

Dzień Seniora - mity dotyczące starości

Wiele osób przyjmuje błędne założenia na temat starzenia się i tego, jak wiek wpływa na nasze możliwości w jesieni życia. To ważne zatem, by podejmować działania przeciwdziałające stygmatyzacji osób starszych. 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



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 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

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 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



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

starzenia się.

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, niesamodzielnych 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 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



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