

# UTW BEZ GRANIC SENIORZY NA START!

Numer 3/2022  
[www.seniorzynastart.info](http://www.seniorzynastart.info)



Zródło: archiwum prywatne

**Józef Panuś:**  
człowiek  
renesansu 6-7

Pilates idealny  
dla seniorów  
8-9



Zródło: archiwum prywatne

**Dr Magdalena Milewska:**  
Otyłość  
u seniorów  
zwiększa ryzyko  
cukrzycy 10-11

**Damian Urban:**  
jesteśmy  
w stanie  
kontrolować  
astmę! 12-13

Katowicki Klub  
Podróżnika  
dookoła świata  
14-15

Jak unikać  
upadków? 16



Zródło: Stowarzyszenie Inicjatyw Twórczych „e”

**Bulodrom,  
miejski teatr  
i ogród ziołowy.  
W UTW  
nie można  
się nudzić**

2-3

# Seniorzy z UTW zmieniają lokalną rzeczywistość

**O tym, że Uniwersytety Trzeciego Wieku poprawiają jakość życia seniorów, nikogo nie trzeba już przekonywać. Zajęcia na uczelni dają pretekst do tego, by wyjść z domu, ładnie się ubrać, zadbać o siebie. Pozwalają poczuć się potrzebnym, ważnym, nawiązać nowe przyjaźnie, miło i pożytecznie spędzić wolny czas, którego na emeryturze często jest w nadmiarze.**

**A jeśli komuś nie wystarcza integracji we własnym gronie, może wziąć udział w projekcie „UTW dla społeczności”. Pozwala on seniorom wyjść na zewnątrz, uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności i realnie na nią wpływać.**

## Bulodrom w Kętach

Seniorzy z UTW w Kętach mają moc sprawczą. Plany budowy bulodromu były tutaj dyskutowane od dawna, ale sprawa nie mogła jakoś ruszyć z miejsca. A to nie było pieniędzy, a to woli współpracy... Nikt nie wiedział, jak się do tego zabrać, gdzie pójść, z kim rozmawiać.

Co prawda w bule można grać wszędzie, nawet na trawie, lecz seniorzy chcieli to robić profesjonalnie. Jeden z nich, Marian Dudek, był uparty. Sport płynie w jego żyłach: w młodości grał zawodowo w piłkę nożną, a na emeryturze odkrył bule. Przypadkiem. Gdy pojechał na olimpiadę do Łaz, nie widział jeszcze, na czym ta gra polega. Ale brakowało zawodnika, więc wystartował – i wrócił z medalem. Postanowił wprowadzić bule na swoim UTW i stał się ich wielkim propagatorem.

*W innych miastach mają bulodromy, i to po kilka, kilkanaście, a w Kętach nie było żadnego – opowiada pan Marian. W świecie to sport jak każdy inny, jest mnóstwo zawodników. A u nas się utarło, że tylko staruszkowie w to grają.*

Duży błąd! Bule to gra dla każdego. Nie jest droga, a zasady nie sprawiają trudności. Za to ile przynosi emocji! Komuś się wydaje, że to spokojna gra? A skąd! To zażarta walka o kolejny punkt. Na co dzień w rozgrywkach emocji jest mniej, ale na zawodach nie ma taryfy ulgowej. Marian Dudek śmieje się: *Lubię patrzeć, jak zawodnicy się złością, denerwują albo na mnie krzyczą, że źle sędziuję. Każdy chce wygrać.*

Pan Marian ma 80 lat. Był przewodniczącym UTW, działał w samorządzie. Zawsze był blisko ludzi, coś robił, o coś zabiegał, angażował się w związki zawodowe. Człowiek orkiestra, otwarty na wszelkie aktywności, taki, co to potrafi znaleźć sponsora, żeby wydał koleżance tomik poezji. Dla niego nie ma rzeczy niemożliwych. To właśnie on chodził do burmistrza, dopytywał. Aż w końcu się udało: w sierpniu odbyło się oficjalne otwarcie bulodromu. Cały obszar został utwardzony, ogrodzony, żeby kamień nie wypadł. Seniorzy grają w czwartki.



Zawody na bulodromie w Kętach

Chętnych jest tak wielu, że trzeba było stworzyć drugą grupę.

*Nie wiem, czy pani wie, ale przy grze w bule wykonuje się niesamowitą ilość kroków – mówi Barbara Adamus. Za każdym razem trzeba przejść 16 m, zabrać swoje bule, wrócić. Nabija się kilometr. W ciągu godziny robi się nawet 5, 6 tys. kroków. To się później czuje, czasem krzyż boli, jak się wraca z rozgrywek.*

Pani Barbara była drugą osobą zaangażowaną w realizację projektu w Kętach. Wcześniej tworzyła programy wyjazdowe i krótkie wycieczki rekreacyjne dla uczestników PTTK Porąbka. Ostatnio z seniorami z grupy byli na ławce gigantycznej na Trojaku, na Słowacji.

*Z zawodu jestem nauczycielką – opowiada pani Barbara. Moje odejście z pracy było nagłe, niespodziewane i okazało się dla mnie ogromnym przeżyciem.*

*ciem. Nigdy nie brałam pod uwagę tego, że mając 60 lat, mogłabym iść na emeryturę. Zupełnie sobie z tym nie radziłam. Musiałam się czymś zająć.*

Na UTW można korzystać z zajęć przez cały tydzień. Grup jest dużo, zajęcia są płatne, a każdy wybiera coś dla siebie, na miarę możliwości i zasobności portfela. W przypadku pani Barbary w grę wchodziły również względy zdrowotne, miała bowiem problemy z kręgosłupem. Lekarz zalecił jej gimnastykę korekcyjną. Odkąd chodzi na jogę – odpukać – nie ma problemów z nerwem kulszowym.

*Mamy dużo kontaktów z młodzieżą. A osoby pracujące z młodymi ludźmi same też długo czują się młode – zauważa nasza rozmówczyni. Na UTW zawiera się przyjaźnie z osobami, które mają podobne poglądy, zainteresowania. Zbieramy się prywatnie w kilka pań, jedziemy do Warszawy na parę dni. Rezerwujemy hostel, wędrujemy po mieście, idziemy do teatru, do muzeum.*

## Gry na kampusie

Anna Grabowska uczyła informatyki na Politechnice Gdańskiej. Kiedy 15 lat temu przeszła na emeryturę, zaczęła prowadzić zajęcia komputerowe dla emerytowanych pracowników tej uczelni. To właśnie ona była jedną z najważniejszych osób zaangażowanych w projekt „Spacerem, rowerem po kampusie Politechniki Gdańskiej”. Biorący w nim udział seniorzy z Akademii Trzeciego Wieku stworzyli grę, dzięki której można poznać historię miasta, zabytki, rzeźby i budynki kampusu.

*Jestem w tym wieku, że coraz bardziej zdaję sobie sprawę z tego, że dobrze jest się czymś interesować, mieć jakieś hobby. Ale też dzielić się z innymi tym, czego się samemu nauczyło – podkreśla pani Anna. Mamy precyzyjnej urody kampus, który cały czas rośnie. Jest tu bardzo dużo starych, historycznych budynków, a wokoło powstają nowe, utrzymane w podobnym stylu. Chcieliśmy stworzyć grę, która będzie ciekawa dla wszystkich pokoleń.*

Projekt był realizowany w czasie pandemii, a większość prac prowadzono zdalnie. Seniorzy korzystali z materiałów dotyczących historii i architektury Gdańska dostępnych w internecie, ale też samodzielnie robili fotografie. Powstałe w efekcie gry są dostępne na serwerze Trójmiejskiej Akademickiej Sieci Komputerowej.

*Chodziło o to, by seniorzy jak najlepiej nauczyli się korzystać z narzędzi komputerowych – wyjaśnia Anna Grabowska. Sam pomysł wykorzystania gry miejskiej – jeszcze w formie wydrukowanej mapy z zagadkami – pojawił się już 10 lat temu. Realizowaliśmy w ten sposób wiele projektów z naszymi zagranicznymi partnerami. Odwiedzający nas goście mieli ogromną satysfakcję i naprawdę poznawali miasto, bo musieli znajdować punkty, odpowiadać na pytania. Tę samą metodologię zastosowaliśmy teraz w projekcie.*

W tworzeniu gry brała udział grupa kilkunastu seniorów. Podzielili się budynkami i każdy szukał jakiejś rzeźby, ciekawostki, tablicy. Z małych zagadek składali dłuższy spacer. W ten sposób powstała mapa. Seniorzy zrobili kawał dobrej roboty. Do tego stopnia, że dostali propozycję przetestowania aplikacji Asystent seniora od profesjonalnej firmy, która tworzy oprogramowanie do zwiedzania muzeów.

## UTW dla społeczności

W Złotym Stoku seniorzy stworzyli miejski teatr międzypokoleniowy, do którego zaprosili członków lokalnej społeczności w różnym wieku. Wolontariusze pracowali pod czujnym okiem reżyserki teatralnej, a artystyczne działania zostały zwieńczone spektaklem. Szerszy efekt? Młodych udało się oderwać od komputerów i telefonów, starsi poczuli się docenieni i potrzebni.

Z kolei głównym tematem projektu na UTW we Wrocławiu były zabawy podwórkowe z daw-

nych lat. Chodziło o to, żeby pokazać dzieciom, rodzicom i dziadkom, jak mogą wspólnie spędzać czas na świeżym powietrzu. Opracowane przez wolontariuszy zasady zabaw znalazły się w broszurze, która trafiła do wrocławskich szkół podstawowych.

Na UTW w Sztumie seniorzy stworzyli natomiast ogród ziołowo-warzywny. Nie ograniczyli się do sadzenia roślin: promowali zdrowy tryb życia, prowadzili lekcje dla dzieci, udzielali porad ogrodniczych, organizowali happeningi.

Projekt „Dom bez chemii” realizowany przez seniorów z UTW w Ostrowi Mazowieckiej polegał na przygotowywaniu środków czystości na bazie produktów dostępnych w każdej kuchni, takich jak soda, olejki, ocet. Przepisy opracowywano, a później testowano podczas serii warsztatów. W ten sposób powstały produkty przeznaczone nie tylko do czyszczenia, lecz także pielęgnacyjne, np. pięknie pachnąca pomadka do ust. Istotnym elementem projektu



Ostrowia Mazowiecka: „Dom bez chemii”, czyli ocet, soda i olejki zamiast detergentów

było pokazanie, że dbanie o środowisko zaczyna się od własnego podwórka.

Takich inicjatyw można wymieniać jeszcze wiele. Wszystkie odbyły się w ramach projektu „UTW dla społeczności”, którego realizatorem jest Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

*Problem dotyczący seniorów to społeczna niewidzialność – diagnozuje Agnieszka Kocoń, koordynatorka projektu. Uczestnicy naszych projektów, podejmując działania dla swojej społeczności, są w niej widoczni, zostają lokalnymi liderami. Czasem te osoby już były takimi animatorami, ale w życiu by się tak nie nazwały. Czasem dopiero poznają to pojęcie w praktyce. Chodzi o to, żeby przełamać stereotyp, że senior to osoba zamknięta we własnym świecie, odcięta od rzeczywistości. Starsza osoba może poczuć, że ma moc sprawczą, liczy się, jest ważna. Z drugiej strony działania seniorów mają taki efekt, że młode pokolenie bardziej się ukorzenia, utożsamia z lokalną społecznością i swoją energią pożytkuje na działania obywatelskie.*



## Barbara Prymakowska: nigdy nie wyleczę się ze sportu!

**Jest ewenementem na skalę światową i zgadza się z opinią, że to, co robi, to „sztuki cyrkowe”. Barbara Prymakowska, Honorowa Obywatelka Miasta Tarnowa, pobiegła do tej pory w 60 maratonach i nie zwalnia tempa. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie jej wiek – 79 lat. Jest ośmiokrotną mistrzynią Europy i świata w biegach górskich w swojej kategorii wiekowej, zdobywczynią Korony Światowych Maratonów (World Marathon Majors) i najstarszą Polką, która zdobyła Mont Blanc.**

### Nie ma złej pogody

Na spotkaniach na Uniwersytetach Trzeciego Wieku Barbara Prymakowska powtarza, że żaden lek nie zastąpi ruchu, lecz ruch może zastąpić każdy lek. Tym, którzy uzależniają aktywność na świeżym powietrzu od warunków atmosferycznych, biegaczka zdecydowanie odpowiada, że czegoś takiego, jak zła pogoda nie ma. Trzeba się tylko ubrać odpowiednio do warunków. Spacerować można i w kaloszach. Dla mnie dzień bez aktywności fizycznej jest dniem straconym, ale ja nadaję na innych falach. Trudno jest mi namawiać osoby 70-letnie, które nigdy nie uprawiały żadnego sportu, do biegania, ale można spacerować, maszerować i podbiegać, czyli ćwiczyć tzw. slow jogging. Polecam jednak, by dostosować aktywność do stanu zdrowia i wieku. Bieganie znakomicie wpływa na cały układ kostno-stawowy, ale musi on być zdrowy. Nie można biegać z bólowym kręgosłupem lub kolanami. Sport musi nam dawać przyjemność.

A co zrobić, jeżeli ktoś w ogóle nie chce się ruszać, nawet wykonywać ćwiczeń zaleconych przez lekarza i fizjoterapeuta? Człowiek mający kilkadziesiąt lat powinien mieć kwestie dotyczące swojego zdrowia już poukładane w głowie. Jeżeli nie chce zrozumieć, że ćwicze-

nia mu pomogą, to jego choroba będzie się tylko pogłębiać. Sama farmakoterapia niczego nie załatwi. Leki mogą pomóc, ale ich nadużywanie szkodzi organizmowi. Nie można zastępować zdrowego stylu życia farmakoterapią, chodzić od apteki do apteki i od specjalisty do specjalisty – uważa mistrzyni.

### „Pozytywne ADHD”

Barbara Prymakowska z rodziną zjeżdżała Europę, potem startowała w maratonach i innych biegach na całym świecie. Dostrzegła różnicę w podejściu do aktywności fizycznej starszych ludzi w Polsce i za granicą. Kiedy np. była w Tokio, by pobiec tam w maratonie, zauważyłam, jak aktywnie spędzają czas starzy Japończycy, bardzo często uprawiając slow jogging w parkach. Maszerują, podbiegają. W ogóle nie widziałam tam ludzi otyłych. To świadczy o dobrej diecie i aktywności. Japończycy nie tylko dużo chodzą i biegają, ale gimnastykują się, naciągają. Jeżeli chodzi o Europę zachodnią – np. w Niemczech dzieci muszą pływać, jeździć na nartach, dba się o to, by od małego sport zajmował w życiu istotne miejsce. U nas rodzice starają się często wymusić na lekarzach zwolnienia z zajęć WF-u dla swoich dzieci. Dobrobyt spowodował u nas brak ruchu. Dzieci, zamiast się ruszać, bawią się smartfonami.

Ze swojego dzieciństwa Barbara Prymakowska pamięta grę w podchody i „gumę”: Ciągle byłam w ruchu, miałam „pozytywne ADHD”. Wybrałam studia na Akademii Wychowania Fizycznego, ponieważ chciałam uczyć. Pracowałam w różnych typach szkół, ale największą radość dawały mi lekcje w szkole podstawowej, ponieważ widziałam, jaką przyjemność sprawia dzieciom ruch i że biorą ze mnie przykład – nie byłam nauczycielką, która siedziała z nogą założoną na nogę, ale ćwiczyłam z nimi. Miałam możliwość realizowania swojego autorskiego programu uczenia dzieci jazdy na łyżworolkach, a zimą jeździliśmy na łyżwach.

### Wyjść, by policzyć liście

Podczas spotkań w UTW seniorki pytają Barbarę Prymakowską, po co w ogóle wychodzić z domu, ponieważ według nich często nie ma to sensu. Biegaczka odpowiada wtedy, że choćby po to, by policzyć liście na drzewach. Po zakończeniu pracy zawodowej, kiedy mamy ogrom wolnego czasu, trzeba sobie obrać w życiu jakiś cel, wypełnić pustkę, postarać się o zainteresowania i pasję, by życie nie zamieniło się w wegetację, bo „życie jest albo śmiałą przygodą, albo niczym” (to słowa Helen Keller, amerykańskiej głuchoniewidomej pisarki i działaczki społecznej). Barbara Prymakowska przyznaje,



*Człowiek mający kilkadziesiąt lat powinien mieć kwestie dotyczące swojego zdrowia już poukładane w głowie. Jeżeli nie chce zrozumieć, że ćwiczenia mu pomogą, to jego choroba będzie się tylko pogłębiać. Sama farmakoterapia niczego nie załatwi. Leki mogą pomóc, ale ich nadużywanie szkodzi organizmowi. Nie można zastępować zdrowego stylu życia farmakoterapią, chodzić od apteki do apteki i od specjalisty do specjalisty.*

że od czasu przejścia na emeryturę może się od rana do wieczora bawić: *Tak nazywam to, co robię, bo to kocham. Ktoś powiedział, że jak na swój wiek robię sztuki cyrkowe.*

Barbara Prymakowska i jej mąż uczyli dwie córki miłości do sportu, kiedy te były jeszcze małe, i tak samo postępowali z wnukami. Zabierali dzieci na narty i korty tenisowe. Chcieli, by sport stał się dla nich czymś naturalnym, niezbędnym. Bo sport to bakcyl: *Nigdy się z niego nie wyleczę i nie chcę się wyleczyć, ponieważ daje mi zdrowie, radość i możliwość spotykania ludzi. Czuję ich szacunek i cieszy mnie to, że inspiruję młodych. Piszą do mnie, że jestem ich idolką – cieszy się sportsmenka.*

Zdumiewające, że mistrzyni osiągnęła tak wiele, choć zaczęła biegać bardzo późno, po pięćdziesiątce: *Na studiach nie lubiłam lekkiej atletyki. Wolałam sporty zimowe, przede wszystkim narciarstwo, i pływanie – wyjaśnia. Czasem spotyka się ze zdziwieniem: po co biega, po co ćwiczysz...? Syty głodnego nie zrozumie. Ona sama tłumaczy: Endorfiny wydzielające się podczas wysiłku dają mi wielką radość. Nawet jeżeli po zwycięstwie w maratonie – a pobiegłam do tej pory w 60 – potem przez dwa dni bolą mnie nogi.*

Barbara Prymakowska wchodzi w ósmą dekadę życia i od jakiegoś czasu uważa, by nie przekraczać swoich możliwości. Mając 77 lat, prowadziła jeszcze aqua aerobik, ale zajęcia przerwała pandemia. Jednak wciąż codziennie się gimnastykuje, gdyż jest to jest potrzebne do uprawiania każdego rodzaju sportu. *Najlepiej uprawiać więcej niż jedną dyscyplinę. Ja oprócz maratonów uczestniczę w biegach górskich, które zafascynowały mnie od czasu wejścia na Mont Blanc w wieku 68 lat, z 15-kilogramowym plecakiem. Bieganie w górach to inne doznania, inna technika, obcowanie z przyrodą, brak tłumów. Polecam także narciarstwo biegowe, bo to naturalny, zdrowy sport. Jeżeli uprawiamy nordic walking, to wystarczy przypiąć do nóg narty biegowe. A jeżeli nie ma śniegu, to nartorolki.*

### Mało mieć, dużo przeżywać

Kiedy Barbara Prymakowska wstaje rano, pyta męża: *W co dziś będziemy się bawić? Właśnie tak podchodzi do życia, które powinno dawać radość. Biega nawet wtedy, kiedy pada deszcz. Zapytana o to, czym jest dla niej szczęście, odpowiedziała: Mało mieć, dużo przeżywać. Sport stanowi dla niej i jej męża sens życia. Od kiedy dostaliśmy paszporty, zaczęliśmy jeździć w Dłomity, by tam biegać na nartach. Siedem razy brałam udział w Marcialonga – długodystansowym biegu narciarskim rozgrywanym co roku we Włoszech<sup>1</sup>. Biegi narciarskie łączyliśmy z narciarstwem zjazdowym. Wydawaliśmy z mężem pieniądze na zwiedzanie świata. Nie żałuję, że mieszkamy w bloku zamiast w kondominium. Mielśmy wybór: jedno albo drugie. Podróże zaczynaliśmy od syrenki i namiotu. Wcześniej nie przypuszczalam, że kiedykolwiek będę miała auto – mieliśmy rowery i silne nogi.*

Mistrzyni nie stosuje żadnej diety, ale je mądrze, małe porcje pięć razy dziennie. Codziennie biega 10–12 km, a na łyżworolkach potrafi pokonać trasy nawet dwa razy dłuższe. Spala bardzo dużo kalorii – przy wroście 156 cm waży 43 kg, tyle samo od lat. Ostatni posiłek zjada o godz. 18.00. Poza biegiem wolny czas wypełnia czytaniem książek: *Te napisane przez moją guru, Wandę Rutkiewicz, przeczytałam wszystkie.*

Planów sportowych Barbara Prymakowska ma bardzo wiele. W marcu przyszłego roku na pewno weźmie udział w 9. Halowych Mistrzostwach Świata w Lekkiej Atletyce Masters 25 w Toruniu. Liczy się z tym, że coś złego może się jej przytrafić i o śmierci myśli często, bo – jak mówi – *z takimi myślami trzeba się oswoić. Chciałaby, żeby była krótka i węzłowata, a najlepiej, żeby przyszła do niej w górach.*

<sup>1</sup> Najdłuższy i największy włoski maraton, jego trasa liczy 70 km.

# Ninja z artystyczną duszą

**Człowiek renesansu: śpiewa, gra na akordeonie, rzeźbi w drewnie, trenuje. Talentów ma wiele i wszystkie stale rozwija. Wystąpił w telewizyjnym show „Ninja Warrior”, którego uczestnicy muszą przejść niezwykle trudny i wyrafinowany tor przeszkód. Józef Panuś zaprezentował niebywałą jak na 57-latkę formę fizyczną i choć do finału nie doszedł, to usłyszała o nim cała Polska. Poza tym ułożony przez niego hymn programu łatwo wpadał w ucho i na długo zostawał w pamięci. Niedawno tor podobny do tego z programu pan Józef stworzył w przydomowym ogrodzie. Bo okazuje się, że nie brakuje u nas dzieciaków, które chcą zostać wojownikami ninja.**

„Józio wam pokaże”

Józef Panuś pochodzi z niewielkiej wsi Borzęta pod Myślenicami. Wychowywał się w wielodzietnej rodzinie: miał czterech braci i cztery siostry. Marzył o tym, żeby coś w życiu osiągnąć, dać się poznać, zaistnieć. Najbardziej realnym sposobem na realizację tego marzenia był sport. Panuś od najmłodszych lat miał do niego talent i zamiłowanie. W szkole podstawowej, kiedy trzeba było zademonstrować trudniejsze ćwiczenie, takie jak salto bez materaca czy inne akrobacje, pani mówiła: „Józio wam zaraz pokaże”. *Łatwo mi to przychodziło – wspomina Józef Panuś. Gimnastyka, ćwiczenia siłowe nie sprawiały mi problemu. Miałem usportowionego kuzyna, starszego o dwa lata, chciałem mu dorównywać. Razem sobie ćwiczyliśmy skoki w dal, wznwyż, podciąganie na drążku, chodzenie na rękach.*

Uwielbiał piłkę nożną. Grał niemal wszędzie i w każdej wolnej chwili. Był raczej drobny i szczupły, ale sprawny i wygimnastykowany. Już jako 15-latek trafił do seniorów Boru Borzęta. Jego talent szybko dostrzegli władze Dalinu Myślenice. Józef grał tam w ataku, był czołowym zawodnikiem. Kiedy poczuł, że jego kariera nabiera rozpędu, przyszło powołanie do wojska. Przez rok służył w Toruniu, później w Dęblinie, gdzie grał w klubie piłkarskim Orleńca Dęblin. Po odbyciu służby wojskowej wrócił do Dalinu. Kolega z drużyny chciał iść na testy do GKS Tychy i namawiał Józefa: „Jedźmy, spróbujmy, razem będzie nam raźniej”. *Po 20 minutach gry koledzy podziękowali, a ja dołączyłem do drużyny – wspomina Panuś. Były wielkie perypetie z moim przejściem, prezes klubu nie chciał mnie puścić. Przepychanki trwały pół roku.*

Kilka razy był bliski zrobienia poważnej kariery. Dostał propozycję gry w drugoligowym niemieckim klubie Wismut Gera. Miał już podpisany kontrakt, pożegnał się z rodziną, siedział spakowany w samochodzie. Jednak trener zażądał nagle dużo większej sumy niż ustalona i zniweczył jego plany. Potem przeszedł do Zagłębia Sosnowiec. W wieku 28 lat zerwał ścięgno Achillesa. To zakończyło jego piłkarską karierę. Przez kilkanaście lat trenował piłkarzy. *Sport nauczył mnie determinacji i wytrwałości – mówi. Cały czas trzeba było udawać, że jest się dobrym. To mi się w życiu*



Józef Panuś w programie „Ninja Warrior”.

*przydało. Zawsze mam plan, cel, do którego dążę. Nigdy nie jest tak, że się nudzę i nie wiem, co ze sobą zrobić.*

## Na torze „Ninja Warrior”

W 2019 r. taki cel dali mu producenci telewizyjnego show „Ninja Warrior”. W głowie 57-letniego wtedy Józefa Panusia od razu zaświtała myśl, żeby w nim wystąpić, pokazać światu, na co go stać. *Kiedy zobaczyłem program, przeszkody, to się zafascynowałem – wspomina. Już jako młodziwiec byłem wygimnastykowany, lubiłem sportową akrobatykę. Pomyślałem, że to program dla mnie, tylko tak o 30 lat młodszego. Prym wiodą tam 20-latkowie. Ale gdy zobaczyłem, że starsi też biorą udział, to zgłosiłem się na casting.*

Dostał się. I przekonał, że to zupełnie inna bajka niż ćwiczenia, które wykonywał do tej pory. Ciało pamiętało to, czego się nauczyło za mło-

du, wystarczyło mu tylko przypomnieć. Jednak żeby przejść tor przeszkód, potrzeba nie tylko siły czy wytrzymałości, lecz także koordynacji, sprytu, zimnej głowy. Józef Panuś nie chciał dać plamy. *Widziałem u wielu młodych, wysportowanych zawodników, że się im nogi i ręce zaczynały trząść jak galareta – opowiada. Ja nie miałem z tym problemu. Powiedziałem sobie: idę pierwszy raz, mam swoje lata, spadnę i zaliczę kąpiel w wodzie – trudno. Nie takie kozaki odpadały.*

Do przejścia pierwszego etapu zabrakło niewiele: pan Józef odpadł w zasadzie na ostatniej przeszkodzie, co go bardzo rozczarowało. Błąd był czysto techniczny, nie wynikał z braku sił czy złej kondycji. Zabrakło czasu, by zapoznać się z przeszkodą. Gdyby Panuś występował pod koniec programu, mógłby podejrzeć, jak radzą sobie z nią inni zawodnicy, opracować strategię. Ale reżyser zdecydował, że 57-latek wystąpi jako pierwszy. Zaraz po... odśpiewaniu hymnu i odłożeniu akordeonu.

## Artystyczne talenty od Boga

Bo Józef Panuś ma też artystyczną duszę. Od dziecka pasjonował się muzyką. Książek nie czytał, w piłkę nie dało się przy tym grać, więc żeby się nie nudzić, zabierał ze sobą organki. Jest stu procentowym samoukiem i naturщиком. Zdarzało mu się przygrywać na imprezach rodzinnych, sportowych obozach, szkolnych akademiach. Dał kilka koncertów w domach seniora. Pisze również wiersze. Poza tym należy do Koła Gospodarzy Wiejskich w Borzęcie. *Pomyślałem sobie: sportowo jestem jak na swój wiek dobrze przygotowany – wyjaśnia. Ale tor jest trudny, można odpaść na pierwszej przeszkodzie i będzie wstyd. Fajnie by było zaistnieć czymś jeszcze.*

Napisał zatem hymn dla programu. Słowa: *Trudne wyzwania nie zrażają mnie, gdy w głowie myśl do brzo znana, wszystkie przeszkody pokonać chcę, by zdobyć górę Midoriyama nuciła cała Polska.*

Józef Panuś jest ambitny. W pierwszej edycji nie przeszedł toru, zatem wystąpił w kolejnej. Niestety, tuż przed startem naderwał mięsień dwugłowy uda. Nie był w stanie rozpędzić się i przeskoczyć rampy. Ale i tym razem zaznaczył swoją obecność: zaprezentował wykonane przez siebie wyroby artystyczne z drewna. To kolejny talent, jaki dostał od Pana Boga. Ma pracownię rzeźbiarską, a na Facebooku prowadzi profil Panuś-Art.

*Zawsze interesowały mnie rzeczy nietypowe, coś, czego nikt inny nie robi – mówi Panuś. Szukałem odkoczni, żeby odnaleźć się w życiu po sporcie. Biegałem po lesie. Zauważyłem narośle na drzewie, potocznie zwane czeczotami. Komponuję je w blaty stołów, lustra, kwiatniki, misy. To niesamowite, co natura potrafi stworzyć.*

Wykonane przez niego przedmioty idealnie nadają się do wystroju domu. Część z nich stworzył na bazie korzenia, który stanowi centralny element jakiegoś przedmiotu codziennego użytku. Łączy je z różnymi materiałami: szkłem, metalem. Chciałby pokazać swoje wyroby światu, najlepiej sprzedać – a pieniądze zainwestować w tor.

