

# ZE ZDROWIEM

NR 3

MAGAZYN

## Zdrowie seniorów



**Aktywność dla  
seniora**

**NFZ**

**Jak spędzić  
emeryturę?**

**Co robi  
geriatra?**

**Ministerstwo Zdrowia**

**Bezpieczny  
dom**

CO, JAK, GDZIE?

## SŁOWNICZEK

Geriatrya – dziedzina medycyny, która kompleksowo leczy osoby starsze.

Opieka długoterminowa – opieka nad chorymi, którzy nie muszą przebywać w szpitalu, ale wymagają opieki ze względu na stan zdrowia.

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy (ZOL) – placówka, która całodobowo sprawuje opiekę medyczną oraz zapewnia pielęgnację i rehabilitację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji, ale nie są w stanie samodzielnie egzystować.

Skala Barthel – międzynarodowa skala stosowana do oceny samodzielności chorego przy wykonywaniu codziennych czynności. Stosują ją np. lekarze, pielęgniarki środowiskowe i fizjoterapeuci.

Opieka paliatywno-hospicyjna – leczenie objawowe, którego głównym celem jest uśmierzenie bólu i dokuczliwych objawów choroby, gdy leczenie przyczynowe już nie skutkuje. Wyróżnia się opiekę ambulatoryjną (poradnia medycyny paliatywnej), domową (hospicjum domowe) i stacjonarną (hospicjum lub szpital).

# Seniorze!

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Zdrowo się odżywiaj, dbaj o codzienny ruch i **badaj się regularnie**

Weź udział w **bezpłatnych badaniach profilaktycznych:**

- ▶ **KOLONOSKOPIA** – badanie zalecane w zależności od stosowanego systemu badań
- ▶ **MAMMOGRAFIA** – kobiety w wieku 50 do 69 lat, raz na 2 lata



ZADZWOŃ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

 **800 190 590**

Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ

**PAMIĘTAJ.**

Wczesne rozpoznanie choroby znacznie zwiększa szanse na wyleczenie

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)

# Szanowni Państwo,

jednym z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia jest wspieranie pacjentów. Robimy to nie tylko przez dbanie o jakość i dostępność świadczeń, ale też przez rzetelne informowanie o ich prawach i o profilaktyce. Realizujemy to również m.in. poprzez wydawanie magazynu „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

Trzeci numer magazynu „Ze Zdrowiem” poświęciliśmy zdrowiu seniorów. Piszemy m.in. o tym:

- jak spowolnić proces starzenia się przez regularną aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia,
- jak bezpiecznie leczyć liczne dolegliwości i łączyć różne leki, by sobie nie zaszkodzić,
- jaką pomoc zaoferuje seniorom lekarz geriatra,
- jak radzić sobie z urazami,
- jakie są formy opieki długoterminowej i komu ona przysługuje,
- jak aranżować przestrzeń domu tak, by wszyscy domownicy, także osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami, korzystali z niej samodzielnie.

Zachęcam Państwa do lektury i życzę, by dostarczyła wielu przydatnych informacji.

Z wyrazami szacunku

Filip Nowak

p.o. Prezes Narodowego Funduszu Zdrowia

## Spis treści

- 04 [Co robi geriatra?](#)
- 05 [Opieka długoterminowa](#)
- 06 [Czy to Alzheimer?](#)
- 07 [Reaguj na przemoc wobec osób starszych](#)
- 08 [Bezpieczny dom](#)
- 10 [Bezpieczne przyjmowanie leków](#)
- 12 [Jak spędzić emeryturę?](#)
- 14 [Aktywność dla seniora](#)
- 15 [Urazy – jak sobie z nimi radzić?](#)

# Co robi geriatra?

**Geriatra to lekarz, który leczy osoby starsze (60+). Patrzy na zdrowie pacjenta całościowo.**

Geriatra przygląda się różnym dolegliwościom, które występują w tej grupie wiekowej, a także lekom przepisany na poszczególne schorzenia – czy nie mają na siebie niewłaściwego wpływu. Następnie podejmuje decyzję co do dalszego przebiegu leczenia, w tym zarówno problemów kardiologicznych, jak i neurologicznych lub np. związanych z zaburzeniami pamięci. Lekarze geriatry przyjmują pacjentów, w zależności od ich stanu zdrowia, stacjonarnie w poradniach geriatrycznych, w domu chorego lub w szpitalach na oddziałach geriatrycznych.

