Środa z Profilaktyką - Zdrowie Babci i Dziadka!

Aktywność fizyczna dla seniora jako profilaktyka chorób Aktywność ruchowa jest najbardziej skutecznym – spośród znanych dotychczas – sposobem opóźniania procesów starzenia się, wpływa również na poprawę kondycji psychofizycznej. Siedź mniej, ruszaj się więcej. Zbyt długie siedzenie w bezruchu powoduje, że stawy stają się sztywne. Pokonuj jak najdłuższe dystanse pieszo, wybieraj schody zamiast windy, znajdź okazję do poruszania się przez cały dzień. Aktywność ruchowa jest najbardziej skutecznym, spośród znanych dotychczas, sposobem opóźniania procesów starzenia się, wpływa również na poprawę kondycji psychofizycznej. Należy zadbać o: prawidłowe planowanie aktywności fizycznej, biorąc pod uwagę obecność chorób przewlekłych, odpowiednio zbilansowaną dietę, właściwe nawodnienie organizmu, aktywność umysłową i społeczną, motywację do działania, przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza, informowanie na każdej wizycie o wszystkich zażywanych lekach, w tym lekach bez recepty oraz suplementach diety. 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. Słodkie 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 . Polipragmazja 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. Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie zwiększa ryzyko wystąpienia niebezpiecznych powikłań i interakcji. Leki oddziałują także z żywnością i niektórymi ziołami, zwłaszcza z ziołami zwiększającymi perystaltykę jelit. Ważne jest też to, czym popijamy leki. Najlepiej popijać je wodą. W celu uzyskania szerszych informacji na temat bezpiecznego zażywania leków, zapraszamy w każdy pierwszy piątek miesiąca na konsultacje z farmaceutami w Sali Obsługi Klientów LOW NFZ w Zielonej Górze i w Delegaturze LOW NFZ w Gorzowie Wielkopolskim, w godz. 11.00-13.00! Zachęcamy również do zapoznania się z Magazynem #ZeZdrowiem nr 3, którego tematyka została poświęcona Zdrowiu seniorów! Dowiedz się więcej: https://diety.nfz.gov.pl/ https://akademia.nfz.gov.pl https://planujedlugiezycie.pl