## Chcę pobić kilka rekordów

Panuś pracuje jako „złota rączka” w zespole szkół w Dobczycach, a swoje umiejętności wykorzystał podczas budowy toru przeszkód w pobliżu domu. *To ma sens, na to jest zapotrzebowanie – tłumaczy.*

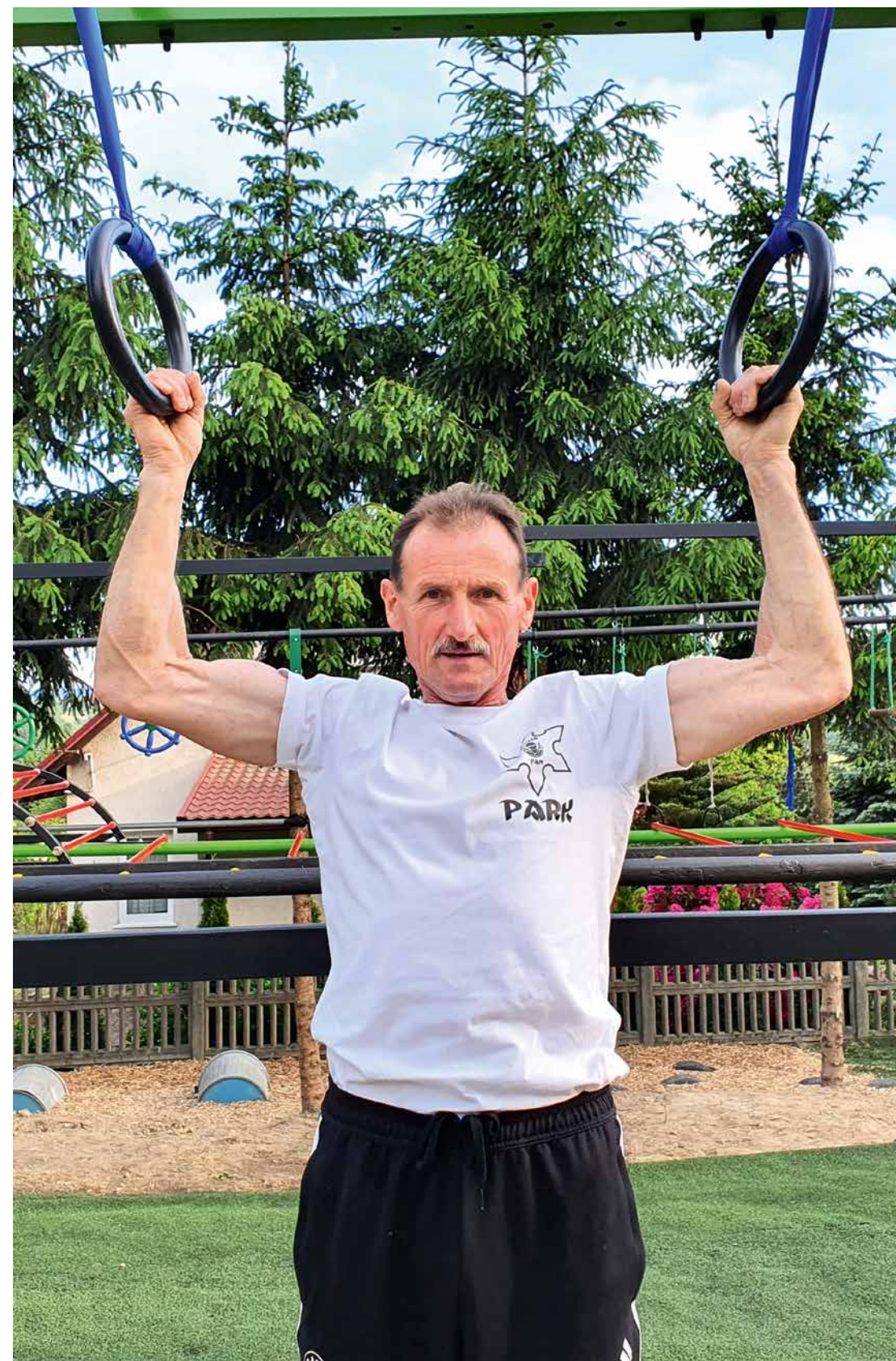
Wokół domu w Zawadzie – bo tam dziś mieszka – ma sporo miejsca: 70 arów. Cały ten obszar będzie już wkrótce zagospodarowany. Na razie większość przeszkód pan Józef budował z myślą o dzieciach. Są drążki do podciągania, kółka, ringi, drewniane kładki, labirynt, ruchome elementy, do tego strefy równowagi, koordynacji, siłowa. Urządzenia do ćwiczeń tworzą wkomponował w ogród, co ma swój niezaprzeczalny

urok. Rodzice mogą odpocząć, a dzieci poćwiczyć, pobiegać. Park ninja zostanie otwarty na wiosnę, jednak już teraz przyjeżdżają do niego turyści.

*Planuję zbudować przyrządy dla wszystkich grup wiekowych – zaznacza Józef Panuś. Dla tych, co nie mają kontaktu ze sportem, ale chcieliby spróbować, dla biznesmenów, dyrektorów, co siedzą za biurkiem, a chcieliby się wyladować, wyżyć.*

W jego wieku ludzie zazwyczaj chcą odpocząć, posiedzieć w fotelu przed telewizorem. On marzy o biciu kolejnych rekordów. Dla siebie, dla własnej satysfakcji. Ale też po to, żeby zainspi-

rować innych, przyciągnąć ich do sportu. Człowiek, który się rusza, lepiej się czuje, ma chęć do życia, motywację, nie nudzi się, mniej choruje. Użytkownicy idą na bok, można się pozbyć nadwagi. A najważniejsze pozostaje to, że na sport nigdy nie jest za późno. *Kończę w lutym 60 lat, to taka okrągła liczba – mówi Józef Panuś. Nie będę się ścigał z 20-latkami. Ale zamierzam ustanowić kilka rekordów na miarę swoich możliwości. Jest parę ćwiczeń, które mogę wykonać w tym wieku. Nie będę robił pompek, bo nie o to chodzi. To musi być coś niekonwencjonalnego. Chciałbym się wspinać po linie na balon widokowy w Krakowie. Pomysły mam, tylko nie tak łatwo zademonstrować swoje umiejętności przed szerszą widownią.*



# Pilates – ruch, który przywraca sprawność

**Prawie wszyscy o nim słyszeli, ale niewiele osób posiada głębszą wiedzę o tej metodzie ćwiczeń. Warto to zmienić, bo pilates jest szczególnie użyteczny dla osób starszych. Zwiększa jakość ich życia oraz zapobiega upadkom i kontuzjom. Dzięki treningom możemy się nawet na nowo nauczyć oddychać i chodzić – tym razem prawidłowo.**



Źródło: 123RF

**S**am twórca, Joseph Pilates, trener i pisarz urodzony w 1883 r. w grecko-niemieckiej rodzinie w Westfalii, określił tę metodę jako *współdziałanie ciała, umysłu i ducha*. W dzieciństwie był słaby i chorowity: cierpiał na astmę, krzywicę i gorączkę reumatyczną. Właśnie dlatego jego ojciec, zapalony gimnastyk, namówił go do ćwiczeń, zajęcia się kulturystyką i trenowania sztuk walki oraz boksu. Dzięki temu młody Pilates powrócił do zdrowia. Po przeprowadzce do Wielkiej Brytanii zaczął zarabiać na życie jako zawodowy bokser, artysta cyrkowy i trener samoobrony w Scotland Yardzie. U teoretycznych podstaw jego metody ćwiczeń legły obserwacje, jakie poczynił, dorastając – to współczesny styl życia winił za wady postawy i niewłaściwy sposób oddychania, który uważał za niewydolny. *Oddychanie to pierwszy i ostatni akt życia* – mawiał, nic więc dziwnego, że uznawał go za akt podstawowy.

## Pilates rozluźnia i wzmacnia

Metoda Pilatesa wykrystalizowała się w okresie jego internowania podczas I wojny światowej – studiował wtedy jogę i poruszanie się zwierząt, pracował z weteranami i rekonwalescentami. Kiedy osiadł w USA, rozpoczął jej propagowanie od założonego przez siebie i żonę studia w Nowym Jorku. Dziś ponad 12 mln ludzi na świecie ćwiczy pilates, a liczba ta stale rośnie, bo to ćwiczenia skuteczne i nieskomplikowane.

*Pilates stworzył kompleksowy system ćwiczeń, który dba o ciało w sposób wielowymiarowy – mówi Aleksandra Wilk, nauczycielka tej metody i właścicielka studia „Pilates w pełni”. To nie tylko samo rozciąganie i budowanie siły, ale także praca nad centrum. W pilatesie wychodzimy od niego, kładąc nacisk na wszystkie mięśnie brzucha,*

*tulowia, miednicy, mięśnie przy łopatkach, i uczymy się je aktywować. Pracujemy nad całym ciałem, nad jego wszystkimi obszarami.*

Metoda Pilatesa to trening na macie – z wykorzystaniem ciężarków, kół, taśm – lub na maszynie. Można na nich ćwiczyć indywidualnie albo w mikrogrupach – wyjaśnia Anna Tytus, masterka pilatesu, dyplomowana tancerka, pedagog ruchu, właścicielka „Studia Pilates”, absolwentka m.in. Uniwersytetu im. Antona Brucknera w Linzu i międzynarodowej szkoły Balanced Body. I dodaje: *Dla osób mających trudności w ćwiczeniach na macie maszyny są znakomitą opcją, ponieważ znajdują się na wysokości takiej, jak łóżko w domu, pozwalają na odciążenie stawów i kręgosłupa. Ćwicząc na takiej maszynie, którą nazywamy reformerem – platformie składającej się ze sprężyn o różnej ciężkości i pętli zakładanych na ręce lub nogi – wyraźnie czujemy odciążenie kręgosłupa lędźwiowego,*

*szyjnego oraz stawów. Pilates jest bowiem treningiem, który zdejmuje ciężar ze stawów i przygotowuje nas do wyzwania, jakie naszym ciałom stawia codzienne życie. Na stawy działa poprzez dekompresję, a na mięśnie przez kontrakcję i rozciąganie. Już po miesiącu ćwiczeń obserwujemy zmianę postawy zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej. Na nowo uczymy się prawidłowo oddychać i chodzić, wstawać z łóżka. Wzmacniamy mięśnie i kości. Dzięki pilatesowi wzmacnia się też m.in. nasz staw skokowy, co jest bardzo ważne dla seniorów, którzy w rezultacie jego zeszywnienia często się przewracają.*

