AKADEMIA ZDROWIA TRZECIEGO WIEKU
“60 plus”

poradnik seniora

„Każdy może stać się młodym, ale musi się w tym wiele lat zaprawiać.” *W. Churchill*

„Zaczynamy się starzeć, gdy rezygnujemy z młodości.” *W. Churchill*

„Zdrowie jest najpierwszym dobrem, uroda drugim, a bogactwo trzecim.” *Platon*

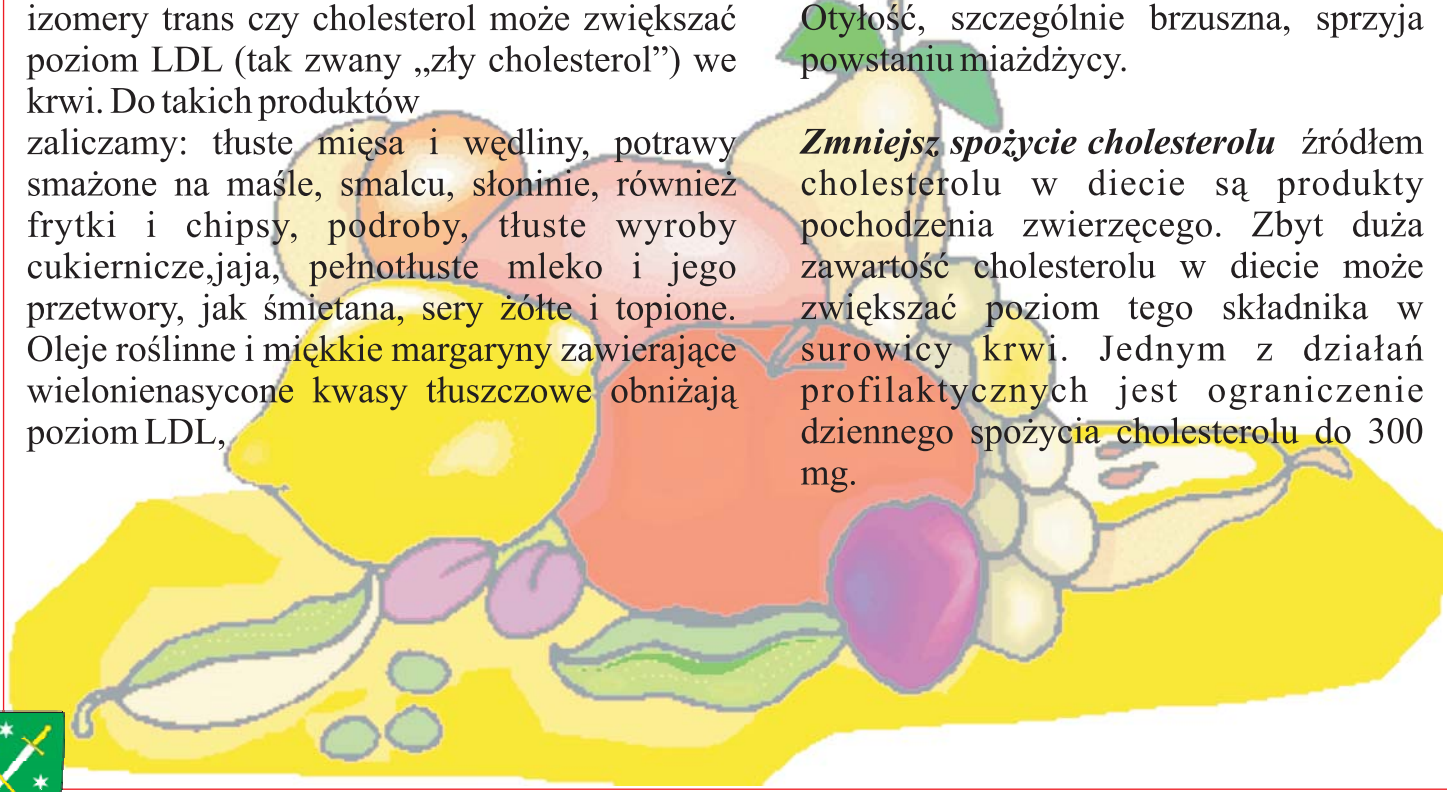
Jak przeciwdziałać miażdżycy

Odżywiaj się prawidłowo zawartość oraz jakość tłuszczów w diecie może odgrywać istotną rolę w regulacji poziomu HDL i LDL we krwi. Żywność bogata w nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans czy cholesterol może zwiększać poziom LDL (tak zwany „zły cholesterol”) we krwi. Do takich produktów zaliczamy: tłuste mięsa i wędliny, potrawy smażone na maśle, smalcu, słoninie, również frytki i chipsy, podroby, tłuste wyroby cukiernicze,jaja, pełnotłuste mleko i jego przetwory, jak śmietana, sery żółte i topione. Oleje roślinne i miękkie margaryny zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe obniżają poziom LDL, a jednonienasycone kwasy tłuszczowe, których najlepszym źródłem jest oliwa z oliwek, dodatkowo podwyższają poziom HDL (tak zwany „dobry cholesterol”). Podobne właściwości wykazują warzywa i owoce bogate w witaminy antyoksydacyjne (witaminy A,C,E) i błonnik pokarmowy (pieczywo z razowej mąki, grube kasze)
oraz zielona herbata i czerwone wino (nie więcej niż lampka dziennie) zawierające polifenole.

Uprawiaj aktywność fizyczną jej efektem jest wzrost poziomu HDL i obniżenie poziomu LDL. Regularnie gimnastykuj się, spaceruj, chodź po schodach, zamiast korzystać z windy.

Utrzymuj prawidłową masę ciała stosuj dietę o kaloryczności dostosowanej do masy ciała i trybu życia, jeśli masz nadwagę, postaraj się ją zwalczyć. Otyłość, szczególnie brzuszna, sprzyja powstaniu miażdżycy.

Zmniejsz spożycie cholesterolu źródłem cholesterolu w diecie są produkty pochodzenia zwierzęcego. Zbyt duża zawartość cholesterolu w diecie może zwiększać poziom tego składnika w surowicy krwi. Jednym z działań profilaktycznych jest ograniczenie dziennego spożycia cholesterolu do 300 mg.



Kontroluj poziom cholesterolu we krwi pierwsze badanie poziomu cholesterolu najlepiej przeprowadzić już w wieku 18-20 lat i potem powtarzać je mniej więcej co 5 lat. Przy znacznej nadwadze, nadciśnieniu, cukrzycy, badania powinny być przeprowadzane częściej. Prawidłowe wyniki badania cholesterolu u dorosłych to:

