

# Układamy puzzle zdrowej przyszłości.

Być seniorem zdrowym i szczęśliwym to zadanie dla każdego z nas.



**Starzenie się jest nieuchronne, ale tylko od nas zależy, by nie było związane z niepełnosprawnością, nudą, osamotnieniem, bólem. Każdy z nas będzie seniorem lub nim jest, zresztą zaczynamy się starzeć od... dnia urodzenia. Żeby starość nie kojarzyła się z bezradnością i chorobami, trzeba w życie wprowadzić działania, które pozwolą nam cieszyć się każdym dniem. Jakie? O tym mówimy w ramach kampanii „Zdrowy Senior” realizowanej przez Samorząd Województwa Śląskiego.**

No właśnie, jakie podjąć działania? Wystarczy właściwie poukładać puzzle zdrowej przyszłości, czyli m.in. zadbać o odpowiednią dietę, ruch, aktywność. Zwrócić uwagę na zażywane leki, zadbać o swoje zdrowie psychiczne, wyjść do ludzi, znać możliwości swojego organizmu, zwracać uwagę na bezpieczeństwo w domu, jak i na ulicy. Wreszcie senior musi być trendy, dbać o swoją urodę i pielęgnować ciało. Bycie zdrowym w przyszłości to zadanie dla każdego z nas. Jak to zrobić? Poniżej kilka wskazówek z 9 obszarów zdrowej przyszłości.

## Przez żołądek do zdrowia

Jesteśmy tym, co jemy. Z wiekiem gorzej przyswajamy minerały i witaminy tak potrzebne organizmowi. Dzisiejsi 60, 70-latkowie z pewnością jedli zdrowiej od dzisiejszych 40-latków. Za "ich czasów" królowały kasze, jabłka. Mniej jedli mięsa, bo po prostu było go mniej na rynku. Pamiętajmy, że im jesteśmy starsi tym gorzej trawimy i przyswajamy niektóre witaminy np. A i B. Wartość energetyczna posiłków nie musi być taka jak dekadę temu. Powinniśmy pamiętać, by jeść pokarmy zawierające magnez, wapń, a także aminokwasy występujące w rybach, drobiu, orzechach oraz kwasy Omega-3, zwane kwasami młodości, które dobroczynnie wpływają na pracę mózgu, serca, wspomagają wzrok i działają antynowotworowo i antydepresyjnie. Można je znaleźć m.in. w migdałach, rybach i olejach roślinnych.

*Starość toksyczna zaczyna wtedy, gdy jesteśmy samotni, gdy przestajemy wychodzić z domu, gdy tracimy znajomych, bo po prostu umierają i nie szukamy nowych, choć nie tylko możemy, ale powinniśmy - dr n. med. Jarosław Derejczyk, Konsultant Wojewódzki ds. geriatry, główny ekspert projektu „Zdrowy Senior”.*

## Starość to też radość

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Gdy coś nam dolega natychmiast przekłada się to na gorsze samopoczucie i może prowadzić do depresji. Eksperci, nie tylko seniorom, zalecają rozsądną suplementację witaminą życia - witaminą D. Samotność, utrata kogoś bliskiego, a także problemy finansowe to najczęstsze przyczyny depresji. Na różne zaburzenia psychiczne, według Światowej Organizacji Zdrowia cierpi ok. 15 proc. osób powyżej 60. roku życia. Co ciekawe zdrowi są posiadacze... psów. Pies "zmusza" do wysiłku (spacery), co jest dobre dla serca i psychiki. Rodzi się więź, która pozwala zapomnieć o samotności.

*O starości powinniśmy zacząć myśleć, gdy jesteśmy młodzi. Starość jest procesem, do którego należy się przygotować dr n. med. Jarosław Derejczyk, Konsultant Wojewódzki ds. geriatry, ekspert projektu „Zdrowy Senior”.*

## Leki to nie cukierki

Seniorzy to grupa, która nadużywa leków, głównie przeciwbólowych, nasennych i trawiennych. Należy zastanowić się czy kupować pięknie opakowane suplementy diety, które według reklam są dobre na wszystko. Jeśli leczymy się u kilku lekarzy to każdemu z nich musimy powiedzieć jakie leki zażywamy, dzięki czemu unikniemy szkodliwych dla zdrowia interakcji między lekami. Trzeba dokładnie czytać ulotki i konsultować kuracje z lekarzem. Na każdą wizytę lekarską warto iść z karteczką, na której wypiszemy leki, które aktualnie przyjmujemy.