Zeszywnieniu ulegają nie tylko stawy. Postępujące z wiekiem zmiany w całym kręgosłupie powodują, że sylwetka seniora coraz bardziej pochyla się do przodu i usztywnia. A kiedy jakaś część naszego ciała się usztywnia, organizm, który zawsze dąży do równowagi, rekompensuje to sobie większym wykorzystaniem innej części. Gdy usztywnia się odcinek piersiowy kręgosłupa i zaokrągla się plecy, to odcinek lędźwiowy wygina się nadmiernie w przeciwnym kierunku. Konsekwencją mogą być urazy w obrębie kręgosłupa albo sprawiające ból napięcia mięśniowe. Ciało zawsze szuka kompensacji: *Można to sobie łatwo wyobrazić na przykładzie konstrukcji z klockami – tłumaczy Aleksandra Wilk. Jeśli jakiś klocek się wysunie, to inny wychyli się w odwrotnym kierunku, tak by konstrukcja zachowała równowagę. Ćwicząc pilates, pracujemy nad zmobilizowaniem usztywnionych stawów i miejsc w ciele. Rozluźniamy to, co jest napięte, i wzmacniamy to, co jest osłabione, by odbudować równowagę. Stosujemy ćwiczenia, które tak oddziałują na tkanki, by zmiana w prawidłowym kierunku nastąpiła naturalnie.*

## Pilates walczy z bólem

*Człowiek ma tyle lat, na ile czuje się jego kręgosłup – powtarzał Joseph Pilates. I miał rację, ponieważ zwyrodnienia kręgosłupa ograniczają wykonywanie codziennych czynności, a ból obniża jakość życia. Dlatego praca nad kręgosłupem to kolejna istotna część pilatesu. W tej metodzie ćwiczeń dąży się do tego, by kręgosłup był mobilny i ruszał się we wszystkich możliwych kierunkach, tak jak powinien się ruszać, ale także – by był stabilny.*

*Trzy najczęstsze problemy, z jakimi spotykam się u seniorów, są związane z kręgosłupem w odcinku lędźwiowym, stawem krzyżowo-biodrowym i samymi biodrami – opowiada Aleksandra Wilk. Pilates może przywrócić sprawność seniorom w takich przypadkach, może zmniejszyć ból, a nawet zupełnie go zniwelować. Wraz z wiekiem odwadniają się krążki międzykręgowce w kręgosłupie. Pilates sprawia, że rezultaty dehydratacji się odwracają, kręgosłup się wydłuża i zwiększają się przestrzenie między kręganiami. Kiedy u osób starszych powstają narośle kostne i dochodzi do stenozji, kość naciska na nerw. Możemy tak dobrać ćwiczenia, by zwiększyć przestrzeń w miejscach nacisków i zlikwidować usztywnienia. Kiedy ciało odzyskuje mobilność, przestajemy doświadczać bólu.*

## Pilates uczy oddychać

W kładzeniu nacisku na właściwe oddychanie pilates jest podobny do jogi, ale to dwa różne systemy. Pilates to wprawdzie praca zarówno z ciałem, jak i z umysłem, jednak bez charakterystycznej dla jogi duchowości. Istnieją różne odmiany jogi, lecz często wchodzi ona w znacznie większe zakresy ciała niż pilates, dlatego ten jest bezpieczniejszy. Dużo łatwiej zrobić sobie krzywdę, ćwicząc jogę bez odpowiedniego instruktażu i znajomości ograniczeń swojego ciała.

W treningu pilatesu zwraca się uwagę na to, jak wykorzystać oddech w ruchu, by go ułatwić, jak oddychać, by odżywić ciało. To na pilatesie dowiemy się, że wydech sprzyja aktywacji centrum, dlatego dużo łatwiej wykonać trudny ruch właśnie na wydechu. *Łatwiej spaść mięśnie, by coś podnieść, na wydechu – tłumaczy Aleksandra Wilk. To ważne w codziennym życiu, kiedy się ruszamy, coś podnosimy, dźwigamy... Poza tym, że pilates uczy nas, jak oddychać – co jest pomocne podczas wysiłku – to pozwala poznać, a potem już świadomie stosować prawidłowe wzorce ruchowe w życiu codziennym. W ten sposób zwiększa się jakość życia i żyjemy zdrowiej, z mniejszym niebezpieczeństwem kontuzji.*

## Pilates dobrany do indywidualnych potrzeb

Senior przychodzący na pilates może liczyć na wsparcie nauczyciela. Warto w kilku zdaniach rozmowy z trenerem wyjaśnić, na jakie cierpi



Źródło: 123RF

się dolegliwości, by nie ćwiczyć w nieodpowiedni dla siebie sposób. Można zmodyfikować ćwiczenie wykonywane przez grupę, zrobić jego wariację.

*Nauczyciele są tak przeszkoleni, by dobrać ćwiczenia pod potrzeby klienta, któremu się przypatrują i którego w razie potrzeby poprawiają – mówi Anna Tytus. Zadania muszą być tak dobrane, by odpowiadały stanowi zdrowia i kondycji ćwiczącego. Przychodzą przecież do nas różne osoby – rekonwalescenci po zawale, kobiety w ósmym miesiącu ciąży, sportowcy.*

Przez 10 lat, kiedy Anna Tytus mieszkała w Belgii – do Polski wróciła w ubiegłym roku – i prowadziła tam grupę senierek, zauważyła, że oprócz korzyści, jakie dawały im ćwiczenia, istotna była dla nich sama możliwość spotkania z innymi ćwiczącymi, często koleżankami.

*Wizyta w studiu pilatesu łączy się dla seniorów z rozmową, potem pójściem do kawiarni, czyli zaangażowaniem w życie społeczności – podkreśla trenerka. Dostrzega, że w Polsce ma mniej klientów wśród osób starszych niż za granicą. Tłumaczy to faktem, że polscy seniorzy jeszcze nie korzystają z internetu w takim stopniu, jak na Zachodzie. Młodsze osoby mogą szybko znaleźć potrzebne informacje – w tym wypadku na temat pilatesu, miejsca, w którym znajduje się najbliższe studio i cennika – online, seniorom sprawa to trudność. Dlatego uważam, i mocno to podkreślam, że promowaniem aktywności fizycznej powinni się zająć lekarze rodzinni. Powtarzać, jak ważny, wręcz podstawowy, jest ruch. Bo każdy jest odpowiedzialny za swoją kondycję.*

# Właściwa dieta może leczyć otyłość i chronić przed cukrzycą

Rozmowa z dr nauk o zdrowiu Magdaleną Milewską, dietetykiem z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

**Wydawać by się mogło, że więcej osób starszych cierpi raczej w wyniku niedożywienia niż otyłości, do czego przyczynia się osłabione łaknienie. Jak duża część seniorów jest otyła?**

Niedożywienie stanowi jeden z większych problemów osób starszych, obok m.in. sarkopenii, czyli utraty masy i siły mięśniowej, czy zaburzeń połykania. Wynika z niedoboru lub ograniczonego wchłaniania składników dostarczających energii, ale także witamin i składników mineralnych, co prowadzi do niekorzystnych zmian w składzie ciała i osłabienia funkcji poznawczych. O niedożywieniu mówimy w przypadku utraty masy ciała powyżej 5% w czasie trzech miesięcy bądź

powyżej 10% w okresie sześciu miesięcy. Można też posłużyć się wskaźnikiem BMI, który odzwierciedla relację masy ciała do jego wysokości podniesionej do kwadratu. U osób powyżej 70. roku życia BMI poniżej 22 kg/m<sup>2</sup> może wskazywać na niedożywienie. Zatem ta granica uważana za normę jest u osób starszych wyższa niż u osób młodszych, dla których wynosi ona 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Najbardziej narażone na niedożywienie są osoby przewlekle chore.

Z kolei problem otyłości w Polsce może dotyczyć co trzeciego seniora, częściej kobiet niż mężczyzn. Najczęściej jest to otyłość brzuszna, wiążąca się ze zwiększonym ryzykiem wielu powikłań metabolicznych. Warto pod-



Źródło: archiwum prywatne

kreślić, że osoba otyła również może być niedożywiona.

**Jak odróżnić otyłość od nadwagi u seniora?**

Odsetek osób z otyłością w społeczeństwie jest wyższy niż osób niedożywionych. Poza tym często w wieku starszym otyłości towarzyszy utrata masy i siły mięśniowej. Coraz częściej mówi się więc o nowej jednostce chorobowej – otyłości sarkopenicznej, której skutki, zwłaszcza w przypadku hospitalizacji, są znacznie bardziej dotkliwe niż skutki otyłości czy sarkopenii rozpatrywanych osobno. Przyczyną są nie tylko zmiany związane z procesem starzenia się, ale przede wszystkim ograniczona aktywność fizyczna i nieprawidłowy sposób żywienia.

**Z jakimi powikłaniami wiąże się otyłość u osób starszych? I czy diagnozujemy ją inaczej niż w pozostałych grupach wiekowych?**

Otyłość u seniorów zwiększa ryzyko cukrzycy, nadciśnienia tętniczego i niewłaściwego poziomu cholesterolu. Diagnozuje się ją poprzez wskaźnik BMI, lecz podstawą do rozpoznania powinna być zawartość tkanki tłuszczowej. W procesie starzenia dochodzi do niekorzystnych zmian w składzie ciała, nawet przy jego względnie stałej masie. Obserwuje się głównie wzrost tkanki tłuszczowej i utratę masy mięśniowej, co sprawia, że wskaźnik BMI nie do końca pozwala na wiarygodne rozpoznanie. Warto podkreślić, iż w grupie osób starszych mówimy o tzw. paradoksie otyłości. W licznych badaniach zaobserwowano, że osoby starsze z masą ciała w normie i z nadwagą, ale nie otyłością, miały niższe ryzyko zgonu w porównaniu z osobami otyłymi lub ze zbyt niską masą ciała. Jednak za każdym razem diagnostykę nadwagi czy otyłości powinien przeprowadzić profesjonalny dietetyk, który oceni ryzyko związane z nadmierną ilością tkanki tłuszczowej.

