

14 listopada 2022

Dzień Seniora - mity dotyczące starości

Wiele osób przyjmuje błędne założenia na temat starzenia się i tego, jak wiek wpływa na nasze możliwości w wieku starszym. Z okazji dzisiejszego Dnia Seniora bierzemy pod lupę 6 popularnych mitów dotyczących starzenia się!



1. Depresja i samotność są normalne u osób starszych.

Wraz z wiekiem niektórzy seniorzy mogą poczuć się odizolowani i samotni, co może prowadzić do niepokoju i smutku, a nawet do depresji. Nie jest to jednak naturalna konsekwencja starzenia się! Co więcej, badania wskazują, że starsi dorośli są mniej narażeni na depresję niż młodzi dorośli. Należy jednak pamiętać, że seniorzy w depresji mogą prezentować mniej oczywiste objawy - warto zatem



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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 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

zachować czujność.

2. Im jestem starszy, tym mniej snu potrzebuję.

Wraz z wiekiem mogą pojawiać się trudności z zasypianiem i utrzymywaniem ciągłości snu. Zapotrzebowanie na sen nie zmniejsza się jednak - starsze osoby potrzebują takiej samej ilości snu, jak wszyscy dorośli (od 7 do 9 godzin każdej nocy). Dostateczna ilość snu zapewnia zdrowie i czujność, może pomóc zmniejszyć ryzyko upadków czy poprawić ogólne samopoczucie psychiczne.

3. Starsze osoby nie są w stanie uczyć się nowych rzeczy.

Seniorzy wciąż mogą uczyć się nowych rzeczy, tworzyć nowe wspomnienia i udoskonalać swoje dotychczasowe zdolności. Próby i nauka nowych umiejętności, poszukiwanie nowych kontaktów społecznych, angażowanie się w różne formy aktywności (np. lekcje tańca) - wszystkie te czynniki mogą korzystnie wpływać na funkcjonowanie poznawcze.

4. Demencja jest nieuniknioną konsekwencją starości.

Demencja nie jest normalną częścią starzenia się. Chociaż ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, nie jest to proces nieunikniony - wiele osób dożywa 90 lat i dłużej bez znaczących deficytów poznawczych, charakterystycznych dla demencji. Niemniej jednak, jeśli masz poważne obawy dotyczące swojej pamięci i myślenia lub zauważysz zmiany w swoim zachowaniu, porozmawiaj z lekarzem. Problemy te mogą mieć wiele różnych przyczyn, z których niektóre można leczyć.

5. Starsze osoby powinny unikać ćwiczeń, by nie doznać urazów.

Można by sądzić, że w pewnym wieku ćwiczenia mogą wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Badania wskazują jednak, że podtrzymanie aktywności fizycznej może przynieść wiele korzyści, a utrata samodzielności często związana jest z ograniczeniem ruchu, nie zaś z wiekiem. Ćwiczenia i aktywność fizyczna (w dostosowanej formie) pozytywnie wpływają nie tylko na kondycję fizyczną, ale i psychiczną.

6. Jeśli członek rodziny ma chorobę Alzheimera, ja też będę na nią cierpieć.

Ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera może być większe, jeśli w rodzinie występował taki przypadek - nie oznacza to jednak, że do zachorowania z całą pewnością dojdzie w przyszłości. Czynniki środowiskowe i styl życia również odgrywają rolę w zachorowaniu. Skoro nie możesz kontrolować uwarunkowań genetycznych, warto podjąć kroki, aby zachować zdrowie w toku starzenia się.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe 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 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

Doświadczasz wątpliwości w opiece nad osobą starszą? Poszukujesz informacji i wskazówek? A może chcesz zadbać o aktywizację poznawczą i ruchową seniora **TUTAJ** możesz się zapoznać z ofertą naszych bezpłatnych usług, skierowanych do osób starszych, niesamodzielnymi oraz ich opiekunów. Zachęcamy do kontaktu!

WSPARCIE JEST BEZPŁATNE dzięki dofinansowaniu 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.

Źródło: <https://www.nia.nih.gov/health/10-myths-about-aging>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi 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



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