



Broszura powstała w ramach projektu „Ku zdrowej i aktywnej starości”
współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Na okładce znajduje się fragment pracy, której autorką jest Iga Pacuszka, uczennica Gimnazjum im. Króla Władysława Jagiełły w Zespole Szkół w Rogożu. Praca zajęła I miejsce w konkursie plastycznym „Ku zdrowej i aktywnej starości”. W dalszej części broszury zaprezentowano inne prace wyróżnione w konkursie.

Do opracowania niniejszej broszury wykorzystano opinie i wskazówki oraz materiały zaprezentowane przez specjalistów w trakcie spotkań edukacyjnych w Kozłowie, zrealizowanych w ramach projektu w okresie maj-czerwiec 2017 r.

Były to następujące wystąpienia:

- 1) „Sposób odżywiania inwestycją na przyszłość” – Pani Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny, trenerka i instruktorka fitness;
- 2) „Zdrowe starzenie drogą do sprawnej długowieczności” – Pani Monika Jabłońska, lekarka, specjalistka chorób wewnętrznych i geriatрії;
- 3) „Psychologiczne aspekty starzenia się i starości – kryzys czy wyzwanie? O blaskach i cieniach późnej dorosłości” – Pani Grażyna Kulka, psycholożka, coach, propagatorka zdrowego stylu życia.

Ponadto posłużono się ogólnodostępnymi publikacjami i materiałami, do których odwołania znajdują się w przypisach.

Tekst, skład i łamanie: Marek Jurzyński

Konsultacje: Natalia Ulewicz, Monika Jabłońska, Grażyna Kulka

Zdrowie jest bardzo ważne w życiu każdego człowieka, a jego szczególnego znaczenia doświadczamy zwłaszcza wtedy, gdy go nam zabraknie. Dopóki jesteśmy zdrowi, możemy bez przeszkód pracować, uczyć się, realizować swoje plany i zamierzenia, spotykać się z przyjaciółmi, podróżować itd. Natomiast w momencie, gdy dotyka nas choroba lub jakiś uraz, a także gorsze samopoczucie, to może okazać się, iż codzienne, normalne funkcjonowanie w środowisku domowym lub zawodowym stanie się bardzo utrudnione, a wręcz niemożliwe. Wtedy zwykle potrzebujemy też większej pomocy i wsparcia ze strony innych osób.

Jedną z grup społecznych szczególnie narażonych na problemy zdrowotne są osoby starsze, czyli – według definicji przyjętej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) – osoby od 60 roku życia. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta i oczywista: ponieważ wraz ze starzeniem się człowieka, następuje psychofizyczne słabnięcie jego organizmu, które objawia się m.in. spowolnieniem metabolizmu, spadkiem sił witalnych,

osłabieniem układu odpornościowego, demineralizacją kości i sztywnieniem stawów, zanikiem mięśni, pogorszeniem wzroku, słuchu oraz równowagi, otępieniem umysłowym.

Seniorzy zmagają się z większą podatnością na różne schorzenia oraz tzw. wielochorobowością¹, a ponadto są bardziej narażeni na negatywne następstwa urazów (np. trudno gojące się rany, nie zrastające się złamane kości).

Ale to nie wszystko. Specyficzna sytuacja wielu osób starszych wiąże się z ich osamotnieniem, brakiem wsparcia lub nawet odrzuceniem ze strony rodziny i sąsiadów, ubóstwem materialnym, a także utrudnieniami w dostępie do podstawowych usług społecznych i aktywności obywatelskich, co jest szczególnie dotkliwe na terenach wiejskich (ze względu na bariery architektoniczne i komunikacyjne, relatywnie duże odległości pomiędzy miejscowościami, słabszy rozwój infrastruktury

¹ Często u jednej osoby starszej współistnieje kilka przewlekłych procesów chorobowych, co utrudnia diagnostykę oraz wdrożenie właściwej terapii.

społecznej takiej jak kluby seniora, domy dziennego pobytu).

Nasuwa się zatem pytanie: co robić, aby jak najdłużej utrzymać zdrowie i dobrą kondycję psychofizyczną, ażeby na starość drastycznie nie pogorszyła się nasza jakość życia?

„Właściwe postępowanie profilaktyczne we wcześniejszych fazach życia i odpowiednia opieka zdrowotna w starości mają zasadniczy wpływ na utrzymanie sprawności i poprawę stanu zdrowia starego człowieka oraz oddalają niebezpieczeństwo trwałego uzależnienia od opieki ze strony innych osób”².