**Co zwiększa ryzyko otyłości u seniorów?**

U osób starszych sam wiek to już czynnik ryzyka. Jest nim też niewłaściwy styl życia związany z ograniczeniem aktywności fizycznej

i często statusem społeczno-ekonomicznym, który wpływa na wybory żywieniowe. Do tego dochodzą sytuacja zdrowotna i przyjmowane leki.

**Jak pomóc otyłym lub zagrożonym otyłością pacjentom? Jaka powinna być właściwa dieta seniorów? Czego w ich jadłospisie nie powinno zabraknąć, a czego powinni szczególnie unikać?**

Leczenie otyłości u seniorów trzeba zaplanować indywidualnie i przeprowadzić bardzo rozsądnie, uwzględniając choroby współistniejące. Niestety, wraz z ubytkiem tkanki tłuszczowej zmniejsza się również ilość tkanki mięśniowej, co powoduje wspomnianą już sarkopenię. Utrata masy i siły mięśniowej wpływa nie tylko na ograniczenie wielu aktywności życia codziennego, lecz także na przebieg chorób i wyniki leczenia. Poza tym zwiększa ryzyko insulinooporności, która prowadzi do cukrzycy.

By zapobiegać utracie masy mięśniowej, należy zadbać o odpowiednią dawkę białka w codziennej diecie. Powinna być ona jednak uzależniona od kondycji nerek. Wartość energetyczną w diecie trzeba dobierać indywidualnie, z bardzo niewielkim deficytem, a sposób żywienia oprzeć na modelu diety śródziemnomorskiej. Zatem istotne są produkty zbożowe, zwłaszcza te dobrze tolerowane przez seniorów: kasza, ciemne pieczywo, płatki owsiane. Odpowiednia porcja warzyw to minimum 600 g, a owoców – co najmniej 200 g dziennie. Nie można zapominać o dwóch mlecznych produktach niskotłuszczowych. Jeśli chodzi o ryby, należy zjadać je raz lub dwa razy w tygodniu. Dobrze spożywać drób bez skóry, oleje roślinne, orzechy w postaci mielonej. W tygodniowym jadłospisie powinno się też uwzględnić pięć-sześć jajek i najwyżej 400 g mięsa czerwonego. Bezwzględnie należy za to unikać dań smażonych, tłustego mięsa, tłuszczów zwierzęcych, słodczy, produktów cukierniczych, słodzonych napojów. Trzeba pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i wypijać od 1,5 do 2 l płynów. Zalecana liczba posiłków w ciągu dnia to cztery lub pięć. Redukcję masy ciała można rozważyć u osób w wieku 60–69 lat. Znacznie rzadziej podejmuje się ją u osób powyżej 70. roku życia ze względu na duże ryzyko niezamierzonej utraty masy ciała, w tym masy mięśniowej, co prowadzi do sarkopenii lub zespołu słabości.

**Czy będąc seniorem, warto poprosić dietetyka o ułożenie jadłospisu pod kątem stanu zdrowia i potrzeb organizmu?**

Redukcja masy ciała u osób starszych powinna się odbywać pod kontrolą dietetyka i obejmować zmianę stylu życia – przede wszystkim sposobu żywienia – oraz zwiększenie aktywności fizycznej bezpiecznej dla seniora. Ta ostatnia jest bardzo istotna dla utrzymania masy mięśniowej, ale także dla zapobiegania insulinooporności i utrzymania jak najdłuższej sprawności fizycznej. Jednak zawsze rodzaj aktywności



Źródło: 123RF

powinien być dobrany do możliwości chorego, najlepiej po konsultacji z lekarzem i/lub fizjoterapeutą.

Można też skorzystać z terapii behawioralnej, która wpływa na zachowania żywieniowe. Czasami wprowadza się farmakoterapię. Niemniej zmiany stylu życia są najczęstszymi metodami walki z otyłością. Mają na celu redukcję tkanki tłuszczowej przy zachowaniu lub nawet zwiększeniu masy mięśniowej i poprawę przemiany materii, bo każda utrata tkanki tłuszczowej wiąże się z pozytywną zmianą w stężeniu glukozy, cholesterolu całkowitego lub „złego” cholesterolu LDL. Kontrolowane zmniejszenie masy ciała podnosi też sprawność fizyczną i jakość życia. Cele terapeutyczne związane z redukcją masy ciała powinny być rozłożone w czasie i skupiać się na rozsądnym ograniczaniu wartości energetycznych w codziennej diecie. Zdecydowanie polecam wizytę u dietetyka w celu ułożenia jadłospisu uwzględniającego choroby współistniejące i dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takie jak zaburzony rytm wypróżnień, refluks żołądkowy, problemy z połykaniem czy wzdęcia. Specjalista oceni stan odżywienia i ryzyko niedożywienia bądź ewentualne korzyści wynikające ze zmniejszenia masy ciała.

**Dlaczego cukrzyca jest tak częstą chorobą u seniorów?**

Rośnie liczba osób w starszym wieku, a wraz z tym – ryzyko cukrzycy. Ten problem może dotyczyć w polskiej populacji nawet co piątego seniora. Częstsze występowanie zaburzeń poziomu glukozy w podeszłym wieku może być konsekwencją obniżonego tempa przemiany materii, niskiej aktywności fizycznej i niekorzystnych zmian w składzie ciała. Może

być poza tym rezultatem zmian w sposobie odżywiania – osoby starsze wykazują dużą preferencję smaku słodkiego – oraz w zakresie wydzielania i działania insuliny. Zmniejszenie aktywności fizycznej może prowadzić do insulinooporności, zwłaszcza u osób z otyłością. Nie bez znaczenia są niektóre leki – oczywiście niezbędne w leczeniu choroby podstawowej – które mogą nasilać ryzyko wystąpienia cukrzycy. Dlatego tak ważne są zmiany w sposobie żywienia osoby starszej.

**Jakie są objawy cukrzycy u seniorów?**

Niekontrolowane zmniejszenie masy ciała, częste oddawanie moczu, uczucie szybkiego męczenia się, senność, drażliwość, zaburzenia koncentracji i zmiany w zachowaniu. Niestety, często nakładają się one na objawy starzenia się, stąd tak trudno jest wcześniej rozpoznać cukrzycę. Dlatego warto kierować się na badania kontrolne stężenia glukozy na czczo, które pozwolą na szybsze podjęcie działań profilaktycznych.

**Czy cukrzycę u seniorów leczy się inaczej niż u młodszych pacjentów?**

Leczenie cukrzycy u osób starszych skupia się na zmianach w sposobie żywienia, regularnych posiłkach, rozsądnych wyborach produktów, zadbaniu o odpowiednią ilość błonnika pokarmowego, płynów, ale też ograniczeniu cukru i niekorzystnych tłuszczów. Bezwzględnie należy wykluczyć alkohol. Istotna jest również regularna aktywność fizyczna. Podejmowane leczenie farmakologiczne musi uwzględniać ryzyko hipoglikemii, a senior powinien wiedzieć, jak sobie radzić w takiej sytuacji. Żywnienie chorego na cukrzycę wymaga ułożenia planu posiłków przez wyspecjalizowanego dietetyka.

# Ujarzmić astmę. Nie da się jej wyleczyć, ale można przejąć kontrolę nad chorobą

**Czy senior może nagle zachorować na astmę? Czy jest groźna dla osób w podeszłym wieku i czy są sposoby, aby jej uniknąć? Czy wiek ma wpływ na przebieg tej choroby? Między innymi na te pytania odpowiada lek. Damian Urban, pulmonolog, zastępca ordynatora III Oddziału Chorób Wewnętrznych Szpitala Specjalistycznego im. Józefa Dietla w Krakowie.**

**Astma jest podstępna. Można jej nie mieć przez 50 lat, a nagle po sześćdziesiątce zachorować.**

To prawda, w błędzie jest ten, kto myśli, że na astmę może zachorować tylko dziecko. Astma może się rozwijać w każdym wieku, początki choroby mogą pojawić się po 40., a nawet po 65. roku życia. Astma znajduje się na liście najbardziej rozpowszechnionych schorzeń seniorów. Szacuje się, że cierpi na nią 17% osób w podeszłym wieku. To sporo.

**Jak rozpoznać pierwsze objawy astmy?**

Ciesz się, że o tym rozmawiamy, bo astma wieku podeszłego lub o późnym początku – tak nazywamy astmę, która rozwinęła się u osoby po 65. roku życia – to poważny temat. Wbrew pozorom świadomość, że choroba ta może zaatakować seniora, zarówno u pacjentów, jak i wśród lekarzy jest niewystarczająca. Często lekarze pomijają astmę w diagnostyce różnicowej zgłaszanych przez seniorów objawów i w efekcie jej nie leczą. Napadowy kaszel, uciski w klatce, duszność – takie objawy traktowane są w tej grupie

wiekowej jako objawy chorób układu sercowo-naczyniowego. Niestety często dochodzi do sytuacji, w której lekarz nie bierze pod uwagę tego, że pacjent cierpi na astmę, i włącza jedynie leczenie kardiologiczne. Nie zyskuje tym sposobem zadowalających efektów leczenia.

**Co powinno zaniepokoić seniora?**

Świszczący oddech, kaszel, duszność. Jeśli charakter tych objawów jest napadowy, to znak, że możemy mieć do czynienia z astmą.

**A jeśli np. przez cały dzień odczuwa się duszność?**

To raczej nie jest astma. Dlatego tak ważne są dokładny wywiad i określenie charakteru dolegliwości. Jeśli kaszel bądź duszność pojawiają się nad ranem, w nocy, raz pacjent czuje się lepiej, innym razem gorzej, to powinno skierować myśli ku astmie. Zwłaszcza jeśli nasilenie objawów ewidentnie wiąże się z konkretnym wydarzeniem, takim jak: zmiana temperatury otoczenia, silne emocje (np. płacz, gniew, śmiech), nadmierny wysiłek fizyczny, kontakt



Źródło: archiwum prywatne

z zanieczyszczonym powietrzem czy dymem tytoniowym.

