19 listopada 2021

Czy wiesz, że …..jesienią szczególnie należy dbać o zdrowie seniora

Zdowie należy pielęgnować w każdym wieku, jednak w przypadku osób starszych powinniśmy o nie dbać w sposób szczególny. Osoby starsze często wymagają wzmożonej, interdyscyplinarnej opieki medycznej. Niejednokrotnie opieka nad nimi związana jest z całodobowym, długoterminowym nadzorem nad ich zdrowiem. Właściwa dieta włączająca odpowiednie suplementy dla seniorów jest bardzo istotna, ale istnieją też inne elementy na które należy zwrócić uwagę.

Co wpływa na zdrowy tryb życia?

Na temat starzenia się organizmu, krąży wiele mitów – jeden z nich dotyczy tego, że długość życia i zdrowie w podeszłym wieku uzależnione jest jedynie od naszych genów. Prawda jest jednak taka, że wcale nie jest to najistotniejszy czynnik. Dużo większy wpływ na nasze zdrowie, ma odpowiedni styl życia. Składają się na niego odpowiednia dieta, higiena, aktywność fizyczna i zdrowie psychiczne.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Do wielu czynników związanych z utrzymaniem prawidłowego zdrowia, zalicza się te, które dotyczą zdrowia psychicznego. Osoby starsze powinny zatem wiedzieć, jak dbać o tą kwestie. Bardzo ważna w tym przypadku jest społeczna integracja oraz zachowanie relacji międzyludzkich.

Problemy osób starszych nie są mniejsze niż ludzi młodych.

Najczęstszą dolegliwością wśród tej grupy społecznej jest samotność. Bardzo często z tego powodu pojawia się choroba somatyczna, która wiąże się z poczuciem straty oraz żałobą. Dlatego, jeśli jest to możliwie, osoba starsza powinna mieć kontakt ze swoimi bliskimi, z przyjaciółmi oraz z rodziną. Warto zadbać o to, aby senior spędzał czas w ciekawy i interesujący sposób. W Polsce coraz bardziej popularne są kluby seniora, w których prowadzone są zajęcia edukacyjne, krawieckie, plastyczne oraz kulinarne. Osoby starsze powinny brać udział w tego typu aktywnościach. Mogą spotykać się w nich z przyjaciółmi, grać w gry, spędzać czas na wolnym powietrzu. Dzięki temu, nie będą czuły się samotne i odizolowane.

Higiena osoby starszej

W przypadku opieki nad seniorem, poza zdrowiem psychicznym, ważna jest również prawidłowa

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

higiena osób starszych oraz zdrowie jamy ustnej. Jak dbać o higienę? Jednym z najważniejszych aspektów dotyczących tej kwestii jest mycie ciała przynajmniej dwa razy dziennie. Osoby starsze powinny pamiętać o tym, że jeśli mają problem z układem moczowym, czynność ta wymaga większej częstotliwości. Ponad to bardzo ważna jest higiena jamy ustnej. Jeśli jest ona regularna oraz prawidłowo wykonywana (dotyczy to dokładnego mycia uzębienia oraz prawidłowego dbania o sztuczną szczękę) to zdrowie jamy ustnej jest zachowane.

Sport to zdrowie

Kolejnym bardzo istotnym aspektem dotyczącym zdrowia osoby starszej jest aktywność fizyczna. Ruch u osób starszych wpływa korzystnie nie tylko na stawy i mięśnie, ale także na mózg. Eksperci podkreślają, że podstawą profilaktyczno-leczniczych działań wśród osób w podeszłym wieku jest regularna aktywność fizyczna seniorów. Zaleca się, aby aktywność fizyczna u osób starszych obejmowała trzy elementy: ćwiczenia siłowe (mają wpływ na stabilną, mocną sylwetkę), wytrzymałościowe (są związane z lepszą kondycją) i rozciągające (pomagają w utrzymaniu dobrej elastyczności wiązadeł i ścięgien). Do ćwiczeń zalecanych osobom starszym należą spacery na świeżym powietrzu, lekka gimnastyka, pływanie relaksacyjne. Są to bardzo przystępne i nietrudne ćwiczenia, które pomagają utrzymać zdrową kondycję układu krążenia i serca.

W jaki sposób zadbać o zdrowie zimą?

Zimą zwiększa się zapotrzebowanie osób starszych na cenne składniki odżywcze i witaminy. W tym czasie codzienna dieta dla seniora powinna zostać nieco zmodyfikowana. Należy zatem wzbogacić posiłki produktami, które dostarczają naturalnych mikroelementów. Stanowią one skuteczną ochronę przed infekcjami oraz przeziębieniem. Po konsultacji z lekarzem, warto również rozważyć przyjmowanie odpowiednich suplementów dla seniorów. Jest to wskazane, ponieważ nie wszystkie potrzebne witaminy i mikroelementy, da się dostarczyć z pożywieniem.

W diecie osoby starszej powinny znaleźć się produkty z wysoką zawartością witamin z grupy A i C – takie jak suszone morele, cytrusy, pełnowartościowe warzywa oraz mięsa. Są one odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz redukcję zmęczenia. Ponadto osoby starsze bardzo szybko marzną, dlatego należy zadbać również o to, aby spożywały rozgrzewające napoje, były ciepło ubrane oraz przebywały w odpowiednio nagrzanym pomieszczeniu.

Czynniki wpływające na zdrowie osoby starszej

Istnieje wiele zaleceń dotyczących dbania o kondycję osoby starszej. Eksperci podkreślają również, że nigdy nie jest za późno, aby wprowadzić prozdrowotne zmiany w swoim życiu. Warto zauważyć, że na większość wymienionych powyżej czynników, każdy ma naprawdę istotny wpływ na komfort życia.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Przypomnijmy, że najczęstsze choroby osób starszych wynikają z zaniedbania zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Czynniki takie jak: aktywność społeczna, zdrowa dobrze zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, regularne konsultacje z lekarzem, dbanie o higienę są bardzo istotne i pomagają zachować prawidłową kondycję organizmu nawet w podeszłym wieku. Dodatkowo pogoda ducha oraz pozytywne nastawienie z pewnością pomogą utrzymać prawidłowe zdrowie osoby starszej.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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 mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT