

BEZPIECZNY I ZDROWY SENIOR W AGLOMERACJI KALISKO-OSTROWSKIEJ

RAPORT



Kalisz, grudzień 2020 roku

Opracowanie merytoryczne raportu:

Ewa Milewska

Ewa Woźniak

Biuro Stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska

ul. Chopina 20-22, 62-800 Kalisz

www.sako-info.pl

Publikacja opracowana została w ramach projektu pn. **„Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”** dofinansowanego w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2014-2020.

Opis projektu „Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”.

Proces starzenia się ludności polegający na wzroście odsetka osób starszych w populacji dotyczy całego naszego kraju, w zróżnicowanym stopniu. Są bowiem regiony stosunkowo młode demograficznie oraz ponadprzeciętnie demograficznie stare. Region Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej mieści się w kategorii regionów o wolniejszym procesie starzenia się społeczeństwa.¹

Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska przygotowuje się na wszelkie następstwa pozytywne i negatywne zmian wynikających z prognoz demograficznych. Prognozy opisywane przez demografów oraz stan zdrowia osób starszych uzasadniają działania na rzecz poprawy jakości życia Seniorów. Priorytetem będzie podejmowanie działań, które zwiększają szanse na prowadzenie życia aktywnego, niezależnego i samodzielnego. W tym celu konieczne jest stworzenie systemu wzajemnie powiązanych działań gmin i instytucji skierowanych do Seniorów oraz ich rodzin. Realizacja pomocy powinna być zorganizowana w najistotniejszych obszarach dotyczących życia i funkcjonowania osób starszych w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej.

Istotą tworzenia działań na rzecz Polityki Senioralnej jest partycypacja społeczna pomiędzy podmiotami publicznymi, tj. samorządami miast, gmin, powiatów, organizacjami pozarządowymi, środowiskiem naukowym oraz osobami prywatnymi, głównie osobami starszymi.

„Polityka Senioralna Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej na lata 2020-2027” ma na celu przede wszystkim:

- ✓ integrację środowiska osób starszych,
- ✓ pobudzanie aktywności Seniorów w życiu społecznym,
- ✓ zapewnienie bezpieczeństwa i zdrowia Seniorów,
- ✓ rozwijanie partycypacji społecznej i obywatelskiej Seniorów,
- ✓ podejmowanie działań na rzecz poprawy jakości życia osób starszych zgodnie z możliwościami i potrzebami tych osób.

W związku z realizacją przez Stowarzyszenia celu strategicznego jakim jest polityka społeczna ze szczególnym uwzględnieniem polityki senioralnej, kontynuując działania na rzecz

¹ MRPiS, Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2017, s. 234.

osób starszych Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska realizowało projekt pn. **„Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”** współfinansowany ze środków rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2014-2020, będący kontynuacją zaplanowanych w roku 2017 działań dedykowanych osobom starszym. Jest to trzecia edycja projektu.

W ramach projektu odbył się w 21 jednostkach samorządu terytorialnego cykl warsztatów skierowany był przede wszystkim do osób starszych - Seniorów w wieku 60+ zamieszkujących Aglomerację Kalisko-Ostrowską, w których udział wzięło łącznie 420 osób. W spotkaniach uczestniczyli również urzędnicy, radni oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych z lokalnych społeczności, którzy przekazali przede wszystkim posiadaną wiedzę i doświadczenie w podobnych inicjatywach.

Celem projektu było podniesienie świadomości osób starszych na temat kwestii związanych z szeroko pojętym bezpieczeństwem oraz aktywnością pozwalającą na poprawę zdrowia wśród osób starszych. Projekt objął w sumie 420 osób z terenu Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej, dzięki realizacji warsztatów aktywizujących Seniorów wraz z działaniami wspierającymi.

W ramach Projektu zrealizowano warsztaty z zakresu bezpieczeństwa i zdrowego trybu życia w następujących JST z terenu Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej, tj.:

- w 2 miastach: Kaliszu i Ostrowie Wielkopolskim;
- w 5 gminach miejsko-wiejskich, tj.: Gminie i Mieście Nowe Skalmierzyce, Gminie i Mieście Odolanów, Gminie i Mieście Opatówek, Gminie i Mieście Raszków, Gminie i Mieście Stawiszyn;
- w 14 gminach wiejskich: Gminie Blizanów, Gminie Brzeziny, Gminie Ceków-Kolonia, Gminie Godziesze Wielkie, Gminie Gołuchów, Gminie Koźminek, Gminie Lisków, Gminie Mycielin, Gminie Ostrów Wielkopolski, Gminie Przygodzice, Gminie Sieroszewice, Gminie Sośnie, Gminie Szczytniki i Gminie Żelazków.

