



Twój miesięcznik o zdrowiu

tak dla zdrowia

Marzeń, o które warto walczyć.
Radości, którymi warto się dzielić.
Przyjaciół, z którymi warto być.
Nadziei, bez której nie da się żyć.
Wszystkiego najlepszego
w Nowym Roku 2012!

zyczy zespół tak dla zdrowia

NUMER 1/2012
www.takdlazdrowia.pl

BEZPŁATNY MATERIAŁ INFORMACYJNY KAMPANII SPOŁECZNEJ TAK DLA ZDROWIA • STYCZEŃ 2012

ZMIENNE KOLEJE LOSÓW PACJENTÓW. STYCZEŃ 2012

W maju 2011 roku została podpisana nowa ustawa, regulująca kwestie finansowe dotyczące obrotu lekami refundowanymi (USTAWA z 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych). Niektóre jej zapisy obowiązują już od zeszłego roku, ale większość tych najistotniejszych obowiązuje od 1 stycznia 2012 roku. To, co nowe, budzi wątpliwości. Oto najczęstsze pytania zadawane przez pacjentów.

1. Czy w każdej aptece ceny leków są takie same?

– Nie. Sztuczne marże sprzedaży narzucone przez ustawę dotyczą tylko leków refundowanych przez państwo. Leki pełnopłatne na receptę i te dostępne bez recepty (OTC), a także suplementy diety nadal będą w różnych aptekach w zróżnicowanych cenach, zależnych od marży apteki.

2. Czy można kupić leki za przysłowiowy grosz?

– Do końca grudnia 2011 roku apteka zgodnie z prawem mogła „zrezygnować” z części swojego za-

robku, zmniejszając tym samym opłatę pacjenta za lek refundowany. Od stycznia 2012 takie działanie jest zakazane i karalne. Apteka nie można sprzedać leku refundowanego z inną niż ustawowa marża. Regulacja nie dotyczy leków OTC, suplementów diety i leków pełnopłatnych

3. Czy ceny leków są dużo wyższe?

– Na pewno wyższa jest opłata pacjenta, który kupował w 2011 roku zamienniki leków oryginalnych, czy też paski diagnostyczne do mierzenia poziomu cukru po grosiku lub złotówce. Obecnie taki pacjent najbardziej odczuje wzrost opłaty

za zakupione leki. Także od stycznia 2012 pacjent ma prawo do zakupu tańszego odpowiednika leku przepisane przez lekarza, jednak cena takiego leku jest regulowana sztywną marżą narzucaną przez nową ustawę. Pacjenci, którzy do tej pory leczyli się lekami pełnopłatnymi, nie odczują wzrostu opłaty za leki.

4. Programy lojalnościowe – karty lojalnościowe?

– Dotychczas występowały trudności ze znalezieniem prawnej definicji programu lojalnościowego jako formy reklamy w ustawodawstwie farmaceutycznym. Stanowi-

sko Głównego Inspektora Farmaceutycznego w tej sprawie opiera się na orzecznictwie sądów administracyjnych. Wyjaśnia, że prowadzenie programów lojalnościowych jest formą reklamy działalności apteki i w związku z tym w świetle nowego prawa od stycznia tego roku jest całkowicie zakazane. Nie można więc korzystać z oferowanych wcześniej bonusów w postaci rabatów na kolejne zakupy lub kontynuować zbierania punktów.

*Anna Pietrzykowska
mgr farmacji*

NOWY ROK. NOWE WYZWANIA JAK SOBIE INTELIGENTNIE ZE WSZYSTKIM PORADZIĆ?

Nowy Rok, Nowa Rzeczywistość. Wielu przekonuje, że będzie jeszcze trudniejsza, bardziej napięta, kryzysowa. Na fakty nie mamy wpływu, ale na swoje podejście do nich na pewno.

MOC EMOCJI. Warto świadomie wykorzystywać potencjał swojego umysłu, analizować sytuację i łączyć pożytek z rozumem i emocjami, czyli korzystać tzw. inteligencji emocjonalnej. To ona pozwala nam rozwiązywać problemy, poprawia naszą kreatywność, sprawia, że osiągamy synergię w życiu prywatnym i zawodowym i właściwie zarządzamy samym sobą i naszymi związkami z innymi. Im szybciej uświadomimy sobie, jak wielki mamy osobisty wpływ na to, co się dzieje na zewnątrz, tym lepiej dla nas i otoczenia.

DYSTANS. Do wszystkiego – do siebie, do bliskich, informacji, przełożonego, do sąsiada i pogody. Nie ma takich spraw, z którymi człowiek by sobie nie poradził. Jedynym

prawdziwym problemem jest brak zdrowia – na resztę mamy faktyczny wpływ, chociaż bywa ciężko. Warto czasami stanąć z boku i popatrzeć na swoje zachowanie z perspektywy – czy podoba mi się to, co widzę?

JASNE CELE. Bardzo ważnym aspektem staje się właściwe ustalenie priorytetów. Sprawy ważne na początku, mniej istotne kawaleczek dalej. Wszystko logiczne, według planu, który na końcu ma efekt i chwilę przerwy oraz nagrodę – choćby ulubioną czekoladkę. Najlepiej podzielić cele na krótko i długookresowe – co zrobić w tym roku, co zostawić sobie na kolejny? Spontaniczność jak najbardziej wskazana, ale nie w sprawach istotnych, które organizują życie kilku osób. I najważniejsze, aby na początku zadać sobie kilka pytań: co w tym roku jest dla mnie najważniejsze? Jakie plany mają moi bliscy? Czy biorę je pod uwagę? Z czym na pewno sobie poradzę, a jakie kwestie lepiej odłożyć chwilę w czasie?

Gdy okoliczności będą bardziej sprzyjające ☺. Warto wiedzieć czego się chce i dążyć do tego przy zachowaniu zasady, że granicę naszych możliwości zawsze powinien wyznaczać drugi człowiek i jego dobro.

MONITORING. Znamy siebie najlepiej. Zwłaszcza niepożądane działania i wpływ otoczenia na nasze samopoczucie i organizm. Im szybciej zdiagnozujemy problem i sobie z nim poradzimy tym lepiej, aby tego dokonać konieczne jest jednak jak najlepsze poznanie siebie – co lubię? Co mi sprawia przyjemność? Z czym się nie zgadzam? Co mi przeszkadza? Kiedy potrafię iść na kompromis, a których spraw absolutnie nie akceptuję? Nie doprowadzajmy siebie do stanu, kiedy konieczna staje się pomoc lekarza. Każde nasze załamanie wywiera ogromny wpływ na całą rodzinę, otoczenie – nie doprowadzajmy siebie do poważnych schorzeń. Monitorujmy swoje emocje, stan ducha i ciała. A jak zdiagnozujemy problem to starajmy sobie z nim poradzić, wspólnie. Przytulanki, spacer, komedie, głupotki, odpoczynek, samotne spacer, kiedy mam dosyć, chwile nic-nierobienia, czy drobne niespodzianki – to wszystko to bardzo pomocne i mało kosztowne formy terapii.

SŁOWA I BLISCY.

Rozmowa, dialog, konwersacja. Warto mówić o tym, co dla nas ważne, bo nikt nie siedzi nam w głowie po prostu. Empatia motywuje nas do kontaktów i jest niezbędna do zrozumienia w jaki sposób inne osoby postrzegają daną sytuację. Inna perspektywa ich spojrzenia pozwala nam szybciej poradzić sobie z problemami. Coraz bardziej rośnie znaczenie relacji. Jak za dawnych czasów, kiedy przy kawie spotykało się mnóstwo osób, tylko dla przyjemności samego spotkania. Jednym z najgorszych uczuć jest poczucie samotności. Trzeba z nim walczyć. Uśmiechnąć się do drugiej osoby, założyć o towarzystwo, wyciągnąć do kogoś rękę, napisać list, maila, zadzwonić. Współczesne czasy naprawdę bardzo ułatwiają kontakty – tylko musi nam się chcieć.

WIEDZA, WYTRWAŁOŚĆ, DYSTANS

– magiczne trzy słowa, które pozwolą nam przetrwać zawieruchę zmian 2012 roku i poradzić sobie z każdą zawieruchą. Niezależnie od sytuacji w kraju i na świecie zainteresujemy się otoczeniem, proble-



mami innych osób. Nie tracmy pewności siebie i poczucia własnej wartości. Nie obarczajmy siebie i innych winą za wszystko zło, które nam się przydarza. Czasami rzeczy bywają złośliwe, ale to tylko rzeczy, które podlegają naszym decyzjom ☺ Dzielimy informację na czworo i dyskutujemy o niej ze znajomymi. A przede wszystkim nie poddawajmy się bez walki. Bo warto żyć i być! Inteligentnie. ☺ MK

W NASTĘPNYM NUMERZE:

- ▶ **INTERAKCJA** – aspiryna i ibuprofen.
- ▶ **WSZYSTKO, CO POLAK WIEDZIEĆ POWINIEN** o witaminach A+E – SUPER.
- ▶ **SERCE NIE SŁUGA** – jak mu pomóc w codziennym funkcjonowaniu.
- ▶ **NOWA RZECZYWISTOŚĆ PACJENTÓW** c.d.

Silni wiekiem w sile wieku



Przyjrzyć się, jak pracują nasze mięśnie, serce, nasz umysł, uważnie wsłuchać w organizm. Z wiekiem stajemy się bardziej czujni na sygnały, które nam wysyła i o wiele łatwiej jest nam w porę na nie zareagować – wypić ziołową herbatkę, ubrać ciepłe skarpetki, pójść do lekarza. Dbamy o siebie lepiej, niż wtedy, gdy byliśmy młodszy. Nie musimy już odkładać troski o własne zdrowie na dalekie zaś potem, gdy ugotujemy już obiad na cały tydzień dla całej rodziny, przekopemy wzdłuż i wszerz ogródek. Nareszcie możemy zwolnić, cieszyć i delectować mijającą chwilą, nadając jej wyjątkowe znaczenie.

