

# Aktywność przedłuża życie

**Trzy razy po 5 minut w ciągu dnia &#8211; nawet tyle ćwiczeń wystarczy seniorowi, by odczuł poprawę zdrowia i samopoczucia. Taki był też główny cel zorganizowanej w Starostwie Powiatowym w Olsztynie konferencji. Wzięło w niej udział około 40 osób, w tym pracownicy ośrodków i domów pomocy społecznej z powiatu olsztyńskiego i Olsztyna, a także sami seniorzy.**

Wśród tematów poruszanych przez prelegentów znalazły się główne problemy geriatryczne, rodzaje zalecanej aktywności fizycznej, zasady zdrowego odżywiania, programy profilaktyki zdrowotnej realizowane przez NFZ wraz ze szczególnymi uprawnieniami seniorów, działalność Uniwersytetu III Wieku oraz zasady funkcjonowania teleopieki.

- Według danych GUS-u 18% populacji w naszym kraju to osoby po 60 r.ż. Ta liczba stale się zwiększa, dlatego w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych chcieliśmy zwrócić uwagę na to jak pomóc seniorom, by żyło im się lepiej. Życzę nam wszystkim, byśmy z dzisiejszego spotkania wyszli z przeświadczeniem, że jesieni życia nie trzeba się bać i że można się na nią przygotować tak, by ze starości stała się piękną drugą młodością &#8211; mówiła starosta Małgorzata Chyziak.

Około 70 % seniorów w Polsce jest samodzielnych i w bardzo dobrej formie, pozostałe 30 % to osoby z wieloma chorobami, przyjmujące powyżej 4 leków &#8211; często wykluczających się lub zmieniających wzajemnie swoje działanie. Jak twierdzi dr nauk med. Małgorzata Stompór, kierownik Poradni Geriatrycznej w ZZOZ w Dobrym Mieście, wielolekowość jest epidemią XXI wieku, a 30 % hospitalizacji związanych jest z nieprawidłowym stosowaniem leków.

Co zatem jest kluczem do zdrowia? Zdaniem dr Stompór podstawą jest odpowiednia dieta i ruch, a w przypadku objawów chorobowych właściwa diagnoza lekarska. &#8211; Aktywność fizyczna przedłuża życie. Ten, kto ma mięśnie, ten żyje dłużej. Ćwiczyć może każdy, nawet osoba chora, tylko musi mieć dobrane odpowiednie ćwiczenia. Trzy razy po 5 minut już ma znaczenie.

Jednym z największych zagrożeń wieku dojrzałego jest kruchość kości, tymczasem osteoporozie łatwo zapobiec. &#8211; Wystarczy zadbać o ruch i zwrócić uwagę na to, co jemy. Dieta osoby starszej często jest problemem, bo brakuje w niej białka. W drabinie pokarmowej osób po 60 r.ż. mięso i nabiał znajdują się w samym środku, dlatego warto jeść mięso i jedno jajko dziennie, nie trzeba się bać cholesterolu. Dodatkowo po 60 r.ż. dla kości i mięśni ważne są witaminy D i B12, przy czym suplementy wielowitaminowe nie są wskazane. Warto też poprosić lekarza rodzinnego o skierowanie na badanie gęstości kości &#8211; namawia dr Stompór.

Jakość życia osoby chorej powinna też poprawić właściwa diagnoza lekarska. Objawy określane mianem &#8222;demencji starczej&#8221; mają swoją przyczynę, którą są konkretne schorzenia, np. choroba Alzheimera, choroby tarczycy, niedobór B12, czy depresja objawiająca się obniżonym nastrojem, utratą zainteresowań, zwiększoną męczliwością, zaburzeniami snu, czy układu pokarmowego. Specjaliści podkreślają, że warto rozmawiać z lekarzem i korzystać z leków poprawiających jakość życia zarówno pacjenta, jak i jego opiekunów.

Prezentacje prelegentów do pobrania:

[Rodzaje aktywności fizycznej i ich wpływ na komfort życia osób starszych](#)

[Wielkie problemy geriatryczne](#)

[Zdrowe odżywianie receptą na dłuższe życie](#)

[Programy profilaktyki zdrowotnej realizowane przez WM OW NFZ](#)

[Prezentacja systemu teleopieki w Giżycku pod patronatem medialnym](#)



Drukuj