

# ZDROWY I AKTYWNY SENIOR



# Zdrowy i aktywny senior

Redakcja: Zespół Fundacji Park Śląski

Opracowanie graficzne: Karolina Górka

Wydawca: Klaster Innowacji Społecznych

O.J. Siemińskiego 22

44-100 Gliwice

e-mail: [kontakt@klaster.org.pl](mailto:kontakt@klaster.org.pl)

tel.: 732 259 513

@Fundacja Park Śląski, Chorzów 2020

## Publikacja bezpłatna

Poradnik dla uczestników projektu „Zdrowy i aktywny senior” przygotowanego i przeprowadzonego przez Fundację Park Śląski, a dofinansowanego z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego.

# SPIS TREŚCI

<b>I. Senior w sieci</b> .....	3.
<b>II. Gdzie szukać informacji?</b> .....	6.
<b>III. Jak zachować zdrowie psychiczne?</b> .....	8.
1. Stażenie się.....	8.
2. Depresja.....	12.
3. Problemy komunikacyjne w wieku starszym.....	15.
4. Porozumiewanie się z osobami z problemem komunikacyjnym.....	16.
5. Podstawowe zasady dobrego stanu psychicznego seniora.....	20.
6. Emocje i uczucia oraz stres .....	22.
<b>IV. Zdrowe jedzenie dla seniora</b> .....	31.
1. Racjonalne żywienie .....	31.
2. Co jeść .....	34.
<b>V. Jak w czasie pandemii zapobiegać chorobom?</b> .....	48.

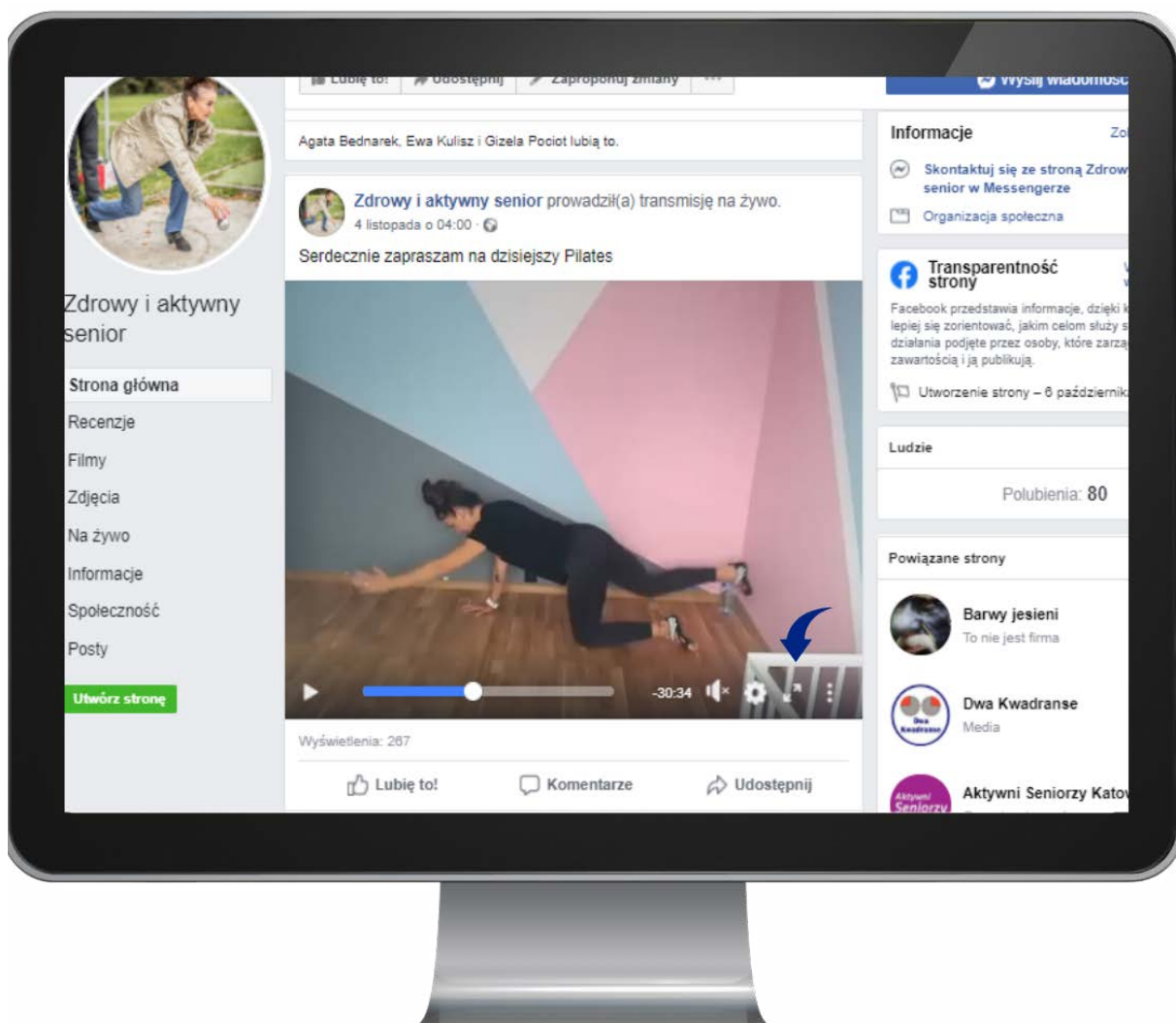
# SENIOR W SIECI

Nasze zajęcia: arteterapia, fitness, joga śmiechu, korzystanie z sieci, taniec, wykłady o zdrowym stylu życia można oglądać na facebookowym profilu projektu „Zdrowy i aktywny senior”. Jeśli chcesz oglądać je na żywo lub kiedykolwiek będziesz mieć ochotę, nie musisz być użytkownikiem Facebooka. Wystarczy, że – przy włączonym internecie – naciśniesz na link poniżej:

<https://www.facebook.com/Zdrowy-i-aktywny-senior-100594971826116/>

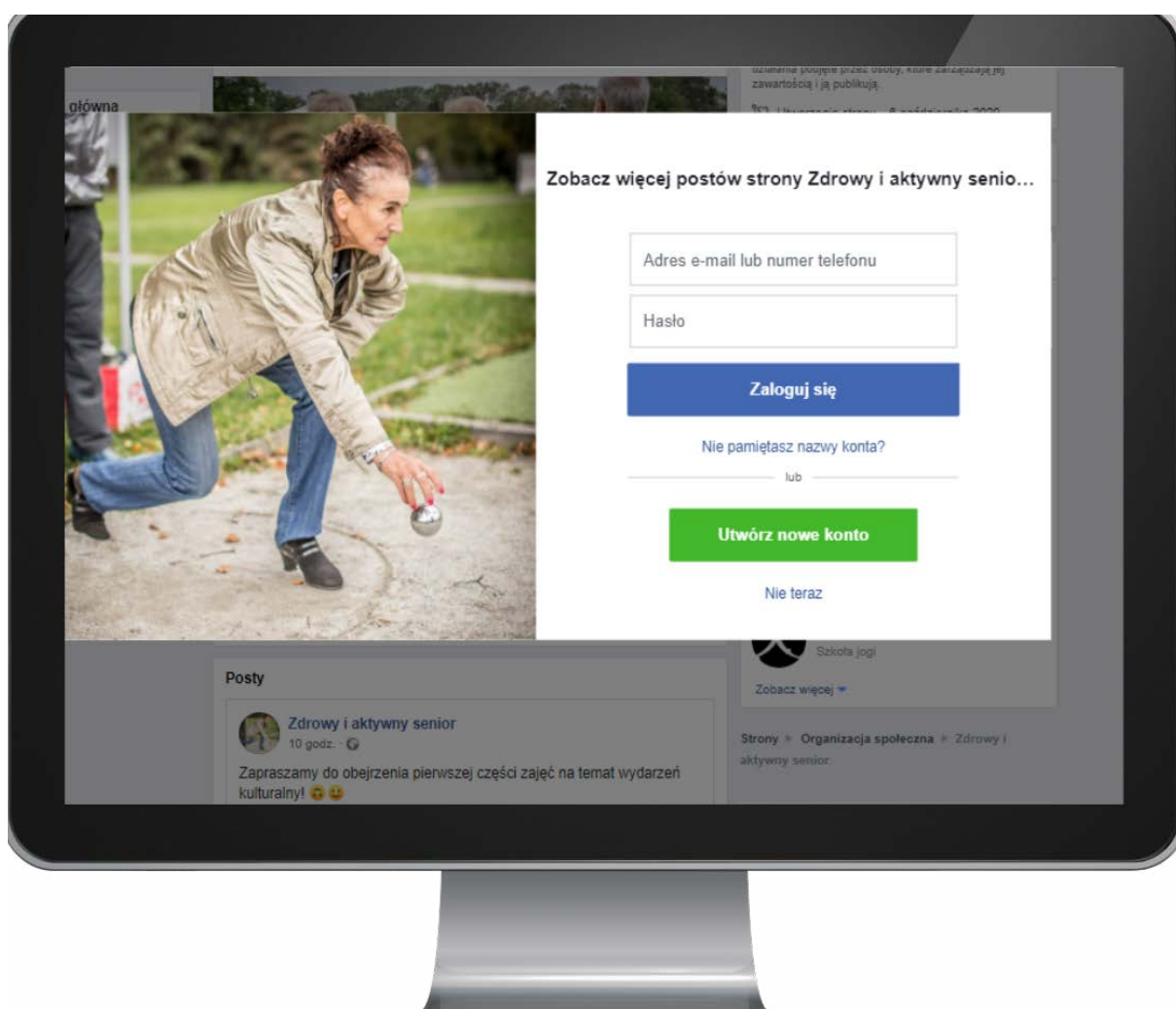


Zwróć uwagę na dolną prawą część zamieszczonego filmu. Kliknij na znaczek pokazujący dwie strzałki na zewnątrz, a wtedy film powiększy się na cały ekran.



Jeśli ćwiczenia już się odbyły (nie jest to relacja na żywo), na dole pojawi się niebieski pasek (zdjęcie powyżej). Pokazuje on, który to moment filmu. Możesz go zatrzymać (kliknij w dwie pionowe kreski w lewym dolnym rogu), przesunąć dalej/z powrotem (przesuwasz białą kropkę na pasku), zrobić głośniej/ciszej (kliknij na głośnik w prawym dolnym rogu).

Jeśli chcesz napisać komentarz odnoszący się do filmu, relacji, napisać wiadomość (Messenger), musisz mieć utworzone konto na Facebooku i być zalogowanym. Podobnie, jeśli chcesz coś „załajkować”, czyli dać znaczek „podoba mi się”, „super”.



# GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

Gdzie kupić konkretny lek? Gdzie najwcześniej przyjmie Cię lekarz? Jakie są objawy COVID-19? Jaki numer wybrać, by zadzwonić po pogotowie? Gdzie w pobliżu czynny jest szpitalny oddział ratunkowy? Gdzie działa nocna opieka medyczna? Terminarz szczepień na dany rok, programy profilaktyczne, zdrowa dieta, życie z chorobą. Informacje na te pytania, jak i na wiele innych tematów znajdziesz na:

▶ [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

Gdzie kupić konkretny lek? Gdzie najwcześniej przyjmie Cię lekarz? Jakie są objawy COVID-19? Jaki numer wybrać, by zadzwonić po pogotowie? Gdzie w pobliżu czynny jest szpitalny oddział ratunkowy? Gdzie działa nocna opieka medyczna? Terminarz szczepień na dany rok, programy profilaktyczne, zdrowa dieta, życie z chorobą. Informacje na te pytania, jak i na wiele innych tematów znajdziesz na:

▶ [ikp.gov.pl](http://ikp.gov.pl) lub [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

Jakie leki przysługują bezpłatnie pacjentom 75+? Komu przysługują bezpłatne leki 75+? Kto może wystawiać recepty na bezpłatne leki 75+? Jak wygląda prawidłowo wystawiona recepta na bezpłatne leki 75+? Czy na recepcie prócz bezpłatnych leków mogą być przepisane inne leki? To właśnie w tym miejscu znajdziesz odpowiedzi na te pytania.

