

Poznaj SENIORADĘ

– kompendium niezbędnej wiedzy dla osób starszych

Rusza SENIORADA, czyli cykl przydatnych porad, kierowanych do osób 60+, dotyczących żywienia, aktywności fizycznej, profilaktyki chorób serca i mózgu. SENIORADA to nowy projekt edukacyjny, realizowany w ramach kampanii edukacyjnej STOP UDAROM, mającej na celu budowanie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki udaru mózgu i migotania przedsionków oraz ograniczania ich medycznych i społecznych skutków. Kompendium dostępne będzie na stronie www.stopudarom.pl i FB STOP UDAROM w formie m.in. animacji edukacyjnych, nagrań wideo z wypowiedziami ekspertów i infografik z praktycznymi poradami.

Do współpracy przy sformułowaniu serii porad SENIORADA zaproszono ekspertów z kilku dziedzin. Wraz z kolejnymi odcłonami SENIORADY przedstawione zostaną zagadnienia ważne dla zdrowia osób po sześćdziesiątce.

Zdrowie na talerzu, czyli o odżywianiu

Dieta to jedna z form terapii, która pozwala zadbać o zdrowie, witalność, odporność i jakość życia. Jeśli chcemy obniżyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu, warto wiedzieć, jak wygląda odżywianie wspierające pracę mózgu.

„Dieta seniorów powinna być bogata w warzywa, owoce i naturalną żywność. Najlepiej stosować zasadę 50:50 – każdy posiłek powinien składać się w połowie z warzyw i owoców, a w połowie z pozostałych składników (np. mięso, ryby, pełne ziarno: kasze, ryż; strączki, dodatki: oliwa z oliwek, orzechy itp.) Należy wykluczyć żywność wysokoprzetworzoną, a na stałe wprowadzić do jadłospisu kiszonki oraz pamiętać o piciu wody. Kolejna ważna sprawa to regularne spożywanie posiłków, czyli trzy główne posiłki dziennie o stałych porach, a jeśli to nie wystarcza – dodanie drugiego śniadania i podwieczorku. Śniadanie powinno być obfite, a kolacja lekka i spożywana maksymalnie 3 godziny przed snem. Zasady te nie są bardzo rygorystyczne, a ich przestrzeganie pomoże nam skutecznie zadbać o zdrowie i witalność.” – radzi Urszula Mijkoska, dietetyczka, pierwszy, certyfikowany diet coach w Polsce, zaangażowana w projekt edukacyjny SENIORADA.

Ruch, który zmienia życie, czyli o aktywności fizycznej seniora

W profilaktyce udaru mózgu i wielu innych poważnych chorób, kluczową rolę odgrywa regularna aktywność fizyczna. Powinna być ona świadoma i zaplanowana. Dlatego dla zachowania zdrowia

wskazany jest trening o umiarkowanej intensywności, ok. trzy razy w tygodniu po 20-30 minut, najlepiej o tej samej porze.

„Powinniśmy kontrolować naszą wagę i wymiary, bo to może być pierwszy sygnał mówiący, że coś jest nie tak z naszym zdrowiem. Ruch, aktywność na powietrzu wzmaga produkcję hormonów szczęścia, endorfin, co samo w sobie ma bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Musimy pamiętać, że zakupy, spacer, zabawa z wnukiem czy sprzątanie w domu są wskazane, ale nie zastąpią regularnych ćwiczeń.”

– zwraca uwagę Hanna Fidusiewicz, trenerka, propagatorka ruchu fitness w Polsce, która przygotowała porady i proste ćwiczenia dla seniorów w ramach projektu SENIORADA.

Niebezpieczne związki, czyli o arytmii serca

Zdrowe serce rytmicznie kurczy się i rozkurcza, natomiast w przypadku arytmii ten rytm jest zaburzony. Najczęściej występującą arytmia serca jest migotanie przedsionków. Ta groźna choroba to jednocześnie jedna z głównych przyczyn udaru mózgu – według badań, zwiększa ryzyko jego wystąpienia aż pięciokrotnie. Dzieje się tak, ponieważ ze względu na zastój krwi w przedsionku serca tworzą się skrzepliny. Mogą one następnie wydostać się z przedsionka i przemieszczać z prądem krwi, zatykając naczynia krwionośne w mózgu i w ten sposób prowadzić do niedokrwiennego udaru mózgu. Wiedza o arytmii serca jest bardzo ważna, a związek tej choroby z udarem mózgu nie dla wszystkich jest oczywisty. Dzięki SENIORADZIE będzie można dowiedzieć się m.in. jak samodzielnie badać puls, lub co robić w przypadku migotania przedsionków, aby obniżyć ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

Ważny czas, czyli o pierwszej pomocy

W przypadku udaru mózgu dosłownie liczy się każda minuta. Przyczyną udaru jest nagłe odcięcie dopływu krwi do mózgu, do którego dochodzi wtedy, kiedy naczynia krwionośne dostarczające tlen i substancje odżywcze do mózgu zostają zablokowane przez skrzep krwi lub następuje ich uszkodzenie. Mózg pozbawiony tlenu dostarczanego przez krew, zaczyna obumierać. Od tego, jak szybko zostanie udzielona fachowa pomoc medyczna, zależy dalsze zdrowie, a nawet życie chorego.

„Wskazówki, jak rozpoznać i zachować się w obliczu udaru mózgu, zawarte są w rozwinięciu słowa udar: U – jak utrudniona mowa, D – jak dłoń opadnięta, A – jak asymetria ust i R – jak reaguj natychmiast. Warto ten akronim zapamiętać lub zapisać i mieć zawsze pod ręką. Jeśli zaobserwujemy takie objawy u siebie lub bliskiej osoby, natychmiast wezwijmy pogotowie ratunkowe dzwoniąc na numer 999 lub 112.” – radzi dr Sebastian Szyper, Specjalista Fizjoterapii, Prezes Stowarzyszenia Udarowcy – Liczy się Wsparcie, partnera kampanii STOP UDAROM.

Życie po udarze, czyli o rehabilitacji

Po przebytych udarze mózgu kluczowa dla powrotu do zdrowia jest rehabilitacja. Jak powinna wyglądać rehabilitacja po udarze, co można, a czego nie można robić, czy seniorzy po udarze mogą liczyć na powrót do pełnej sprawności, a także jak opiekować się bliską osobą, która przeszła udar mózgu? – na te pytania również odpowiedzą eksperci w ramach SENIORADY.

Po więcej informacji i porad zapraszamy na stronę www.stopudarom.pl i FB STOP UDAROM, gdzie zamieszczane będą materiały edukacyjne, ważne i przydatne dla seniorów.



Kampania „STOP UDAROM” została zainaugurowana w 2012 roku. Jej celem jest budowanie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki udaru mózgu oraz ograniczania jego medycznych i społecznych skutków. Każdego roku w ramach kampanii, prowadzone są różnego rodzaju działania edukacyjne w zakresie czynników ryzyka, profilaktyki i rozpoznawania objawów udaru mózgu oraz podejmowania skutecznej interwencji w razie jego wystąpienia. Inicjatorem kampanii jest firma Boehringer Ingelheim, a partnerami Fundacja Udaru Mózgu i Stowarzyszenie Udarowcy – Liczy się wsparcie! Więcej informacji na www.stopudarom.pl

Dodatkowe informacje:

PRIMUM PR

Joanna Hryć – j.hryc@primum.pl, 602 212 076

Anna Wolska – a.wolska@primum.pl, 728 313 511