



Materiały prasowe z dn. 15.10.2013

„Zdrowi Wiekowi” – rusza ogólnopolska kampania na rzecz polepszenia komfortu życia seniorów

Jesień życia, podobnie jak okres wczesnego dzieciństwa, wymaga specjalnej troski ze strony opiekunów. W sytuacji problemu małej ilości geriatrów i braku opiekunów zawodowych oraz rozwiązań systemowych, odpowiedzialność za zdrowie i samopoczucie seniorów spada na najbliższą rodzinę. Rodzinę nieprzygotowaną na to, jak wspierać bliskich w chorobach i dolegliwościach wieku dojrzałego, w utrzymywaniu ich kondycji psychicznej i fizycznej. Tymczasem nasze społeczeństwo starzeje się i potrzebujemy już od najwcześniejszych lat oswajać się z tym etapem naszej egzystencji, by umieć poprawić komfort życia osób starszych – pomimo chorób i efektów upływu lat.

Taki cel stawiają sobie organizatorzy kampanii społecznej „Zdrowi Wiekowi”, która rusza 15 października. Wspiera ją wiele znakomitych autorytetów medycznych oraz ambasadorzy, m.in. Krystyna Czubówna i Andrzej Supron.

Polska od wielu lat plasuje się w pierwszej trzydziestce na świecie wśród krajów starych demograficznie. Jednocześnie, według raportu *Global AgeWatch Index* opublikowanego 1 października br., przygotowanego na zlecenie ONZ, nasz kraj plasuje się na dalekim 87 miejscu na świecie pod względem sytuacji ludzi starszych. Za 20 lat liczba osób w wieku emerytalnym zwiększy się do 9,6 mln – tymczasem geriatrycja w naszym kraju pozostaje w cieniu innych dyscyplin. W Polsce **wykładana jest fakultatywnie tylko na niektórych uczelniach medycznych dla studentów medycyny**, a obowiązkowo jedynie dla studentów zagranicznych, zgodnie z wymogami krajów ich pochodzenia lub dla studentów kierunków pielęgniarstwa i fizjoterapeutycznych. **Brakuje geriatrycznej bazy łóżkowej**. Szacuje się, że liczba miejsc szpitalnych o tym profilu w Polsce oscyluje wokół 500.

Równoległe do problemów systemowych **niewystarczająca jest społeczna wiedza** w tym obszarze. Stąd pomysł ogólnopolskiej kampanii na rzecz poprawy komfortu życia seniorów, adresowana przede wszystkim do tych osób, które mają pod opieką starszych rodziców bądź krewnych. W ramach kampanii „Zdrowi Wiekowi” poruszonych zostanie wiele zagadnień związanych z geriatricą, np. psychika osób starszych, ich aktywność ruchowa, rehabilitacja, żywienie medyczne, onkologia czy aktywność rozrywkowa i intelektualna. W tym celu stworzony został portal www.zdrowiwiekowi.pl, na którym można znaleźć wiele cennych informacji i porad specjalistów, oraz **bezpłatne wydawnictwo** „Zdrowi Wiekowi – o seniorach nie tylko dla seniorów” z dużą ilością praktycznych porad.

Patronat merytoryczny nad kampanią objęło Stowarzyszenie Fizjoterapia Polska oraz Polskie Towarzystwo Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN). Partnerem strategicznym kampanii jest **Nutricia**, a wśród innych partnerów znalazły się: **Convatec, Flexinovo, Cardiamid z kofeiną, Paola** i woda **Białowieski Zdrój**.



Pomysłodawcami i koordynatorami kampanii są organizatorzy kampanii „Rak. To się leczy!": **CAE Agency, Musicart, F2F Evolution** oraz **Fama PR**.

Starzejemy się

Polska, podobnie jak cała Europa, starzeje się. Według prognoz w 2060 roku, poza Słowacją, Polska będzie miała najwyższą w UE medianę wieku. Społeczeństwo wkracza w trzeci wiek, co wymusza na organizacjach, służbie zdrowia i poszczególnych osobach zmianę podejścia do kwestii seniorów.

Czy jesteśmy na to przygotowani? Czy wiemy, jak wspierać swój organizm, by jak najdłużej funkcjonował prawidłowo? Czy wiemy, jak najlepiej opiekować się osobami starszymi, aby ich codzienność była bezpieczna i przyjazna? Czy, wreszcie, uświadamiamy sobie, że starość jest nieuchronna, ale nie musi być nieprzyjemna?