W jesieni życia czas płynie jakby wolniej. Mamy go więcej niż nasze dzieci i wnuki. To właśnie teraz możemy w pełni wdrożyć zasady zdrowego i aktywnego stylu życia, które wymagają cierpliwości i świadomości siebie. Możemy poświęcić się bez reszty temu, na co dotychczas wiecznie go nam brakowało, gdy byliśmy zobligowani wypełniać masę obowiązków rodzinnych i zawodowych. A może odkryjemy nowe zainteresowania? Wszak dawno obalono już teorię, że człowiek rozwija się jedynie w młodości. To właśnie w jesieni życia mamy szansę na osiągnięcie wewnętrznej integralności, zgody z samym sobą i otaczającymi nas ludźmi. Docieramy do okresu bycia mędrcem – posiadania pełnej mądrości życiowej. Ten proces trwa całe życie. Takiego kapitału i takiej mocy nie możemy zmarnować! Dzielimy się nim z innymi! Szydełkowanie, majsterkowanie, opiekowanie się

wnukami, nauka języków, spotkania z przyjaciółmi, spacer...

Na pewno jest coś, co świetnie potrafimy robić! Jeśli satysfakcję sprawia nam pomaganie innym, złożmy swoją ofertę w Banku Czasu, aby sprawdzać się w tym, w czym jesteśmy dobrzy. Pomagając innym możemy korzystać z zamian z ich serdeczności i uprzejmości – gdy chcemy, by ktoś pomalował nam ściany, odśnieżył chodnik czy zrobił szydełkowego aniołka. A może zorganizować sąsiedzką pomoc i pouczyć ortografię dziewczynkę z trzeciego piętra? A może zaadoptować ze schroniska psa i zmotywować się do spacerów? Zwierzak na pewno odwdzięczy się nam po stokroć wiernym towarzystwem.

Sposobów na zapełnienie 'osobistego pudełka dobrych pomysłów' jest z pewnością bez liku! Aktywny tryb życia jest pojęciem szerokim. Z powodzeniem mieści się w nim nasza ulubiona ławeczka w parku jak i nasz ulubiony serial, którego bohaterowie bardzo często wprowadzają nas w nieznane dotąd sporty, jak choćby nordic walking. To w końcu nasze pudło i to my decydujemy o tym, co kryje się pod napisem „moje dobre, aktywne życie”. Najważniejsze, to przekonać samego siebie, że posiadanie takiego pudełka, które eksploatujemy zależnie od pory roku, nastroju czy ochoty, jest dużo większą frajdą niż wyłącznie podpatrywanie tego, co dzieje się bez naszego udziału w pudełku zwanym telewizją.

Iwona Gilewicz

Sila wieku zobowiązuje – „osobiste pudełko dobrych pomysłów” na to, jak żyć aktywnie i być wiecznie zdrowym.

„Być w sile wieku” – brzmi pozytywnie!

Kojarzy się z potencjałem do zmian, siłą witalną, możliwościami. Nie to, co „być starym”, które nadto obrosło grubą warstwą negatywnych skojarzeń. Przełamywanie stereotypów nie jest łatwe. Tabliczek z napisem: smutek, brak aktywności, ciężar, słabe zdrowie, nieustannie przybywa, tymczasem coraz większa ilość starszych osób, które obserwujemy wokół nas, uprawiających jogging czy nordic walking, absolutnie im zaprzeczają! Skoro jednak to słowa tworzą rzeczywistość, przywróćmy słowu „starość” znaczenie „w sile wieku”. Być może zmieni się także nasze

nastawienie i wprowadzimy do naszego stylu życia większe lub mniejsze korekty? W kierunku bardziej aktywnym i zdrowym, czerpiąc siłę z siły wieku i zmieniając nastawienie innych do starości.

Jesień życia bywa kapryśna

– czasami deszczowa, wietrzna, zimna, kiedy indziej bajecznie kolorowa. W życiu, niezależnie od wieku, nie zawsze jest dobrze, choć wydaje nam się, że wraz z wiekiem przybiera nam problemów. Z pewnością w coraz większym stopniu musimy troszczyć się o nasze zdrowie – ale patrząc na to z innej strony, nareszcie możemy pomyśleć II tylko o sobie!

STYCZEŃ

21

pamiętaj!

DZIEŃ BABCI

Przykłady potraw, które pozwolą zachować młodość i czuć się dobrze. ZDROWA DIETA SENIORA
Chleb razowy na zakwasie z pastą z makreli z kielkami
Chleb razowy z twarogiem z kielkami
Owsianka
Salatka z selera i tuńczyka
Salatka grecka
Galaretki drobiowa
Risotto z warzywami
Kasza z buraczkami, cebulką i masłem
Mintaj duszony na maśle z gotowaną marchewką

STYCZEŃ

22

pamiętaj!

DZIEŃ DZIADKA



Reumatyzm

Jak powszechnie wiadomo wczesna diagnoza jest kluczem do walki z każdą dolegliwością. Również w przypadku reumatyzmu prawidłowe i wczesne rozpoznanie daje większe szanse na podjęcie skutecznego leczenia. Jak wynika z „Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia” przeprowadzonego przez Główny Urząd Statystyczny, choroby kości i stawów należą do najczęstszych dolegliwości zgłaszanych przez pacjentów. Na bóle pleców skarży się co czwarta kobieta i co piąty mężczyzna. U 11 proc. występują bóle szyi, zapalenie kości i stawów. Ponadto w Polsce przypadłości te rozpoznaje się zdecydowanie później niż w Europie Zachodniej.

DS

Życie z Parkinsonem

Światowa Organizacja Zdrowia podała, iż na świecie żyje 5 mln chorych na chorobę Parkinsona. W większości jest to przypadłość osób starszych, które ukończyły 60. rok życia. Jednak coraz częściej zdarzają się przypadki chorych dwudziestolatków. Chorobę Parkinsona cechuje jej dość powolne postępowanie,

Twój miesięcznik o zdrowiu tak dla zdrowia

nr 1, styczeń 2012, nakład 200 tys. egz.

Wydawca:

Kiwi Art Sp. z o.o.

ul. Lubinowa 59, 87-100 Toruń

tel./fax: 56 622 90 93

e-mail: redakcja@takdlazdrowia.pl

www.kiwi-art.pl

www.takdlazdrowia.pl

Redaktor naczelna:

Małgorzata Kaczorek

malgorzata@kiwi-art.pl, tel. 507 110 885

Dział reklamy:

Małgorzata Kaczorek

malgorzata@kiwi-art.pl, tel. 507 110 885

Projekt graficzny/Skład

Marta Lutek

Mariusz Sygula

Drukarnia

Express Media Sp. z o.o.

Dystrybucja



www.dmi-media.pl

Uwagi:

Wydawca zastrzega sobie prawo redagowania i skracania materiałów oraz opatrywania ich własnymi tytułami i śródtytułami.

Wydawca nie odpowiada za treść reklam i materiałów promocyjnych przygotowanych przez reklamodawców.

Miesięcznik „Tak dla Zdrowia” ma charakter informacyjno-edukacyjny, zawarte w nim porady nie zastępują specjalistycznych konsultacji lekarskich. Przedruki z miesięcznika dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy.

Jeśli chcesz przylączyć się do kampanii tak dla zdrowia, Twoją pasją jest redagowanie tekstów lub działanie w ramach profilaktyki zdrowia – napisz na adres:

redakcja@takdlazdrowia.pl

które prowadzi w konsekwencji do zaburzeń niemalże każdego aspektu życia i wprowadza zmiany w funkcjonowaniu chorego, jak również jego rodziny. Do podstawowych objawów zaliczamy: drżenie rąk lub głowy, spowolnienie ruchów, zaburzenia równowagi, niewyraźna mowa. Stopniowe ograniczanie pewnego rodzaju niezależności powodować może bunt i strach u chorego. Niezwykle istotną rolę obok terapii medycznych pełni również wsparcie psychologiczne. W Polsce istnieje wiele stowarzyszeń i fundacji gdzie pacjenci i ich rodziny mogą szukać wsparcia i pomocy.

DS

Narodowy Test Słuchu

Wyniki Narodowego Testu Słuchu, przeprowadzone w 35 miastach w całym kraju, pokazują, że Polacy mają poważne problemy ze słuchem. Podczas ubiegłych wakacji z akcji bezpłatnego badania słuchu skorzystało 10 tysięcy pacjentów w różnym wieku. Wyniki pokazują, że ponad 40% osób do 20 roku życia ma niedosłuch, a odsetek ten zwiększa się wraz z wiekiem i aż 90% 60-latków zmaga się z tym problemem. Przyczyną tego zjawiska może być nadmierny hałas, głośna muzyka, a nawet uliczny ruch. Największy ubytek słuchu stwierdzono u mieszkańców Sosnowca, Łodzi i Jaworzna.

DS

Podsumowanie kampanii społecznej tak dla zdrowia w roku 2011

**W 2011 roku zrobiliśmy dla Was i Waszego zdrowia jeszcze więcej!
Ogrom serca i zaangażowania włożyliśmy w przygotowanie wszystkich akcji oraz konkursów, postaraliśmy się także, by nasze działania popierały znane osobistości!
Oto efekty naszej pracy dla Was!**

W ramach kampanii społecznej tak dla zdrowia:

- organizowaliśmy lub wspieraliśmy 18 eventów związanych ze zdrowiem
- przygotowaliśmy 7 konkursów dla dzieci i dorosłych
- przez 3 miesiące wakacji codziennie przeprowadzaliśmy bezpłatne przesiewowe badania wzroku
- patronowaliśmy wielu pozytywnym i ważnym wydarzeniom z zakresu profilaktyki zdrowia
- codziennie dostarczaliśmy i dostarczamy nadal zdrową dawkę informacji na portalu www.takdlazdrowia.pl

Konkursy szczególnie przypadły Wam do gustu. Ilość osób biorących w nich udział rośnie z edycji na edycję. Niesłabnącym powodzeniem cieszy się oczywiście „Plebiscyt na Najbardziej Aktywnego Malucha Wakacji”. W 2011 roku nadesłano do naszej redakcji blisko sto zgłoszeń! W tyle nie pozostawały Mamy – te najbardziej aktywne w konkursie „Aktywna Mama” nagrodziliśmy ciśnieniomierzami oraz zestawami kosmetyków.