Podczas warsztatów zostało przeprowadzone badanie ankietowe powiązane z tematyką zawartą w agendzie spotkań, w celu uzyskania wiedzy na temat potrzeb Seniorów, oczekiwanych usług oraz dobrych praktyk związanych z bezpieczeństwem oraz aktywnym i zdrowym trybem życia. Celem badania było również poznanie opinii Seniorów w przedmiotowych obszarach, a uzyskane wyniki pozwoliły na przygotowanie raportu z uwzględnieniem zgłoszonych przez Seniorów wniosków w powyższym zakresie.

Opis tematyki i narzędzi w realizowanym cyklu warsztatów projektu pn. „Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”.

Moduł I. „Bezpieczeństwo konsumenckie” – w ramach modułu, podczas warsztatów podejmowane były następujące tematy:

- sposoby i metody okradania osób starszych,
- transakcje gotówkowe i bezgotówkowe,
- zabezpieczenie mieszkań przed włamaniem,
- pomoc sąsiadka.

Moduł przewidywał aktywny udział Uczestników z wykorzystaniem różnego rodzaju działań związanych z zakresem bezpiecznych zachowań. Projekt skierowany był do Seniorów, ale również do wolontariuszy, których cechowała aktywność w podejmowaniu działalności na rzecz lokalnych społeczności. Podczas warsztatów przeprowadzono ankietę dotyczącą potrzeb realizacji projektu jak i diagnozy problemów wśród Uczestników projektu.



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

Moduł II. „Bezpieczeństwo z tytułu zdarzeń losowych” – w ramach modułu poruszana była tematyka z zakresu bezpieczeństwa, ze szczególnym uwzględnieniem:

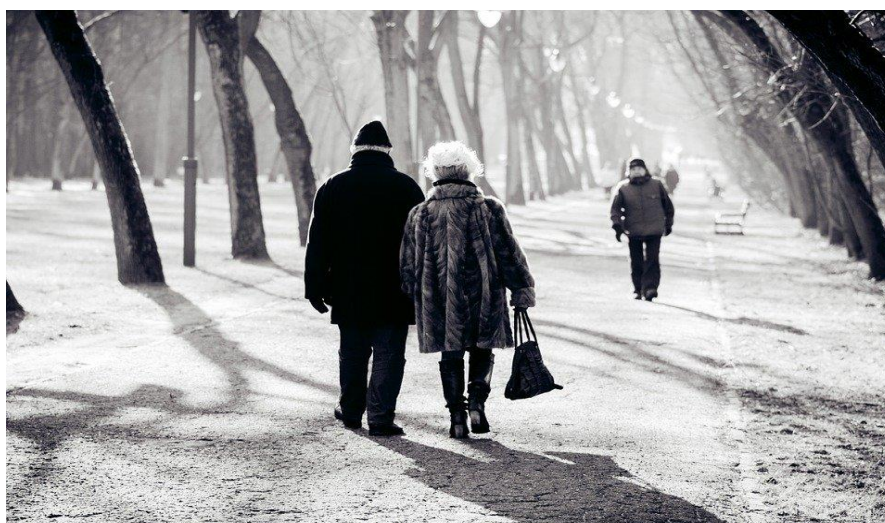
- bezpieczeństwa przeciwpożarowego,
- bezpieczeństwa powodziowego,
- bezpieczeństwa przed wichurami,
- bezpieczeństwa przed śnieżycami.

Moduł przewidywał aktywny udział Uczestników z wykorzystaniem różnego rodzaju działań związanych z zakresem bezpiecznych zachowań. Projekt skierowany był do Seniorów oraz do wolontariuszy, których cechuje aktywność w podejmowaniu działalności na rzecz społeczności lokalnej.



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

Moduł III. „Bezpieczeństwo w domu i na ulicy” – dotyczył podniesienia poziomu wiedzy i umiejętności w zakresie bezpiecznych zachowań w domu oraz w miejscach publicznych. Moduł przewiduje aktywny udział Uczestników z wykorzystaniem różnego rodzaju działań związanych z zakresem bezpiecznych zachowań. Projekt skierowany był głównie do Seniorów, jak również do wolontariuszy. Moduł obejmował działania z zakresu zapobiegania zachowań wiktymologicznych, zapobiegania zdarzeń w ruchu drogowym oraz pierwszej pomocy przedmedycznej.



