

Gabriela Początek | Natalia Segiet | Anna Rudzińska



NASZA WSPÓLNA SPRAWA

Projekt graficzny: **Lidia Pilch**

Korekta i redakcja: **Sylwia Gajownik**

Skład i łamanie: **Sylwia Gajownik**



Parafia Ewangelicko-Augsburska w Krakowie

Publikacja powstała w ramach realizacji projektu *Nasza wspólna sprawa*. Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu na rzecz Osób Starszych Aktywni + na lata 2021-2025.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Kraków 2023

Rozdział I

W ZDROWYM CIELE ZDROWY MÓZG

JAK UTRZYMAĆ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ I POZNAWCZĄ W KAŻDYM WIEKU

AUTORKI: MGR GABRIELA POCZĄTEK, MGR NATALIA SEGIET



Wstęp teoretyczny:

Mówiąc o sprawności poznawczej należy zacząć od próby zrozumienia mechanizmów za nią stojących – od różnych rodzajów pamięci. Najogólniej pamięć to „zdolność do przechowywania informacji i późniejszego jej wykorzystania; zespół procesów zaangażowanych w nabywanie, przechowywanie i odtwarzanie informacji” (Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2008). Najprościej jest wyrazić ten proces równaniem:

$$\text{PAMIĘĆ} = \text{ZAPAMIĘTYWANIE} + \text{PRZECHOWYWANIE} + \text{ODTWARZANIE}$$

Ze względu na potencjalne trudności mogące pojawić się na każdym etapie, istotnym jest aby zidentyfikować źródło trudności z pamięcią – który z trzech etapów należy wesprzeć. Pomoże w tym zrozumienie specyfiki każdego z procesów (zdefiniowane za: Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2008).

Kodowanie to proces wprowadzania informacji do pamięci. Podczas tego etapu informacje są przekształcane na taki sposób, który jest zrozumiały dla mózgu. W praktyce oznacza to, że informacje są konwertowane na formę, która może być zapisana w pamięci.

Przechowywanie to kolejny etap, na którym po zakodowaniu informacji zostają one przechowywane w pamięci. Pamięć ma zdolność zatrzymania i przechowywania informacji na różne sposoby. Przechowywanie może być krótkotrwałe (pamięć krótkotrwała) lub długotrwałe (pamięć długotrwała), w zależności od tego, jak ważne są dane informacje.

Wydobywanie jako ostatni proces, w którym informacje są pobierane z pamięci i wprowadzane do świadomości. Wydobywanie polega na odnajdywaniu i odzyskiwaniu zakodowanych informacji, gdy są one potrzebne do rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji lub wykonywania innych zadań poznawczych.

Należy pamiętać, że w biegu życia nasze zdolności poznawcze ulegają zmianom. Najłatwiej jest nam zapamiętywać i uczyć się w okresie dzieciństwa i młodości, a proces zapominania staje się naturalnie bardziej powszechny u osób starszych. To zjawisko szczególnie dotyczy pamięci krótkotrwałej, przy czym pamięć długotrwała wydaje się być bardziej odporna na fizjologiczne procesy starzenia się organizmu.

	PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA	PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA
Inaczej zwana	Świeżą, roboczą	starą
Zdolność do	Zapamiętywania tego, co aktualnie jest przetwarzane przez zmysły, to, nad czym „aktualnie pracujemy”, czego używamy	Zapamiętywania różnych typów informacji: głównie „wiem, że”, „wiem, co to jest”, „wiem jak i kiedy”, „wiem, jak to zrobić”
Jest narażona na widoczne trudności	bardziej	mniej

Źródło: własne, na podstawie Domżał T.M.: O neurologii – w historii, esejach i wykładach. Wydawnictwo Czelej, Lublin 2017, ss. 134, 135, 137-139, 141, 142.

Czynniki wpływające na zdrowie poznawcze i fizyczne

Na nasze zdrowie wpływają trzy rodzaje czynników:

- **Uwarunkowania genetyczne** – mamy najmniejszy wpływ, możemy ograniczyć ich negatywne skutki dbając o pozostałe czynniki ryzyka. Posiadanie genetycznych czynników ryzyka nie zawsze będzie oznaczało 0-1 zachorowanie na jakąś chorobę – poza chorobami dziedzicznymi jednogenowo, pozostałe zwiększają ryzyko zapadalności, jednak dają się w pewnym stopniu kontrolować.
- **Czynniki środowiskowe** – czynnik, który w znacznym stopniu przyczynia się do naszej kondycji zdrowotnej, i który do pewnego stopnia możemy kontrolować. Możemy zadbać o dobrej jakości powietrze, zieleń w swoim otoczeniu, wyciszone pomieszczenia, nienarażanie się na niepotrzebne infekcje i patogeny.
- **Styl życia** – czynnik najbardziej podlegający naszej kontroli i najbardziej wpływający na nasze zdrowie. Wykorzystując drobne kroki na co dzień możemy znacznie ograniczyć potencjalne problemy zdrowotne.

Styl życia – jak pomóc samemu sobie?

Styl życia ma istotny wpływ na funkcjonowanie poznawcze, szczególnie osób po 60 roku życia. Poziom aktywności fizycznej, dieta, aktywność społeczna i wiele innych czynników mogą wpłynąć na zdolności poznawcze i proces starzenia się. Oto kilka aspektów stylu życia i ich wpływ na funkcjonowanie poznawcze osób starszych:

- ❖ wybieraj schody zamiast windy,
- ❖ wsiądź jeden przystanek wcześniej,
- ❖ unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego 3-4 godziny przed pójściem spać,
- ❖ unikaj objadania się przed snem,
- ❖ zbilansuj dietę, zadbaj o następujące składniki w diecie:

- „zielone warzywa liściaste,
- inne warzywa,
- owoce jagodowe,
- orzechy,
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- nasiona roślin strączkowych,
- ryby (niesmażone),
- drób (niesmażony),
- oliwa z oliwek.”

[\(https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-neurodegeneracyjne/dieta-zmniejszajaca-ryzyko-demencji/\)](https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-neurodegeneracyjne/dieta-zmniejszajaca-ryzyko-demencji/)

❖ **zadbaj o jakość swojego snu:**

- „wieczorem nie leż zbyt długo w łóżku,
- ustal stałą godzinę wstawania rano,
- unikaj drzemek w ciągu dnia,
- zadbaj o prawidłowe oświetlenie,
- zadbaj o prawidłową temperaturę organizmu i otoczenia,
- zadbaj o odpowiednie zrelaksowanie się.”

[\(https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/zasady-higieny-snu-jak-sie-wyspac-bez-tabletki-nasennej/\)](https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/zasady-higieny-snu-jak-sie-wyspac-bez-tabletki-nasennej/)

Wspólnota – naturalna ochrona

Aktywne angażowanie się w „sieci społeczne” nie tylko obniża ryzyko występowania zaburzeń nastroju, ale również wspiera nasze funkcje poznawcze. W Krakowie bogatą ofertę społeczną dla osób po 65 roku życia stanowią Centra Aktywności Seniorów powszechnie zwane CASami, które są zlokalizowane lokalnie – (np. kilka w dzielnicy) oraz oferują różnorodne zajęcia. Od treningów pamięci, wycieczek po fitness po zajęcia językowe.

Inną atrakcyjną propozycją dla seniorów może być powrót na uczelnię – zapis na Uniwersytet Trzeciego Wieku. W Krakowie działają one np. przy Uniwersytecie

Jagiellońskim, Rolniczym czy Pedagogicznym – z pewnością każdy znajdzie tam coś dla siebie.

Część praktyczna

O czym warto pamiętać ćwicząc pamięć?

Regularność - najbardziej optymalne jest podejmowanie regularnej aktywności umysłowej, najlepiej żeby pojedyncza sesja trwała 30-45 min i odbywała się w porze dnia, w której czujemy się najlepiej.

To nie jest test! - nie liczą się tylko wyniki - liczy się również sam proces. Celem nie jest jak najszybsze i wzorowe wypełnianie ćwiczeń, lecz przyjemne spędzanie czasu w sposób pożyteczny.

Jakich technik możemy używać?

Mnemotechniki - to „sztuczne” sposoby ułatwiające zarówno kodowanie, jak i odtwarzanie nowych informacji. Jest to zbiór działań umysłowych, dzięki którym możemy trwale przyswoić wiedzę i sprawnie nią operować. Techniki te umiejętnie programują nasz umysł, ułatwiając nam szybko i skutecznie zapamiętywać.

Używając mnemotechnik, podwyższamy swoje umiejętności potrzebne w zapamiętywaniu takie jak wyobraźnia, koncentracja uwagi, umiejętność kojarzenia czy wizualizacja.

Przykłady mnemotechnik:

- ❖ grupowanie – powiązujemy wyrazy/daty/fakty ze sobą w sposób, który jest dla nas najbardziej intuicyjny np. po kategorii, długości słowa, pierwszej literze.
- ❖ tworzenie historii ze „słów kluczowych” - przy tworzeniu opowiadania z wykorzystaniem informacji, którą chcesz zapamiętać, możesz łatwiej przypomnieć sobie te dane, ponieważ są osadzone w kontekście narracji.

- ❖ metoda lokacji (metoda miejsca) - polega na przypisywaniu informacji do konkretnych miejsc w wyobraźni, takich jak pokoje w domu, ulice w mieście itp. Następnie, aby przypomnieć sobie te informacje, wystarczy "przejsć" przez te miejsca w umyśle.
- ❖ akronimy - tworzenie krótkich skrótów lub słów kluczowych, które zawierają pierwsze litery informacji do zapamiętania. Na przykład, skrót "NASA" reprezentuje "National Aeronautics and Space Administration".
- ❖ kolejność: przy użyciu konkretnej sekwencji, na przykład liczby lub litery alfabetu, można łatwiej zapamiętać listę elementów.
- ❖ asocjacje wizualne: tworzenie żywych obrazów lub scenek w umyśle, które wiążą się z informacją, którą chcesz zapamiętać, może pomóc w lepszym jej zapamiętaniu.
- ❖ kolorowe karty lub notatki: przypisywanie kolorów lub wzorców do różnych kategorii informacji może pomóc w ich łatwiejszym rozróżnieniu i zapamiętaniu.

Jakie skojarzenia pomagają? Co lubi nasz mózg?

Skojarzenia, które są:

- pozytywne,
- pobudzające wyobraźnię,
- pełne fantazji,
- dynamiczne,
- oryginalne,
- interesujące,
- dziwne,
- niesamowite,
- przejaskrawione,
- kolorowe,
- głupie,
- absurdalne,
- śmieszne,
- emocjonalne,
- szukające podobieństw,
- szczegółowe,
- zmieniające wielkości,
- nadające cechy ludzkie przedmiotom,
- wykonywane w wyobraźni.

Sposoby na codzienny trening funkcji poznawczych:

❖ bez dodatkowych pomocy:

- oglądanie seriali (wyzwanie – spróbuj domyślić się ciągu fabuły po pominięciu jednego odcinka),
- zapamiętywanie listy zakupów, telefonów, kodów do banku,
- gry słowne (np. wymyślanie wyrazów na literę, wymyślanie ciągów wyrazów, gdzie następny zaczyna się na literę na którą kończy się wcześniejszy wyraz).

❖ przy pomocy gier i książek (przykłady):

- **Gry z serii „Cortex”:** to rodzaj gier logicznych i intelektualnych, które wymagają szybkiego myślenia i rozwiązywania różnego rodzaju łamigłówek. W grach tych gracze rywalizują ze sobą w rozwiązywaniu różnych zadań, takich jak reakcje na karty z obrazkami, szukanie wzorców, rozwiązywanie matematycznych zagadek itp. Szybkość myślenia i spostrzegawczość są kluczowymi umiejętnościami potrzebnymi do osiągnięcia sukcesu w grach Cortex.
- **„Gra w kolory”:** to prosty rodzaj gry, która polega na rozpoznawaniu i dopasowywaniu kolorów. Gracze mają zestawy kolorowych kart i muszą wykazywać się zdolnością do identyfikowania kolorów oraz ich dopasowywania według określonych zasad. To gra, która może być atrakcyjna dla dzieci, a także może być używana w celach edukacyjnych, na przykład do nauki rozpoznawania kolorów.
- **„Gra pozorów”:** to rodzaj gry, w której uczestnicy rywalizują w rozwiązywaniu różnych zagadek i łamigłówek, które dotyczą iluzji optycznych, perspektywy, rozpoznawania obrazów i innych podobnych aspektów. Gra ta ma na celu sprawdzenie zdolności graczy do rozróżniania rzeczywistości od iluzji oraz ich umiejętności obserwacji.
- **Tangramy (jednoosobowe):** to tradycyjna chińska gra logiczna składająca się z siedmiu kawałków (często nazywanych "tans"), które muszą być ułożone

w określonych kształtach, często przy użyciu podanych wzorców lub wytycznych. Zadaniem gracza jest ułożenie wszystkich kawałków w określonych kształtach, często przy zachowaniu pewnych reguł, takich jak brak nakładania się kawałków.

- **Smart Games (jednoosobowe)**: to seria gier logicznych jednoosobowych, które wymagają rozwiązywania różnego rodzaju zagadek i łamigłówek. Są zaprojektowane w taki sposób, aby rozwijać umiejętności logicznego myślenia i rozwiązywania problemów. Każda gra z tej serii ma swoje własne zasady i cele, ale wspólnym celem jest wyzwanie intelektualne i rozwijanie umiejętności myślenia.
- **„Ubongo”**: to gra planszowa, w której gracze rywalizują w układaniu kształtów na planszy. Każdy gracz otrzymuje zestaw kawałków, a następnie musi ułożyć je na planszy w określonych kształtach w ograniczonym czasie. Gra ta wymaga zarówno logicznego myślenia, jak i szybkości reakcji. Gracze zdobywają punkty za ułożenie kształtów zgodnie z zadanymi wzorcami.

Książki:



- *„Piękny umysł nie ma wieku. Łamigłówki dla seniorów i nie tylko”,* Paulina Mechło, Paulina Polek
- *„Superumysł. Myśl klarownie i skutecznie każdego dnia”* Paulina Mechło, Olga Geppert
- *„Trenuj swój intelekt. Rozwiń pamięć, koncentrację, kreatywność i uważność w 31 dni”,* Paulina Mechło, Olga Geppert
- *„Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni. Wydanie III rozszerzone”,* Paulina Mechło, Jolanta Grzelka
- *„Superpamięć dla seniorów i nie tylko”,* Paulina Mechło
- *„Superpamięć w 31 dni. Triki, ćwiczenia, neurorozrywki. Wydanie II”,* Paulina Mechło
- *„Pamięć doskonała. 50 łamigłówek, które wytrenują Twój mózg i pozwolą Ci zapamiętać wszystko”,* Charles Phillips
- *„Trening językowy dla seniorów i nie tylko”,* Paulina Mechło, Paulina Polek
- *„Gimnastyka umysłu. Rozwiń intelekt w 4 tygodnie”,* Aleksander Dydel



Aplikacje internetowe:

- **"Words of Wonders":**
 - "Words of Wonders" to gra słowna, w której gracze rozwiązują krzyżówki, tworząc słowa z liter dostępnych na planszy.
 - Zastosowanie: Ta gra pomaga w rozwijaniu słownictwa, poprawianiu umiejętności rozumienia tekstu i logicznego myślenia.

- **"QBlock":**
 - "QBlock" to gra logiczna, w której zadaniem gracza jest uzupełnienie planszy klockami w taki sposób, aby nie pozostały puste miejsca.
 - Zastosowanie: Ta gra rozwija umiejętności logicznego myślenia, planowania i rozwiązywania problemów.
- **"Focus":**
 - "Focus" to aplikacja do medytacji i treningu umysłu, która pomaga poprawić koncentrację i zdolność skupienia uwagi.
 - Zastosowanie: Aplikacja ta może pomóc w redukcji stresu, poprawieniu koncentracji i ogólnym samopoczuciu.
- **"Sudoku":**
 - "Sudoku" to popularna gra logiczna, w której zadaniem gracza jest wypełnienie planszy liczbami w taki sposób, aby spełnione były określone reguły.
 - Zastosowanie: Gra ta doskonali umiejętności logicznego myślenia, koncentracji i rozwiązywania zagadek matematycznych.
- **"NeuroNation":**
 - "NeuroNation" to aplikacja edukacyjna, która oferuje różnorodne ćwiczenia umysłowe, pomagając rozwijać umiejętności poznawcze, takie jak pamięć, koncentracja i myślenie abstrakcyjne.
 - Zastosowanie: Aplikacja ta jest przeznaczona do treningu umysłu i poprawiania funkcji poznawczych.
- **"CogniFit"**
 - "CogniFit" to platforma oferująca różnorodne gry i testy poznawcze, które pozwalają na ocenę i trening różnych aspektów funkcji poznawczych.
 - Zastosowanie: "CogniFit" jest używany w celu oceny, treningu i poprawy umiejętności poznawczych, a także jako narzędzie diagnostyczne w opiece zdrowotnej.



Darmowe książki do pobrania:

- https://ptsr.org.pl/uploads/books/g%C5%82%C3%B3wka%20pracuje_cz1.pdf
- http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje_do-internetu.pdf
- https://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2020/08/glowka-pracuje3_internet.pdf
- <https://poznajdemencje.pl/bezplatne-cwiczenia-poznawcze-pdf/>
- https://ptsr.org.pl/uploads/books/PTSR_trening%20funkcji%20poznawczych_wstep_z_estaw%201.pdf
- https://ptsr.org.pl/uploads/books/PTSR_trening%20funkcji%20poznawczych_wstep_z_estaw%202.pdf
- https://ptsr.org.pl/uploads/books/PTSR_trening%20funkcji%20poznawczych_wstep_z_estaw%203.pdf
- https://ptsr.org.pl/uploads/books/PTSR_trening%20funkcji%20poznawczych_wstep_z_estaw%204.pdf
- https://ptsr.org.pl/uploads/books/PTSR_trening_f.pozn_5.pdf
- https://ptsr.org.pl/uploads/books/PTSR_trening%20funkcji%20poznawczych_wstep_z_estaw%206.pdf

Rola treningu fizycznego w życiu po 60 roku życia

- ❖ Trening fizyczny powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb i zdolności, a jednocześnie uwzględniać kilka kluczowych aspektów, takich jak bezpieczeństwo, różnorodność ćwiczeń i wplecenie ich w codzienne aktywności. Rozpocznij trening od kilku minut rozgrzewki, na przykład spaceru lub łagodnych ćwiczeń, a następnie zakończ go kilkoma minutami odpoczynku (na przykład ćwiczeń oddechowych), aby uniknąć kontuzji. Włącz różne rodzaje ćwiczeń, które angażują różne partie ciała. Warto uwzględnić ćwiczenia

aerobowe (np. spacer, jazda na rowerze), trening siłowy (np. podnoszenie ciężarów lub ćwiczenia oparte na ciężarze własnego ciała) oraz ćwiczenia równowagi i gibkości.

- ❖ Ćwiczenia siłowe pomagają w utrzymaniu masy mięśniowej, poprawiają zdolność wykonywania codziennych czynności i wspierają zdrową postawę ciała.
- ❖ Ćwiczenia równowagi są istotne, ponieważ pomagają w unikaniu upadków i urazów. Możesz wykonywać ćwiczenia równowagi na jednej nodze lub skorzystać z pomocy przy podczas ćwiczeń.

Wykonywanie ćwiczeń w prawidłowej technice jest kluczowe dla uniknięcia kontuzji. Jeśli chcesz pracować na trudniejszych treningach, to staraj się pracować pod okiem doświadczonego trenera. Dostosuj intensywność treningu do swojego poziomu sprawności fizycznej. Niezbyt intensywny trening jest bezpieczniejszy i bardziej dostosowany do potrzeb osób starszych. Możesz wpleść trening w codzienne czynności, na przykład przez wybieranie schodów zamiast windy, spacer do sklepu czy aktywną rozrywkę zamiast siedzenia przed telewizorem.

O czym pamiętać ćwicząc fizycznie?

Zadbaj o dobrostan - zestaw ćwiczeń przede wszystkim powinien być lekki i przyjemny, nie obciążający stawów, a także nie narażający osoby nieprzyzwyczajonej do wysiłku na nieprzyjemne uczucia po wysiłku, np. zwiększone tętno, duszności itp.