▶ [75plus.mz.gov.pl](http://75plus.mz.gov.pl)



Na tej stronie znajdziesz wszystkie informacje o lekach refundowanych, jak i również aktualną ich listę.

▶ [gov.pl/web/zdrowie/refundacja3](http://gov.pl/web/zdrowie/refundacja3)

Na czym polega „wielolekowość”, dlaczego jest groźna i jak z nią walczyć? Jeśli interesuje cię ten temat, to ta strona będzie idealna.

▶ [akademia.nfz.gov.pl/polipragmazja/](http://akademia.nfz.gov.pl/polipragmazja/)

Tutaj znajdziesz rozmaite porady dotyczące zdrowej diety.

▶ [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Strona porównująca placówki pod kątem wskaźników dotyczących hospitalizacji z powodu chorób oczu oraz leczenia zabiegowego trzynastu grup nowotworów.

▶ [zdrowedane.nfz.gov.pl](http://zdrowedane.nfz.gov.pl)

Pod tym linkiem kryją się programy profilaktyczne, np. chorób układu krążenia.

▶ [akademia.nfz.gov.pl/promocja-zdrowia](http://akademia.nfz.gov.pl/promocja-zdrowia)

Filmy tematyczne o zdrowiu, np. automasaż w dolegliwościach kręgosłupa w różnych odcinkach, aktywność fizyczna o rozmaitych stopniach trudności.

▶ [akademia.nfz.gov.pl/filmy](http://akademia.nfz.gov.pl/filmy)

Dwugodzinne szkolenie internetowe przygotowane przez NFZ dotyczące sposobów kontrolowania

▶ <https://akademia.nfz.gov.pl/szkolenie-8-techniki-radzenia-sobie-ze-stresem/>



# JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE?

## I. STARZENIE SIĘ

**S**tarzenie się organizmu uważa się za naturalny i nieunikniony proces zarówno na poziomie biologicznym, psychologicznym jak i społecznym. Proces ten polega na stopniowym spadku aktywności komórek organizmu, utracie zdolności do regeneracji, obniżeniu odporności na niekorzystne czynniki środowiskowe zarówno, na poziomie biologicznym jak i stresogennym oraz na „usztynieniu” i zmniejszeniu zdolności adaptacyjnych do nowych uwarunkowań zarówno, biologicznych, społecznych jak i pod względem psychologicznym.

Proces biologicznego starzenia się zaczyna się już około 30 roku życia, kiedy to pojawiają się pierwsze siwe włosy, zmarszczki, bardzo wolno osłabione zostają funkcje biologiczne organizmu, wzrasta jego zanieczyszczenie (szczególnie poprzez niezdrowy tryb życia, sięganie po używki, z braku umiejętności radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach, co przekłada się na aspekt biologiczny ciała), maleje zdolność do regeneracji.

Obecnie nauka obala wiele mitów takich jak chociażby twierdzenie, że ilość komórek nerwowych u dorosłych jest stała i nie mogą wytwarzać się nowe, a wręcz

przeciwnie z czasem zanikają i niszczej. W dzisiejszych czasach nauka ukazuje, że co kilka lat, w zależności od organu, pod względem komórkowym organizm ludzki składa się z nowych komórek i struktur. Odbudowa i/lub zmniejszenie utraty zdolności funkcjonowania mózgu, to kwestia zaimplementowania odpowiedniej wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, edukacji od młodych ludzi po seniorów oraz ciężka praca nad zmianą przyjętych przekonań. Gerontologia to nauka zajmująca się procesami starzenia, podczas gdy geriatryka jest nauką o chorobach wieku podeszłego, a psychogeriatryka bada zjawiska psychiczne i biologiczne, zaczynające się po 50-tym roku życia. Psychologia starości ma za zadanie przeprowadzenie badań na temat stopnia wydajności i możliwości obciążenia seniorów, wpływ metod, terapii i działań umożliwiających zahamowanie procesów starzenia się na osoby w podeszłym wieku, oraz kształtowanie odpowiedniego otoczenia społecznego (na wszystkich obszarach relacji społecznych) dla prawidłowego funkcjonowania seniorów.

Globalizacja pokazuje, że w wielu zakątkach świata coraz więcej ludzi dożywa setki w bardzo dobrym stanie zdrowia zarówno pod względem fizycznym, psychicznym jak i społecznym. Osoby w wieku około stu lat bywają w różnym stopniu sprawności fizycznej i intelektualnej. Wbrew pozorom wiele z nich jest nadal aktywnych zawodowo i społecznie. Podróżują, zwiedzają świat i realizują różnego rodzaju projekty. Działania tych osób są bogatym źródłem informacji o tym, jak utrzymać dobrą kondycję na poziomie fizycznym i psychicznym do końca życia. Globalnie uważa się, że społeczeństwa „starzeją się”. Wygodne życie bez wojen, czy też bez głodu w państwach wysokorozwiniętych, z dostępem do edukacji i wielu ułatwień, takich jak powszechna medycyna, powoduje, że wydłuża się wiek życia. Jednocześnie w

tym samym czasie zmiany społeczne i socjalne, pozostające coraz bardziej w tyle za zmianami technologicznym powodują, że rodzi się coraz mniej dzieci. Wyzwania wieku senioralnego zaczynają się od syndromu opuszczonego gniazda. Dzieci dorosłeją „idą na swoje” i zachodzi pytanie: co dalej? Ludzie nie są zazwyczaj przygotowani na zaplanowanie sobie życia, kiedy to ich potomkowie nagle znikają ze wspólnego gospodarstwa domowego. Większość obecnych seniorów wychowywała się w czasach wielopokoleniowych domów, dużo wolniejszego trybu życia, gdzie dziadkowie często pomagali w opiece nad wnukami. Obecnie, kiedy wiele osób decyduje się na pozostanie „singlem”, rodzi się mniej dzieci – „tradycyjny” system przestaje funkcjonować. Wielu seniorów nie umie sobie z tym poradzić, tym bardziej, że zawsze „żyli dla rodziny”. Następnym problemem jest utrata partnera życiowego, co wiąże się z poczuciem osamotnienia, lękiem przed samotną przyszłością, poczuciem braku atrakcyjności z powodu wieku.

Często na ten lęk nakładają się zmartwienia wynikające z sytuacji dzieci. Dużo osób wyjeżdża w inne rejony Polski lub za granicę, co bezpośrednio wpływa na ograniczenie kontaktów rodzinnych. Przekonanie o trudności poznania nowych technologii i ograniczone środki finansowe utrudniają zdalne kontakty z rodziną, mieszkającą czasami nawet na drugim końcu świata.

Często seniorzy opiekują się również starszymi członkami rodziny w dużo gorszym stanie fizycznym czy mentalnym. Taka opieka jest bardzo wymagająca i wywraca życie tych osób na wiele lat, powodując znaczącą izolację społeczną. Od paru lat widzimy pojawiające się programy wsparcia dla osób niesamodzielnych i ich opiekunów, ale jest to kropla w morzu potrzeb. Odejście z pracy, postępujące osłabienie

wydajności organizmu, czy to wynikające z wieku, czy też z chorób współtowarzyszących powodują dalszą izolację społeczną. Ludzie starsi często borykają się z tak zwanym „negatywnym bilansem życia”, co odnosi się do negatywnej oceny swojej przeszłości, w której ani nie osiągnęli znaczących sukcesów, ani nie odłożyli wystarczających środków finansowych na potrzeby wieku senioralnego, przy tragicznie niskich rentach i emeryturach sporej grupy seniorów.

Brak odpowiedniej aktywności pod względem fizycznym, psychicznym i społecznym powodują, że zacierają się granice między normą i patologią, będące wyrazem zmienionego rozumienia rzeczywistości (szczególnie technologicznej), co powoduje liczne objawy psychopatologiczne. Im większa izolacja społeczna seniora, czy to ze względu na problemy fizyczne, postępującą niesamodzielność, problemy ekonomiczne (konieczność życia z bardzo niskim budżetem), czy to ze względu na osamotnienie wynikające z faktu, że najbliższa rodzina, przyjaciele i znajomi odchodzą wcześniej, utratą kontaktów zawodowych i społecznych tym większe zaburzenia właściwej oceny otoczenia, sytuacji i tym większe problemy psychologiczne. Dużym utrudnieniem dla seniorów jest dosyć powszechnie panujące w Polsce przekonanie, że szukanie pomocy czy wsparcia u psychologa, coacha, terapeuty, doradcy świadczy niekorzystnie o osobie korzystającej z takiej pomocy. Również u seniorów istnieje przekonanie, że takie wsparcie nic nie da, bo nie zmieni obecnej sytuacji. Zaburzenia postrzegania rzeczywistości, kłopoty jakich doświadcza senior i obecna retoryka strachu nie wpływają pozytywnie na stan świadomości, rozpoznawania i oceny rzeczywistości ani też na decyzje seniora. Są to wyzwania z jakimi musi się zmagać większość seniorów w Polsce.

## Najczęstsze problemy osób starszych:

1. Choroby ciała.
2. Choroby wieku starczego:
  - ▶ demencja,
  - ▶ alzheimer,
  - ▶ zaburzenia mowy/wymowy,
  - ▶ afazja, czyli utrata zdolności mowy u osoby, która do tej pory nie miała z nią problemów,
  - ▶ zaburzenia pamięci,
  - ▶ zaburzenia ruchu,
  - ▶ apraksja, czyli upośledzenie precyzyjnych, celowych ruchów przy braku niedowładów, objawów mózdkowych i zaburzeń czucia.
3. Choroby neurologiczne.
4. Zaburzenia rozpoznania.
  - ▶ agnozja, czyli stan zaburzonej zdolności rozpoznania znanych elementów otoczenia, przy braku zaburzenia części odbiorczej;
  - ▶ zaburzenia psychopatologiczne, nazywane też często gerontopsychiatrycznymi.

## II. DEPRESJA

**D**epresja jest najczęstszą chorobą psychiczną, a w tym roku będzie największym obciążeniem zdrowotnym na świecie. Jest szczególnie częsta w star-

szym wieku i łączy się z pogorszeniem funkcjonowania psychicznego, fizycznego i społecznego, a także ze zwiększonymi wskaźnikami chorobowości i śmiertelności. Leki przeciwdepresyjne mają różną skuteczność, a także działania niepożądane, a chorzy nie zawsze przestrzegają zaleceń lekarskich. Około 50% chorych na depresję przerywa leczenie przed upływem zaplanowanego czasu, zaś chorzy rzadko decydują się na terapię, ze względu na obawy o stygmatyzację społeczną. Niska aktywność seniorów przekłada się na pogorszenie ich stanu.

Badania wykazały, że u osób zupełnie nieaktywnych w czasie wolnym ryzyko depresji jest ponad trzykrotnie większe, a u osób wykonujących tylko standardowe aktywności dwukrotnie większe. Jednym z czynników decydujących o redukcji objawów depresyjnych u osób dbających o aktywność fizyczną jest poprawa sprawności funkcjonalnej. Spośród parametrów aktywności fizycznej największe znaczenie ma intensywność samej aktywności. Zależności te mają charakter dwukierunkowy.