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

Moduł IV. „Aktywny i zdrowy Senior” – podczas sesji warsztatów w ramach modułu Uczestnicy zdobyli wiedzę w zakresie zmiany zachowań oraz przekonań żywieniowych i zdrowotnych, które spowodują, że Senior nie będzie się chorował, na temat zwiększenia świadomości na temat zdrowego stylu życia i aktywności, jak należy dbać o siebie i jak ćwiczyć. Słuchacze poznali zasady, które polepszą ich zdrowie, dbanie o wygląd oraz podstawowe techniki ćwiczeń, które mogą wykonywać sami w domu i na powietrzu, przy wykorzystaniu urządzeń do monitorowania stanu zdrowia i aktywności będących często w posiadaniu Seniorów. Uczestnicy dowiedzieli się również jak duże znaczenie ma dla zdrowia i sprawności codzienne zdrowe odżywianie, zdrowa kuchnia, jakich błędów należy unikać oraz jak uzyskać i utrzymać masę ciała. Seniorzy nauczyli się także, jak świadomie sięgać po zdrowe produkty żywieniowe, w jaki sposób należy zestawiać je w wartościowe posiłki oraz jak należy czytać etykiety produktów. W ramach warsztatów przekazana została wiedza uwzględniająca elementy psychologiczne, tj. na temat stylu życia, motywacji, czy stresu. Wiedza teoretyczna została poparta praktyką, a mianowicie ankietami, ćwiczeniami, testami do rozwiązania oraz wykonaniem prostych ćwiczeń ruchowych.



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

PROGRAM WARSZTATÓW

Dzień I

Moduł I – Bezpieczeństwo konsumenckie

Tematem warsztatu były między innymi zagrożenia związane ze zbyt szybkim, z pochopnym zawieraniem umów na odległość (np. przez telefon) i poza lokalem przedsiębiorstwa (np. na pokazach),

a także nieuczciwymi praktykami rynkowymi stosowanymi przez sprzedawców. Poruszany był temat zagrożeń płynących z oszustw internetowych, metod na wnuczka, policjanta, urzędnika.



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

Moduł II - Bezpieczeństwo z tytułu zdarzeń losowych

W tym obszarze warsztaty poświęcone były klęskom żywiołowym, anomaliiom pogodowym takim jak huragany, trąby powietrzne, duże wahania temperatury, gwałtowne opady i długotrwałe upały, które mogą spowodować duże straty materialne, jak i ofiary w ludziach. Poruszano również kwestie dotyczące zachowań i postępowań Seniorów podczas takich zdarzeń jak wichura, w czasie burzy, powodzi oraz podczas upałów.



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

Podsumowanie pierwszego dnia warsztatów.

Dzień II

Moduł III – Bezpieczeństwo w domu i na ulicy



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

Warsztat pn. „**Bezpieczeństwo w domu i na ulicy**” poświęcony był zwiększeniu wiedzy i umiejętności w zakresie bezpiecznych zachowań w domu i miejscach publicznych. Moduł obejmował działania z zakresu zapobiegania zachowań wiktymologicznych, zapobiegania zdarzeń w ruchu drogowym, pierwsza pomoc przedmedyczna. Podczas spotkań Seniorzy uczestniczyli aktywnie przy wykonywaniu czynności koniecznych do ratowania życia i zdrowia w razie wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby. Do tego celu wykorzystywane były rekwizyty w postaci manekinów, fantomów. W czasie zajęć Uczestnicy zdobyli praktyczną wiedzę i mieli okazję przećwiczyć różne pozycje i resuscytacje, a instruktor prezentował w jaki sposób powinna wyglądać pierwsza pomoc przedmedyczna, nie tylko u osób dorosłych, ale także u małych dzieci i niemowląt. Zorganizowana została sesja pokazowa, pn. „Jak zachować się w przypadku zasląbnienia, co należy zrobić, kogo powiadomić”. Warsztaty w tej części zakończyły się praktycznym udzielaniem pierwszej pomocy przedmedycznej,

w tym sztucznego oddychania. Poza resuscytacją pokazano Seniorom, jak postępować we wstrząsie anafilaktycznym, przy podejrzeniu urazu kręgosłupa, zawału serca itp.

Moduł IV – Aktywny i zdrowy Senior



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

Celem warsztatów była zmiana zachowań i poprawa zdrowia Seniorów oraz odpowiedź na zidentyfikowane problemy i potrzeby dotyczące prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia, aktywnego starzenia się, poprzez propagowanie idei i działań służących przygotowaniu do starości i jak najdłuższego zachowania samodzielności. Zwiększona została świadomość osób starszych na temat zdrowego stylu życia, systemu zasad, do których należą między innymi: regularna aktywność fizyczna, racjonalne, zbilansowane odżywianie oraz higieniczny tryb życia. Uświadamiano również Seniorom, iż poziom przekonań zdrowotnych warunkuje styl życia. Wiedza teoretyczna została poparta praktyką (w postaci ankiet, testów, czy prostych ćwiczeń ruchowych).

Podsumowanie drugiego dnia warsztatów.