## **CAŁOŚCIOWA OCENA GERIATRYCZNA**

Geriatra wykonuje pełną ocenę kondycji seniora. Podczas wizyty zapoznaje się z jego wynikami badań krwi, sytuacją społeczną, ocenia stan wzroku, słuchu i skóry, diagnozuje ewentualne problemy z koncentracją, pamięcią czy poruszaniem się. Na tej bazie określa stan zdrowia pacjenta oraz planuje dalsze leczenie wszystkich występujących chorób oraz dawkowanie różnych leków.

## **JAK SIĘ DOSTAĆ DO PORADNI LUB SZPITALA**

Do poradni geriatrycznej trzeba mieć skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (czyli leczącego w ramach NFZ). Może to być lekarz POZ, ale też każdy lekarz specjalista. Skierowanie może być również dołączone do wypisu z oddziału szpitalnego.

Jeśli pomoc w poradni geriatrycznej nie przynosi efektów, może być konieczna opieka w szpitalu na oddziale geriatrycznym. Wówczas także potrzebne jest skierowanie od lekarza.

# Opieka długoterminowa

**Taka forma opieki dotyczy pacjentów, których zdolność do samodzielnego życia jest ograniczona w dłuższym okresie. Są to osoby, które mają duże problemy w poruszaniu się, zwykle leżą i nie radzą sobie z codziennymi czynnościami.**

Usługi długoterminowej opieki nad osobami starszymi są organizowane i świadczone zarówno w sposób formalny (opieka stacjonarna w podmiotach opiekuńczych, domowa i POZ), jak i nieformalny (opieka rodziny).

## **ORGANIZACJA OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ**

### OPIEKA PUBLICZNA

- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy (ZOL)
- Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy (ZPO)
- Domy Opieki Paliatywnej (DOP)
- Szpital
- Dom Pomocy Społecznej (DPS)
- Rodzinne Domy Pomocy
- Opieka POZ (pielęgniarka POZ, pielęgniarka długoterminowej opieki domowej)

### OPIEKA NIEPUBLICZNA

- opieka domowa,
- domy seniora
- (placówki zapewniające całodobową opiekę)

# Czy to Alzheimer?

**Choroba Alzheimera pojawia się najczęściej u osób po 65. roku życia. Polega na zwyrodnieniu układu nerwowego, co prowadzi do otępienia.**

## JAK ROZPOZNAĆ PIERWSZE OBJAWY

Objawy, które mogą oznaczać chorobę Alzheimera, to najczęściej:

- zaburzenia pamięci – częste powtarzanie pytań, zapominanie, problemy z przypomnieniem niedawnych wydarzeń,
- zaburzenia wzrokowo-przestrzenne – niewielkie zaburzenia w poruszaniu się, trudności w rysowaniu, zmiana pola widzenia,
- zaburzenia językowe – trudności w odnajdywaniu słów lub ograniczenia w rozumieniu mowy,
- zmiany osobowości – drażliwość, obojętność, apatia, depresja,
- zaburzenia wykonawcze – trudności w ocenie sytuacji, przy robieniu zakupów, zarządzaniu pieniędzmi, błędy w liczeniu i sprawności umysłowej, a także brak dbałości o osobistą higienę,
- zaburzenia ruchowe – spowolnienie ruchowe, zaburzenia postawy ciała, drżenie spoczynkowe, sztywność mięśni (zespół parkinsonowski).

## JAK SZYBKO POSTĘPUJE CHOROBA

Choroba Alzheimera rozpoczyna się powoli i podstępnie. Potrafi się rozwijać w ukryciu nawet przez kilkanaście lat. Szybkość postępu choroby jest zmienna – od pojawienia się początkowych objawów choroby żyją 8–14 lat. W zaawansowanych etapach chory jest całkowicie uzależniony od pomocy opiekuna, najczęściej osoby bliskiej z rodziny.