cholesterol całkowity TC do 200 mg/dl, ale nie mniej niż 120 mg/dl

cholesterol HDL minimum 35 mg/dl

cholesterol LDL do 130 mg/dl

Rzuć nałogi. Palenie papierosów przyczynia się do miażdżycy (i innych chorób tzw. tytoniozależnych). Rzucenie palenia dostarcza korzyści zdrowotnych bez względu na wiek osoby palącej.

/www.promocjazdrowia.pl

Nawet po kilkudziesięciu latach palenia warto rzucić nałóg - organizm będzie w stanie naprawić wyrządzone mu szkody. W organizmie osoby palącej rozpocznie się proces oczyszczania i regenerowania

Po zgaszeniu ostatniego papierosa:

po 2 godzinach	rozpoczyna się proces oczyszczania organizmu z nikotyny, co osoby palące odczuwają w postaci pierwszych objawów odstawienia.
po 6 godzinach	obniża się tętno i ciśnienie, lecz potrzeba jeszcze kilku tygodni, aby ich wartości powróciły do normy.
po 12 godzinach.	organizm oczyszcza się z tlenku węgla, płuca zaczynają pracować nieco lepiej, a uczucie płytkiego oddechu staje się mniej dokuczliwe.
po 2 dniach	zmysły smaku i zapachu stają się bardziej wyostrzone.
w ciągu 2-	poprawia się krążenie krwi

Regularna aktywność fizyczna szansą na lepszą przyszłość seniora

Aktywność fizyczna seniorów powinna być dostosowana do stanu zdrowia, wydolności fizycznej i tolerancji wysiłku fizycznego. Miarą intensywności wysiłku jest pomiar tętna.

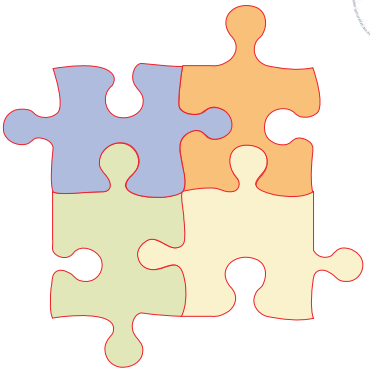
Efekty regularnej aktywności fizycznej:

- poprawa ogólnego samopoczucia fizycznego i psychicznego
- wydłużenie okresu fizycznej sprawności i niezależności (zachowanie niezależnego trybu życia)
- opanowanie różnych stanów i chorób (stres, otyłość, cukrzyca)
- pomoc w leczeniu niektórych stanów bólowych
- zmniejszenie skutków niesprawności

12 tygodni	powodując, że spacer i bieg stają się znacznie łatwiejsze.
po 3-9 miesiącach	kaszel, zadyszka i trudności z oddychaniem ustępują, a funkcjonowanie płuc polepsza się o 10 %
w ciągu 5 lat	ryzyko zawału serca jest dwukrotnie mniejsze niż u osób palących
po 10 latach	ryzyko raka płuc jest dwukrotnie mniejsze niż u osób palących, a ryzyko zawału serca spada do tego samego poziomu, jak u tych, którzy nigdy nie palili

www.cindi.org.pl

sprawny umysł



Scrabble, rebusy i krzyżówki, nauka języka obcego są formą treningu umysłu. Pozwalają zachować jego sprawność do późnej starości.