Angażuj wiele partii mięśni - przygotowując ćwiczenia postaraj się, aby angażowały wszystkie mięśnie. Dobrymi typami ćwiczeń dla większości są ćwiczenia rozciągające, tlenowe, wysiłek oporowy, ćwiczenia na równowagę.

Propozycje ćwiczeń:

- <https://www.youtube.com/watch?v=YoOnQD8rEyM>
- https://www.youtube.com/watch?v=g_X39pl0hCw
- <https://www.youtube.com/watch?v=ST1LbehEawo>

Bibliografia:

Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B. (2006). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Domżał T.M. (2017). *O neurologii – w historii, esejach i wykładach*. Lublin: Wydawnictwo Czelej.

Steuden, S. (2014). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

ROZDZIAŁ II

JAK NAUCZYĆ SIĘ TAŃCZYĆ W DESZCZU?

CZYLI O DOBRYM SAMOPOCZUCIU W KAŻDYM WIEKU

AUTORKI: MGR GABRIELA POCZĄTEK, MGR NATALIA SEGIET



W życiu nie chodzi o czekanie, aż burze minie. Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu.

Vivian Green

Zdrowie psychiczne jest ważnym aspektem funkcjonowania ludzi co sprawia, że jest centrum zainteresowania wielu naukowców. Próbują oni go zdefiniować na różne sposoby:

- ❖ Definicje medyczne –niewystępowanie objawów psychopatologicznych.
- ❖ Definicje psychologiczne - zdolność do twórczego rozwoju i samorealizacji, akceptację i poczucie własnej wartości i tożsamości, zdolność osiągnięcia satysfakcji z życia.
- ❖ Definicje socjologiczne –zdolność przystosowania się jednostki do norm kulturowych i środowiska społecznego, umiejętności prawidłowej koegzystencji w grupie i właściwego funkcjonowania w rolach społecznych.

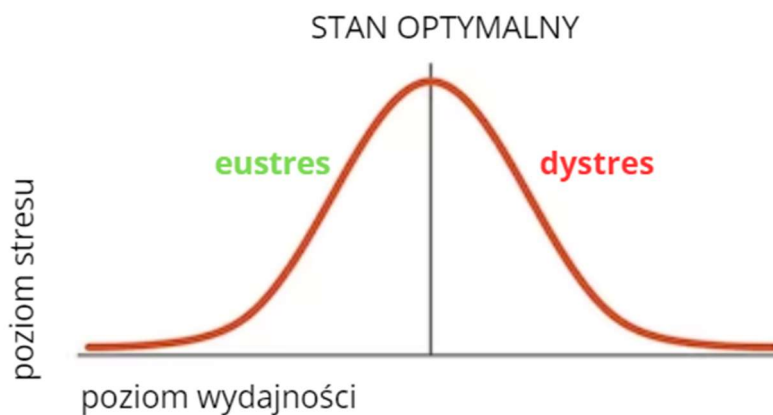
Co do jednego większość ekspertów jest zgodna – zdrowie psychiczne NIE RÓWNA SIĘ brakowi zaburzeń psychicznych, natomiast duży wpływ ma zjawisko, jakim jest stres.

W najszerszym sensie, stres można określić jako proces, w którym czynniki środowiskowe zagrażają lub naruszają równowagę organizmu, a organizm reaguje na te zagrożenia. Te czynniki środowiskowe, znane również jako stresory, uruchamiają skomplikowane mechanizmy reakcji zarówno fizjologicznej, jak i psychologicznej, istotnie wpływając na stan zdrowia osoby.

Wbrew powszechnemu myśleniu nie każdy stres jest zły. Krótkotrwały stres od czasu do czasu pozwala na efektywniejsze mobilizowanie sił, napędza działanie, a nawet działa prozdrowotnie. Ważne, by nie nadszarpywał zbytnio naszego „okna tolerancji” .

„Okno tolerancji reprezentuje zakres intensywności emocjonalnej, którą doświadcza każdy z nas.

W tym zakresie lub w oknie ludzie czują się bezpiecznie, mogą się uczyć i cieszyć życiem.” (<https://pieknoumyslu.com/nasze-okno-tolerancji-czym-jest/>)



Teoria eustresu i dystresu odnosi się do dwóch rodzajów stresu i ich potencjalnych wpływów na efektywność jednostki.

- Eustres (stres pozytywny):

Eustres to rodzaj stresu, który jest pozytywny i motywujący. To wyzwania, które stawiają przed jednostką cele, mobilizują do działania i przyczyniają się do rozwoju.

Umiejętne radzenie sobie z eustresem może prowadzić do wzrostu efektywności. Jest to stres, który mobilizuje zasoby psychiczne i fizyczne jednostki, pomagając jej osiągnąć cele.

- Dystres (stres negatywny):

Dystres to rodzaj stresu, który jest negatywny i wynika z trudności, które przekraczają zdolności adaptacyjne jednostki. Może prowadzić do uczucia bezradności, lęku i utraty kontroli.

Dystres, jeśli nie jest właściwie zarządzany, może negatywnie wpływać na efektywność jednostki. Może prowadzić do zmęczenia, obniżenia motywacji i problemów zdrowotnych.

Wpływ na efektywność:

1. Eustres:

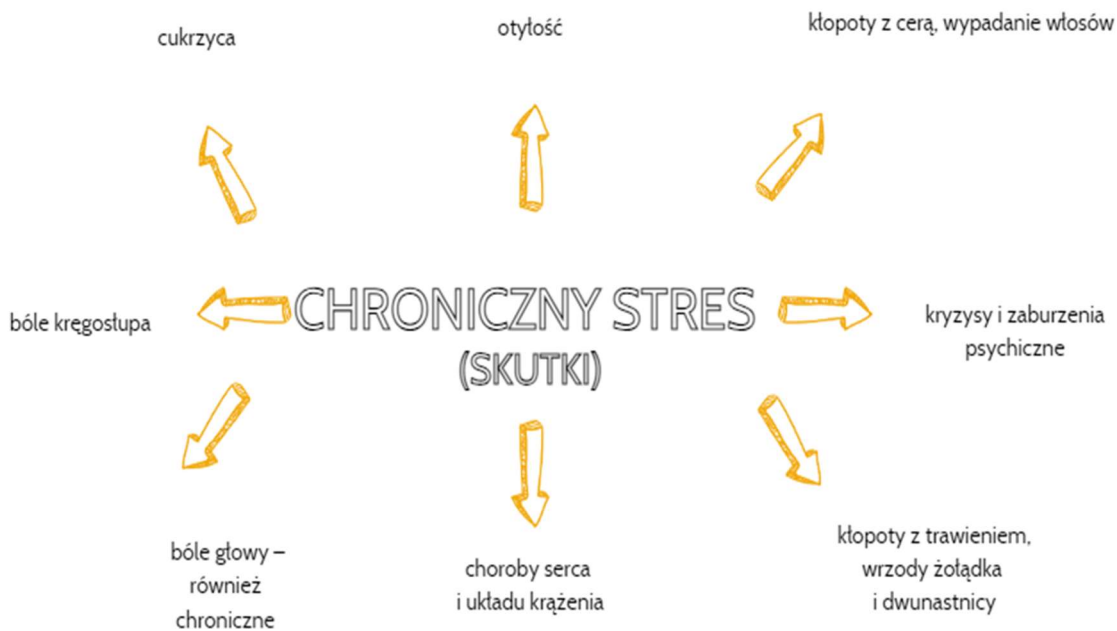
- Mobilizuje do działania.
- Zwiększa motywację.
- Pomaga w rozwoju i nauce.
- Sprzyja kreatywności.

2. Dystres:

- Może prowadzić do zmęczenia i wypalenia zawodowego.
- Zmniejsza koncentrację i klarowność myśli.
- Może wpływać negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne.
- Osłabia ogólną efektywność.

W praktyce, kluczowe jest umiejętne zarządzanie stresem, tak aby wykorzystać pozytywne aspekty eustresu, jednocześnie minimalizując negatywne skutki dystresu. Techniki radzenia sobie ze stresem, rozwijanie odporności psychicznej i dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym są kluczowe dla utrzymania efektywności i dobrej kondycji psychicznej.

Groźniejszy dla organizmu i naszego samopoczucia jest stres przewlekły. To właśnie on jest tym stresem, przed którym wszyscy się wzbraniamy.



Podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, nikt nie przechodzi przez życie bez problemów ze zdrowiem psychicznym.

Wiele takich problemów jest normalną częścią życia. W przeważającej części uczymy się i rozwijamy dzięki nim. Jednak bardzo ważne jest, aby pomagać sobie i pokazywać, jak radzić sobie z trudnościami emocjonalnymi i jak rozwijać się dzięki nim.

W niektórych przypadkach problemy są na tyle poważne, że wsparcie i wskazówki ze strony najbliższych osób w życiu są niewystarczające i potrzebna jest specjalistyczna pomoc. Brak takiej pomocy może się przełożyć na problemy w dalszym życiu.

W momentach, w których dopada nas ten chroniczny nieprzyjaciel i czujemy, że potrzebujemy pomocy specjalisty, ważne jest, aby wybrać właściwą osobę.

Do każdego specjalisty pójdziemy po inny rodzaj wsparcia.

- **Psycholog** - do kompetencji psychologa zalicza się m.in. wykonywanie testów psychologicznych, prowadzenie szkoleń, wydawanie zaświadczeń, orzeczeń, a także stawianie diagnozy psychologicznej. Może również świadczyć pomoc psychologiczną.

- **Psychiatra** – psychiatra po przeanalizowaniu objawów danego pacjenta jest w stanie postawić diagnozę oraz wprowadzić leczenie z wykorzystaniem środków farmakologicznych.
- **Psychoterapeuta** - psychoterapia zajmuje się rozpoznawaniem i leczeniem zaburzeń nerwicowych (lękowych), zaburzeń osobowości oraz innych chorób i zaburzeń natury psychologicznej. Wśród najbardziej popularnych nurtów psychoterapii wyróżnia się: psychoterapię poznawczo-behawioralną, systemową, psychoanalityczną oraz psychodynamiczną.

Co wspiera nas naturalnie?

Dwa słowa o rezyliencji

Inaczej zwana prężnością psychiczną, rezyliencja to umiejętność radzenia sobie w obliczu kryzysu oraz zdolność do powracania do równowagi po trudnych wydarzeniach.