## CZY SĄ LEKARSTWA NA ALZHEIMERA

Żadne środki farmakologiczne nie spowodują wyleczenia choroby Alzheimera. Wczesna diagnoza pozwala jednak na wdrożenie leczenia objawowego, które ma na celu spowolnienie choroby i łagodzenie jej skutków. Przestrzeganie zdrowej diety, dbałość o serce, a także podtrzymywanie aktywności fizycznej, intelektualnej i socjalnej to najbardziej skuteczna terapia w chorobach otępiennych.

Artykuł powstał we współpracy NFZ z Polskim Stowarzyszeniem Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera w ramach Forum Organizacji Pacjentów.

# Reaguj na przemoc wobec osób starszych

**Przemoc wobec starszych jest poważnym problemem społecznym w skali globalnej. Najczęstszą formą przemocy wobec seniorów jest przemoc psychiczna i ekonomiczna. Potwierdzają to badania Instytutu Psychologii PAN z 2015 roku. Epidemia koronawirusa przyczyniła się do wzrostu przemocy.**

## FORMY PRZEMOCY WOBEC OSÓB STARSZYCH

Główne formy przemocy to:

- izolowanie,
- zabieranie pieniędzy (np. emerytury czy renty),
- wytykanie choroby i niepełnosprawności,
- szantażowanie, groźby, wyzwiska,
- ograniczanie swobody decyzji,
- straszenie oddaniem do domu opieki,
- wmawianie choroby psychicznej,
- wymuszanie zmian w testamentcie,
- obciążanie zawyżonymi kosztami (np. kredytami lub pożyczkami),
- skłanianie do darowizn,
- zaniedbywanie, niezapewnienie jedzenia, leków, higieny osobistej, opieki medycznej,
- opuszczenie przez opiekunów, pozostawienie bez opieki.

## KTO I GDZIE STOSUJE PRZEMOC WOBEC OSÓB STARSZYCH

Sprawcami przemocy są członkowie najbliższej rodziny (współmałżonek, dzieci, wnukowie) lub opiekunowie instytucjonalni. Sprawcy zwykle mają z ofiarą silny emocjonalnie i długotrwały kontakt, dlatego ofiary wstydzą się, boją, mają poczucie winy, a nawet usprawiedliwiają sprawców i ukrywają problem. Czasami też nie mają świadomości, że takie traktowanie jest przemocą.

## JAK REAGOWAĆ

Jeśli doświadczasz krzywdy ze strony bliskich lub podejrzewasz, że osoba starsza doznaje przemocy w rodzinie, nie czekaj, działaj. Wykorzystaj jedno z rozwiązań:

- Powiedz o tym komuś, komu ufasz.
- Poproś o pomoc specjalistów: ośrodek pomocy społecznej, policję lub organizację pozarządową (fundację albo stowarzyszenie).
- Zadzwoń do Fundacji Projekt Starsi, na numer 537 375 505.

Artykuł powstał we współpracy NFZ z **Fundacją Projekt Starsi** w ramach Forum Organizacji Pacjencckich (FOP).

# Bezpieczny dom

**Warto aranżować przestrzeń domu tak, by każdy domownik korzystał z niej samodzielnie. Jak go zmienić, by wszyscy – również osoby starsze lub z ograniczoną sprawnością ruchową – mogli poruszać się w nim bez przeszkód?**

Im jesteśmy starsi, tym więcej czasu spędzamy w domu. Powinno to być miejsce, w którym możemy się wyciszyć, odpocząć i w którym czujemy się bezpiecznie – te czynniki mają bezpośredni wpływ na naszą kondycję zdrowotną. Co więcej, mieszkanie powinno być dostosowane do potrzeb osób w podeszłym wieku. Zobacz, jak sprawić, aby Twój dom spełniał wszystkie wymagania bezpiecznego domu dla seniora.

## PRZESKODY W DOMU SENIORA

Z biegiem lat zmieniają się nasze potrzeby mieszkaniowe oraz pojawiają się nowe ograniczenia. Nierzadko okazuje się, że zamieszkiwany przez dekady dom nie jest już tak funkcjonalny, jak był wcześniej. Wiele ograniczeń to bariery architektoniczne, których fizycznie nie jesteśmy w stanie pokonać. Są to m.in. schody, zbyt wąskie przejścia, głęboka wanna czy trudne do otwarcia drzwi i okna. Dodatkowo, seniorom może doskwierać samotność, a także mogą pojawić się problemy związane ze zbyt daleką odległością mieszkania od sklepów oraz innych punktów usługowych niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu.

