

Zdrowie seniorów

AKTYWNY SENIOR

Urszula Dudziak

Noszę swój wiek jak koronę – o pasji, zdrowiu i sile optymizmu ► **14-15**

NIE PRZEGAP:

SPRAWDŹ

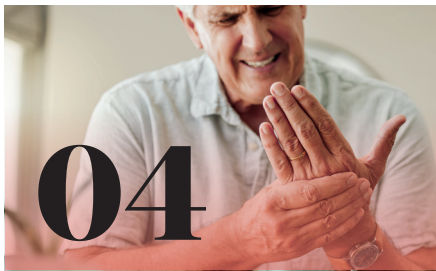
Automatyczne systemy dozowania insuliny **s.07**

WYZWANIA

Złodziej kości działa w ukryciu **s.12**

EKSPERT

Przewlekły ból a jakość życia **s.16**



**Dr hab. n. med.
Jarosław Woron**
To pacjent i jego ból decydują
o leczeniu



Dr n. med. Monika Czerska
Naturalne metody i składniki to
podstawa zdrowego snu



Dr n. med. Daniel Śliż
Aktywność fizyczna jest lekiem

Business Developer: **Iza Bolczak** (+48 537 696 500,
iza.bolczak@mediaplanet.com) Content and Production
Manager: **Izabela Krawczyk** Managing Director:
Krystyna Miłoszewska Skład: **Mediaplanet**
Web Editor & Designer: **Tatiana Anusik** Opracowanie
redakcyjne: **Izabela Rzepecka, Aleksandra**
Podkółka-Poźniak Fotografii: **Waldemar**
Kompała/TVP, stock.adobe.com, zasoby własne
Kontakt e-mail: pl.info@mediaplanet.com Adres:
MEDIAPLANET PUBLISHING HOUSE SP. Z O.O.,
ul. Zielna 37, 00-108 Warszawa



Profilaktyka zdrowia u seniorów

Kongres Zdrowia Polaków, odbywający się pod patronatem Głosu Seniora, zgromadził licznych ekspertów zajmujących się tematyką starzenia się społeczeństwa. Debata była moderowana przez Łukasza Salwarowskiego – prezesa Stowarzyszenia MANKO oraz redaktora naczelnego Ogólnopolskiego Magazynu Głos Seniora. W dyskusji wypowiedział się m.in. prof. Tomasz Targowski, krajowy konsultant ds. geriatry i jednocześnie ekspert Głosu Seniora. Podkreślił, że kluczem do pomyślnego starzenia się jest profilaktyka i dbałość o zdrowie przez całe życie: celem jest „dodawanie życia do lat, a nie tylko lat do życia”.

i
Czytaj więcej na stronie:
byczdrowym.info

Styl życia a proces starzenia

Badania wskazują, że genetyka odpowiada tylko za 20-25 proc. długości życia, podczas gdy 75-80 proc. zależy od czynników związanych ze stylem życia. Nasze codzienne nawyki – sposób odżywiania, aktywność fizyczna, unikanie używek – decydują o tym, jak zdrowo się zestarzejemy. Regularny ruch, zbilansowana dieta czy rzucenie palenia, nawet w średnim wieku, opłaca się na starość, zmniejszając ryzyko chorób i niesprawności.

Kluczowe elementy profilaktyki seniorów AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularny ruch zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych i poprawia sprawność seniora. Według ekspertów CDC i WHO osoby w wieku 65+ powinny poświęcać co najmniej 150 minut tygodniowo na umiarkowaną aktywność aerobową (np. szybkie spacerowanie) oraz wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie przynajmniej dwa razy w tygodniu.

ZDROWA DIETA

Dieta seniora powinna być bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe i zdrowe tłuszcze. Za najbardziej optymalną uznaje się dietę śródziemnomorską, która pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, chroni układ krążenia i zmniejsza ryzyko demencji. Seniorzy powinni także dbać o odpowiednie nawodnienie oraz ograniczać spożycie soli i cukru.

UNIKANIE UŻYWEK I ZANIECZYSZCZEŃ

Palenie papierosów oraz nadmierne spożycie alkoholu przyspieszają proces starzenia i zwiększają ryzyko wielu chorób. Rzucenie palenia nawet w podeszłym wieku znacząco poprawia stan zdrowia. Warto także unikać

smogu i złej jakości powietrza, ponieważ zanieczyszczenia środowiskowe nasilają choroby układu oddechowego i krążenia.

BADANIA PROFILAKTYCZNE I SZCZEPIENIA

Regularne badania kontrolne pozwalają na wczesne wykrycie i leczenie chorób. Seniorzy powinni monitorować ciśnienie krwi, poziom cukru i cholesterolu oraz wykonywać badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia czy mammografia. Szczególnie ważne są szczepienia ochronne przeciw grypie, pneumokokom i półpaścowi, które zmniejszają ryzyko groźnych powikłań. Prof. Targowski podkreśla, że szczepienia to najtańsza i najskuteczniejsza forma profilaktyki.

STARZEJĄCE SIĘ SPOŁECZEŃSTWO - POTRZEBA DZIAŁANIA

Według prognoz GUS w 2055 roku co dziesiąty Polak będzie miał ponad 80 lat, co zwiększa zapotrzebowanie na opiekę geriatryczną. Niezbędne są inwestycje w opiekę długoterminową oraz rozwój usług medycznych dostosowanych do potrzeb seniorów.

Profilaktyka zdrowotna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu samodzielności i dobrego zdrowia seniorów. Aktywność fizyczna, zdrowa dieta, unikanie szkodliwych czynników oraz regularne badania pozwalają osobom starszym dłużej cieszyć się życiem w dobrej formie. Dbajmy o zdrowie seniorów, aby mogli nie tylko dłużej żyć, ale przede wszystkim żyć lepiej.

Głos Seniora zachęca do zapoznania się z materiałami na temat profilaktyki zdrowotnej dostępnymi na stronie internetowej glosseniora.pl i na kanale Głos Seniora TV.

PATRONAT HONOROWY
Medtronic

HALEON
mojacukrzyca.org

teva
FUNDACJA
senior-care

EGIS

Kikgel

KLOSTERFRAU
HEALTHCARE GROUP

+

Głos SENIORA

BAUSCH+LOMB
See better. Live better.

MANKO
STOWARZYSZENIE

FUNDACJA
AKTYWNY
SENIOR

Microdacyn⁶⁰® Wound Care

Roztwór oraz żel do płukania i antyseptyki ran

KIKGEL

Dystrybutor i podmiot prowadzący: KIKGEL Sp. z o.o. | tel.: 44 719 23 40 | e-mail: biuro@kikgel.com.pl | www.kikgel.com.pl
Reprezentant w UE: Sonoma Pharmaceuticals Netherlands B.V. | Producent: Oculus Technologies of México S.A. de C.V.



Wskazania

- Rany ostre i przewlekłe: tj. otarcia, owrzodzenia podudzi, zespołu stopy cukrzycowej, odleżyny, owrzodzenia nowotworowe
- Oparzenia termiczne, elektryczne i chemiczne I-go i II-go stopnia, odczyny popromienne
- Pielęgnacja miejsc wprowadzania cewników urologicznych, gastrostomii (PEG/PEJ), drenów oraz stomii
- Nawilżanie opatrunków takich jak kompresy, gąbki, gaza, tampony i inne, kiedy występuje problem z ich usunięciem

Wyd. 01/02/2025

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Seniorzy przed ekranem – jak dbać o oczy w dojrzałym wieku?

Wraz z wiekiem narząd wzroku ulega stopniowemu osłabieniu, a coraz częstsze korzystanie przez seniorów z telefonów, komputerów czy telewizji dodatkowo go obciąża. Jak zapobiegać przesuszeniu oczu, dlaczego warto nawilżać oczy i kiedy sięgać po wsparcie w postaci suplementacji?



Prof. dr hab. n. med. Jerzy Szaflik
Założyciel Kliniki Centrum Mikrochirurgii OKA Laser, kierownik Katedry i Kliniki Okulistyki II Wydziału Lekarskiego WUM, wybitny okulista, pionier fakoemulsyfikacji zaćmy i genetyki okulistycznej, twórca Banku Tkanki Oka okolaser.com.pl

Jak nowy styl życia seniorów – częste korzystanie z ekranów – wpływa na ich oczy?

Nowoczesny styl życia wymaga coraz częściej pracy z bliska – nie tylko czytania, ale także korzystania z telefonów, laptopów czy oglądania telewizji. U osób starszych, które już z wiekiem mają ograniczoną zdolność akomodacji i słabsze wydzielanie łez, powoduje to wzrost ryzyka wystąpienia zespołu suchego oka. Podobnie jak choroby ogólnoustrojowe, szczególnie cukrzyca oraz przyjmowanie leków takich jak beta-blokery, krople przeciwjaskrowe, leki antyhistaminowe, przeciwdepresyjne itp.

Jakie objawy mogą świadczyć o niedostatecznym nawilżeniu oczu u seniorów?

Zespół suchego oka może objawiać się w sposób niejednoznaczny. To m.in. uczucie piasku pod powiekami, pieczenie, zaczerwienienie,

światłowstręt, swędzenie czy dyskomfort przy patrzeniu. Często objawem niejednoznacznym przy suchym oku jest też nietypowy objaw – łzawienie. To łzawienie spowodowane jest dysfunkcją filmu łzowego. Objawy te często są lekceważone, mimo że w zaawansowanych przypadkach mogą prowadzić do uszkodzenia rogówki i pogorszenia widzenia.

Dlaczego nawilżanie oczu staje się coraz ważniejsze także dla osób starszych?

Film łzowy, który chroni i nawilża powierzchnię oka, z wiekiem staje się mniej stabilny – jego skład (woda, śluz, tłuszcze) może ulegać zaburzeniom. Przesuszenie oczu powoduje dyskomfort i zwiększa ryzyko infekcji i mikrourazów. Nawilżanie oczu to prosty, ale skuteczny sposób na utrzymanie ich w dobrej kondycji, zwłaszcza przy długotrwałym korzystaniu z ekranów.

Jakie są proste i bezpieczne sposoby wspierania zdrowia oczu seniorów? Czy suplementacja może pomóc?

Najważniejsze jest regularne stosowanie kropli nawilżających. Uzupełnieniem mogą być żele lub maści stosowane na noc. Ważny jest także wybór wygodnego i higienicznego systemu aplikacji – np. miękkie buteleczki są szczególnie przyjazne dla seniorów, zachęcają do regularności. Warto również dbać o odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniach oraz higienę powiek.

W aspekcie suplementacji byłbym ostrożny, jest to kwestia indywidualna i wymaga konsultacji z lekarzem. Jednak to prawda, że dodatkowe wsparcie dla oczu w postaci suplementów zawierających kwasy omega-3, w tym DHA, mają korzystny wpływ na jakość filmu łzowego. To rozwiązanie szczególnie warto rozważyć przy niedoborze frakcji tłuszczowej we łzach.

i
Czytaj więcej na stronie: byczdrowym.info



TWOJE OCZY ZASŁUGUJĄ NA TROSKĘ W KAŻDYM WIEKU!

BAUSCH+LOMB

Artelac® Rebalance



Krople nawilżające

- Artelac® Rebalance to **duża, różowa kropla** w miękkiej, tradycyjnej buteleczce.
- **Długotrwałe nawilżenie** dla suchych, piekących i podrażnionych oczu.
- **Łatwy do stosowania** – jedna, duża kropla, gdy to konieczne!

