Dnia 03.03.2019r. w Zielonej Górze odbyła się debata naukowa na temat zdrowia seniorów. W debacie udział wzięły przedstawicielki naszego UTW: Marysia Licimińska, Ela Samborowska oraz Gienia Gardziejczyk. Wszystkie Panie godnie reprezentowały nasze szeregi, nawiązały nowe kontakty i uczestniczyły w rozmowach kuluarowych. Tę niezwykle ważną dla nas debatę otworzył prof. dr n. med. Józef Haczyński wykładem pt.: „Starzejmy się zdrowo”. Z wykładu dowiedzieliśmy się, że czas starości można podzielić na pięć okresów:

- okres przed starczy - jest w wieku od 50 do 60 lat i co ósmy Polak jest obecnie w tym okresie.
- późna dorosłość – jest to wiek 60 – 65 lat
- młodzi starzy – wiek 65 -74 lat
- wiek starczy (późna starość) 75 – 90 lat
- wiek sędziwy (długowieczność) powyżej 90 lat

Średnia długość trwania życia w Polsce mężczyźni 73 lata i kobiety 81 lat. Dowiedzieliśmy się jeszcze że, bardzo ważne jest zdrowe odżywianie się seniorów, gdyż błędy popełniane w tej kwestii mogą doprowadzić do niedożywienia i odwodnienia lub do otyłości, która jest przyczyną wielu groźnych chorób. Oprócz właściwego odżywiania istotne są ćwiczenia ruchowe i ćwiczenia zmuszające nasz mózg do myślenia. Seniorzy powinni wyjść z domu ! gdyż ich życie towarzyskie jest kolejnym ważnym elementem dobrego samopoczucia psychicznego. Ogromne znaczenie dla naszej psychiki ma też dbałość o wygląd zewnętrzny. Kolejną kwestią poruszoną w wykładzie był temat badań profilaktycznych, które są bezpłatne, łatwo dostępne i pozwalające wykryć chorobę na początku jej istnienia co daje szansę na wyleczenie. Niestety mały procent seniorów poddaje się tym badaniom. Wśród badań polecanych przez NFZ są: mammografia piersi do 70 roku życia, cytologia szyjki macicy do 59 roku oraz profilaktyka chorób odtytoniowych. Wśród gości zaproszonych był senior, siedemdziesięciolatek, który bije rekordy maratonów na rolkach. Założył je pierwszy raz w wieku sześćdziesięciu lat. Uważa, że każdy człowiek powinien wyznaczyć sobie cel, jego celem jest sport. Trenuje codziennie według znanej zasady aktywności fizycznej: 3x30x130 tzn. ćwiczymy trzy razy w tygodniu przez trzydzieści minut, w tempie 130 uderzeń serca na minutę. Warto było uczestniczyć w tej debacie, więcej wiadomości przekażemy na spotkaniu ogólnym.

E. Samborowska – tekst

M. Licimińska - zdjęcia