## MINIMALIZOWANIE OGRANICZEŃ

Bezpieczne mieszkanie zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia niebezpieczeństw, np. urazów, poprzez odpowiednie dostosowanie jego poszczególnych elementów. Ważne jest umożliwienie seniorowi swobodnego poruszania się. W tym celu warto zrezygnować z dywanów z wysokimi krawędziami i progów. Podłogi nie powinny być śliskie. Elementy używane najczęściej, czyli włączniki światła, klamki oraz gniazda elektryczne, powinny się znajdować na wysokości niewymagającej schylania się oraz dostępnej dla osób poruszających się na wózkach. Niezwykle ważne jest, aby dom był wyposażony w instalacje niestwarzające zagrożenia. Zaleca się przede wszystkim instalacje elektryczne, ogrzewanie centralne, a w kuchni płyty indukcyjne. Bezpieczne mieszkanie wymaga również zastosowania czujników dymu i wody oraz alarmów.

## BEZPIECZEŃSTWO TO RÓWNIEŻ WYGODA

Nie sposób mówić o bezpiecznym domu, jeśli nie jest on wygodny dla jego mieszkańców. Szczególnie istotny jest komfort termiczny, zwłaszcza dla osób starszych, które są bardziej wrażliwe na zmiany temperatury. Aby spełnić tę potrzebę, warto umożliwić regulację temperatury w poszczególnych pomieszczeniach. W sezonie grzewczym natomiast zaleca się stosowanie nawilżaczy powietrza. Kolejnym aspektem komfortu jest akustyka. Mieszkanie powinno ograniczać hałasy dochodzące z zewnątrz i redukować pogłos. Zminimalizowanie niepokojących dźwięków pozytywnie wpłynie na spokój i poczucie bezpieczeństwa lokatorów.



## CO, JAK, GDZIE?

---

### ROZWIĄZANIA TECHNICZNE

Wszelkie sprzęty oraz zabudowa wykorzystane w mieszkaniu powinny być możliwe do samodzielnego korzystania przez seniora. W miarę możliwości należy zrezygnować z wysokich szafek, m.in. w kuchni, a jeśli takie mają się pojawić, należy uwzględnić w nich konieczność zmiany wysokości zawieszenia. Piekarnik natomiast powinno się zamontować na wysokości niewymuszającej schylania się. W łazience zdecydowanie warto postawić na prysznic bez wyodrębnionego brodzika. Dobrze, aby pod prysznicem pojawiły się uchwyty pozwalające na utrzymanie równowagi, oraz fotel do kąpielii.

Dostosowując mieszkanie do potrzeb seniora, pamiętaj, że nie wszystkie rozwiązania sprawdzą się dla każdego. Wiele zależy od sposobu poruszania się, ale też od trybu życia czy przyzwyczajzeń.

### ŁAZIENKA

- prysznic bez brodzika
- fotel kąpielowy
- uchwyty przy toalecie i prysznicu
- maty antypoślizgowe

### SALON

- brak progów
- kontakty na odpowiedniej wysokości
- ergonomiczne rozmieszczenie mebli i oświetlenia

### SYPIALNIA

- łóżko z barierką
- włącznik światła lub lampka nocna na wyciągnięcie ręki
- miejsce na telefon blisko łóżka

### KUCHNIA

- płyta indukcyjna
- piekarnik na wysokości wzroku
- czujnik dymowy
- brak wysokich szafek

# Bezpieczne przyjmowanie leków

## Jak leczyć liczne dolegliwości i łączyć różne leki, by sobie nie zaszkodzić?

Polipragmazja, czyli wielolekowość, oznacza jednoczesne przyjmowanie przynajmniej pięciu leków dziennie. Zjawisko to dotyczy aż co trzeciego Polaka po 65. roku życia. Wielolekowość jest groźna dla wszystkich, a szczególnie dla seniorów obciążonych chorobami przewlekłymi. Z powodu częstego nakładania się licznych schorzeń zażywają oni duże ilości lekarstw. Warto podkreślić, że samo przyjmowanie wielu leków nie jest zjawiskiem rzadkim, a pod ścisłą kontrolą lekarską może być korzystne lub nawet niezbędne do osiągnięcia określonego celu terapeutycznego. Niestety wielu pacjentów nie jest świadomych zagrożenia i oprócz leków przepisanych na receptę decyduje się na zakup dodatkowych środków znanych z reklamy telewizyjnej lub poleconych przez kogoś znajomego.

