04 listopada 2022

Światowy Dzień Otyłości

Ponad miliard ludzi na całym świecie cierpi na otyłość, a WHO alarmuje, że liczba ta wciąż rośnie. W Światowy Dzień Otyłości wspieramy działania na rzecz zwiększania świadomości na temat skali problemu, jego złożonej etiologii, konsekwencji zdrowotnych oraz możliwości leczenia. „Każdy musi działać" – brzmi tegoroczne przesłanie.

Otyłość wpływa na pracę większości narządów organizmu, zwiększając ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, niektóre rodzaje nowotworów, powodować może również trudności natury psychicznej. Osoby z otyłością są również trzy razy bardziej narażone na hospitalizację z powodu COVID-19.

Mimo że trudności z utrzymaniem prawidłowej wagi są zwykle wynikiem kombinacji wielu przyczyn i czynników sprzyjających ich rozwojowi (jak czynniki genetyczne, metaboliczne, hormonalne, psychologiczne oraz behawioralne, związane m.in. ze stylem życia, dietą, aktywnością fizyczną, higieną snu), to wystąpienie jednego (lub więcej) z nich nie przesądza jednak o pojawieniu się nadwagi i otyłości. W wielu przypadkach możemy im skutecznie przeciwdziałać, przede wszystkim poprzez modyfikację stylu życia oraz nawyków żywieniowych.

Centrum Wsparcia Opiekunów również zwraca szczególną uwagę na potrzeby żywieniowe naszych podopiecznych. Wszystkie posiłki, zapewniane w ramach Dziennej Placówki Opieki i Aktywizacji (śniadanie, drugie śniadanie, obiad), są przygotowywane metodą tradycyjną, z naturalnych składników, z zachowaniem proporcji między wartością odżywczą a objętością pożywienia, jak również urozmaicane pod względem produktów. Dieta uczestników naszych zajęć jest również dostosowywana indywidualnie, według wskazówek opiekunów rodzinnych oraz doświadczonego dietetyka, mgr Agnieszki Gąsior.

Więcej informacji na temat Dziennej Placówki Opieki i Aktywizacji TUTAJ.

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 ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata2014-2020 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

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 ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata2014-2020 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