źródło: Artelac® Rebalance - instrukcja stosowania.
Krople do oczu Artelac® Rebalance to wyrób medyczny przeznaczony do nawilżania oczu i zwilżania soczewek kontaktowych. Producent: Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH | Podmiot prowadzący reklamę: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ
UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Ocuvite® COMPLETE

Suplementacja oczna



- Ocuvite® Complete pomaga w utrzymaniu **prawidłowego widzenia.***
- Dostarcza aż **180 mg kwasów DHA** w jednej kapsułce.
- **Łatwa do połknięcia** żelowa kapsułka!

*Cynk i kwasy DHA pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia

Ocuvite® Complete to suplement diety w rozumieniu Ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Produkt jest przeznaczony do stosowania w celu uzupełnienia diety w substancje o działaniu odżywczym lub innym fizjologicznym. Ocuvite® Complete nie posiada właściwości produktu leczniczego.

WAŻNE



To pacjent i jego ból decydują o leczeniu

Wybór metody łagodzenia bólu zależy od rodzaju bólu i potrzeb pacjenta. Ważne jest, aby stosować różne metody komplementarnie, w zależności od potrzeb pacjenta, charakteru bólu i jego natężenia. Podstawą jest konsultacja z lekarzem, który dobierze najlepszą formę leczenia.



**Dr hab. n. med.
Jarosław Woron**

Farmakolog kliniczny,
sekretarz Zarządu
Głównego Polskiego
Towarzystwa Badania
Bólu, członek Zarządu
Polskiego Towarzystwa
Farmakologii
Klinicznej i Terapii

Jakie są najczęstsze przyczyny bólu mięśni i stawów u osób w średnim i starszym wieku? Czy są czynniki, które wpływają na jego intensywność?

W przypadku seniorów ból mięśni i stawów jest często wynikiem wielochorobowości i konsekwencją nakładania się współistniejących chorób, m.in. takich jak cukrzyca, depresja czy bezsenność. Może też być spowodowany osłabieniem organizmu – zespołem kruchości i uczuciem samotności, które dodatkowo nasilają problem. Wśród młodszych osób ból często wynika z przeciążenia narządu ruchu – na przykład z powodu zbyt intensywnej aktywności fizycznej lub chorób zapalnych. W starszym wieku dochodzi do nakładania się wielu chorób, co sprawia, że ból częściej eskaluje i trudniej go łagodzić. Na szczęście istnieje wiele sposobów, aby skutecznie łagodzić ten ból i przywrócić komfort życia. Regularna aktywność fizyczna pomaga przeciwdziałać tym procesom. Planując leczenie przeciwbólowe u osób w podeszłym wieku, należy mieć przede wszystkim na uwadze pełne spektrum problemu i na tej podstawie dobierać najlepszą strategię terapeutyczną dla danego pacjenta. W leczeniu bólu w tej populacji pacjentów bardzo istotne jest postawienie właściwej diagnozy oraz wybór właściwych leków przeciwbólowych.

Dlaczego ból przewlekły trzeba leczyć i jak to robić?

Ból pełni funkcję ostrzegawczą: informuje nas o problemie w organizmie. Jednak ból przewlekły, który trwa

długo, prowadzi do inwalidyzacji, wykluczenia społecznego i problemów psychicznych, takich jak depresja, lęk, zaburzenia snu. Dlatego ważne jest, aby leczyć ból odpowiednio do sytuacji pacjenta. Może to obejmować leki, terapie fizyczne, często konieczna jest zmiana stylu życia. Ważne jest również, aby unikać zachowań, które mogą pogłębiać problem, takich jak niewłaściwe stosowanie leków nasennych, które mogą pogarszać kontrolę bólu, czy nieprawidłowo dobranych leków przeciwbólowych.

Jak preparaty chłodzące lub rozgrzewające aplikowane przed ćwiczeniami fizycznymi lub po u osób starszych mogą wspierać aktywność fizyczną i walkę z bólem?

Wybór metody łagodzenia bólu zależy od rodzaju bólu i potrzeb pacjenta. Ważne jest, aby stosować różne metody komplementarnie, w zależności od potrzeb pacjenta, charakteru bólu i jego natężenia. Podstawą jest konsultacja z lekarzem, który dobierze najlepszą formę leczenia.

Stosowanie preparatów rozgrzewających i chłodzących w kontekście aktywności fizycznej może przynieść osobom starszym istotne wsparcie w codziennej terapii ruchowej i zachowaniu sprawności. Preparaty rozgrzewające, takie jak maści, zwykle aplikuje się przed ćwiczeniami. Ich głównym zadaniem jest poprawa ukrwienia, rozluźnienie mięśni i zmniejszenie sztywności stawów, co bywa szczególnie pomocne rano lub po dłuższym okresie bezruchu. Ułatwiają one rozpoczęcie ruchu, zwiększają komfort podczas ćwiczeń

i mogą zmniejszyć ryzyko kontuzji poprzez lepsze przygotowanie tkanek do wysiłku.

Z kolei preparaty chłodzące, takie jak żele mentolowe lub okłady z lodu, stosowane są po zakończeniu aktywności fizycznej. Ich działanie opiera się na miejscowym zmniejszeniu temperatury tkanek, co pozwala ograniczyć rozwój drobnych stanów zapalnych, zminimalizować obrzęki oraz złagodzić ból pojawiający się po wysiłku. Efekt chłodzenia przynosi ulgę przeciążonym stawom i mięśniom, co może znacząco poprawić regenerację i zachęcić osoby starsze do utrzymania regularnej aktywności.

”

W starszym wieku dochodzi do nakładania się wielu chorób, co sprawia, że ból częściej eskaluje i trudniej go łagodzić.

Warto jednak pamiętać, że stosowanie tego typu środków powinno odbywać się z zachowaniem ostrożności i najlepiej po konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na dobór aktywności fizycznej, która nie pogorszy stanu zdrowia.



Czytaj więcej na stronie:
byczdrowym.info

DIP HOT

ROZGRZEWAJĄCY *Krem*

DIP RILIF

Żel

PRZEWLEKŁY BÓL?
DZIAŁAJ NA GORĄCO

OSTRY BÓL?
DZIAŁAJ NA CHŁODNO



Wejdź na www.diprilif.pl



i sprawdź jak działają

Dip HOT rozgrzewający. Skład, postać i dawka substancji czynnej: produkt złożony - krem, 1 gram kremu zawiera: 128 mg salicylanu metylu, 59,1 mg mentolu, 19,7 mg olejku eukaliptusowego, 14,7 mg olejku terpentynowego. **Wskazania:** Produkt leczniczy Dip HOT rozgrzewający stosuje się objawowo w bólach mięśniowych i stawowych, rwie kulszowej: pomocniczo w góściu, bólach reumatycznych, stłuczeniach i skręceniach stawów oraz u sportowców po treningu. **Podmiot odpowiedzialny:** The Mentholatum Company (Ireland) Limited, Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin, D02 P593, Irlandia. Lek wydawany bez recepty. **Dodatkowych informacji o leku udziela:** EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292. <http://www.egis.pl/> [08.2023]

Dip Rilif (Ibuprofenum, Mentholum). Skład, postać i dawka substancji czynnej: Żel, 1 gram żelu zawiera 50 mg ibuprofenu i 30 mg mentolu. **Wskazania:** Miejscowe leczenie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Bóle reumatyczne, w tym bóle stawów spowodowane zmianami zapalnymi i zwyrodnieniowymi, bóle pleców, lumbago (postrzał), bóle mięśniowe, bóle w tkance włóknistej, ścięgnach i więzadłach. Ból i obrzęk wskutek uszkodzeń powysiłkowych, urazów stawów z naderwaniem więzadeł (skręcenia stawów), kontuzji sportowych. **Podmiot odpowiedzialny:** The Mentholatum Company (Ireland) Limited, Ground Floor, 71 Lower Baggot Street, Dublin, D02 P593, Irlandia. Lek wydawany bez recepty. **Dodatkowych informacji o leku udziela:** EGIS Polska Sp. z o.o., ul. Komitetu Obrony Robotników 45D, 02-146 Warszawa, tel. +48 22 41 79 200, faks +48 22 41 79 292. <http://www.egis.pl/> [08.2023]

DIP/OTC/OTCA/OT/2023/11/00052

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

WYZWANIA



Cukrzyca u seniora

Cukrzyca typu 2 – choroba cywilizacyjna, która dotyka około 10 proc. polskiego społeczeństwa – najczęściej dotyczy osób starszych, po 60. roku życia. Niestety zaawansowany wiek i często związane z tym ograniczenia, zarówno w sferze sprawności fizycznej, jak i poznawczej, mogą utrudniać optymalną terapię cukrzycy w tej grupie chorych.



Monika Kaczmarek
Prezes Zarządu
Głównego Polskiego
Stowarzyszenia
Diabetyków

Leczenie cukrzycy wymaga sporego zaangażowania ze strony pacjenta. W tej chorobie nie wystarczy przyjmowanie leków, konieczna jest odpowiednia dieta oraz regularna aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości pacjenta. Niektóre leki obniżające glikemię, w tym stosowana w cukrzycy typu 2 insulina, mogą prowadzić do niedocukrzeń, dlatego ważna jest kontrola cukrów za pomocą glukometru lub systemu do ciągłego monitorowania glikemii. To, co młodym osobom nie sprawia większych trudności, dla seniorów z cukrzycą bywa prawdziwym wyzwaniem.

Wyzwania seniorów z cukrzycą

Starsi pacjenci boją się nowych technologii, a jeśli już się na nie decydują, potrzebują czasu, by się ich nauczyć. Często mają problemy ze wzrokiem, co wymaga tym większej uważności chociażby przy dawkowaniu leków. Bywa, że niedosłyszają, dlatego nie zawsze rozumieją, co mówi do nich lekarz na wizycie kontrolnej. Wreszcie aktywność fizyczna seniora to również duże wyzwanie, bo bardzo często są to pacjenci z nadwagą, bolącymi stawami, problemami kardiologicznymi, a to wszystko nie zachęca i nie ułatwia wysiłku fizycznego. W tym miejscu warto zaznaczyć, że cukrzyca typu 2 u osób w starszym wieku rzadko kiedy jest jedyną chorobą – często towarzyszą jej inne, wynikające ze starzenia się organizmu. Dlatego ta grupa pacjentów

jest dla systemu opieki zdrowotnej i dla lekarzy prawdziwym wyzwaniem.

Jak pomóc seniorom z cukrzycą?

Przede wszystkim ważne jest, aby cukrzyca była diagnozowana na wczesnym etapie rozwoju. Wtedy jej leczenie zaczyna się od leków doustnych, a nie od insuliny. Niekiedy nawet nie są konieczne leki, lecz jedynie zmiana diety. Dlatego już po 45. roku życia zalecane są regularne kontrole glikemii, a w razie wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości konieczna jest konsultacja z lekarzem i przestrzeganie jego zaleceń. Na tym etapie nie musi to być diabetolog, wystarczy wizyta u internisty, do którego większość z nas ma dobry dostęp. Cukrzyca nie boli i nie daje żadnych objawów, ale skrycie niszczy organizm. Dlatego trzeba ją leczyć już na bardzo wczesnym etapie, przez co możemy spowolnić jej rozwój i nie dopuścić do powstania powikłań.