Warto przypomnieć znane powiedzenie: „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Aczkolwiek będąc nawet w podeszłym wieku, można wciąż podejmować szereg działań, aby poprawić swój stan zdrowia – nawet jeśli wcześniej nie robiło się zbyt wiele w tym zakresie.

Trzeba jednak wiedzieć, jak to skutecznie robić. Czyli potrzebna jest nam wiedza, którą można by przełożyć na odpowiednie postawy, zachowania i nawyki, które pomogą na co dzień zadbać o zdrowie własne oraz o zdrowie najbliższych.

Temu właśnie ma służyć niniejsza broszura – aby dostarczyć czytelnikom porad i praktycznych wskazówek, których stosowanie przyczyni się do lepszego samopoczucia i sprawności, zmniejszając ryzyko ciężkich chorób i urazów w wieku późnej dorosłości. Część z porad będzie zapewne „oczywistą oczywistością”, ale niektóre mogą się okazać odkrywcze. Liczymy na to, że każdy czytelnik znajdzie tu coś dla siebie.



**A zatem zapraszamy
do lektury!**

² W. Pędich, *Zaspokajanie potrzeb zdrowotnych ludzi starych*, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku.

Rozważając kwestię zdrowego, pomyślnego starzenia się i starości, należy wpieryw zastanowić się nad tym, czym w ogóle jest zdrowie.

Definicji tego pojęcia jest wiele, jednak w dość powszechnej opinii zdrowym jest ten, kto na nic nie choruje. Trzeba jednak pamiętać, iż człowiek – osoba to nie tylko ciało (organizm), ale również umysł i duch (emocje, uczucia, rozum, wola do działania). A ponadto każdy z nas stanowi część większej całości: danej rodziny, sołectwa lub osiedla, wspólnoty samorządowej, a wreszcie społeczeństwa i narodu. Z tego względu najbardziej użyteczna (na potrzeby niniejszej broszury) wydaje się definicja zaproponowana przez WHO:

ZDROWIE to stan fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia) osoby, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności.

Całościowe (holistyczne) spojrzenie na pojęcie „zdrowia” łączy w sobie kilka ważnych kwestii:

- prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów (**zdrowie fizyczne**),
- zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją czy agresją (**zdrowie emocjonalne**),
- zdolność do logicznego, jasnego myślenia (**zdrowie umysłowe**);
- zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oraz pełnienia ról społecznych (**zdrowie społeczne**).

Tylko połączenie czterech wymienionych elementów pozwala powiedzieć o kimś, że jest w pełni zdrowy.

Biorąc pod uwagę powyższe, edukacja prozdrowotna oraz wynikające z niej działania (w wymiarze jednostkowym, grupowym i ogólnospołecznym) powinny koncentrować się na zwiększaniu potencjału zdrowia wszystkich obywateli, w tym osób starszych, a nie na po-

szczególnych chorobach (schorzeniach)³.

Idąc tym tokiem myślenia, niniejsza broszura zasadniczo nie informuje o tym, jak radzić sobie z określonymi chorobami lub jak im zapobiegać, daje natomiast różnorodne wskazówki, których stosowanie pomaga powiększać potencjał zdrowia. Są to uniwersalne podpowiedzi, które z powodzeniem mogą wykorzystywać osoby w różnym wieku, jednak w szczególności adresowane są one do seniorów.

Należy nadmienić, iż największy wpływ na nasze zdrowie ma styl życia (w 53%) oraz środowisko fizyczne (21%), a w mniejszym stopniu czynniki genetyczne (16%) oraz opieka zdrowotna (10%)⁴. Jak widać, stan naszego zdrowia zależy przede wszystkim od nas samych – od tego, jak postrzegamy świat, jakie mamy cele i aspiracje, co jemy, jak spędzamy czas wolny, jak odnosimy się do osób w naszym

otoczeniu itp. A zatem, przechodząc do konkretów, wśród działań, które pomagają utrzymać zdrowie przez długi okres życia, należy wymienić w szczególności:

- ⇒ dbanie o higienę osobistą oraz o czystość i bezpieczeństwo otoczenia;
- ⇒ codzienną aktywność fizyczną;
- ⇒ zdrową dietę;
- ⇒ ograniczenie do minimum lub całkowite wyeliminowanie używek;
- ⇒ rozwijanie zainteresowań i kontaktów towarzyskich;
- ⇒ aktywność społeczną (np. wolontariat);
- ⇒ regularne badania profilaktyczne oraz wizyty u lekarza i stomatologa;
- ⇒ szczepienia ochronne;
- ⇒ racjonalne stosowanie leków.

A ponadto, aby być zdrowym, dobrze jest posiadać wysoko rozwiniętą inteligencję emocjonalną, optymizm i poczucie sensu życia, a także wykazywać ciągle zainteresowanie własnym zdrowiem i poszerzać wiedzę w tym zakresie (nie popadając w skrajności).

³ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Wyd. PWN 2008.

⁴ Jest to opracowana w latach 70. XX wieku koncepcja pól zdrowia LaLonde'a - ministra zdrowia Kanady.

Jak za młodu człowiek dba to na starość zdrowie ma.

Recepta na zdrowie

Zdrowo się odżywiają - każdego dnia

Bądź aktywny - zawsze

Badaj się - jak najczęściej

Rezerwa wody - codziennie

Skorzystasz

20 lat 30 lat 40 lat a nawet 50 lat

o wciąż będziesz wyglądać i czuć się świetnie!

Aut. Gabriela Krześcińska, uczennica Gimnazjum w Rogożu

HIGIENICZNY TRYB ŻYCIA CZYSTE I BEZPIECZNE OTOCZENIE

Plan dnia powinien uwzględniać czas na sen (7-8 godzin), regularne posiłki, aktywność fizyczną i intelektualną, a także higienę osobistą i dbanie o wygląd. Trzeba również zadbać o higienę środowiska życia, ponieważ w czystym, estetycznym i bezpiecznym otoczeniu funkcjonuje się po prostu lepiej.

Środowisko przyjazne zdrowiu to okolica odznaczająca się przede wszystkim czystym powietrzem (bez smogu i innych

zanieczyszczeń) oraz głębą, dostępem do wody pitnej dobrej jakości, a także brakiem uciążliwego przemysłu i transportu (nie tylko ze względu na zanieczyszczenia, ale również hałas). Ponadto na plus działa to, że miejsce zamieszkania jest zadbane, wypielęgnowane, w pobliżu jest sporo drzew i innej zieleni, a także obiektów małej architektury umożliwiających odpoczynek na świeżym powietrzu.

Ważnym elementem zdrowego trybu życia jest dbanie o higienę

osobistą oraz wygląd (ubiór). Trzeba dbać o nią stale, szczególnie zaś latem (w upalne dni) oraz przy intensywnym wysiłku fizycznym, ponieważ wtedy więcej się pocimy oraz jesteśmy bardziej narażeni na rozwój bakterii i grzybów. Należy chronić swoje ciało, zwłaszcza stopy i miejsca intymne. Trzeba ponadto pamiętać, iż nieprzyjemny zapach oraz widoczny brud mogą być przyczynami izolacji społecznej, dlatego też higiena osobista jest ważna zarówno dla zdrowia fizycznego jak i dobrych kontaktów międzyludzkich.

Higiena ciała to przede wszystkim utrzymywanie w czystości skóry, zębów, włosów, paznokci poprzez: obmywanie ciała pod prysznicem czy w kąpeli, mycie rąk (za każdym razem kiedy to konieczne) oraz okolic intymnych, mycie zębów (2 razy dziennie), podcinanie paznokci i włosów, a także regularna zmiana ubrań i bielizny (oraz ich pranie). Higiena obejmuje również troszczenie się o czystość najbliższego otoczenia, częste pranie pościeli, sprzątanie mieszkania, samochodu itp. To również odpowiednie przecho-

wywanie żywności oraz przygotowywanie posiłków, a także regularne wietrzenie mieszkania (zimą – przynajmniej dwa razy dziennie).

Sposób pielęgnacji powinien być, rzecz jasna, zależny od stanu zdrowia i mobilności danej osoby. Zwłaszcza osoby starsze mogą odczuwać trudności w zadbaniu o własną higienę. Pomocne mogą okazać się np. dodatkowe uchwyty w łazience ułatwiające wyjście z wanny albo zastąpienie wanny prysznicem; maty antypoślizgowe. Seniorzy są również bardziej narażeni na upadki, dlatego też należy zadbać o zagospodarowanie przestrzeni domowej, która będzie ułatwiała przemieszczanie się (np. likwidacja wysokich progów, wystających wykładzin, zabezpieczenie ostrych krawędzi mebli).

Kolejny ważny aspekt dbania o zdrowie to korzystanie z usług systemu opieki zdrowotnej, obejmujące przede wszystkim regularne wizyty u lekarza oraz dentysty, stosowanie się do zaleceń lekarskich (w tym przyjmowanie zaleconych leków), a także udział w profilaktycznych badaniach kontrol-

nych, które umożliwiają wczesne wykrycie chorób.