**Czy lekarze rozpoznali przyczyny astmy?**

Niestety astma rozwija się u osób, które mają predyspozycje genetyczne. Nie sposób tego zmienić. Ponadto na liście potencjalnych chorób na astmę są osoby otyłe i z nadwagą. Statystycznie astma o późnym początku częściej pojawia się u kobiet.

**Jakie są metody leczenia tej choroby? Czy wiek ma na nie wpływ?**

Rodzaj leków i cele leczenia astmy u seniorów są takie same, jak w młodszych grupach wiekowych. Podaje się glikokortykosteroidy wziewne, czasami w połączeniu z lekiem rozszerzającym oskrzela.

Jednak senior oprócz astmy ma też zazwyczaj inne choroby przewlekłe i zażywa dużo środków farmakologicznych, dlatego nie można wykluczyć interakcji lekowych i wystąpienia działań niepożądanych. Kontrolujemy zatem z rozwagą stosowanie wszystkich preparatów, konsultujemy z lekarzem każdy nowy zalecany lek, szczególnie kardiologiczny. Warto pamiętać, że w przypadku stosowania większej dawki niektórych leków wziewnych może dochodzić m.in. do nasilenia arytmii serca czy spadku poziomu potasu.

**Co może być niepokojącym sygnałem przy astmie?**

Jeśli pacjent zauważa, że musi zwiększać dawkę i częstotliwość stosowania leków wziewnych, bo częściej jest mu duszno, powinien koniecznie zgłosić się do lekarza. To jednoznaczny sygnał, że prawdopodobnie dojdzie do poważnego zaostrzenia astmy, że dzieje się coś złego, choroba się nasila i konieczna jest modyfikacja leczenia. W przeciwnym razie

wizyta na oddziale ratunkowym lub wezwanie karetki niestety chorego nie ominie.

**Co powinni wiedzieć seniorzy cierpiący na astmę?**

Niestety nie da się jej wyleczyć. Ten, kto ma astmę, już się jej nie pozbędzie, ale może ją dzięki leczeniu samodzielnie kontrolować. Czynniki, które wywołają wszystkie jej objawy, to silne emocje i stres, palenie papierosów, nadwaga i otyłość, kontakt z zanieczyszczonym powietrzem. Próbuje je eliminować.

**O opanowanie emocji może być trudno.**

Owszem, szczególnie jeśli ktoś jest cholerykiem. Rozumiem to, lecz uświadamiam, że opanowanie emocji bezpośrednio wiąże się z redukcją objawów astmy. Unikajmy, jeśli to możliwe, sytuacji stresowych.

Kolejna rzecz, o której nie wolno zapominać: dzięki regularnemu i prawidłowemu stosowaniu leków jesteśmy w stanie kontrolować astmę! Pacjent nie będzie miał jej objawów, ale pod warunkiem, że choroba będzie właściwie leczona. Systematycznie! Kluczowe znaczenie ma też edukacja.

**Proszę wyjaśnić.**

Wziewny charakter leków stosowanych w astmie może sprawiać trudności w terapii. Każdy

## Co to jest rehabilitacja oddechowa?

**W** Polsce to wciąż mało znana terapia, ale coraz więcej szpitali zaczyna ją realizować, zwłaszcza po pandemii COVID-19. Dzięki specjalnie dobranym ćwiczeniom rehabilitantom udaje się doprowadzić do zwiększenia siły mięśni oddechowych u pacjentów – tzw. przewietrzenia każdej części płuc oraz aktywizacji, czyli uruchomienia klatki piersiowej i przepony.

Osoby potrzebujące rehabilitacji oddechowej bądź pulmonologicznej powinny zgłosić się do lekarza. Jeśli z wywiadu lekarskiego, wyników badań i historii choroby wynika, że pacjent wymaga rehabilitacji pulmonologicznej, NFZ pokrywa koszty leczenia. Skierowanie wystawia np. lekarz oddziału pulmonologicznego, chorób wewnętrznych, alergologicznego lub onkologicznego. Czas trwania rehabilitacji wynosi do trzech tygodni.

**Listę placówek realizujących rehabilitację oddechową można znaleźć na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.**

pacjent powinien wiedzieć, jak ich używać, aby trafiły do płuc, a nie zostawały w jamie ustnej. Na szczęście lekarstwa te są coraz bardziej modyfikowane i np. w składzie jednego inhalatora zawarte są dwa lub trzy leki. To znacznie upraszcza leczenie.

**Gdzie i kto może nauczyć seniora, jak prawidłowo stosować leki?**

Edukacja i ćwiczenia powinny się odbywać w gabinecie lekarza pierwszego kontaktu lub w poradni pulmonologicznej. Proszę pacjentów o przyniesienie inhalatora i pokazanie, w jaki sposób przyjmują leki. To pozwala wyeliminować błędy. Jeśli ktoś ma jakiegokolwiek wątpliwości co do zażywania leków, radzę, by zgłosił się do lekarza, aby je rozwiązać.

Zwracamy też uwagę na to, w jakim otoczeniu żyjemy, czy np. w domu nie ma pleśni. Jeśli na zewnątrz jest smog, zrezygnujmy z wychodzenia bądź załóżmy maseczkę. To proste, ale ułatwiające życie z astmą metody.

Dbajmy również o dietę i prawidłową masę ciała. Nadmiar tkanki tłuszczowej może nasilać stany zapalne w układzie oddechowym, a tym samym zaostrzać astmę.

**Jakieś działania profilaktyczne mogą przynieść skutek?**

Oczywiście zwracam szczególną uwagę na szczepienia. Zarówno błahе wirusy układu oddechowego, które powodują przeziębienia, jak i te poważniejsze, takie jak grypa czy koronawirus, zaostrzają astmę. Zalecam szczepienia przeciw grypie, COVID-19, pneumokokom. Pamiętajmy, że najczęściej infekcji seniorzy przejmują od swoich wnuków – to fakt, że sześćdziesięciolatek najczęściej zarażają dzieci. Dlatego tak istotne są szczepienia.

Ważne też jest regularne badanie płuc (zwłaszcza u osób palących) za pomocą spirometru, co przy charakterystycznych objawach może pomóc w zdiagnozowaniu astmy oskrzelowej u seniorów, ale również takich schorzeń, jak przewlekła obturacyjna choroba płuc.

**W jaki sposób seniorzy jeszcze mogą sobie pomóc?**

Zauważyłem, że temat rehabilitacji oddechowej u starszych osób jest całkowicie marginalizowany. Tymczasem organizm się starzeje, klatka piersiowa nie rusza się już tak elastycznie, bo zachodzą zmiany w układzie kostno-mięśniowym, przepona nie funkcjonuje jak u dwudziestolatka. Generalnie zmniejsza się siła mięśniowa. W efekcie osobie starszej znacznie trudniej niż młodej wykonywać wdechy leków. Senior ma mniej sił, aby zrobić wdech i wciągnąć lek głęboko do płuc. Dlatego warto pomyśleć o rehabilitacji oddechowej i o systematycznej aktywności fizycznej. Im bardziej senior jest witalny i sprawny, tym lepiej kontroluje astmę!

Źródło: 123RF



*Dzięki regularnemu i prawidłowemu stosowaniu leków jesteśmy w stanie kontrolować astmę! Pacjent nie będzie miał jej objawów, ale pod warunkiem, że choroba będzie właściwie leczona. Systematycznie!*

# Katowicki Klub Podróżnika, czyli grupa miłośników przygody

**Podróże rozwijają, pozwalają poznawać inne kultury i malownicze zakątki świata. Tyle tylko, że mało która osoba aktywna zawodowo może sobie pozwolić na dalekie wycieczki. Brakuje czasu! Za to na emeryturze to już zupełnie inna bajka. Dlatego seniorzy z Klubu Podróżnika przy katowickim Uniwersytecie Trzeciego Wieku korzystają, ile mogą. Byli na Kubie, w Meksyku, Dubaju, Szkocji, Ameryce – i to wcale nie jest ich ostatnie słowo.**



Jezioro Loch Ness

Zródło: archiwum Klubu Podróżnika

Warunki były skromne. Żeby obniżyć koszty, wzięli z Polski własne wyżywienie: pasztyty, konserwy, zupy, które podgrzewali na przenośnej kuchence. Mieszkali w bungalowach. Ale to nie zakwaterowanie było najważniejsze.

*Do dziś pamiętam białe noce. Dochodziła północ, a słońce było jeszcze na horyzoncie. Pływaliśmy po fiordach, chodziliśmy po wrzosowiskach. Byliśmy na targu rybnym – wspomina pani Joanna. Zrobiła na mnie wrażenie zabudowa Norwegii: niewysokie domki, których dachy pokryte są trawą. Niektórzy twierdzą, że na tych dachach można zobaczyć kozy, ale ja ich nie widziałam.*

Seniorzy podziwiali górskie widoki i sypływające z gór wodospady. Oglądali niebieskie jezory lodowców. Byli pod skoczną narciarską w Lillehammer. Odwiedzili muzeum telekomunikacji oraz centrum łososia w Kvåsfossen. Spacerując po Bergen, poznawali drewnianą zabudowę Bryggen, rezydencji pierwszych władców Norwegii. W Oslo wizytowali salę, w której wręczane są nagrody Nobla. Po drodze zatrzymali się w Kopenhadze i Sztokholmie.

Po pierwszej wycieczce Klub rozkręcił się na dobre. Następna w kolejności była Gruzja. W lutym 2016 r. seniorzy pojechali do Dubaju, w kwietniu do Szkocji, we wrześniu do Petersburga, w październiku zwiedzali Londyn, a w grudniu Meksyk. Dużym ułatwieniem było to, że mogli płacić za wycieczki w ratach.