Dużym wsparciem dla osób z cukrzycą, które doświadczają dużych wahań cukru, są systemy do ciągłego monitorowania glikemii. Są one częściowo refundowane, niestety jeszcze nie dla wszystkich pacjentów. Z naszych obserwacji wynika, że świetnie sprawdzają się u osób starszych, ale taki pacjent potrzebuje czasu, żeby się wszystkiego nauczyć – zarówno tego, jak założyć sensor, jak i jak korzystać z aplikacji. Tutaj potrzebna jest cierpliwość personelu medycznego i bliskich. To, z czym senior ma problemy, zwykle nie stanowi żadnego wyzwania dla jego

dzieci i wnuków. Ważne jest, by rodzina pacjenta z cukrzycą także angażowała się w jego terapię.



Cukrzyca typu 2 u osób w starszym wieku rzadko kiedy jest jedyną chorobą – często towarzyszą jej inne, wynikające ze starzenia się organizmu.

Seniorzy z cukrzycą wymagają jasnych rekomendacji. Niewiele im mówią zalecenia, że mają spożywać na śniadanie tyle i tyle gramów węglowodanów i białka. Trzeba ich uczyć na konkretach, że chodzi o dwie kromki chleba z małej foremki, łyżeczkę masła, plaster twarogu o grubości 1,5 cm, dwa plastry wędliny drobiowej itd. Podobnie należy zalecać codzienne spacery lub bardziej intensywne marsze co drugi dzień, które trwają co najmniej godzinę, zamiast mówić o umiarkowanym wysiłku tlenowym.

Podsumowując, zaawansowany wiek nie sprzyja terapii cukrzycy, ale przy wspólnym zaangażowaniu lekarza, pacjenta i jego bliskich jest to choroba możliwa do okiełznania.



Czytaj więcej na stronie:
byczdrowym.info



Automatyczne systemy dozowania insuliny prawie jak sztuczna trzustka

Życie z cukrzycą typu 1 nie musi oznaczać częstej „ręcznej” kontroli poziomu cukru i podejmowania bardzo wielu codziennych decyzji terapeutycznych przez pacjenta. Hybrydowe pompy insulinowe pozwalają bez wielkiego zaangażowania osiągnąć kontrolę glikemii bliską ideałowi, także u seniorów.



Prof. dr hab. n. med. Tomasz Klupa
Kierownik Katedry Chorób Metabolicznych i Ośrodku Zaawansowanych Technologii Diabetologicznych Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie

W Polsce żyje nawet 300 tysięcy osób z cukrzycą typu 1, wymagającą podawania insuliny, często do każdego posiłku. Istnieją jednak technologiczne alternatywy, które mogą zwolnić pacjentów z tego obowiązku. Co to za urządzenia i jakie są ich zalety?

To tak zwane hybrydowe pompy insulinowe. Takie urządzenie, połączone cienkim drenem doprowadzającym insulinę, pacjent cały czas nosi przy sobie na pasku, podwiązce czy w biustonoszu. Jednocześnie w innym miejscu ciała umieszcza się małą elektrodę do monitorowania glikemii, która przesyła do pompy informację o aktualnym poziomie cukru. Na tej podstawie urządzenie samodzielnie podaje lub wstrzymuje podaż insuliny.

Nazywamy te pompy hybrydowymi dlatego, że ciągle jeszcze pozostawiają pewną niewielką pulę obowiązków koniecznych do spełnienia przez pacjenta. Należy do nich konieczność wprowadzenia informacji o zamiarze spożycia posiłku i jego objętości.

Hybrydowe pompy insulinowe pozwalają na uzyskanie przyzwoitej kontroli metabolicznej u pacjentów, u których wcześniej było to nieosiągalne, na przykład z uwagi na problemy emocjonalne. Z kolei u osób, które przynajmniej w minimalnym stopniu czynnie się zaangażują, można osiągnąć kontrolę glikemii bliską ideałowi.

Najnowsze systemy dokonują nawet 288 pomiarów cukru w ciągu doby i przekładają je na decyzje terapeutyczne. Na ile skutecznym narzędziem mogą być w rękach seniorów?

Edukacja chorych, którzy przestawiani są na pompę hybrydową, zajmuje mniej czasu niż edukacja osób leczonych tradycyjną pompą, dlatego że w nowoczesnych urządzeniach znacznie więcej dzieje się automatycznie. Dzięki zaawansowanej hybrydowej pompie insulinowej nie trzeba myśleć o wielu kwestiach związanych z leczeniem i w nie ingerować. Nie istnieje żadna inna forma terapii, która zwalniałaby naszych pacjentów z wielu obowiązków, wydawałoby się, integralnie związanych z kontrolą cukrzycy.

Co więcej, seniorzy, pewnie dzięki swojej rzetelności i systematyczności, osiągają nawet lepsze wyniki w leczeniu cukrzycy tą metodą niż osoby młodsze.

A jak starsi pacjenci radzą sobie z obsługą najnowszych pomp insulinowych? Zarówno dane literaturowe ze świata, jak i lokalne, z naszego ośrodka, pokazują, że znakomicie. Wdrażając hybrydowe pompy insulinowe u seniorów, potrzeba tylko trochę więcej czasu na ich uruchomienie. Pacjent musi się oswoić i zaakceptować takie urządzenie. Niekiedy pojawiają się kłopoty z wykonaniem czynności manualnych

związanych z obsługą pompy, takich jak wymiana zestawu infuzyjnego czy zbiorniczka z insuliną co kilka dni. Jeśli jest z tym problem, pacjent może poprosić o pomoc członka rodziny.

„**Edukacja chorych, którzy przestawiani są na pompę hybrydową, zajmuje mniej czasu niż edukacja osób leczonych tradycyjną pompą.**

Czy są szanse na rozszerzenie refundacji pomp insulinowych dla pacjentów powyżej 26. roku życia?

Cukrzyca typu 1 nie jest chorobą charakterystyczną tylko dla dzieci i młodzieży, a liczba cierpiących na nią starszych pacjentów rośnie. Propozycja zmiany systemu refundacyjnego i zniesienia kryterium wieku jest więc w tej chwili najważniejszym postulatem całego środowiska diabetologicznego, które od kilku lat działa w tym zakresie bardzo aktywnie. Trwają konsultacje w tej sprawie i wydaje się, że szanse na zmiany można oceniać wysoko.



Czytaj więcej na stronie: byczdrowym.info


Medtronic

System MiniMed™ 780G z sensorem CGM Simplera Sync™

Dla osób z cukrzycą typu 1



80%

czasu w zakresie
docelowym

Ważne: Zawsze należy zapoznać się z instrukcją użytkowania dołączonej do produktu / elektroniczną instrukcją użytkowania zawierającą kompletne instrukcje, wskazania, przeciwwskazania, ostrzeżenia i środki ostrożności. © 2024 Medtronic. Medtronic, logo firmy Medtronic i hasło Engineering the extraordinary są znakami towarowymi firmy Medtronic. Wszystkie inne marki są znakami towarowymi spółek firmy Medtronic. Producent Medtronic MiniMed, USA, upoważniony przedstawiciel Medtronic B.V, Niderlandy. Pompa insulinowa MiniMed™ 780G jest przeznaczona do stosowania przez pacjentów w wieku 7-80 lat z cukrzycą typu 1, u których całkowita dobową dawkę insuliny wynosi 8 jednostek dziennie lub więcej. System MiniMed™ 780G jest przeznaczony do ciągłego podawania insuliny bazowej (przy wartości przepływu wybranej przez użytkownika) i podawania bolusów insuliny (o wielkościach wybranych przez użytkownika). System jest również przeznaczony do ciągłego monitorowania wartości glukozy w płynie śródtkankowym. Sensor Simplera Sync™ jest wskazany do stosowania u osób w wieku 2 lat i starszych na potrzeby podejmowania

decyzji dotyczących leczenia cukrzycy. Sensor Simplera Sync™ jest elementem osobistego systemu ciągłego monitorowania glikemii (CGM) przeznaczonym do jednorazowego użytku przez jednego pacjenta. Sensor łączy się ze zgodnym systemem pompy insulinowej firmy Medtronic za pośrednictwem technologii Bluetooth Low Energy (BLE) w celu przesyłania informacji o stężeniu glukozy, które mogą być wykorzystywane w podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia cukrzycy.

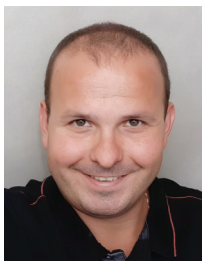
Podmiot prowadzący reklamę
Medtronic Poland Sp. z o.o.
ul. Polna 11, 00-633 Warszawa
<http://www.medtronic-diabetes.com/pl-PL>
Całodobowa infolinia:
tel.: +48 22 46 56 987

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Cukrzyca typu 1 u seniorów – codzienność i wyzwania

Cukrzyca typu 1 to choroba autoimmunologiczna, która najczęściej diagnozowana jest w młodym wieku, ale nie oznacza to, że nie dotyczy osób starszych. Coraz częściej spotykamy się z przypadkami seniorów, którzy albo zachorowali późno, albo żyją z cukrzycą typu 1 od dziesiątek lat. Dla wielu z nich codzienne życie z tą chorobą to nie tylko kwestia leczenia, ale także nieustanna nauka i adaptacja – zwłaszcza w obliczu rozwijających się technologii, które mają wspierać pacjentów, ale stanowią też duże wyzwanie.



Jerzy Magiera
Autor portalu
mojacukrzyca.org,
choruje na cukrzycę
typu 1 od 29 lat,
członek honorowy
Polskiego Towarzystwa
Diabetologicznego

Cukrzyca typu 1 wymaga codziennego podawania insuliny oraz częstego monitorowania poziomu cukru we krwi. U osób starszych może to być szczególnie trudne, zwłaszcza jeśli dochodzą inne schorzenia, ograniczenia ruchowe czy problemy ze wzrokiem. Wielu seniorów przyznaje, że leczenie stało się łatwiejsze dzięki nowoczesnym rozwiązaniom – takim jak pompy insulinowe czy systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM) – ale nie każdy potrafi lub chce z nich korzystać.

Strach przed nowoczesnymi rozwiązaniami jest naturalny. Wiele osób starszych obawia się, że nie poradzi sobie z obsługą aplikacji, ekranów dotykowych, czy ustawieniami urządzeń medycznych. Jednak przy odpowiednim wsparciu – czy to rodziny, pielęgniarek, czy edukatorów diabetologicznych – można krok po kroku oswoić się z tym, co na początku wydaje się trudne i obce.

W przypadku cukrzycy typu 1, która wymaga codziennych decyzji terapeutycznych, świadomość i wiedza są równie ważne jak leki. Seniorzy często słyszą od lekarza: „trzeba mierzyć cukier”, „proszę kontrolować dietę”, „warto rozważyć nowoczesne rozwiązania” – ale co to naprawdę oznacza w codziennym życiu? Bez odpowiedniego wsparcia i przystępnie

przekazanej wiedzy te zalecenia mogą brzmieć jak coś bardzo odległego i trudnego do wdrożenia.