Zdaniem twórcy psychologii pozytywnej (nurtu psychologii, który najprężniej zgłębia kwestię prężności psychicznej) istnieją proste aktywności, które możemy podejmować na co dzień, by wspierać swój dobrostan.

10 dróg do osiągnięcia rezyliencji:

- Buduj relacje.
- Staraj się nie postrzegać kryzysów jako sytuacji, których nie można przezwyciężyć.
- Zaakceptuj zmiany jako nieodłączną część życia.
- Wyznaczaj efektywne cele.
- Koncentruj się na zadaniu.
- Odnajdź samego siebie.
- Pracuj nad pozytywnym postrzeganiem samego siebie.
- Patrz w przyszłość.

- Oczekuj tego, co najlepsze.
- Zadbaj o siebie.

Badacze sporządzili wiele badań, mających na celu poznanie właściwości, którymi charakteryzują się osoby mniej lub bardziej odporne psychicznie. Friedrich Lösel określił poniższe czynniki, które pozwalają przeżyć kryzys w najmniej bolesny sposób:

TEMPERAMENT

- ✓ poczucie humoru
- ✓ elastyczność
- ✓ stabilność emocjonalna
- ✓ asertywność
- ✓ siła
- ✓ optymizm
- ✓ zainteresowania, hobby

KOMPETENCJE KOGNITYWNE (UMYSŁOWE)

- ✓ szczególne talenty
- ✓ realistyczne plany/ perspektywy na przyszłość
- ✓ pragnienie odnoszenia sukcesów
- ✓ inteligencja

SAMOOOCENA

- ✓ autoefektywność
- ✓ samoświadomość

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

- ✓ aktywne rozwiązywanie problemów
- ✓ umiejętność dystansowania się

WIĘZI SPOŁECZNE

- ✓ bliska osoba spoza rodziny
- ✓ dobry stosunek do opiekunów
- ✓ dobre kontakty z rodzeństwem
- ✓ dobre stosunki w szkole
- ✓ przekonanie o istnieniu sensu i struktury w życiu
- ✓ religijność, duchowość
- ✓ zadowolenie z otrzymanego wsparcia
- ✓ pozytywne zachowania społeczne
- ✓ zdolności językowe

Ponadto w codziennym wzmacnianiu odporności na przeciwności losu pomagają nam różne ćwiczenia np.:

- **Muzyczna aktywacja** - Aby wykonać ćwiczenie wybierz utwór muzyczny – dobrze sprawdza się na przykład symfonia, gdzie da się usłyszeć oraz odróżnić różne instrumenty. Po chwili poćwicz przenoszenie uwagi na różne elementy utworu. Na przykład zacznij od skoncentrowania się w pełni na wokalu. Potem przenieś uwagę na gitarę, klawisze lub inny instrument. Następnie znów przenieś ją na kolejny instrument. Możesz też rozpoznawać inne cechy, takie jak rytm czy tempo. Skupiaj się na jednym aspekcie utworu przez mniej więcej trzydzieści sekund, potem skoncentruj się na innym. Zanim włączysz muzykę, przyjmij wygodną pozycję. Rozpocznij od kilku głębokich, uważnych oddechów.
- **Aktywacja 5 zmysłów** - Nazwij 5 rzeczy, które widzisz – ale takie, które są trudne do zauważenia – może pajęczyna, kurz, zapomniane figurki itp.
Nazwij 4 rzeczy, które możesz dotknąć – wyobraź sobie ich teksturę.
Nazwij 3 rzeczy, które słyszysz – wyłapuj dźwięki, które zwykle ignorujemy – na przykład tykanie zegara.
Nazwij 2 rzeczy, których zapach czujesz – przyjemne lub nieprzyjemne? Sam oceń.

Nazwij 1 rzecz, której smak czujesz – co czujesz w ustach? Jeśli nic, to jaki smak chciałbyś poczuć?

Technika GROM

1. Głęboki oddech i wyciszenie się – oddech porównywany jest do kotwicy na statku. W pierwszej części metody skupia się na technikach mindfulness oraz świadomym oddechu. Wprowadzenie regularnej praktyki nie sprawi, że emocje znikną, jednak ich obserwacja i świadome podejście sprawią, że nie zaprowadzą Cię na nieznane wody.

2. Rozpoznanie i obserwacja – Po „zakotwiczeniu się” obserwacja i rozpoznanie myśli sprawiają, że emocje nie będą Tobą rządzić!

3. Odkrywanie własnych wartości lub odnoszenie się do innych – Ta część pozwala na głębszą refleksję nad swoimi mocnymi stronami oraz daje możliwość zastanowienia się nad tym, co jest w życiu ważne.

4. Mądry wybór i podjęcie działania – Ostatnim krokiem jest wprowadzenie poznanych technik w życie i codzienne działania!

Zdarza się jednak, że najmniej pomocne w codziennym funkcjonowaniu okazują się nasze myśli. Podpowiadają nam same najczarniejsze scenariusze. Dzieje się tak, ponieważ wpadamy w pułapki poznawcze - zniekształcenia myślenia. Żeby skutecznie z nimi polemizować warto poznać przeciwników.

Do zniekształceń w myśleniu zaliczamy:

- ❖ Czarno-białe myślenie - widzimy rzeczywistość 0-1, jesteśmy albo fantastyczni, albo beznadziejni, nie istnieją odcienie szarości, nie ma wyjątków.
- ❖ Odrzucanie pozytywów – doszukiwanie się negatywnych intencji, roli przypadku w sytuacjach pozytywnych.
- ❖ Czytanie w myślach – bycie przekonanym, że wie się, co ktoś drugi myśli i zakładanie, że ktoś na pewno myśli tak, a nie inaczej.

- ❖ Przepowiadanie przeszłości – przekonanie, że wie się, co się wydarzy, i że zawsze spełni się najgorszy scenariusz przyszłości.
- ❖ Katastrofizacja - przekonanie, że wydarzy się najgorszy możliwy scenariusz (niezależnie od czasu).
- ❖ Uogólnianie – np. jeden kolega powiedział, że jestem głupi, na pewno wszyscy tak sądzą.
- ❖ Nakazywanie – przekonanie, że ktoś albo my coś musimy albo powinniśmy zrobić (bez przesłanek); zgodne z naszymi przekonaniem np. jaki powinien być prawdziwy mężczyzna, dobry obywatel itd.
- ❖ Etykietowanie – zamykanie osób w etykietce np. mądry, głupi.
- ❖ Personalizacja – branie na siebie i do siebie każdej wypowiedzi innych.
- ❖ Widzenie przez emocje – nadawanie emocjom bezwzględnej racji – nie stresuję się, bo wsiadam do samolotu, tylko stresuję się, więc samolot jest niebezpieczny.

Nie wystarczy samo rozpoznanie pułapki. Aby się z niej wydostać potrzebujemy jeszcze narzędzi do zmiany myśli pułapkowych – automatycznych.

Pomagają nam w tym 4 pytania:

- ❖ Czy moja myśl jest na pewno prawdziwa?
- ❖ Jakie inne myśli ludzie mogą mieć na ten temat?
- ❖ Czy nawet, jeśli to prawda, to czy to oznacza koniec świata?
- ❖ Co mi to daje, że tak myślę? Czy mi to pomaga w realizacji celów?

Dodatkowo zamieszczamy schemat przydatny do uzupełniania i zmieniania myśli.

Rodzaj zniekształcenia poznawczego	Opis zniekształcenia	Treść mojego zniekształcenia	Jak mogę zmienić to zniekształcenie na bardziej wspierające?
Katastrofizacja	Przekonanie, że wydarzy się najgorszy możliwy scenariusz.	Jak spóźnię się na autobus to już nic dziś nie zdążę zrobić.	Każdemu zdarza się spóźnić na autobus, czasem przyjeżdżają też niepunktualnie. Postaram się znaleźć najszybsze możliwe połączenie. Większość miejsc, które dziś odwiedzę jest długo czynna.

(na podstawie: <https://mentali.pl/aktualnosci/zniekształcenia-poznawcze-czym-sa-i-jak-sobie-z-nimi-radzic>)

Dla zdrowia psychicznego ważne są również czyny. Dlatego zachęcamy do praktykowania wdzięczności np. metodą 5 palców.



(na podstawie: <https://www.youtube.com/channel/UCz4nzWABaS1JY3tMvDLd5MQ>)

Praktykowanie wdzięczności może przynieść szereg korzyści dla zdrowia psychicznego, emocjonalnego i społecznego. Oto kilka zalet regularnego wyrażania wdzięczności:

1. Poprawa zdrowia psychicznego:

Wdzięczność jest związana z niższym poziomem depresji i lęku. Pomaga w radzeniu sobie ze stresem i trudnościami życiowymi. Zwiększa ogólne poczucie szczęścia i satysfakcji z życia.

2. Poprawa zdrowia fizycznego:

Wdzięczność może wpływać pozytywnie na zdrowie fizyczne, redukując objawy takie jak bóle głowy czy problemy ze snem. Badania wskazują na korzystny wpływ wdzięczności na układ immunologiczny.

3. Lepsze relacje społeczne:

Wyrażanie wdzięczności wzmacnia więzi społeczne i relacje interpersonalne. Zwiększa pozytywne emocje w relacjach, co przyczynia się do budowania zaufania i bliskości.

4. Podniesienie poziomu energii i motywacji:

Wdzięczność może działać jako motywator, zwiększając energię i chęć podejmowania działań. Pomaga zauważać pozytywne aspekty życia, nawet w trudnych sytuacjach.

5. Redukcja negatywnego myślenia:

Skupianie się na tym, za co jesteśmy wdzięczni, może zmniejszać skłonność do negatywnego myślenia i skupiania się na problemach.

6. Podniesienie samooceny:

Praktykowanie wdzięczności może wzmacniać poczucie własnej wartości i zadowolenia z siebie. Pomaga zauważać i doceniać własne osiągnięcia.

7. Zwiększenie empatii:

Wyrażanie wdzięczności może rozwijać empatię, umożliwiając zauważanie i docenianie trudów innych osób.

8. Promowanie optymizmu:

Wdzięczność sprzyja pozytywnemu spojrzeniu na życie i optymizmowi, nawet w obliczu trudności.