Zakończenie dwudniowych warsztatów.

Bezpieczeństwo, aktywne i zdrowe życie Seniorów.

Poczucie bezpieczeństwa lub jego brak przesądza o jakości życia i rozwoju społeczeństwa, dlatego ochrona bezpieczeństwa i porządku publicznego oraz dbałość o zdrowy i aktywny tryb życia należą do priorytetowych zadań wszystkich instytucji państwowych, w tym m. in. Policji, Straży, czy służb medycznych. Odpowiedzią na te wyzwania był projekt „Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”, który adresowany był głównie do Seniorów.

Dlaczego Seniorzy?

„Starość nie chroni przed miłością, ale miłość potrafi chronić przed starością”

J. Moreau.

W niniejszym opracowaniu zaprezentowany został, zebrany podczas warsztatów i spotkań zorganizowanych w ramach projektu, pn.: „Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej” zestaw najciekawszych i wartych wdrażania inicjatyw dla Seniorów, gdzie przedstawione są dobre praktyki, jako dobrze funkcjonujące i warte powielania w innych społecznościach lokalnych. Zestaw pytań zawartych w ankiecie został dobrany ze względu na tematykę bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia Seniorów w gminach i miastach Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej.

W świetle postępującego starzenia się demograficznego Polski i Europy oraz postępujących prognoz dotyczących stanu środowiska i klimatu aktywność Seniorów może decydować o przyszłości społeczeństw. W skali lokalnej w szczególności widać różnicę w poziomie aktywności mieszkańców. Zdecydowanie lepiej radzą sobie te miejscowości, w których poziom zaangażowania społecznego mieszkańców, w tym Seniorów, potrafią się konstruktywnie włączyć w realizację zadań poświęconych polityce społecznej, w tym osób starszych.

Wyzwania wynikające z procesu starzenia się społeczeństwa wymagają podjęcia wielokierunkowych działań, których celami głównymi są: zapewnienie godnego starzenia się poprzez poprawę jakości i poziomu życia, szeroko pojętego bezpieczeństwa oraz tworzenia warunków do aktywności zawodowej i społecznej osób starszych. Ze względu na różnorodność obszarów, w których działania te powinny być podjęte, niezbędne jest staranne rozpoznanie potrzeb i oczekiwań środowiska osób starszych oraz osób, organizacji i instytucji działających

na ich rzecz. W następnej kolejności ważne jest wypracowanie wielokierunkowej, kompleksowej i długoterminowej strategii działań, odpowiadającej w jak największym stopniu na potrzeby Seniorów. Ważnym jest stworzenie warunków do wydłużenia aktywności osób starszych, zarówno społecznej, fizycznej jak i kulturalnej oraz dla samodzielnego, zdrowego, bezpiecznego i niezależnego życia. Bezpieczeństwo oraz szeroko rozumiana aktywność osób starszych stanowią fundament, w oparciu o który możliwe jest kształtowanie pozostałych elementów polityki społecznej wobec osób starszych.

Warunkiem bezpiecznego, aktywnego i zdrowego starzenia się jest przeciwdziałanie głównym czynnikom ryzyka w czasie wszystkich faz życia, a szczególnie w okresie okołiemerytalnym i poprodukcyjnym oraz promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia w celu aktywnego starzenia się i zachowania jak najdłuższej samodzielności. Uzyskany dzięki temu zostanie większy potencjał zdrowia w starszym okresie życia. Aktywny i zdrowy Senior to wsparcie dla gospodarki poprzez odciążenie systemu ochrony zdrowia, zabezpieczenia społecznego, zaangażowania rodziny w pomoc dla Seniora, przy jednoczesnym odciążaniu przez emerytów osób aktywnie pracujących w rodzinie od części obowiązków związanych z organizacją domu i opieką nad dziećmi².

Przeprowadzone w ramach projektu badanie ankietowe posłużyło do identyfikacji zagrożeń wynikających z braku bezpieczeństwa oraz z niestosowania się osób starszych do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Łącznie badaniem ankietowym objęto 185 osób – Seniorów z terenu Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej. Największą grupę docelową stanowiły kobiety - 143 osoby, tj. 78% ogółu ankietowanych.

Pierwszym omawianym modulem było bezpieczeństwo konsumenckie osób starszych. Niepokojący jest fakt rosnącej obecnie liczby przestępstw i innych pojawiających się działań prowadzonych na niekorzyść osób starszych, tj. oszustwa, nieuczciwe praktyki przedsiębiorców, nadużycia w prywatnych placówkach całodobowego pobytu, przemoc wobec osób starszych, czy też niestosowanie polityk horyzontalnych, dyskryminacji ze względu na wiek. W związku z powyższym niezbędne jest podejmowanie działań na rzecz podniesienia świadomości społecznej w tym obszarze, gdyż nawet najszczelniejsze regulacje prawne nie będą wystarczające, jeżeli działania w tym obszarze nie będą społecznie nieakceptowalne oraz silnie stygmatyzowane.

