočila tudi zaposlenim na področju gerontologije in vsem, ki se srečujejo z ljudmi, ki imajo težave s spominom ali diagnosticirano Alzheimerjevo bolezen.

Bojana Sečnjak

<https://mainichi.jp/english/articles/20210708/p2a/00m/0li/029000c>

TELOVADBA POMLADI TELESNO STAROST STAREJŠIH ZA 10 LET IN ZMANJŠA ZDRAVSTVENE STROŠKE – JAPONSKA ŠTUDIJA

Devetmesečne redne tedenske telovadne vaje za starejše lahko telesno starost udeležencev pomaknejo za desetletje