

# Zdrowie seniora

## Pigułka senioralna



Starzenie się jest naturalnym procesem. W pewnym momencie życia - nierzadko różnym dla poszczególnych jednostek - rozpoczynają się procesy degeneracyjne organizmu. Spada regeneracja, człowiek „szybciej się męczy”. Nie oznacza to jednocześnie, że „zdrowie” należy rozumieć jako brak chorób. „Zdrowie” to utrzymywanie dobrej jakości życia, mimo ograniczeń związanych z wiekiem.

Przyjęto się, że zdrowiem zajmujemy się, kiedy się leczymy. To pojęcie nieco szersze. O zdrowie dbamy, włączając w rutynę zdrowe wybory - utrzymujemy ciało w podobnej co wcześniej kondycji i wzmacniamy je, dokonując odpowiednich wyborów. Oczywiście, profilaktyka zdrowotna jest równie istotna i absolutnie jej nie odradzamy! Proponujemy natomiast holistyczne podejście do dbania o siebie oparte na 3 filarach:

**ciało – umysł – relacje.**



Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy w ramach edycji w roku 2025 rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów

## Ciało

**Podstawami codziennego dbania o zdrowie są: ruch, odżywianie i odpowiednia regeneracja.**

Zachowanie sprawności ciała pozwala opóźnić zmiany w systemie kostno-stawowym, jak i wzmocnić mięśnie.

Nie należy jednak zmuszać się do konkretnej aktywności fizycznej, a podchodzić z rozsądkiem:

- wybrać się na spacer,
- na senioralną potańcówkę,
- pobuszować w ogródku.



**Do tego włączamy odpowiednie odżywianie:**

mniej soli, cukru i tłuszczu, więcej warzyw, owoców i przede wszystkim przyjmowanie odpowiedniej ilości wody (min. 2 litry dziennie).

**Istotna jest również higiena snu:**

zachowanie odpowiedniego rytmu dnia i wyciszenie przed snem.



## **Organizm może zawieść, to naturalna kolej rzeczy, natomiast lepiej zapobiegać niż leczyć.**

Dlatego istotne są badania okresowe (jak morfologia, a u kobiet mammografia po 55 r.ż.), regularne szczepienia i kontrolowanie leków.

Łączenie jakichkolwiek substancji w lekach należy zawsze konsultować z lekarzem - nic nie zastąpi wizyty w gabinecie specjalisty.



## Umysł

### Procesy degeneracyjne obejmują nie tylko mięśnie i kości, ale również mózg.

Receptą na pogarszającą się pamięć może być rozwiązywanie krzyżówek, sudoku, wykreślanek, prowadzenie codziennych rozmów, a także uczenie się nowych rzeczy.



W walce o utrzymanie zdolności umysłowych wspierają nas również nowe technologie, których należy postrzegać jako sprzymierzeńca, nie wroga.

Dla kogoś coś zawsze było nowe - dzisiaj dla seniora to Internet, sztuczna inteligencja, portale społecznościowe.

### Emocje to także część zdrowia.

Smutek, samotność czy lęk to nie wstyd.

Wsparcie towarzyskie znajdziesz w organizacjach senioralnych takich jak kluby seniora i stowarzyszenia senioralne. Wsparcie psychologiczne i psychiatryczne to domena specjalistów, których należy szukać w centrach usług społecznych lub przychodniach opieki zdrowotnej.

Najważniejsze jest zrozumienie, że mózg również jest organem, który może zachorować i wstyd przekuć w motywację, by się nim zaopiekować z równą czułością co serce, płucami czy wątrobą.



## Relacje

Człowiek jako istota społeczna potrzebuje kontaktów z innymi ludźmi: z rodziną, sąsiadami.

Dołączenie do **klubu seniora** pozwoli zawiązać nowe znajomości. Możesz zaangażować się w wolontariat w organizacjach pozarządowych, dzięki czemu nie tylko poznasz nowych ludzi, ale dołożysz cegiełkę do społecznego dobra. Wspólne działania to najlepszy sposób na pozostawanie aktywnym i nadawanie sensu życiu - to skuteczne przeciwdziałanie samotności.



**Uważaj jednak na toksyczne relacje -  
masz prawo do granic i do mówienia „nie”,  
jeśli coś nie jest na Twoje siły**

## Najczęstsze problemy zdrowotne seniorów

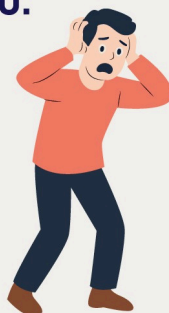
1

Najczęstszymi chorobami dotykającymi seniorów są nadciśnienie, cukrzyca i osteoporoza, którymi można zapobiegać odpowiednią zbilansowaną dietą.



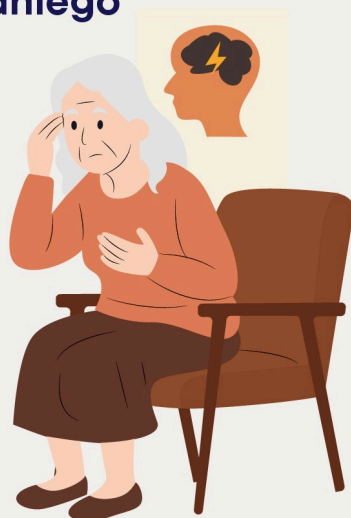
2

Seniorzy są szczególnie narażeni na upadki kończące się urazami kończyn, stawów i mięśni - zalecamy szczególną ostrożność na schodach, śliskim i nierównym podłożu.



# 3

**Problemy z pamięcią i koncentracją - zapomnienie czegoś jest normalne w każdym wieku, natomiast gdy wykracza to poza incydenty, należy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Ten pokieruje do odpowiedniego specjalisty po wykonaniu badań profilaktycznych**



# 4

**Zmiany nastroju i snu są istotnym sygnałem o rozwijającej się chorobie - tego rodzaju zdarzenia należy również konsultować z lekarzem.**





# **Pamiętaj seniorze!**

## **Dbaj o swoje ciało i umysł!**

---

Pigułka senioralna to seria materiałów edukacyjnych Fundacji Nowy Przemysł Śląska mająca na celu realizowanie zadań związanych z działaniem na rzecz społeczności województwa śląskiego.

Opracowanie merytoryczne: mgr Klaudia Żubryk, Szkoła Doktorska Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

Opracowanie graficzne i przygotowanie do druku: Marta Warczek