Skierowanie na niektóre bezpłatne badania diagnostyczne (finansowane z NFZ) oraz do lekarza specjalisty⁵ wydaje lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (tzw. lekarz pierwszego kontaktu). Co istotne, w naszym kraju nie ma rejonizacji odnośnie usług medycznych, dlatego nie trzeba korzystać z przychodni lub szpitala najbliższego miejsca zamieszkania. Każdy ubezpieczony ma także prawo do zmiany lekarza, pielęgniarki, położnej podstawowej opieki zdrowotnej, jednak nie częściej niż dwa razy w roku.

Osobom starszym (po 60 roku życia), w szczególności w podeszłym wieku, zaleca się korzystanie z opieki geriatrycznej. Wizyta w poradni geriatrycznej wymaga skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

⁵ Nie jest wymagane skierowanie do ginekologa i położnika, stomatologa, wenerologa, onkologa i psychiatry. Skierowanie nie jest wymagane również dla inwalidów wojennych i wojskowych, osób represjonowanych oraz kombatantów, a także w stanach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia.

PORADNIE GERIATRYCZNE na terenie województwa warmińsko-mazurskiego⁶:

DOBRE MIASTO, Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Grunwaldzka 10B, telefon do rejestracji: 89 616 82 31.

NOWE MIASTO LUBAWSKIE, NZOZ „Eskulap”, ul. Grunwaldzka 3A, telefon do rejestracji: 56 474 28 40.

OLSZTYN, Polski Związek Niewidomych, ul. Paukszty 57, telefon do rejestracji: 89 542 75 82.

Aktualnie w naszym województwie działają zaledwie trzy poradnie geriatryczne. Jednakże średni czas oczekiwania na wizytę jest relatywnie krótki i wynosi od 5 do 35 dni⁷.

Dlaczego warto wybrać się do poradni geriatrycznej? Ponieważ lekarz geriatra ma za zadanie ocenić ogólny stan zdrowia seniora, rozpoznać główne problemy zdrowotne w oparciu o całą historię dotychczasowego leczenia, określić najważniejsze

⁶ http://www.nfz-olsztyn.pl/wyszukaj_swiadczeniodawcow/

⁷ Ogólnopolski Informator o Czasie Oczekiwania na Świadczenia Medyczne: <http://kolejki.nfz.gov.pl/>

kierunki dalszego postępowania medycznego, przede wszystkim aby uniknąć stosowania nadmiernej ilości leków, których działania często mogą nawzajem się wykluczać, bądź potęgować swoje skutki uboczne. Geriatra patrzy na pacjenta całościowo, a nie tylko przez pryzmat jednego schorzenia albo narządu.

Uwaga: Ostrożnie i z rozwagą podchodź do stosowania leków wydawanych bez recepty (np. na dolegliwości bólowe, gorączkę, przeziębienie) oraz suplementów diety, które są dostępne w wielu sklepach. Pamiętaj, że zażywanie różnych preparatów może nie tylko nie pomóc, ale nawet zaszkodzić twojemu zdrowiu. Zanim zaczniesz stosować dany suplement, najlepiej skonsultuj się z lekarzem, farmaceutą, ewentualnie dietetykiem, czy ten specyfik nie będzie kolidował z przyjmowanymi lekami, jakie są korzyści oraz ryzyka dla zdrowia.

Wyjątek stanowi witamina D3 – zalecana jest jej suplementacja w okresie jesienno-zimowym, a nawet przez cały rok.

Warto również rozważyć oraz skonsultować z lekarzem korzystanie ze szczepień ochronnych. Dla osób dorosłych i seniorów zalecane są szczepienia przeciw: WZW typu B (jeśli osoba będzie poddawać się np. zabiegom operacyjnym albo robić sobie tatuaż), przeciw kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych (osoby chodzące do lasu, parku – narażone na kontakt z kleszczami), przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi (jeśli w dzieciństwie nie było się objętym szczepieniami przeciw tym chorobom), przeciw grypie oraz przeciw pneumokokom (osoby osłabione, z obniżoną odpornością). Szczepienia są również zalecane, a czasami wręcz obowiązkowe, dla osób wyjeżdżających w niektóre rejony świata, np. szczepienie przeciw żółtej gorączce wskazane jest dla podróżujących po krajach afrykańskich.

Należy nadmienić, iż dla efektywnego funkcjonowania człowieka w środowisku, ogromne znaczenie mają jego wzrok, słuch, mowa oraz zdolności poznawcze. Dlatego też trzeba zadbać o oczy, zęby i aparat słuchowy, a w razie ich osłabie-

nia, co jest częste u osób starszych – stosować dostępne środki (np. szkła korekcyjne, protezy zębowe, aparaty słuchowe), aby kompensować doświadczone braki. Może to zmniejszyć ryzyko izolacji społecznej spowodowanej np. niewyraźną artykulacją, niedosłuchem.

