

Borelioza – dowiedz się więcej!

Do końca listopada br. w Myśłowicach realizowany jest, finansowany przez Urząd Miasta, program polityki zdrowotnej, dotyczący bezpłatnych badań przesiewowych w kierunku wykrycia boreliozy



Program przeznaczony jest dla 1400 mieszkańców Myśłowic, którzy ukończyli 10. rok życia. W ramach programu u każdej osoby, która spełnia wymagania kwalifikacyjne, wykonany zostanie test ELISA w klasach IgG i IgM. W przypadku wyniku pozytywnego lub wątpliwego, wykonane zostaną testy potwierdzające. Testy wykonywane są z krwi.

W celu skorzystania z badań należy skontaktować się z placówką realizatora i umówić termin wizyty.

W ramach programu odbędą się otwarte spotkania edukacyjno - informacyjne na temat boreliozy i pozostałych chorób odkleszczowych. Emitowany będzie również film instruktażowy o usuwaniu kleszcza.

Przychodnie realizujące program, od godz. 8.00 do godz. 18.00:

- Przychodnia Bracka Myśłowice, ul. Świerczyny 5, tel. 32 222 37 31
- Przychodnia Bracka na Chopina, ul. Szopena 54, tel. 32 441 93 70
- Przychodnia Bracka Wesoła, ul. Osmańczyka 4, tel. 32 223 92 86

Kochani Seniorzy,

na początku października obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, a 20 października świętować będziemy Europejski Dzień Seniora.

Z tych okazji życzę docenienia Waszej miłości, dobroci i codziennej troski. Oby Wasze święta były również okazją do refleksji nad tym, jak wiele dobrego, całe społeczeństwo, zawdzięcza starszemu pokoleniu. Służycie olbrzymim wsparciem, życiową mądrością i w wielu sercach jest cząstka Waszej dobroci i życzliwości. Miłość, poświęcenie i oddanie – z takimi uczuciami przeżyliście Państwo kolejne dekady swojego życia.

Życzę Państwu dobrego zdrowia i samopoczucia. Niech jesień życia będzie dla Państwa czasem spokoju, spełniania wszelkich marzeń, okazją do czerpania radości i optymizmu z chwil spędzonych z bliskimi i znajomymi.

Edward Lasok
Prezydent Miasta Myśłowice



Nic o nas bez nas

„Nic o nas bez nas” - sięgając po zasadę sprzed prawie 500 lat, warto angażować się w sprawy senioralne i przedstawiać swoje racje.

W połowie sierpnia br. myśłowiccy seniorzy wyjechali do stolicy na Paradę Seniorów „Dojrzały wspaniały” (zdjęcie poniżej). Czy barwnymi przemarszami przyciągniemy uwagę społeczeństwa i uzmysłowimy, jak ważną, ale i zapomnianą, jesteśmy grupą społeczną? Czy uświadomimy młodszemu pokoleniu, że najwyższa pora na systemowe i spójne rozwiązania spraw seniorów? Dojrzały, by móc być wspaniały, wymagają kompleksowych rozwiązań. W czasach kultu młodości najwyższa pora zwrócić uwagę na starsze pokolenie. Taką formą, uprawianą przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej już od siedmiu lat, są organizowane w Myśłowicach konferencje „Senior naszych czasów” (czytaj str. 2). Tegoroczne wydarzenie opatrzone tytułem „Zrozumieć starość”. Zrozumienie niezbędne jest każdemu pokoleniu, dopiero potem następuje porozumienie. Drogę do zrozumienia skraca osobiste zaangażowanie,

zgodnie ze słowami Konfucjusza: „Powiedz mi, a zapomnę. Pokaż mi, a zapamiętam. Pozwól mi zrobić, a zrozumiem...”. Dlatego potrzebna jest nasza aktywność, włączanie się w życie społeczne, współpraca z młodszymi, rówieśnikami z różnych środowisk a przede wszystkim zachęcanie samotnych i zniechęconych do wychodzenia z domu. Może wówczas będziemy doświadczali mniej obojętności i otwartej niechęci. Może nie będzie nas dotyczyć forma dyskryminacji ze względu na wiek. Zjawisko zyskało nawet nazwę, nie mającą polskiego odpowiednika – ageizm. W wypracowaniu właściwej pozycji społecznej, osiągnięciu godnych warunków życia, ułatwieniu dostępu do właściwej opieki zdrowotnej, powinno być pomocne demonstrowanie swoich racji, nagłaśnianie motywacji i niesienie pomocy potrzebującym. Włączając się w życie seniorów zyskamy wzajemność – zainteresowanie naszymi sprawami. Przecierajmy ścieżki dla kolejnych, starzejących się pokoleń i uświadamiajmy, że dzisiejsi młodzi, tworzą swój przyszły świat. Angażujmy się, by nic nie działo się bez nas...