### BEZ RECEPTY

Osoby starsze chętnie sięgają po różnego rodzaju środki dostępne bez recepty, także z zakresu tzw. medycyny alternatywnej. Kupują suplementy diety, leki oraz maści przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, preparaty stomatologiczne, leki wspomagające trawienie i przeczyszczające, środki alergiczne, dermatologiczne, zewnętrzne leki przeciwpasożytnicze, leki przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe do stosowania wewnętrznego.

### GROŹNY KOKTAJL

Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie zwiększa ryzyko wystąpienia niebezpiecznych powikłań i interakcji. Jest ono groźniejsze, jeśli odbywa się bez kontroli lekarza. Leki oddziałują także z żywnością i niektórymi ziołami, zwłaszcza z ziołami zwiększającymi perystaltykę jelit. Ważne jest też to, czym popijamy leki. Nie wolno popijać ich sokami, zwłaszcza sokiem grejpfrutowym. Najlepiej popijać je wodą. Szkodliwe jest także przyjmowanie leków razem z napojami alkoholowymi lub „energetykami”. Badania wskazują, że aż 8,6 mln nagłych hospitalizacji rocznie w Europie wynika z niepożądanych reakcji na lek, z czego połowy można było uniknąć.

### ŻYJ AKTYWNIE

Ruch jest lekiem na wiele dolegliwości, zwłaszcza tych związanych z układem mięśniowo-stawowym.

### PRZYJMOWANIE LICZNYCH LEKÓW BYWA KONIECZNE.

Czasem ratuje życie, jednak może też wywołać trudne do przewidzenia powikłania.

## JAK BEZPIECZNIE PRZYJMOWAĆ LEKI?

- Noś przy sobie aktualny spis leków, jakie zażywasz, wraz z określonymi dawkami. Nie zapomnij ująć w nim wszystkich leków, także suplementów diety i preparatów bez recepty.
- Podczas wizyty u każdego lekarza informuj, nawet bez pytania, o chorobach przewlekłych i pokazuj spis leków, które zażywasz.
- Informuj lekarza prowadzącego o poradach i zaleceniach innych specjalistów.
- Nie sięgaj po leki polecane przez znajomego – każdemu służy coś innego. Przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwprzeziębieniowe. Noszą różne nazwy, lecz mają podobny skład. Ich łączne stosowanie może grozić ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu.

# Jak spędzić emeryturę?

**Czas emerytury niesie możliwości i wyzwania. Warto oddać się wówczas pasjom, zaangażować się społecznie, ale przede wszystkim skupić uwagę na zdrowiu i kondycji.**

## JAKIE AKTYWNOŚCI NA EMERYTURZE

Część seniorów kończy pracę zawodową i zaczyna się angażować w sprawy rodzinne – opiekując się wnukami. Niektórzy uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych. Odwiedzają teatry, opery, muzea i filharmonie. Popularne są też: nauka na uniwersytetach trzeciego wieku, praktyki religijne, podróże i praca na działce. Są i tacy, którzy nadal pracują lub angażują się wolontarystycznie w akcje społeczne. Największą korzyścią z tych aktywności jest utrzymanie relacji społecznych, niezbędnych dla zdrowia psychicznego.