Rok 2011 obfitował również w wiele akcji plenerowych, podczas których można było bezpłatnie zbadać wzrok. We współpracy z

Centami Dietetycznymi Naturhouse w Toruniu, Pile oraz Bydgoszczy, organizowaliśmy dla Państwa bezpłatne pomiary tkanki tłuszczowej oraz płynów metabolicznych w ramach akcji „Zmierz się ze swoją NADwagą”. Dwa razy w roku, wraz z Kliniką Dentaurus z Torunia, zorganizowaliśmy dla Państwa badania densytometryczne w obniżonej, przystępnej cenie. Równie często, przy współpracy z firmą Ziaja, organizowaliśmy bezpłatne dermokonsultacje.

Nie zabrakło również atrakcji dla najmłodszych – z okazji Dnia Dziecka zaprosiliśmy maluchy do

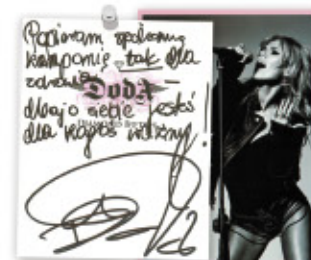
apteki, gdzie mogli dowiedzieć m. in. się czym jest zawód farmaceuty oraz dlaczego nie wolno samemu przyjmować leków. Gościliśmy również w Szkole Podstawowej nr 3 w Wąbrzeźnie, gdzie na warsztatach plastycznych wyczarowaliśmy

Popieraliśmy i patronowaliśmy akcjom:

- Nie pal przy dziecku, org. Stowarzyszenie Manko
- Harda Wenus – org. Fundacja z Kulturą
- Czar Dwoch Kółek MTB
- Socatots Piłkarskie Maluszki
- Projekt Federacji na Rzecz Kobiet i Planowania Rodziny
- Owoce w szkole, org. Agencja Rynku Rolnego
- Śniadanie daje moc, org. Partnerstwo zla Zdrowia (koalicja marek: Danone, Biedronka, Lubella oraz Instytutu Matki i Dziecka)

„Nową kreację”. W Toruniu wspieraliśmy akcję „Wielka Moc Naszych Serc” Uczestniczyliśmy również w piknikach rodzinnych: w Lisewie, Szubinie oraz IV Festynie Rodzinnym w Chełmży. Byliśmy gośćmi Dni Borów Tucholskich oraz Babiego Lata w Mysłęcinku, gdzie udało nam się porozmawiać z liderem zespołu Zakopower – Sebastianem Karpiem Bulecką. Odłotowo bawiliśmy się podczas Euro Big Way Camp na lotnisku w podwrocławskim Kruszynie, a tanecznym krokiem wkroczyliśmy na Dni Otwarte w Jagielski Dance Projekt – by w przerwach między zajęciami bezpłatnie przebadać dzieciom wzrok oraz rozwijać ich talenty podczas warsztatów plastycznych.

Naszą kampanię poparły również gwiazdy znane z ekranów telewizji i estrady.



GORZKA PRAWDA O CUKRZE
(akcja informacyjno-edukacyjna dotycząca cukrzycy)

Kampania Społeczna TDZ
pod patronatem honorowym

Mandaryny
(Marta Mandaryniewicz)

Zapraszaj!

NIE PRZEGAPI!

więcej na www.takdlazdrowia.pl
oraz w Miesięczniku TDZ

Akcja trwa do wyczerpania zapasów, dotyczy Poselskich posiadających karty tak dla zdrowia.
* O szczegóły akcji zapytaj farmaceutę w Twojej APTECE TAK DLA ZDROWIA.

**Dziękujemy wszystkim osobom, firmom i instytucjom, które wspólnie włączyły się w kampanię społeczną tak dla zdrowia!
Dzięki Państwa pomocy przebadaliśmy ponad 1400 dzieci!**

Tak dla zdrowia powstało z myślą o stworzeniu platformy porozumienia i współpracy na rzecz zdrowia. Partnerami kampanii są pojedynczy ludzie, firmy i instytucje, świadome społecznej misji i społecznie odpowiedzialne, którzy w swoich działaniach kierują się troską o zdrowe i bezpieczne jutro. Razem pragniemy zmieniać świat na zdrowszy i bardziej uśmiechnięty! Podkreślamy znaczenie wspólnej

pracy o przyszłość świata i troski o jakość życia. Promujemy aktywność fizyczną, profilaktykę zdrowia i znaczenie ochrony środowiska. Zapraszamy wszystkie zainteresowane osoby i firmy!

Poprzez portal, newsletter i media drukowane przekazujemy interesujące nas wszystkich informacje – codziennie nowe wiadomości na www.takdlazdrowia.pl gwarantują dostęp do najśwież-

szych porcji mądrych artykułów, które rozwijają, zwłaszcza dla osób bazujących na wiedzy o zdrowiu w swojej pracy, czy tych zainteresowanych tematyką zdrowotną. Karta tak dla zdrowia, jako cegiełka pomaga nam gromadzić niezbędne środki do przeprowadzania bezpłatnych badań wśród maluchów w szkołach podstawowych, a regionalne rabaty z programu lojalnościowego uatrakcyjnijają ofertę

punktów partnerskich i ułatwiają dbałość poszczególnych członków programu o swoją kondycję psycho – fizyczną. Są również wyrazem podziękowania poszczególnych punktów partnerskich swoim klientom za wsparcie finansowe działań Fundacji tak dla zdrowia i projektu Zdrowa Klasa. Wsparcie działań poprzez przekazanie 1% podatku umożliwiło nam przebadanie ponad 1400 maluchów.

Rzeczywistość kampanii społecznych w Polsce i projektów takich, jak Zdrowa Klasa w Polsce jest bardzo trudna. Nic nie zdziałamy bez Państwa zaangażowania i pomocy. Dziękujemy wszystkim obecnym Partnerom. I zapraszamy do współpracy kolejne osoby!

Z pozdrowieniami, zespół tak dla zdrowia.

BARDZO DZIĘKUJEMY WSZYSTKIM PARTNEROM KAMPANII SPOŁECZNEJ tak dla zdrowia ZA ZAANGAŻOWANIE, POMOC I SPOŁECZNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ WE WSPÓLNEJ WALCE O PRZYSZŁOŚĆ ŚWIATA I DZIECI. Z POWAŻANIEM, ZESPÓŁ tak dla zdrowia.



AKTUALNOŚCI

Leki na ADHD a ryzyko chorób serca

Jak poinformowali amerykańscy naukowcy leki stosowane w celu poprawienia koncentracji u dorosłych z ADHD nie powodują ryzyka wystąpienia chorób serca, w tym zawału serca. zdementowano wcześniejsze sugestie, iż takie dolegliwości mogą być powodowane przez leki stosowane przy zespole nadpobudliwości psychoruchowej. Udowodniono, iż przyjmowane leki nie wpływają również na zmiany w układzie krążenia chorego.

Gabinety przyjazne kobietom

Ruch Społeczny Polskie Amazonki informuje, że na terenie całej Polski jest już 150 gabinetów uzna-

nich za miejsca przyjazne kobietom. Gabinety oznaczone różową wstążką to miejsca, gdzie na kobiety, które chcą poddać się badaniom wczesnego wykrywania raka szyjki macicy czeka fachowa, ale również przyjazna atmosfera. Kobieta czuje się tam komfortowo i chętnie wraca na ponowne badanie profilaktyczne. Jak się bowiem okazuje najbardziej zniechęcające są zarówno długie kolejki do specjalisty, jak również nieprzyjemna atmosfera podczas wizyty.

Problem z becikowym

Od 2012 r., aby starać się o „becikowe” konieczne będzie ponowne przedstawienie odpowiedniemu orga-

nowi zaświadczenia, które potwierdzi, że przyszła matka została objęta opieką lekarską do 10 tygodnia ciąży. Gminy spodziewają się licznych kłopotów związanych z nowym przepisem. Główny problem dotyczyć może braku możliwości ponownego uzyskania takiego zaświadczenia. Lekarze bowiem, nie mając świadomości zmiany przepisów, nie dysponowali odpowiednimi drukami.

Pierwsza wizyta malucha u lekarza

Po narodzinach dziecka często zastanawiamy się kiedy powinniśmy udać się z naszą pociechą na badania kontrolne. Poniżej przedstawiamy kalendarz wizyt u specjalistów, których nie powinniśmy omijać. **Pediatra** – w pierwszym miesiącu życia lekarz zbada stan ogólny

dziecka i sprawdzi, czy prawidłowo przybiera na wadze. Kolejne wizyty wyznacza kalendarz szczepień; **Ortopeda** – aby sprawdzić, czy dziecko nie ma dysplazji należy udać się do ortopedy już w pierwszym miesiącu życia; **Okulista** – w przypadku braku poważnych dolegliwości związanych ze wzrokiem do okulisty najlepiej wybrać się po ukończeniu pierwszego roku; **Dentysta** – tego specjalistę odwiedzamy, kiedy nasze dziecko ma już swoje pierwsze ząbki.

Drzewoterapia

Botanicy z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego przekonują o pozytywnym wpływie lasów na organizm człowieka. Drzewoterapia

cieszy się coraz większym zainteresowaniem na całym świecie i znajduje coraz więcej zwolenników również w naszym kraju. Naukowcy przekonują, że cisza, spokój, łono natury to jedne z najlepszych sposobów na poprawę samopoczucia i walkę ze skutkami przepracowania. Ponadto Japończycy, którzy mają ponad 30 ośrodków „forest therapy”, podkreślają, iż leśne spacerki mogą doprowadzić do spadku hormonu stresu, wzmacniają układ odpornościowy i regenerują organizm.