Objawy depresyjne wpływają na zmniejszenie się aktywności pacjentów, w tym kontaktów socjalnych oraz sprzyjają nieprzestrzeganiu zaleceń dotyczących stylu życia. W WJACC zauważono, że u osób z chorobą wieńcową częstość zachorowań na depresję jest wyższa niż u innych osób, gdzie depresja jest czynnikiem niekorzystnie modyfikującym rokowania - ryzyko zgonu wzrasta 2-4 krotnie. Kirk Erickson, jeden z badaczy często mawia: „Uczestnictwo w umiarkowanej aktywności fizycznej może poprawić sprawność umysłową i funkcje mózgowie u osób starszych.” Stwierdza również, że mózgi osób starszych nadal zachowują „plastyczność”, a związane z wiekiem różnego rodzaju „uszkodzenia” mogą zostać cofnięte, dzięki

zastosowaniu ćwiczeń fizycznych. Istnieją doniesienia, że ćwiczenia fizyczne mogą poprawić samopoczucie nawet w przypadku dużego epizodu depresyjnego. Natomiast depresja wiąże się ze zmniejszeniem motywacji do ćwiczeń. Związek między aktywnością fizyczną a zdrowiem psychicznym jest prawdopodobnie związany z działaniem endorfin i monoamin (neurotransmitterów=neuroprzekaźników) oraz obniżeniem poziomu kortyzolu. Endorfina to endogenna morfina, czyli naturalnie wytwarzany w organizmie opiat, zwany również hormonem szczęścia, który dodatkowo pełni funkcje przeciwbólowe. Podczas aktywności fizycznej wytwarzane jest kilka różnych hormonów wpływających na poprawę nastroju. Kortyzol przede wszystkim służy do zwalczania infekcji, ale jest również hormonem stresu. Dlatego nadmiernie i długotrwałe wytwarzanie kortyzolu pod wpływem stresu, leków i negatywnych myśli powoduje zniszczenia w organizmie.

### **Głównymi przyczynami depresji są:**

1. Postępująca choroba Alzheimera.
2. Pośledzenie funkcji poznawczych i niepełnosprawność skutecznie uniemożliwiająca socjalizację.
3. Brak łaknienia, pogorszenie smaku, niewłaściwa dieta pośrednio wpływają na samopoczucie seniora.
4. Przewlekły ból.
5. Infekcje.
6. Choroby i pogorszenie sprawności fizycznej.
7. Osamotnienie i izolacja.
8. Brak celu i sensu życia.



9. Tak zwane „zmęczenie życiem”.

10. Brak kontaktu z rodziną, trudności w kontaktach towarzyskich, szczególnie w obecnej sytuacji, wywołują niepokój i lęki prowadzące do poważnego stresu i/lub chorób szczególnie sercowych, stanów zapalnych itp.

11. Objawy somatyczne:

- ▶ brak lub nadmierna senność,
- ▶ bóle brzucha,
- ▶ zmienność nastrojów,
- ▶ bóle głowy,
- ▶ obniżona sprawność ruchowa,
- ▶ brak apetytu,
- ▶ brak zainteresowań.

U seniora, u którego występują objawy depresji, znaczącym problemem jest konieczność pomocy czy ingerencji zewnętrznej. Często jednak najbliższa rodzina nie uważa problemu dopóki nie rozwinie się on znacząco. Wynika to z jednej strony z niewiedzy członków rodziny, a z drugiej strony z tak zwanego zagonienia. Również lekarze opieki podstawowej nie są przygotowani do diagnozowania depresji osób starszych. Depresja, błędnie wiązana jest raczej z młodszymi pokoleniami.

### **III. PROBLEMY KOMUNIKACYJNE W WIEKU STARSZYM**

Sytuacje w których występują utrudnienia w komunikacji, nie tylko z osobami starszymi:

1. Sytuacje stresowe i konfliktowe.
2. Ograniczona sprawność mentalna lub fizyczna.
3. Wady wzroku.
4. Wady słuchu.
5. Niedorozwój mentalny.
6. Niepełnosprawność fizyczna.
7. Choroby wieku starczego.
8. Choroby neurologiczne.

## IV. POROZUMIEWANIE SIĘ Z OSOBAMI Z PROBLEMEM KOMUNIKACYJNYM

**T**a część jest bardzo ważna dla seniorów, wolontariuszy, a przede wszystkim dla rodzin, które nie zawsze i nie do końca rozumieją potrzeby osób, u których pojawiają się problemy z porozumiewaniem się, wynikające z wieku, poziomu niepełnosprawności itp. Postępujące problemy komunikacyjne z otoczeniem wpływają na zwiększenie poczucia osamotnienia, izolacji i zagubienia oraz pogorszenia umiejętności właściwej oceny otoczenia. Z drugiej strony osoba z problemem komunikacyjnym powinna zostać nauczona jak komunikować swoje potrzeby otoczeniu. Rola ta spoczywa na lekarzach, opiekunach, wolontariuszach i rodzinie. Im lepiej osoba z problemami będzie mogła się komunikować, tym lepszy będzie jej stan psychiczny.

### **Problem komunikacji może występować na różne sposoby:**

1. Odczucie, że rozmówca nie rozumie, co do niego mówimy.
2. Odczucie, że ja nie rozumiem rozmówcy.

3. Wątpliwości jak się zachować.
4. Poczucie odrzucenia.
5. Sytuacje konfliktowe i stresowe.

Podstawowe zasady budowania relacji z osobami niepełnosprawnymi:

### **Zanim pomożesz - zapytaj**

1. Sam fakt bycia niepełnosprawnym nie oznacza, że dana osoba potrzebuje pomocy.
2. Również nie oznacza, że wiesz jak jej pomóc.
3. Uszanuj potrzebę bycia niezależnym.
4. Nawet jeśli wydaje Ci się, że dana osoba sobie nie radzi – wcale tak nie musi być. Pozwól jej wykonać rzeczy w swoim rytmie i czasie.
5. Zapytaj jak powinna wyglądać pomoc.

### **Bądź taktowny inicjując kontakt**

1. Zawsze zwracaj się bezpośrednio do osoby niepełnosprawnej, nie do jej towarzysza, pomocnika.
2. Rozmawiaj z nią jak z każdą inną osobą.
3. Szanuj, a będziesz szanowany.
4. Jeśli chcesz o coś zapytać, zapytaj czy osoba jest gotowa porozmawiać na ten temat.
5. Nie udawaj, że jej nie widzisz.
6. W kontakcie fizycznym bądź uważny, bo nie wiesz w jaki sposób osoba

7. Niepełnosprawnością się porusza, utrzymuje równowagę, jaki jest stan jej kości, ciała itp.

## Odrzuć swoje założenia

1. Jeśli nie jesteś osobą z niepełnosprawnością, trudno ci wyobrazić sobie jak to naprawdę jest.
2. A nawet jeśli masz niepełnosprawność lub opiekujesz się osobą niepełnosprawną pamiętaj: niepełnosprawność nie jest równa niepełnosprawności.
3. Osoby niepełnosprawne same najlepiej wiedzą co mogą zrobić.
4. Nie podejmuj za kogoś decyzji.
5. Wykluczanie osób niepełnosprawnych może stanowić pogwałcenie ich praw.

## Reaguj uprzejmie na prośby osób niepełnosprawnych

1. Jeżeli osoby niepełnosprawne proszą cię o dokonanie pewnych przystosowań, a możesz to spełnić, to zrób to.
2. Jeśli nie możesz, wyjaśnij dlaczego.

## Wady wzroku

1. Osoby niewidome od urodzenia lub mające określoną wadę od urodzenia nie są w stanie wyobrazić sobie wielu rzeczy realnego świata. Księżyc jest dla nich kompletną abstrakcją, podobnie jak słońce. Różnica polega na tym, że odczuwają ciepło na skórze.
2. Dotyk jako substytut poznania nie pozwala poznać wszystkich atrybutów jakie może poznać osoba widząca.

3. Różne stopnie niedowidzenia w różnym stopniu wpływają na możliwości osób.
4. Nie zawsze możemy wywnioskować, czy dana osoba ma problem ze wzrokiem.

## **Komunikacja z osobą niedowidzącą**

1. Osoba niewidoma od urodzenia często nie odwraca się do osoby widzącej w trakcie rozmowy. Nie ma potrzeby patrzeć na rozmówce. Ma lepiej rozwinięty słuch (jednak stopień kompensacji może być różny).
2. Osoba widząca może nie słyszeć osoby niewidomej, bo jest odwrócona do niej tyłem.
3. Wyjaśnij osobie niewidomej, że ponieważ jej głos idzie w kierunku przeciwnym niż stoisz to PRZEJDZIESZ przed nią.
4. Nigdy nie odwracaj osoby niewidomej, bo może stracić orientację w przestrzeni. Po prostu przejdź Ty, wyjaśniając dlaczego to robisz.
5. Nie dotykaj ani laski ani psa osoby niewidomej. Nie ciągnij jej. Pozwól jej złapać Cię w sposób dla niej komfortowy.
6. Pamiętaj, aby droga była równa i pozbawiona przeszkód. Bądź uważny.

## **Osoby niedosłyszące i głuchonieme**

1. Są różne rodzaje zaburzenia słuchu. Możemy wyróżnić takie, które podzielimy pod względem czasu powstania np. od urodzenia, czy pod względem zasięgu np. całkowite, wybiórcze (porównaj daltonizm, czy brak umiejętności rozpoznawania kształtów).
2. Jeśli mamy wątpliwości, czasami lepiej zapisać to co chcemy przekazać.
3. Mów tak, aby osoby widziały Twoje usta. Staraj się mówić wolno i wyraźnie, nie robiąc przy tym dziwnych min.

## V. PODSTAWOWE ZASADY DOBREGO STANU PSYCHICZNEGO SENIORA

1. **Senior powinien posiadać cel i zainteresowania.** W miarę możliwości samodzielnie albo z pomocą innych osób powinien uczestniczyć w życiu społecznym.

2. Poszukiwanie **kontaktu z innymi osobami** różnymi drogami:

- ▶ nauka korzystania ze zdobyczy technologicznych;
- ▶ dobranie odpowiedniego telefonu komfortowego dla seniora, a jednocześnie prostego w obsłudze pozwalającego na wideorozmowę z rodziną i znajomymi;
- ▶ nauka korzystania z komputera i/lub tabletu;
- ▶ tworzenie wspólnych grup zainteresowań (również z wykorzystaniem social mediów);
- ▶ poproszenie młodszych członków rodziny o cierpliwe wytłumaczenie jak korzystać z różnych funkcji sprzętu i/lub poszukiwania prostych instrukcji obsługi; część seniorów potrzebuje dłuższego czasu nauczenia się wielu funkcji i obsługi wielu narzędzi – ta prawda dotyczy również osób młodszych – stąd nie ma potrzeby stresować się nawet jeśli proces nauki jest dłuższy.

Drogi seniorze pamiętaj! Masz prawo uczyć się nowych rzeczy w swoim tempie.

Najlepiej jak potrafisz wyjaśnij czego potrzebujesz, żeby się nauczyć obsługiwać nowe technologie. Cierpliwie proś o powtórzenie. Postaraj się rozluźnić i uspokoić przed nauką nowych umiejętności. Pozostań w kontakcie.

3. **Właściwa dieta** najlepiej skonsultowana z odpowiednim specjalistą.

4. **Aktywność fizyczna**, zalecana w towarzystwie osób o podobnej sprawności (w tym zarówno innych seniorów jak i osób młodszych):

- ▶ w obecnej sytuacji jeżeli jest to możliwe i bezpieczne zaleca się, w zależności od sprawności, wyjście na spacer/rower/pobiegać/ z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i odstępu z inną osobą;
  - ▶ w czasie izolacji i braku możliwości bezpośredniego wspólnego kontaktu z innymi osobami, można wspólną aktywność fizyczną ustanowić jako wykonywanie określonych ćwiczeń z wykorzystaniem połączenia internetowego, głosowego, lub np. ćwiczeń on-line nagrywanych dla seniorów w ramach różnych akcji pobudzania aktywności fizycznej seniora;
  - ▶ fizjoterapia i ćwiczenia usprawniające (jeśli istnieje taka potrzeba).
5. Branie udziału w różnego rodzaju zajęciach, które **ćwiczą pamięć**, dzięki czemu zachowywana jest neuroplastyczność mózgu i zapobiega się lub opóźnia procesy związane z chorobami neurologicznymi i otępiennymi.
6. Korzystanie z wszelkiego rodzaju **pomocy terapeutycznej**, coachingowej, psychologicznej w celu poszerzenia swojej wiedzy o możliwościach radzenia sobie ze stresem, emocjami, bólem, problemami z niepełnosprawnością i poruszaniem.
7. **Ćwiczenia oddechowe** służą nie tylko regulowaniu emocji, ale również dotleniają płuca, cały organizm i mózg, a więc pomagają odbudowywać funkcje mózgu i/lub utrzymać jego sprawność.
8. **Branie udziału w zajęciach poprawiających stan psychofizyczny** jak joga śmiechu, śmiechoterapia, arteterapia, terapia zajęciowa, muzykoterapia, wychodzenie do kina/teatru/na koncerty.
9. Na ile to możliwe częste kontakty z rodziną i bliskimi. Ważne są **kontakty fizyczne, przytulanie, głaskanie**. Należy jednak zachować właściwe zasady bezpieczeństwa.
10. Właściwa suplementacja, szczególnie witaminy D. Jak wykazują badania wy-



stępują duże deficyty tej witaminy w organizmie, a pełni ona ważne funkcje, szczególnie przy zwalczaniu infekcji grypowych. Oczywiście suplementacja powinna się odbywać przy wsparciu właściwego specjalisty i być dobrana odpowiednio do stanu zdrowia.