Opiekunowie i rodziny osób starszych często są dla nich podstawowym źródłem wiedzy. Są też od nich uzależnieni w przypadku chorób przewlekłych. Taka sytuacja powoduje w seniorach poczucie winy, zniechęcenie, smutek. Dlatego powinniśmy wiedzieć, jak skutecznie pomagać i zadbać o seniorów. Nasza postawa musi być **wyważona**. Nie bagatelizujemy objawów, twierdząc, że są nieuchronne i naturalne dla wieku dojrzałego. Z drugiej strony nie powinniśmy też przesadzać i z każdym symptomem wysyłać seniora do lekarza.

W tym celu m.in. stworzony został poradnik, w którym można znaleźć wiele wskazówek, jak pomagać bliskim, co zrobić by poprawić ich komfort życia oraz, do jakiego specjalisty udać się po porady. Dostępny on będzie na stronie www.zdrowiwiekowi.pl. i rozdawany podczas okolicznościowych akcji prozdrowotnych, które będą częścią kampanii. – *Opiekunowie i bliscy mają ogromny wpływ na to, jak żyje, co robi, i w jakim stanie psychicznym znajduje się senior. Często są oni doradcami i jedynymi osobami, którym ufają, dlatego nie można ich zawieść* – **mówi dr med. Elżbieta Kozak – Szkopek** z Kliniki Geriatrii WUM.

Tego wszystkiego uczy kampania Zdrowi Wiekowi, mądra inicjatywa dla wszystkich tych, którzy chcą, aby starość ich bliskich, ale także ich samych, była godna i pogodna.

Co boli seniora?

Do najczęściej występujących schorzeń związanych z wiekiem u osób po 60 r.ż. zaliczamy:

- niewydolność krążenia
- choroby nowotworowe
- schorzenia układu ruchu
- cukrzyca i inne choroby metaboliczne
- przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP)
- osteoporoza
- zapalenie stawów
- udar, choroba Parkinsona, otępienie
- zaćma
- niedożywienie, dysfagia (problemy z przełykaniem) i jadłowstręt
- rany przewlekłe



Do najważniejszych problemów społecznych ludzi starszych zaliczamy:

- samotność
- bezradność, zależność od innych
- inwalidztwo i niepełnosprawność
- życie w ubóstwie
- poczucie nieprzydatności.

Najbardziej typowe dla pacjenta geriatrycznego cechy to wielochorobowość i wielolekowość, wymagające stworzenia interdyscyplinarnych standardów opieki nad seniorem. Te wymagają nowego podejścia wobec problemu starzenia się społeczeństwa, zarówno w obszarze edukacji, jak i zmian w systemie opieki społecznej.

Główne obszary tematyczne kampanii

- **Żywnienie medyczne**

Bardzo ważną częścią życia seniora jest odżywianie. Nie mamy jednak świadomości, jak ważną rolę odgrywa ono w okresie choroby. Według danych z polskiej edycji Nutrition Day (organizator: ESPEN, czyli The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism; wyniki z października 2012 r.) ok. 23% pacjentów w polskich szpitalach wykazuje zaburzenia stanu odżywienia w stopniu wymagającym interwencji leczniczej, np. podania doustnych preparatów odżywczych. Ponad 40% pacjentów przed przyjęciem do szpitala deklaruje, że schudło w wyniku choroby (na świecie jest to około 30%). Co 9 chory jednak traci więcej niż 8 kg! (badanie Nutrition Day, ESPEN, 10.2012 r.).

Dużym problemem jest zatem niedożywienie seniorów, co podkreślają organizatorzy kampanii. Niedożywienie to jedna z najczęstszych, podstępnie rozwijających się chorób, niweczących czasem wszystkie wysiłki terapeutyczne. Powikłania u chorych ze złym stanem odżywienia są 2 razy częstsze niż u pacjentów dobrze odżywionych. Dodatkowo, jak podają badania, np. ryzyko zgonu pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi jest 8-krotnie wyższe u pacjentów niedożywionych niż u pacjentów z prawidłowym stanem odżywienia.

U osób starszych ma to szczególne znaczenie, gdyż często zły stan odżywienia wynika z problemów z przyjmowaniem pokarmów, ograniczoną samoobsługą, jest konsekwencją choroby, stosowanego leczenia (np. chemioterapii) czy operacji (np. na przewodzie pokarmowym).