² Kampania informacyjna „Bezpieczny i zdrowy Senior”, MPiPS, <https://www.gdansk.uw.gov.pl>, dostęp: 27.12.2020



Źródło: <https://pixabay.com/pl>, dostęp: 27.12.2020 r.

Na pytanie ankietowe: **Czy czuję się Pan(i) bezpiecznie w swoim miejscu zamieszkania?** ankietowani udzielili następujących odpowiedzi:

- Tak – odpowiedziało 160 osób,
- Nie – odpowiedziało 10 osób,
- Nie mam zdania – odpowiedziało 15 osób.

Jak wynika z powyższych danych, zdecydowana większość ankietowanych w wieku powyżej 60 roku życia czuje się bezpiecznie w swoim miejscu zamieszkania, co nie zmienia faktu, iż należy prowadzić dalsze działania edukacyjno-informacyjne w tym zakresie.

Z kolei na pytanie ankietowe: **Jaki według Pana(i) poziom bezpieczeństwa prezentują władze lokalne?** ankietowani odpowiedzieli.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych ankietowych zebranych podczas warsztatów.

Z pozyskanych danych wynika, że aż 86 osób ocenia bardzo wysoko i wysoko poziom bezpieczeństwa prezentowanego przez władze lokalne, a tylko 15 osób oceniło, że władze lokalne prezentują niski, bądź bardzo niski poziom bezpieczeństwa.

Kolejny moduł realizowany podczas warsztatów dotyczył bezpieczeństwa związanego ze zdarzeniami losowym (tj. między innymi: pożarem, powodzią, suszą, wiatrem, śnieżycą).



Źródło: freepik.com/pl, dostęp: 27.12.2020 r.

Obserwowane od lat i nasilające się obecnie zjawisko zmian klimatycznych powoduje negatywne skutki zdrowotne, znacznie pogarszające jakość życia ludzi, a przede wszystkim osób starszych. Ekstremalne zjawiska pogodowe występują coraz częściej, powodując ogromne szkody. Huragany, nawałnice oraz coraz dłuższe fale upałów przestały już dziwić. Niestety jest to zaledwie początek negatywnych skutków zmian klimatu. W nadchodzących latach będzie można zaobserwować wiele innych nowych zagrożeń, jak np. zalewanie terenów, pustynnienie

terenów narażonych na brak wody, poważna utrata bioróżnorodności, co przełoży się na bezpieczeństwo żywnościowe. Zmiany klimatu wywołują szereg negatywnych skutków zdrowotnych, co będzie miało duży wpływ na osoby starsze³.

W pytaniu dotyczącym **największych zagrożeń**, gdzie 1 – oznaczało małe zagrożenie, a 5 – zagrożenie bardzo duże, ankietowani wskazali:

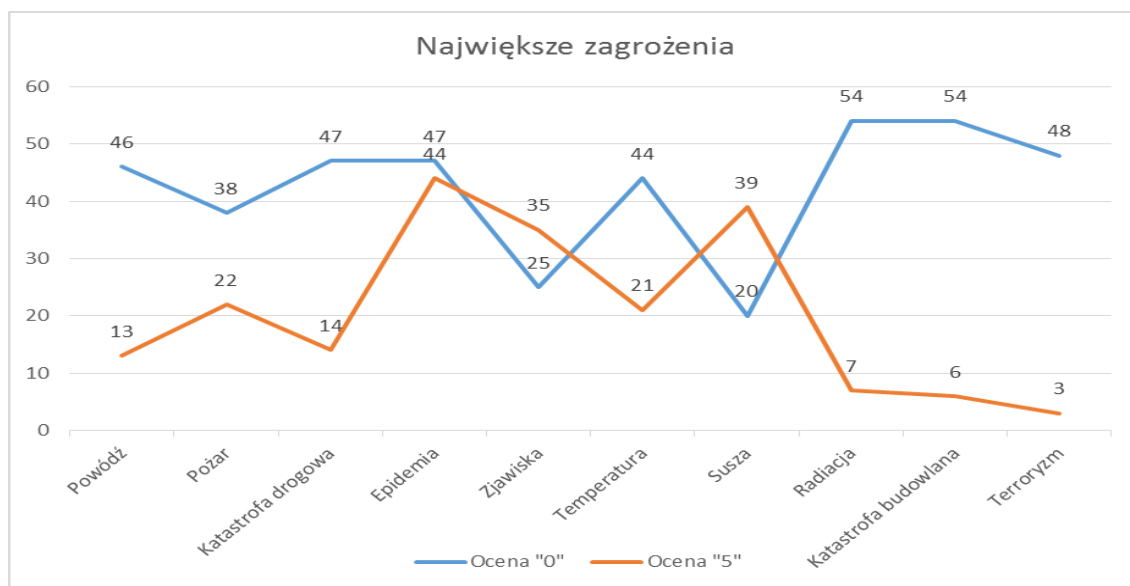
Zagrożenie/skala	0	1	2	3	4	5
Powódź	46	74	19	21	13	13
Pożar	38	28	23	45	30	22
Katastrofa drogowa, kolejowa	47	37	26	37	25	14
Epidemiologiczne	47	16	11	37	21	44
Gwałtownych zjawisk atmosferycznych	25	12	15	46	53	35
Długotrwałe występowanie ekstremalnych temperatur	44	16	26	52	27	21
Susza	20	12	18	42	55	39
Zagrożenie radiacyjne	54	64	28	20	13	7
Katastrofy budowlanej	54	71	24	23	8	6
Naruszania porządku publicznego i ataku terrorystycznego	48	73	36	13	13	3

