

Kakšen naj bo prehod v upokožitev?

**Dr. Mateja Kožuh Novak, dr.med.,
upokožena ginekologinja in strokovnjakinja
javnega zdravstva**

**Upokojitev je vstop v
zadnjo tretjino življenja**

Rezultati evropske raziskave SILK 2010 za Slovenijo:

**Povprečna ženska pri 64
letih lahko pričakuje še 21
let življenja = 85 let**

**Enako star moški lahko
pričakuje še 17 let
življenja = 81 let**

Kako se pripraviti na pokoj?

Prva prioriteta je zdravje

Pričakovana zdrava leta življenja ob rojstvu v Sloveniji leta 2012

- Za moške 56,5 let

- Za ženske 55,6 let

8 let pod povprečjem EU

Ohranite zdravje čim dlje!

**Tudi s kronično boleznijo se da
živeti kakovostno!**

**Če je le možno, odhajajte v
pokoju postopoma**

**Poiščite možnost prostovoljskega
dela**

Po 50.letu čim prej na preventivni zdravniški pregled!

- Krvni pritisk
- Krvni sladkor
- Holesterol
- Urin
- Blato na kri
- EKG
- UZ dojk
- Bris materničnega vratu
- Prostata (PSA)
- Žile na vratu
- Spirometrija?

Osnovni recept za vzdrževanje zdravja

Redna fizična aktivnost za vse mišice

Uravnotežena prehrana

Redna duševna aktivnost

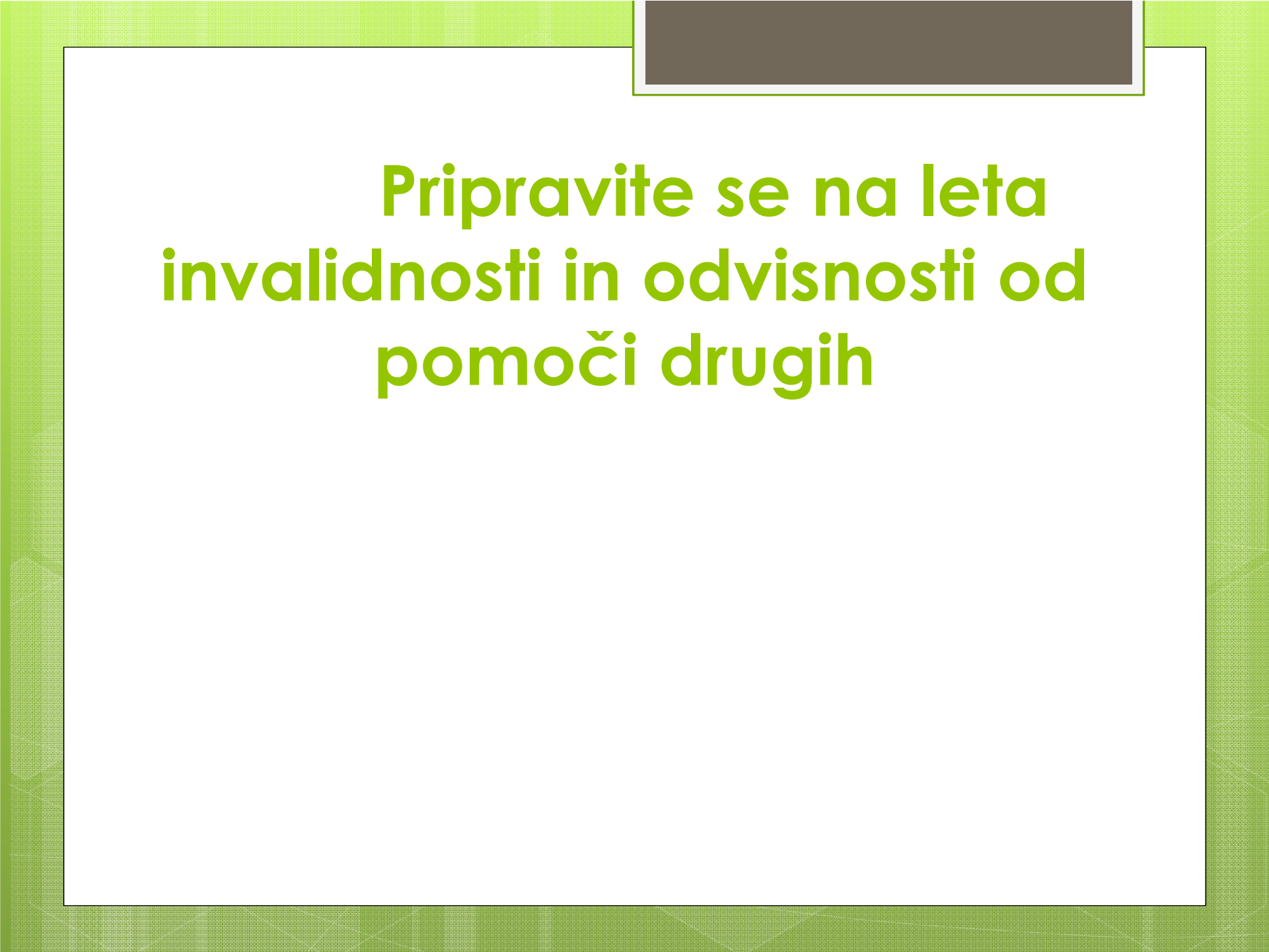
Družabnost

Kaj bom počel v pokoju?