Należy ponadto dbać o sprawność intelektualną, wzmacnianie pamięci oraz zdolności uczenia się przez całe życie. Dla osób starszych polecamy aktywności indywidualne (np. rozwiązywanie krzyżówek, sudoku lub zagadek logicznych, wycieczki krajoznawcze) albo grupowe (np. uczęszczanie na zajęcia klubu seniora, uniwersytet trzeciego wieku, podejmowanie aktywności społecznej, zajmowanie się wnukami).

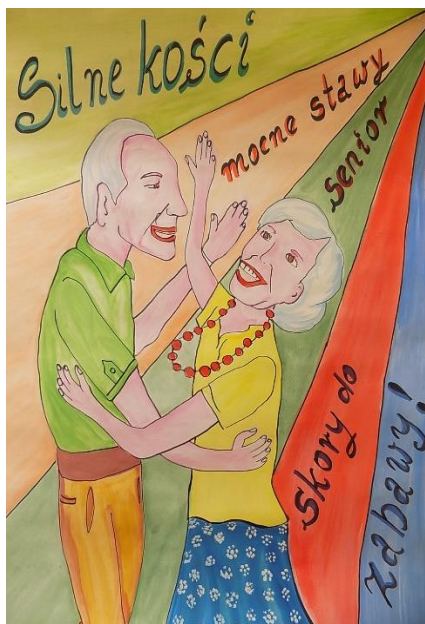
O czym jeszcze trzeba pamiętać? O tym, aby **ograniczyć a nawet całkowicie wyeliminować używki, w szczególności alkohol i papierosy**. Każdy wypalony papieros skraca życie palacza, a także zaruwa środowisko, jest szkodliwy dla osób w najbliższym otoczeniu. Szkodliwość nikotyny (podobnie jak i alkoholu) zależy oczywiście od

długości trwania i intensywności nałogu, szczególnie istotny jest wiek rozpoczęcia palenia (im wcześniej tym gorzej), ale szacuje się, że statystycznie palenie tytoniu skraca życie o 10–20 lat. Dlatego jest to ważny powód różnicujący długość oraz jakość ludzkiego życia⁸.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Częsta, ale nie nadmiernie forsująca aktywność fizyczna, daje wiele korzyści dla naszego organizmu: poprawia samopoczucie, sprawność ruchową i koordynację, pobudza metabolizm i perystaltykę jelit, przeciwdziała nadwadze i otyłości, jak również wzmacnia pamięć i koncentrację, odporność, poprawia działanie serca i układu krwionośnego, zmniejsza ryzyko osteoporozy (główniej przyczyny złamań kości wśród seniorów).

⁸ W świetle raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”, w 2013 roku najistotniejszym czynnikiem ryzyka łącznego obciążenia chorobami mężczyzn było palenie tytoniu, odpowiadające za utratę 18,6% lat przeżytych w zdrowiu, natomiast na trzecim miejscu znalazło się spożywanie alkoholu, dla którego wskazany odsetek lat wyniósł 9,5%.



Aut. Kaja Dreger, uczennica Gimnazjum w Szkotowie

Dlatego też zaleca się ograniczenie do minimum bezruchu, np. siedzenia przed telewizorem czy komputerem. Natomiast pożądana aktywność fizyczna dla organizmu to, w pierwszej kolejności, codzienna aktywność związana z trybem życia, czyli np. chodzenie lub jazda rowerem do pracy, po zakupy (zamiast jazdy samochodem), chodzenie po schodach (zamiast windy), spacerowanie w ciągu dnia.

Po drugie, aktywność fizyczna może być realizowana w formie

codziennych, nieuciążliwych ćwiczeń takich jak np. gimnastyka poranna i rozciągająca w ciągu dnia, ćwiczenia związane z profilaktyką zdrowia (np. na bóle i schorzenia kręgosłupa). Po trzecie, tak często, jak to możliwe, zaleca się aktywny wypoczynek – czyli hobby związane z ruchem i wysiłkiem fizycznym, np. prace w ogrodzie, taniec towarzyski.

Natomiast 2-3 razy w tygodniu powinna mieć miejsce bardziej intensywna aktywność sportowa (lepiej wybierać dyscypliny bez elementów rywalizacji i bez dużego ryzyka kontuzji, np. pływanie, jazda na rowerze, nordic walking, jogging, ćwiczenia na siłowni).