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych ankietowych zebranych podczas warsztatów ankiet.

Z powyższych danych wynika, iż Seniorzy najmniejsze zagrożenie upatrują w zagrożeniu dotyczącym zagrożenia radiacyjnego oraz katastrofy budowlanej, a także aktu terrorystycznego. Natomiast za największe zagrożenie uznali zagrożenie epidemiologiczne, co oczywiście można przypisać obecnie trwającej sytuacji pandemii koronawirusa COVID-19, a także suszy i gwałtownych zjawisk atmosferycznych. W ocenie ankietowanych zmiany klimatu i płynące z tego zagrożenia stały się globalnym problemem. O tym, że zmiany klimatyczne to sprawa ważna, wymagająca szeregu kierunkowych działań, potwierdzają ankietowani wskazując właśnie na te zagrożenia.

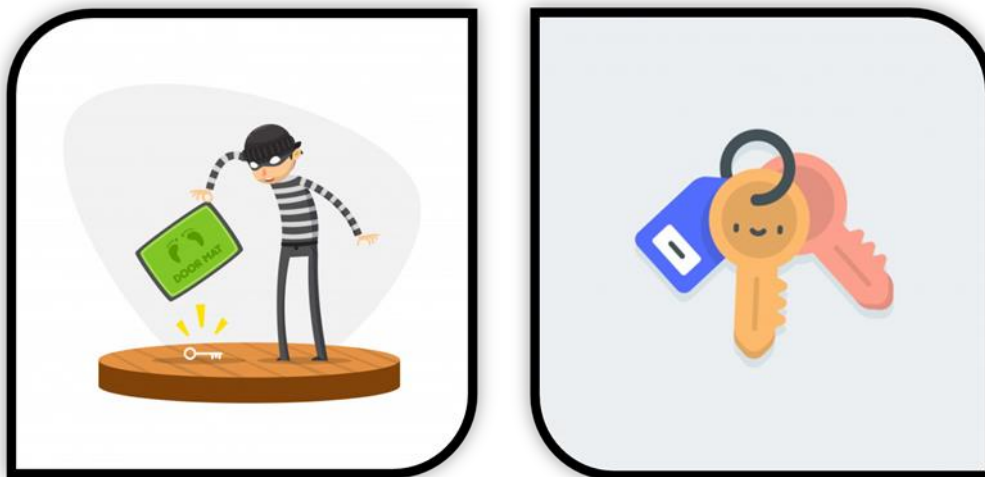
³ „Wpływ zmiany klimatu na zdrowie”, Raport przygotowany przez Koalicję Klimatyczną HEAL, Warszawa 2018 r.

Skrajne zagrożenia wskazane przez ankietowanych prezentuje poniższy wykres.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych ankietowych zebranych podczas warsztatów.

Projekt „Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej” powstał przede wszystkim z myślą krzewienia idei nauki i edukacji Seniorów w zakresie własnego bezpieczeństwa i aktywnego trybu życia. Osoby starsze coraz częściej padają ofiarą oszustwa, kradzieży, czy wymuszenia. Bezpieczeństwo finansów, dokumentów, danych personalnych, osobowych oraz rzeczy materialnych jest ważne z perspektywy każdej osoby. Poprzez realizację warsztatów, chcieliśmy zwrócić uwagę osób starszych oraz ich rodziny na zachowania oszustów, które mogą powodować straty materialne, jak i zdrowotne. Przedstawiono realne przykłady oszustw. Wskazano Seniorom, aby pamiętali, iż nie kończy się praca oszustów tylko na jednej metodzie działania. Jeśli dana metoda przestaje działać, oszuści wymyślają kolejną historię lub używają technik manipulacji, aby przekonać potencjalną ofiarę do kupna albo zapłaty za nierealną usługę. Szczególną uwagę poświęcono stosowaniu metody ograniczonego zaufania w stosunku do nieznanym osobom oraz na ciągłą aktualizację wiedzy na temat schematu działania przestępców i natychmiastowej reakcji, zgłaszania wymuszeń na policję. Ważne jest, aby temat był podejmowany w rodzinie, podczas spotkań, w domach dziennego pobytu, bibliotekach oraz miejscach odwiedzanych przez osoby starsze.