Dobrze prowadzona edukacja diabetologiczna dla osób starszych powinna być spokojna, oparta na dialogu i praktyce. Warto unikać skomplikowanego języka medycznego i zamiast tego tłumaczyć rzeczy po ludzku. Pomocne są warsztaty, indywidualne spotkania z edukatorami, a nawet grupy wsparcia, gdzie seniorzy uczą się od siebie nawzajem.

Znana jest historia pana Stanisława Chowańca, prezesa Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, który prawdopodobnie jest najstarszym użytkownikiem pompy z ciągłym monitoringiem glikemii w Polsce. Pan Stanisław z cukrzycą typu 1 zmaga się od ponad 60 lat. Historia ta pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą ani w opanowaniu nowoczesnych technologii, ani w aktywnym, świadomym leczeniu cukrzycy typu 1. Wręcz przeciwnie – jego determinacja, ciekawość świata i gotowość do nauki są dowodem na to, że nawet po wielu dekadach życia z chorobą można sięgać po nowe rozwiązania, które realnie poprawiają jakość życia. To nie tylko kwestia sprzętu, ale przede wszystkim postawy – otwartości na wiedzę, dyscypliny i zaufania do siebie. Dzięki temu seniorzy tacy jak on zaprzeczają stereotypom i pokazują, że

z cukrzycą da się żyć długo, dobrze i z godnością – niezależnie od metryki.

Wsparcie – zarówno emocjonalne, jak i techniczne – jest tutaj kluczowe. Seniorzy często czują się samotni w chorobie, zwłaszcza jeśli otoczenie nie rozumie ich codziennych zmagowań. Warto więc, by lekarze, opiekunowie i rodziny rozmawiali z osobami starszymi nie tylko o wynikach badań, ale też o ich lękach, wątpliwościach i potrzebach.



Dobrze prowadzona edukacja diabetologiczna dla osób starszych powinna być spokojna, oparta na dialogu i praktyce.

Cukrzyca typu 1 u seniorów to temat coraz bardziej aktualny. Choć życie z tą chorobą bywa trudne, nie musi oznaczać rezygnacji z aktywności czy samodzielności. Zrozumienie, cierpliwość i otwartość na nowe rozwiązania – nawet jeśli na początku budzą lęk – mogą znacząco poprawić komfort życia.



Czytaj więcej na stronie:
byczdrowym.info

Naturalne metody i składniki to podstawa zdrowego snu

Zaburzenia dotyczą coraz większej grupy osób, zarówno seniorów, jak i przedstawicieli młodszego pokolenia.

Jak w naturalny sposób zwalczyć ten problem i zapewnić sobie nocną regenerację?

Jakie są najczęstsze przyczyny trudności z zasypianiem i kogo dotyczą?

Sen jest wynikiem złożonych interakcji pomiędzy układem nerwowym, hormonalnym, emocjonalnym i stylem życia. Trudności z zasypianiem to problem dotyczący coraz większej liczby osób, głównie młodych, aktywnych zawodowo. W tej grupie dominują przede wszystkim przyczyny związane ze stresem, przebudzcawaniem oraz zaburzeniami rytmu okołodobowego, powodowane między innymi ekspozycją na niebieskie światło ekranów.

Bezsennność u seniorów wiąże się z naturalnymi zmianami w organizmie. Najczęściej obserwujemy u nich spadek produkcji melatoniny, zmniejszenie aktywności fizycznej, a także pogorszenie metabolizmu. Mogą pojawić się samotność lub lęk egzystencjalny, które nie pozwalają się wyciszyć. Poza tym niektóre przyjmowane przez seniorów leki mają działania niepożądane. Na przykład sterydy podnoszą aktywność wegetatywną organizmu i utrudniają osiągnięcie głębokiego snu.

Jak cykl dobowy i produkcja melatoniny wpływają na jakość snu oraz ogólne funkcjonowanie organizmu?

Rytm okołodobowy jest synchronizowany głównie przez światło. W odpowiedzi na ciemność szyzynka produkuje melatoninę. To kluczowy hormon, który nie tylko odpowiada za moment zasypiania, ale też wpływa na jakość snu. Co więcej, melatonina wspiera układ odpornościowy, reguluje ciśnienie, wspomaga pracę mitochondriów, wpływa na pamięć i oczyszczanie mózgu. Zachwianie cyklu okołodobowego objawia się wieloma problemami, na przykład z koncentracją, wahaniami nastroju, różnego rodzaju bólami czy zaburzeniami

poznawczymi. Dlatego melatonina jest kluczowa.

Jakie zdrowe nawyki powinniśmy wprowadzić, aby jakoś polepszyć nasz sen?

Higiena snu to nie tylko sam moment zasypiania, ale też czas na półtorej godziny przed spaniem i po spaniu. Warto zadbać o wieczorne rytuały, na przykład kąpiel czy aromaterapię, oraz ograniczyć ekspozycję na światło niebieskie. Dobrze jest wprowadzić lekkostrawną, ale bogatą w tryptofan dietę, unikać cukru i alkoholu, a po południu nie pić już kawy i herbaty. Należy zawsze kłaść się i wstawać o tej samej porze.

Starszym osobom rekomenduję codzienny kontakt ze światłem dziennym, najlepiej tym porannym, a także unikanie sztucznego światła po zmierzchu oraz stosowanie wspomagaczy wydzielania melatoniny. Warto sięgnąć po suplementy wspierające układ nerwowy. Większość seniorów ma też niedobór witamin z grupy B, co skutkuje nasileniem zaburzeń snu.

Istnieje mnóstwo naturalnych składników ułatwiających zasypianie, na przykład głóg (który dobrze działa na serce), melisa, passiflora (męczennica), chmiel, lawenda, lipa czy rumianek. Najlepiej przebadany jest kozłek lekarski. Wspiera aktywność neuroprzekaźnika GABA, który wycisza układ nerwowy. Jego regularne stosowanie pomaga zmniejszyć napięcie i ułatwia zasypianie.

Zmiana nawyków to nie jest może proces natychmiastowy, ale za to trwały i bez skutków ubocznych. Wszystko zaczyna się od decyzji, że chcemy się zatroszczyć o swój sen – to nie jest strata czasu, lecz podstawowy filar zdrowia. Jeśli o niego zadamy, będziemy funkcjonować lepiej na wielu płaszczyznach.



Higiena snu to nie tylko sam moment zasypiania, ale też czas na półtorej godziny przed i po spaniu.

Dr n. med. Monika Czerska

Ukończyła akademię medyczną. Z wyróżnieniem obroniła tytuł doktora nauk medycznych w Instytucie Psychologii i Neurologii w Warszawie. Jest również certyfikowanym członkiem Polskiego Towarzystwa Ultrasonograficznego. Popularyzatorka wiedzy medycznej.

 [dr.monika.czerska](https://www.instagram.com/dr.monika.czerska)





OYONO[®] NOC

DROGA SEN

Innowacyjna trójfazowa tabletka

Melatonina z kompleksem ziół

- Ułatwia zasypianie¹
- Wspiera spokojny sen²
- Sprzyja przespaniu nocy³



PRODUKT
BEZGLUTENOWY



PRODUKT
WEGAŃSKI



PRODUKT
BEZ LAKTOZY



BEZ EFEKTU
PRYZWYCZAJENIA⁴



1 TABLETKA
30 MIN. PRZED SNEM

1. Melatonina przyczynia się do skrócenia czasu zasypiania. Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej. Kozłek lekarski (waleriana) i melisa lekarska wspomagają zasypianie.
2. Melisa lekarska i kozłek lekarski (waleriana) wspomagają stan relaksacji oraz zdrowy sen. Głóg przyczynia się do zmniejszenia niepokoju oraz wspiera lepszy sen. Męczennica cielistą pomaga w odprężeniu i wspiera spokojny sen.
3. Kozłek lekarski (waleriana) i melisa lekarska wspomagają nieprzerwany sen.
4. Opublikowane analizy bezpieczeństwa wymienionych składników (dostępne publicznie) nie wykazały ich działania uzależniającego; Xie Z i wsp. *Neurol Res.* 2017 Jun;39(6):559-565. (melatonina); Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) EMA/HMPC/159076/2014 (głóg); Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) EMA/HMPC/196746/2012 (melisa lekarska); Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) EMA/HMPC/669738/2013 (męczennica cielistą); Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) EMA/HMPC/150846/2015 (kozłek lekarski).

Producent: M.C.M. Klosterfrau Healthcare Sp. z o.o., Hrubieszowska 2, 01-209 Warszawa/Poland



Złodziej kości długo działa w ukryciu

Osteoporoza długo nie daje objawów, a jeśli się już pojawiają, to też często nie są zauważane, aż zaczną dochodzić do złamań. Dlatego tak ważna jest profilaktyka – dieta bogata w wapń i suplementacja tego składnika.



Lek. Marta Wymotek-Sołtysik
Specjalista reumatolog z Rheuma Medicus Specjalistycznego Centrum Reumatologii i Osteoporozy w Warszawie

Czym jest osteoporoza i dlaczego nazywa się ją „cichym złodziejem kości”?

Osteoporoza jest chorobą metaboliczną kości, prowadzącą do utraty ich gęstości. Konsekwencją tego jest zwiększone ryzyko złamań, do których dochodzi przy stosunkowo niskiej sile, np. upadku z własnej wysokości lub ataku kaszlu – mówimy o tak zwanych złamaniachiskoenergetycznych. Lokalizują się one głównie w szyjce kości udowej, kręgach, kościach miednicy, bliższym końcu kości ramiennej i dalszym końcu kości promieniowej. Każde złamanie zwiększa ryzyko kolejnego. Często to właśnie złamanie jest pierwszym objawem choroby. W związku z tym, że osteoporoza przez wiele lat postępuje bez objawów klinicznych, nazywamy ją cichym złodziejem kości.

Jakie są główne przyczyny i czynniki ryzyka rozwoju osteoporozy?

Z biegiem lat gęstość kości naturalnie się zmniejsza. Na przyspieszenie tego procesu wpływają zmiany hormonalne u kobiet po menopauzie – choroba najczęściej dotyczy kobiet w tej grupie wiekowej. Do choroby predysponują również niedobór wapnia i witaminy D w diecie, mała aktywność fizyczna i palenie papierosów. Ryzyko zwiększają też choroby endokrynologiczne – zaburzenia funkcji tarczycy, nadnerczy, przytarczyc czy cukrzyca, choroby

przewodu pokarmowego zaburzające wchłanianie, jak również niektóre leki, np. przewlekłe stosowane glikokortykosteroidy czy terapie onkologiczne.

Jakie są pierwsze objawy osteoporozy i czy można je samodzielnie rozpoznać?

Samodzielne rozpoznanie choroby jest trudne. Pierwszym objawem, który pacjent może zauważyć, jest utrata wzrostu związana z przebytym niebolesnym złamaniem kręgu. Niestety często pierwszym objawem choroby jest złamanieiskoenergetyczne wymagające pilnego zaopatrzenia ortopedycznego i długotrwałej rehabilitacji. Dlatego tak ważne jest to, żeby zarówno lekarz rodzinny, jak i pacjenci zdawali sobie sprawę z potrzeby profilaktycznych badań. Złotym standardem diagnostyki osteoporozy jest badanie densytometryczne. Wskazane u wszystkich kobiet po 50. roku życia. Badanie można wykonać w poradni osteoporozy. Czasem organizowane są akcje profilaktyczne w mobilnych punktach diagnostycznych – tak zwanych osteobusach.

