

Interreg



Współfinansowany przez
UNIĘ EUROPEJSKĄ
Kofinansiert von
der EUROPÄISCHEN UNION

Polska – Sachsen

PORADNIK SENIORKI I SENIORA

najważniejsze wskazówki zdrowotne



RATGEBER

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

die wichtigsten Gesundheitstipps

Poradnik stanowi materiał informacyjny dla seniorek i seniorów zrealizowany w ramach projektu „Seniorzy – ambasadorzy na rzecz zrównoważonego rozwoju regionu”.
Der Ratgeber ist ein Informationsmaterial für Seniorinnen und Senioren, umgesetzt im Rahmen des Projekts „Seniorenbotschafterinnen und Seniorenbotschafter für nachhaltige Entwicklung der Region“.

Kontrola zdrowia

- ◆ **Regularnie mierz ciśnienie tętnicze** – najlepiej o tej samej porze dnia i w spokojnych warunkach. Pomiar powinien być wykonywany w pozycji siedzącej, z mankietem na wysokości serca.
- ◆ **Dbaj o zbilansowaną dietę** – jedz różnorodne warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, unikaj przetworzonych produktów i tłuszczów nasyconych. Zadbaj o odpowiednią ilość białka i błonnika w diecie.
- ◆ **Bądź aktywny fizycznie** – codzienne spacerowanie, jazda na rowerze, nordic walking, pływanie lub gimnastyka domowa pomagają w utrzymaniu dobrej kondycji i zdrowia.
- ◆ **Monitoruj objawy cukrzycy**, takie jak: nadmierne pragnienie, senność, zmęczenie, częste oddawanie moczu, nagły spadek wagi. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem i wykonuj okresowe pomiary poziomu glukozy.

Überprüfen Sie Ihre Gesundheit

- ◆ **Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck** – am besten immer zur gleichen Tageszeit und in ruhiger Umgebung. Die Messung sollte in einer Sitzposition erfolgen, wobei die Manschette auf Herzhöhe angebracht wird.
- ◆ **Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung** – essen Sie eine Vielzahl von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel und gesättigte Fette. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß und Ballaststoffen.
- ◆ **Seien Sie körperlich aktiv** – tägliche Spaziergänge, Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen oder Heimgymnastik halten Sie fit und gesund.
- ◆ **Achten Sie auf Symptome von Diabetes** wie: übermäßigen Durst, Müdigkeit, häufiges Wasserlassen, plötzlichen Gewichtsverlust. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Arzt und führen Sie regelmäßige Blutzuckermessungen durch.

Ochrona przed upałem i omdleniem

- ◆ W gorące dni unikaj wychodzenia na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia. Wybieraj poranek lub wieczór na spacer.
- ◆ Noś lekkie, przewiewne ubrania, chroń głowę kapeluszem lub czapką.
- ◆ Pij co najmniej 2 litry wody dziennie. Odwodnienie prowadzi do osłabienia i może wywołać omdlenie.
- ◆ Jeśli senior zemdleje – należy go ułożyć na plecach, poluzować ubranie, unikać podawania płynów i natychmiast wezwać pomoc.



Schutz vor Hitze und Ohnmacht

- ◆ Vermeiden Sie an heißen Tagen den Aufenthalt im Freien während der stärksten Sonneneinstrahlung. Wählen Sie für Spaziergänge den Morgen oder den Abend.
- ◆ Tragen Sie leichte, luftige Kleidung und schützen Sie Ihren Kopf mit einem Hut oder einer Mütze.
- ◆ Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser pro Tag. Dehydrierung führt zu Schwäche und kann zu Ohnmachtsanfällen führen.
- ◆ Wenn ein Senior oder eine Seniorin ohnmächtig wird, legen Sie ihn oder sie auf den Rücken, lockern Sie die Kleidung, vermeiden Sie die Gabe von Flüssigkeit und rufen Sie sofort Hilfe.

Bezpieczne otoczenie – zapobieganie upadkom

- ◆ Usuń z mieszkania przeszkody: dywany, wystające kable, progi. Zapewnij dobre oświetlenie, szczególnie nocą.
- ◆ W łazience zainstaluj poręczę i maty antypoślizgowe.
- ◆ Noś wygodne, pełne buty z antypoślizgową podeszwą.
- ◆ Jeśli masz trudności z poruszaniem się, używaj laski lub balkonika dobrze dobrany sprzęt wspomaga bezpieczeństwo.
- ◆ Regularne ćwiczenia równowagi i wzmacnianie mięśni z fizjoterapeutą pomagają zapobiegać upadkom.



Sichere Umgebung – Stürze verhindern

- ◆ Entfernen Sie Hindernisse in der Wohnung: Teppiche, hervorstehende Kabel, Schwellen. Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, vor allem nachts.
- ◆ Bringen Sie Handläufe und rutschfeste Matten im Badezimmer an.
- ◆ Tragen Sie bequeme feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- ◆ Benutzen Sie bei Mobilitätseinschränkungen einen Stock oder eine Gehhilfe – gut gewählte Hilfsmittel unterstützen die Sicherheit.
- ◆ Regelmäßige Gleichgewichtsübungen und Muskelkräftigung mit einem Physiotherapeuten helfen, Stürze zu vermeiden.

Pierwsza pomoc

- ◆ W sytuacjach nagłych zachowaj spokój. Oceń przytomność i oddech osoby poszkodowanej.
- ◆ W przypadku braku oddechu wykonaj RKO: 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 wdechy ratownicze.
- ◆ Zadzwoń pod numer alarmowy 112 i postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora.



Erste Hilfe

- ◆ Bleiben Sie in einer Notsituation ruhig. Beurteilen Sie das Bewusstsein und die Atmung einer verunglückten Person.
- ◆ Wenn sie nicht atmet, führen Sie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durch: 30 Herzdruckmassagen und 2 Atemspenden.
- ◆ Rufen Sie die Notrufnummer 112 an und folgen Sie den Anweisungen.

Objawy udaru i zawału

- ◆ Udar mózgu objawia się często opadaniem kącika ust, trudnościami z mówieniem, osłabieniem kończyn, nagłym bólem głowy, zaburzeniami widzenia.
- ◆ Zawał serca to nagły ból w klatce piersiowej, duszność, uczucie ucisku, zawroty głowy, poty i uczucie niepokoju.

***W obu przypadkach liczy się szybka reakcja
– każda minuta ma znaczenie dla zdrowia i życia.***

Zapamiętaj:

***Samoopieka, aktywność i podstawowa wiedza medyczna
to klucz do długiego, zdrowego i niezależnego życia
w starszym wieku.***

Opracowanie: Beata Blicharz-Kaczmarek – pielęgniarka

Symptome von Schlaganfall und Herzinfarkt

- ◆ Ein Schlaganfall äußert sich häufig durch herabhängende Mundwinkel, Schwierigkeiten beim Sprechen, Schwäche der Gliedmaßen, plötzliche Kopfschmerzen und Sehstörungen.
- ◆ Ein Herzinfarkt äußert sich durch plötzliche Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, ein Gefühl der Enge, Schwindel, Schweißausbrüche und Angstgefühle.

***In beiden Fällen kommt es auf die schnelle Reaktion an
– jede Minute ist entscheidend für Gesundheit und Leben.***

Denken Sie daran:

***Selbstfürsorge, Aktivität und medizinisches Grundwissen
sind der Schlüssel zu einem langen, gesunden und unabhängigen
Leben im Alter.***

Erstellt von: Beata Blicharz-Kaczmarek – Krankenschwester