Gry: **sudoku, wyszukiwanie dwóch identycznych elementów spośród odwróconych kart, gry zręcznościowe** wspomagają **pamięć, funkcje decyzyjne, zdolności motoryczne** przez poprawę funkcjonowania płata czołowego. **Rozwiązywanie rebusów obrazkowych** rozwija zdolności zarządzane przez płat ciemieniowy tj. odniesienie względem własnego ciała na podstawie wrażeń wzrokowych, orientacja w przestrzeni, rozumienie języka symbolicznego, pojęć abstrakcyjnych, geometrycznych.

www.edukacja.senior.pl/130,0,Scrabble-rebusy-i-krzyzowki-moga-powstrzymac-demencje,974.html

sokoli wzrok

Zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) , zaćma i jaskra są chorobami, których objawy występują w wieku starszym, ale procesy prowadzące do pogorszenia wzroku zaczynają się wcześniej. W przypadkach zaawansowanych choroby te uniemożliwiają samodzielne poruszanie się lub utrudniają w znacznym stopniu wykonywanie codziennych czynności.

Profilaktyka tych chorób obejmuje: regularne wizyty kontrolne u okulisty, korektę wad wzroku, ochronę oczu przed światłem słonecznym (okulary przeciwsłoneczne nawet w zimie), dietę bogatą w antyoksydanty (produkty bogate w witaminy A, C, E) i luteinę, zerwanie z nałogami. Ważne jest leczenie chorób: nadciśnienia, cukrzycy, chorób serca i naczyń krwionośnych.

prof. Gary Small z Los Angeles w swoich badaniach osób starszych dowiódł, że intelektualne ćwiczenia połączone z dziesięciominutowym spacerem zmniejszają ryzyko choroby Alzheimera

źródło: "na temat" sto sposobów na dobrą jakość życia seniora, czerwiec 2005

*Pierwiastkiem korzystnie wpływającym na wzrok jest **selen** (zwany **pierwiastkiem młodości**).*
Pokarmy bogate w ten cenny pierwiastek: otręby pszenne, kukurydza, ciemne pieczywo, ryby.

Wizyta u okulisty bez skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.
Najbliższe poradnie okulistyczne:
- NZOZ Lecznice Citomed SP z o.o. Toruń M.Skłodowskiej-Curie 73 56 658 44 44
- Nszoz "M.T. Oko-Med" Grudziądz Ikara 4 056 46-46-605
- Przychodnia Specjalistyczna "Olk-Med" w Toruniu, Plac 18 stycznia 4, 056 6228011, 056 575120
-Poradnia okulistyczna w Chełmży Kościuszki 4 56 675 25 88

nie lekceważ

Zmiany wskutek starzenia się organizmu dotyczą też komórek nerwowych. W efekcie czynności zarządzane przez układ nerwowy (np. napięcie mięśni, precyzja ruchów, stabilność równowagi, pamięć, koncentracja) ulegają pogorszeniu. Najczęstsze problemy neurologiczne związane z wiekiem starszym to choroba Parkinsona i otępienia (demencje).

Choroba Parkinsona dotyczy mężczyzn i kobiet. Objawy choroby Parkinsona pojawiają się podstępnie i narastają stopniowo w ciągu lat. Konsultacji z lekarzem wymagają takie objawy, jak:

- pogorszenie sprawności ruchowej (niezgrabność ruchów z towarzyszącym uczuciem sztywności mięśni, narastające trudności w wykonywaniu precyzyjnych czynności np. zapinanie guzików, przygotowywanie posiłków, zmiana charakteru pisma)
- drżenie (początkowo dyskretne, w spoczynku, najczęściej jednostronne, obejmujące głównie palce i dłonie)
- spowolnienie psychoruchowe (wolniejsze wykonywanie wszystkich czynności, trudności z szybkim odpowiadaniem na pytanie i formułowaniem myśli)
- sztywność mięśni (wzmożone napięcie mięśni wymusza charakterystyczną pochyloną sylwetkę i chód drobnymi krokami).