Bibliografia:

Berndt C. (2015). *Tajemnica odporności psychicznej*. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia* Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Komase Y, Watanabe K, Hori D, Nozawa K, Hidaka Y, Iida M, Imamura K, Kawakami N. *Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review*. J Occup Health. 2021 Jan;63(1):e12290. doi: 10.1002/1348-9585.12290. PMID: 34762326; PMCID: PMC8582291.

Diniz G, Korkeš L, Tristão LS, Pelegrini R, Bellodi PL, Bernardo WM. *The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis*. Einstein (Sao Paulo). 2023 Aug 11;21:eRW0371. doi: 10.31744/einstein_journal/2023RW0371. PMID: 37585888; PMCID: PMC10393216.

<https://openstax.pl/>

ROZDZIAŁ III

JAK UCZYNIĆ NIEMOŻLIWE MOŻLIWYM

CZYLI O OPIECE NAD OSOBAMI Z TRUDNOŚCIAMI POZNAWCZYMI

MGR NATALIA SEGIET I MGR GABRIELA POCZĄTEK



Zalecenia dotyczące zgłaszania się do neurologa w przypadku problemów z funkcjami poznawczymi mogą się różnić w zależności od konkretnej sytuacji i rodzaju problemów. Niemniej jednak, ogólne wskazówki i sytuacje, w których pacjent powinien skonsultować się z neurologiem w związku z zaburzeniami poznawczymi, obejmują:

1. Nagły początek lub znaczny wzrost problemów poznawczych: Jeśli pacjent doświadcza nagłego pogorszenia funkcji poznawczych, takich jak problemy z pamięcią, myśleniem czy rozumieniem, powinien skonsultować się z neurologiem.
2. Postępujące zaburzenia poznawcze: Jeśli problemy z funkcjami poznawczymi stopniowo się nasilają, warto zgłosić się do neurologa w celu oceny i diagnozy.
3. Problemy z funkcjami wykonawczymi: Jeżeli pacjent ma trudności z funkcjami wykonawczymi, takimi jak planowanie, organizacja, podejmowanie decyzji czy kontroli impulsów, może to być sygnał do wizyty u neurologa.
4. Zmiany w zachowaniu lub osobowości: Jeśli następują zmiany w zachowaniu lub osobowości, które mogą być związane z problemami neurologicznymi, warto skonsultować się z lekarzem.
5. Trudności w komunikacji: Problemy z mową, zrozumieniem mowy lub trudności w czytaniu i pisaniu mogą wymagać oceny neurologicznej.
6. Występowanie innych objawów neurologicznych: Obecność innych objawów neurologicznych, takich jak bóle głowy, zawroty głowy, drżenie, problemy z równowagą czy zaburzenia widzenia, również mogą być sygnałami do konsultacji z neurologiem.
7. Historia chorób neurologicznych w rodzinie: Jeśli istnieje historia chorób neurologicznych w rodzinie, pacjent może być bardziej narażony na tego rodzaju problemy, co sprawia, że ważne jest monitorowanie funkcji poznawczych i w razie potrzeby skonsultowanie się z lekarzem.

Wizyta u neurologa w celu diagnostyki chorób związanych z zaburzeniami funkcji poznawczych jest kompleksowym procesem, który obejmuje różne etapy. Poniżej przedstawiamy ogólny opis tego, jak może wyglądać taka wizyta:

1. Historia choroby i wywiad medyczny:

- Neurolog zacznie od zebrania szczegółowej historii choroby, pytając o rodzaj i nasilenie objawów, czas trwania problemów, ewentualne czynniki wyzwalające, a także o inne istotne informacje zdrowotne.
- Pytania dotyczyć będą również historii medycznej pacjenta, w tym chorób przewlekłych, leków przyjmowanych regularnie, a także historii rodzinnej.

2. Badanie neurologiczne:

- Lekarz może przeprowadzić pełne badanie neurologiczne, które obejmuje ocenę funkcji mózgu, układu nerwowego, równowagi, koordynacji, siły mięśniowej, odruchów i innych istotnych aspektów.

3. Ocena funkcji poznawczych:

- Neurolog przeprowadzi ocenę funkcji poznawczych, skupiając się na sprawdzeniu pamięci, uwagi, myślenia abstrakcyjnego, zdolności do rozwiązania problemów i innych aspektów intelektualnych.

4. Testy neuropsychologiczne:

- W przypadku podejrzenia chorób otępiennych, neurolog może zlecić wykonanie testów neuropsychologicznych. Są to specjalne testy oceniające różne obszary funkcji poznawczych, które zwykle wykonuje neuropsycholog .

5. Badania obrazowe:

- Aby potwierdzić lub wykluczyć pewne schorzenia, neurolog może zlecić badania obrazowe, takie jak tomografia komputerowa (TK) lub rezonans magnetyczny (MRI) mózgu.

6. Badania laboratoryjne:

- Niektóre badania laboratoryjne, takie jak badania krwi, mogą być przeprowadzane w celu wykluczenia innych przyczyn objawów lub oceny poziomu pewnych substancji w organizmie.

7. Wykluczenie innych przyczyn:

- Neurolog będzie dążył do wykluczenia innych możliwych przyczyn objawów, takich jak niedobory witamin, infekcje, problemy hormonalne, czy inne.

8. Diagnoza i plan leczenia:

- Na podstawie zebranych informacji neurolog będzie mógł postawić diagnozę lub zlecić dodatkowe badania, jeśli to konieczne.

- W przypadku potwierdzenia choroby otępiennej, neurolog może omówić plan leczenia, który może obejmować leczenie farmakologiczne, terapię zajęciową, wsparcie psychologiczne i inne formy interwencji.

9. Rozmowa z pacjentem i rodziną:

- Neurolog będzie rozmawiał z pacjentem i jego rodziną, udzielając informacji na temat diagnozy, prognozy i dostępnych opcji leczenia. W przypadku chorób otępiennych, ważne jest również omówienie planu opieki długoterminowej i wsparcia dla rodziny.

Warto podkreślić, że diagnostyka i leczenie chorób związanych z zaburzeniami funkcji poznawczych są procesami skomplikowanymi, a każdy przypadek jest unikalny. Wizyta u neurologa to pierwszy krok w zrozumieniu problemów pacjenta i ustaleniu odpowiedniego planu działania.

Wystąpienie zaburzeń poznawczych w przebiegu chorób neurodegeneracyjnych, takich jak na przykład choroba Alzheimera, ma głęboki wpływ na życie rodziny chorego. Poniżej przedstawiamy kilka aspektów, na które warto zwrócić uwagę, gdy członek rodziny posiada tego rodzaju schorzenie:

- **Zrozumienie choroby:**

Rodzina powinna zdobyć wiedzę na temat konkretnej choroby neurodegeneracyjnej, na którą cierpi chory. Zrozumienie objawów, przebiegu choroby i możliwości leczenia pozwoli na skuteczniejszą opiekę. Warto skorzystać w tym celu z konsultacji z lekarzem, psychologiem, logopedą czy innym specjalistą. Można też korzystać z wykładów, artykułów internetowych czy też grup wsparcia.

- **Wsparcie psychologiczne:**

Zaburzenia poznawcze często prowadzą do zmian w osobowości i zachowaniu chorego. Rodzina powinna być przygotowana na te zmiany i zdolna do udzielenia odpowiedniego wsparcia psychologicznego.

- **Komunikacja:**

W miarę postępu choroby komunikacja może stać się trudniejsza. Rodzina powinna dostosować sposób komunikacji, być cierpliwą i wykazywać zrozumienie wobec trudności, jakie może napotkać chory.

- **Opieka nad chorym:**

W miarę postępu choroby, potrzeby opieki nad chorym mogą się zwiększać. Rodzina powinna rozważyć możliwość skorzystania z zewnętrznej pomocy, takiej jak opiekunowie domowi czy wsparcie ze strony społeczności lokalnej.

- **Planowanie przyszłości:**

Rodzina powinna wspólnie z chorym planować przyszłość, uwzględniając ewentualne zmiany w opiece i dostosowania do nowych potrzeb.

- **Wsparcie społeczne:**

Ważne jest utrzymanie kontaktu z przyjaciółmi i rodziną oraz korzystanie z dostępnego wsparcia społecznego. Izolacja społeczna może wpływać negatywnie zarówno na chorego, jak i jego rodzinę.

- **Samoopieka:**

Rodzina powinna pamiętać o własnym zdrowiu psychicznym i fizycznym. Dbanie o siebie pozwala lepiej radzić sobie z wyzwaniami związanymi z opieką nad chorym.

- **Edukacja i szkolenia:**

Skorzystanie z dostępnych szkoleń i programów edukacyjnych dotyczących opieki nad osobami z zaburzeniami poznawczymi może być bardzo pomocne.

- **Planowanie finansowe:**

Rozważenie ewentualnych konsekwencji finansowych i planowanie zasobów na przyszłość może pomóc w lepszym przygotowaniu rodziny na wyzwania związane z chorobą neurodegeneracyjną.

Podsumowując, kluczowe jest zrozumienie potrzeb chorego i elastyczne dostosowywanie się do zmian w miarę postępu choroby. Wsparcie społeczne, edukacja, samoopieka i planowanie przyszłości są kluczowe dla utrzymania jakości życia zarówno chorego, jak i jego rodziny.

Problemy poznawcze, które na co dzień obserwujemy jako bliscy to np. zapominanie, gdzie się coś położyło, czy jak gdzieś dojść. Równie uciążliwe jest zapominanie daty, umówionych spotkań, ciągle zadawanie tego samego pytania. Wywołuje to sporo negatywnych emocji, frustracji i chęci wyręczenia osób z robienia czegoś, bo będzie szybciej, sprawniej, dokładniej. Długofalowo jest to strategia, która działa na naszą niekorzyść i na niekorzyść bliskiego – czuje się on/ona wtedy bezużyteczny/a, traci poczucie sprawstwa i jest dużo bardziej narażony/a na obniżenie nastroju.

Co robić aby wspierać i podtrzymywać aktywność bliskich?

Dom 4p to dom, który:

- **Przypomina** – ma widoczne informacje, plany, opisy, widoczne słowa „klucze”.
- **Przystosowuje** – jest przystosowany do potrzeb i możliwości bliskich np. w kontekście poruszania się, pomocy w toalecie.
- **Przygotowujący** – przygotowuje na błędy, które będą z czasem się pojawiać w miarę postępu procesu choroby.
- **Przyjazny** – taki, w którym bliski czuje się dobrze, ma swoje ulubione rzeczy i miejsca, w których czuje się bezpiecznie.