## Seniorze, ruszaj się!

Tylko 7 proc. seniorów po 65. roku życia jest aktywnych fizycznie. Nie wszystkim zdrowie pozwala. Ci którzy mogą wybierają spacer, pływanie, jeżdżenie na rowerze czy wycieczki piesze, co wzmacnia nasze kości, mięśnie i wpływa na ruchomość stawów. Należy dostosować wysiłek do swoich możliwości. Dla osób starszych świetnie są nordic walking czy pilates, ale też elementy jogi, które oddziałują relaksacyjnie. Ważne, by zanim zdecydujemy się na uprawianie jakiegoś sportu skonsultować się z lekarzem.

*Kontrola nadmiaru stresów, utrzymanie edukacji przez czas kiedy umiemy się uczyć, trening poznawczy mózgu oparty o czytanie, realizowanie swojego hobby, tworzenie, granie, pisanie, występowanie, opowiadanie i eliminacja czynników uszkadzających naczynia, w szczególności palenia tytoniu i otyłości, pomagają w przesunięciu chorób przewlekłych mózgu na późną starość - dr n. med. Jarosław Derejczyk, Konsultant Wojewódzki ds. geriatriczki, główny ekspert projektu „Zdrowy Senior”.*

## Nie siedź w domu

Telewizor nie zastąpi drugiego człowieka. To smutne, ale aż 3 na 10 Polaków w wieku powyżej 80 lat odczuwa samotność, 1 na 10 stwierdza, że czuje się samotnie bardzo często, a nawet zawsze. Trudnym momentem, pierwszym, w którym traci się grono znajomych jest przejście na emeryturę. To towarzyska rewolucja. Z biegiem lat zaczynają umierać bliscy z rodziny, sąsiedzi. Często wychodzimy tylko do lekarza albo do kościoła, co nie zastąpi spotkań z rówieśnikami. W takiej sytuacji powinniśmy się aktywizować. Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora mają fantastyczną ofertę zajęć. Można zagrać w szachy, karty, ba i nauczyć się obsługi komputera. Wybrać się wspólnie do kina, teatru, na wycieczkę. Gdy stan zdrowia nie pozwala należy skorzystać z pobytów w dziennych lub całodobowych ośrodkach typu domy opieki lub domy seniora. Ich wykwalifikowany personel pomoże zorganizować czas seniora.

## Jak się ustrzec przed zagrożeniami?

Niestety najłatwiej o wypadek we własnym domu. Większość mieszkań seniorów nie jest przystosowanych do ich nowych potrzeb. Podłogi nie mogą być śliskie, w łazience, czy ubikacji powinny być zainstalowane specjalne uchwyty, poręcze. W wielu budynkach nie ma podjazdów dla niepełnosprawnych, a tylko połowa mieszkań ma balkon, czy taras pozwalający posiedzieć na świeżym powietrzu i popatrzeć na innych ludzi (badania PolSenior).

Seniorzy to jedna z grup społecznych najbardziej narażonych na nadużycia i wyłudzenia. Z danych opublikowanych przez Biuro Informacji Kredytowej, wynika, że aż 10 proc. z 6,4 mln osób w wieku 65+ przyznaje, że padło ofiarą próby wyłudzenia pieniędzy. Komenda Główna Policji szacuje, że tylko w I półroczu 2018 r. blisko 1,7 tys. seniorów, w wyniku różnego rodzaju oszustw, straciło prawie 27 mln zł. Starość oznacza często zbyt dużą ufność wobec nieznajomych. Trzeba być więc ostrożnym. Pamiętać o zamykaniu drzwi, a gdy dostaniemy telefoniczną informację, że ktoś z rodziny potrzebuje natychmiastowej pomocy finansowej to trzeba ją potwierdzić. Idealem jest, gdy starsza osoba ma zapewnioną bliskość rodziny lub ma swojego opiekuna. Jeśli mieszka sama musi mieć pod ręką numery do najbliższych, do sąsiada, z którym utrzymuje kontakt, ale też na policję.

## Każdy wiek lubi modę

Nikt nie powiedział, że zawartość szafy seniora musi być szara i nudna. Wręcz przeciwnie. Jeśli spojrzymy na ulice naszych miast to, na szczęście widzimy, coraz więcej kolorowo ubranych starszych pań i panów w ponadczasowych dżinsach. Oczywiście, przesada nie jest dobra w żadnym wieku. Należy ograniczyć ozdoby i falbanki, ale czemu nie kupić sobie sportowej, puchowej kurtki, zamiast nieśmiertelnego płaszcza. Modą można się bawić także po 65. roku życia. To pozwala przedłużyć młodość i jest naprawdę inspirującym zajęciem. Niedługo na wybiegach dla modelek królować będą panie dojrzałe i rynek modowy skupi się na przygotowaniu właśnie dla nich specjalnych kolekcji. Nie zapominając oczywiście o panach.

Dodana: 4 grudzień 2019 15:00 Zmodyfikowana: 4 grudzień 2019 15:00