Mimo, iż nowa metoda znajduje tyle samo zwolenników, co sceptyków, to nie od dziś wiadomo jak wiele korzyści niesie ze sobą wyrwanie się z miejskiego zgiełku i spędzenie czasu na świeżym powietrzu.

Cichy złodziej kości

O osteoporozie potocznie mówi się jako o „cichym złodzieju kości”, bądź określa się ją mówiąc „za mało kości w kości”.

Wbrew pozorom te potoczne określenia nie są błędne i dość dobrze obrazują skutki tej choroby.

Osteoporoza Atakuje kości. Charakteryzuje się przede wszystkim ubytkiem masy kostnej, a tym samym zmniejszeniem masy mineralów zawartych w tkance kostnej. Doprowadza również do zmiany struktury kości – w efekcie staje się ona słabsza i bardziej podatna na uszkodzenia mechaniczne (złamania). Zmiany te są uwidocznione jedynie w trakcie odpowiednich badań diagnostycznych. W późniejszym okresie pojawiają się już zmiany widoczne gołym okiem, takie jak zmniejszenie wzrostu i również zmiany w sylwetce np. przygarbione plecy. Są to zmiany zachodzące bardzo powoli. Niestety, są one również nieodwracalne.

Niebezpieczne skutki Najgroźniejszym skutkiem osteoporozy są złamania, tzw. nisko-energetyczne. Powstają w trakcie wykonywania normalnych czynności, jak choćby podparcie się ręką o stół czy potknięcie. Występują głównie u osób starszych, powikłania z nimi związane mają często bardzo negatywny wpływ na ogólny stan zdrowia, a złamana kość zrasta się z reguły bardzo powoli, co dodatkowo obniża komfort życia. Do najczęstszych złamań w przebiegu osteoporozy można

zaliczyć złamania ręki, żeber, złamania kompresyjne kręgow w kręgosłupie oraz złamanie szyjki kości udowej. Szczególnie, to ostatnie złamanie jest niezwykle groźne dla osób starszych. Zaledwie 25% osób starszych wraca do pełnej sprawności fizycznej, a ponad połowa wymaga stałej bądź czasowej opieki. Śmiertelność w ciągu roku przy takim złamaniu wynosi około 40%.

Komu zagraża?

Ryzyko wystąpienia osteoporozy zwiększa się wraz z wiekiem. Częściej na osteoporozę chorują kobiety. W przypadku braku problemów ze zdrowiem i obciążenia genetycznego, zaleca się, aby wykonać badanie kontrolne około 60. roku życia. W przypadku występowania innych chorób bądź długotrwałego zażywania niektórych leków, ryzyko wystąpienia osteoporozy jest o wiele większe i takie osoby powinny wykonać badanie kontrolne zdecydowanie wcześniej. Choroby nerek, wątroby, nadczynność tarczycy, wywołania chirurgicznie menopauzy (przez operację wycięcia przydatków), stosowanie leków przeciwpadaczkowych i przeciwzakrzepowych, długotrwałe stosowanie sterydów, leczenie astmy,

choroby o podłożu reumatycznym, znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka. Negatywny wpływ na stan kości ma również palenie papierosów i nadużywanie alkoholu. Ryzyko zachorowalności na osteoporozę znacząco obniża zdrowy styl życia, w tym odpowiednia dieta, bogata w witaminę D3 oraz związki wapnia (kefiry czy jogurty). Należy z niej kategorycznie wyeliminować produkty zawierające dużą liczbę środków konserwujących oraz napoje gazowane. Równie ważne jest zachowanie sprawności fizycznej. Spacer, taniec, jazda na rowerze są często zalecanymi formami ćwiczeń. Odbudowie kości sprzyja intensywny krótkotrwały wysiłek. Pływanie nie poprawia stanu kości, wpływa natomiast pozytywnie na koordynację, co zmniejsza ryzyko upadków i pojawienia się związanych z tym złamań.

Osteoporoza jest chorobą, która rozwija się bardzo powoli i we wczesnym stadium nie daje żadnych widocznych objawów, leczenie wprowadzane jest zbyt późno, kiedy choroba jest już bardzo zaawansowana i nie można cofnąć zmian, które już zaszły. Ogromne znaczenie mają badania profilaktyczne.

Badania kontrolne

Badanie rentgenowskie jest jednym z najczęściej wykonywanych badań obrazowych. Przyjmuje się jednak, że zauważalny spadek gęstości jaki można zaobserwować na zdjęciu rtg wynosi około połowy prawidłowej wartości. Z tego względu do takich badań należy podchodzić z dużą rezerwą. Jeśli w opisie zdjęcia opisujący je radiolog nie napisał nic na temat osteoporozy, to nie oznacza, że jej nie ma. Równocześnie jeśli na zdjęciu są widoczne cechy osteoporotyczne, nie oznacza to, że rzeczywiście jest osteoporoza. Badanie rentgenowskie natomiast doskonale nadaje się do wykrywania kompresyjnych złamań w kręgosłupie, a te mogą świadczyć o osteoporozie.

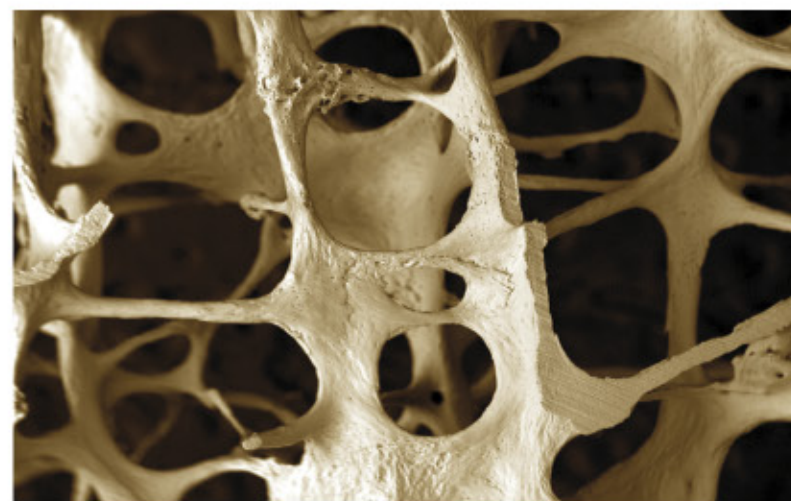
Najdokładniejszym badaniem wykrywającym osteoporozę jest badanie densytometryczne – DXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry).

Badanie to również wykorzystuje promieniowanie rentgenowskie. Bada jak duża wiązka promieniowania przechodzi przez kości. Im więcej promieniowania przechodzi przez kości, tym mniejsza jest ich

gęstość mineralna – BMD (Bone Mineral Density), w takim wypadku ryzyko złamań jest większe. Warto zaznaczyć, że badanie densytometryczne nie ma w tej chwili stwierdzonych skutków ubocznych. Dawka promieniowania na jaką jesteśmy narażeni w trakcie tego badania jest o wiele mniejsza, niż w przypadku wykonywania zdjęcia rentgenowskiego. Pozwala to na częstsze wykonywanie takich badań bez znaczącego ryzyka dla zdrowia. Można je wykonać nawet dzieciom oraz kobietom w ciąży, jeśli istnieją silne wskazania ku temu. W badaniu bada się te kości, w których ryzyko złamań związanych z osteoporozą jest największe – odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a w przypadku osób po 65 roku życia szyjki kości udowej (w późnym wieku zmiany zwyrodnieniowe w kręgosłupie mogą fałszować wynik tego badania).

Warto również wspomnieć o badaniu za pomocą ultradźwięków. To chyba najbardziej obecnie rozpowszechnione w Polsce badania. Niestety, ich jakość często nie jest wystarczająca do oceny gęstości kości i w razie wątpliwości należy wykonać badanie densytometryczne.

Halina Żuchowska
mgr farmacji



BDM, GĘSTOŚĆ MINERALNA KOŚCI

!!! BDM to miara gęstości tkanki kostnej.

Masa kości zależy od jej gęstości, a więc od gęstości mineralów, które wchodzi w jej skład.

Gęstość mineralna odpowiada za około 70% wytrzymałości kości.

Miarą są gramy składników mineralnych na jednostkę powierzchni lub objętości, ich poziom bada się wykorzystując zjawisko pochłaniania promieniowania rentgenowskiego przez tkanki lub tłumienia przez nie ultradźwięków.

CO POWODUJE WZROST ZAGROŻENIA OSTEOPOROZĄ

Geny / w wielu przypadkach choroba dziedziczona jest po przodkach. Najczęściej matki przekazują chorobę córkom.

Menopauza / brak hormonów estradiolu i progesteronu zwiększa ryzyko, zwłaszcza gdy menopauza pojawia się przed 45 rokiem życia

Zaburzone wchłanianie wapnia / nietolerancja produktów mlecznych

Budowa ciała / częściej chorują osoby niskie i chude

Nalogi

Brak ruchu

Zbyt mało słońca

Historia chorób / przebyte złamania, operacje żołądka – słabsze przyswajanie wapnia i witaminy D, nieregularne miesiączki, choroby przewlekłe, operacja prostaty, wycięcie macicy, przyjmowanie leków moczopędnych czy sterydów – zakłócają przyjmowanie wapnia

Porady
dr Zdrurko



KONTROWERSYJNA WITAMINA C

Rozpoczął się sezon grypy i przeziębień, a co nas nie rozgrzeje bardziej w zimne styczniowe wieczory jak nie kubek gorącej herbaty z cytryną lub jeszcze lepiej parę pomarańczy do zjedzenia? Owoce cytrusowe tak przez nas lubiane to niezawodny dostawca witaminy C dla naszego organizmu. Czy zdajemy sobie sprawę jak cenna jest dla nas ta niepozorna witamina i jak ważne jest jej właściwe spożywanie?