Marzena Karolczyk-Forma



Zrozumieć starość

O zrozumieniu starości traktowała kolejna, siódma już konferencja „Senior naszych czasów” organizowana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mysłowicach.

Nad tym, czy prawdziwe są słowa: „Jak spać - to długo. Jak nie spać - to całą noc” zastanawiała się, prowadząca prelekcję Barbara Sulanowska, psychoterapeutka. O wadze problemu związanego ze snem, świadczą wyniki badań w Polsce, ujawniające, że połowa populacji osób po 50. roku życia cierpi na zaburzenia snu, z czego ok. 15 - 20 proc. cierpi na przewlekłą bezsenność. Jak zwalczać tzw. białe noce, podczas których daremnie przewracamy się z boku na bok w oczekiwaniu na sen? Przede wszystkim intensywną aktywnością w ciągu dnia, utrzymaniem dobowego rytmu, korzystaniem ze słońca i ruchu na świeżym powietrzu, ograniczeniem przebywania w łóżku i korzystania przed snem ze smartfonów, tabletów itp. Prelegentka podkreślała, że ważniejsza niż ilość, jest jakość snu.

Kilkuset myśłowickich seniorów miało również okazję

posłuchać Aleksandry Stasik mówiącej o „Psychologicznych i społecznych aspektach samotności wśród seniorów”. Uczestnicy konferencji dowiedzieli się o skutkach samotności prowadzących do zaburzeń, a w drastycznych przypadkach, do przedwczesnej śmierci. A jak możemy przeciwdziałać samotności? Zaczniemy od wychodzenia z domu i nawiązywania nowych relacji, towarzyskiego udzielenia się, dbania o innych, korzystania z nowych technologii.

O tym, że „starość to stan umysłu i stan ducha, a wiek jest istotny, ale nie decydujący” mówił lek. Witold Obrzut, podkreślając, że „Stary człowiek i móz(r)ze”. Jedno z głównych przesłań wystąpienia przypominało, że nie trzeba jeść dużo – wystarczy niewielkie, ale wartościowe posiłki.

W trakcie konferencji uczestnicy mieli okazję do poznania i wykonania zestawu ćwiczeń zalecanych w starszym wieku. Ćwiczenia prowadziły trenerki myśłowickiego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ośrodka Rehabilitacyjno – Opiekuńczego (czyt. str. 4).



(kama)

SENIOR Z PASJĄ

Sercem młoda...

Tym razem w rubryce „Senior z pasją” proponuję, nie tylko mojej rozmówczyni, ale również Czytelnikom, udzielenie szczerych odpowiedzi na pytania kwestionariusza...

Krystyna Sobolewska (81 lat) - maluje, śpiewa w chórze, tańczy, pisze wiersze i teksty piosenek. Należy do grupy plastycznej Myśłowickiego Ośrodka Kultury działającej pod opieką Ewy Borówki. Od 11 lat jest słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Mysłowicach.



- Emerytura to dobry czas na...

Krystyna Sobolewska: - ...kontynuację życia. Człowiek, zamiast iść do pracy, robi to na co ma ochotę, co lubi i co sprawia mu przyjemność.

- Na emeryturze zaczęła Pani...

- ...malować i od ośmiu lat zajmuję się malowaniem obrazów. Teraz maluję obrazy olejne na płótnie, ale wcześniej, farbami akrylowymi malowałam na płytach. Najbardziej lubię malować zwierzęta i przyrodę. Mam kilkadziesiąt swoich prac i trudno mi się z nimi rozstać. Można je zobaczyć na wystawach plastycznych.

- Od najmłodszych lat lubię...

- tańczyć i śpiewać. Jak tylko sięgam pamięcią tańczyłam przed lustrem i śpiewałam. Nadal śpiewam w chórze kościelnym i... nocami, po cichutku, gdy nie mogę spać. Korzystam z każdej okazji, by potańczyć.

Brałam udział w zajęciach tanecznych Miejskiego Ośrodka Kultury ucząc się tańców klasycznych, ale najbardziej lubię płynąć z muzyką... Nie tak dawno miałam okazję tańczyć podczas dożynek.