11. Korzystać w sposób maksymalny ze słońca i powietrza, na ile to jest tylko możliwe w obecnym czasie. Należy jednak zachować właściwe zasady bezpieczeństwa i higieny osobistej.

## VI. EMOCJE I UCZUCIA ORAZ STRES

1. **Uczucia** to stały stan psychiczny odzwierciedlający stosunek człowieka do określonych elementów tego, co nazywamy rzeczywistością. Uczucia są pasywne.
2. **Emocje** to świadome bądź nieświadome, silne, względnie przelotne stany psychiczne powstałe w skutek reakcji na jakiś bodziec. Emocje są aktywne oraz mają silne „zabarwienie” pozytywne lub negatywne. Bodźcem może być wszystko, co odbieramy zmysłami: zewnętrzne bodźce, czyli pogoda, zapach, dźwięk, inni ludzie i ich działania, słowa oraz wewnętrzne bodźce, którymi są myśli, wspomnienia.

**Procesy fizjologiczne** (biochemiczne) zachodzące w naszych ciałach w różnych sytuacjach w skutek emocji. Są to między innymi:

- ▶ odcięcie ciała migdałowatego, czyli „biała karta”, nagle wszystko mi wyleciało z głowy, np. ważna wizyta u specjalisty;
- ▶ wyrzut adrenaliny i pompowanie krwi do nóg i rąk, czyli reakcja walcz-uciekaj, w

- ▶ zależności od sytuacji i emocji (np. gniew, złość) albo stosujemy przemoc/walczymy albo uciekamy;
- ▶ ściska mnie w dołku;;
- ▶ mnie tu nie ma, czyli tzw. udawanie martwego, nas to nie dotyczy, stajemy się niewidzialni ;
- ▶ i wiele innych zmian hormonalnych w ciele, które przekładają się na działania.

**Emocje pierwotne:** emocje wynikające z reakcji na bodziec, a emocje wtórne to emocje wynikające z reakcji na nasze myśli o danym bodźcu lub związane z konkretną sytuacją.

**Strach** to emocja pierwotna, kiedyś kojarzona np. z szelestem w krzakach, który oznaczał, że może się w nich czaić jakieś groźne zwierzę. Oznaczało to natychmiastowe zagrożenie. Skutkiem tego strachu była reakcja fizyczna i działanie. W obecnych czasach to może być reakcja na pisk hamulców, kiedy znajdujemy się na przejściu dla pieszych.

Dla seniorów, niezwykle ważne są lęki, będące emocją wtórną, które nie wynika z rzeczywistej sytuacji, ale wywołują je fizjologiczne reakcje strachu i stresu, a powstają wskutek negatywnych myśli np. pesymistyczne nastawienie - myślenie o tym, że stan zdrowia może się pogorszyć, rozpamiętywania negatywnych zdarzeń z przeszłości, zamartwianie się chorobą, czy niepełnosprawności. Oczywiście możemy odczuwać również pozytywne emocje. Dostaliśmy kwiaty **czy inny** prezent i jesteśmy radośni i uśmiechnięci – emocja pierwotna. Wspominamy tę sytuację lub

myślimy o tym, że przy następnym spotkaniu też dostaniemy kwiaty albo mile spędzimy czas i to wywołuje w nas wtórne emocje.

Każda taka, czy podobna myśl jest bodźcem. Im więcej takich myśli, tym więcej emocji. Im dłużej powielamy takie myśli, i tym bardziej stan staje się długotrwały.

Negatywne myśli budują negatywny stan stresowy i powodują wydzielanie kortyzolu. Im dłużej wydzielany jest kortyzol tym bardziej stres staje się długotrwały i tym większa szkoda dla naszego zdrowia i organizmu.

Niezależnie od tego czy jest to gniew, złość, frustracja, radość czy inna emocja, każda z nich może być wynikiem reakcji na bodziec (pierwotna) lub reakcji na nasze myśli (wtórna). Przeżywanie emocji oznacza bycie świadomym tego, jaki stan psychofizyczny wywołuje dany bodziec i jakie myśli pojawiają się w związku z nim, dostrzeganie tego, co się dzieje w naszym sercu, duszy i ciele. To wiedza o tym jaka reakcja emocjonalna kryje się za danym bodźcem w danej sytuacji. Efektem tej wiedzy jest świadome podejmowanie działania (nawet instynktowe działanie może być świadome) oraz wiedza jaki jest zamierzony skutek naszego działania oraz dostrzeżenie uzyskanego, bądź też nieuzyskanego efekt. Jeśli nie uzyskaliśmy tego efektu, to następnym krokiem może być korekta naszych działań. Wymaga to jednak stałego podnoszenia wiedzy i uczenia się własnych reakcji oraz sposobów (technik i narzędzi pracy z emocjami i stresem). Niestety w większości, współcześni ludzie są nieświadomi swojego ciała i emocji. Stracili ze sobą pierwotny kontakt. Ich reakcje są automatyczne i nawykowe. Uświadamiają je sobie dopiero po ich wybuchu i szybko je spychają pod przysłowiowy dywan, uciekając od nich samych i ich konse-

kwencji, szczególnie, jeśli oceniają je, jako negatywne. Ewentualnie jeśli oceniamy je jako pozytywne próbujemy je na siłę zatrzymać. Zapominamy, że cechą charakterystyczną emocji jest ich krótkotrwałość i przelotność. Podkreślę raz jeszcze, że konsekwencją automatycznych, nawykowych emocji (tyczy się to również uczuć, namiętności itd.) jest mniej lub bardziej długotrwały stres. Konsekwencją długotrwałego stresu są problemy zdrowotne. Nawet najlepsze momenty jak wspaniały seks, wymagają przerwy i odbudowywania sił fizycznych nie mówiąc już o stresie negatywnym wynikającym z długotrwałych lęków i strachu.



*Zarządzanie emocjami to świadome ich przeżywanie wraz z ukierunkowaniem energii emocji, tak aby dały nam najlepsze możliwe rezultaty i pozwoliły osiągnąć sytuacje win-win w życiu zawodowym i domowym oraz relacjach międzyludzkich.*

Z uwagi na fakt, że jedną z najważniejszych potrzeb człowieka, jest możliwość wywierania wpływu na świat i przewidywanie zdarzeń, sam brak kontroli stanowi już źródło znacznego stresu. Dotyczy to również, a może w szczególności osób starszych. Najczęściej rozpoznajemy stres po jego skutkach. Najbardziej spotykanym objawem stresu są dolegliwości fizyczne tj.: napięcie mięśni, zmiany skórne, kłopoty gastryczne (biegunka), osłabienie odporności organizmu a przy tym częstsze zapadanie na infekcje. O silnym przeżywaniu stresu mogą również świadczyć zmiany zachodzące w sposobie postrzegania, myślenia, zachowania, a także odczuciach tj.: trudności w zasypianiu, zamartwianie się, gwałtowne reakcje na zwyczajne sytu-

acje, ucieczki w łatwe przyjemności (gry, alkoholizm, narkotyki, seks). W sytuacji, gdy napięcie utrzymuje się przez bardzo długi okres i towarzyszą temu psychologiczne jak i fizjologiczne objawy stresu i skala jego nie zmienia się, mamy do czynienia ze stresem chronicznym. Nadmiernie utrzymujący się stres może doprowadzić do ogólnego zespołu adaptacyjnego.

## **Bodźce:**

1. **Wyczerpanie fizyczne lub psychiczne**, które osłabia psychiczną i emocjonalną odporność. Wyczerpanie jest czynnikiem najczęściej występującym i znacznie zwiększa podatność organizmu na stres i napięcie, powoduje niecierpliwość i wewnętrzny niepokój. Recepta jest prosta: relaks, spokój i odpowiedni wypoczynek. 15 minut dla siebie wzmacnia nas bardziej, niż jesteśmy to sobie w stanie wyobrazić.
2. **Brak jasno sprecyzowanych celów i sensu życia**. Spośród ludzi, którzy są nieszczęśliwi, około 80% z nich nie widzi przed sobą celu i kręca się w kółko. Zgodnie z opinią doktora Victora Frankla (wynalazcy logoterapii) w podświadomości każdego człowieka istnieje głęboka potrzeba sensu i znaczenia jego życia, potrzeba ważności.

### ***Motywacja potrzebuje motywu.***

Niewyjaśnione sprawy, które często do Ciebie powracają. Wszystko, czego nie doprowadzimy do końca, wyzwala stres i napięcie. Ulatnia się pewność siebie, stajemy się nerwowi i lękliwi. Powszechną formą niezafatwionych spraw jest łączenie złych wspomnień z pewnymi ludźmi. Sprawa wprawdzie jest już zakończona, ale Ty nadal cierpisz z jej powodu. Seniorzy mają często dużo wolnego czasu więc rozpamiętują stare sprawy oraz zale i bóle szczególnie z dzieciństwa i wczesnej młodości.

## Strach przed porażką.

Bezsilność, niemoc decyzyjna, stan umysłu, w którym nie możesz poruszać się ani do przodu, ani do tyłu. Nie potrafisz wyznaczyć sobie celu, ani też w całości poświęcić się jednej sprawie. Strach ulatuje wtedy, gdy człowiek staje się aktywny i podejmuje działania mimo strachu. W dużym stopniu dotyczy to seniorów, mających problemy zdrowotne, szczególnie ograniczające sprawność i samodzielność seniora.

Strach przed wejściem na schody, wykonywaniem wielu czynności życiowych. Wariacją strachu przed porażką jest zaprzeczanie lub wyparcie – ucieczka przed przykrymi sprawami np. niesympatyczne towarzystwo, problemy rodzinne, nieudane małżeństwo lub brak partnera. Kłopoty rodzinne wymagające dodatkowego wysiłku jak np. choroba własna lub partnera czy innego członka rodziny. Zaprzeczanie jest zresztą główną przyczyną chorób psychosomatycznych, stresu oraz głęboko odczuwanego nieszczęścia.

- ▶ **Potrzeba akceptacji** – strach przed odrzuceniem, obawa, że nie zostaniemy zaakceptowani, zrozumiani, nasze intencje nie zostaną docenione. Jest to częsty problem osób starszych, szczególnie osób starszych z problemami komunikacyjnymi, niepełnosprawnościami i chorobami.

Symptomy to m. in. agresja, wrogość w stosunku do otoczenia, wyraźna chęć współzawodnictwa, nawet za wszelką cenę. Ciągłe myślenie o pracy. Brak odpoczynku, odprężenia, a często rezygnacja z urlopu. Lub ciągła chęć zadowalania innych osób nawet kosztem siebie. Pomocny jest w takiej sytuacji relaks, medytacja, słuchanie muzyki klasycznej. Również czas dla siebie.

## Sposób postrzegania rzeczywistości

Jednym z form jest złość, pod którą skrywa się wiele negatywnych emocji jak frustracja, bezsilność, chęć odwetu, rozczarowanie, niespełnione oczekiwania. Często charakteryzuje się agresywnymi zachowaniami.