## JAKI SPORT DLA EMERYTA

Warto urozmaicić sobie czas emerytury zajęciami sportowymi. Aktywność jest ważna także w chorobie. Najlepsze w tym czasie będzie pływanie, aerobik w wodzie, jazda rowerowa lub nordic walking (przeczytaj o tym więcej na kolejnej stronie). Są to bezpieczne (niekontuzyjne) dyscypliny. Sport wzmacnia mięśnie, a przez to kości, co wpływa na utrzymanie równowagi. Dobrze oddziałuje na układ krążenia. Pomaga utrzymać masę ciała na stałym poziomie lub stracić zbędne kilogramy. Sprawia, że polepsza się nastrój.

## JAKA DIETA DLA SENIORA

Czas zyskany na emeryturze można poświęcić na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków. Warto też wykorzystać go na sprawdzanie etykiet kupowanych produktów. Im dłuższa lista składników, tym gorzej. Im mniej cukru, soli – tym lepiej. Stodkie przekąski lepiej zastąpić owocami lub orzechami. Mając więcej czasu, łatwiej też kontrolować ilość wypitych płynów. Powinno ich być nawet do 2 litrów na dobę. Korzystna dla seniora jest dieta DASH Senior, czyli kombinacja urozmaiconych i prostych w przygotowaniu dań. Jadłospisy DASH Senior są dostępne na bezpłatnym portalu diety.nfz.gov.pl.

## CO ROBIĆ, BY DOBRZE SPAĆ

Bywa, że seniorzy skarżą się na problemy ze snem. Często przyczyną okazuje się nadużywanie technologii (np. korzystanie z internetu czy oglądanie telewizji) w ciągu dnia. Narażanie się na światło, wydzielane przez ekrany, zwłaszcza tuż przed snem, sprawia, że sen jest płytki lub w ogóle go nie ma. Trzeba też wyeliminować drzemki w ciągu dnia, wietrzyć sypialnię, wypijać ciepłe mleko lub melisę przed snem. Jakość snu poprawia również codzienna aktywność fizyczna. Warto zadbać o sen, bo daje duży komfort – wypoczynek i regenerację. Jego niedobry prowadzą do zachwiania wielu procesów zachodzących w organizmie człowieka.

## DOBRE RADY DOTYCZĄCE ŻYWIENIA

- Zjadaj śniadanie najpóźniej 30–60 minut po wstaniu z łóżka.
- Nie pij kawy na czczo.
- Nie jedz owoców wieczorem.
- Ostatni posiłek spożyj 2–3 godziny przed snem.
- Codziennie zażywaj witaminę D, ale jej przyjmowanie (i innych suplementów diety) skonsultuj z lekarzem.
- Leki zawsze popijaj wodą. Czytaj ulotki przyjmowanych leków.
- Dieta pozbawiona glutenu lub laktozy zalecana jest tylko w przypadku wskazań medycznych.
- Ogranicz spożycie soli do 5–6 gramów dziennie (niepełna łyżeczka). Nie dosalaj potraw na talerzu. Unikaj wędlin, konserw, dań gotowych – tam też jest sól!

# Aktywność dla seniora

**Regularna aktywność fizyczna może spowolnić proces starzenia się. Daje większą samodzielność i niezależność w życiu codziennym, jest więc szansą na poprawę jakości życia.**

Regularna aktywność fizyczna stymuluje układy:

- nerwowy – łagodzi stany nerwicowe i zaburzenia snu,
- oddechowy – zwiększa ruchomość klatki piersiowej i przepony oraz wentylację,
- krwionośny – powoduje lepsze zaopatrzenie serca i tkanek w tlen.

Pomaga także zapobiegać:

- upadkom (daje ogólną sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie, poprawia równowagę oraz zmniejsza zaburzenia lokomocyjne),
- osteoporozie (zwiększa gęstość kości),
- bólowi kręgosłupa,
- chorobom reumatycznym,
- chorobom układu krążenia,
- nadwadze i otyłości.

## **ZDROWE DOROSŁE OSOBY W KAŻDYM WIEKU POWINNY PRZEZNACZAĆ CO NAJMNIJ:**

- od 150 do 300 minut tygodniowo na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności;
- 75 minut tygodniowo na ćwiczenia aerobowe (wytrzymałościowe) o dużej intensywności;
- sesje aktywności fizycznej powinny trwać powyżej 10 minut i być równomiernie rozłożone w ciągu tygodnia (np. na 4–5 dni w tygodniu), a najlepiej wykonywać je codziennie.