- Największą radość sprawia mi...

- wspianała rodzina - córka Małgorzata, która jest chirurgiem oraz dwaj wspianiali wnukowie - Kamil i Jakub.

- Na co dzień zajmuję się...

- domem i ogrodem. Po prostu nie próżnuję. Mam bardzo dużo krzewów, które staram się formować. Dumna jestem z ukształtowanych przeze mnie krzaków m.in. w dwa olbrzymie miśki.

- Swoim osamotnionym rówieśnikom poleciłabym...

- ...żeby wyszli do ludzi i każdego dnia cieszyli się

życiem. Choć zegar daje znać o upływającym czasie nie wolno ulec zniechęceniu.

- Mój wiek...

- jak dla mnie - jest jeszcze młody...

- Gdy zastanawia się Pani nad przeszłością ...

- ...w ogóle nie zastanawiam się nad tym co było. Po prostu żyję na bieżąco, ciesząc się tym, co dzieje się teraz i myślę o przyszłości.

- Co uważa Pani, oprócz wspomnianej wspianiałej rodziny, za najlepsze w swoim obecnym życiu...

- Właściwie wszystko układa się bardzo pomyślnie i nie mam gorszych chwil.... Jestem bardzo zadowolona ze swojego życia, nie mam na co się skarżyć.

- Pani zdaniem pasja i zainteresowania w starszym wieku to...

- coś co trzyma przy życiu. Trzeba kochać życie i przeć wciąż do przodu, pomimo życiowych przeszkód.

- Każdego dnia...

- gimnastykuję się. Mam stacjonarny rowerek, na którym jeżdżę, a oprócz tego wykonuję przez 15 minut zestaw ćwiczeń poprawiających pracę i synchronizację półkul mózgowych.

- Czy młodsze pokolenia mogą coś zrobić dla starszych ludzi?

- Tak, mogą nakłonić starsze osoby do wychodzenia z domu, sprawić, by zaczęli kochać życie. Świat jest piękny, trzeba dostrzegać i podziwiać drobne rzeczy.

M. Karolczyk-Forma

Uczę się starzenia od swoich pacjentów

Dr n. med. Agnieszka Jabłeka – geriatra, specjalizuje się w leczeniu i opiece nad osobami starszymi, diagnozie oraz leczeniu zaburzeń pamięci i depresji, poprawą sprawności seniorów.

- Jakie rozwiązania systemowe są niezbędne, by można w Polsce dobrze i bezpiecznie starzeć się?
dr n. med. Agnieszka Jabłeka: - Można myśleć o zmianach systemowych, ale tak naprawdę trzeba zacząć od siebie. Jeśli nie zadamy o swoje właściwe odżywianie, aktywność fizyczną, odpoczynek - to żaden system nam nie pomoże. Musimy mieć dobre nawyki od najmłodszych lat, ale potrzebne są również rozwiązania ułatwiające opiekę i rehabilitację osób starszych. I niezbędna jest jeszcze motywacja starszej osoby do utrzymania swojej sprawności i dobrego zdrowia.

- A zatem po pierwsze - powinniśmy wprowadzić wysiłek fizyczny i zdrowe odżywianie, by być zdrowsi w przyszłości. Po drugie - w takim duchu powinniśmy wychowywać młode pokolenie. Po trzecie - trzeba stworzyć system opieki, rehabilitacji i usprawniania osób starszych...

- I najważniejsze: trzeba dopuścić starsze osoby do głosu. Oni wiedzą co trzeba zrobić, by stać się bardziej sprawnymi i wiedzą na jakie trudności napotykają. Niestety w przestrzeni publicznej ich głos nie jest słyszalny. Dopuszczenie ludzi starych do głosu i przeciwdziałanie ich izolacji jest kluczowe w dokonaniu zmian.

Z wiekiem pija się coraz mniej wody, nie odczuwa się pragnienia i często myli pragnienie z głodem.

- Zmieniły się zasady rządzące społeczeństwem oparte niegdyś na szacunku dla starszego pokolenia. Dawne doświadczenie i autorytet dziadka obecnie zastępuje wyszukiwarka internetowa...
- Mamy kryzys wartości i autorytetów, i trudno odbudować pozycję osoby starej w społeczeństwie. Nasza tolerancja powinna zaczynać się od zmiany przekonania, że jeśli ktoś ma 100 lat, to ma siedzieć w domu i czekać na śmierć. Nie zauważa się staruszków, a przecież muszą mieć równe prawa w społeczeństwie, by móc żyć po swojemu. Pokutuje mity, że aby zostać dostrzeżonym w starszym wieku, trzeba być kolorowym, uśmiechniętym i zadowolonym z siebie. To nieprawda. Mitem jest również, że chcemy postrzegać starsze osoby jako uczestników parad radosnych ludzi...