Dlatego tak ważne jest właściwe odżywienie organizmu chorego poprzez dostarczenie mu odpowiedniej ilości energii oraz składników odżywczych.

Jak można pomóc osobom starszym z niedożywieniem lub ryzykiem jego wystąpienia? Co poradzić osobom opiekującym się starszymi w chorobie? Zapytaliśmy o to eksperta w dziedzinie żywienia medycznego, **dr hab. Stanisława Kłęka**, Prezesa POLSPEN:



W czasie choroby organizm potrzebuje nawet 2 razy więcej energii i składników odżywczych niż organizm osoby zdrowej. Nie zawsze udaje się to wzmożone zapotrzebowanie zaspokoić tradycyjnymi posiłkami (np. osoba starsza ma ograniczenie możliwości przyjmowania pokarmów, brak apetytu, nudności). W takich przypadkach rozwiązaniem powinno być zastosowanie żywienia medycznego, czyli specjalistycznych preparatów odżywczych. Wspomagają one nasz organizm w chorobie – przed i po operacjach, przy chorobach przewlekłych, nowotworowych oraz przy problemach wynikających po prostu z podeszłego wieku pacjenta. Przygotowane są one najczęściej w formie płynnej i zawierają dużą dawkę kalorii oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach: białko, tłuszcze, węglowodany, komplet witamin i minerałów. Stosowanie ich przez min. 14 dni pomaga odpowiednio odżywić organizm.

Wsparcie preparatami do żywienia medycznego może być dla opiekunów prostym gestem, który przyczynia się do odzyskania sił w chorobie i lepszego odżywienia organizmu oraz poprawy jakości życia osób starszych.

- **Leczenie ran**

O problemie leczenia ran u osób starszych nie mówi się często, a jest to duży problem. Świadczą o tym liczby. W Polsce rocznie 530 tys. pacjentów boryka się z problemem rany przewlekłej (dane Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran oraz na podstawie danych z innych porównywalnych krajów).

Rany przewlekłe to takie, które nie goją się w długim okresie czasu (ponad 8 tygodni) i często powiązane są ze schorzeniami występującymi u ludzi starszych. Podstawowymi przyczynami zaburzeń w gojeniu są ran są m.in.: choroby układowe, zaburzenia w ukrwieniu, czy niedotlenienie tkanek. – *Najczęściej to wynik chorób przewlekłych: owrzodzenia żyłne, stopa cukrzycowa czy odleżyny. Na szczęście można je skutecznie leczyć za pomocą nowoczesnych opatrunków specjalistycznych, które są częściowo refundowane. Niestety z nowoczesnych sposobów leczenia korzysta mniej niż 20% osób dotkniętych tym problemem – mówi dr hab. Maciej Sopała, Prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran.*

Jeśli leczenie zacznie się szybko, to powinno potrwać nie dłużej niż 3 miesiące. Jeden opatrunek specjalistyczny na refundowaną receptę to wydatek rzędu kilku-kilkunastu złotych, a zmienia się je co kilka dni. To sposób na ulżenie w cierpieniu, a także szybszy powrót do sprawności ruchowej i poprawy komfortu senior.

- **Kondycja fizyczna seniora**

Zdrowy senior to osoba, która jest aktywna fizycznie. I o tym także będą mówić organizatorzy kampanii. Istnieją sporty i aktywności, które dla osoby starszej są wręcz idealne, a nie



wymagają wiele czasu ani pieniędzy (m.in. spacer, nordicwalking, pływanie). Takie aktywności dają szansę na bycie samodzielnym, zmniejszają ryzyko zachorowania na szereg chorób cywilizacyjnych, czy ryzyko upadków. Oczywiście osoby cierpiące na poważne schorzenia powinni zaczerpnąć opinii specjalisty, który powie, jakie aktywności i czy w ogóle można je wykonywać. - *W każdym przypadku ważne jest, aby w każdym ruchu była możliwość samorealizacji i doświadczenia siebie, ćwiczenia nie mogą bowiem być wykonywane na siłę. Muszą sprawiać przyjemność, bo w innym przypadku nie będą spełniać swojej roli* - mówi **dr n. kf. Agnieszka Wójcik** z Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, ekspert kampanii „Zdrowi Wiekowi”.

