

⇒ ZDROWIE SENIORA

Od 1 lipca ruszył zapowiadany w Polskim Ładzie **program Profilaktyka 40+**, który gwarantuje każdemu Polakowi powyżej 40 roku życia możliwość wykonania określonych badań. Adam Niedzielski, minister zdrowia, podpisał rozporządzenie w jego sprawie w połowie czerwca. "Bon zdrowotny" będzie można zrealizować w punkcie, który podpisze umowę z NFZ, do końca grudnia.

Czytaj więcej na Prawo.pl - kliknij [TUTAJ](#).

75 lat trwały badania, prowadzone przez kolejne pokolenia naukowców z Harvarda, na temat tego, **co sprawia, że ludzie czują się szczęśliwi**. Wyniki przedstawił, w wystąpieniu dla Ted, kierownik tego projektu Robert Waldinger.

Przeczytaj więcej [TUTAJ](#).

Co roku w Polsce zwiększa się odsetek seniorów w stosunku do liczby całego społeczeństwa. Niestety wraz ze starszym wiekiem pojawiają się też różne choroby. **Rzecznik Praw Pacjenta postanowił zwrócić uwagę na problem starszych ludzi z zanikami pamięci, którzy zaginęli, bo nie potrafili odnaleźć drogi do domu.**

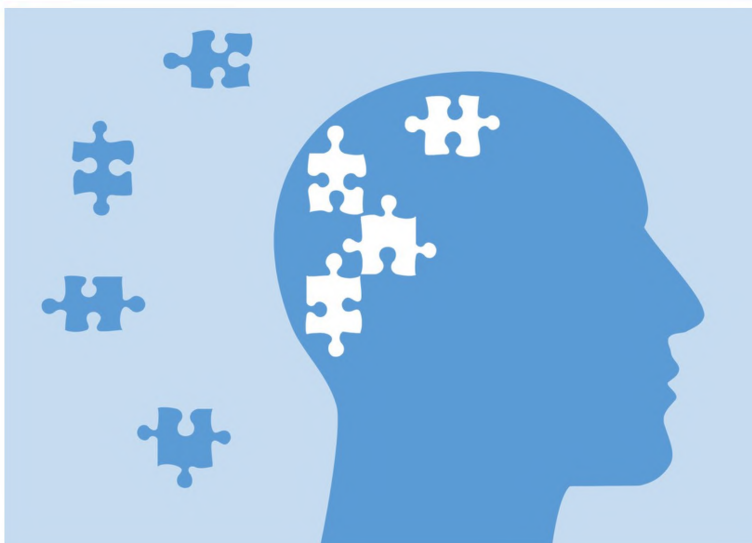
Więcej na ten temat kliknij [TUTAJ](#).



DLA
SENIORA
ADAMED



FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU



Nowe badania międzynarodowego zespołu naukowców wykazały, że **rdzenni mieszkańcy boliwijskiej Amazonii mają znacznie spowolnione procesy starzenia się w porównaniu z ich amerykańskimi i europejskimi rówieśnikami**. U przedstawicieli plemienia Tsimane, bo o nich mowa, zmniejszenie objętości mózgu wraz z wiekiem jest o 70 proc. wolniejsze niż w zachodnich populacjach.

Czytaj o tym [TUTAJ](#).

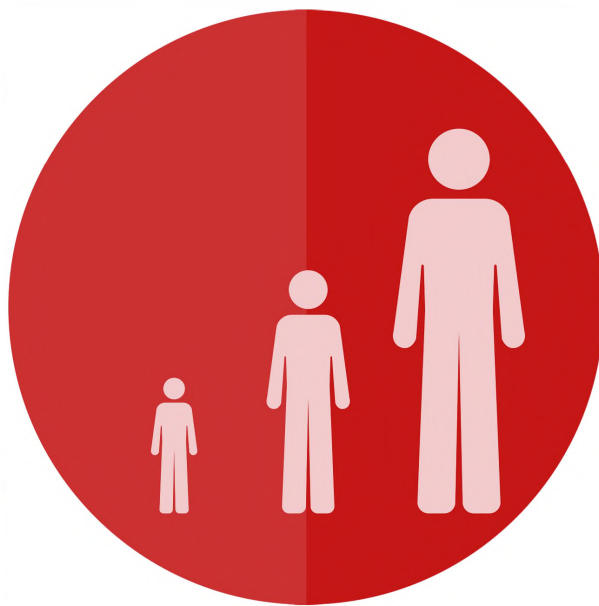
Praktyki duchowe lub religijne, spotkania towarzyskie i opieka nad dziećmi dają seniorom w Polsce najwięcej SATYSFAKCJI – wynika z badania przeprowadzonego przez Ewę Jarosz z Instytutu Filozofii i Socjologii PAN. **Zadowolenie z danej czynności ma związek z poziomem wkładanego w nią wysiłku.**

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).