- na lekkim haju pogodnej starości...
- Starość taka nie jest. Starość ma swoje plany, po-

trzeby, smutki... Starość nie jest pragnieniem pójścia tanecznym krokiem w paradzie, w kolorowym kapeluszu. Ci ludzie mają dużo głębsze przemyślenia i jako autorytety mogą dużo więcej wnieść do naszego życia. Żyjemy w społeczeństwie, w którym trzeba być dobrze opakowanym, by ktoś nas zauważył. A trzeba sięgnąć głębiej...

- ...i wykazać się tolerancją wobec starości. Pani

Nigdy nie jest za późno, by zmienić swoje życie i rozpocząć ćwiczenia.

nie tylko zawodowo związała się z osobami starszymi, po prostu lubi leczyć starsze osoby i, co widać na spotkaniach i prelekcjach, w ogóle lubi Pani osoby stare...

- Bardzo lubię leczyć osoby starsze, choć nie jest to proste. Geriatria wymaga dużej wiedzy, umiejętności, czasu i empatii. Ale najlepsze jest to, że uczę się... starzenia od moich pacjentów. Starsze osoby pokazują mi codziennie, że świat może być inny albo, że możemy go inaczej postrzegać. Kontakt ze starymi osobami daje mi siłę.

- Jaki ma pani sposób ma dobre i bezpieczne starzenie się?

- Nie ma gotowych recept. Po prostu trzeba się wziąć za siebie. Nie odpuszczając sobie. Nie koncentrować się na tym, czego nie mam, ale na tym co mogę. Nie hołubić w sobie złych myśli. Żyć pełną piersią, bo inaczej będziemy koncentrować się na tym, które kolano będzie mnie dzisiaj bolało. Zastanowić się, co zamierzam robić za 15 - 20 lat. Starość jest procesem biologicznym i dotyczy każdego z nas. Możemy i powinniśmy zrobić wszystko, by proces starzenia był dla nas łaskawy i łagodny.

- Co najczęściej radzi Pani starszym osobom?

- By się nie poddawały. Nigdy nie jest za późno, by zmienić swoje życie i rozpocząć ćwiczenia. Większość moich stałych pacjentów nie ma czasu na wizytę u mnie, bo mają szczególnie wypełniony grafik. Jak możemy zatrzymać czas? Przede wszystkim poprzez aktywność fizycz-

Zasada kardiologiczna WHO (znana jako 3x30x130) - ćwicz 3 razy w tygodniu, przez 30 minut, z tętnem na poziomie 130 uderzeń na minutę.



na i picie wody. Ruch, choćby w postaci 15 minut gimnastyki, powinien być wpisany w nasz codzienny grafik.

- Często obserwuje pani pacjentów wchodzących pierwszy raz do gabinetu lekarskiego?

- Starość często zaczyna się od zmiany sposobu ubierania, czesania, a przede wszystkim chodzenia na tzw. szerszej podstawie. Dochodzi do tego jeszcze utra-

ta wody. Dzieci mają 80 proc. zawartości wody w organizmie, osoby po 60. roku życia mają zaledwie 40 - 50 proc. wody. Niezwykle ważne jest prawidłowe nawadnianie. Z wiekiem niestety pija się coraz

mniej wody, nie odczuwa się pragnienia i często myli pragnienie z głodem. Czując pragnienie osoby starsze sięgają po... jedzenie, zamiast po wodę. W badaniach wykazuje się, że 80-latkowie średnio piją zaledwie... pół litra wody dziennie. Pamiętajmy również, że nadmierna ilość kalorii skraca życie.

- Ma Pani już pomysł na własną starość?

- Chciałabym jej dożyć. Na razie nie jestem jeszcze gotowa na starość...

Rozmawiała: Marzena Karolczyk-Forma

Ruch to zdrowie

Jak urozmaicić sobie ćwiczenia? Agnieszka Kudala, prowadząca zajęcia dla seniorów w Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej przy ul. Laryskiej, proponuje ćwiczenia m.in. z taśmą rehabilitacyjną.