*Gdy poziom stresu jest niski, nasza wydajność jest zwykle również niska. Gdy poziom stresu jest zbyt wysoki, cierpimy z powodu objawów krótkoterminowego stresu. Gdy poziom stresu jest umiarkowany – jesteśmy w obszarze optymalnej wydajności.*

Ważnym pozostaje zatem utrzymanie odpowiedniego poziomu stymulacji w danym obszarze. Będziemy wówczas odpowiednio pobudzeni, a jednocześnie nie będziemy „przestresowani”. Stres pojawia się najczęściej w sytuacji, gdy osoba zostaje postawiona wobec wymagań, które znacznie ją obciążają lub wykraczają poza jej możliwości. Radzenie sobie ze stresem obejmuje dążenie do regulacji emocji (samouspokojenie) bądź też zmianę sytuacji na lepszą, poprzez zmianę własnego działania, zmianę niszczącego lub zagrażającego otoczenia.

## Strategie radzenia sobie ze stresem:

- ▶ poszukiwanie informacji,
- ▶ podejmowanie bezpośredniego działania,
- ▶ powstrzymanie się od działania,
- ▶ regulowanie emocji (procesy intrapsychiczne),



- ▶ planowe rozwiązywanie problemów,
- ▶ szukanie wsparcia społecznego,
- ▶ samokontrola,
- ▶ konfrontacja,
- ▶ dostosowanie się,
- ▶ przyjmowanie odpowiedzialności,
- ▶ myślenie życzeniowe,
- ▶ ucieczka/omijanie.

Człowiek nie zawsze dąży do unikania stresu, niekiedy sam go poszukuje. Senior nie zawsze umie poradzić sobie ze stresem. Powinien wtedy poszukać odpowiedniego wsparcia terapeutycznego, udziału w terapii zajęciowej, skorzystać ze szkoleń i kursów pracy z emocjami. W obecnej sytuacji stres i obciążenie psychiczne seniorów jest bardzo duże. Stąd korzystanie z różnego rodzaju pomocy psychologicznej, coachingowej, terapeutycznej oraz uczestnictwo w szkoleniach dla seniorów powinno stać się normą.

### **Dla redukcji stresu należy wykorzystać następujące techniki:**

- ▶ trening autogenny Schultza;
- ▶ praca z wyobraźnią (wizualizacja);
- ▶ relaksacja mięśni Jacobsona;
- ▶ fizjoterapeutyczna Lowena, TRE;
- ▶ techniki oddychania (m. in. badania dra Alana Watkinsa oraz wiele innych), z wykorzystaniem możliwości nowych technologii;

- ▶ medytacja (jest prostsza niż powszechnie przyjęto) oraz trening mindfulness
- ▶ joga Śmiechu i/lub śmiech (komedie, kawały, kabaret, clowni);
- ▶ masaże i fizjoterapia;
- ▶ taniec;
- ▶ joga;
- ▶ techniki uwalniania emocji.

**Autorka:** Agnieszka Szotek, dyplomowany coach, coach prowokatywny, trener biznesu i Transforming Communication™, Praktyk NLP IANLP, joginka śmiechu, facylitator FreshBiz™, konsultant i mentor biznesu, tłumacz, Agile Project Manager. Prowadzi warsztaty m. in. z komunikacji, pracy z emocjami i stresem, pracy z traumą, jogi śmiechu. Wykłada na uczelni psychologię odżywiania oraz komunikację z klientem/pacjentem (Dietetyka i suplementacja oraz Ziołolecznictwo w praktyce).



# ZDROWE JEDZENIE DLA SENIORA

*„Jedzenie powinno być lekarstwem, a lekarstwo jedzeniem”*

- Hipokrates

## I. RACJONALNE ŻYWIENIE

Na zdrowe odżywianie wpływa:

1. Odpowiednie proporcje i zestawienie w diecie określonych grup spożywczych; indywidualne dobranie (w zależności od stanu zdrowia i potrzeb organizmu) odpowiedniej grupy produktów.
2. Właściwa pora posiłków.
3. Spożywanie żywności jak najbardziej naturalnej, jak najmniej przetworzonej; odpowiednia atmosfera spożywania posiłków.
4. Koncentrowanie się na czynności jedzenia.
5. Dokładne przeżuwanie posiłków.
6. Nie przyjmujemy płynów podczas posiłków.
7. Nie podjadamy między posiłkami.
8. Odpowiednie nastawienie umysłu.
9. Dieta powinna być urozmaicona i powinny znajdować się w niej wszystkie smaki.
10. Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, potrzebuje wszystkich niezbędnych składników odżywczych:

- ▶ węglowodanów,
- ▶ tłuszczów,
- ▶ białek,
- ▶ witamin i składników mineralnych.

### **Układ odpornościowy**

Układ odpornościowy zwany inaczej układem immunologicznym jest to układ narządów, których zadaniem jest ochrona organizmu przed chorobami. Umożliwia działanie mechanizmom odporności poprzez identyfikację i likwidowanie patogenów i komórek nowotworowych, wykrywanie różnorodnych odmian zakaźnych czynników chorobotwórczych jak wirusy, bakterie, grzyby, pierwotniaki i robaki pasożytnicze. Odporność organizmu maleje wraz z wiekiem, czyli następuje fizjologiczny spadek wydolności układu odpornościowego.

### **Na spadek odporności wpływają:**

- ▶ współistniejące choroby np.: miażdżyca, cukrzyca;
- ▶ zbyt częsta, niepotrzebna antybiotykoterapia i sterydoterapia;
- ▶ niewłaściwa dieta;
- ▶ brak odpowiedniej suplementacji;
- ▶ brak odpowiedniego nawodnienia;
- ▶ nadmiar cukru;
- ▶ brak ruchu lub zbyt mała aktywność fizyczna;
- ▶ „zaśmiecone jelita”, (wynikające z wieloletniej niezbilansowanej diety, braku dbania o zdrowie, jedzenie w pośpiechu dużej ilości przetworzonego jedzenia i/lub fastfood),

- ▶ przepracowanie,
- ▶ nadmierna praca umysłowa,
- ▶ stres,
- ▶ zaburzenia emocjonalne.

### **Zmiany żywieniowe u osób starszych**

- ▶ zmniejsza się o około 30% zapotrzebowanie kaloryczne ze względu na obniżoną przemianę materii o około 20% u mężczyzn i 13% u kobiet;
- ▶ zmniejsza się zapotrzebowanie na energię, tłuszcz, żelazo;
- ▶ zwiększa się zapotrzebowanie na wapń, witaminy: D<sub>3</sub>, kwas foliowy, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> oraz na witaminy przeciwutleniające: C, E, A, beta karoten;
- ▶ zmniejsza zapotrzebowanie na sód do 5g dziennie.

### **Zmiany zachodzące w organizmie u osób starszych**

- ▶ osłabienie mięśni żwaczy,
- ▶ zanik śluzówki jamy ustnej,
- ▶ zwiotczenie i poszerzenie przełyku,
- ▶ cieńsza śluzówka i spadek napięcia ścian żołądka,
- ▶ mniejsza ilość wydzielanej śliny i enzymów trawiennych w jamie ustnej,
- ▶ mniejsze wydzielanie soku żołądkowego i spadek jego kwasowości (pogorszenie trawienia),
- ▶ upośledzenie perystaltyki jelit i pogorszenie wchłaniania z jelit,
- ▶ zmniejszenie masy wątroby i enzymów,
- ▶ mniejsze wydzielanie żółci i insuliny,
- ▶ pogorszenie przemiany materii,
- ▶ pogorszone ukrwienie.

## II. CO JEŚĆ

### Węglowodany

Węglowodany są niezbędnym składnikiem pokarmów, obok lipidów (m. in. tłuszcze) stanowią główne źródło energii. 1 gram dostarcza średnio 4 kcal. Spożywanie węglowodanów w nadmiarze (szczególnie węglowodanów prostych, takich jak cukier) sprawia, że są one przekształcane w tłuszcze (trójglicerydy) i w tej postaci odkładają się w organizmie człowieka, prowadząc do otyłości. Węglowodany proste to na przykład fruktoza, czyli między innymi cukier zawarty w owocach oraz cukier, którym słodzimy herbatę. Węglowodany złożone to te, które składają się z co najmniej trzech cząsteczek cukru. Udowodniono, że ten drugi rodzaj węglowodanów jest znacznie zdrowszy. Najlepiej jeść węglowodany rano po przebudzeniu, kiedy potrzebujemy szybkiej energii. Nie należy jeść węglowodanów wieczorem.



WĘGLOWODANY	
PROSTE	ZŁOŻONE
Cukier	Pieczywo wieloziałiste
Białe pieczywo	Kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana)
Mąka	Ryż brązowy
Mleko, jogurty owocowe	Otręby
Napoje gazowane	Płatki owsiane
Słodycze	Warzywa oraz warzywa strączkowe (fasola, soczewica)
Dżemy	Warzywa bogate w skrobię (np. kukurydza)
Mąka	Makarony pełnoziarniste

## Tłuszcze

Tłuszcze, czyli lipidy są składnikiem błon komórkowych oraz podstawowym rozpuszczalnikiem dla witamin nierozpuszczalnych w wodzie: A, D, E i K. Odpowiadają one za utrzymanie prawidłowego stanu skóry, regulują gospodarkę wodną organizmu oraz regulują poziom cholesterolu we krwi. Istnieją tak zwane „dobre” i „złe” tłuszcze.

### **Złe tłuszcze to tłuszcze utwardzone, częściowo utwardzone oraz tłuszcze trans:**

- ▶ są to tłuszcze w dużym stopniu produkowane sztucznie;
- ▶ organizm nie jest w stanie ich przyswoić i/lub rozłożyć, przez co są bardzo szkodliwe;
- ▶ mogą powodować uszkodzenia komórek i podnosić poziom „złego” cholesterolu;
- ▶ są obecne w ciastkach, ciastach, chipsach, daniach mrożonych, napojach mlecznych i innych wysoko przetworzonych produktach.

## Źródłem „dobrych” inaczej zdrowych tłuszczów, które dostarczają energii i zapewniają prawidłowy rozwój są:

- ▶ nasiona i orzechy,
- ▶ awokado,
- ▶ tłuste ryby,
- ▶ jaja,
- ▶ chude mięso (dobrej jakości),
- ▶ zielone warzywa,
- ▶ oleje roślinne nierafinowane.



### Przykłady dobrych tłuszczów i ich funkcje:

1. **Olej lniany** - stosowany często w procesach odtruwania organizmu, obniża poziom złego cholesterolu LDL, zapobiega chorobom serca, stosowany przy schorzeniach skórnych, łupieżu, łojotoku, przeciwdziała wysuszeniu skóry, nadmiernemu łuszczeniu, zmniejsza alergię skórne. Korzystnie wpływa na cykl miesięczkowy, łagodzi objawy menopauzy oraz zespół napięcia przedmiesiączkowego, wspomaga leczenie prostaty. Przeciwdziała rozwojowi chorób neurologicznych takich jak choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, polepsza koncentrację i pamięć. Zapobiega arytmii. Warunkuje prawidłowy przebieg ciąży i rozwój płodu.

2. **Olej z pestek dyni** – dobre źródło witamin: E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, A, C, D oraz minerałów: potas, selen, cynk. Stosowany przy schorzeniach gruczołu krokowego i stanach zapalnych układu płciowego, przy schorzeniach wątroby i profilaktyce miażdżycy. Sprawdza się przy chorobach pasożytniczych.



3. **Olej sezamowy** - doskonały na zaparcia, obniża ciśnienie tętnicze krwi, zawiera duże ilości witaminy E, która działa przeciwkrwotocznie.

## Białko

### Białka służą do:

1. Odbudowy zużywających się tkanek (w tym mięśni).
2. Są podstawowym składnikiem krwi, limfy, mleka, hormonów i enzymów, wchodzi w skład ciał odpornościowych.
3. Utrzymują właściwe pH płynów ustrojowych.
4. Stanowią nośnik niektórych witamin i składników mineralnych.
5. Biorą udział w regulowaniu ciśnienia krwi.

### Czy wiesz, że:

1. Należy spożywać nie więcej niż 0,9 grama białka na kilogram masy ciała.
2. Podczas trawienia białka zwierzęcego w organizmie powstają szkodliwe metabolity obciążające nerki, które powinny zostać wydalone i potrzebny do tego jest dobrze funkcjonujący organizm. Dlatego nie należy jeść za dużo białka zwierzęcego.
3. Białko roślinne jest łatwiejsze do strawienia, proces trawienny zachodzi szybciej i łatwiej niż w przypadku mięsa, zatem produkty roślinne są bardzo dobrym źródłem lekkostrawnego białka.
4. Białka są trawione znacznie wolniej niż węglowodany, dzięki czemu zapewniają energię na dłużej.