Źródło: freepik.com/pl, dostęp: 27.12.2020 r.

Osoby starsze borykają się z różnymi chorobami, których objawy mogą w każdej chwili ulec zaostrzeniu. Seniorzy są bardziej narażeni na omdlenia, czy niebezpieczne upadki, które mogą skutkować np. złamaniami kończyn. Dzięki przeprowadzonym warsztatom Seniorzy poznali zasady udzielania pierwszej przedmedycznej pomocy w tego typu sytuacjach, dowiedzieli się, że szybko podjęte działania mogą uratować ich zdrowie, a nawet życie!

Warsztaty rozpoczęto od krótkiego wykładu teoretycznego, podczas którego omówiono tematykę związaną z udzieleniem pierwszej pomocy przedmedycznej w różnych przypadkach, m.in. zawału serca, udaru mózgu, zadławienia, zatrucia lekami. Po części teoretycznej każdy z uczestników mógł spróbować swoich sił i umiejętności ćwicząc na fantomie oraz manekinach pozorujących osoby dorosłe, dzieci i niemowlęta. Umiejętność pomocy człowiekowi, gdy nagle stanie się coś niespodziewanego, to bardzo przydatna i ważna wiedza, tym bardziej, że jak wynika z przeprowadzonych badań wielu Seniorów ma problemy zdrowotne.

Na postawione pytania w ankiecie dotyczące ich **stanu zdrowia** respondenci odpowiedzieli, że:

- zarywają noce – 11 osób,
- nie wychodzą na zewnątrz – 12 osób,
- śpią mniej niż 8 godzin – 78 osób,
- wybudzają się w nocy – 97 osób,
- często się stresują – 59 osób,
- mają problemy ze wstawaniem – 30 osób,
- często boli ich głowa – 30 osób,

- mają stany lękowe – 17 osób.

Jak wynika z powyższych informacji ponad połowa ankietowanych ma problemy ze snem, który ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia. Jeśli przez dłuższy czas się nie wysypiamy, skutki mogą być naprawdę bardzo odczuwalne. Zapewniając sobie odpowiednią liczbę godzin snu, nie tylko lepiej się pocujemy i pozbędziemy się nieestetycznych worków pod oczami, ale także nabędziemy solidną podstawę zdrowego stylu życia, która ma ogromny wpływ na masę ciała, umysł, serce oraz prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

„Aby utrzymać zdrowie, potrzebne jest właściwe odżywianie oraz odpowiedni styl życia – a także szybkie wykrywanie osób, którym zagrażają możliwe do zwalczania zagrożenia. Starzenie tylko w 25 proc. zależy od genów, w 75 proc. od stylu życia”⁴.

Na pytanie **ile posiłków zjada Senior**, respondenci odpowiedzieli:

- 2 posiłki – 3 osoby,
- 3 posiłki – 64 osoby,
- 4 posiłki – 79 osób,
- 5 posiłków – 39 osób.

Z kolei na pytanie, **czy odżywiam się zdrowo**, 100 osób na 185 ankietowanych odpowiedziało, że odżywia się zdrowo.

Z powyższych danych wynika, że ponad połowa ankietowanych jest zorientowana jak należy się zdrowo odżywiać i ile należy jeść posiłków dziennie, aby utrzymać prawidłową jakość zdrowia, „mieć zdrowe zdrowie”.

Zdrowy styl życia zapewnia kondycję, zdrowie i dobre samopoczucie na długie lata. Dlatego podczas warsztatów przekazano Seniorom wiedzę, nt. elementów mających wpływ na ich zdrowie, zmiany nawyków żywieniowych, zbilansowanej diety, higienicznego trybu życia, popełnianych błędach w odżywianiu oraz nt. regularnej aktywności fizycznej.