Jak przygotować przestrzeń?

- Usuwamy niepotrzebne rzeczy (bez drastycznych kroków np. wyrzucania wszystkiego).
- Opisujemy przestrzeń (np. naklejamy napisy na szafki i drzwi).
- Podpisy składają się z napisu oraz obrazka.
- Umieszczamy zegar i kalendarz w widocznym miejscu.
- Tworzymy tablicę z planem dnia.
- Unikamy chybotałych, niestabilnych mebli.
- Unikamy dywanów i chodników.

Reagowanie na powtarzające się pytania osoby z zaburzeniami funkcji poznawczych, zwłaszcza dotyczące zmarłych bliskich, własnego domu lub innych ważnych dla niej kwestii, wymaga empatii, cierpliwości i odpowiedniej komunikacji. Oto kilka wskazówek, jak radzić sobie w takich sytuacjach:

Bądź cierpliwy:

- Unikaj frustracji i niepokoju. Pamiętaj, że osoba z zaburzeniami poznawczymi może mieć trudności z utrzymaniem wspomnień i zrozumieniem bieżącej sytuacji. Korzystaj z technik oddechowych (oddychanie na 4, symulowanie zdmuchiwanie świeczek z tortu), jeżeli czujesz narastającą frustrację w sytuacji rozmowy - wróć do tematu gdy już poczujesz się bardziej odprężony.

Odpowiadaj spokojnie:

- Odpowiadaj na pytania spokojnie i z empatią, nawet jeśli słyszałeś to pytanie już wiele razy. Wzmoczona cierpliwość pomaga utrzymać spokojną atmosferę. Spróbuj odwoływać się do wartości osoby chorej. Zastanów się, jakie potrzeby w ten sposób próbuje zaspokoić (choć to nie zawsze będzie łatwe).

Unikaj poprawiania:

- Jeśli osoba myli fakty lub powtarza pytania, unikaj poprawiania jej. Może to prowadzić do frustracji zarówno u niej, jak i u Ciebie.

Przełamuj powtarzanie się informacjami dodatkowymi:

- Po odpowiedzi na pytanie, możesz dodatkowo podać kilka informacji, które mogą być związane z pytaniem. To może pomóc w urozmaiceniu rozmowy i jednocześnie dostarczeniu większej ilości treści.

Korzystaj z narzędzi wspomagających:

- W przypadku powtarzających się pytań o zmarłych bliskich, posiadanie albumu ze zdjęciami z opisami lub innych narzędzi wspomagających, takie jak filmy może być pomocne w prowadzeniu rozmowy.

Podtrzymuj pozytywne emocje:

- Staraj się podtrzymywać pozytywne emocje w rozmowie. Unikaj tematów, które mogą wywołać smutek lub dezorientację.

Zachowaj spójność w odpowiedziach:

- W miarę możliwości, staraj się utrzymywać spójność w odpowiedziach, nawet jeśli pytania są powtarzane. To może pomóc w utrzymaniu pewnego stopnia zrozumienia dla osoby z zaburzeniami poznawczymi.

Szukaj wsparcia:

- Nie wahaj się szukać wsparcia od specjalistów, grup wsparcia dla opiekunów, czy organizacji zajmujących się osobami z zaburzeniami poznawczymi. Dzielenie się doświadczeniami może być pomocne.

Przyjmij pomoc od innych:

- Jeśli to możliwe, zorganizuj pomoc innych członków rodziny, przyjaciół czy profesjonalistów, abyś mógł odpocząć i zająć się własnym zdrowiem psychicznym.

Ważne jest zrozumienie, że osoby z zaburzeniami funkcji poznawczych wymagają specjalnej troski i zrozumienia. Wsparcie rodziny i opiekunów odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu jakości życia dla tych osób.

Spaced Retrieval (SR) to technika terapeutyczna, która wykorzystuje dużą liczbę powtórzeń przy minimalnej zmienności, aby uzyskać dostęp do uczenia się motorycznego/proceduralnego* w celu ułatwienia przypominania sobie faktów lub strategii. Celem jest dokładne przywoływanie informacji w stopniowo wydłużających się okresach czasu.

Koncepcje podstawowe dla SR:

1. Upośledzona pamięć jawna (świadome przypominanie sobie faktów, pomysłów i wydarzeń, dat, nazw itp.), w połączeniu z obniżoną zdolnością do jawnego uczenia się (szkolnego). Wykorzystują metody, za pomocą których pacjenci mogą ponownie nauczyć się np. czynności związanych z poruszaniem się, czynnościami, imionami itp.
2. Osoby z zaburzeniami poznawczymi uczą się najlepiej w warunkach, które ułatwiają korzystanie z pamięci ukrytej (nieświadomej), (utajonego**) systemu pamięci.
3. System pamięci utajonej pozostaje względnie nienaruszony aż do późnych stadiów trudności poznawczych.
4. Warunki ćwiczeń o wysokiej powtarzalności i niskiej zmienności optymalizują uczenie się niejawne.
5. Bezbłędne uczenie się:
 - **osoby z demencją nie uczą się na błędach.**
 - **informacje zwrotne dotyczące poprawnych odpowiedzi zwiększają zdolność do przenoszenia informacji do pamięci proceduralnej (ukrytej).**
 - **eliminacja lub redukcja błędów może zmniejszyć frustrację i zwiększyć uczestnictwo.**

Kilka przykładów zastosowania SR:

1. Pamiętanie o założeniu maski z tlenem.
2. Pamiętanie o zablokowaniu hamulców WC przed wstaniem.
3. Pamiętanie o sięgnięciu do tyłu lub odepchnięciu się od ramion krzesła lub wycuciu oparcia krzesła przed siadaniem.
4. Pamiętanie o wchodzeniu do środka chodzika w celu wydłużenia kroku.
5. Pamiętanie o użyciu przycisku alarmowego/naszyjnika alarmowego.
6. Kompensacyjne techniki połykania (pamiętanie o łyku wody między kęsami).

Trening SR

Określamy pytanie ćwiczeniowe i odpowiedź ćwiczeniową (słowną albo ruchową).

Kilka przykładów dialogów wskazówek/odpowiedzi:

1. Pamiętanie o założeniu maski z tlenem.

Pytanie treningowe: "Co nosisz przez cały czas?".

Odpowiedź: (Ręce do twarzy) "Mój tlen".

2. Pamiętanie o zablokowaniu hamulców WC przed wstaniem.

Pytanie treningowe: "Co robisz, zanim wstaniesz?".

Odpowiedź: (Ręce na hamulcach i wciśnięcie ich do pozycji zablokowanej): "Blokuję hamulce".

3. Pamiętanie o sięgnięciu do tyłu lub odepchnięciu się od ramion krzesła lub wycuciu oparcia krzesła przed siadaniem.

Pytanie treningowe: "Co robisz, zanim usiądziesz?".

Odpowiedź: (Ręce sięgające do WC): "Sięgam do tyłu po krzesło" LUB "Dotykam

oparcia krzesła nogami".

4. Pamiętanie o wchodzeniu do środka chodzika w celu zwiększenia długości kroku.

Pytanie treningowe: "Co robisz, gdy przesuwasz chodzik do przodu?"

Odpowiedź: (Wykonując odpowiedni krok do WC): "Wchodzę do środka chodzika".

5. Pamiętanie o użyciu przycisku alarmowego/naszyjnika alarmowego.

Pytanie treningowe: "Co robisz, gdy potrzebujesz pomocy?"

Odpowiedź: (Naciśnięcie przycisku wezwania pomocy) "Naciskam przycisk".

Procedura SR:

1. Ukierunkowanie na pojedyncze zachowanie (ważne dla seniora!)
2. Test – sprawdzamy, czy metoda będzie adekwatna – podajemy pytanie testowe, podajemy poprawną odpowiedź i prosimy o jej powtórzenie. Jeżeli osoba powtórzy od razu, po 10sek, 15 sek, 30 sek, to możemy próbować korzystać z metody. Jeżeli nie, bazujemy na pomocy np. wizualnej z napisaną odpowiedzią i mamy ją w pobliżu, nakierowujemy wzrok osoby pytanej na napis).
3. Wdrożenie treningów.
4. Zwiększenie interwałów:

1 minuta, 2 minuty, 4 minuty, 8 minut, 16 minut, 32 minuty.

Jeśli nie powiedzie się, skoryguj słowami "Właściwie, to ____)", wróć do ostatniego interwału, w którym osoba poprawnie odpowiedziała i kontynuuj rozpoczynając interwał od tego miejsca.

Przykład:

"Dzisiaj będziemy ćwiczyć pamiętanie o zablokowaniu hamulców przed staniem".

(zademonstruj)

"Co należy zrobić przed staniem?" (niech zwerbalizują i zademonstrują).

Prawidłowa odpowiedź - "Zgadza się. Cieszę się, że pamiętałeś".

Nieprawidłowa odpowiedź: "Właściwie powinieś zablokować hamulce".

Prawidłowa odpowiedź: Zwiększ interwał przypomnienia do 1 minuty, następnie 2, następnie 4, następnie 8, następnie 16, a następnie 32 minut.

Przerwy powinny być wypełnione rozmową lub czynnościami terapeutycznymi. Nie wprowadzamy ćwiczonych treści między interwałami i staramy się skończyć trening sukcesem!

Nieprawidłowa odpowiedź: Po uzyskaniu natychmiastowego przywołania, wróć do ostatniego udanego interwału i kontynuuj od tego momentu.

Na początku następnej sesji poproś o przypomnienie odpowiedzi na pytanie testowe np.: "Co powinieś zrobić, zanim staniesz?".

Prawidłowa odpowiedź - dalsza sesja treningowa nie jest konieczna.

Kontynuuj pytanie o pierwotnie trenowane informacje na początku każdej sesji.

Trening można uznać za skutecznie zakończony, jeżeli przez 3 kolejne sesje senior podaje nam od razu poprawną odpowiedź.***

*uczenie proceduralne/pamięć proceduralna – wiem jak coś zrobić, niekoniecznie wiedząc, jak to wytłumaczyć, opisać np. wiem, jak się je widelcem i nie potrzebuję do tego nazwy widelca ani nazwy czynności.