## **PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

### **CODZIENNIE:**

spacer, codzienna aktywność, schody zamiast windy, pójście pieszo do celu

### **3–5 RAZY W TYGODNIU:**

jazda rowerem, nordic walking, tenis, taniec, jogging

### **2–3 RAZY W TYGODNIU:**

joga, rozciąganie, gimnastyka, siłownia plenerowa, tai chi

### **OGRANICZ DO MINIMUM:**

siedzenie i komputer

# Urazy – jak sobie z nimi radzić?

**Wiele drobnych wypadków przydarza się w domu. Poruszając się w najbliższym otoczeniu „na pamięć”, łatwo o chwilę nieuwagi, która może skutkować upadkiem lub innym urazem mechanicznym. Dowiedz się, jak postępować w takich sytuacjach.**

## UPADKI

Nawet pozornie niegroźny upadek może być niebezpieczny dla Twojego zdrowia. Jeśli się przewróciłeś, sprawdź, czy możesz się ruszać. Jeśli tak, powoli, np. przy pomocy laski lub chodzika, spróbuj się podnieść i odpocząć w spokojnym miejscu. Jeżeli nie, poproś o pomoc współlokatora albo zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999 – warto zawsze nosić telefon komórkowy przy sobie na wypadek takich nieprzewidzianych sytuacji.

## MONITORUJ SWÓJ ORGANIZM

Po upadku upewnij się, czy nie odczuwasz bólu w żadnej części ciała. Jeśli poczujesz ucisk w klatce piersiowej, ból głowy, duszności albo zaobserwujesz inne niepokojące objawy – nie zwlekaj i zadzwoń pod numer 112 lub 999.

## OBRAŻENIA CIAŁA

Równie częste co upadki są obrażenia ciała, czyli urazy mechaniczne, które nierzadko towarzyszą przewróceniu się. Bez względu na to, w jakich okolicznościach się zdarzyły, należy wiedzieć, jak wówczas postępować. Bardzo ważne jest, aby w Twoim domu znajdowała się apteczka z niezbędnym wyposażeniem, takim jak bandaże, plastry, gaza czy woda utleniona. Te środki pomogą Ci np. w przypadku krwawienia lub innych drobniejszych obrażeń.

## NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC

Pamiętaj, że każdy, nawet najmniejszy, ale niepokojący uraz czy objaw możesz zgłosić odpowiednim służbom ratunkowym. Jeśli nie wiesz, jak postępować po upadku, zapytaj dyspozytora medycznego – to osoba wykształcona w kierunku medycznym i mająca co najmniej 5-letnie doświadczenie. O wszelkich wywrotkach i obrażeniach poinformuj także najbliższą rodzinę, opiekuna lub lekarza, nawet jeżeli podczas upadku nie doszło do urazu lub utraty przytomności.

TO U NAS RODZINNE!

# #SZCZEPIMYSIE



PRZEJDŹ KWALIFIKACJĘ  
MEDYCZNĄ I WYPEŁNIJ  
FORMULARZ

PRZYMIJ  
DRUGĄ DAWKĘ  
SZCZEPIONKI

ZAREJESTRUJ SIĘ  
NA BEZPŁATNE  
SZCZEPIENIE

1  
dla Twojego  
bezpieczeństwa  
zostaniesz  
zbadany przez  
lekarza

ZASZCZEP  
SIĘ PRZECIW  
COVID-19

4  
wszystkich  
informacji udzieli  
Ci Twój punkt  
szczepień

1  
przez infolinię: 989,  
stronę [gov.pl/szczepimysie](http://gov.pl/szczepimysie),  
w punkcie szczepień  
lub przez SMS o treści  
SZCZEPIMYSIE na numer  
664 908 556

3  
skorzystaj z bezpłatnego  
szczepienia i obserwuj  
stan swojego zdrowia

ZGŁOŚ SIĘ NA SZCZEPIENIE PRZEZ:  
**GOV.PL/SZCZEPIMYSIE**

LUB SKORZYSTAJ Z CAŁODOBOWEJ INFOLINII: 989



KANCELARIA PREZESA  
RADY MINISTRÓW

Ministerstwo Zdrowia