Wystarczy ok. 2,5 – 3 m taśmy gumowej np. thera – band, by ćwiczeniami wzmocnić mięśnie rąk, nóg i brzucha. Pamiętajmy o kilkakrotnym powtórzeniu ćwiczeń.



Końce taśmy trzymamy w dłoniach, a środek przytrzymujemy stopami. Wykonujemy wdech nosem i podnosimy ręce w górę naciągając taśmę. Powoli opuszczamy ręce z taśmą, przy napiętej taśmie, i wypuszczamy powietrze ustami.



Taśmę trzymamy przed sobą na wysokości ramion. Rozciągając taśmę - nabieramy powietrze nosem, zmniejszając jej napięcie - robimy wydech.



Taśmą oplatamy się na wysokości dolnych żeber i dookoła klatki piersiowej. Nosem wykonujemy głęboki wdech i przy długim, powolnym wydechu, zaciskamy taśmę wspomagając pełny wydech.



Masa mięśniowa wraz z wiekiem zanika, dlatego ważne są ćwiczenia z obciążeniem np. przypinamy do nogi, powyżej kostki, obciążniki do 1,5 kg. Naprzemiennie podnosimy podudzia do wyprostów, przytrzymujemy przez 3 sekundy i pomału opuszczamy nogę.



Ćwiczenia z użyciem dużej piłki: siadamy na piłce, lekko wychylamy miednicę w różnych kierunkach. Delikatnie skaczemy na piłce, cały czas stopami dotykając podłogi. Siedząc na piłce robimy głęboki wdech nosem, a następnie powolny wydech ustami, w trakcie którego wypowiadamy spółgłoskę „sz”.

Na koniec wykonujemy ćwiczenia rozciągające. Wyciągamy rękę do przodu, drugą ręką chwytamy za dłoń – rozciągamy (wykonując głęboki wdech) i przytrzymujemy przez ok. 5 sekund. Wykonujemy długi wydech wypowiadając (w kolejnych powtórzeniach ćwiczenia) spółgłoski: p(e), b(e), t(e).

Usłysz – reaguj

Podczas wrześniowej sesji Mysłowickiej Rady Seniorów, w której uczestniczył Edward Lasok, prezydent Mysłowic i Grzegorz Łukaszek, przewodniczący Rady Miasta, omawiano m.in. sprawy związane z bezpieczeństwem osób starszych.



Strażniczki z Mysłowickiej Straży Miejskiej zapoznały członków MRS z autorskim programem profilaktycznym „Usłysz - reaguj” skierowanym głównie do seniorów. Program polega na nauce i utrwaleniu bezpiecznych zachowań w sytuacjach mogących zagrażać bezpieczeństwu. W zapewnieniu bezpieczeństwa pomocne mogą okazać się, rozdawane seniorom, alarmy osobiste. W sytuacji zagrożenia, uruchomienie tego niewielkiego urządzenia, miesz-

czącego się w kieszeni lub torebce, może ocalić życie. Po uruchomieniu alarm wydaje bardzo głośny dźwięk zwracający uwagę np. przechodniów. Straż Miejska, podczas zajęć z młodzieżą oraz osobami dorosłymi, informuje o konieczności i sposobie reakcji na dźwięk alarmu. Ważne jest, by nie kryć się za obojętnością i nie tylko usłyszeć, ale przede wszystkim zareagować na zastosowany alarm.

Wiek to tylko liczby

Dojrzały wiek jest atutem dla sprawujących władzę – polityków, papieży... Przed kamerami i na scenach nadal świetnie radzą sobie osoby 65+, czy 70+. Profesjonalizmem, kondycją i dobrą energią potwierdzają stwierdzenie, że wiek to tylko liczby...

58 lat miał Karol Wojtyła, kiedy wybrano go na Papieża

65. rok życia skończyła w lipcu br. Magda Gessler, a we wrześniu - Grażyna Szapołowska, aktorka

66. urodziny będzie świętowała w grudniu br. Krystyna Janda

69. lat w czerwcu br. obchodziła Meryl Streep, aktorka

68. urodziny będzie w październiku fetował Marek Kondrat, aktor

70. rok życia ukończył Donald Trump, gdy został wybrany na prezydenta USA, jako najstarszy prezydent USA

71 lat skończyła w kwietniu Halina Frąckowiak, piosenkarka, kompozytorka i autorka tekstów

73 lata ukończy w grudniu br. Maryla Rodowicz