ZDROWA DIETA

Codzienna dieta, czyli to, co jemy i pijemy oraz w jaki sposób to robimy, ma ogromny wpływ na samopoczucie, energię do działania oraz ogólny stan naszego zdrowia. Podobnie jak samochód potrzebuje paliwa, aby jechać, tak my potrzebujemy jedzenia, aby funkcjonować. Jeśli więc będziemy „tankować”

złym paliwem, to daleko nie zajdziemy!⁹

Co więcej, znajomość zasad zdrowego żywienia oraz właściwa dieta mogą być bardzo pomocne w leczeniu wielu chorób i dolegliwości.

Rzecz jasna, sposób odżywiania powinien być dostosowany do wieku, stylu życia, a także do organizmu (zwłaszcza, jeżeli jesteśmy obciążeni niektórymi przewlekłymi chorobami, uczuleniem na konkretne produkty albo nietolerancją pokarmową). Każdy z nas jest inny i ma inne potrzeby. Są jednak pewne uniwersalne zasady, które mogą być stosowane z powodzeniem przez większość ludzi.

Jaka powinna być „idealna dieta”?

Według Natalii Ulewicz, dietetyka klinicznego, „idealna dieta” spełnia następujące warunki:

⁹ Popularne stało się powiedzenie: „Jesteś tym, co jesz”, które pochodzi z programu telewizyjnego BBC autorstwa G. McKeith oraz książki pod tym samym tytułem (oryg. *You Are What You Eat*). Trzeba jednak pamiętać, iż ważne jest nie tylko to, co zjemy, ale to, co faktycznie strawimy i przyswoimy. Dlatego też trzeba dbać o układ pokarmowy (żołądek, jelita i wątrobę).

1. Umożliwia utrzymanie odpowiedniej masy ciała, na stałym poziomie.
2. Daje energię, dobry nastrój i samopoczucie, poprawia pracę układu nerwowego.
3. Nie powoduje kompulsywnego objadania, napadów głodu, zachcianek.
4. Jest intuicyjna, nie wymaga kalkulatora, wagi, excela, tabel itp.
5. Nie pogłębia oraz nie powoduje niedoborów substancji odżywczych.
6. Składa się z jedzenia, a nie z gotowych produktów, proszków, odżywek.
7. Uwzględnia słuchanie sygnałów własnego ciała – obserwacje.
8. Jest elastyczna, zmienna i potrafi „wybaczać”.
9. Wzmacnia system odpornościowy i działa przeciwzapalnie.
10. Jest stała, nie ma przerw ani daty końcowej, nie jest to chwilowa zmiana.

Po pierwsze, trzeba zadbać o regularność posiłków – optymalnie od 3 do 5 dziennie, o mniej więcej stałych porach dnia. Jedz w spokoju, bez pośpiechu, dokładnie gryź i długo

przeżuwać jedzenie, aby lepiej się trawiło i przyswajało.

Należy jeść regularnie, nie należy jeść zbyt często, bo nasze narządy także muszą mieć czas na sprawne trawienie. Ważne jest także, aby śniadanie spożywać 30-60 minut po wstaniu z łóżka, natomiast ostatni posiłek powinien wypadać około 2-3 godzin przed snem.

Trzeba również pamiętać o spożywaniu dużej ilości płynów – codziennie oprócz zup i różnych napojów należy wypić około 1,5 litra czystej, najlepiej mineralnej wody (a w okresie upałów oraz dużego wysiłku fizycznego znacznie więcej). Zaleca się częste popijanie wody, zanim poczuje się pragnienie, które jest już oznaką odwodnienia organizmu. Nie należy jednak pić w trakcie posiłku, bo rozcieńcza się w ten sposób soki żołądkowe i utrudnia trawienie. Po posiłku dobrze jest chwilę odpocząć, aby organizm zaczął spokojnie trawić (lecz zamiast „pół godzinki dla słoninki”, lepiej pójść na spacer).

Obserwuj, jak się czujesz po posiłku. Jedzenie powinno dostawać energii do działania, a

nie spowalniać albo usypiać. Jeżeli zatem np. odczuwasz dyskomfort trawienny (wzdęcia, zgaga), to ewidentny znak, że musisz coś zmienić w swoim sposobie odżywiania, a być może również skonsultować się z lekarzem.

Głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany. Ważne, aby na co dzień spożywać przede wszystkim węglowodany złożone (tzw. wielocukry), które dłużej się trawią, a zatem powodują wolniejszy wzrost poziomu glukozy we krwi. Podstawowym źródłem węglowodanów są zboża, jednak zaleca się unikania pszenicy i kukurydzy, natomiast bazowanie na zbożach takich jak: proso, gryka, ryż, komosa ryżowa, amarantus.