Witamina C czyli inaczej kwas askorbinowy jest najważniejszą witaminą dla systemu odpornościowego. Łagodzi objawy przeziębienia i skraca czas choroby, chroni przed szkorbutem, zwiększa wchłanianie manganu i zmniejsza toksyczność selenu oraz miedzi. U osób z cukrzycą reguluje poziom glukozy we krwi i podwyższa odporność organizmu. Bierze udział przy tworzeniu hormonu szczęścia, chroni nas przed skutkami stresu, przyspiesza gojenie ran, tworzy kolagen, chrząstki, kości, neutralizuje wpływ wolnych rodników, zwiększa odporność na choroby zakaźne i przede wszystkim to co dla nas Pań najważniejsze opóźnia procesy starzenia i pojawiania się zmarszczek.

Jeżeli nie dostarczymy naszemu organizmowi odpowiedniej dawki wit. C dziennie (od 500 mg do

1000 mg), powikłania z tym związane mogą być nawet ciężkie. Przede wszystkim zaobserwujemy samoistne krwawienia, uszkodzenia naczyń krwionośnych, złe gojenie i odnawianie się ran, rozpułchnienie dziąseł, zmiany w zębach, obrzęki kończyn, zmęczenie, depresję, niedokrwistość, wtórne infekcje oraz zwiększone wydalanie witaminy B6.

Bardzo ciężko przedawkować witaminę C, gdyż jest ona mało toksyczna i nadmiar wydalimy z moczem. Ewentualne objawy związane z przedawkowaniem to bóle głowy, ogólny rozstrój żołądka z wymiotami lub biegunką, wysypka skórna.

Gdzie szukać witaminy C?
Przede wszystkim w pożywieniu. Największe ilości kwasu askorbinowego zawiera acerola, w 100 g tego owocu może być aż do 2,5 g wit. C. Ale inne owoce i warzywa także są bogate w tę witaminę. Papryka, cytryny, pomarańcze, grejpfruty, truskawki, melony, kalarepa, kalafior, cebula, ziemniaki, pomidory, jabłka, soja też powinny być w naszej codziennej diecie uwzględnione.

WSKAZANIA:

- Witamina C powinna być przyjmowana przez pacjentów spożywających suplementy z żelazem (np. Tardyferon) i manganem.

- zmniejsza toksyczność selenu, miedzi i rtęci,
- zwiększa skuteczność leków stosowanych przy infekcjach układu moczowego,
- polecana jest osobom palącym – nikotyna spowalnia wchłanianie kwasu askorbinowego,
- może zatrzymać działanie leków przeciwcukrzycowych (zażywane razem z wit. C mogą nie zadziałać),
- w połączeniu zwiększa skuteczność działania witaminy A i E,
- wzmacnia przyswajanie wit. B1, B3, B4 i B6 natomiast gorzej B12,
- przekroczenie dawki 1000 mg u osób zażywających środki antykoncepcyjne może doprowadzić do podniesienia poziomu estrogenów we krwi, co wiąże się z wzmocnieniem działania środków antykoncepcyjnych. Niestety podwyższony poziom estrogenów nie jest obojętny dla organizmu – może wywołać infekcje pochwy, depresję, migrenę, wzdęcia i wypadanie włosów.
- może nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych (po pochodnych kumaryn), paracetamolu,
- nasila działania niepożądane kwasu acetylosalicylowego (aspiryna),
- może fałszować wyniki badań moczu i kału.

Patrycja Jenny, mgr farmacji



Zwycięzcy: Marta Kukula

KONKURS MIKOŁAJKOWY ROZWIĄZANY!

Przysłaliście ponad 50 pięknych listów i rysunków do Mikołaja z tak dla zdrowia! Celem konkursu było rozbudzanie twórczej aktywności dzieci w dziedzinie literackiej oraz plastycznej, poprzez kreatywne i twórcze działanie. Za wszystkie prace bardzo dziękujemy! Mikołaj bardzo się ucieszył i wzruszył. Postanowił nagrodzić najciekawsze i najoryginalniejsze dzieła. Do rozwijania swoich talentów i pasji zachęcamy jednak przez cały rok, gdyż to, co kochamy robić, pozwala wyzwolić emocje oraz stać się prawdziwym sobą.

Informacji o bieżących konkursach w ramach kampanii społecznej, szukaj na portalu www.takdlazdrowia.pl



Wyróżnienie: Weronika i Kamil Kosior



Wyróżnienie: Wiktor Grabarczyk

Kochany święty Mikołaju

mam na imię Piotruś mam 3 latka i z pomocą mojej mamusi piszę do Ciebie (list:) mamusia mówiła, że mogę cię poprosić o coś co chciałbym dostać na święta, mówiła że grzeczne dzieci dostają prezenty, a te mniej grzeczne różgi - chociaż rodzice czasem mówią, że jestem łobuzem ale nie mówią, że jestem niegrzeczny:) więc znaczy to, że jestem grzeczny i dostanę prezent. A chciałbym dostać - nic specjalnego - bo w zasadzie nie mam miejsca już w pokoiku na nic dużego, ale bardzo chciałbym dostać wypasioną książkę bo już wszystkie, te co mam, znam na pamięć a bardzo lubię jak rodzice mi czytają. Fajnie byłoby gdyby w tej książce były fajne rysunki. Mikołaju bardzo Cię proszę spełnij moje marzenie, ja naprawdę staram się być grzecznym! Będę już kończył, bo wiem, że dużo dzieci do Ciebie pisze, a Ty musisz wszystko przeczytać i zdążyć przed świętami.

PS. jak mi przyniesiesz książkę ja dla Ciebie też zrobię prezent ale troszkę skromniejszy, bo nie mam pieniędzy, zrobię sam, może narysuję coś dla Ciebie.

Piotruś

Wyróżnienie: Piotruś Korzeniecki-Klisz

NIE PODDAWAJ SIĘ! ĆWICZ STAWY!

Wraz z wiekiem spada nasza sprawność ruchowa, coraz trudniej jest nam wstać, pochylić się, coraz częściej bołą nas plecy. Ciężka praca, uprawianie sportu wyczynowego w przeszłości, czy brak ruchu mogły pogłębić problemy ze stawami. Najskuteczniejszym lekarstwem na to (z szacunkiem dla masażu, kuracji ciepłem, prądem, czy ultradźwiękami) jest aktywność fizyczna i ćwiczenia. Wczesna profilaktyka przy chorach

biodrze, zrzućcie wagi i gimnastyka, eliminują postępowanie choroby i odciągają w czasie wszczepianie endoprotezy stawu biodrowego (przy zaawansowanym stadium). Warto zadbać o dobry nastrój. Napięcie psychiczne (np. związane z menopauzą) zwiększa napięcie układu nerwowego i w konsekwencji źle wpływa na narząd ruchu. Stres wywołuje chroniczne zmęczenie i przyspiesza zmiany zwyrodnieniowe stawów.

JAK DBAĆ O STAWY

Uprawiaj sport (spacery, pływanie)

Zaczynaj dzień od rozruszania mięśni i stawów

Unikaj przebywania zbyt długo w jednej pozycji

Schudnij

Noś obuwie z elastyczną pętlą

ZESTAW ĆWICZEŃ WSPOMAGAJĄCYCH NA STAWY (najlepiej wykonywać 3-5 razy w tygodniu)

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	CZAS TRWANIA	UWAGI
Marsz z butelkami wody mineralnej	5 minut	tego ćwiczenia nie mogą wykonywać osoby, które mają problemy z kręgosłupem, albo wady postawy
Stanie na jednej nodze	30 sekund	warto zamknąć na chwilę oczy i odprężyć się
Półprzysiad (delikatne zgięcie nóg w kolanach) stojąc na palcach lub na piętach		dla utrudnienia można wprowadzić utrudnienia np. butelkę z wodą przekładaną z ręki do ręki

Paracetamol to jeden z wielu leków, które w Polsce w ostatnich latach zrobiły oszałamiającą karierę. Jest dostępny bez recepty i dosłownie wszędzie. Niestety jego wszechobecność oraz łatwość dostępu stwarza zagrożenie przedawkowania zwłaszcza, jeżeli wchodzi w skład leków złożonych.

Paracetamol na świecie znany jest od ponad stu lat. Wykazuje działanie przeciwbólowe poprzez zmniejszenie wrażliwości receptorów bólowych, co podnosi próg bólowy. Efekt ten utrzymuje się około 4–6 godzin. Działa także przeciwgorączkowo poprzez hamowanie prostaglandyny w centralnym układzie nerwowym. Obniżenie temperatury utrzymuje się od 6 do 8 godzin. Nie działa przeciwpalniczo, dlatego jego wskazania ograniczają się do bólów różnego pochodzenia jak mięśniowe, stawowe, bóle kości, i zębów, nerwobóle bóle menstruacyjne, gorączka oraz przy silnych bólach w skojarzeniu z kodeiną lub morfiną. Ponad to warto zapamiętać, że paracetamol szybko działa na pusty żołądek, ponieważ pokarm zmniejsza siłę i szybkość działania tego leku.

Czy jest bezpieczny? W dawkach terapeutycznych nie zagraża

zdrowiu. Dopuszczono nawet stosowanie paracetamolu u kobiet w ciąży powyżej 4 miesiąca oraz u dzieci powyżej 3 miesiąca życia. Mogą go także spożywać pacjenci z chorobą wrzodową, astmą oraz zaburzeniami krzepliwości. Zagrożają przedawkowania. 4 g dobowo to maksymalna dawka dla dorosłej osoby. Powyżej tej ilości staje się niebezpieczny dla życia i zdrowia. Metabolizowany jest w wątrobie, gdzie jego toksyczny metabolit jest neutralizowany przez glutation wątrobowy. Ma OB i swoje ograniczenia ilościowe, dlatego osoby z chorobą wątroby, spożywające duże ilości i przewlekle alkohol powinny bardzo uważać stosując paracetamol, gdyż bardzo szybko może dojść do przedawkowania.

Leki mogą leczyć wiele problemów zdrowotnych, ale tyle samo mogą wywołać, jeżeli są źle przyjmowane lub w połączeniu z innymi lekami, które działają na siebie nawzajem a nie na nas tworząc niebezpieczne interakcje.