Zaburzenia pamięci w wieku senioralnym mogą mieć różny charakter i przebiegać z różnym natężeniem – od niewielkich kłopotów z pamięcią, aż po choroby otępienne, które są jedną z najczęstszych przyczyn niesamodzielnności osób starszych.

Pobierz plik z ćwiczeniami w parze i ćwicz we własnym domu kiedy chcesz.

Aby pobrać plik kliknij [TUTAJ](#).



Mądrość ludzi długowiecznych jest nieoceniona dla tych, którzy chcą żyć długo. Za każdą myślą stoi osobiste doświadczenie, każdy wniosek jest zweryfikowany. Fragmenty książki „Wiele lat. Dobre lata. Przykazania 104-letniego mędrca Andrieja Worona na długie i radosne życie”.

Przeczytaj więcej [TUTAJ](#).

ZAPARCIA – PRZYCZYNY, OBJAWY I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

Przyczyny

Przyczyny występowania zaparć mają różny charakter. Można je podzielić na mechaniczne, toksyczne, czynnościowe, psychiczne, metaboliczne lub związane z przyjmowaniem określonych leków. Do najczęstszych powodów powodujących problemy z wypróżnianiem się należą: niewłaściwa dieta, siedzący tryb życia, stres, długotrwałe ignorowanie potrzeby skorzystania z toalety, a także stan zapalny w układzie pokarmowym, który może wywołać zwężenie jelit, niedrożność jelit, zespół jelita drażliwego, czyli naprzemiennie występujące zaparcia i biegunki, cukrzyca, niedoczynność tarczycy, depresja, uczulenie na krowie mleko. Ponadto problemy z wypróżnianiem mogą stanowić skutek uboczny przyjmowania preparatów moczopędnych, zawierających opiaty czy leków stosowanych w leczeniu choroby Parkinsona lub drgawek. Na zaparcia są również narażone osoby, które przyjmują zbyt duże dawki żelaza bądź stosują leki na zgagę, w których występuje tlenek glinu lub wapnia.

Objawy

O występowaniu zaparć mówi się wtedy, gdy: wydalanie odbywa się dwa razy w tygodniu albo mniej, korzystanie z toalety sprawia ból, stolec jest twardy, często pojawia się w nim śluz albo krew, pomimo długiego pobytu w toalecie ma się uczucie, jakby wypróżnienie było niepełne. Zaparciom towarzyszą takie dolegliwości jak: wzdęcia, ociężałość, bóle brzucha, nudności, brak apetytu, gorączka i stan podgorączkowy, ogólne pogorszenie samopoczucia.



Jak sobie radzić?

Jest wiele sposobów. Na pewno warto zastosować metody naturalne, takie jak: odpowiednia dieta, picie większych ilości płynów, zwiększenie codziennej aktywności fizycznej, choćby częstych spacerów oraz unikanie stresu – to złote środki w walce z tą dolegliwością. Warzywa i owoce zawierają niezbędny dla organizmu błonnik, który pobudza perystaltykę jelit, czyli poprawia odruch przesuwania treści pokarmowej. Zaleca się spożywanie, co najmniej 500 gramów warzyw i 300 gramów owoców dziennie, najlepiej w wersji surowej. Szczególnie polecane są marchewki, buraki, papryka, cukinia, jabłko, pomarańcze, a także świeże i suszone śliwki. Zamiast białego pieczywa, ryżu i pszennego makaronu lepiej wybierać chleb razowy, kasze oraz brązowy makaron. Z tłuszczu poleca się produkty takie jak oliwa z oliwek, oleje tłoczone na zimno i masło (w rozsądnych ilościach).

Bardzo korzystny wpływ na układ pokarmowy mają siemię lniane, każdy rodzaj kiszonek (np. ogórki, kapusta, cukinia, buraki) oraz kefir, maślanka czy jogurt.



Jeżeli to nie wystarczy **można sięgnąć po zioła i naturalne preparaty** wspomagające wypróżnianie takie jak: nasiona babki płesznik i babki jajowatej, olej rycynowy, liść senesu, kora kruszyny, kłącze rzewienia, czy aloes. Osoby, które nie przepadają za smakiem ziołowych naparów, powinny sięgnąć po roślinne preparaty w postaci kapsułek czy tabletek, np. Alax, w którego składzie znajduje się m.in. wyciąg z kory kruszyny oraz sproszkowany sok z liści aloesu, polepszających ruchy perystaltyczne jelit. Musimy jednak pamiętać o kontrolowanym spożywaniu wszelkich naparów czy preparatów i stosować je ściśle wg wskazań. Przy zaparciach o charakterze krótkotrwałym lub chronicznym należy udać się do lekarza, który wykona badania. Przeprowadzi on wywiad lekarski i zbada brzuch. Jeżeli problemy z wypróżnianiem stanowią naprawdę męczący problem, wówczas zaleca się badanie per rectum na obecność krwi utajonej w kale.