Podpowiedzi daje nam indeks glikemiczny węglowodanów (IG), który określa szybkość zwiększenia stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu. W oparciu o ten wskaźnik, powinniśmy wybierać przede wszystkim pokarmy o niskim IG. Należy jednak zauważyć, iż rzadko jemy jedynie jeden produkt, np. same gotowane lub

pieczone ziemniaki. Wiemy też, że trawienie spowalniają zawarte w pożywieniu białka, tłuszcze oraz błonnik pokarmowy. Jeżeli więc ziemniaki spożywane są jako część posiłku, z chudym mięsem, nienasyconymi kwasami tłuszczowymi z sosu sałatkowego i błonnikiem pokarmowym z warzyw, posiłek może mieć niski indeks glikemiczny, mimo udziału w nim ziemniaków o wysokim IG¹⁰.

Kolejna sprawa, to dostarczanie organizmowi dobrej jakości białka zawartego np. w jajach, mięsie, rybach, roślinach strączkowych, nabiale (najlepiej kozim lub owczym) oraz dobrych tłuszczów, które znajdują się w awokado, oleju kokosowym, oliwie, oleju lnianym, oleju z ostropestu, z wiesiołka, orzechach, nasionach, pestkach i wiórkach.

UWAGA! Bezwzględnie należy **uniknąć spożywania utwardzonych tłuszczów roślinnych typu trans**, które powstają w wyniku procesów przemysłowych (polegających na utwardzeniu ole-

jów roślinnych) albo w wyniku ogrzewania lub smażenia olejów w wysokiej temperaturze. Tłuszcze te powodują wzrost poziomu "złego cholesterolu LDL" oraz trójglicerydów we krwi, jednocześnie obniżają poziom "dobrego cholesterolu HDL". Powodują też przyrost tkanki tłuszczowej, głównie brzusznej, a także obniżają wrażliwość komórek na insulinę (zwiększając ryzyko cukrzycy typu II). Uważa się dlatego, że tłuszcze trans są bardziej szkodliwe niż nasycone tłuszcze zwierzęce (np. smalec czy maśło).

Tłuszcze trans występują zwykle w chipsach, paluszkach, krakersach, ciastkach, herbatnikach, biszkoptach, pączkach, fast foodach (zwłaszcza frytkach), zupach w proszku. W Polsce producenci nie mają obowiązku informowania o zawartości tłuszczów trans na opakowaniach swoich produktów (a jedynie o zawartości kwasów nasyconych, jednonienasyconych, wielonienasyconych i cholesterolu). Dlatego też nie kupuj produktów, które mają w składzie napisane: "tłuszcz utwardzony", „uwodorniony" lub

¹⁰ Źródło: strona internetowa <http://dieta.mp.pl/zasady/68179,indeks-glikemiczny>

"częściowo uwodorniony (utwardzony)". Im wyższą pozycję na liście zajmują te związki, tym wyższa ich zawartość w produkcie¹¹.



Aut. Iwona Grędziszewska, uczennica Gimnazjum w Szkotowie

Pamiętaj ponadto, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. Powinno być bogate w białko, dobrze też, gdyby było na ciepło.

Jeśli chcesz uniknąć nowotworów i wielu innych chorób, wyeliminuj cukier z diety, w tym zwłaszcza słodzone, gazowane napoje. Cukier można zastąpić np. ksylitolem albo erytrytolem, natomiast zamiast słodczy le-

piej jeść owoce, kokosa lub gorzką czekoladę. Z kolei zamiast produktów z białej mąki, spożywaj mąkę razową albo z pełnego przemiału. Jak najczęściej jedz za to warzywa, aby dostarczyć sobie błonnika, witamin i minerałów, a także oczyścić organizm. Pamiętaj też o probiotykach, które dobrze wpływają na florę bakteryjną w jelitach (np. kiszonki, kwas buraczany). Stosuj w kuchni zdrowe przyprawy i zioła.

Na zakończenie rozważań o diecie warto poruszyć kwestię finansową. Zapewne wielu osobom nasunie się myśl, iż zaproponowane wskazówki dietetyczne nie są dla każdego, bo „zdrowe” jedzenie jest zbyt drogie. Pomijając prawdopodobne koszty zdrowotne takiego myślenia, należy wskazać, iż wiele dobrych produktów w korzystnych cenach jest dostępnych na sklepowych półkach, trzeba się tylko dobrze rozejrzeć. Bądź świadomym konsumentem – nie wierz reklamom, czytaj etykiety na produktach, eksperymentuj. Nie rób zawsze zakupów na prędko,

¹¹ http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/tluszczetranssaniebezpieczne-gdzie-wystepujatluszczetrans_37678.html

tylko daj sobie czas na przemysłenie dokonywanych wyborów. I gdy tylko to możliwe, kupuj naturalne, nie przetworzone jedzenie ze znanego (i bezpiecznego) źródła.