BIAŁKO	
POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO	
	Mięso
	Jajka
	Mleko
	Ryby

## Witaminy

Witaminy są niezbędne dla organizmu, regulują metabolizm oraz wspierają procesy biochemiczne uwalniające energię z trawionego jedzenia. Dzielą się na dwie grupy: rozpuszczalne w wodzie (kompleks witamin z grupy B, witamina C) i rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K).

1. Witamina D- tran, ryby, mleko (dobrej jakości) i jego przetwory.
2. Witamina A- tran, wątroba i podroby, słodkie ziemniaki, marchew, jarmuż, szpinak, dynia.
3. Witamina K- jarmuż, szpinak, brukselka, brokuły, sałata, rzeżucha, kalafior, pomidory.
4. Witamina E- żółtko, pełne mleko i jego przetwory, wątroba, tłuste ryby morskie, owoce i warzywa.
5. Witamina C- owoc dzikiej róży, czarna porzeczka, papryka, brukselka, kalafior, szpinak, truskawki, kiwi, cytrusy, pomidory, aronia, rokitnik.
6. Witaminy z grupy B- warzywa zielone, żółtko, orzechy, rośliny strączkowe, kasze (gryczana, owsiana, pszenna), ryby, wątróbka, mięso (szczególnie wołowina, cielęcina).

## Składniki mineralne

Składniki mineralne to nieorganiczne składniki odżywcze, są potrzebne do życia, zachowania zdrowia oraz do wzrostu i rozwój:

- ▶ podstawowy materiał do budowy kości i zębów (wapń, fosfor magnez);
- ▶ tzw. zapalniki procesów enzymatycznych w organizmie, procesów witalnych;
- ▶ kontrolują równowagę, ilość i skład płynów organizmu wewnątrz (potas, magnez, fosfor) i na zewnątrz komórek (sód, chlor);
- ▶ przedłużają młodości, witalność, radość życia, zdrowie i aktywność fizyczną;
- ▶ pomagają funkcjonować układowi odpornościowemu.

### Źródło makroelementów

1. **Wapń:** zielone warzywa liściaste, wodorosty morskie, orzechy, mleko, sery, jogurt naturalny, kefir, figi, produkty sojowe, kiełki, mak, sezam, pokrzywa.
2. **Fosfor:** produkty pełnoziarniste, mleko, ryby, drób, mięso.
3. **Magnez:** nasiona, pestki, orzechy, produkty pełnoziarniste, mak, zielone warzywa liściaste, spirulina, chlorella, wodorosty morskie, warzywa strączkowe, brokuły, kiełki.
4. **Potas:** awokado, brokuły, seler, banan, ziemniaki, kapusta, produkty pełnoziarniste, warzywa zielone i strączkowe, kiełki.
5. **Sód:** sól kuchenna, owoce morza.
6. **Chlorki:** sól kuchenna, oliwki.
7. **Siarka:** żółtko jaja kurzego, mięso, ryby, sery, mleko, kapusty, brokuły, rzodkiewka, rzeżucha, rzepa, biała rzodkiew, kiełki.

### Źródło mikroelementów

1. **Chrom:** drożdże piwowskie, produkty pełnoziarniste, orzechy, pestki, ryż brązowy, rodzynki, czarny pieprz, grzyby, szparagi, śliwki, mięso.
2. **Selen:** produkty pełnoziarniste, orzechy brazylijskie, kukurydza, drożdże piwowskie, ryż brązowy, grzyby, szparagi, czosnek, sery, jaja, mięso, skorupiaki.
3. **Miedź:** produkty pełnoziarniste, nasiona, orzechy, ryż brązowy, zielone warzywa liściaste, owoce suszone, grzyby, pomidory, ziemniaki, mięso, kiełki.
4. **Krzem:** warzywa, skrzyp, ziemniaki, produkty pełnoziarniste, kiełki, kasza jaglana.
5. **Żelazo:** produkty pełnoziarniste, buraki, pestki dyni, warzywa strączkowe, orzechy, nasiona, owoce suszone, zwłaszcza śliwki, mięso, szpinak, zielone rośliny liściaste, wodorosty, rodzynki, kiełki, natka pietruszki.
6. **Cynk:** produkty pełnoziarniste, żółtko jaja kurzego, nasiona, orzechy, skorupiaki, węgorz, wodorosty, kiełki.
7. **Jod:** wodorosty, spirulina, sól morską, ryby morskie, małże kraby, kiełki.



## Zasady żywienia

### Woda

1. Należy pić około 30-40 ml wody na kg masy ciała.
2. Herbata czarna, czerwona, żółta, zielona, zioła odwadniające oraz kawa obniżają poziom nawodnienia.
3. Stąd pijąc 1 filiżankę takiego napoju trzeba dodatkowo wypić dwie filiżanki wody.
4. Woda jest niezwykle ważna w kontekście oczyszczenia organizmu z toksyn, szczególnie w obecnym czasie. Doprowadza składniki odżywcze do komórek, poprzez odpowiednią gęstość/rzadkość krwi.
5. Wspiera procesy trawienia.
6. Prawidłowe nawodnienie zmniejsza ilość zmarszczek, poprawia jędrność skóry, wpływa na prawidłowe ciśnienie i daje wiele dobrego organizmowi.

### Zasady żywienia w celu wzmocnienia i budowania odporności

Pożywienie powinno być pełnowartościowe. Dieta zrównoważona to taka, która zawiera wszystkie składniki odżywcze, witaminy oraz składniki mineralne. Spożywanie zbóż i dużej ilości warzyw, jest zatem wskazane, natomiast należy unikać cukru, szczególnie rafinowanego.

### Zasady w celu wzmocnienia odporności:

- ▶ nie spożywamy chemicznie skażonego pożywienia,
- ▶ nie jemy zjełczałych orzechów i nasion,
- ▶ ograniczamy spożycie olejów i tłuszczów rafinowanych,
- ▶ nie jemy późno w nocy,

- ▶ nie dojadamy między posiłkami,
- ▶ jemy jak najmniej przetworzonego pożywienia,
- ▶ badamy poziom witaminy D i suplementujemy ją w przypadku braków (obecne dane medyczne dowodzą, iż jest niezwykle ważna w zwalczaniu wirusów typu corona) – oczywiście zgodnie z zaleceniami specjalisty.

## Pokarmy wspomagające pracę układu trawiennego

1. **Burak** - wzmacnia i oczyszcza wątrobę, usprawnia trawienie tłuszczu.
2. **Czosnek** - stymuluje rozwój dobrych bakterii jelitowych.
3. **Karczoch** - stymuluje przepływ żółci w wątrobie, przyspieszając usuwanie toksyn.
4. **Koper włoski** - działa przeciwskurczowo, pomaga regulować skurcze ściany jelita.
5. **Liście laurowe** - łagodzą bolesne wzdęcia.
6. **Mięta** - pomaga pozbyć się gazów jelitowych, reguluje skurcze ściany jelita.
7. **Rukola** - stymuluje przepływ żółci, pobudza trawienie tłuszczów i usuwanie toksyn.
8. **Topinambur** - silnie pobudza rozwój flory jelitowej.
9. **Aloes** - sok z aloesu działa kojąco na śluzówkę żołądka i jelit, działa korzystnie na refluks przełyku, wrzody żołądka lub dwunastnicy. Ma działanie alkalizujące, zmniejsza objawy nadkwasoty. Pijemy go przed posiłkiem.
10. **Błonnik** - działa w przypadku zaparc, nietolerancji glutenu, przy zespole jelita drażliwego, po usunięciu pęcherzyka żółciowego.
11. **Zioła<sup>1</sup>** - gorzknik kanadyjski, wiązówka błotna, mięta pieprzowa, koper włoski, anyż, mni-

---

1. Zioła zawsze należy stosować w konsultacji z lekarzem, zielarzem lub farmaceutą, szczególnie jeśli bierze się leki i/lub ma choroby współistniejące. Niektóre zioła mogą wzmacniać lub osłabiać działanie leków. Niektóre zioła mogą być surowo przeciwwskazane w określonych schorzeniach. Również właściwe dawkowanie ziół jest bardzo ważne dla naszego zdrowia. Zioła zawsze należy stosować w konsultacji z lekarzem, zielarzem lub farmaceutą, szczególnie jeśli bierze się leki i/lub ma choroby współistniejące. Niektóre zioła mogą wzmacniać lub osłabiać działanie leków. Niektóre zioła mogą być surowo przeciwwskazane w określonych schorzeniach. Również właściwe dawkowanie ziół jest bardzo ważne dla naszego zdrowia.

szek lekarski, lukrecja

12. **Przyprawy** - kminek, kardamon, kolendra, kmin rzymski, goździki, imbir, kurkuma.

13. **Ocet jabłkowy<sup>2</sup>** - powstaje z cydru w procesie fermentacji octowej. Polega na przekształceniu alkoholu etylowego w kwas octowy. Przy niedostatecznej ilości kwasu solnego przyjmuje się 1-2 łyżki stołowe octu jabłkowego na 1-2 łyżki wody podczas posiłku.



*Pokarmy fermentowane = naturalny probiotyk!!!!*

**Fermentacja mlekowa** to jeden z najstarszych sposobów utrwalania żywności. Proces fermentacji prowadzony jest przez bakterie fermentacji mlekowej znajdujących się w produktach mlecznych takich jak: kwaśne mleko, jogurt, czy kefir. Ale ich naturalnym środowiskiem są także owoc i warzywa, czyli kiszonki.

**Bakterie octowe** są drugą grupą mikroorganizmów fermentacyjnych. Wytwarzają kwas octowy na drodze utleniania alkoholu etylowego.

### **Zalety produktów fermentowanych:**

- ▶ są łatwo przyswajalne;
- ▶ zawierają żywe kultury bakterii wytwarzające kwas octowy;
- ▶ zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów, cukrzycy, otyłości;
- ▶ pomagają usunąć część toksyn z organizmu;

---

2. Należy stosować po konsultacji z lekarzem, fitoterapeutą i/lub farmaceutą.

- ▶ stymulują ciągłą odnowę flory bakteryjnej;
- ▶ zwiększają przyswajalność wapnia i żelaza;
- ▶ zawierają błonnik, który poprawia przemianę materii;
- ▶ zawierają błonnik, który poprawia przemianę materii;
- ▶ fermentacja obniża poziom kwasu szczawiowego i azotanów obecnych w niektórych warzywach;
- ▶ podwyższają poziom witamin z grupy B, zawierają witaminy A, C, E, K.

Wyłączenie całkowite z diety produktów fermentowanych może skutkować pogorszeniem się wyników podstawowych badań medycznych. Do grupy żywności fermentowanej należy kombucha, inaczej grzybek herbaciany - wytwarzany z liści czarnej, białej lub zielonej herbaty. Kombucha zwiększa odporność organizmu na choroby nowotworowe, wzmacnia system immunologiczny, usprawnia metabolizm. Warzywa i owoce można fermentować w wodzie, soli, cukrze i produktach mlecznych. Do produktów fermentowanych należą ogórki, kapusta, rzodkiewki, marchew, papryka, kalafior, jabłka itp.

### **Czego należy unikać i ograniczyć w codziennej diecie?**

- ▶ biały cukier,
- ▶ sól kuchenna,
- ▶ tłuszcze rafinowane,
- ▶ kawa,
- ▶ czarna herbata,
- ▶ alkohol,
- ▶ papierosy,





- ▶ gotowe produkty spożywcze,
- ▶ słodyczne,
- ▶ konserwy, żywność w puszkach,
- ▶ mrożonki.