** nie wiem, skąd wiem ale wiem, uczę się niejako mimochodem.

***nawet po zakończonym treningu warto jest od czasu do czasu wzmacniać ćwiczone treści – przedłuża to jego skuteczność.

Opracowano na podstawie:

https://www.carolinatherapy.net/wp-content/uploads/Spaced_Retrieval_Technique.pdf

Wypalenie opiekuna

Na co zwrócić uwagę? Jakie sygnały powinny zaniepokoić?

- Znaczna utrata energii.
- Zmęczenie przez cały dzień, nawet po dobrze przespanej nocy.
- Unikanie rodziny i znajomych.
- Brak zainteresowania ulubionymi zajęciami, takimi jak sport czy hobby.
- Zaniedbywanie własnych potrzeb.
- Problemy z odprężeniem się.
- Twoje życie obraca się wokół opieki, ale nie znajdujesz satysfakcji z pełnionej roli.
- Poczucie smutku i beznadziei, zdenerwowania i gniewu.
- Utrata lub zwiększenie wagi bez widocznej przyczyny.
- Częstsze choroby.
- Brak cierpliwości lub irytacja wobec podopiecznego.
- Myśli o zrobieniu krzywdy sobie lub podopiecznemu.

(<https://www.tena.pl/opieka-nad-bliskimi/porady-i-wskazowki/czas-dla-ciebie/oznaki-wypalenia>)

Gdzie szukać pomocy na terenie Krakowa:

Środowiskowy Dom Samopomocy "Vita"

31-908 Kraków, os. Młodości 8

tel. 12 686 91 21

e-mail: sekretariat@sdsvita.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z chorobą Alzheimera - Caritas Archidiecezji Krakowskiej

J. Kurczaba 5, 30-868 Kraków

e-mail: sds.kurczaba@caritas.pl

<http://www.krakowcaritas.pl/placowki.php/placowka/41>

telefon: +48 (12)341-48-51

Biuro Rady Krakowskich Seniorów

31-537 Kraków,

al. Ignacego Daszyńskiego 19,

tel. 12 445 96 66

czynne: poniedziałek - piątek w godz. 9.00 - 14.00

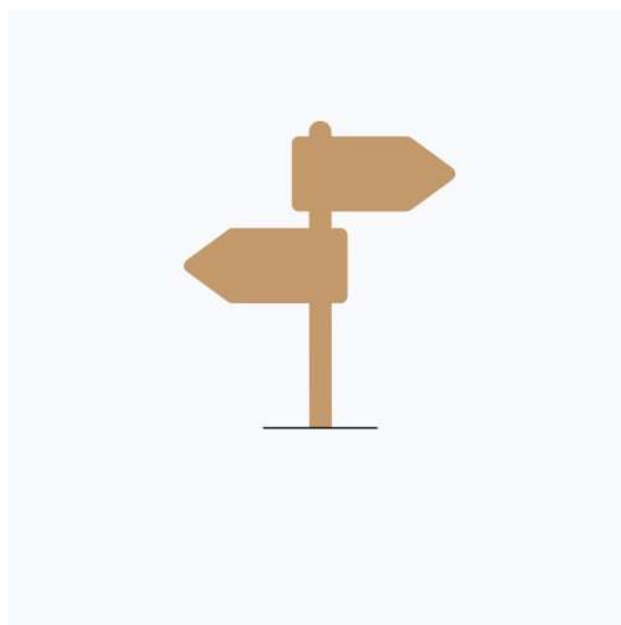
Pomocne strony:

<https://www.facebook.com/groups/1056531397763224> - grupa na facebooku dla opiekunów, moderowana przez psychologa

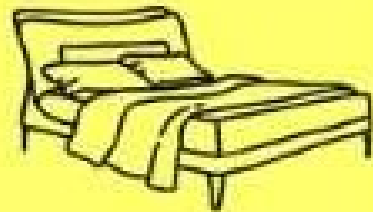
<https://damy-rade.info/> - strona kampanii społecznej na której można znaleźć nagrania ze szkoleń i przydatne publikacje

<http://alzheimer-lodz.pl/cwiczenia.html> - zbiór darmowych ćwiczeń do stymulowania procesów poznawczych

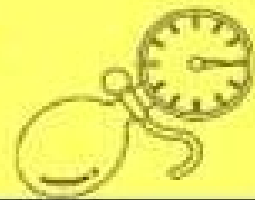
Przykładowe oznaczenia



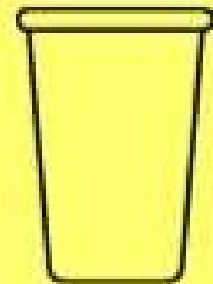
SYPIALNIA



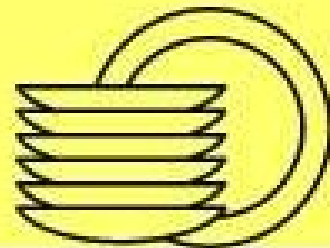
CIŚNIENIOMIERZ



KUBKI



TALERZE



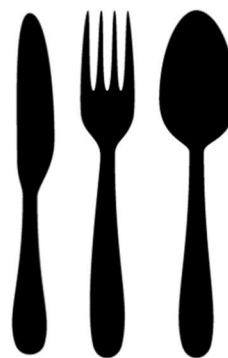
TOALETA



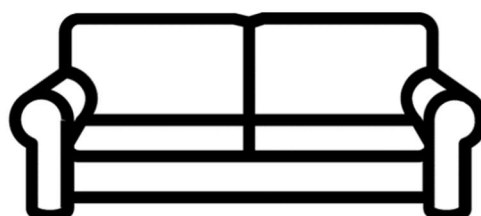
ŁAZIENKA



KUCHNIA



SALON



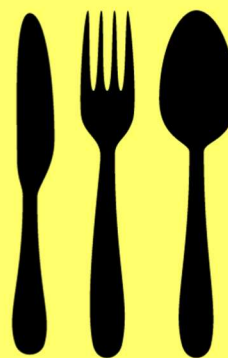
TOALETA



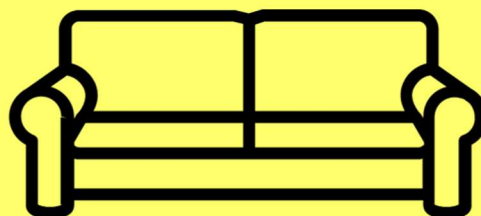
ŁAZIENKA



KUCHNIA



SALON



Bibliografia

Jurga K. (2020), Idealny opiekun nie istnieje – poznaj demencję oraz inne kwestie, które warto wiedzieć, żeby nie zwariować, Sulejówek: Poznaj demencje- Karolina Jurga

<https://www.tena.pl/opieka-nad-bliskimi/porady-i-wskazowki/czas-dla-ciebie/oznaki-wypaleni>

<https://www.damy-rade.info/>

RODZIAŁ IV

WPŁYW PRAWDŁOWEGO ŻYWIENIA NA ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ UMYSŁOWĄ OSÓB STARSZYCH

FAKTY, MITY, PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

ANNA RUDZIŃSKA



Choć nie zawsze możemy powstrzymać procesy związane ze starzeniem się, dzięki prowadzeniu zdrowego stylu życia często możemy spowolnić ich przebieg. Należy ponadto pamiętać, że w każdym wieku do diety można wprowadzić prozdrowotne modyfikacje.

Aby rozmawiać o zdrowym jadłospisie seniora, najlepiej zacząć od wyjaśnienia podstawowych pojęć.

Dieta, wbrew powszechnej opinii, to po prostu sposób odżywiania się. Choć większość osób pojęcie diety kojarzy z dietą redukcyjną (potocznie: odchudzającą), dieta to wszystko to, co na co dzień spożywamy, niekoniecznie mając na celu zmniejszenie masy ciała.

Ze słowem dieta nieodzownie wiąże się sformułowanie "kaloryczność", która stanowi jeden ze sposobów na opisanie sposobu odżywiania się. Kaloryczność to zawartość energii w danym produkcie lub potrawie, a kaloria, podobnie jak dżul, to jednostki w jakich wyrażamy zawartość tej energii. Aby wygodniej było podawać zawartość kalorii na opakowaniach produktów najczęściej używa się tej jednostki w jej w zwielokrotnionej formie: kilokalorii (skrót kcal) - są one najczęściej potocznie nazywane kaloriami. Jedna kilokaloria to 1000 kalorii i 4,184 kilodżule. Szacuje się, że aby masa ciała człowieka w wieku 65+ utrzymywała się na stałym poziomie należy dostarczać 30-35 kcal na kilogram masy ciała. Z tego wynika, że osoba ważąca 60 kg powinna dostarczać na co dzień około 1800 kcal.

Jak dowiedzieć się, ile kilokalorii dostarczamy wraz z codzienną dietą? Informacje o zawartości energii w produktach zawarte są w tzw. tabelach wartości odżywczych, które zawierają informacje na temat zawartości kalorii i składników odżywczych w poszczególnych produktach. Coraz popularniejsze jest również wykorzystywanie różnego rodzaju aplikacji na smartfony w celu obliczenia całkowitej dziennej kaloryczności diety. Należy także pamiętać, że producenci produktów firmowo zapakowanych mają obowiązek umieszczania informacji o zawartości składników odżywczych na opakowaniach. W tym miejscu należy rozwiać pierwszy mit dotyczący prowadzenia zdrowej diety.

Mit 1: Chcąc się zdrowo odżywiać należy liczyć kalorie

To nieprawda! Liczenie kalorii może być przydatnym narzędziem, kiedy chcemy doprowadzić do wzrostu lub spadku masy ciała, a także w niektórych chorobach, które wiążą się z ryzykiem utraty masy ciała i chcąc dowiedzieć się, dlaczego wystąpiła utrata masy ciała. Na co dzień nadmierna koncentracja na liczbie spożywanych kalorii może wiązać się z rozwinięciem nieprawidłowych wzorców żywieniowych i zbyt niską podażą energii w diecie.

Oprócz energetyczności diety, ważne są również jej składniki. Do najbardziej podstawowych, nazywanych makroskładnikami zaliczamy białka, tłuszcze i węglowodany.