INTERAKCJE. PARACETAMOL

Przykłady:

- kofeina zwiększa działanie paracetamolu, dlatego często używane jest to połączenie w preparatach złożonych do uśmierzania silnych bólów,
- węgiel aktywny oraz Cholestyramina (lek zmniejszający cholesterol np.: Vasosan) osłabiają działanie paracetamolu,
- salicylamidy wydłużają działanie wydalanie, paracetamolu,
- jednoczesne stosowanie aspiryny i paracetamolu prowadzi do zwiększenia stężenia obu leków we krwi, co może doprowadzić do nasilenia się reakcji niepożądanych ze strony obydwu leków. (!!! Jeżeli jesteś np. w trakcie przeziębienia i uporczywie boli cię głowa i zażyłeś paracetamol nie spożywaj już żadnego innego leku w postaci ibuprofenu czy aspiryny tylko weź jeszcze jeden paracetamol przeliczając ile miligramów lub gramów już w ciągu dnia spożyłeś),
- działanie doustnych leków przeciwzakrzepowych (Acenokumarol,

Warfaryna) może ulec potęgowaniu, jeżeli przewlekle stosuje się paracetamol

- podczas przyjmowania paracetamolu z Ryfampicyną (lek p/gruźliczy), barbituranami (leki nasenne np.: Luminal), Izoniazyd (lek p/gruźliczy np.: Nidrazid), Karbamazepina (lek p/padaczkowy np.: Amizepi, Finlepsin, Neurotop, Tegretol, Timonil), Fenytolina (lek p/padaczkowy). Nie wielka ilość paracetamolu ulega przemianie w wątrobie w toksyczne substancje. Nie ma to wielkiego znaczenia, jeżeli jesteśmy zdrowi i nie przyjmujemy żadnych leków, ale powyższa grupa leków w połączeniu z paracetamolem ułatwia powstawanie szkodliwych substancji w wątrobie, które mogą nawet doprowadzić do jej martwicy. Podobne działanie ma alkohol który nawet w małych dawkach wraz z paracetamolem jest bardzo niebezpieczny.

Równie niebezpieczne jest spożywanie paracetamolu wraz z lekami niesteroidowymi przeciwzapalnymi

jak na przykład ibuprofen. Takie połączenie zwiększa ryzyko uszkodzenia nerek i nasila objawy niewydolności, oraz może wywołać alergię krzyżową, czyli w skrócie mówiąc uczulenie na oba leki.

Należy pamiętać jeszcze o jednej ważnej rzeczy. Paracetamol wchodzi w skład wielu preparatów złożonych. Producenci prześcigają się w łączeniu różnych substancji wraz z paracetamolem, aby zwiększyć siłę działania i szybciej uwolnić nas od bólu. Pacjent może myśleć, że kupując parę preparatów zawierających paracetamol zadziała on szybciej i lepiej, ale naraża się tylko na niepotrzebne niebezpieczeństwo. Zawsze warto porozmawiać z farmaceutą kupując leki bez recepty zwłaszcza przeciwbólowe, gdyż może się okazać, że paracetamol to wcale nie ten lek, który nam potrzeba lub już zdążyliśmy go przyjąć w jakiejś tabletkie złożonej, która była w domu a o tym nie wiedzieliśmy. Farmaceuta po to jest w aptece, aby nam doradzić i pomóc w wyborze takiego specyfiku, którym sobie nie zaszkodzimy.

Patrycja Jenny
mgr farmacji

STYCZEŃ

11 DZIEŃ WEGETARIAN



11 STYCZNIA DZIEŃ WEGETARIAN

Jak dobrze skomponować zimową wegetariańską dietę?

Posiłki najlepiej oprzeć na węglowodanach złożonych, które powinny stanowić 50–60% spożywanych przez nas dziennie produktów. Strawienie ich zajmuje organizmowi więcej czasu i w ten sposób dostarcza mu energii stopniowo i równomiernie. Sprawdź się kasze, pełnoziarniste makarony, warzywa strączkowe i bogate w skrobię ziemniaki. Rekompensując brak mięsa wegetarianie muszą w odpowiedni

sposób bilansować posiłki, na przykład poprzez łączenie produktów zbożowych ze strączkowymi. Najzdrowsze jest jedzenie produktów lokalnych i sezonowych. Zimą lepiej spożywać warzywa korzeniowe, jabłka, gruszki i kiszonki, które są niezwykle bogate w witaminę C. Łącząc je z produktami zbożowymi, takimi jak pełnoziarniste makarony czy kasze, dodając strączki – fasole, groch, ciecierzycę – otrzymamy pełnowartościowy, zdrowy i smaczny posiłek.

PORADNIK ŻYWIENIOWY DLA WSZYSTKICH

!!! Produkty zbożowe (płatki, kasze), ze względu na duży poziom zabrudzenia, powinny być przed spożyciem przez kilka godzin moczone w wodzie. Oczyści je to ze związków – fitynianów, które utrudniają przyswajanie minerałów (magnez, cynk, potas).

!!! Statystyki dowodzą, iż spożywamy obecnie zbyt dużo białka, co prowadzi do odwapnienia organizmu. Powinno stanowić nie więcej niż 10–14% posiłków i być pełnowartościowe, czyli zawierać 8 aminokwasów. Należy je piec w temperaturze wyższej niż 120 stopni – zwiększa to przyswajalność białka przez organizm. Nie powinno się jeść tylko ryb lub tylko drobiu. Powinniśmy na przemian jadać ryby, jajka, mięso. Można zjeść do 2 dziennie, nawet 4 razy w tygodniu. Na mięso czerwone można sobie pozwalać raz na tydzień.

Tak dla zdrowia poleca: ZDROWA ZIMOWA DIETA – WSKAZÓWKI

Okres zimowy to czas przeziębienia i zachorowań na grype. Zmagający się z infekcją organizm ma coraz mniej sił, układ odpornościowy staje się słabszy, przez co narażeni jesteśmy na nowe choroby. Co zrobić aby wzmocnić odporność, jednocześnie nie dopuszczając do przyrostu tkanki tłuszczowej?

1. Jedz śniadania! Pominięcie tego ważnego posiłku osłabia nasz organizm i naraża na infekcje.
2. Koniecznie dodawaj porcję warzyw i owoców. Zimą potrzebujemy większych porcji wit. C (cytryny, czarna porzeczka, kwaszona kapusta, natka pietruszki),

która przyspiesza leczenie przeziębienia.

3. Zwiększ ilość wit. A i beta karotenu (wątróbka, jaja, masło, warzywa pomarańczowe i zielone), E (oleje, orzechy, pestki) oraz witamin z grupy B (nabiał, ryby, drób, wołowina, fasola).
4. Sięgaj po potrawy rozgrzewające np. zupy, owocowe i ziołowe herbaty.
5. Wzmacniaj system immunologiczny przez cynk i magnez (mięso, kasze, owoce morza) oraz żelazo, wspomagające leczenie przeziębienia (czerwone mięso, wątróbka).
6. Spożywaj posiłki bogate w białko

(ryby, chude mięso), najlepiej gotowane, przez co będą lekkostrawne.

7. Pij odpowiednią ilość wody – min. 1,5 litra dziennie.
8. Wzbogacaj posiłki w naturalne antybiotyki tj. cebula i czosnek.
9. Zapobiegaj stanom zapalnym poprzez selen, który pomaga w wytworzeniu przeciwciał (pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby, orzechy, pestki słonecznika).
10. Pamiętaj o probiotykach – żywe kultury bakteryjne zawarte w jogurtach czy kefirach pozytywnie wpływają na odporność. I o prebiotykach – substancjach, które stymulują rozwój probiotyków.

Zawierają je min. cebula, por, cykori, ziemniaki.

11. Stosuj naturalne metody wsparcia walki z przeziębieniem, np. mleko z miodem. Łagodzi kaszel, zmniejsza gorączkę, działa regenerująco. Uwaga: miód należy dodawać do letniego a nie gorącego mleka. W przeciwnym razie znajdujące się w miodzie cenne substancje pod wpływem wysokiej temperatury tracą dobroczynne właściwości.

Odporność wzmacnia doskonale również sport!! Spędzajmy czas aktywnie na świeżym powietrzu. Ruch dotlenia nasz organizm i gwa-

rantuje dobre samopoczucie. Badania wykazały, że osoby wykonujące regularnie średnio nasilone ćwiczenia chorowały 2-krotnie rzadziej niż osoby niećwiczące. Warto powalczyć również ze stresem – negatywnie wpływa na układ odpornościowy.

Przepisy na pyszne, zdrowe dania, nie tylko na zimę wraz z naukową informacją o składnikach znajdziesz Państwo na www.takdlazdrowia.pl w dziale Lekture Na Zdrowie/zakładka Zdrowa Kuchnia. Zapraszamy również do śledzenia działu Aktualności z mnóstwem informacji z dziedziny zdrowia, medycyny, aktywności fizycznej, ekologii etc. Życzymy przyjemnej lektury!

PG

Wady postawy oraz wzroku u dzieci to poważny problem zdrowotny i społeczny. Wzrastający z roku na rok procent dzieci z wadami postawy zmusza nas do głębszego i szerszego zainteresowania tym zagadnieniem.

Otrzymujemy sygnały płynące ze strony lokalnej społeczności o trudnościach związanych ze sprawowaniem opieki nad zdrowiem własnym i najbliższych oraz trudnościach napotykanym przez żłobki, przedszkola i szkoły w realizacji działań prozdrowotnych i profilaktycznych, m.in. w zakresie organizacji badań przesiewowych, zakupu sprzętu sportowego, wyposażenia sal gimnastycznych, czy też zaopatrzenia placówek w apteczki pierwszej pomocy. Już trzeci rok wychodzimy podobnym problemom naprzeciw. Dzielimy się tym, co osiągnęliśmy oraz promujemy optymistyczne spojrzenie na świat z perspektywy dziecka.

