



DLA

SENIORA

w trosce o zdrowie i dobre życie





10 DLA SENIORA

w trosce o zdrowie i dobre życie



1. BADAJ SIĘ REGULARNIE



Regularne wizyty u lekarza i podstawowe badania kontrolne pozwalają wcześniej wykryć choroby, zanim zaczną być groźne dla zdrowia i życia. Warto również wykonywać w domu proste pomiary, które mogą szybko sygnalizować tzw. choroby cywilizacyjne – mierzyć ciśnienie tętnicze, tętno, poziom cukru we krwi, a także kontrolować masę ciała i wzrost. Jeśli nie możesz robić tego w domu – zawsze możesz skorzystać z pomocy w przychodni POZ, w aptece lub podczas wizyty u pielęgniarki. Dzięki temu leczenie jest skuteczniejsze i często mniej obciążające. To inwestycja w dłuższe i zdrowsze życie.

2. PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ LEKARSKICH



Przyjmuj leki tak, jak zalecił lekarz. Warto nie pomijać i nie zmieniać samodzielnie dawek, bo może to osłabić skuteczność terapii. Lekarz, pielęgniarka i farmaceuta są po to, aby ułatwić Ci dbanie o zdrowie. Szczególnie ważne jest, by omawiać liczbę przyjmowanych leków oraz nowo dołączane leki – pozwala to uniknąć niebezpiecznych interakcji i skutków ubocznych.

3. BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE I ĆWICZ UMYŚŁ



Codzienny spacer, proste ćwiczenia czy prace domowe wzmacniają mięśnie i stawy, poprawiają samopoczucie i sen. Równie ważne jest ćwiczenie pamięci – krzyżówki, książki, rozmowy czy zdobywanie nowej wiedzy pobudzają mózg. Ruch i aktywność umysłowa razem opóźniają procesy starzenia.

4. UNIKAJ NAŁOGÓW



Palenie papierosów, używanie alkoholu czy innych używek zwiększa ryzyko wielu chorób. Zrezygnowanie z nich na każdym etapie życia poprawia kondycję, ułatwia leczenie i wspiera długowieczność. Każdy dzień bez nałogu to krok w stronę lepszego zdrowia.

5. CHROŃ SIĘ PRZED CHOROBAMI. SZCZEP SIĘ



Szczepienia to bezpieczny sposób, by uniknąć groźnych powikłań chorób infekcyjnych. Porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą, którzy pomogą Ci ustalić indywidualny plan zgodnie z kalendarzem szczepień dorosłych (osoby po 65. roku życia mają prawo do wielu bezpłatnych szczepień). Dzięki szczepieniom organizm jest lepiej przygotowany do walki z infekcjami. To prosty krok, który daje więcej spokoju w codziennym życiu.

6. PAMIĘTAJ O PICIU WODY I ZDROWYM ODŻYWIANIU



W starszym wieku łatwo o odwodnienie, dlatego warto pić regularnie wodę – nawet gdy nie czuje się pragnienia. Zdrowa, zrównoważona dieta bogata w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste wzmacnia odporność i dodaje energii. Dobre odżywianie to też lepszy nastrój.

7. REAGUJ NA NIEPOKOJĄCE OBJAWY ZDROWOTNE



Nagłe i nietypowe zmiany w stanie zdrowia zawsze warto skonsultować z lekarzem. Szczególną uwagę zwróć na: niezamierzoną utratę masy ciała lub wzrostu, obrzęki czy wahania ciśnienia. Niepokoić mogą również duszności, przewlekły kaszel, pogorszenie pamięci, kłopoty ze snem, nagłe zmiany nastroju, nietrzymanie moczu, a także objawy takie jak ból, w tym ból i ucisk klatki piersiowej, nagłe zaburzenia mowy, asymetria twarzy, utrata władzy w kończynach, kołatanie serca czy zawroty głowy. Takich sygnałów nie wolno bagatelizować – szybka reakcja może uratować zdrowie i życie.

8. POZNAJ PRAWA PACJENTA



Każdy pacjent ma prawo do informacji, godnego traktowania i wyboru sposobu leczenia. Znajomość tych praw pozwala pewniej poruszać się w systemie opieki zdrowotnej. Dzięki temu łatwiej korzystać z dostępnej pomocy i bronić swoich interesów.



9. PIELEGNUJ BLISKOŚĆ I RELACJE



Spotkania z rodziną, rozmowy z przyjaciółmi czy udział w zajęciach dla seniorów wzmacniają poczucie więzi i dają radość. Samotność szkodzi zdrowiu, a bliskość chroni przed smutkiem i depresją. Relacje to źródło siły i wsparcia w codziennym życiu.

10. NIE WSTYDŹ SIĘ PROSIĆ O POMOC



Każdy ma prawo do słabszych chwil i nie musi radzić sobie ze wszystkim samodzielnie. Prośba o wsparcie od bliskich, sąsiadów czy pracowników ochrony zdrowia i pracowników społecznych nie jest oznaką słabości, lecz mądrości. Wspólne działanie sprawia, że trudności łatwiej pokonać.

KONSULTACJE MERYTORYCZNE:

Prof. Marcin Czech, dr Aleksander Biesiada,
lek. Tomasz Zieliński, dr Hanna Stolińska,
Marzanna Bieńkowska



INICJATOR:



PARTNERZY:



SPONSORZY:

sanofi

GSK