Dlaczego dieta i suplementacja są tak ważnymi elementami profilaktyki?

Zdrowa zbilansowana dieta jest podstawą zdrowia. W kontekście zdrowia kości kluczowe znaczenie ma odpowiednia podaż wapnia i witaminy D₃. Produkty bogate w wapń to dobrej

jakości nabiał, zielone warzywa liściaste, orzechy, sezam, ryby z jadalnymi ościami – np. sardynki, oraz fortifikowane produkty, np. mleka roślinne. Ponieważ zapotrzebowanie na wapń jest wysokie, 800-1200 mg dziennie, oprócz diety potrzebna jest dodatkowa suplementacja preparatami wapnia. W Polsce większość osób ma dodatkowo niedobór witaminy D₃, której prawidłowy



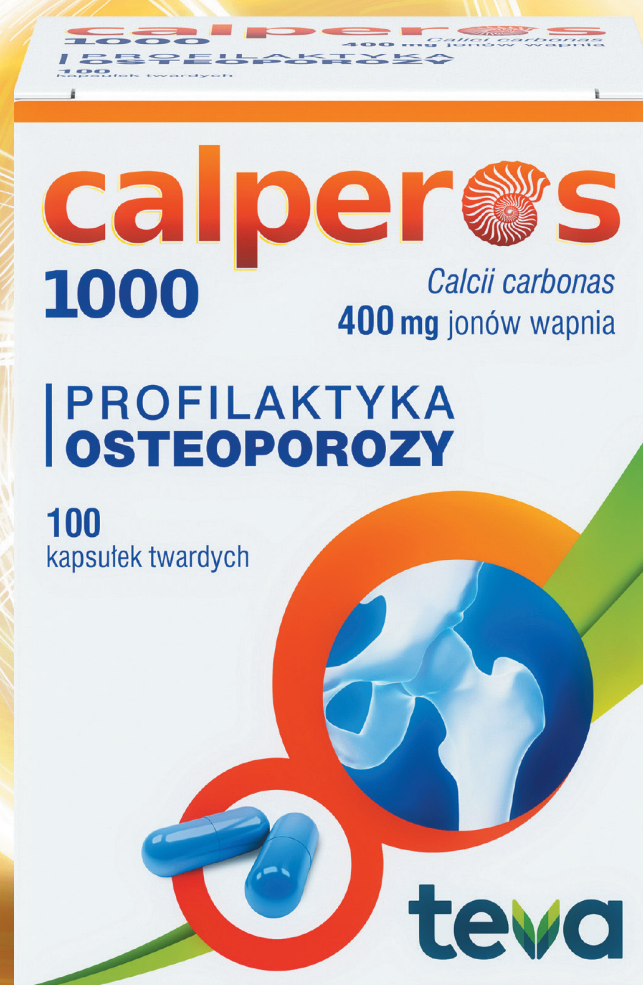
Złotym standardem diagnostyki osteoporozy jest badanie densytometryczne. Wskazane u wszystkich kobiet po 50. roku życia.

poziom jest niezbędny dla prawidłowego wchłaniania wapnia i mineralizacji kości. Wskazana jest suplementacja dostosowana do poziomu witaminy D₃ – zwykle 800-2000 IU dziennie. Kolejnym ważnym elementem diety wspierającej leczenie osteoporozy jest białko, podstawowy budulec mięśni. Sprawne i zdrowe mięśnie zmniejszają ryzyko upadków, a więc i złamań.



Czytaj więcej na stronie: byczdrowym.info

ZAINWESTUJ W KOŚCI DLA LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI



**ZAWIERA ŁATWO
PRZYSWAJALNY
WAPŃ***



**AKTYWNE JONY
WZMACNIAJĄ KOŚCI****

* Ze względu na największą procentową zawartość wapnia spośród innych soli. Dolnińska B et al. Skuteczność preparatów wapnia w profilaktyce jego niedoborów. Farmaceutyczny Przegląd Naukowy. 2008;7-8:5-8; Charakterystyka Produktu Leczniczego Calperos 1000

** Bolanowski J. et al., Znaczenie wapnia i witaminy D w profilaktyce i leczeniu osteoporozy, Adv Clin Exp Med 2005;14(5):1057-1062; Charakterystyka Produktu Leczniczego Calperos 1000

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO CALPEROS 500, 200 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. CALPEROS 1000, 400 mg jonów wapnia, kapsułki twarde. 2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY CALPEROS 500 Jedna kapsułka twarda zawiera 200 mg jonów wapnia w postaci 500 mg wapnia węglanu (Calcii carbonas). CALPEROS 1000 Jedna kapsułka twarda zawiera 400 mg jonów wapnia w postaci 1000 mg wapnia węglanu (Calcii carbonas). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: indygotyna Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz punkt CHPL 6.1. 3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA Kapsułki twarde 4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE 4.1. Wskazania do stosowania Wskazaniami do stosowania produktu leczniczego Calperos są: - stany zwiększonego zapotrzebowania na wapń: okres intensywnego wzrostu u dzieci i młodzieży oraz w przebiegu ciąży i podczas laktacji; - niska podaż wapnia w żywieniu; - zaburzenia wchłaniania zwrotnego wapnia z kanalików nerkowych; - hipokalcemia z hiperfosfatemią u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i zapobieganie wzmożonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej; - profilaktycznie - uzupełniająco w kompleksowym leczeniu osteoporozy; - stany po długotrwałym unieruchomieniu i okres rekonwalescencji (rehabilitacji ruchowej) po złamaniach kości; - wspomagająco w leczeniu przebiegów i chorób alergicznych. 7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. ul. Emilii Plater 53 00-113 Warszawa Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: CALPEROS 500 Pozwolenie nr 6949 CALPEROS 1000 Pozwolenie nr 6950 wydane przez Prezesa URPLWMIPB 10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO 16.04.2021 r. Kategoria dostępności OTC - Produkt dostępny bez przepisu lekarza. Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna na stronie www.tevamed.pl

teva

CLPM-PL-00047-09-24

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

WYWIAD

Noszę swój wiek jak koronę

W wieku 82 lat zaraża optymizmem, inspiruje do działania i udowadnia, że życie może być pełne radości, niezależnie od metryki. Urszula Dudziak w szczerej rozmowie opowiada o swojej pasji do muzyki, zdrowym stylu życia, które wciąż ją napędzają.

Pani Urszulo, emanuje pani niezwykłą energią i radością życia – jaki jest pani sekret dobrego samopoczucia i zdrowia w dojrzałym wieku?

Przede wszystkim widzę świat w jasnych kolorach. Nawet jeśli wokół dominują ciemniejsze barwy, ja zawsze stawiam na światło – na dobre wiadomości, na dobroć ludzi. Kocham przyrodę, a w życiu towarzyszy mi dziecięca ciekawość. Obserwuję wszystko, co dzieje się dookoła, cieszę się obecnością wspaniałych ludzi i wiernych przyjaciół.

Moją pasją jest muzyka – kocham śpiewać. To moja forma ekspresji, coś, co mnie nakręca i uskrzydla. Na koncertach daję z siebie wszystko, dzielę się tym, co we mnie najlepsze. W zamian otrzymuję niesamowitą energię od publiczności – to ona trzyma mnie w pionie, dodaje siły i sensu.

Jestem niepoprawną optymistką. Nawet gdy spotyka mnie coś trudnego, wierzę, że można to przekuć w coś dobrego. Moja mama zawsze powtarzała: „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło” – i rzeczywiście, życie często to potwierdzało.

Miałam w życiu różne momenty: bywałam w głębokich dołkach, przechodziłam kryzysy – ale zawsze potrafiłam się z nich podnieść. Zawsze widziałam gdzieś to światło, które dawało mi nadzieję i motywację, by iść dalej i odnaleźć się w tym jasnym, dobrym świetle.

Dlatego wierzę w siłę pozytywnego myślenia. Trzeba pilnować swoich myśli, nie dać się wciągnąć w negatywne spirale. To mój przepis na dobre samopoczucie – niezależnie od wieku. Mam 82 lata i noszę swój wiek jak koronę.



Kiedy ktoś rezygnuje ze swojej pasji, to znak, że coś w jego życiu przestaje działać dobrze.

Urszula Dudziak

Polska wokalistka jazzowa znana z nowatorskiego stylu śpiewu i wokaliz. Urodzona w 1943 roku, współpracuje z wieloma światowymi muzykami. Jej utwór „Papaya” zdobył popularność na całym świecie. Ikona polskiego jazzu i pozytywnej energii.



[urszuladudziak.official](https://www.instagram.com/urszuladudziak.official)



Czy zdrowy styl życia i aktywność fizyczna mają wpływ na pani twórczość artystyczną – na przykład przy pracy nad najnowszą płytą?

Tak naprawdę mam trzy miejsca, które nazywam domem. Przez 30 lat mieszkałam w Nowym Jorku – to miasto niezwykle, pełne kontrastów, energii i twórczego fermentu.

Drugim miejscem bliskim mojemu sercu jest Warszawa – miasto, które kocham nad życie. Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat naprawdę wypiękniało.

Trzecim moim azylem jest farma na Podlasiu. Tam odnajduję spokój i ukojenie, otacza mnie piękna przyroda. Towarzyszą mi dwa psy i dwa koty, a w ogrodzie uprawiam własne warzywa. Dbam o zdrowy styl życia – natura jest dla mnie źródłem wytchnienia i codziennej inspiracji. Codziennie spaceruję z moim partnerem Bogusiem, często jeździmy na rowerach.

Wierzę, że zdrowie jest absolutną podstawą. Bo jeśli go zabraknie – to o czym tu mówić? Kiedy czuję się dobrze i jestem wypoczęta, mam energię do tworzenia. Gdybym była zaniedbana, osłabiona, nic by mi się nie chciało. Dlatego codziennie się ruszam.

Wielu seniorów rezygnuje z pasji – co by im pani powiedziała, patrząc na swoje pełne energii życie i karierę?

Kiedy ktoś rezygnuje ze swojej pasji, to znak, że coś w jego życiu przestaje działać dobrze. To właśnie pasja nas napędza, daje poczucie spełnienia i sensu. Często powtarzam seniorom – szczególnie kobietom po 50. roku życia – że to dopiero początek najbardziej twórczego okresu w ich życiu.

Po pięćdziesiątce mamy już ogromny bagaż doświadczeń, który możemy przekazać innym. Możemy być przewodnikami, światłem dla młodszych pokoleń. To nie jest czas starzenia się – bo słowo „starość” często kojarzy się z końcem, z pustką. Ja mówię inaczej: my dorastamy – do nowych wyzwań, nowych podróży, nowych języków, nowych ludzi, a nawet nowych zawodów. To może być najpiękniejszy czas w naszym życiu.

Z dumą mogę powiedzieć, że zostałam wybrana na radną seniorów Warszawy – Śródmieście. Za nami dopiero pierwsze spotkanie, kolejne już za trzy tygodnie. Mam ogromne pragnienie i gotowość, by wnieść coś dobrego – pomóc w organizowaniu życia seniorów tak, aby było pełne radości, zdrowia i szczęścia.

Nowa płyta to kolejne muzyczne wyzwanie – co najbardziej motywuje panią do działania mimo upływu lat i jaką rolę odgrywa w tym zdrowie?

