



**Zdravi in zadovoljni ne glede na leta:  
24alife™ Seniors kot primer dobre prakse  
Healthier and Happier at any age:  
24alife™ Seniors as examples of good practice**

Janez Uplaznik, generalni direktor in ustanovitelj, Mikropis Holding, [Janez.Uplaznik@24alife.com](mailto:Janez.Uplaznik@24alife.com)

Eva Kovač, univ. dipl. psih., podpredsednica, Mikropis Holding, [Eva.Kovac@24alife.com](mailto:Eva.Kovac@24alife.com)

Pod okriljem podjetja [Mikropis](#) od leta 2012 deluje Razvojni center informacijsko-komunikacijskih tehnologij Savinja Žalec, katerega glavni namen je razvoj rešitve za zdrav življenjski slog, imenovane 24alife. Temeljna ideja [24alife](#) je skozi sodobno tehnologijo (internet, pametne naprave itd.) informacije o skrbi za zdravje in dobro počutje približati vsakemu posamezniku, ne glede na okolje ali obdobje v katerem se nahaja. S tem namenom 24alife združuje psihologe, zdravnike ter strokovnjake s področij športa in prehrane, ki skrbijo za kakovostno in preverjeno vsebino rešitve. Pri sami tehnični izvedbi rešitve, so vključeni strokovnjaki za razvoj, postavitve in vzdrževanje najzahtevnejših informacijskih tehnologij, ki zagotavljajo sodoben pristop k uporabniški izkušnji.

Pod okriljem družine rešitev 24alife, smo razvili rešitve, ki vodijo posameznika do zdravega načina življenja; podjetjih in organizacijah, fitnes klubih, hotelih, za delo s seniorji, pomoč pacientom po rehabilitaciji in pomoč zavarovalnicam, da lahko prepoznajo, spodbujajo in nagradujejo zdrav življenjski slog. 24alife rešitev je oblikovana v sodelovanju z najuglednejšo kliniko na svetu, [Mayo Clinic](#). Na ta način prenašamo v rešitev in do končnih uporabnikov-seniorjev, bogato vsebino, zanesljive in verodostojne programe ter znanja.

Zanimanje za vseživljenjsko skrb za zdrav življenjski slog in zdravje na splošno je v preteklih letih močno narastlo. Pregled znanstvene literature in raziskav kaže, da redna telesna aktivnost upočasnjuje učinke staranja. Redna telesna vadba povečuje seniorjevo sposobnost fizične aktivnosti in omogoča daljšo neodvisnost in samostojnost posameznika.

Razumemo, da je dejavnikov, ki vplivajo na seniorjevo zdravje in dobro počutje več kot le in zgolj fizična aktivnost. Pomembno je, da se v obravnavo dobrega počutja in ohranjanja zdravja vključuje tudi znanja drugih strok, kot so medicina, psihologija in prehrana. V želji po učinkovitih programih 24alife senior temelji na holističnem pristopu do zdravja.

[24alife Seniors](#) poseduje seniorjem različna znanja v obliki vodenih programov in jih usmerja ter motivira na poti do cilja. 24alife Seniors združuje znanje na pametnih platformah in se lahko uporablja kot mobilna aplikacija, spletni portal, računalnik ali (pametna) televizija, ki je med vsemi kanali najbolj primerna za uporabo starejših. Spodbude že k majhnim fizičnim aktivnostim lahko dvignejo starostnikovo dobro počutje, samozavest in neodvisnost, medtem, ko različni treningi možganov upočasnjujejo upad kognitivnih sposobnosti. Z zdravo in uravnoteženo prehrano lahko preprečimo kronične bolezni povezane z debelostjo ali prekomerno telesno maso.

24alife Senior obsega znanje in tehnično podporo, kako prenesti informacije, naloge in programe čim bližje do seniorja, po kanalu, ki ga je najbolj blizu. Naloge in treningi so oblikovani varno, brez tveganja za poškodbe, ki so posledica nepravilne izvedbe vaji ali napačnega treninga.

Seniorji lahko treninge izvajajo v dnevnih centrih, domovih za starejše ali doma. Hkrati pa rešitev omogoča tudi skrbnikom starostnika, da ga pravilno vodijo in spremljajo izvajanje njegovih vaj. V kolikor se rešitve poslužuje strokovno osebje v institucijah za starostnike, se le ti lahko osredotočajo na izvajanje vaje starostnika, ga popravlja, spodbuja in motivira, ob tem pa ne potrebuje sam izvajati vaje, saj se le te vrtijo na mediju (TV, ekran...).

Razviti načrtujemo nove programe vadb in mentalnih treningov ter prehranskih programov za starejše. Glede na povratne informacije uporabnikov oblikujemo uporabniku prijazno rešitev in tehnično podporo poskušamo čim bolj poenostaviti za uporabo. Uporabnost in implementacija programov je neskončna, lahko se jih prilagaja in izvaja povsod. Rešitev je možno lokalizirati za potrebe (ali posebnosti) trga ali specifične skupine seniorjev.