- **Kaj bi rad počel?**
- **Kaj bi lahko počel?**
Kaj bom moral početi?
- **Česa ne bom mogel početi?**

Najbolj poceni, najbolj učinkovite rešitve

- Redna dnevna hoja (kolesarjenje, plavanje) 3 km ali več
- Redno branje, izobraževanje na RTV programih, spominske vaje
- Redno druženje s prijatelji v društvih, pri športu, kulturnih dejavnostih, plesu
- Postani prostovoljec



**Pripravite se na leta
invalidnosti in odvisnosti od
pomoči drugih**

Rezultati evropske raziskave SILK 2010 za Slovenijo:

- o **Ženska pri 64 letih lahko pričakuje še 21 let življenja od tega 7 let odvisna od pomoči drugih.**

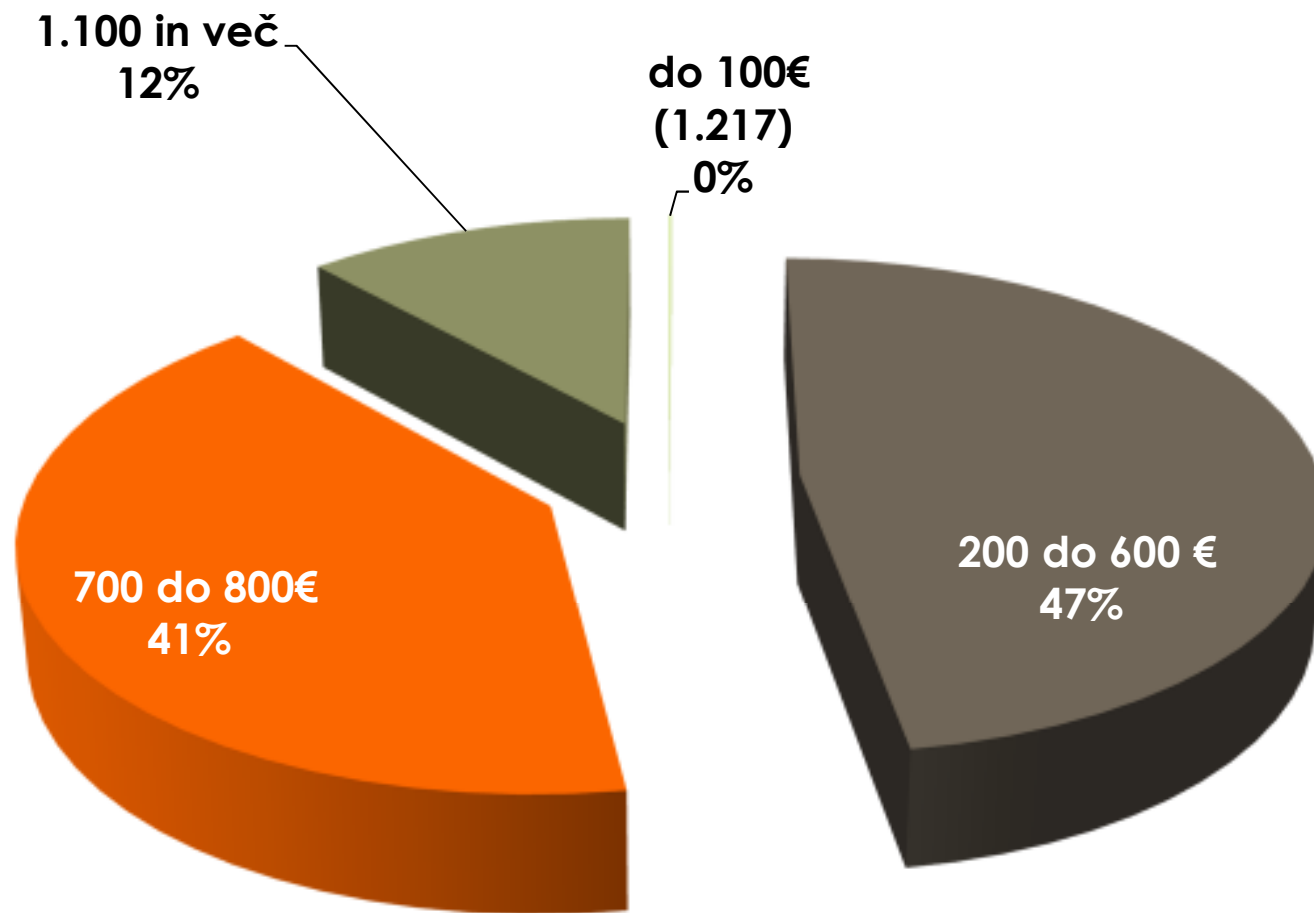
Enako star moški lahko pričakuje še 17 let življenja, od tega 3,4 leta odvisen od pomoči drugih.

**Osvežitev razmerja s partnerjem,
partnerico**

Uredite odnose z otroci

Uredite odnose s sosedi

**Vključite se v medsebojno
prostovoljsko pomoč starejših**



**Distribucija pokojnin, Slovenija 12/2015,
ZPIZ**

Postanite aktivni državljani

Pokojnine

Javno zdravstvo

Javno šolstvo

Brezposelnost

Slabe plače naših otrok

Oskrba bolnih in invalidnih

**Osnovne človekove pravice
starejših**