Zadaniem Fundacji jest podniesienie świadomości wśród rodziców i dzieci na temat tego, jak ważne są badania profilaktyczne oraz szeroko pojęty *zdrowy i aktywny styl życia*, jak potrzebna jest wiedza o zagrożeniach związanych z unikaniem przez dziecko lekcji wf, nagminnym spędzaniem wolnego

czasu przed ekranem telewizora czy monitorem komputera, niezdiagnozowaniem i zaniedbaniem leczenia złej postawy ciała lub wzroku dziecka. Uświadamiamy dzieciom, że jeśli się czegoś naprawdę pragnie, można to osiągnąć. Spełnianie marzeń wymaga jednak pracy nad samym sobą, fizycznej i intelektualnej. Aby osiągnąć życiowy cel, od najmłodszych lat musimy dbać o swój psychofizyczny rozwój.

Od września 2009 r. Fundacja realizuje program Zdrowa Klasa – profilaktyczne badania przesiewowe wzroku i postawy wśród drugoklasistów szkół podstawowych. Po przeprowadzonym badaniu rodzice dzieci otrzymują indywidualną diagnozę wraz ze wskazaniem sposobów leczenia wady lub zapobiegania jej rozwojowi. Zapraszamy do wirtualnego spaceru ścieżkami Zdrowej Klasy na:

www.zdrowaklasa.eu

Równolegle, w ramach Społecznej Kampanii Tak Dla Zdrowia

na portalu www.takdlazdrowia.pl, oraz w lokalnych mediach prowadzona jest kampania informacyjna w celu zwrócenia uwagi rodziców i nauczycieli na problemy wynikające z braku odpowiedniej profilaktyki i ćwiczeń, zgodnie z przesłaniem kampanii **tak dla zdrowia**: „lepiej zapobiegać, niż leczyć”.

Przesłanie Fundacji kierujemy do Wszystkich Państwa – zarówno odbiorców indywidualnych, a także instytucji publicznych i firm, od wsparcia których, w ramach społecznej odpowiedzialności biznesu, w dużej mierze zależy sukces realizowanych projektów. Działalność Fundacji jest wielowymiarowa i obejmuje szereg działań, których myślą przewodnią jest: *Aby świat miał uśmiechniętą buzię dziecka!*

Pragniemy serdecznie podziękować wszystkim, którzy włączyli się w program Zdrowa Klasa przekazując środki pieniężne i wpłaty 1% podatku na realizację projektu i wsparcie działań Fundacji tak dla zdrowia.

Dziękujemy również Partnerom – firmie Essilor oraz Bartek S.A. udostępniającym urządzenia pomiarowe niezbędne do przeprowadzenia

badania oraz Maszynie Druku i Drukarni Plus za sponsoring wydruku materiałów na potrzeby realizacji programu.

Bez Państwa pomocy projekt oceny postawy i wzroku w szkołach nie mógłby funkcjonować.

To dzięki Waszej życzliwości przebadaliśmy już ponad 1400 maluchów, z czego aż 750 w 2011 roku!

Wierzmy, że wspólnymi siłami również w przyszłym roku będziemy mogli promować profilaktykę zdrowotną, ekologię i szeroko pojętą kulturę fizyczną wśród uczniów oraz ich rodziców. Razem możemy więcej. Serdecznie zapraszamy do współpracy!

Z pozdrowieniami
Fundacja tak dla zdrowia

PODSUMOWANIE BADAŃ „ZDROWA KLASA” 2011

Lp.	Szkoła	Wzrok – liczba przebadanych dzieci	Postawa – liczba przebadanych dzieci
1	SP nr 3 – WĄBRZEŻNO	72	66
2	SP nr 18 – GRUDZIĄDZ	53	52
3	SP nr 3 – BOLESŁAWIEC	31	31
4	SP nr 6 – INOWROCŁAW	75	63
5	SP nr 1 – SOLEC KUJAWSKI	35	0
6	SP nr 3 – CHELMŻA	58	56
7	SP nr 4 – CHELMNO	75	77
8	SP nr 2 – SZUBIN	42	47
9	SP nr 1 – NOWY DWÓR GDAŃSKI	44	41
10	SP nr 1 – ALEKSANDRÓW KUJAWSKI	49	48
11	SP nr 1 – CIECHOCINEK	70	68
12	SP nr 1 – BRZOZÓWKA	25	48
13	SP nr 1 – TORUŃ	40	35
14	SP nr 3 – TORUŃ	89	79
SUMA		758	711

Rodzicu! Nauczycielu! Możesz zapobiegać i przeciwdziałać wadom postawy swojego dziecka!

Postawa ciała to cecha charakterystyczna każdego człowieka. Jest wypadkową warunków współczesnego życia, budowy ciała i sprawności organizmu. Według specjalistów zależy ona od właściwie ukształtowanego układu kostno-więzadłowego, dobrze rozwiniętego i wydolnego układu mięśniowego, a także od sprawnie działającego układu nerwowego, który wpływa na wykształcenie i rozwinięcie prawidłowej postawy. Postawa zmienia się w ciągu całego życia. Zmiany te zależą od wieku, płci, rasy, ale także od trybu życia, rodzaju pracy i wielu innych czynników. Na postawę ciała wpływa także środowisko, w jakim żyjemy – rodzina, szkoła. Wyniesione z tego okresu przyzwyczajenia prawidłowego jej utrzymywania zmieniają się w nawyk i w przyszłości owocują lepszym

zdrowiem młodego człowieka. Dziś głównym mankamentem funkcjonowania dziecka jest siedzący, pozbawiony ruchu tryb życia. Na 12–15 godzinny dzień dziecka (zależnie od wieku), przeciętnie przypada: 4–7 godz. siedzenia w szkole, 2–4 godz. odrabiania lekcji (również najczęściej w pozycji siedzącej), 3 godz. wypoczynku (bardzo często także siedząc – czytanie, oglądanie TV, gra na komputerze), 1 godz. łącznie spożywania posiłków – także w pozycji siedzącej.

Co w takiej sytuacji mogą zrobić rodzice i nauczyciele, a więc osoby, od których najbardziej zależy tryb życia dziecka?

Pierwsze 3–4 lata przypadające na czas nauki w szkole podstawowej to najczęściej okres intensywnego wzrostu dziecka. Aby zachować równowagę między przyrostem kości, a prawidłowym rozwojem mięśni konieczne jest systematyczne ćwiczenie, wzmacnianie mięśni posturalnych i podnoszenie ogólnej wydolności fizycznej dziecka.

Zaszczepienie potrzeby ruchu, czynnego wypoczynku zaprocentuje w przyszłości. Regularne stosowanie prostych ćwiczeń może uchronić dziecko przed koniecznością poddania się leczeniu w wieku dojrzałym. Dobrze dobrane krzesło i odpowiednia ławka mają ogromny wpływ na kształtowanie się prawidłowej postawy ciała.

Niestety statystyka jest alarmująca – 76 % dzieci ma wady postawy. Rodzice i nauczyciele muszą być świadomi, że jeśli dziecko ma wady postawy, to nie miną one wraz z rozwojem dziecka. Z wad postawy się nie „wyrasta”, mogą one się pogłębiać i dziecko wejdzie w dorosłe życie z ułomnościami, które mogą mu nie tylko utrudniać normalne funkcjonowanie, ale także będą miały wpływ na jego zdrowie i sprawność. Obecnie schorzenia kręgosłupa stanowią uzasadnienie dla ponad połowy wniosków o przyznanie renty, są powodem co trzeciego zwolnienia lekarskiego – to już prawdziwa epidemia! DK

CZY WIESZ JAK OGROMNY WPŁYW NA PRZYSZŁOŚĆ TWOJEGO DZIECKA MA PROSTY KRĘGOSŁUP?



PRZEKAŻ

1 %
PODATKU

Dzięki Państwa pomocy przebadaliśmy ponad 1400 dzieci!
Warto pomagać!

KRS 0000306255

Konto 66 1940 1076 3050 8581 0000 0000

AKTUALNOŚCI

Niebezpieczna energia z energetyka

Jak pokazują badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii ponad 70 proc. osób pomiędzy 16 a 24 rokiem życia systematycznie pije napoje energetyczne. Młodzi ludzie uważają, iż spożywanie ich powoduje zwiększenie koncentracji, a tym samym efektywności w szkole, czy pracy. Uważają również, że obecne, szybkie, tempo życia wymaga od nich robienia

wielu rzeczy naraz i większej wydajności, nawet wbrew organizmowi. Jednak jak alarmują lekarze energetyki mogą przyczynić się do epidemii otyłości, poprzez wysoką zawartość cukru. Zawarta w nich wysoka dawka kofeiny może natomiast wywoływać uczucie rozdrażnienia, niepokoju i szybkiego bicia serca. DS

Najwyższa Izba Kontroli zaprezentowała raport, z którego wynika, iż próby podejmowane przez szkoły, w zakresie promowania zdrowego żywienia, nie przynoszą zamierzonych rezultatów. Jedną z głównych przyczyn tego zjawiska są produkty sprzedawane dzieciom w szkolnych sklepikach. Coraz większa ilość placówek oferując chipsy, słodczyce, gazowane

Sekrety sklepiu szkolnego

napoje rezygnuje z prowadzenia stołówek. Ponadto w szkołach dostępne są również automaty z całym asortymentem niezdrowego jedzenia. Mimo, iż szkoły przyznają, że starają się wpajać dzieciom zasady prawidłowego żywienia, to problem związany z nadwagą i otyłością wśród najmłodszych stale rośnie. Błędy popełniane przez placówki

edukacyjne w zakresie promocji zdrowej żywności związane są głównie z niespójnym i źle sformułowanym komunikatem. Dzieci nie rozumieją, że niezdrowe jest jedzenie chipsów, podczas gdy szkoła oferuje ich kupno w swoim budynku. DS

Świadomy pacjent

Coraz więcej pacjentów jest świadomych swoich praw – wynika z raportu Rzecznika Praw Pacjenta, Krystyny Kozłowskiej. W ubiegłym roku do RPP wpłynęło 28,7 tys. spraw, z których co czwarta dotyczyła opieki psychiatrycznej. W przypadku co trzeciej skargi uzasadnione było podjęcie właściwych dla Rzecznika działań. Skargi dotyczyły głównie informacji o stanie zdrowia, dokumentacji medycznej oraz świadczeń.