## Zasady zmiany nawyków żywieniowych

1. Dostosuj żywienie do swojego zdrowia i trybu życia, a tryb życia do potrzeb organizmu.
2. Wprowadzaj zmiany stopniowo i pozwól organizmowi się dostosować.
3. Dbaj o pełnowartościowe pożywienie zawierają wszystkie niezbędne składniki.
4. Jedz we właściwych porach.
5. Dostosuj ilość i wielkość posiłków.
6. Konsultuj się z odpowiednim specjalistą (lekarzem, zielarzem, dietetykiem itp.) zanim wprowadzisz zmiany, wiele pokarmów i ziół może kolidować z lekami i/lub chorobą, która Ci towarzyszy.
7. Pij dużo wysokiej jakości wody.
8. Pamiętaj: woda mineralna też jest źródłem minerałów.
9. Dostosuj aktywność fizyczną do organizmu.
10. Aktywność fizyczna wspiera procesy oczyszczania, dokrwienia, dotlenienia organizmu oraz przemiany materii.
11. Dobrze zbilansowana dieta pomaga zachować mózgowi wieczną młodość;
12. Jedz urozmaicone posiłki.
13. Dobrze żuj jedzenie, jedz wolno i koncentruj się na jedzeniu w trakcie jedzenia (zjesz odpowiednią ilość pokarmu i ciało będzie się czuło lepiej).
14. Jedz kolorowo.
15. Szukaj nowych inspiracji.

## DIETA KOLOROWA

FIOLETOWE I GRANATOWE	ŻÓŁTE I POMARAŃCZOWE	CZERWONE	ZIELONE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• czarne jagody</li> <li>• granaty</li> <li>• ciemne winogrona</li> <li>• czarny bez</li> <li>• śliwki</li> <li>• jeżyny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• marchew</li> <li>• dynia</li> <li>• kabaczek</li> <li>• pomarańcze</li> <li>• papaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• papryka</li> <li>• wiśnie</li> <li>• pomidory</li> <li>• rzodkiewki</li> <li>• maliny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jarmuż</li> <li>• szpinak</li> <li>• kapusta</li> <li>• kiełki lucerny</li> <li>• liście gorczycy</li> <li>• roszponka</li> <li>• zielony kalafior</li> <li>• brokuł</li> </ul>
<p>Zawierają składniki pobudzające trawienie, które mają działanie antyrakotwórczo.</p>	<p>Zawierają czynniki odżywcze mogące zmniejszyć starcze zwyrodnienie plamki żółtej oka oraz ryzyko raka prostaty, obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienia krwi, wspomagać tworzenie kolagenu oraz sprzyjać zdrowym stawom, zwalczać szkodliwe wolne rodniki i wraz z magnezem i wapniem budować zdrowe kości.</p>	<p>Zawierają składniki, które mogą obniżyć ryzyko raka prostaty, obniżyć ciśnienie krwi, spowolnić wzrost guza, obniżyć poziom cholesterolu, pozbyć się wolnych rodników i wzmocnić tkankę stawów w przypadkach artretyzmu oraz wspierają krew.</p>	<p>Zawierają składniki, które mogą zmniejszyć ryzyko raka, obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, pobudzić trawienie, poprawić stan siatkówki oka oraz wzrok, zwalczyć szkodliwe wolne rodniki i wzmocnić działanie układu odpornościowego.</p>

**Autorka:** Agnieszka Szotek, dyplomowany coach, coach prowokacyjny, trener biznesu i Transforming Communication™, Praktyk NLP IANLP, joginka śmiechu, facylitator FreshBiz™, konsultant i mentor biznesu, tłumacz, Agile Project Manager. Prowadzi warsztaty m. in. z komunikacji, pracy z emocjami i stresem, pracy z traumą, jogi śmiechu. Wykłada na uczelni psychologię odżywiania oraz komunikację z klientem/pacjentem (Dietetyka i suplementacja oraz Ziołolecznictwo w praktyce).

# JAK W CZASIE PANDEMII ZAPOBIEGAĆ CHOROBYM

Pandemia COVID-19 doprowadziła do podjęcia bezprecedensowych środków w celu powstrzymania rozprzestrzeniania się wirusa. Rządy różnych państw wprowadzają zakazy podróży, kwarantannę, izolację, co prowadzi do wydłużenia czasu spędzanego w domu. Doprowadziło to do zmniejszenia aktywności fizycznej i zmian w diecie, które mogą przyspieszyć sarkopenię, utratę masy mięśniowej i funkcji (bardziej prawdopodobne wśród osób starszych), a także wzrost tkanki tłuszczowej. Te zmiany w składzie ciała są związane z wieloma przewlekłymi chorobami cywilizacyjnymi, w tym chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą, osteoporozą, zespołem kruchości, osłabieniem funkcji poznawczych i depresją. Co więcej, choroby układu krążenia, cukrzyca i podwyższony poziom tkanki tłuszczowej są związane z większym ryzykiem zakażenia COVID-19 i cięższymi objawami.

## **Brak aktywności, siedzący tryb życia i utrata mięśni (sarkopenia)**

**Sarkopenia** to związany z wiekiem spadek masy mięśniowej, siły i jakości mięśni, który zaczyna się w czwartej dekadzie życia i jest jednym z głównych powodów złego stanu zdrowia i niepełnosprawności u osób starszych. Postępująca utrata masy mięśniowej i towarzyszący jej spadek siły (dynapenia) są związane z dużą i zróżnicowaną grupą patologii, w tym cukrzycą typu 2, chorobami układu krążenia, słabością i niepełnosprawnością, zwiększonym ryzykiem upadków i złamań, utratą

niezależności fizycznej, zaburzeniami poznawczymi i depresją, niższą jakością życia i wyższą śmiertelnością z powodu wszystkich przyczyn. Etiologia utraty mięśni jest wieloczynnikowa, ale główne role odgrywają, zmniejszony poziom aktywności fizycznej i niewłaściwe odżywianie. Już przed pandemią, zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej (150 min/tydzień ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie - 2 razy w tygodniu) nie były spełniane, szczególnie przez osoby starsze. COVID-19 powoduje dalsze obniżenie poziomu aktywności. Kwarantanna, samoizolacja, dystans społeczny i inne środki, doprowadziły do zamknięcia siłowni i ośrodków wypoczynkowych, a także zawieszenia grupowych ćwiczeń i programów rehabilitacyjnych. Wydłużył się za to czas siedzenia i siedzący tryb życia. Przekłada się to na wiele niekorzystnych skutków zdrowotnych. Wykazano, że nawet krótkie okresy zmniejszonej aktywności, powodują szybką utratę masy mięśniowej i sprawności fizycznej, nawet u młodszych dorosłych. Już po 2 dniach unieruchomienia można utracić nawet 1,7% objętości mięśni, przy czym większe straty (5,5% objętości mięśni) obserwuje się już po 7 dniach. Starzenie się wiąże się również ze spadkiem poziomu hormonów regulujących masę mięśniową, takich jak hormon wzrostu, dehydroepiandrosteron, testosteron, insulinopodobny czynnik wzrostu I (IGF-I) i estrogenów. Stany prozapalne, takie jak te obserwowane w ciężkiej infekcji COVID-19, są również związane ze zmniejszeniem poziomu hormonów, takich jak testosteron i IGF-I, gdzie uważa się, że przyczyniają się do zmniejszenia masy mięśniowej. Niski poziom aktywności fizycznej, a także złe nawyki żywieniowe, które mogą z powodu COVID-19 przybierać na sile, są związane z otyłością i szeregiem chorób współistniejących, w tym zespołem metabolicznym, cukrzycą typu 2 i chorobami sercowo naczyniowymi.

Otyłość, zwłaszcza brzuszna, i wyżej wymienione choroby współistniejące są również związane ze zwiększonym poziomem stanów zapalnych i rozregulowaniem gospodarki hormonami anabolicznymi, co może dodatkowo nasilać rozpad mięśni.

### **Związek między utratą mięśni a chorobami**

Spadek masy mięśniowej, zarówno pośrednio jak i bezpośrednio, przyczynia się do rozwinięcia różnych stanów chorobowych, w tym i chorób przewlekłych. Utratamięśni jest związana z wieloma patologiami metabolicznymi, fizjologicznymi i psychologicznymi/poznawczymi. Prawdopodobnie rozwój tych patologii jest związany nie tylko z utratą masy mięśniowej, ale także ze zwiększonym występowaniem tkanki tłuszczowej, a zwłaszcza trzewnej tkanki tłuszczowej. Niska masa mięśniowa wiąże się z większym ryzykiem i śmiertelnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Sarkopenia jest również związana z zaburzeniami poznawczymi (spadkami funkcji poznawczych, takich jak pamięć werbalna, pamięć robocza, czy szybkość przetwarzania) oraz depresją. Wiele czynników ryzyka związanych z upośledzeniem funkcji poznawczych, takich jak niski poziom aktywności fizycznej, zmniejszony poziom hormonów anabolicznych, niedożywienie i przewlekłe zapalenie o niskim nasileniu, są również znanymi przyczynami sarkopenii.

Wyższa aktywność fizyczna powoduje lepszy nastrój, ale obecne nakazy dystansu społecznego i samoizolacji prowadzą do niższego poziomu aktywności fizycznej. Zatem izolacja społeczna wynikająca ze środków dystansowania społecznego COVID-19 może mieć znaczący wpływ na poziom aktywności fizycznej, zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie, poczucie izolacji, obniżony nastrój i utratę mięśni.

Niska masa i siła mięśni są związane z nieprawidłowościami w gęstości mineralnej kości i osteoporozą u starszych mężczyzn i kobiet. W próbie 679 Europejczyków w średnim i podeszłym wieku, osoby z sarkopenią były 3 razy bardziej narażone na osteoporozę w porównaniu z osobami z prawidłową masą mięśniową.

Ponieważ osteoporoza często wiąże się z ryzykiem złamań, oczywiste jest, że sarkopenia jest również związana z podwyższonym ryzykiem złamań. Ćwiczenia mają wpływ na masę, rozmiar i gęstość kości, podobnie jak regularna aktywność może wpływać na wielkość i jakość mięśni. Wraz ze znacznym spadkiem aktywności fizycznej, istnieje zwiększone ryzyko złamań związanych z upadkami, co w konsekwencji prowadzi do przewlekłego stanu chorobowego i nader często do przedwczesnej śmierci. Chociaż związek między zmniejszoną masą mięśniową a wieloma innymi chorobami współistniejącymi jest oczywisty, należy również podkreślić, że sama sarkopenia wiąże się z większym ryzykiem zgonu u osób starszych. W hospitalizowanej populacji geriatrycznej obecność sarkopenii była istotnie związana z nawet 4,3 razy większą śmiertelnością w ciągu 2 lat w porównaniu z pacjentami bez sarkopenii. W rzeczywistości szkodliwe skutki zmniejszonej masy mięśniowej i siły, mogą być dodatkowo zwiększone przez podwyższoną masę tłuszczową, co również wpływa na większą śmiertelność spowodowaną innymi czynnikami. Podobnie, niższe wskaźniki śmiertelności z innych przyczyn obserwowano u osób starszych z dużą masą mięśniową i niską masą tłuszczu.

Wyższy poziom aktywności fizycznej może być przydatny w utrzymaniu funkcji odpornościowej u osób starszych. W próbie starszych mężczyzn (65–85 lat) ci, którzy

regularnie wykonywali umiarkowany lub intensywny wysiłek fizyczny, wykazywali lepszą odpowiedź przeciwciał na szczepionkę przeciw grypie, co skutkowało wyższym odsetkiem osób objętych ochroną serologiczną w porównaniu z prowadzącą siedzący tryb życia grupą kontrolną. Globalny spadek aktywności fizycznej podczas pandemii COVID-19, może przyczynić się do spadku masy mięśniowej, a następnie funkcji odpornościowej.

## Środki zapobiegające sarkopenii

### Ćwiczenia

Ćwiczenia są najefektywniejsze w próbach powstrzymania, a nawet odwrócenia postępu sarkopenii. Wiele badań wykazało, że sam trening oporowy - siłowy (bez żadnej pomocy dietetycznej, suplementacyjnej lub farmaceutycznej), może poprawić rozmiar i siłę mięśni u osób starszych. Taka odpowiedź może być dodatkowo wzmocniona przez:

- ▶ dodanie uzupełniających białek, aminokwasów lub diet wysokobiałkowych;
- ▶ stosowanie suplementów diety, takich jak kreatyna;
- ▶ stosowanie terapeutycznych dawek hormonów androgennych, takich jak testosteron, które mogą być stosowane w niektórych warunkach klinicznych.

