

## Wskazówki edukacyjne dla osób starszych z zapaleniem płuc

W zapobieganiu zapaleniu płuc u seniorów bardzo ważna jest jej **profilaktyka**, bo jak powszechnie wiadomo, znacznie łatwiej jest zapobiegać, niż leczyć. Dlatego starajmy się ustrzec samych siebie przed zapaleniem płuc. W sezonie jesienno-zimowym, kiedy na zewnątrz panują bardzo zróżnicowane temperatury, a pogoda bywa bardzo kapryśna, zadbajmy o odporność naszego organizmu i oczywiście naszych najbliższych. W tym okresie warto zażywać preparaty witaminowe mające na celu wzmocnienie organizmu przed różnego rodzaju bakteriami i wirusami.

Jedną ze skuteczniejszych metod zapobiegania zachorowalności na zapalenie płuc są szczepienia ochronne. Badania wykazały, że skuteczność szczepionek jest bardzo wysoka, sięgająca nawet 90%. Szczególnie zalecane są szczepionki przeciwko pneumokokom i przeciwko grypie. Szczepienia ochronne zalecane są zwłaszcza u małych dzieci, a także u osób w podeszłym wieku i osób przewlekle chorych. Szczepionki ochronne przygotowywane są co roku. Szczepienie przeciwko grypie, jak i szczepienie przeciwko pneumokokom można śmiało wykonać podczas jednej wizyty. Należy jednak pamiętać, by szczepienie przeciw grypie powtarzać co roku.

W profilaktyce zapalenia płuc niezwykle ważny jest również nasz styl życia, sposób odżywiania. Tylko zdrowa i odpowiednio zbilansowana dieta, a także odpowiednia dawka sportu zagwarantują nam nie tylko zdrowie, ale także sprawność fizyczną i dobre samopoczucie. Oczywiście należy pamiętać, że używanie wszelkiego rodzaju używek (zwłaszcza papierosów, alkoholu) znacznie bardziej zwiększają naszą podatność na zachorowania. Osoby starsze powinny pamiętać o unikaniu krztuszenia się – właściwa pozycja podczas jedzenia, zakaz mowy podczas posiłków; higienie jamy ustnej; leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych.

Zaleca się szczepienie przeciwko pneumokokom osób, u których istnieje zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia zakażenia *S. pneumoniae* lub jego ciężkiego przebiegu, do grupy tej należą:

- wszystkie osoby > 64 roku życia
- osoby w wieku 2-64 lat: z niedoborem odporności spowodowanym chorobą lub terapią, chorujący na przewlekle choroby serca, nerek (zespół nerczycowy), układu oddechowego (POChP), cukrzycę lub niedokrwistość sierpowatokrwinkową, po usunięciu śledziony.

Największe znaczenie w profilaktyce wirusowego zapalenia płuc ma stosowanie szczepionek



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

przeciwgrypowych, których skuteczność sięga 75–90%. Są one przygotowywane co roku, a ich skład uzależnia się od zagrażających zakażeń. Szczepienie przeciwko grypie zaleca się u chorych obciążonych dużym ryzykiem zgonu z powodu grypy lub wikłającego ją zapalenia płuc.

Grupy wysokiego ryzyka obejmują osoby z:

- przewlekłą chorobą płuc, serca, nerek lub wątroby
- cukrzycą
- immunosupresją spowodowaną chorobą lub leczeniem
- osoby w wieku >65 lat

### Piśmiennictwo:

1. Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red): *Geriatrya i pielęgniarstwo geriatryczne*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit**