

WSPÓŁCZESNY SENIOR

— ZDROWIE I STYL ŻYCIA —

Już niebawem więcej o zdrowiu na:
wpunktozdrowiu.pl

Temat numeru

Dieta dla Serca

strona 4-5

Wylecz zaćmę
Zobacz świat na nowo

strona 3

Niedosłuch
Usłysz lepiej

strona 6

Zdrowie seniorów
Priorytety i wyzwania

strona 7



**skutecznie obniża
cholesterol** efekt w 3 tygodnie

Udowodniono, że sterole roślinne obniżają poziom cholesterolu we krwi. Korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia od 1,5 do 3 g steroli roślinnych w połączeniu ze zdrowym stylem życia oraz zbilansowaną i zróżnicowaną dietą. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Istnieje wiele czynników ryzyka chorób serca. Zmiana jednego z nich nie daje gwarancji obniżenia ryzyka.



Pogodna “jesień życia”

Starzenie się to proces, który dotyczy każdego człowieka. O tym, co możemy zrobić, aby zachować sprawność na długie lata, opowiedziała nam prof. dr hab. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis.



prof. dr hab. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis

Pracownia Geriatrii, Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu; Przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego

Pani Profesor, czym jest proces starzenia się i jakie zmiany zachodzą w organizmie?

Starzenie oznacza powstawanie, wraz z upływem czasu, zmian w organizmie, które stopniowo pogarszają jego funkcjonowanie. Pojawiają się subtelne zmiany we wszystkich narządach i układach. Mają one charakter progresywny, czyli narastają w czasie. Jak wynika z prowadzonych badań proces starzenia rozpoczyna się już między 30 a 40 rokiem życia, a zatem w okresie kiedy jeszcze rzadko zastanawiamy się nad upływem czasu. Postęp zmian związanych ze starzeniem jest początkowo bardzo powolny; ich tempo wzrasta ok. 60 roku życia.

Podkreśla się przy tym, że w tzw. normalnym starzeniu – czyli takim, któremu nie towarzyszą procesy chorobowe – pogorszenie funkcjonowania jest stosunkowo

niewielkie. Starzenie nigdy samo z siebie nie prowadzi do utraty samodzielności lub zależności od pomocy osób z otoczenia.

Normalne starzenie nie powoduje chorób. Jego istota polega natomiast na zwiększeniu ryzyka ich wystąpienia. Można to łatwo prześledzić przyglądając się np. zmianom w obrębie kości. Kości podczas całego naszego życia ulegają ciągłej przebudowie – stara tkanka kostna jest na bieżąco resorbowana, a w jej miejsce powstaje nowa. Niestety, proces starzenia kości prowadzi do ujemnego bilansu przebudowy tkanki kostnej – czyli w miejsce zresorbowanej starej kości powstaje nieco mniej nowej. Stąd typową cechą starzenia się kości jest zmniejszająca się masa i gęstość kości. Jest to pierwszy krok w kierunku osteoporozy, niemniej obserwowane w procesie starzenia zmiany nie są wystarczająco nasilone, aby wywołać osteoporozę. Potrzebny jest dodatkowy czynnik zwiększający nasilenie zmian wynikających ze starzenia.

Zmiany podobne do tych zachodzących w kościach obserwowane są we wszystkich tkankach i narządach; w procesie starzenia np. wzrasta skurczowe ciśnienie krwi – co zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia, pogarsza się sprawność serca – zwiększa to ryzyko wystąpienia niewydolności serca, pogarsza się metabolizm glukozy – co sprzyja cukrzycy typu II, a obserwowane zmiany w stawach powodują, że prawie ¾ starszych osób choruje na chorobę zwyrodnieniową stawów.

Po to, abyśmy mogli dobrze się zesterować, musimy więc pamiętać, że choroby i zależność nie są nieodłączną częścią procesu starzenia. Wynikają z chorób, i – co trzeba podkreślić – pobieranych w nadmiarze lub źle dobranych leków, które zwiększają nasilenie zmian wynikających z procesu starzenia.

Co możemy zrobić i jak powinno wyglądać nasze życie, aby „jesień życia”

była zdrowa i aktywna?

Wszystko wskazuje na to, że tempo zmian zachodzących w naszym organizmie wraz z upływem czasu w znacznym stopniu zależy od nas samych. Czynniki modyfikującymi proces starzenia są aktywność i dieta. Szeroko rozumiana aktywność obejmuje nie tylko aktywność fizyczną, ale także kontakty społeczne i aktywność poznawczą (czyli np. trening pamięci). Wiadomo na pewno, że siedzący tryb życia i wypełnianie wolnego czasu jedynie np. biernym

Współczesny senior to coraz częściej osoba świadoma, jak wiele od niej samej zależy, w kwestii jakości życia i jej przyszłości.

oglądaniem telewizji może przyspieszyć proces starzenia. Jednak wspomniane oglądanie telewizji może być też zajęciem aktywizującym jeśli po obejrzeniu dowolnego programu próbujemy podsumować poruszone tematy, albo np. podczas spotkania ze znajomymi czy w rozmowie telefonicznej podejmujemy dyskusję omawianych kwestii. Warto tu przytoczyć bardzo ciekawe wyniki badań pokazujące, że w rzeczywistości odsetek osób chorujących na otępienie jest znacznie mniejszy nie tylko w stosunku do prognozowanego, ale też w stosunku do stwierdzanego kilkanaście lat wcześniej. Dlaczego? Jedną z przyczyn jest właśnie coraz skuteczniejsze wdrażanie zasad zdrowego życia, co z jednej strony przekłada się na wolniejsze tempo zmian obserwowanych w procesie starzenia, a z drugiej – zmniejsza ryzyko występowania wielu chorób, w tym np. chorób układu krążenia, a więc korzystnie wpływa na mózgowy przepływ krwi.

Ważna jest też oczywiście dieta.

Wprawdzie dotychczas nie udowodniono, że jakkolwiek suplementacja u osób bez niedoborów ma znaczenie dla tempa procesu starzenia, jednak wiadomo na pewno, że jeśli występują jakiekolwiek niedobory należy skorygować dietę, bo – zwłaszcza jeśli niedobory są długotrwałe – prowadzą one do nieoptymalnego funkcjonowania. W tym kontekście warto pamiętać o bardzo powszechnych w naszym społeczeństwie niedoborach witaminy D.

Pani Profesor, jakie wyzwania stoją przed osobami starszymi?

Wzrastająca liczba osób starszych w przyszłości przy zmniejszającej się liczbie osób zaangażowanych w opiekę rodzi niewątpliwe wyzwania. Jednym z najważniejszych stojących nie tylko przed osobami starszymi, ale przed każdym bez względu na wiek jest podjęcie codziennej walki o własną dobrą starość. Oznacza to z jednej strony bieżące wdrażanie zmian stylu życia, po to aby upływający czas wpływał w jak najmniejszym stopniu na nasze codzienne funkcjonowanie, a z drugiej – akceptację upływającego czasu. Warto pamiętać, że osoby pozytywnie oceniające swoją przeszłość starzeją się lepiej. Dobrze więc nie mieć żalu do życia, nie tylko o to, że przemija, ale też o to, że coś się w nim zdarzyło lub właśnie nie zdarzyło.

Jaki jest współczesny Senior?

Współczesny senior to coraz częściej osoba świadoma, jak wiele od niej samej zależy w kwestii jakości życia i jej przyszłości. Stąd ogromne zainteresowanie działaniami dedykowanymi seniorom, powszechne uczestnictwo w zajęciach klubów seniora i Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Coraz większe i powszechniejsze zaangażowanie seniorów w działania wolontaryjne wynika też właśnie ze zrozumienia, że aktywność jest podstawą dobrej starości.

Rozmawiała Karolina Nowak



OGÓLNOPOLSKI KONGRES STARZENIA SIĘ PACJENT 65+ W CODZIENNEJ PRAKTYCE LEKARSKIEJ

SOPOT, 11–12 maja 2018 r.

WWW.TERMEDIA.PL

PARTNERZY MERYTORYCZNI



PARTNERZY STRATEGICZNI



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



w punkt zdrowiu

THE POINT

www.thepoint.com.pl

Healthcare Projects Manager:
Karolina Nowak

Healthcare Projects Managing
Director: Joanna Lewandowska

Redakcja:
Joanna Lewandowska
Karolina Nowak

Skład:

REZON

Agencja kreatywna Rezon
www.rezon.co

Druk: AGORA S.A
Fotografie: Fotolia, iStock,
zasoby własne

The Point Media

ul. Libijska 10c
03-977 Warszawa
NIP 521 339 71 59

biuro@thepoint.com.pl

Bez zaćmy, bez wad wzorku, bez okularów

Zaćma jest chorobą oczu, która dotyczy nie tylko osób po 75. roku życia, ale również znacznie młodszych. O zaćmie, z punktu widzenia lekarza oraz pacjenta, a także efektach, operacyjnego leczenia wzroku, opowiada lek. Hanna Bednarzak-Bulak oraz Pan Eugeniusz - pacjent po operacji zaćmy.



lek. Hanna Bednarzak-Bulak
Centrum Medyczne MAVIT

Zabieg polega na usunięciu zmętniałej naturalnej soczewki i zastąpieniu jej sztuczną soczewką wewnątrzgałkową. Wykonywany jest on metodą fakoemulsyfikacji. Chirurg wykonuje niewielkie nacięcie w rąbku rogówki, usuwa naturalną soczewkę, rozbił ją wcześniej za pomocą ultradźwięków, a następnie wprowadza sztuczną soczewkę wewnątrzgałkową, która jest, co do zasady, aplikowana dożywotnio. Standardowo jest to soczewka jednoogniskowa, a zatem umożliwiająca dobre widzenie na jedną odległość, zwykle do dali. Ostateczne ustalenie, jaka korekcja będzie efektem końcowym po operacji, odbywa się w ramach kwalifikacji, dla każdego pacjenta indywidualnie.

Czy to prawda, że przy okazji usunięcia zaćmy pacjenci mogą pozbyć się wrodzonych i nabytych wad wzroku? Czy w ten sposób można np. skorygować astygmatyzm?

Dzięki wewnątrzgałkowym soczewkom wieloogniskowym jesteśmy w stanie skorygować presbiopię, krótkowzroczność i nadwzroczność. Co ważne, jesteśmy w stanie również korygować astygmatyzm, dzięki wszczępieniu soczewek torycznych. Istnieje możliwość wszczępienia wieloogniskowych soczewek torycznych, dzięki którym nawet pacjent z astygmatyzmem po zabiegu może zapomnieć o okularach. Co więcej, wewnątrzgałkowa soczewka toryczna, daje mniej zaburzeń optycznych niż standardowa korekcja okularowa.

Oznacza to, że obraz trafiający na siatkówkę jest bardziej precyzyjny, a przez to końcowy efekt korekcji astygmatyzmu jest korzystniejszy dla pacjenta niż efekt osiągnięty przy pomocy korekcji okularami z tzw. cylindrami. Jednak zabiegi z wykorzystaniem tego typu soczewek - wieloogniskowych i torycznych - trzeba wykonać „prywatnie”. Ich koszt jest zbyt wysoki, by mógł zostać pokryty w ramach sumy pieniędzy, którą szpital dostaje od NFZ za wykonanie operacji zaćmy.

Jakie są koszty takiej operacji?

Sam zabieg, na jedno oko, w zależności od placówki, kosztuje ok. 2 - 3 tysiące złotych. Do tego trzeba dodać koszt wybranej soczewki i wizyty kwalifikacyjnej. To zauważalny wydatek. Warto jednak pamiętać, że osoba z astygmatyzmem decydując się na pokrycie kosztu operacji usunięcia zaćmy z wszczępieniem soczewek torycznych nie będzie musiała w przyszłości ponosić wydatków związanych z doborem i zakupem kolejnych szkieł progresywnych i oprawek, które są przecież bardzo drogie. Placówki też coraz częściej wychodzą naprzeciw Pacjentom, pomagając we wszystkich formalnościach związanych z finansowaniem tego typu zabiegów na preferencyjnych warunkach.

Dlaczego warto zapytać lekarza o soczewki wieloogniskowe? Co możemy zyskać decydując się na taką inwestycję?

Efekt widzenia w dobrze dobranych wieloogniskowych soczewkach wewnątrzgałkowych jest znacznie lepszy niż w okularach. Po operacji możemy widzieć lepiej niż przed wystąpieniem zaćmy i to bez okularów! Nie musimy ich szukać, gdy potrzebujemy coś przeczytać, skorzystać z komputera czy też zmieniać ich rodzaju

w zależności od tego, co aktualnie robimy. A tak wygląda codzienność wielu osób po 45. roku życia, gdy zaczyna rozwijać się presbiopia. Komfort życia poprawia się więc w istotny sposób. Należy pamiętać jednak, że kluczowe jest bardzo dobre dobranie soczewki wewnątrzgałkowej. Dlatego na etapie kwalifikacji lekarz stara się jak najlepiej poznać charakter i tryb życia pacjenta, to, czym się zajmuje, jakie są jego potrzeby i oczekiwania. Na tej podstawie dobierane jest najlepsze rozwiązanie. Na przykład soczewki trójogniskowe, które zapewniają dobre widzenie z daleka, bliska oraz na odległości pośrednie, będą dobrym rozwiązaniem dla osób aktywnych życiowo i zawodowo, korzystających na co dzień z komputera, jeżdżących samochodem, uprawiających sporty.

Pierwotnie myśleliśmy, że soczewki wieloogniskowe są przeznaczone dla osób młodszych, takich, które potrafią zachować tzw. neuroadaptację, czyli możliwość wykorzystania każdej przestrzeni do dobrego widzenia. Jednak okazuje się, nawet osoby po 65. roku życia odnoszą duże korzyści z ich zastosowania. Coraz więcej osób, które przechodzą w moim ośrodku operację usunięcia zaćmy ze wszczępieniem soczewki dwu albo trójogniskowej to właśnie pacjenci starsi, ale cały czas w pełni aktywni, bardzo świadomi możliwości, które daje współczesna medycyna i chcący żyć w pełni komfortowo. Co więcej, żyjemy coraz dłużej, stąd czas korzystania z pooperacyjnego stanu oka jest również dłuższy. To także warto wziąć pod uwagę podejmując decyzję o wyborze soczewki wewnątrzgałkowej. Wzrok to jeden z najważniejszych zmysłów w naszym życiu, nie dziwi więc radość pacjentów, którzy, po leczeniu, odkrywają świat na nowo.

➤ **Rozmawiała Joanna Lewandowska**

Soczewki wewnątrzgałkowe - zobacz różnicę!

Soczewki jednoogniskowe

Soczewki tego rodzaju dają możliwość uzyskania dobrego widzenia tylko na jedną odległość, zazwyczaj do dali. Większość osób, u których zostały wszczępienie, po operacji potrzebuje okularów do takich czynności jak czytanie, prowadzenie samochodu czy korzystanie z komputera.

Soczewki jednoogniskowe korygujące astygmatyzm

Stworzone specjalnie dla osób z astygmatyzmem (częstą wadą wzroku spowodowaną niedoskonałą krzywizną rogówki lub soczewki oka). Korygują astygmatyzm i zapewniają dobre widzenie z daleka, ale zazwyczaj nie eliminują potrzeby noszenia okularów do czytania czy pracy z komputerem.

Soczewki wieloogniskowe

Umożliwiają dobre widzenie bez okularów. Występują w wariantach dwuogniskowym, który pozwala na ostre widzenie przedmiotów z bliska i daleka, oraz trójogniskowym, przywracającym dobre widzenie także na odległości pośrednie, kluczowe np. podczas pracy przy komputerze.

Soczewki wieloogniskowe korygujące astygmatyzm

Soczewki tego rodzaju nie tylko przywracają zdolność widzenia z daleka i bliska (oraz na odległości pośrednie w przypadku soczewek trójogniskowych), ale także korygują astygmatyzm, poprawiając ostrość wzroku.

źródło: opracowanie własne

Więcej informacji o zaćmie i soczewkach

➔ www.lepszywzrok.medonet.pl



Pan Eugeniusz z Kępna, 62 lata

Ja kontra zaćma 1:0, czyli jak udało mi się wrócić do mojego ukochanego ping-ponga.

Widzi Pan?

Teraz? Świetnie. Mogę czytać nawet najdrobniejszy druk. I to, uwaga, bez okularów.

I nawet do czytania nic Pan nie zakłada?

Gdyby zapytała mnie Pani o to pół roku temu, to odpowiedź byłaby zupełnie inna. Nie tylko do czytania zakładałem, ale i w dał musiałem mieć okulary, a i tak ledwo widziałem.

To co się wydarzyło?

Zaćma. Dzięki temu, że miałem zabieg usuwający zaćmę, dostałem soczewki, które nie tylko zniwelowały „ślepienie”, ale także skorygowały wadę wzroku.

Jak Pan się zorientował, że ma Pan zaćmę?

Szczerze? Wyszło przed przypadkiem. Poszedłem do optyka, bo miałem beznadziejne oprawki i musiałem sobie wymienić. Przy okazji optyk miał mi dobrać odpowiednie szkła i jakoś mu nie szło, żeby dopasować takie, w których bym dobrze widział. Szczególnie w lewym oku: cokolwiek mi proponował i tak nie mogłem złapać ostrości. Ostatecznie polecił, żebym pojechał do Wrocławia do kliniki, w której mieli mi zrobić dokładne badania i wyjaśnić, co się dzieje w oku.

Co Pan pomyślał, kiedy usłyszał Pan, że to zaćma?

Zdziwi się pani, ale ta wiadomość mnie uspokoiła. Bałem się, że mogą to być jakieś rakowe historie – czasem się tak zdarza, że zaczyna się od oka. Albo jaskra, której się nie operuje, tylko można ewentualnie powstrzymać. A wiedziałem, bo dużo się o tym mówi, że zaćmę da się usunąć. Tylko trzeba poczekać w kolejce. Ja od razu zdecydowałem, że zrobię to prywatnie.

Żeby nie czekać?

Nie. Nawet nie to. Nie był to w każdym razie najważniejszy argument. Najistotniejsze dla mnie było to, żeby można było skorygować przy okazji wzrok. Kiedy skończyłem 44 lata, zaczął mi się pogarszać wzrok i dostałem okulary do czytania. A potem również miałem do dali – prawie 4 dioptrie. I to mi bardzo przeszkadzało. Szczególnie w pracy.

Dlaczego?

Jestem kominiarzem i okulary utrudniają działanie. To jest niebezpieczna praca, więc z jednej strony trzeba dobrze widzieć – chodzi się po strychach, po piwnicach,

w różne miejsca trzeba dotrzeć, a z drugiej - ponieważ zawsze jest pełno brudu przy przeczyszczaniu, to zakładamy maski, wtedy okulary parują, a człowiek zupełnie przestaje widzieć. Często w ogóle rezygnowałem z okularów. Kiedy dowiedziałem się, że można przy okazji skorygować wzrok, to uznałem, że to jest dokładnie to, czego mi trzeba.

Nie bał się Pan zabiegu? To w końcu operacja i to na oku

Nie bardzo. Wcześniej byłem spokojny, a już po pierwszym zabiegu, w ogóle nie bałem się drugiego. Widziałem już, że nic nie boli. Również potem nic nie czułem.

Wrócił Pan do pracy?

Tak, od września chodzę normalnie. Wszystko jest bez zarzutu. Tylko częściej zakładam okulary ochronne, żeby chronić nowe soczewki. I jest tak samo, a nawet jeszcze lepiej, bo teraz widzę normalnie. Jak dziecko (śmiech). No i wróciłem do mojego ukochanego ping-ponga.

Rozmowa z Panem Eugeniuszem została przeprowadzona w ramach kampanii edukacyjnej „Lepszy wzrok, lepsze życie”.

B21802772745

12

Zasad dla zdrowego serca

1. Wybieraj produkty z minimalną ilością tłuszczów nasyconych

Nadmiar tłuszczów nasyconych przyspiesza rozwój miażdżycy. Występują one w smalcu, maśle, tłustej wołowinie i wieprzowinie, tłustych przetworach mlecznych oraz w wędlinach, takich jak kielbasy, pasztety czy boczek.

2. Włącz do diety sterole roślinne, które pomagają obniżyć stężenie cholesterolu o 7-12,5%

Znajdziesz je we wzbogaconych w te składniki produktach spożywczych, np. margarynach. Spożywanie 2 g steroli lub stanoli roślinnych może obniżyć stężenie „złego cholesterolu” LDL o ok. 10%.

3. Badaj się – miej cholesterol pod kontrolą

Większość chorób serca przez wiele lat nie daje żadnych niepokojących objawów. Miażdżyca nie boli, podobnie jak wysokie stężenie cholesterolu czy triglicerydów.

4. Postaw na ruch

Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają nie tylko obniżyć ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejszyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu, ale również doskonale wpływają na samopoczucie. Dla zdrowego serca staraj się poświęcić co najmniej 30 minut dziennie na dowolną aktywność fizyczną, która sprawia ci przyjemność.

5. Nie zapominaj o co najmniej 5. porcjach warzyw i owoców - każdego dnia!

Warzywa i owoce dostarczają nie tylko witamin i związków mineralnych, niezbędnych dla prawidłowej pracy serca, ale również błonnika oraz substancji antyoksydacyjnych. Zawarte w nich substancje przeciwutleniające neutralizują niekorzystne działanie wolnych rodników, które mogą się przyczyniać do rozwoju miażdżycy.

źródło: Dieta Dla Serca

6. Ogranicz cukier!

Zwróć uwagę na to, jaki rodzaj węglowodanów dominuje w twojej diecie. Rafinowany cukier biały a także syrop glukozowy czy glukozowo-fruktozowy są najmniej korzystne dla twojego zdrowia. Ich nadmiar sprzyja nadwadze, cukrzycy oraz podnosi stężenie triglicerydów we krwi.

7. Słono nie znaczy zdrowo!

Nadmierna konsumpcja soli może przyczyniać się do rozwoju wielu chorób: nadciśnienia tętniczego, zawału serca, udaru mózgu, a nawet raka żołądka.

8. Śniadanie to podstawa – zacznij zdrowo dzień!

Śniadanie to podstawa zdrowej diety! Staraj się, by znalazły się w nim produkty zbożowe, świeże warzywa i owoce, a także źródło pełnowartościowego białka.

9. Zupy, czyli obiad pełen witamin

Zupy to nie tylko smaczny i szybki, ale jednocześnie niskokaloryczny posiłek, pełen potrzebnych składników odżywczych.

10. Masz ochotę na coś słodkiego? Sięgnij po zdrowe przekąski!

Postaw na owoce, orzechy, pełne ziarna zbóż i produkty mleczne.

11. Kolacja – smaczne zakończenie dnia

Każdy dzień zakończ lekkim posiłkiem – dobrym wyborem dla serca będą sałatki, pełne składników odżywczych dla serca.

12. Jak przygotować zdrowe posiłki?

W codziennej diecie wybieraj produkty jak najmniej przetworzone. Gotuj w wodzie lub na parze. Mięso lub ryby możesz także delikatnie przyrumienić na patelni grillowej lub patelni z nieprzylegającą powłoką. Piecz w pergaminie, folii aluminiowej, naczyniu żaroodpornym lub na ruszcie.

Seniorze, odżywiaj się prawidłowo

Dieta każdego człowieka powinna być urozmaicona i dostosowana do zapotrzebowania oraz zmian, jakie zachodzą w organizmie wraz z wiekiem. O prawidłowym żywieniu, wspomagającym funkcjonowanie osób starszych, opowiedziała nam dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia.



dr n.med. Agnieszka Jarosz
Instytut Żywności i Żywienia

Pani Doktor, Seniorzy borykają się z wieloma schorzeniami, w tym bardzo często – z miażdżycą. Co powinny wykluczyć z codziennej diety osoby starsze, aby wspomóc swoje serce?

Organizm ludzki ulega stałym zmianom i nigdy nie jest za późno, aby dokonać odpowiednich zmian w codziennym życiu i dzięki temu poprawić jego jakość. Z wiekiem dochodzi do wielu zmian w funkcjonowaniu organizmu. Zmiany nie omijają układu krążenia, pokarmowego czy narządu ruchu. Wraz z wiekiem, a zwłaszcza w momencie zmniejszenia aktywności zawodowej następuje znaczne obniżenie aktywności życiowej. W związku z tym powinno nastąpić również obniżenie kaloryczności diety, co pomoże zachować prawidłową masę ciała.

Podstawową zasadą jest regularne jadenie 4-5 posiłków. Ważne jest także pokrycie zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze, nie tylko na białka, tłuszcze czy węglowodany, ale również witaminy i składniki mineralne i rozłożenie ich w taki sposób, aby wszystkie znalazły się w każdym posiłku. Produktami, które powinny być dodawane do każdego posiłku to warzywa lub owoce (świeże lub mrożone). Stanowią one główne źródło większości witamin i składników mineralnych oraz dostarczają dużych ilości błonnika pokarmowego. W ciągu dnia należy dbać o dostarczenie organizmowi białka o wysokiej wartości odżywczej. Wystarczy spożyć jedną z porcji (do wyboru): ryby, drobiu, roślin strączkowych lub mięsa. Należy unikać tłustych gatunków mięs, zwłaszcza mięsa

czerwonego, a z drobiu najlepiej usuwać skórę, bowiem ograniczenie tłuszczów zwierzęcych w diecie znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju miażdżycy i niektórych nowotworów. Również należy unikać tłustych wędlin, kielbas, pasztetów czy podrobów. Zamiast tłuszczów zwierzęcych typu smalec czy masło lepiej zastosować tłuszcze roślinne typu olej czy margaryna. Nie poleca się smażenia jako podstawowej metody kulinarnej. Dużo lepsze jest gotowanie, duszenie bez obsmażania lub pieczenie w folii, rękawie.

Wskazane jest, wybieranie produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu, najlepiej chudych do 1,5% tłuszczu, co jest zdrowsze dla serca i sprzyja zachowaniu szczupłej sylwetki. Należy również dbać o to, aby w diecie nie zabrakło witaminy D niezbędnej do wchłaniania wapnia. Źródła witaminy D w żywności to przede wszystkim tłuste ryby (śledź, makrela, tuńczyk), mleko i jego przetwory.

Ograniczyć natomiast należy cukier, słodcyce i sól. U dużej ilości osób starszych obserwuje się obniżoną tolerancję glukozy, a zmniejszona podstawowa przemiana materii sprzyja otyłości. Najlepiej unikać codziennego jadenia słodkości, najlepiej ograniczyć się do jednej - dwóch porcji w ciągu tygodnia. A zastąpienie soli świeżymi czy suszonymi ziołami, sprzyja lepszej kontroli ciśnienia tętniczego krwi.

Czym są stanole i sterole roślinne? W jaki sposób przyczyniają się do utrzymania prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi? W jakich produktach możemy je znaleźć?

Sterole i stanole roślinne stanowią element ścian komórek roślin. Budowa tych związków zbliżona jest do struktury chemicznej cholesterolu. Sterole i stanole pełnią w komórkach roślin analogiczną rolę jak cholesterol. Mechanizm ich działania w organizmie człowieka polega na blokowaniu wchłaniania cholesterolu w przewodzie pokarmowym. Sterole i stanole zmniejszają wchłanianie cholesterolu z przewodu pokarmowego wskutek większego ich powinowactwa do kompleksów zwanych micellami, które pośredniczą we wchłanianiu cholesterolu ze światła jelita. Zajmują w micellach miejsce cholesterolu pokarmowego. Aby doszło do hamowania wchłaniania cholesterolu konieczna jest odpowiednia ich podaż. Tłuszcze z dodatkami steroli i stanoli roślinnych przyczyniają się do obniżenia stężenia cholesterolu LDL we krwi tzw. złego cholesterolu. Stanole i sterole w tej postaci przeznaczone są do stosowania jedynie dla osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi. Aby uzyskać obniżenia stężenia cholesterolu LDL we krwi o 7-10% należy przez 2-3 tygodnie 1,5 do 2,4 g steroli roślinnych. Aby utrzymać ten efekt należy systematycznie je stosować. Stanole i sterole stanowią składnik pokarmowy kukurydzy, fasoli, olejów roślinnych, nasion, orzechów, dodawane są do margaryn. Część margaryn z fitozwiązkami nadaje się również do tzw. obróbki termicznej co ułatwia zastosowanie odpowiedniej dziennej dawki.

➤ Rozmawiała Karolina Nowak

Dieta dla Serca

Prawidłowy poziom cholesterolu to konieczność, aby nasze serce było zdrowe i silne. Bardzo ważne są optymalne wybory żywieniowe, będące istotnym elementem profilaktyki przeciwmiażdżycowej.

Panie Profesorze, czym jest cholesterol?

Cholesterol jest jedną z koniecznych do życia substancji i jednym z budulców komórek w naszych organizmach. Ponadto, wiele hormonów produkowanych jest z cholesterolu. Jednak w nadmiarze cholesterol sprzyja rozwojowi miażdżycy, która uznawana jest za jednego z głównych zabójców Polaków. Uważa się, że w nieobecności cholesterolu miażdżycy w ogóle się nie pojawia. Wykazano też, że obniżenie jego stężenia hamuje postęp miażdżycy, zmniejsza ryzyko wystąpienia jej powikłań (zawał serca, udar mózgu, zgon) i wydłuża życie.

Mówi się, że istotną profilaktyką chorób układu naczyniowo-sercowego jest prawidłowo skomponowana dieta. Jaki wpływ na nasze serce ma odpowiednie żywienie oraz jaka jest rola diety, w obniżaniu ryzyka rozwoju chorób serca?

Nieprawidłowe wybory żywieniowe, czyli, używając popularnego sformułowania, niezdrowa dieta są jedną z najważniejszych przyczyn zachorowań i zgonów z powodu chorób układu krążenia, ale też nowotworów. Zdrowe odżywianie się to przede wszystkim dieta urozmaicona, niskotłuszczowa, z małą zawartością soli kuchennej,

Rzeczywiście, towarzystwa naukowe zdecydowanie zalecają zastępowanie tłuszczów nasyconych i tzw. tłuszczów „trans” nienasyconymi tłuszczami pochodzenia roślinnego, które korzystnie wpływają na zdrowie. Zastępowanie zawierających duże ilości nasyconych tłuszczów produktów pochodzenia zwierzęcego wyrobami produkowanymi z olei roślinnych jest dobrym wyborem.

Panie Profesorze, a gdy badania wykażą, że mamy już znacznie podniesiony poziom cholesterolu, to czego powinniśmy wystrzegać się, komponując codzienne posiłki?

Należy wtedy unikać wszelkich produktów, zwiększających stężenie cholesterolu, tj. przede wszystkim tłustych mięs i wędlin, tłustego

nabiału, słodczy i innych produktów zawierających duże ilości cukru oraz słonych przekąsek. Dieta powinna być oparta o warzywa i owoce, niskotłuszczowy nabiał oraz ryby. W przypadkach nieznacznie zwiększonego stężenia cholesterolu, gdy modyfikacja sposobu odżywiania i zwiększenie aktywności fizycznej nie są wystarczająco skuteczne, jako dodatek do zdrowego odżywiania się, można stosować produkty wzbogacone w stanole lub sterole. Często jednak nawet takie postępowanie nie jest wystarczające. Wtedy trzeba zażywać leki obniżające stężenie cholesterolu. Ważne, by leki te stosować regularnie i nie przerywać pochnie terapii.

Panie Profesorze, niezbędnym pierwiastkiem, wspomagającym

nasze serce, jest potas. Dlaczego jest on tak ważny dla naszego organizmu, a w szczególności dla serca?

Potas jest niezmiernie ważnym pierwiastkiem dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Zarówno jego niedobór, jak i nadmiar jest niekorzystny, a w niektórych przypadkach może być groźny. Warto pamiętać, że znakomitymi źródłami potasu są warzywa i owoce, np. pomidory, ziemniaki, zielone warzywa liściaste, banany, porzeczki i inne. Generalnie nie zaleca się stosowania suplementów zawierających duże ilości potasu. Wyjątkiem są niektóre choroby i stosowanie leków powodujących utratę potasu.

— Rozmawiała Karolina Nowak



prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski
Instytut Kardiologii, Uniwersytet Jagielloński
Collegium Medicum

a bogata w warzywa i owoce (co najmniej 200 g owoców oraz co najmniej 200 g warzyw dziennie). Tłuszcze są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, jednak ich nadmiar zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu. Wykazano, że im codzienna dieta jest bardziej zbliżona do diety śródziemnomorskiej, tym ryzyko wystąpienia zawału serca jest mniejsze.

Jaką rolę, w kontekście profilaktyki chorób krążenia, odgrywa ilość i jakość spożywanych tłuszczów? Jaki wpływ na nasze zdrowie ma zamiana tłuszczów zwierzęcych (częściowo nasyconych) na roślinne (przeważnie nienasycone)?

Nieco upraszczając, tłuszcze dzielimy na tzw. nasycone i nienasycone, co z punktu widzenia chemii sprowadza się do liczby atomów wodoru przypadających na jeden atom węgla. Z punktu widzenia zdrowia różnica między tymi tłuszczami jest zasadnicza. O ile tłuszcze nasycone w pierwszym rzędzie są nośnikami energii, to z wielu tłuszczów nienasyconych nasze organizmy produkują najróżniejsze substancje o korzystnym działaniu na serce i naczynia. Dlatego spożywanie tłuszczów nasyconych (znajdujących się przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego), szczególnie w dużych ilościach, jest niezdrowe. Spożywanie nienasyconych kwasów tłuszczowych wiąże się między innymi z mniejszym stężeniem cholesterolu, korzystnymi zmianami w zakresie działania i struktury ścian naczyń, a także w zakresie funkcji tzw. płytek krwi, które odpowiedzialne są między innymi za tamowanie krwawienia oraz tworzenie się skrzepin w naczyniach. W efekcie zmniejsza się ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Pamiętajmy, że tzw. tłuszcze „trans”, znajdujące się między innymi w produktach przemysłu cukierniczego są szczególnie niezdrowe.

W Internecie dostępne są badania, przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia oraz Zakład Medycyny Sportowej i Zdrowia Publicznego: www.poznajsieinatluszczach.pl, które dowodzą, że współczesne margaryny kubkowe zawierają korzystne dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe i praktycznie nie zawierają tłuszczów „trans”. Jaka jest ich rola, w kontekście zdrowej diety?

www.OptymalneWybory.pl

Podwójne wsparcie dla serca

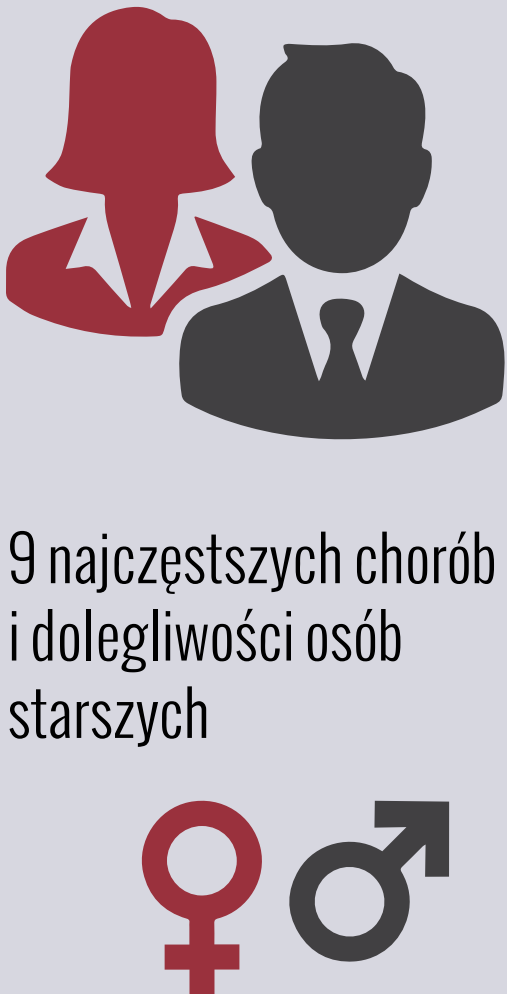
Z jednej strony sterole roślinne **obniżają cholesterol**, a z drugiej dodatek potasu **pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.**

Optima Cardio Potas⁺

wspiera zdrowe wybory

Udowodniono, że sterole roślinne obniżają poziom cholesterolu we krwi. Korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia od 1,5 do 3 g steroli roślinnych w połączeniu ze zdrowym stylem życia oraz zbilansowaną i zróżnicowaną dietą. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Istnieje wiele czynników ryzyka chorób serca. Zmiana jednego z nich nie daje gwarancji obniżenia ryzyka. Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

- **Wysokie ciśnienie krwi**
56,3%
- **Choroba zwyrodnieniowa stawów**
47,3%
- **Bóle dolnej partii pleców**
45,5%
- **Bóle szyi (karku) lub inne przewlekłe dolegliwości szyi (karku)**
33,9%
- **Bóle środkowej partii pleców**
32,4%
- **Choroba wieńcowa, dusznica bolesna**
28,0%
- **Cukrzyca**
17,6%
- **Choroby tarczycy**
17,2%
- **Nietrzymanie moczu, problemy z kontrolowaniem pęcherza moczowego**
15,4%



9 najczęstszych chorób i dolegliwości osób starszych

źródło: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc-w-wieku-60-struktura-demograficzna-i-zdrowie,24,1.html>

- **Wysokie ciśnienie krwi**
47,2%
- **Bóle dolnej partii pleców**
36,2%
- **Choroba zwyrodnieniowa stawów**
29,0%
- **Choroba wieńcowa, dusznica bolesna**
24,8%
- **Bóle środkowej partii pleców**
24,0%
- **Bóle szyi (karku) lub inne przewlekłe dolegliwości szyi (karku)**
23,7%
- **Choroby prostaty**
22,5%
- **Cukrzyca**
17,7%
- **Zawał serca i jego konsekwencje**
13,0%

Usłysz lepiej - żyj bez ograniczeń

Według badania EuroTrak 2016 Polska znalazła się na 1. miejscu pośród krajów „niedosłyszających” w Europie. Z tym problemem boryka się aż 6 milionów Polaków! Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że co trzecia osoba, po 65 roku życia, cierpi na ubytek słuchu².

Proces starzenia się powoduje, że nasze zmysły ulegają osłabieniu. Jednocześnie wysoki hałas, na który narażeni jesteśmy każdego dnia, przyczynia się do zmian w naszym uchu. Niedosłuch powoduje szereg konsekwencji, pośród których zauważalne jest wycofanie się z życia społecznego i zawodowego osób, borykających się z tym problemem. Według badań, przeprowadzonych przez TNS Polska „Słuch Polskich Seniorów 2014”, aż 20% Seniorów rezygnuje ze spotkań z rodziną i znajomymi, a 25% respondentów zadeklarowało, iż z powodu problemów ze słuchem często nie decydują się na rozmowę w głośnym otoczeniu, tj. na przyjęciu czy w sklepie³. Ubytek słuchu nie tylko odbiera pacjentom samodzielność, ale również powoduje poczucie osamotnienia, frustrację - a nawet stany depresyjne. Niedosłuch wymaga korekcji za pomocą aparatów słuchowych. Istotne jest, aby protezowanie słuchu nastąpiło możliwie wcześniej, by nasz mózg nie odzwyczaił się od słyszenia, przetwarzania i rozpoznawania mowy - zaznaczyła Joanna Bugaj, prezes Polskiego Stowarzyszenia Protezistów Słuchu, na warsztatach prasowych w Warszawie⁴.

Współczesne aparaty słuchowe łączą w sobie użyteczność, innowacyjność oraz design, spełniając tym samym nie tylko warunek terapeutyczny, ale również estetyczny. Wyróżnić należy aparaty słuchowe ładowane, które umożliwiają 24 godzinne działanie, co uwalnia ich użytkowników od niedogodności, związanych z wymianą jednorazowych baterii.

Zaletą nowoczesnych aparatów jest ich unikalny system operacyjny, który analizuje warunki akustyczne, a następnie sam dostosowuje ustawienia aparatu, bez konieczności ręcznej regulacji. Dzięki temu rozwiązaniu mamy pewność, że parametry dostrojone są do otoczenia, w którym przebywamy, i stopnia naszego niedosłuchu. Zastosowane nowoczesne technologie umożliwiają także połączenie z każdym telefonem komórkowym* z technologią Bluetooth sprawiając, że aparat słuchowy staje się bezprzewodowym zestawem głośnomówiącym. Warto podkreślić, że aparaty mogą połączyć się z telefonami ze wszystkimi systemami operacyjnymi - iOS, Android i innymi.

Udogodnienia, dzięki technologii bezpośredniej łączności MFA (ang. Made for All), niosą za sobą liczne akcesoria do aparatów, pośród których znajdziemy m.in. urządzenie TV Connector - dzięki niemu osoba niedosłyszająca nie musi rezygnować z rozrywki, a sygnał audio, trafiający bezpośrednio do aparatu, ułatwi oglądanie telewizji i słuchanie muzyki. Innowacyjne technologie to życie bez ograniczeń.

*z technologią Bluetooth® 4.2 oraz większością starszych modeli telefonów z Bluetooth

¹ Źródło: <http://www.slyszymy.pl/news/81/25/Nie-lekcewazmy-niedosluchu>
² Źródło: <http://pfos.org.pl/index.php/niedosluch/niedosluch-u-seniora/>
³ Źródło: <https://badaniesluchu.info/stan-niedosluchu-polskich-seniorow/>
⁴ Źródło: www.ryneksejora.pl/zdrowie/116/6/mln-polakow-moze-miec-niedosluch-ale-tylko-co-piaty-z-nich-nosi-aparat,8320.html



Phonak Audéo™ B-Direct to aparaty słuchowe, które z łatwością łączą się z każdym telefonem komórkowym* oraz telewizorem.



* z technologią Bluetooth® 4.2 oraz większością starszych modeli telefonów z Bluetooth
** stworzone dla wszystkich MFA (ang. Made for all)-dot. połączeń aparatów słuchowych z telefonami komórkowymi o różnych systemach operacyjnych.

- Wolność wszechobecnej łączności
- Kompatybilność z praktycznie każdym telefonem z Bluetooth®*
- Odbieranie połączeń po dotknięciu przycisku na aparacie słuchowym
- Wykorzystywanie aparatów słuchowych jako bezprzewodowego zestawu słuchawkowego
- Wyśmienita jakość dźwięku z telewizora
- Aparaty słuchowe jako bezprzewodowe słuchawki

Razem przeciwko samotności

W Polsce mieszka ok. 1,5 miliona osób powyżej 80 r.ż. Szacuje się, że połowa z nich żyje samotnie. Poczucie osamotnienia i wykluczenia to nierzadko codzienność starszych ludzi.

Udowodniono, że samotność jest bardziej szkodliwa dla zdrowia niż wypalenie 15 papierosów w ciągu jednego dnia. Można jednak z nią walczyć, czego przykładem jest Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, które każdego dnia daje samotnym starszym osobom oparcie i poczucie bezpieczeństwa. „Organizujemy wolontariat towarzyszący, czyli odwiedziny wolontariuszy w domach naszych podopiecznych. Buduje to niezwykłą, opartą na przyjaźni i zaufaniu, relację wolontariusza z samotnym Seniosem” – mówi Joanna Jaworska, koordynatorka działalności „mbU” w Warszawie.

Francuscy „mali bracia Ubogich” kilka miesięcy temu przeprowadzili badanie, które pokazało smutną rzeczywistość – 900 tys. osób pow. 60 r.ż. niemal nie ma kontaktu z bliskimi. „Wyniki badania



zaskoczyły nawet naszych kolegów z Paryża i choć dotyczą Francuzów, z łatwością możemy je odnieść do naszej rzeczywistości” – dodaje Joanna Mielczarek, Dyrektor Stowarzyszenia.

Samotna starość to wyjątkowo smutna rzeczywistość, którą „mali bracia Ubogich” starają się odmieniać.



Zdrowie seniorów - priorytety i wyzwania

Promowanie zdrowia i potrzeb zdrowotnych osób starszych to coraz pilniejsze zadanie, przed którym będą stawać w najbliższych latach instytucje, zajmujące się szeroko pojętą tematyką zdrowia.

Problemów zdrowotnych, z jakimi będziemy musieli sobie w najbliższym czasie poradzić, będzie przybywać. Z jednej strony wydłużająca się długość życia, a z drugiej postęp medycyny sprawiają, że coraz lepiej jesteśmy przygotowani na walkę z chorobami, które w szczególny sposób dotyczą Seniorów. Wyzwaniem pozostaje z pewnością finansowanie czy to nowoczesnych terapii, czy opieki nad osobami starszymi, które wymagają specjalnego, strategicznego podejścia i długoletniej wizji. Priorytetem powinny być choroby przewlekłe, dotyczące w zdecydowanej większości osoby starsze, jak cukrzyca, choroba Alzheimera, czy też nowotwory krwi. Dziś, dzięki coraz lepszej diagnostyce, częściej mogą być rozpoznane na tyle wcześnie, aby wdrożyć leczenie, pozwalające na zahamowanie choroby, albo też znaczące wydłużenie życia.

Jednak wyzwania, dotyczące zdrowia osób starszych, to nie tylko kwestie odpowiedniego leczenia. Kluczowym problemem jest także kwestia godności chorowania, która nierozdzielnie wiąże się z ograniczonymi możliwościami finansowymi osób starszych. Seniorzy mają problem nie tylko z wykupieniem leków, ale także produktów medycznych, wpływających na jakość i codzienne życie.

Seniorzy wycofują się z przestrzeni publicznej, pozostając w bezpiecznej przestrzeni domowej. Problemem nie jest już dziś brak alternatywy spędzania czasu - praktycznie w każdym mieście można znaleźć oferty zajęć dla Seniorów.



Igor Grzesiak
Członek Zarządu Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej

Największym problemem jest stan zdrowia i niedogodności, związane z chorowaniem, wyłączające osoby starsze z przestrzeni publicznej.

Problemem do rozwiązania jest także kwestia odpowiedniej opieki i podejścia do leczenia osób starszych. Opieka geriatryczna praktycznie nie funkcjonuje, a Seniorzy często nie są w stanie samodzielnie zarządzać swoimi chorobami. To jest grupa pacjentów, wymagająca szczególnego podejścia, na wielu płaszczyznach - poczynając od spotkania z lekarzem, poprzez dostęp do leków, odpowiednią edukację, kończąc na odpowiednio zaprojektowanej opiece długoterminowej.

Już niebawem startuje autorski portal o zdrowiu, stworzony z myślą o naszych Czytelnikach



THE POINT

w punkt zdrowiu.pl

- wiadomości ze świata medycyny
- wywiady z wybitnymi Ekspertami
- profilaktyka i leczenie
- fakty dotyczące zdrowia

Niedobory u seniorów

Boimy się poważnych chorób, a niedobór pierwiastków lekceważymy sądząc, że to tylko problem dietetyczny. Tymczasem brak niektórych składników może być szkodliwy dla zdrowia. Na takie niedobory szczególnie narażeni są Seniorzy.

Niedobry pierwiastków dotyczą w szczególności Seniorów, ponieważ osoby starsze zmagają się często z zaburzeniami łaknienia, muszą przyjmować wiele leków i cierpią na schorzenia, związane z wiekiem.

Niedobór potasu

Opuchnięte nogi albo ręce, nadciśnienie, nieregularne bicie serca, skurcze mięśni nóg, podenerwowanie lub zmęczenie mogą oznaczać niedobór potasu. Powodem tego może być stosowanie leków moczopędnych, nasercowych i obniżających ciśnienie. Nie jest to jednak powód do zaprzestania ich przyjmowania. Pierwiastek ten jest bowiem niezbędny do prawidłowej pracy mięśni. Potrzebuje go również nasz najważniejszy mięsień - serce. Bez niego zaczyna ono bić nierytmicznie. Najpoważniejszym powikłaniem niedoboru może być udar mózgu lub zatrzymanie akcji serca.

Sód i potas w równowadze

Nadmiar potasu zatrzymuje wodę i podnosi ciśnienie, dlatego chorzy z nadciśnieniem lub dysfunkcją nerek powinny ograniczyć do minimum spożycie soli, zawierającej sód. Najczęstszą przyczyną

niedoboru sodu w organizmie jest odwodnienie w wyniku biegunki, zapalenie trzustki, nadmierne pocenie się, poparzenia oraz przedawkowanie leków moczopędnych. Do głównych objawów niedoboru zaliczamy osłabienie, zawroty i bóle głowy, nudności oraz zaburzenia orientacji.

Ważny magnez

Objawami jego niedoboru są trudności z koncentracją, drażliwość, ciągłe zmęczenie, bezsenność, skurcze łydek i drganie powiek. Upośledzenie wchłaniania magnezu może powodować m.in. niedobór potasu czy przewlekłe biegunki. Jego zwiększone wydalanie jest efektem leków moczopędnych, nadużywania alkoholu i kawy. Przyjmowanie magnezu zaleca się szczególnie osobom z nadciśnieniem. Ma on korzystny wpływ na przewodnictwo nerwowe i skurcze mięśni, w tym mięśnia sercowego. Magnez jest też profilaktyką osteoporozy, bo utrzymuje prawidłowy stan kości. Poprawia także trawienie, poprzez utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego. Odpowiada również za zapewnienie równowagi elektrolitowej.

✍ autor: Halina Pilonis, Medonet

ASPARAGINIANEXTRA

Suplement diety



Działania składników zawartych w tym preparacie :



Przy skurczach łydek, stóp i innych mięśni

- magnez - wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni
- potas - uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- tiamina - wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego



Ciśnienie krwi i układ krążenia

- potas - pomaga w utrzymaniu właściwego ciśnienia krwi
- magnez - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni
- tiamina - wspiera prawidłową pracę serca



W stanach stresu oraz zmęczenia

- magnez - pomaga w zmniejszeniu uczucia zmęczenia
- kwas pantotenowy - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- tiamina - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego



Sprawność umysłowa

- kwas pantotenowy - pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie
- tiamina - pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- cynk - pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych i dobrego widzenia

Warszawa Przyjazna Seniorom

Co roku, w Warszawie, liczba ludności w wieku 60+ zwiększa się systematycznie. W roku 2013 liczba ta wynosiła 441,441 osób, w roku 2016 już 472,680.

W odpowiedzi na te tendencje Urząd Miasta Realizuje program: „Warszawa Przyjazna Seniorom”. Ma on na celu poprawę jakości życia ludzi starszych, poprzez rozszerzanie oferty spędzania wolnego czasu, wzmocnienie pozycji seniorów na rynku pracy oraz jak najdłuższego utrzymania ich samodzielności w miejscu zamieszkania. W ramach programu działa wiele projektów, dopasowanych do różnych potrzeb jego beneficjentów. Miasto wspomaga Uniwersytety Trzeciego Wieku, prowadzi domy dziennego pobytu, domy pomocy społecznej, dla najbardziej potrzebujących zapewnia usługi opiekuńcze. W ramach programu współpracuje z organizacjami pozarządowymi, działającymi na rzecz seniorów, realizującymi projekty, aktywizujące osoby starsze, rozwijające działania międzypokoleniowe. Dla osób trudno poruszających się i potrzebujących wsparcia adresowany jest projekt „Z@OPIEKOWANI”. W jego ramach wprowadzony został pilotażowo, pod koniec ubiegłego roku, system teleopieki, wykorzystujący nowe technologie do monitorowania sytuacji, zagrażających życiu

Miasto wspomaga Uniwersytety Trzeciego Wieku, prowadzi domy dziennego pobytu, domy pomocy społecznej, dla najbardziej potrzebujących zapewnia usługi opiekuńcze

seniorów, takich jak np: upadek, podwyższone ciśnienie krwi i tętna. Wkrótce ruszy projekt dla osób bardziej mobilnych „Samodzielny w domu, samodzielny w środowisku”, który zakłada system „mieszkań wspomaganych”, tak by przy wsparciu specjalistów móc jak najdłużej utrzymać ich niezależność. Projektami wspierającymi edukację są m.in. cieszące się wielkim powodzeniem projekty „Warszawski e-senior” oraz „Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora”, gdzie można nauczyć się pisanie i edytowania tekstów, wyszukiwania informacji w Internecie, korzystania z poczty elektronicznej, co pozwala sprawnie funkcjonować w nowoczesnym społeczeństwie.



Największe targi senioralne w Polsce

Jesienią rozpocznie się kolejna edycja targów Viva Seniorzy. Wydarzenie, dedykowane osobom starszym, odbędzie się w dn. 18-19 października 2018 roku, na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich.

Wspólnie z uczestnikami targów chcemy przeciwdziałać dyskryminacji i nierównemu traktowaniu osób starszych, zmieniać stereotypowe postrzeganie starości, tym bardziej, że Seniorzy to nadal aktywni i pełnoprawni członkowie współczesnego społeczeństwa

– powiedziała Małgorzata Czubak, Dyrektor Targów Viva Seniorzy.

Wystawcy targów wychodzą naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom Seniorów, prezentując nie tylko swoją stałą ofertę dla osób 60+, ale także uzupełniając ją o ciekawe propozycje zajęć ruchowych i warsztatów edukacyjno-artystycznych. Zapraszamy!



Więcej informacji o na stronie:
➔ www.vivaseniorzy.pl

Więcej informacji na stronie:
➔ <http://senioralna.um.warszawa.pl/>