W porównaniu z rokiem 2009 ilość spraw spływających do biura rosła, co świadczyć może o większej dbałości o jakość usług medycznych ze strony pacjenta. Jak stwierdza Rzecznik, „nie wynika to

z tego, że system ochrony zdrowia jest niedoskonały, że personel medyczny źle traktuje pacjentów. To wynika z tego, że pacjenci są coraz bardziej świadomi swoich praw”.

Rzecznik Praw Pacjenta powołuje swoich przedstawicieli

Rzecznik Praw Pacjenta powołał 16 członków wojewódzkich komisji ds. orzekania o zdarzeniach medycznych. Od stycznia przyszłego roku każde województwo będzie miało komisję ds. orzekania o zdarzeniach medycznych. W ich skład wejdzie po 16 członków, w tym każdy wojewoda ma obowiązek powołania 14 członków. Minister Zdrowia i Rzecznik Praw Pacjenta po jednym członku do każdej wojewódzkiej komisji.

Pacjenci oceniają lekarzy

Ponad połowa Polaków pozytywnie ocenia pracę lekarzy pierwszego kontaktu. Dla większości z nas są oni pierwszym źródłem informacji o naszych dolegliwościach, lub dręczących nas wątpliwościach zdrowotnych. Jak wynika z badań Global Health Survey 2011, czy rodzinnym dużym zaufaniem i oceniamy ich pracę zdecydowanie lepiej niż cały system opieki zdrowotnej. Ponadto informacji o stanie naszego zdrowia szukamy zasięgając porad u farmaceutów, jak również szukamy porad w Internecie.

Możesz wybrać lekarza

Informujemy, iż każdemu pacjentowi przysługuje prawo dwu-

krotnej zmiany wybranego wcześniej lekarza rodzinnego w ciągu roku. Zmiana taka jest bezpłatna i przysługujemy każdemu, kto jest ubezpieczony w Narodowym Funduszu Zdrowia. W przypadku trzeciej i kolejnej zmiany lekarza w ciągu roku pacjent wnosi opłatę w wysokości 80 zł na konto właściwego oddziału NFZ. W celu dokonania zmiany wystarczy przedstawić aktualny druk RMUA lub inny dowód opłacenia składki.

Informacje dla kombatantów

Informujemy, iż kombatanci utrzymali prawo do bezpłatnych leków i bezpłatnych przedmiotów ortopedycznych. Objęci tym przepisem zostali inwalidzi wojenni,

ich małżonkowie pozostający na ich wyłącznym utrzymaniu, wdowy i wdowcy po poległych żołnierzach i zmarłych inwalidach wojennych. Co ważne, mają oni prawo do bezpłatnych leków przepisywanych tylko na receptę i dopuszczonych do sprzedaży w Polsce. Natomiast prawo do bezpłatnych przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, będzie odnosiło się do limitu ceny, który ustala Ministerstwo Zdrowia. Kombatanci mogą też liczyć na szybszą pomoc medyczną, korzystając ze świadczeń opieki zdrowotnej poza kolejnością.

DS

PROJEKT POLSENIOR, CZYLI JAKI JEST KRAJ STARYCH LUDZI

Projekt Polsenior, czyli „Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce” był realizowany w latach 2007–2011 i objął 5695 osób w wieku 55–59, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84, 86–89, 90 i więcej. Próbie reprezentatywną seniorów stanowili wybrani w drodze trójstopniowego losowania respondenci z wszystkich 16 województw. Oceny stanu ich zdrowia dokonano na podstawie szczegółowego wywiadu medycznego i wyników pomiarów dokonywanych przez pielęgniarki oraz badań laboratoryjnych. Planowane są dalsze analizy wyników oraz raport z badań lekarskich. Sformułowano rekomendacje dla Państwa oraz instytucji publicznych odpowiedzialnych za politykę wobec osób starszych.

WNIOSKI W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

WYNIK – najbardziej martwią złe leczone lub w ogóle niezdiagnozowane choroby. Nuta optymizmu to pozytywne nastawienie do życia rosnące wraz z wiekiem.

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE – rozpoznano u 78% kobiet i 72% mężczyzn po 65 roku życia. Pozytywne są dane na temat skuteczności leczenia, gdyż u co czwartej osoby nadciśnienie tętnicze było dobrze kontrolowane (<140/90 mmHg).

CUKRZYCA – glikemię na czczo > 125 mg/dL rozpoznano u 22%, w zakresie (100–125 mg/dL) u kolejnych 20%, a normoglikemię u niewiele ponad połowy badanych. Częstość występowania nieprawidłowego stężenia glukozy była mniejsza w grupie po 86 roku życia.

PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK (PChN) – cechy choroby wykazywało 25% osób w wieku 65–69 lat, 60% osób w wieku 85–89 lat i 70% w wieku 90 i więcej lat. Świadomość dysfunkcji nerek miała mniej niż co dwudziesty pacjent z PChN.

ZABURZENIA FUNKCJI Tarczycy – stan eutyrozy stwierdzono u 89%, u 3% rozpoznano niedoczynności tarczycy leczonych substytucyjnie L-tyroksyną. Jedynie u 60% stwierdzono zadowalający efekt leczenia.

NIEDOKRWISTOŚĆ – niedokrwistość (stężenie hemoglobiny poniżej 12 g/dL u kobiet i 13 g/dL u mężczyzn) rozpoznano u co szóstej osoby, częściej wśród mężczyzn (20,8%), niż wśród kobiet (13,6%). Istotnym czynnikiem ryzyka zaburzeń hematologicznych był wiek. Niedokrwistość rozpoznano u co trzeciego mężczyzny i co piątej kobiety po 80 r. ż.

OBJAWY DEPRESYJNE – oceniane na podstawie Geriatrycznej Skali Depresji, występowały u co piątego respondenta w najmłodszej i co trzeciego w najstarszej grupie wiekowej. Oprócz wieku czynnikami ryzyka były: płeć żeńska, samotność, niesprawność w zakresie czynności życia codziennego, niski status materialny.

BÓL PRZEWLEKŁY – zgłaszało 40% respondentów, najczęściej w grupie wieku 80–84 lata (co trzeci mężczyzna i co druga kobieta). Główną lokalizacją były: okolica łędziowo-krzyżowa, kończyny dolne, 70% deklaroowało współistnienie bólu w co najmniej dwóch lokalizacjach.

CZYNNOSCI ŻYCIA CODZIENNEGO – sprawność fizyczna. Narządy zmysłów. Upadki. Pełną samodzielność ma 70% seniorów. Sprawność wyraźnie zmniejszała się po

80 r.ż. Poprawne funkcjonowanie narządu wzroku wykazano u 50% osób w wieku 65 lat i więcej. U 3 na 4 badanych funkcjonowanie narządu słuchu uznano za wystarczające do swobodnej komunikacji słownej. Częstość upadków wybitnie wzrosła z wiekiem – do 36% dla 90+.

OPIEKA W STAROŚCI – zdecydowana większość pozytywnie oceniała stosunki rodzinne. Stwierdzono dość wysokie zagrożenie ubóstwem (4,5% nie realizowało podstawowych potrzeb, 8% kupowało tylko najtańsze produkty, co piąty był bardzo oszczędny, tylko 17% nie musi oszczędzać, by pieniędzy starczyło na wszystko). 13% wskazywało na bariery architektoniczne. Większość była zadowolona z opieki medycznej. 50% odczuwa potrzebę systematycznej pomocy innych i wykazuje potrzeby opiekuńcze.

REKOMENDACJE

Potrzebne jest działanie zmierzające do integracji ludzi starych w społeczeństwie i społeczności lokalnej. Wymaga to kompleksowych działań w kierunku przygotowania społeczeństwa do starości, które obejmują min:

- realizację programów adresowanych nie tylko do osób o ograni-

czonych samodzielności, ale i do aktywnych z myślą o zachowaniu najdłuższego okresu ich aktywności życiowej i społecznej,

- zmianę stereotypu starości obecnego w mediach,
- aktywizację zawodową oraz stworzenie warunków do działalności w wolontariacie i NGO's,
- zapewnienie dochodów umożliwiających zaspokojenie specyficznych dla wieku i stanu zdrowia/sprawności potrzeb,
- wszechstronne wsparcie dla rodzin opiekujących się seniorami,
- rozwój świadczeń opiekuńczych i pielęgnacyjnych,
- rozwój instytucjonalnych i półinstytucjonalnych placówek zapewniających pomoc osobom starym i niesamodzielnym,
- wspieranie aktywności edukacyjnej i kulturalnej seniorów,
- poprawę warunków mieszkaniowych seniorów przez dostosowanie mieszkań oraz infrastruktury komunalnej i społecznej w okolicy miejsca zamieszkania,
- popularyzację aktywności ruchowej i rekreacji wśród seniorów.

Artykuł zamieszczony dzięki uprzejmości Międzynarodowego Instytutu Biologii Molekularnej i Komórkowej w Warszawie i Medical Tribune – opracowanie: dr n.med. Katarzyna Broczek

REKLAMA

Business4Health

Outsourcing Services

GOTOWE ROZWIĄZANIA
OUTSOURCING FARMACEUTYCZNY

- Chcesz POPRAWIĆ wynik ekonomiczny swojej apteki?
- ZMOTYWOWAĆ personel?
- SKUTECZNIE poradzić sobie ze zmianą prawa farmaceutycznego?

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMII

Business 4 Health, ul. Łubinowa 59, Toruń
tel./fax: 56 622 90 93, e-mail: biuro@4bh.eu, www.4bh.eu

AUTOPROMOCJA

Twoja codzienna porcja informacji o zdrowiu i bieżących wydarzeniach!

PORTAL INFORMACYJNY
www.takdlazdrowia.pl