Inne metody, które pozwalają jednoznacznie określić przyczynę problemów z wypróżnianiem się, to badanie krwi, kolonoskopia lub wykonanie wlewu kontrastowego.

Dlaczego?

Organizm poprzez wypróżnianie pozbywa się resztek pokarmowych, toksyn i bakterii. Jakiegokolwiek zaburzenia w wykonywaniu tej czynności uznaje się za schorzenie, które należy leczyć. Przewlekłe zaparcia prowadzą do powstania wielu problemów ze zdrowiem, takich jak: uchyłki jelita, choroba hemoroidalna, kamienie kałowe, problemy związane z psychiką i emocjami czy też ogólne zatrucie organizmu – wzdęcia, gazy, bóle głowy oraz osłabienie organizmu. Objawem zatrucia są także problemy ze skórą i brzydki zapach z ust. Taki stan powoduje również znaczne problemy z układem odpornościowym. Z powodu zaparcí organizm jest bardziej podatny na alergię i przeziębienia. Najlepiej dla nas, jeśli zastosujemy metody naturalne, które pomogą nam zarówno w walce z zaparciami, jak i w zapobieganiu ich powstawaniu. Trwała zmiana dotychczasowych nawyków pozwoli również skutecznie poprawić nasze ogólne zdrowie i samopoczucie.

*Artykuł przygotowany we współpracy
z Herbapol Poznań*



HERBAPOL S.A. JEST
PARTNEREM WSPIERAJĄCYM
OGÓLNOPOLSKĄ FEDERACJĘ
STOWARZYSZEŃ UNIwersYTETÓW
TRZECIEGO WIEKU

⇒ TECHNOLOGIA DLA SENIORA

Wszczepialne urządzenia medyczne, szeroko stosowane do monitorowania różnorodnych sygnałów biologicznych, całkowicie zmieniają opiekę zdrowotną i poprawiają jakość życia milionów ludzi. **Naukowcy chcą projektować bezprzewodowe, zminiaturyzowane, wszczepialne urządzenia medyczne do bieżącego monitorowania procesów fizjologicznych pacjentów.** Dzięki nim można mierzyć temperaturę, ciśnienie krwi, poziom cukru i inne wskaźniki w celach zarówno diagnostycznych, jak i terapeutycznych.

Czytaj tutaj więcej [TUTAJ](#).

Naukowcy z MIT stworzyli pierwsze na świecie **programowalne włókno cyfrowe, które po wszyciu w materiał koszuli będzie zdolne odbierać oraz przechowywać i analizować dane na temat naszego organizmu.** Włókno wyposażono w szereg czujników oraz układ pamięci. Dzięki niemu będzie można monitorować wydajność fizyczną czy nawet wykryć niektóre schorzenia. Czytaj więcej [TUTAJ](#).

#SZCZEPIMYSIE

MASZ PYTANIE DOTYCZĄCE
SZCZEPIONKI PRZECIW COVID-19?
ZADZWOŃ NA INFOLINIĘ

989



WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

Zmierzą ciśnienie tętnicze krwi, rytm serca, sprawdzą jakość snu, przypomną o picie wody. Czy popularne wśród osób młodych rozwiązania mobilne wspierające zdrowy styl życia to dobry pomysł na podarunek dla seniora? **Co warto wiedzieć przed zakupem inteligentnego zegarka lub opaski?** W ramach kampanii edukacyjnej „Zrozumieć starość” radzi dr hab. n. med. Ewa Jędrzejczyk-Patej.

Przeczytaj więcej [TUTAJ](#).



⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM AKTYWIZUJĄCY OSOBY STARSZE



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROŃ UKŁADU ODDECHOWEGO

www.glebokioddech.pl

@glebokioddechadamed

@glebokioddechadamed



serce na nowo

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROŃ SERCA

www.sercenanowo.pl

Promujemy budowanie **nowych** nawyków poprzez zachęcanie do aktywności fizycznej oraz do zdrowego odżywiania.

Jeśli szukasz informacji na temat:

Depresja	Schizofrenia	Choroba Afektywna Dwubiegunowa
Padaczka	Choroba Alzheimera	Choroba Parkinsona

Wejdź na stronę programu społecznego
Odnaleźć Siebie

www.odnalezcziebie.pl



Odnajdziesz tam:

- informacje na temat powyższych schorzeń,
- poradniki do pobrania dla opiekunów i bliskich,
- odpowiedzi na nurtujące pytania,
- edukacyjne materiały wideo,
- i wiele innych informacji

Materiały zostały przygotowane przez lekarzy specjalistów