- **Kondycja psychiczna seniora**

Z wiekiem szczególnym zmianom ulega układ nerwowy. Zmiany te prowadzą do zwolnienia czasu reakcji, pogorszenia jakości wykonywanych zadań, które wymagają jednocześnie szybkości działania i rozumienia. Osoby starsze mają też zmniejszoną zdolność do zapamiętywania nowego materiału. Jednak proces ten można hamować dzięki ćwiczeniom, które skutecznie pobudzają mózg. Poza czytaniem książek, rozwiązywaniem krzyżówek i prowadzeniem rozmów na konkretne tematy, warto wykonywać proste ćwiczenia aktywizujące mózg: np. pisanie leniwych ósemek (przydatne w usprawnianiu czytania i pisania), czy prosta zmiana ręki, na której zwykle nosi się zegarek lub pierścionek (pobudza mózg do wytwarzania nowych połączeń nerwowych). Takie z pozoru proste zadania rozwijają wszelkie zdolności poznawcze i kreatywne. Sprawiają, że osoba starsza jest bardziej kontaktowa i samodzielna, co absolutnie pozytywnie wpływa na jej komfort życia.

Więcej informacji na www.zdrowiwiekowi.pl.

Kontakt dla mediów:

Alicja Zakrzewska

e-mail: alicja@famapr.pl

tel. +48 605 73 46 38

Monika Dubec

e-mail: m.dubec@famapr.pl

mob.: +48 722 111 661



Partnerzy kampanii

Partner strategiczny: NUTRICIA Medical Advanced Nutrition - Firma NUTRICIA jest liderem w żywieniu medycznym. Misją Dywizji Żywności Medycznej NUTRICIA jest bycie partnerem w zaawansowanym żywieniu medycznym, aby poprzez interwencję żywieniową osiągać większą skuteczność kliniczną w procesie leczenia. Firma rozwinęła szeroki i wyjątkowy portfel produktów dla pacjentów ze specyficznymi potrzebami żywieniowymi. We współpracy ze specjalistami w dziedzinie medycyny promuje żywienie medyczne jako integralną część terapii podnoszącą skuteczność leczenia i jakość życia chorych.

ConvaTec - globalna firma dostarczająca produkty technologii medyczne, z wiodącą na rynku pozycją w dziedzinie opieki stomijnej, leczenia ran, jednorazowych produktów szpitalnych oraz zestawów infuzyjnych.

Jej marki to m.in. AQUACEL® i Granuflex® - zaawansowane technologicznie opatrunki. ConvaTec zatrudnia ponad 8.000 pracowników, posiada 11 fabryk w 8 krajach, oraz jest obecny w ponad 100 krajach. Jest częścią grupy kapitałowej należącej do Nordic Capital i Avista Capital Partners.

Adamed - firma farmaceutyczno-biotechnologiczna, która jest liderem na polskim rynku leków nowej generacji. Od 25 lat udostępnia pacjentom najwyższej jakości produkty lecznicze w takich obszarach jak: kardiologia, pulmonologia, gastroenterologia, ginekologia, choroby ośrodkowego układu nerwowego, okulistyka i inne. Grupa Adamed aktywnie uczestniczy także w międzynarodowych wydarzeniach mających znaczący wpływ na rozwój innowacji w sektorze farmaceutycznym. W 2010 roku powstała Grupa Adamed, w której skład wchodzi Adamed, Polfa Pabianice oraz Adamed Consumer Healthcare. W ramach Adamed Consumer Healthcare S.A. produkowane są leki OTC oraz suplementy diety.

Hoop Polska Sp. z o.o - wchodząca w skład grupy Kofola S.A. jest jednym z najważniejszych producentów napojów w Europie Środkowej. Firma, w swoich 3 zakładach produkcyjnych w Bielsku-Podlaskim, Grodzisku Wielkopolskim i Kutnie, zatrudnia ponad 600 pracowników. Portfolio produktów obejmuje m.in. napój Hoop Cola, soczyste napoje owocowe Jupii i Jupik, Pickwick Ice Tea, syropy Paola oraz krystalicznie czyste wody: mineralną Arctic, Grodziską, Białowieski Zdrój i wodę smakową dla dzieci Jupik Aqua. Firma jest również znanym producentem napojów pod marką własną tzw. private labels.