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Co to jest inteligencja emocjonalna i dlaczego jest ważna dla zdrowia? Oprócz dość popularnego ilorazu inteligencji (IQ), którym przy użyciu różnych testów mierzy się przede wszystkim zdolność logicznego myślenia i rozwiązywania trudnych zagadek, każdy człowiek posiada też szereg tzw. „umiejętności miękkich” niezbędnych do funkcjonowania w społeczeństwie. Rzecz jasna, stopień rozwoju tych umiejętności u poszczególnych osób jest bardzo zróżnicowany, jednak co ważne, można je nabywać i wzmacniać w każdym wieku, również w okresie późnej dorosłości. Jest to właśnie **inteligencja emocjonalna (EQ)**, która zdaniem wielu psychologów¹² w znacznie

¹² Uważa tak np. Daniel Goleman, popularyzator koncepcji inteligencji emocjonalnej. Dla zainteresowanych, zachęcamy do zapoznania się z pracami tego autora – po polsku dostęp-

większym stopniu niż IQ decyduje o sukcesie życiowym i życiowej satysfakcji.

Na inteligencję emocjonalną składają się różne cechy i umiejętności, które dzieli się na dwie grupy:

KOMPETENCJE OSOBISTE (intrapersonalne) czyli np. rozpoznawanie i kontrolowanie własnych emocji, sumienność, zaangażowanie, optymizm, poprawna samoocena, wiara w siebie, inicjatywa, innowacyjność;

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (interpersonalne), takie jak np. empatia (rozumienie innych, rozpoznawanie ich potrzeb i wspieranie ich rozwoju); umiejętności komunikacyjne, budowanie porozumienia i więzi, łagodzenie konfliktów, przewodzenie, współpraca w zespole.

Różne badania wskazują, że osoby o dużych zdolnościach emocjonalnych łatwiej nawiązują kontakty oraz trwałe relacje z innymi ludźmi, są mniej narażone na nieprzystosowanie. Inteli-

ne są m.in. *Inteligencja emocjonalna*, *Inteligencja emocjonalna w praktyce* oraz *Inteligencja społeczna*.

gencja emocjonalna odgrywa również duże znaczenie w sytuacjach stresowych i może sprzyjać efektywnemu radzeniu sobie w obliczu problemów i przeszkód. Z tego względu ma bezpośredni związek ze zdrowiem człowieka, warunkując zwłaszcza dwa jego komponenty – zdrowie emocjonalne oraz społeczne.

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną? Bardzo pomocny może być udział w szkoleniach i warsztatach dotyczących „kompetencji miękkich” (np. z zakresu radzenia sobie z trudnymi emocjami, efektywnego komunikowania się, rozwiązywania konfliktów, negocjacji), czytanie literatury popularnonaukowej na ten temat (na rynku wydawniczym dostępne są liczne poradniki i opracowania), ale przede wszystkim – kontakt z innymi ludźmi (krewnymi, sąsiadami, znajomymi), rozmowa i aktywne słuchanie, robienie czegoś wspólnie dla dobra własnego, rodziny oraz całej społeczności lokalnej. Zachęcamy zatem do aktywności obywatelskiej w sołectwie, zaangażowania w działalność organizacji pozarządowych albo do wolon-

tariatu. Zwłaszcza osoby starsze, które mają wiedzę, doświadczenie życiowe oraz czas – czyli zasoby, którymi mogą z powodzeniem dzielić się z innymi.

Na zakończenie, warto zacytować słowa Antoniego Kępińskiego, wybitnego lekarza, humanisty i filozofa: „Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najpiękniejszym okresem życia, w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy smak życia, a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła. Bywają jednak jesienie słotne i bezowocne, i starość też jałowa, bolesna, a nawet tragiczna być może.”

Starość jest nieunikniona. To przyszłość, która wcześniej czy później zapuka do naszych drzwi. Dlatego jak najwcześniej powinniśmy podjąć decyzję, jak chcemy ją przeżyć. Przede wszystkim, czy chcemy ją przeżyć jak najdłużej w zdrowiu...

Miejsce na Twoje notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Broszura powstała w ramach projektu „Ku zdrowej i aktywnej starości”, realizowanego przez Olsztyńską Fundację Inicjatyw Prospołecznych we współpracy z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kozłowie.

Zadanie współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Publikacja dystrybuowana bezpłatnie.

Rok wydania: 2017

Wydawca:

Olsztyńska Fundacja Inicjatyw Prospołecznych

ul. Franciszka Barcza 15/30, 10-685 Olsztyn

www.fundacjaofip.pl

e-mail: fundacja.ofip@gmail.com