

Zdrowy tryb życia seniorów

W dniu 22 lutego 2019 r. w domu Senior + odbyła się pogadanka na temat zdrowego trybu życia seniorów. Materiał przygotowała Pani Anna Siwak i Pani Marta Szymoniak. Seniorzy z zainteresowaniem słuchali prelekcji, zadawali pytania, na które Pani Marta odpowiadała. Każdy z uczestników spotkania otrzymał ulotki z informacjami o zdrowym żywieniu i walki z cukrzycą.

Bycie seniorem w obecnych czasach nabiera nowego znaczenia. Współczesny senior to człowiek zadowolony z życia, wierzący we własne siły, ciekawy świata i ludzi. Aktywny tryb życia stanowi dla niego niepodważalnie klucz do sukcesu. Nie bierze on wolnego od życia. Pomimo braku obowiązków zawodowych walczy z trudnościami i dąży do wyznaczanego każdego dnia na nowo celu. Działania społeczne, uprawianie sportu, rozwijanie pasji czy też inne formy aktywności dają mu możliwość ćwiczenia własnego ciała, zacieśniania więzi społecznych, a w konsekwencji – poprawę samopoczucia. Starzenie się nie odbiera seniorowi radości życia, nie jest zagrożeniem dla szczęścia. Systematyczne wizyty u lekarza są bardzo istotne. Wiedza na temat swojego stanu zdrowia pomoże wybrać właściwy, zdrowy tryb życia. Ponadto zmniejsza obawy przed chorobami, daje możliwość zapobiegania im lub też zareagowania we wczesnym okresie ich rozwoju. Nie można się tutaj zdawać na szczęście, świadomość swojego stanu zdrowia nie zmniejsza radości płynącej z życia, natomiast pomaga unikać sytuacji, które są zagrożeniem dla zdrowia, a nawet życia. Seniorzy powinni pamiętać o regularnych badaniach, do których należą: badanie morfologiczne krwi, poziomu cukru i stężenia cholesterolu we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego.

Cukrzyca to jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych, co potwierdzają statystyki.

Ponad połowa cukrzyków nie zdaje sobie sprawy z tego że ma chorobę i związku z tym nie leczy cukrzycy, co może prowadzić do poważnych powikłań.

Nasi seniorzy mają systematycznie mierzony poziom cukru we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego w ramach funkcjonowania w dziennym Domu Senior+.



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.