Uwielbiam śpiewać. Uwielbiam grać koncerty – każdy z nich to dla mnie niesamowita i wyjątkowa przygoda. Muzyka to moja pasja, śpiewam chyba od kołyski. To mnie nakręca, daje energię i radość życia. Dbam o to, żeby być w formie – a podstawą jest dla mnie sen.

Unikam jedzenia późno, bo przejadanie się przed snem zaburza regenerację. Zamiast odpoczywać, organizm musi wtedy walczyć z kotłem schabowym – a to nie pomaga ani zdrowiu, ani śpiewaniu!

Na który koncert w tym roku czeka pani najbardziej?

Są dwa szczególne wydarzenia. Pierwszy to koncert promujący moją nową płytę – 20 lipca na Energa Jazz Festival w Gdyni. Tam planuję premierę swojej płyty i jestem tym naprawdę podekscytowana. To będzie piękny, pełen emocji i gości wieczór.

Drugi koncert odbędzie się 16 października w Warszawie, w Palladium, przygotowuję na ten koncert kilka niespodzianek. To okolice moich urodzin, moja menedżerka zaplanowała z tej okazji urodzinową trasę koncertową, wszystkie informacje dostępne są w social mediach.

Trudno mi wybrać, który z tych koncertów jest ważniejszy – oba mają dla mnie szczególne znaczenie.

Serdecznie zapraszam Państwa na moje występy – do wysłuchania nowej płyty i całej twórczości, która płynie prosto z serca. To moja pasja oraz moje zdrowie.

FOT.: WALDEMAR KOMPALA/TVP



Energa
LADIES' JAZZ
FESTIVAL

**PREMIEROWY KONCERT
Z NOWYM MATERIAŁEM!**

20 | 07 | 2025, g. 20⁰⁰

TEATR MUZYCZNY W GDYNI

Urszula Dudziak

Sponsor tytularny



GRUPA ORLEN

Organizator



Partnerzy



TEATR MUZYCZNY
w GDYNI



KONSULAT
KULTURY



Instytucja Kultury
Samorządu
Województwa Pomorskiego



www.ladiesjazzfestival.pl

Bilety   

Patroni





Przewlekły ból a jakość życia – jak skutecznie go łagodzić i cieszyć się codziennością

Układ szkieletowy u osób w podeszłym wieku jest podatny na zwyrodnienia, zapalenia czy urazy. Sposobem na ból mogą być środki przeciwbólowe, które dostępne są w formie nie tylko tabletek, ale też plastrów czy żeli.



Lek. Agata Skwarek-Szewczyk
Specjalistka reumatologii, na co dzień wspiera pacjentów w walce z bólami stawów i propaguje wiedzę na temat chorób reumatycznych

 [reumatolog_agata](#)

Jakie schorzenia najczęściej wywołują ból u osób starszych?

Główną przyczyną dolegliwości są schorzenia związane z układem kostno-szkieletowym, czyli najczęściej zwyrodnienia. Ujawniają się one już u osób po 30. roku życia, ale w miarę starzenia te dolegliwości się pogłębiają. Często przyczyną bóli są również układowe choroby tkanki łącznej, bóle neuropatyczne przy schorzeniach, takich jak półpasiec. Jeżeli dolegliwości bólowe utrzymują się przez 2-3 dni, nie można ich bagatelizować, a należy zgłosić się na wizytę lekarską. Doktor może wtedy skierować chorego na diagnostykę obrazową lub zlecić badania laboratoryjne.

Zwracam też uwagę, że w wieku senioralnym często pojawia się osteoporoza, która wiąże się ze zwiększoną podatnością na złamania. Jeśli starsza osoba odczuwa ból w odcinku lędźwiowym lub piersiowym odcinku kręgosłupa – to być może doszło do złamania. Wówczas należy jak najszybciej udać się do lekarza. Złamanie może się dokonać bez upadku czy mocnego uderzenia.

Jakie dolegliwości może powodować ból przewlekły? Dlaczego tak ważne jest leczenie tego bólu?

Jeżeli nie zahamujemy przewodzenia bólu synapsy, które znajdują się

w układzie nerwowym każdego człowieka, przekazują go dalej, przez co staje się on coraz bardziej odczuwalny i dolegliwy. Co więcej, przy długo trwającym bólu uszkodzeniu ulegają neurony, co jest szkodliwe dla całego układu nerwowego. Ból pogarsza jakość życia każdego człowieka, dlatego tak ważne jest jego skuteczne leczenie. Im wcześniej wdrożymy odpowiednią terapię, tym lepszą mamy odpowiedź na leczenie.

Jakie są dostępne możliwości leczenia bólu przewlekłego dla pacjentów?

Pierwszym krokiem uśmierzania bólu w warunkach domowych może być skorzystanie z podstawowego, ogólnodostępnego leku przeciwbólowego. Jeśli ból nie przechodzi, to lekarz powinien wypisać receptę na mocniejsze środki – tzw. niesteroidowe leki przeciwzapalne. Należy jednak ściśle przestrzegać zaleceń lekarskich i nie łączyć leków przepisanych przez doktora z innymi lekami przeciwbólowymi dostępnymi bez recepty. Lekarz powinien też dobrać formę przyjmowanego leku – oprócz tradycyjnych tabletek dostępne są np. żele miejscowe czy plastry. W niektórych przypadkach, szczególnie dla osób starszych, żele czy plastry są wygodniejszą formą terapii niż tabletki.

Kiedy należy sięgnąć po produkty zawierające specjalistyczne substancje, np. diklofenak? Czy są osoby, u których wskazane jest ciągłe stosowanie tej substancji czynnej?

Po niesteroidowe leki przeciwzapalne sięgamy wtedy, kiedy ból jest silny. Zalecam jednak, aby w przypadku silniejszych leków dokładnie stosować się do wskazówek lekarza, ponieważ to on najlepiej określa odpowiednią dawkę i częstotliwość ich przyjmowania.



Ból pogarsza jakość życia każdego człowieka, dlatego tak ważne jest jego skuteczne leczenie.

Preparaty zawierające diklofenak mogą być stosowane pod nadzorem lekarskim przez osoby starsze, szczególnie przy schorzeniach związanych z układem kostno-szkieletowym, o ile nie występuje u nich choroba wrzodowa, zapalenie żołądka lub obciążenia kardiologiczne.



Czytaj więcej na stronie: byczdrowym.info

HALEON



Voltaren Marka Nr 1

w kategorii środków przeciwbólowych o działaniu miejscowym*

precyzyjna ulga**

w bólu stawów,
pleców i mięśni

NOWOŚĆ



Voltaren Forte

140 mg, plaster leczniczy

Diclofenacum natricum

24h

KAPSUŁKI MIĘKKIE



Voltaren Express FORTE

Diclofenacum kalicum

25mg kapsułki miękkie

Lek przeciwbólowy, przeciwzapalny
i przeciwgorączkowy.20 kapsułek
miękkich

ŻEL

PLASTRY



* Dane IQVIA 09.2024. **Dotyczy Voltaren Forte, plaster leczniczy i Voltaren MAX, żel.

Voltaren MAX, 23,2 mg/g, żel. 1 gram produktu Voltaren MAX zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. Wskazania do stosowania: Voltaren MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorosli i młodzież powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwyrężeń lub stłuczeń), bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okostostawowe. Dorosli (powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. Podmiot odpowiedzialny Haleon Poland Sp. z o.o. ul. Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa 23.02.2024. **Voltaren Express Forte** 25 mg, kapsułki miękkie. Jedna kapsułka miękka zawiera 25 mg diklofenaku potasowego (Diclofenacum kalicum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: sorbitol. Wskazania do stosowania: Voltaren Express Forte stosuje się w bólach mięśni, bólach reumatycznych, ostrym bólu okolicy lędźwiowo-krzyżowej (ból pleców), bólu głowy, bólu zębów, bolesnym miesiączkowaniu. Leczenie objawów grypy i przeziębienia (ból ogólny, gorączka), bólu gardła. Podmiot odpowiedzialny Haleon Poland Sp. z o.o. 22.XI.2023. **Voltaren Forte** 140 mg, plaster leczniczy. Każdy plaster leczniczy zawiera diklofenak w postaci 140 mg diklofenaku sodowego. Wskazania do stosowania: krótkotrwałe (do 7 dni) miejscowe leczenie objawowe bólu w przypadku ostrych nadwyrężeń, skręceń czy siniaków kończyn górnych i dolnych, powstałych w wyniku tępych urazów u młodzieży w wieku od 16 lat i u osób dorosłych. Podmiot odpowiedzialny: Haleon Poland Sp. z o.o. 18.06.2024.

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ
DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU.
W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

 SYLWETKA

Od dawna dbałam o to, żeby odżywiać się zdrowo i racjonalnie, bez efektu dla mojej tuszy.

Beata Borucka

Otyłość to choroba, nie słabość – jak schudnąć po 60-tce i odzyskać zdrowie

Beata Borucka od lat borykała się z nadmierną wagą, jednak przełomowym momentem okazała się postawiona diagnoza. Dzięki wsparciu specjalisty i kompleksowemu leczeniu straciła 20 kilogramów, odzyskując nie tylko zdrowie, lecz także radość życia – o swoich doświadczeniach opowiada w wywiadzie.



Czytaj więcej na stronie:
byczdrowym.info

Pani Beato, schudła pani 20 kilogramów – co było impulsem do tej zmiany i czy miało to związek ze zdrowiem?

Od wielu lat byłam osobą o pełnych kształtach i całe życie próbowałam pozbyć się nadmiernych kilogramów. Były diety, suplementy, dietetycy, leki na receptę, siłownia, bieganie, rower stacjonarny i inne cuda. Niestety nadal kilogramy nie spadały, a nawet ich przybywało. Od dawna dbałam o to, żeby odżywiać się zdrowo i racjonalnie, bez efektu dla mojej tuszy. Nie miałam z tego powodu jakichś kompleksów czy frustracji, ale niepokoiła mnie niemoc w utracie wagi pomimo licznych starań. W styczniu tego

roku problem nasilił się, zaczęłam tyć w zastraszającym tempie, bez zmian w stylu życia i w trzy miesiące waga wzrosła o 11 kg. Zwróciłam się do lekarza, który zajmuje się otyłością metaboliczną, i okazało się, że mam poważne zaburzenia hormonalne. Po szczegółowej diagnostyce otrzymałam wiele specjalistycznych leków i zalecenia co do diety i trybu życia.

Jakie były największe trudności w odchudzaniu po 60. roku życia i jak udało się je pokonać?

U mnie utrata wagi jest poniekąd miłym skutkiem ubocznym leczenia. I tu jest najtrudniejszy punkt programu,

czyli zrozumienie, że sama otyłość jest chorobą, powikłaną wieloma dolegliwościami. Styl życia i sposób żywienia mogą sprzyjać nadwadze. Największą trudnością było ustalenie przyczyny mojej nadwagi i wybranie prawidłowego leczenia choroby otyłościowej. Teraz jestem pod opieką znakomitego lekarza i proces terapii przebiega wspaniale. Generalnie panuje wiele stereotypów, to jest największy problem w podejściu do otyłości, szczególnie w okresie okołomenopauzalnym, gdzie mamy ogromną rewolucję hormonalną u kobiet, i okołandropauzalną u mężczyzn. Niestety podejście lekarzy ogólnych czy rodzinnych do problemu choroby otyłościowej wymaga zmiany i rozwoju kompetencji w tym obszarze.