*Sluchacze UTW to wyjątkowi klienci i podróżnicy – podkreśla Rafał Roubas z biura podróży Pura Vida Social Club. A nawet nie tyle klienci, co przy-*

*jaciele. Biznes jest ważny, ale ważniejsza jest ich satysfakcja. Zależy nam, aby podróżujący seniorzy byli zadowoleni. Wolimy dołożyć paręnaście euro, jeśli trzeba, żeby mieli lepszy hotel czy wino do kolacji. Sluchacze UTW to ekstraklasa naszego społeczeństwa, są nimi emerytowani lekarze, właściciele firm, profesorowie, nauczyciele, ludzie, którzy ciągle chcą się rozwijać, doświadczać nowych rzeczy. Pracując z seniorami, na pewne rzeczy musimy zwracać szczególną uwagę: trzeba planować ostrożniej, uwzględniając ich rytm dnia, dostosowywać tempo chodzenia i intensywność. Mamy świadomość, że wielu naszych klientów musi mocno oszczędzać, żeby wyruszyć z nami na te dalekie wyprawy. I bardzo to szanujemy.*

## USA: wycieczka życia

Seniorzy sami wybierają, gdzie chcielibyjechać. W 2017 r. w kwietniu zwiedzali Sycylię i Korsykę, we wrześniu polecili do Chin. W kolejnym roku byli na Kubie i Karaibach, w Hiszpanii i Portugalii. Pod koniec 2018 r. zwiedzali zamki nad Loarą i Japonię. W 2019 r. niezapomniane wrażenia przywieźli z Albanii i Lazurego Wybrzeża.

W kolejnych latach rozmach Klubu Podróżnika nieco osłabł. Zabrakło założyciela i głównego organizatora, pana Markiewicza. Wtedy właśnie pałeczkę przejęła pani Joanna. Na spotkania Klubu przychodzi, kto chce. Nie ma żadnych zapisów, składek, list. Po prostu na stronie internetowej pojawia się ogłoszenie o terminie spotkania. Stałych członków jest ok. 30–40. Raz w miesiącu zapraszani są różni ciekawi podróżnicy.

Grażyna Dudzicz od 18 lat uczęszcza na UTW. Z zawodu jest ekonomistką, pracowała w biurze projektów. Po przejściu na emeryturę chciała zapelnąć sobie czas.

*Zawsze lubiłam podróżować, oglądać, ale wcześniej nie miałam takiej możliwości – opowiada. Koleżanki zazwyczaj nie były zainteresowane wyjazdami. Poza tym wybierając przypadkowe biuro podróży, nigdy się nie wie, na kogo się trafi. Podróżując z UTW, mam pewność, że program wycieczki będzie dostosowany tak, żeby każdy miał siłę i ochotę zwiedzać. Jest przerwa na kawę, zjedzenie obiadu, odpoczynek. Tempo nie jest zbyt forsowne.*

*I jeszcze jedna ważna sprawa: to są zawsze wycieczki edukacyjne – zaznacza nasza rozmówczyni. Jest przewodnik, i to wysokiej klasy, który o wszystkim opowiada. Dostajemy program z praktycznymi poradami i informacjami o zwyczajach, kulturze i historii odwiedzanych miejsc.*

W tym roku w kwietniu seniorzy byli w Maroku. Zwiedzali Marrakesz: meczet Księgarzy, dzielnicę żydowską, medynę, pałac Bahía. Plażowali w Agadirze. Byli na targu daktyli, spędzili noc na pustyni, mieli możliwość skorzystania z marokańskiego SPA zwanego hammam. Na liście atrakcji znalazły się Draa, czyli dolina tysięcy palm, i Taliouine – miasto szafranu.

W sierpniu zwiedzali Stany Zjednoczone. Zobaczyli Nowy Jork ze Statuą Wolności, Biały Dom w Waszyngtonie, Los Angeles i jego słynną dzielnicę Beverly Hills. Odwiedzili również Las Vegas, Wielki Kanion, Park Yosemite wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. W San Francisco widzieli Chińską Dzielnicę, most Golden Gate, a nawet dawne więzienie na wyspie Alcatraz.

*To była wycieczka życia – stwierdza pani Grażyna. Niektórzy zachwycali się wieżowcami Nowego Jorku. To robiło na mnie wrażenie, gdy pierwszy raz byłam w Chinach, w Szanghaju. Ale teraz w Polsce też mamy wieżowce. Za to parki narodowe i ich specyficzna natura to coś, czego nie zobaczymy nigdzie indziej. San Francisco, położone na wzgórzach, też miało swój urok.*



Zródło: archiwum Klubu Podróżnika

Zwiedzanie zamku Smoleń

## Wyrwać się z samotności

Klub Podróżnika jeździ także po Polsce. Jego członkowie byli w Sudetach, na Opolszczyźnie i Podkarpaciu. Co roku na ich liście jest Kraków, zawsze inna jego dzielnica: Stradom, Podgórze, Kazimierz.

*Mamy wspaniałego przewodnika, który za każdym razem pokazuje nam coś innego – mówi pani Grażyna. Nie jest tak, jak pamiętamy ze szkolnych wycieczek, że tylko Wawel i kościół Mariacki, Rynek. Dużo już widzieliśmy, ale sporo zostało jeszcze do zaliczenia.*

Seniorzy byli w Wiśniczu, Niemodlinie, na Górze Świętej Anny. Spenetrowali cały Beskid Sądecki: Stary Sącz, Muszynę, Krynicę. Poszukiwali perełek na Dolnym Śląsku. Zwiedzali Brzeg, Małujowice, Oleśnicę Małą. Co ciekawego można zobaczyć w takich małych miasteczkach? Najczęściej wiekowe obiekty sakralne, zamki, ciekawostki przyrodnicze.

Na wycieczce dużo się chodzi, a ciało w ruchu wolniej się starzeje. Jest również cel: coś ciekawego do odkrycia. Poznawanie nowych rzeczy sprawia, że mózg cały czas pracuje. Zwiedzanie ma zatem wiele walorów. Ale i tak najważniejszy pozostaje kontakt z drugim człowiekiem, z kimś w tym samym wieku, kto ma podobne zainteresowania i problemy.

*Znamy się od lat, wiemy, z kim o czym można porozmawiać, co kto lubi, a czego nie, rozumiemy się i wspieramy – opowiada pani Joanna. Wspólne wyjazdy pozwalają ludziom starszym, opuszczonym, którzy nie mają zbyt wielu życiowych rozrywek, wyrwać się z samotności. W młodości też podróżowałam. Byłam w Bułgarii, Londynie, we Włoszech. Ale to były krótkie wypadki. Nie przypuszczałam, że na emeryturze zacznę się moje prawdziwe zwiedzanie.*



*Wspólne wyjazdy pozwalają ludziom starszym, opuszczonym, którzy nie mają zbyt wielu życiowych rozrywek, wyrwać się z samotności.*



UTW bez granic: SENIORZY NA START!

Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicz  
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków,  
tel. 12 340 93 70, fax 12 340 93 71  
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl  
www.instytutlukasiewicza.pl

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik, Magdalena Pawłowicz, Grzegorz Skalka i autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

Projekt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Programu „Sport dla Wszystkich”.



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Nazwa zadania: Dofinansowanie zadań z zakresu upowszechniania sportu realizowanych przez fundacje działające w obszarze kultury fizycznej.



# Pewnym krokiem

**Seniorzy, szczególnie po 65. roku życia, są narażeni na upadki zarówno w domu, jak i na zewnątrz. Ich konsekwencje mogą być poważne. Przed upadkami można się jednak ustrzec, a jeśli to się nie uda – nauczyć się upadać bezpiecznie.**

**D**obra kondycja będąca rezultatem aktywności fizycznej to najlepsza ochrona przed upadkami. Istotne jest zatem zachowanie sprawności w każdym wieku, na miarę własnych możliwości. Nawet kilka minut ćwiczeń dziennie – choć najlepiej, by było to pół godziny – sprawia, że układ mięśniowy pozostaje w dobrej formie, i umożliwia sprawne poruszanie. Ważne, by ćwiczyć regularnie. To przy okazji sposób na zachowanie odpowiedniej koordynacji ruchowej i równowagi – bardzo ważnych w profilaktyce upadków. Dzięki temu można poczuć się pewnie nie tylko w swoim mieszkaniu, lecz także na oblodzonym chodniku, gdzie o upadek nietrudno.

Dobrze zacząć od spaceru po pokoju i prostych ćwiczeń, takich jak siadanie i wstawanie z krzesła, rozciąganie mięśni, wchodzenie po schodach, by potem, w miarę polepszania się kondycji i sprawności (a tak jest zawsze, gdy już zacznie się ćwiczyć), wybrać atrakcyjniejszą formę aktywności. Mogą być to zajęcia organizowane przez UTW, ćwiczenia tai chi lub pilates. Ciekawa opcja to nordic walking, zaliczany do treningów wytrzymałościowych. Angażuje aż 90% mięśni całego ciała, odciążając zwłaszcza kończyny dolne i kręgosłup.



**Dobrze zacząć dzień od prostych ćwiczeń.**

Zródło: 123RF



Zródło: 123RF

**Bogata w nabiał i witaminę D dieta pomaga w zapobieganiu ubytków układu kostnego.**

Duże znaczenie ma pewność siebie, której nabiera się wtedy, gdy umie się bezpiecznie upadać, a po upadku – samodzielnie wstać. Istnieje kilka podstawowych zasad zachowania w potencjalnie niebezpiecznych sytuacjach. Warto zapytać o nie swojego lekarza albo fizjoterapeutę, którzy udzielą potrzebnych wskazówek.

Ruch pozwala zmniejszyć tempo utraty masy kostnej, odpowiedzialnej za rozwój osteoporozy, zwłaszcza u kobiet, częściej narażonych na upadki. W zapobieganiu ubytkom układu kostnego istotną rolę odgrywa ponadto prawidłowa dieta, bogata w nabiał i witaminę D. O utrzymanie właściwego poziomu tej ostatniej, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, trudno, dlatego należy zadbać o odpowiednią suplementację. Tego rodzaju wzmocnienie przydaje się również w profilaktyce nowotworów.

Nie można także zapominać o bezpiecznym poruszaniu się we własnym domu. Wygodne, płaskie obuwie to najlepszy wybór. Aby się nie potknąć, lepiej usunąć dywaniki i zastąpić je matami antypoślizgowymi. Warto uporządkować leżące na podłodze kable, pudła i inne przedmioty. Trzeba też pamiętać o dobrym oświetleniu, a przede wszystkim o tym, by wszystkie ruchy i czynności wykonywać spokojnie, bez zbędnego pośpiechu, z rozwagą.