Wykazano również, że ćwiczenia oporowe poprawiają stan układu sercowo-naczyniowego (np. Cholesterol LDL i ciśnienie krwi), kontrolę glikemii (niższe HbA1c i zwiększoną wrażliwość na insulinę), wydolność funkcjonalną, gęstość mineralną kości, sen, zdolności poznawcze, funkcje odpornościowe, co jest szczególnie ważne w

okresie pandemii. Dlatego nie można przecenić potencjalnych korzyści płynących z ćwiczeń, a zwłaszcza treningu oporowego. Przy braku możliwości uczestniczenia w zorganizowanych zajęciach ruchowych istotnym jest wdrożenie form aktywności fizycznej w warunkach domowych przy użyciu domowych sprzętów, bez użycia jakichkolwiek sprzętów lub z wykorzystaniem powszechnie dostępnych narzędzi jak gumy oporowe, drążki, czy hantelki. Stosowanie gum oporowych jest równie skuteczne w zwiększaniu siły i sprawności fizycznej u osób starszych, jak konwencjonalny (z ciężarkami i maszynami) trening oporowy. Treningi oparte na taśmach i masie ciała (kalisteniczne) mogą tymczasowo zastąpić trening prowadzony w oparciu o regulowane wolne ciężary i maszyny do ćwiczeń siłowych. Oczywiście nie tylko trening stricte siłowy będzie miał zastosowanie przy dbaniu o zachowanie zdrowia, umięśnienia i niskiego poziomu tkanki tłuszczowej. Należy też korzystać z aktywności aerobowych (rowery, pływanie, spacer, nordic walking, biegi) oraz zajęć typu joga.

Aktualne wytyczne dotyczące ćwiczeń dla osób starszych zalecają 150 minut/tydzień ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności, takich jak szybki marsz. W obecnej sytuacji chodzenie może być użyteczną, niekosztowną i łatwą do wdrożenia strategią zwiększania poziomu aktywności fizycznej. Zwiększenie codziennie pokonywanego dystansu poprawia funkcje odpornościowe oraz metabolizm. Wykazano, że spacer, zaledwie 3 dni w tygodniu, zmniejszają wskaźniki depresji u starszych kobiet, co może być szczególnie ważne, biorąc pod uwagę zwiększone ryzyko gorszego stanu zdrowia psychicznego podczas izolacji społecznej z powodu COVID-19. Kolejną korzyścią dla promowania chodzenia, może być również zwiększona ekspozycja na światło



słoneczne, które może poprawić poziom witaminy D i zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego. W warunkach domowych, przy ograniczonym dostępie do urządzeń treningowych, optymalnym rozwiązaniem mogą okazać się ćwiczenia kalisteniczne (z ciężarem własnego ciała) oraz zajęcia takie jak tai chi, joga, trening ogólnorozwojowy. W zasadzie, wszystkie te systemy ćwiczeń zaliczają się do kanonu ćwiczeń kalistenicznych i warto je ze sobą łączyć. Dodatkowo, część ćwiczeń jest wspólna i wykonywana zarówno w typowym treningu kalistenicznym, jak i w jodze, czy treningu ogólnorozwojowym.

### **Podstawowe ćwiczenia wzmacniające to:**

- ▶ pompki i ich różnorodne wariacje (przodem, tyłem, z różnym rozstawieniem rąk itp.);
- ▶ przysiady w różnych wersjach (zwykłe, łuczniaka, bułgarskie, pistolety itp.);  
brzuski (skłony w leżeniu na plecach, skrętoskłony);  
supermany czyli odgięcia w tył w leżeniu na brzuchu (również ze skrętem bocznym);
- ▶ deski zarówno na dłoniach jak i na przedramionach (przodem, bokiem i tyłem);  
podciągnięcia australijskie na niskim drążku, lub pełne podciągnięcia;
- ▶ półmostki na dwóch nogach lub na jednej;
- ▶ wznosy nóg w leżeniu na plecach;
- ▶ wznosy nóg w zwisie na drążku.

### **Dodatkowe ćwiczenia, np. z jogi:**

- ▶ pozycja okrętu i półokrętu,
- ▶ pozycja góry,

- ▶ pozycja drzewa i jej odmiany,
- ▶ pozycja krzesła i krzesła ze skrętem,
- ▶ wojownik I,
- ▶ wojownik II,
- ▶ pies z głową w dół,
- ▶ świerszcz i półświerszcz,
- ▶ pozycja sfinksa,
- ▶ pozycja kobry,
- ▶ trójkąt i trójkąt odwrócony,
- ▶ kąt poszerzony i kąt poszerzony odwrócony,
- ▶ półskręt kręgosłupa,
- ▶ kąt związany,
- ▶ pozycja orła,
- ▶ skłon z rękami do stóp,
- ▶ skłon w siadzie (do jednej nogi i do dwóch nóg),
- ▶ pozycja wielbłąda,
- ▶ pozycja gołębia,
- ▶ pozycja sztaby,
- ▶ pozycja głębokiego przysiadu,
- ▶ pozycja kociego i krowiego grzbietu,
- ▶ bird dog (ptak-pies).



### Inne ćwiczenia:

- ▶ lokomocje wszelkiego rodzaju (przemieszczanie się na czworakach);
- ▶ ćwiczenia mobilizujące stawy, czyli krążenia w nadgarstkach, łokciach, barkach, szyi, biodrach, kolanach i stawach skokowych;

szy, biodrach, kolanach i stawach skokowych;

- ▶ nauka ruchów dynamicznych w różnych płaszczyznach w ramach ćwiczeń ogólnorozwojowych;
- ▶ spacer, lekkie biegi, nordic walking, rower, pływanie;
- ▶ chodzenie po schodach.

## Spożycie białka

Większe spożycie białka powoduje spowolnienie lub zatrzymanie ubytku masy mięśniowej. Obecne referencyjne spożycie białka na kilogram masy ciała na dzień (g/kg/dzień) w przypadku osób starszych jest niedoszacowane gdyż nie uwzględnia związanych z wiekiem zmian poziomu hormonów, postępującej sarkopenii i wielu innych czynników. Nowsze badania wskazują, że starsze osoby dorosłe mogą potrzebować 1,2–1,5 g/kg/dzień białka, aby zachować optymalny stan zdrowia i sprawność fizyczną. Podkreśla się również znaczenie jakości spożywanych białek, sugerując aby były to białka z wysoką zawartością aminokwasu, leucyny, która ma znaczący wpływ na syntezę białek mięśniowych u osób starszych. Zachęcanie do większego spożycia białka wśród starszych osób dorosłych powinno być traktowane priorytetowo, ponieważ wykazano, że w tej grupie spożycie białka jest niższe niż sugerowane.

Większa częstotliwość posiłków i wyższa dawka białka w posiłku są związane z większą beztłuszczową masą i siłą. Zaleca się także bardziej równomierną dystrybucję białka w głównych posiłkach w celu utrzymania masy mięśniowej. W przypadku osób starszych ta równomierna dystrybucja białka może wynosić od 25 do 40 g biał-

ka, trzy razy dziennie, koncentrując się na białkach wyższej jakości (bogatych w leucynę), takich jak mięso, ryby, nabiał i jaja. Zaleca się włączenie do śniadania niskokalorycznej żywności bogatej w białko/leucynę, takiej jak niskotłuszczowe produkty mleczne (jogurt grecki, twarożek, serek wiejski itp.). Uważa się również, że spożycie białka przed snem jest realną strategią zwiększania przyrostu masy mięśniowej i/lub jej zachowania. Dlatego zachęcanie do dodania małego, wysokobiałkowego posiłku przed snem może dodatkowo pomóc w zapobieganiu sarkopenii.

## Suplementacja

### Leucyna

Wykazano, że dodanie leucyny (2,5 g) do mniejszej dawki (20 g) wysokiej jakości białka nasila syntezę białek mięśniowych w warunkach spoczynku u starszych mężczyzn, a także częściowo chroni przed utratą mięśni w dłuższych okresach bezczynności. Stosowanie leucyny do uzupełniania posiłków o niewystarczającej zawartości białka w celu maksymalnego pobudzenia syntezy białek mięśniowych, jest użyteczną, opłacalną i akceptowalną strategią utrzymania masy mięśniowej.

### Kreatyna

Kreatyna jest aminokwasem niebiałkowym występującym w czerwonym mięsie i owocach morza i jest szeroko stosowana jako środek poprawiający wydajność sportowców. Wykazano, że suplementacja kreatyną jest szczególnie korzystna dla sportowców siłowych, a szereg jej efektów może być przydatny w przeciwdziałaniu utraty masy mięśniowej i utraty funkcji związanej z sarkopenią i starzeniem się.

## **Kwasy tłuszczowe omega-3 o długim łańcuchu**

Kwasy EPA i DHA, to kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzące z ryb morskich, które są szeroko badane pod kątem ich potencjalnych korzyści zdrowotnych w chorobach takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia funkcji poznawczych, przewlekłe stany zapalne i depresja. Wykazano, że suplementacja długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 zwiększa syntezę białek mięśniowych u młodszych i starszych osób dorosłych. Wystarczająca suplementacja kwasów omega-3 może przynajmniej częściowo przeciwdziałać zmniejszonej syntezie białek mięśniowych typowej dla procesu starzenia.

## **Witamina D**

Witamina D jest związana ze zdrowiem kości. Jednak istnieje wiele badań, które wykazały, że niski poziom witaminy D jest powiązany też z wieloma chorobami przewlekłymi i zmniejszoną masą mięśniową. Witamina D odgrywa ważną rolę w regulacji skurczu mięśni, a niedobór prowadzi do przedłużonego zwiotczenia mięśni. Wykazano również, że suplementacja witaminą D złagodziła ból w dolnej części pleców. Witamina D może również stymulować syntezę białek w większym stopniu niż wtedy, gdy komórki były wystawione na działanie samej insuliny i leucyny. Niedobory witaminy D wpływają negatywnie na wielkość mięśni, co wyjaśnia jej wpływ na masę i siłę mięśni u osób starszych.

## **Balans energetyczny**

Oprócz zachęcania do większego spożycia białka, starsze osoby mogą wymagać ograniczenia całkowitego spożycia kalorii, aby uniknąć nadmiernego gromadzenia się tkanki

tłuszczowej z powodu potencjalnego zmniejszenia poziomu aktywności, spowodowanego dystansem społecznym i kwarantanną. Zmniejszenie całkowitego spożycia kalorii poprzez zmniejszenie wielkości porcji i okazji do podjadania może być skutecznym sposobem na utrzymanie równowagi energetycznej u osób starszych. Utrzymanie wyższego spożycia białka może być szczególnie korzystne dla uniknięcia utraty masy beztłuszczowej podczas takiego ograniczenia kalorii, zwłaszcza w połączeniu z domowym treningiem, który ma pomóc zachować lub nawet zwiększyć stan umięśnienia. Skupienie się na większej ilości pełnowartościowych produktów spożywczych, takich jak owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe, pomoże zmniejszyć spożycie nisko wartościowej żywności, jednocześnie korzystnie wpływając na zdrowie kardiometaboliczne. Wyższe spożycie białka (chude mięso, ryby, nabiał o niskiej zawartości tłuszczu itp.) i pokarmów o większej zawartości błonnika (warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe itp.) mogą również pomóc zmniejszyć uczucie głodu, które może wynikać ze zmniejszonego spożycia kalorii, pomagając tym sposobem przestrzegać diety i unikać przyrostu tkanki tłuszczowej.

**Autor:** Adam Rogulski – pasjonat ruchu, karateka i jogin z ponadtrzydziestoletnim doświadczeniem w różnych formach aktywności fizycznej (karate, trening siłowy, joga, kalistenika, trening ruchowy). Więcej: <https://spartanyoga.pl/o-mnie/>