Czy zauważyła pani konkretne korzyści zdrowotne po utracie wagi – np. lepsze samopoczucie, mniej bólu, poprawę wyników badań?

Przede wszystkim łatwiej i szybciej się poruszam, nie odczuwam zmęczenia tak szybko jak 20 kg temu, stan stawu biodrowego z lekkim zwyrodnieniem znacznie się poprawił, a wyniki badań wróciły do normy. Odczuwam też wiele korzyści w życiu codziennym – w każdym ubraniu wyglądam dobrze, mam odmłodzoną twarz i większe oczy oraz szczupłe nogi. Oprócz tego otrzymuję wiele komplementów.

Wielu seniorów obawia się, że odchudzanie to głódówka i osłabienie. Jak u pani wyglądała dieta i jak dbała pani o to, by było zdrowo, a nie radykalnie?

Zalecony przez lekarza sposób żywienia jest zupełnie niekłopotliwy i ma tylko jedno zalecenie, wyeliminowanie węglowodanów pochodzących z mąki, kasz, słodczy czy napojów. Mam też kompletny zakaz picia alkoholu. Jeśli już, to bardziej tęsknię za chrupiącą bagietką niż za lampką wina. Poza tym mogę jeść wszystko i nie jestem wcale głodna. Raz w tygodniu w SilverTV dzielę się przepisami na dania, które jadam, i wiele osób zaczyna mnie naśladować z dobrym skutkiem.

Zaczęłam również aktywności ruchowe, typu spacer, rower czy basen, a dopiero po uzyskaniu odpowiedniej redukcji wagi wprowadzimy intensywniejsze ćwiczenia. U starszych osób z nadwagą trzeba uważać na przeciążenia stawów czy mięśni, bo można nabawić się kontuzji. Nie rzucajcie się zatem państwo na siłownię i intensywny wysiłek, zanim nie będzie to bezpieczne. Chudnijmy z głową!

Beata Borucka

Znana jako
Mądra Babcia,
największa polska
silverinfluencerka,
twórczyni SilverTV



[madrababcia](https://www.instagram.com/madrababcia)

Wiek vintage, ale styl nowoczesny – jak moda może odmienić życie seniorów?

Moda nie ma wieku, a dobrze dobrany strój potrafi dodać pewności siebie i otworzyć drzwi do nowych aktywności. Nowoczesne ubrania u osób vintage mogą być początkiem wielkiej zmiany – nie tylko w szafie, ale i w głowie. Jak zatem przełamać stereotypy, znaleźć własny styl i czuć się świetnie niezależnie od metryki?

Dorota Świętoniowska (Szafiarka Dorka)
Influencerka i blogerka modowa, która pokazuje, że każda kobieta, bez względu na wiek czy rozmiar, może być nowoczesna i dobrze ubrana

 [szafiarkadorka](#)

Jak odpowiedni wybór ubrań może pomóc seniorom w poprawie pewności siebie?
Każde nowoczesne ubranie pokazuje światu, że jesteśmy na czasie. To taki sygnał: „wiem, co wprawdzie piszczy, potrafię się ubrać, nie jestem wykluczona”. Ubranie mówi o nas bardzo dużo – jeśli dobrze się ubierzesz, pokazujesz, że jesteś pełnowartościowym człowiekiem. Komplementy od nieznajomych czy znajomych to często pierwszy krok do wyjścia z cienia. Nagle jesteśmy zauważane, pozytywnie odbierane, a to otwiera drzwi do kolejnych aktywności.

”

Moda jest dla każdego, niezależnie od wieku. Wszystko wypada – byle w zgodzie ze sobą!

Dlaczego tak wiele osób, szczególnie w starszym wieku, zaniedbuje modę? Jakiego radę dałaby pani seniorom w tej kwestii?
Przyczyny są złożone. Nie każdy musi interesować się modą i to jest zupełnie w porządku – dla wielu osób ważniejsze są inne aspekty życia. Jednak w dobie mediów społecznościowych i szybkiego oceniania po wyglądzie ubiór staje się naszą wizytówką. Wiele osób starszych uważa, że im już nie wypada ubierać się modnie czy eksperymentować ze stylem – to przekonanie wynika z dawnych stereotypów, według których emerytura oznaczała schyłek aktywności i życia towarzyskiego.
Kolejną przyczyną jest niewiedza: seniorzy często nie zdają sobie sprawy, że moda się zmieniła, że trendy są dostępne dla wszystkich, niezależnie od wieku. Brakuje im też inspiracji i wiedzy, jak łączyć nowoczesność z wygodą. Jak to zmienić? Przede

wszystkim należy edukować i inspirować – pokazywać, że moda nie ma wieku, a nowoczesne ubrania mogą dodać pewności siebie i energii.

Czy mimo to zauważa pani zmianę w podejściu do mody wśród osób w wieku vintage? Jakiego jeszcze praktyczne wskazówki dałaby pani kobietom vintage, np. na lato, na wesele?
Zdecydowanie tak! Dzisiejsza sześćdziesiątka to jak kiedyś czterdziestka. Kobiety coraz częściej eksperymentują. Mimo to niezmiennie zachęcam do odwagi: nie bójmy się iść do młodzieżowej sieciówki i kupić szerokie spodnie. To game changer! Taka zmiana odmładza nie tylko wygląd, ale i nastawienie do życia.

Latem stawiamy na naturalne materiały – len, bawełna, wiskoza. Len chłodzi, świetnie pochłania wilgoć i jest modny, nawet jeśli się gniece – to znak szlachetności tkaniny! Na plażę? Zamiast babcinych strojów w kwiatki wybierzmy jednoczęściowe, nowoczesne kostiumy i dużą lniąną koszulę jako narzutkę. Do tego słomiany kapelusz, okulary przeciwsłoneczne – i mamy look z Rivieri Francuskiej!
Jeśli chodzi o wesela, to jest to trudny temat, bo oferta w sklepach jest uboga. Skrajności są dwie: albo kuse sukienki bez pleców, albo kwadratowe garsonki jak sprzed 35 lat. Polecam garnitury lub obszerne spódnice z aksamitnym topem. Trzeba szukać, mikсовать, czasem rzeźbić w tym, co dostępne, by znaleźć coś nowoczesnego i wygodnego.

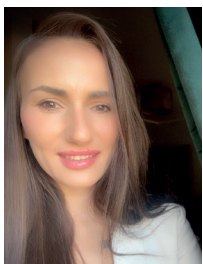
Jako influencerka jest pani inspiracją dla wielu osób. Jakiego wartości w modzie są dla pani szczególnie ważne?
Wyjście z cienia, nowoczesność, podążanie za trendami, ale też zdrowie i komfort. Moda jest dla każdego, niezależnie od wieku. Wszystko wypada – byle w zgodzie ze sobą! Na koniec chciałabym też dodać, że klasyka w klasycznym wydaniu potrafi dodać lat. Z osoby 50-letniej robi 60-latkę. Budujemy klasykę, ale w nowoczesnych fasonach – jeśli marynarka i spódnica, to takie, które są aktualnie w trendach.





Dom opieki – pomoc, nie wyrok. Jak znaleźć godne miejsce dla bliskiej osoby?

Decyzja o powierzeniu opieki nad seniorem placówce opiekuńczej nigdy nie jest łatwa. Towarzyszą jej często emocje, poczucie winy i obawy – czy to właściwe rozwiązanie?



Anna Stolarek-Krawczyk
Prezes Zarządu
Fundacji Senior-Care

Czy senior otrzyma tam troskę i wsparcie, na jakie zasługuje? Warto jednak pamiętać, że **dom opieki** to nie koniec bliskości, lecz szansa na lepszą jakość życia – zarówno dla osoby starszej, jak i jej rodziny.

Dom opieki zapewnia stałą, profesjonalną pomoc, która jest dostępna przez całą dobę. Dzięki temu seniorzy nie muszą już martwić się o to, co się stanie, gdy nagle pogorszy się ich stan zdrowia czy dojdzie do nieszczęśliwego wypadku. Opieka medyczna i wsparcie personelu daje poczucie bezpieczeństwa, którego często brakuje osobom starszym mieszkającym samotnie.

Kolejnym ogromnym atutem jest towarzystwo i aktywizacja społeczna. W domach opieki organizowane są zajęcia, spotkania, warsztaty czy wspólne posiłki, co sprzyja nawiązywaniu relacji i zapobiega uczuciu

samotności. Wbrew stereotypom życie w domu opieki nie musi być bierne ani smutne – wręcz przeciwnie: może stać się początkiem nowego etapu, pełnego codziennej życzliwości i wspólnoty.

Równie ważne jest odciążenie rodziny – dom opieki pozwala bliskim przestać pełnić trudną funkcję opiekuna i powrócić do relacji opartej na miłości, a nie obowiązku. To zbliża, a nie oddala.

Wreszcie – dobre domy opieki oferują komfortowe warunki, zdrowe posiłki, dbałość o higienę i dobre samopoczucie pensjonariuszy – często lepsze niż te, które osoba starsza mogłaby zapewnić sobie samodzielnie w domu.

Decyzja o zamieszkaniu w domu opieki to nie rezygnacja z godności – to krok w stronę życia w poczuciu bezpieczeństwa, wśród ludzi i z odpowiednim wsparciem. Czasem to właśnie ta decyzja pozwala seniorowi odzyskać radość życia.

Na przestrzeni ostatnich lat jakość usług opiekuńczych w Polsce znacznie się poprawiła. Powstaje coraz więcej nowoczesnych, profesjonalnych ośrodków, które oferują całodobową opiekę, rehabilitację, zajęcia aktywizujące i komfortowe warunki zamieszkania. W wielu przypadkach **dom seniora** zapewnia większe bezpieczeństwo i lepszy dostęp do specjalistów niż opieka domowa, którą często sprawują przemęczeni członkowie rodziny.

Niestety – mimo pozytywnych zmian – wciąż zdarzają się placówki działające nielegalnie lub oferujące niski standard opieki. Dlatego tak ważne jest, by wybierać świadomie i korzystać z rzetelnych źródeł informacji. Pomocny może być Krajowy Rejestr Domów Opieki – KRDO.pl, prowadzony przez Fundację Senior-Care. To bezpłatny i niezależny portal, który prezentuje wszystkie zweryfikowane domy opieki – zarówno publiczne, jak i prywatne.

Fundacja Senior-Care to organizacja pożytku publicznego z siedzibą w Oleśnicy, działająca od 2020 roku. Naszą misją jest kompleksowe wspieranie osób starszych, niepełnosprawnych oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym, a także ich rodzin i opiekunów – zarówno formalnych, jak i nieformalnych. Organizator cyklicznych Konferencji Naukowo-Edukacyjnych Senior-Care.



Czytaj więcej na stronie:
byczdrowym.info



**Zmęczona
ciągłym
zmęczeniem?**

stworzony dla
KOBIEC

**Floradix®
z żelazem**

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia** i **znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl



WAŻNE

Żelazo w organizmie – dlaczego warto o nie zadbać?

Niedobory żelaza mogą przyczynić się do niedokrwistości i ogólnego osłabienia organizmu.