Choroby otępienne (choroba Alzheimera, demencje) najczęściej dotyczą osób po 60-tym roku życia, nieco częściej kobiet.

Objawy zespołów otępiennych narastają powoli. Początkowo są niewielkie i nie niepokoją chorych ani ich rodzin. Objawy wymagające konsultacji z lekarzem:

- trudności w przyswajaniu nowych informacji (np.. zapominanie treści odbytej niedawno rozmowy i ciągłe pytanie o to samo),
- trudności w orientacji w czasie (określaniu bieżącej daty, pory roku, dnia tygodnia itp.) i miejscu (początkowo chory gubi się tylko w nowych miejscach, ma trudności w wyjazdach do miasta, posługiwaniu się środkami komunikacji miejskiej),
- "gubienie" rzeczy (nie wiem gdzie są moje dokumenty, pieniądze, klucze czy okulary, pewnie ktoś je przełożył),
- unikanie wcześniej lubianych czynności z powodu trudności w ich wykonywaniu (narastająca apatia i zanik zainteresowań).

zdrowe przepisy

Sałatka z tuńczyka

Dieta: • śródziemnomorska • niskocholesterolowa • niskotłuszczowa • lekkostrawna • niskokaloryczna •

Składniki
1 filiżanka majonezu
1/2 łyżeczki soli
1 duża główka sałaty
1 posiekana cebula
1 pokrojony pomidor
1 puszka tuńczyka

Wykonanie
1. Połącz sałatę, pomidora, cebulę oraz majonez
2. Dodaj odsączonego z zalewy tuńczyka
3. Przypraw solą

Sałatka grecka

Dieta: • śródziemnomorska • niskocholesterolowa • niskowęglowodanowa • lekkostrawna • niskokaloryczna •

Składniki
1 główka sałaty
1 drobno pokrojona, czerwona cebula
1/2 filiżanki oliwek
1 czerwona papryka
1 zielona papryka
2 duże, pokrojone w kostkę pomid
1 pokrojony ogórek
1 opakowanie odtłuszczonego sera feta
6 łyżeczek oliwy
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka soku z cytryny
Szczypta soli i pieprzu

Wykonanie
1. Wymieszaj sałatę, cebulę, oliwki, paprykę, pomidory, ogórka i ser
2. W drugim naczyniu połącz oliwę, oregano, sok z cytryny, dodaj przyprawy. Tak przygotowanym sosem polej sałatkę

www.allrecipes.com
www.witalnosc.pl

ważne telefony

999 POGOTOWIE
998 STRAŻ POŻARNA
997 POLICJA

Poradnia Psychogeriatryczna
ul. C. Skłodowskiej 73
87-100 Toruń
Telefon: 056 658 44 01

Centrum Psychoneurologii Wieku Podeszłego w Bydgoszczy
85-796 Bydgoszcz
ul. Roentgena 3
Poradnia Parkinsonizmu i Chorób Układu Pozapiramidowego
Poradnia Psychogeriatryczna i Leczenia Zaburzeń Pamięci
Zgłoszenia pacjentów w godz. 10.00 - 14.30Telefon 052/348 56 42

Szpital Powiatowy w Chełmży
ul. Szewska 23
Telefon 0 56 675 22 55

Ośrodek Zdrowia w Zelgnie
Telefon 056 675 98 84

Urząd Gminy w Chełmży
ul. Wodna 2
Telefon 0 56 675 60 76

Stowarzyszenie Homo homini
ul. Wodna 2 Chełmża
Telefon 56 675 25 98

Apteki: „Pod Orłem" Rynek 13
tel. 0 56 675 20 48
„Pod Kasztanami" Kościuszki 1
tel. 0 56 675 39 48
Apteka „Centrum" Sikorskiego 30
Tel. 0 56 675 34 44

Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Chełmży
Telefon 0 56 675 55 53

Punkt Informacyjno- Konsultacyjny dla Osób z Problemem Alkoholowym
Stanisława Stasieczek
Ewa Jasik-Wardalińska
środy 14.00-17.00
czwartki 15.00-18.00
Telefon 56 675 25 98

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chełmży
ul. Paderewskiego 14
Telefon 0 56 675 60 19

Poradnik Seniora wydany w ramach projektu Akademia Zdrowia Trzeciego Wieku „60plus". Projekt dofinansowany przez Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Realizator projektu: Stowarzyszenie Homo homini w Chełmży.
Partnerzy projektu: Samorząd Gminy Chełmża, Dom Pomocy Społecznej w Browinie.

Opracowanie: Anna Birecka
Skład graficzny: Paweł Rutkowski
Chełmża, 2007 r.