W ramach warsztatów Seniorzy otrzymali wiedzę praktyczną dotyczącą jednego z elementów wpływających na ich zdrowie jakim jest „dieta”. Co należy robić, aby nie chorować i być zdrowym. Przedstawiono zasady zdrowego odżywiania oraz wskazówki, jak wprowadzić je w życie. Wskazano, że podstawową zasadą prawidłowej diety jest spożywanie codziennie, o stałej porze 4-5 niezbyt obfitych, ale urozmaiconych, zbilansowanych posiłków, że bardzo

⁴ Jarosz M, Rychlik E, Wojda B. Żywnienie Człowieka i Metabolizm, 2017 - izz.waw.pl, art. Modyfikując dietę i styl życia seniorzy mogą żyć dłużej, Wernicki P., PAP, Warszawa 2018.

ważne jest zjedzenie śniadania, codziennie rano należy zjeść śniadanie w przeciągu do 60 minut po wstaniu, a kolację najpóźniej 2-3 godziny przed snem.

Senior w swojej diecie powinien wprowadzić pewne zmiany, po to by poprawić sobie komfort życia i zapobiec chorobom. Przekazano również Seniorom zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia dotyczące zasad zdrowego żywienia, tj.:

- Jedz regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
- Codziennie sięgaj po świeże warzywa i owoce, spożywaj je jak najczęściej i w jak największej ilości, powinny one stanowić co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 owoce;
- Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste;
- Codziennie spożywaj produkty dostarczające białko;
- Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych) do 0,5 kg/tyg. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja;
- Pamiętaj o zdrowych tłuszczach, ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi;
- Unikaj spożywania cukru i słodczy (zastąp je owocami i orzechami);
- Ogranicz spożycie soli. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół, ponieważ mają cenne składniki i poprawiają smak;
- Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie;
- Nie pij alkoholu.

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej jest graficznym opisem zalecanych porcji niezbędnych w codziennej diecie grup produktów spożywczych, daje ogólny obraz kompleksowego żywienia mającego umożliwić aktywne i zdrowe starzenie się.

Im wyższe piętra piramidy, tym mniejsze zapotrzebowanie na składniki w nich zawarte.

**CO TO JEST PIRAMIDA
ZDROWEGO ŻYWIENIA
I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?**

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

**JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ
PIRAMIDĘ?**

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

**DO KOGO KIEROWANA
JEST PIRAMIDA?**

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

Źródło: Instytut żywności i żywienia, www.depositphotos.pl, dostęp: 27.12.2020 r.

Podstawą zdrowego stylu i trybu życia jest aktywność fizyczna. Ruch to także jeden z prostych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź na jogging lub spacer. Dbajmy o siebie ćwicząc 3 do 4 razy w tygodniu ok. 30 minut, najlepiej na świeżym powietrzu. Regularne wykonywanie ćwiczeń zapobiega gromadzeniu się tkanki tłuszczowej i nadwadze, a podczas ćwiczeń fizycznych krew szybciej płynie w naszych naczyniach krwionośnych, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione i utlenione. Wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, serotonina, które poprawiają nastrój.

Szczególnie zalecane Seniorom są spacer, nordic walking, jazda na rowerze, joga, pływanie i gimnastyka w wodzie, gimnastyka, taniec towarzyski.

Według przeprowadzonego badania ankietowego, na pytanie **jaka aktywność fizyczną** Pan/Pani preferuje, Seniorzy odpowiedzieli następująco:

- gimnastykę uprawia 13 osób,
- na rowerze jeździ 68 osób,

- działkę uprawia 15 osób,
- nordic Walking uprawia 7 osób,
- na siłownię chodzi 17 osób,
- pozostałe sporty uprawiają 32 osoby,
- sportu nie uprawia 18 osób,
- aktywności unika 15 osób.



Źródło: www.depositphotos.pl, dostęp: 27.12.2020 r.

Jeżeli chcemy utrzymać uzyskaną masę ciała ważna jest trwała zmiana nawyków żywieniowych na zdrowe!

Z powyższych danych wynika, iż Seniorzy są osobami aktywnymi. Jazda na rowerze cieszy się największym powodzeniem wśród Seniorów. Na rowerze jeździ 36,8% respondentów spośród wszystkich ankietowanych. Biorąc pod uwagę poprawę stylu życia Seniorów, za pośrednictwem przeprowadzonych warsztatów starano się przekonać grupę 18% niezaangażowanych do aktywności fizycznej oraz do tego, iż ruch jest niezbędny i przyczynia się do lepszego zdrowia, samopoczucia oraz dłuższego życia.

„W każdym okresie życia można cieszyć się w pełni jego urokami, ale aby tak się stało i było to możliwe, należy przede wszystkim zadbać o swoje bezpieczeństwo, zdrowie i aktywny tryb życia”

te słowa posłużyły za motto warsztatów poświęconych Seniorom, które odbyły się w ramach Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 (ASOS).