Iżelazo odgrywa istotną rolę w produkcji czerwonych krwinek, zatem ważne jest, aby zwrócić uwagę na objawy, dokonywać regularnych badań oraz skonsultować się z lekarzem, aby uzupełnić niedobór – mówi mgr inż. Aleksandra Cichocka. Żelazo pełni między innymi następujące funkcje w organizmie człowieka: jest niezbędne do produkcji krwinek czerwonych, wpływa

pozytywnie na naszą odporność, poprawia nasz układ immunologiczny, odpowiednia jego zawartość w diecie pomaga w walce z bakteriami i wirusami, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, odgrywa rolę w procesie podziału komórek, pomaga w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Aktywność fizyczna jest lekiem. Trzeba ją odpowiednio dawkować

Regularny ruch to jeden z fundamentów zdrowego starzenia się. Niestety, przeszkodą w wykonywaniu nawet prostych ćwiczeń mogą być typowe dla seniorów dolegliwości bólowe. Jak sobie z nimi radzić?



Dr n. med. Daniel Śliż
Specjalista chorób wewnętrznych, specjalista w zakresie zdrowia publicznego, adiunkt w III Klinice Chorób Wewnętrznych i Kardiologii WUM

Jakie formy aktywności fizycznej są polecane dla seniorów cierpiących na bóle mięśni i stawów?

U osób w starszym wieku powinniśmy je indywidualizować, szczególnie jeśli ból jest związany z przyjmowaniem pewnych leków albo ma charakter przewlekły, na przykład u pacjentów reumatologicznych. Niemniej istnieją pewne formy ruchu, które można uznać za uniwersalne. To spacer czy nordic walking. Polecane dla seniorów są ponadto ćwiczenia oporowe, czyli z obciążeniem. Ich celem jest zwiększenie masy mięśniowej i wzmocnienie mięśni. Jeśli jednak dana osoba nigdy nie podejmowała żadnej aktywności fizycznej, to powinna rozpocząć ją pod okiem fizjoterapeuty. Wskaże on odpowiednie zakresy tolerancji i formy ćwiczeń.

Pamiętajmy o tym, że aktywność fizyczna jest lekiem, więc musi być dawkowana w odpowiedni sposób i w odpowiedniej formie, a nieprawidłowo stosowana może zaszkodzić. Wydawać by się mogło, że dobrą

aktywnością fizyczną jest na przykład rower, ale w przypadku seniorów niekoniecznie. Często mają oni problemy z równowagą, a to grozi wywrotką i bardzo niebezpiecznym w podeszłym wieku złamaniem kości udowej. Jeśli już rower, to raczej stacjonarny.

Dlaczego leczenie musi być dobierane indywidualnie?

Ból jest bardzo przykrym doznaniem, ale leczenie musi być dobrane indywidualnie, w zależności od przyczyny. Radzenie sobie we własnym zakresie z pewnymi formami bólu może doprowadzić do przeoczenia poważnej choroby. Pamiętajmy, że stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych to tylko łagodzenie pewnego objawu, a nie usunięcie przyczyny. Co więcej, aktywność fizyczna w przypadku niektórych mięśniowych dolegliwości bólowych może pogłębić problem chorobowy i zagrażać bezpośrednio życiu. Polecam więc dużą uważność, a przede wszystkim konsultację z lekarzem.

Jak możemy dobrać odpowiednie leczenie przeciwbólowe?

Odpowiednio dobrane leczenie przeciwbólowe sprzyja rehabilitacji. Czasami wystarczy rzeczywiście to miejscowe zastosowanie, niekiedy potrzeba włączenia leków przeciwbólowych o działaniu ogólnym. Bywa i tak, że konieczna

„
Odpowiednio dobrane leczenie przeciwbólowe sprzyja rehabilitacji.

jest wręcz interwencja ortopedy, neurologa czy neurochirurga, który zastosuje blokadę danych nerwów, aby wyłączyć dolegliwości bólowe płynące z danego segmentu ciała. To też pewnie pomoże na chwilę, ale bez fizjoterapii nie jest to rozwiązanie na stałe.

 Czytaj więcej na stronie: byczdrowym.info



TO NIĘ CZAS NA BÓL

**NAJSILNIEJSZY
W MIEJSCOWYM
LECZENIU BÓLU²**

► **POTRÓJNA MOC DZIAŁANIA³**

**MAKSYMALNA DAWKA
SUBSTANCJI CZYNNEJ¹**



1. Najwyższa dawka miejscowego diklofenaku, dostępnego bez recepty. Dane: PEX, OTC PEX 3: *Bóle mięśni i stawów – preparaty do stosowania miejscowego*, postać: do stosowania zewnętrznego, 03/2025. **2.** Spośród miejscowych NLPZ dostępnych bez recepty. Wolff DG et al.: *Topical nonsteroidal anti-inflammatory drugs in the treatment of knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis*. Phys Sportsmed, 2021, Mar 4;1-11. **3.** CHPL MEL MAX ACTIGEL
Mel Max Actigel, 20 mg/g, żel. Skład: 1 gram produktu Mel Max Actigel zawiera 20 mg diklofenaku sodowego (*Diclofenacum natrium*). **Postać farmaceutyczna:** Żel. **Wskazania do stosowania:** Mel Max Actigel jest wskazany do stosowania u osób dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorośli i młodzież w wieku powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwyrzeżeń lub stłuczeń), bólu pleców, ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okostostawowe. Dorośli (w wieku powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. **Podmiot odpowiedzialny:** PRZEDSIĘBIORSTWO PRODUKCJI FARMACEUTYCZNEJ HASCO-LEK S.A. 51-131 Wrocław, ul. Żmigrodzka 242E. MELA/25/05/2/c 2025_0343

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

INSPIRACJE

Technologia w codziennym życiu seniora



W Polsce nadal 30 proc. osób starszych nie korzysta z internetu, przez co boryka się z wykluczeniem cyfrowym.

Łukasz Salwarowski
Prezes Stowarzyszenia MANKO, prezes Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego, redaktor naczelny Głosu Seniora; zasiada w Radzie Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta, w Radzie Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Radzie ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej w KPRM

mimo że seniorzy powoli wkraczają w świat technologii, nie brakuje w nim wyzwań i problemów. Jako Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora walczymy, aby ten proces nie był bezmyślny, a seniorzy mogli ze spokojem odnaleźć się w wirtualnej rzeczywistości, aby podnieść poziom jakości swojego życia i bezpieczeństwa.

Wiele osób starszych niechętnie podchodzi do nowinek technologicznych i samego internetu. Warto jednak, by seniorzy nauczyli się korzystać z podstawowych narzędzi, które mogą ułatwić im codzienne funkcjonowanie. Jak twierdzi prezes Fundacji SeniorApp Przemysław Mroczek, do elementarnych umiejętności należą: obsługa połączeń głosowych, wysyłanie i odbieranie wiadomości SMS

i MMS, robienie zdjęć, korzystanie z map oraz bezpieczne przeglądanie internetu.

Jednakże efektywne korzystanie z internetu i technologii to również troska o zdrowie psychiczne i zwiększanie świadomości na temat zagrożeń. Właśnie taki cel obrało Stowarzyszenie MANKO, tworząc kampanię „Oderwij się od ekranu i żyj” we współpracy z Fundacją Tomorrow Offline.

– Długotrwałe patrzenie na ekran powoduje zmęczenie oczu, suchość i podrażnienia, a także może przyczyniać się do pogorszenia wzroku. Spędzanie wielu godzin online często wpływa negatywnie na sen, ponieważ światło emitowane przez ekrany zakłóca naturalny rytm dobowy. Nadmierna aktywność cyfrowa może również zwiększać poziom stresu,

powodować trudności z koncentracją oraz prowadzić do poczucia izolacji społecznej i obniżenia samopoczucia – mówi wiceprezes Tomorrow Offline Oliwia Gissel.

Nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych to również droga do niesprawności ruchowej i niesamodzielności. Nie można też pominąć cyberoszustów, którzy żerują na ufności seniorów. Konieczna jest zatem edukacja i dbanie o bezpieczeństwo w sieci. To główny cel kampanii Stowarzyszenia MANKO i Głosu Seniora „Stop manipulacji – nie daj się oszukać”. Zapraszamy do współpracy. Chętnie prześlemy materiały w wersji tradycyjnej i elektronicznej. Więcej informacji na stronie glosseniora.pl, pod adresem ogs@manko.pl oraz pod numerem (12) 429 37 28.

Głos
SENIORA



Czytaj więcej na stronie: byczdrowym.info

NOWOŚCI

Paszport Kompetencji Silversa – rozwój potencjału późnej dorosłości

Jednym z ważnych elementów przeciwdziałania wykluczeniu ze względu na wiek (ageizm) jest promowanie szacunku, dostrzeganie kompetencji, doświadczenia i potencjału osób starszych. Fundacja Aktywny Senior realizuje w tym nurcie projekt w idei Przedsiębiorczość 60+.



Marian Ferenc
Prezes Zarządu
Fundacji



Kamila Polańska Wasik
Doradca zawodowy



Mirosława Wawrowska
Psycholog, doradca
zawodowy

W jej ramach przygotowano innowacyjne narzędzie diagnozy, rozwoju i gratyfikacji dojrzałego pracownika, jakim jest Paszport Kompetencji Silversa. To kompleksowy sposób wsparcia w rozwoju aktywności zawodowej, społecznej i wolontariackiej, dedykowany osobom w wieku okołoemerytalnym. Obejmuje takie działania jak: konsultacje indywidualne z doradcą zawodowym (testy predyspozycji i preferencji zawodowych, kwestionariusze umiejętności, zdolności, zainteresowań i wartości); konsultacje indywidualne z psychologiem (diagnoza potencjału osobowościowego, wzmocnienie poczucia własnej wartości, poczucia sprawczości, wzmocnienie motywacji do działania, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu); warsztaty z zakresu kompetencji personalno-społecznych, rozwoju osobistego, funkcjonowania na współczesnym rynku pracy; wspólne opracowanie CV kompetencyjne Silversa.

Idea Przedsiębiorczość 60+ podkreśla znaczenie w życiu społecznym takich składowych jak: innowacyjność, inkluzja, przedsiębiorczość społeczna, sieciowość współpracy, solidaryzm międzypokoleniowy, przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu i ageizmowi, promowanie srebrnej gospodarki oraz wolontariatu kompetencyjnego.

Idea ta uwzględnia również aktualny stan wiedzy gerontologicznej, a w niej nacisk na upodmiotowienie osób starszych, wzmocnienie ich poczucia bezpieczeństwa, zagwarantowanie wsparcia w procesie adaptacji do szybko zmieniającej się rzeczywistości oraz uwzględnianie indywidualizacji procesów starzenia się. W przestrzeni publicznej powstało określenie przedsiębiorczość senioralna¹ jako zmiana stylu życia oznaczająca możliwość podążania za własnymi marzeniami i kontrolowania własnego przeznaczenia. Fundacja tymi działaniami pomaga „oszlifować diament, jakim jest Silvers”.

**FUNDACJA
AKTYWNY
SENIOR**

**PASZPORT
KOMPETENCJI
SILVERSA**

¹ Przedsiębiorczość kobiety srebrnej gospodarki A. Deren, M. Rutkowska, J. Skonieczny



Czytaj więcej na stronie: byczdrowym.info