Białka stanowią główny materiał budulcowy organizmu, a zatem ich odpowiednia podaż w diecie jest niezbędna aby organizm mógł w prawidłowy sposób się regenerować i odbudowywać swoje tkanki. Oprócz funkcji budulcowej, białka pełnią w organizmie człowieka szereg innych funkcji, między innymi:

1. Funkcja transportowa: niektóre białka (takie jak hemoglobina) odpowiadają za przenoszenie cząsteczek substancji do poszczególnych tkanek organizmu. W przypadku hemoglobiny, odpowiada ona za transport tlenu.
2. Funkcja regulacyjna: zdecydowana większość enzymów, które regulują niezwykle ważne procesy zachodzące w organizmie to białka.
3. Umożliwienie ruchu: białka motoryczne aktyna i miozyna, wchodzące w skład włókien mięśniowych umożliwiają wykonywanie ruchów i przemieszczanie się.
4. Prawidłowe widzenie: występowanie białka opsyny w siatkówce oka ludzkiego umożliwia proces prawidłowego widzenia.

Praktyczna wskazówka 1: Zadbaj o to, aby w każdym posiłku znajdował się produkt stanowiący źródło białka!

Do głównych źródeł białka należą: mięso, w tym mięso ryb, nasiona roślin strączkowych, nabiał, jaja. Mniejsze ilości tego składnika zawarte są np. w produktach zbożowych. Warto zwrócić uwagę, aby w diecie obok produktów będących źródłem białka pochodzenia zwierzęcego znajdowały się produkty będące źródłem białka roślinnego, takie jak wspomniane już nasiona roślin strączkowych, migdały, orzechy włoskie, nasiona słonecznika, nasiona dyni, tofu, tempeh, mleko sojowe.

Kolejnym ważnym składnikiem diety są węglowodany. Stanowią one podstawowe źródło energii w diecie człowieka. Co ważne, są one jedynym źródłem energii, z którego może korzystać mózg, dlatego szczególnie ważne jest dostarczanie ich wraz z codzienną dietą. Węglowodany można podzielić na proste, a także złożone.

Węglowodany proste nie wymagają dłuższych procesów rozkładu, a zatem mogą być szybko wykorzystane przez organizm, w wyniku czego obserwujemy szybki wzrost poziomu glukozy we krwi. Węglowodany złożone to takie, które trawione i wchłaniane są w wolniejszym tempie, dzięki czemu możliwe jest dłuższe utrzymanie stałego poziomu glukozy we krwi.

Źródłem węglowodanów prostych są przede wszystkim biały cukier, słodzone napoje, miód, dżemy i konfitury, słodycze, a także wyroby cukiernicze i przekąski. Wysokie spożycie tego rodzaju produktów może być związane z podwyższonym ryzykiem występowania nadwagi oraz problemów zdrowotnych takich jak choroby metaboliczne, dlatego rekomenduje się ich jak najmniejszą podaż w diecie. Źródłem węglowodanów złożonych są natomiast kasze, ryż, pełnoziarniste makarony, pieczywo, a nawet owiane złą sławą (niesłusznie!) ziemniaki.

Do specjalnego rodzaju węglowodanów należy błonnik. Błonnik to tak naprawdę grupa różnych substancji o budowie charakterystycznej dla węglowodanów, które mimo to nie są trawione przez organizm człowieka. Uważa się, że produkty bogate w błonnik bardziej stymulują odczuwanie sytości i powodują, że cukry proste wolniej wchłaniają

się z przewodu pokarmowego. Rolą błonnika jest ponadto regulacja perystaltyki jelit, a zarazem regulacja rytmu wypróżnień. Błonnik w diecie pełni też tzw. funkcję prebiotyczną - służy odżywieniu korzystnych dla zdrowia bakterii bytujących w jelitach człowieka.

Mit 2: Ziemniaki tuczą

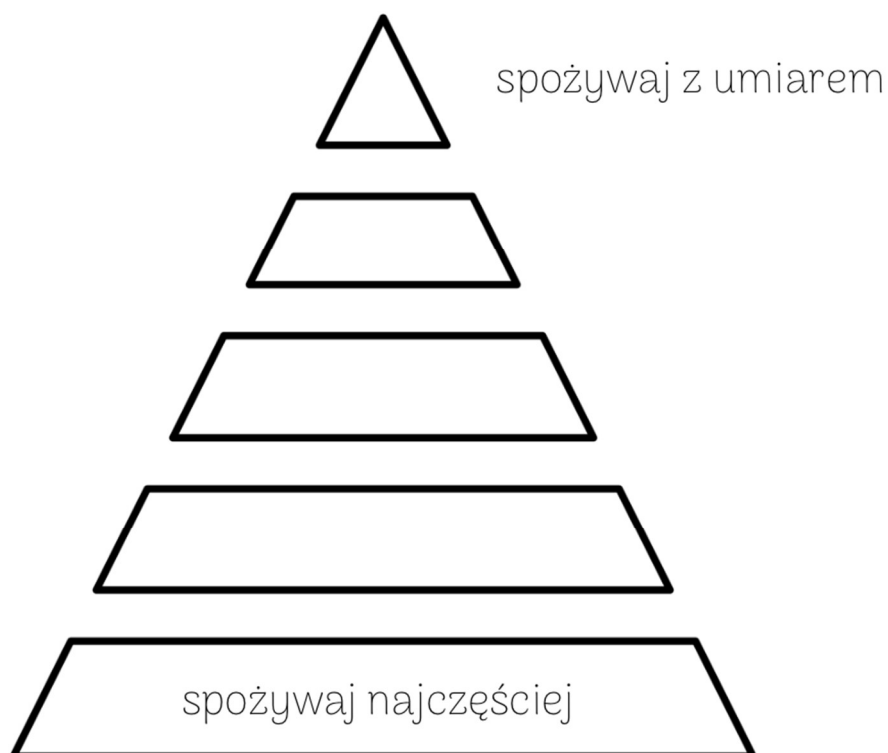
Powszechny mit głosi, że ziemniaki tuczą - to nieprawda! Ziemniaki znane są ze swojej niskiej kaloryczności. To, co zwiększa ryzyko pojawienia się nadwagi i otyłości to raczej towarzystwo, w jakim najczęściej są podawane - tłuste mięsa i następujące po obiedzie desery.

Trzecim, niezwykle ważnym makroskładnikiem w codziennej diecie są tłuszcze. Do niedawna ich spożyciu przypisywano udział w rozwoju otyłości, cukrzycy i zaburzeń lipidowych. Promowano również diety mające na celu ograniczenie podaży tłuszczu do maksimum. Dziś wiemy już, że odpowiednia podaż tłuszczu jest niezbędna z punktu widzenia zdrowia, w tym prawidłowej gospodarki hormonalnej. Nie tylko ilość, ale również jakość - należy w pierwszej kolejności sięgać po najzdrowsze tłuszcze - olej rzepakowy i oliwę z oliwek, a także mięso tłustych ryb morskich, orzechy czy olej lniany. W diecie należy natomiast ograniczyć spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, takich jak smalec, tłuste mięsa (w których duże ilości tłuszczu często nie rzucają się w oczy), masło itp. Tłuszcz, którego spożycie należy ograniczyć w codziennej diecie to również olej kokosowy, który jako jeden z nielicznych tłuszczów pochodzenia roślinnego zalicza się do tłuszczów nasyconych o podobnym do nich oddziaływaniu na organizm człowieka.

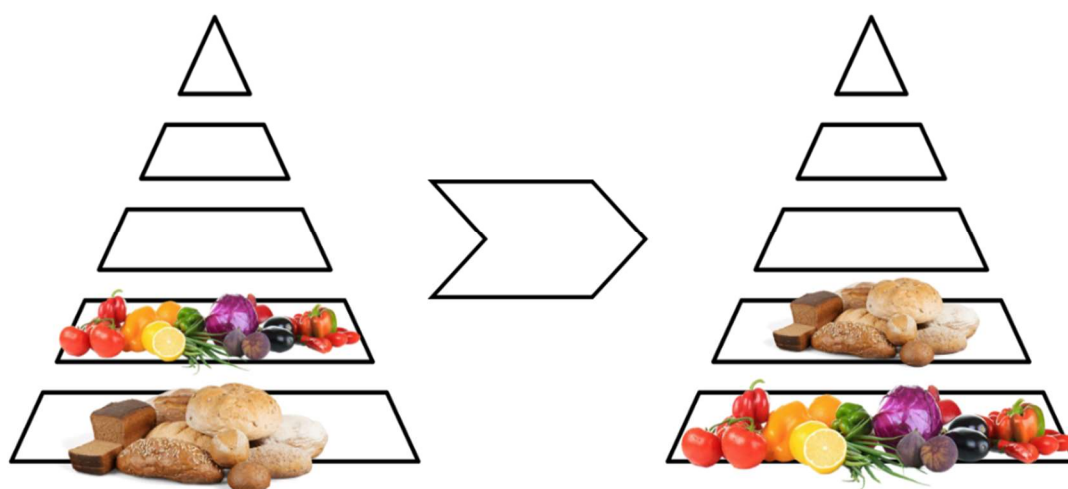
Mit 3: Olej kokosowy to najzdrowszy tłuszcz

Praktyczna wskazówka 2: W przypadku dodawania tłuszczu do potraw zaplanowanych w codziennym jadłospisie, postaraj się zamieniać źródła zwierzęce na roślinne!

Ważne, aby podkreślić, że nie tylko sama obecność wymienionych składników ma znaczenie w codziennej diecie, ale również zachowanie proporcji między nimi. Aby ułatwić zapamiętanie wszystkich ważnych elementów diety, tworzone są różne modele, mające na celu zobrazowanie jak powinien wyglądać prawidłowo skomponowany jadłospis. Pierwszym z takich modeli jest z pewnością dobrze znana piramida zdrowego żywienia, czyli model, którego założeniem jest przedstawienie grup produktów które należy spożywać najczęściej u podstawy, a grup produktów, których należy spożywać mniej na kolejnych piętrach piramidy, aż do jej czubka, gdzie znajdują się produkty spożywcze, po które sięgać należy okazjonalnie lub w bardzo niewielkich ilościach.



Piramida została opracowana po raz pierwszy w Stanach Zjednoczonych w latach 90. XX wieku. Podobnie jak pierwsze modele polskiej piramidy, była ona zgodna z ówczesnym stanem wiedzy o żywieniu człowieka: u jej podstawy znajdowały się produkty pełnoziarniste. Rozwój wiedzy o żywieniu i pojawiające się wyniki badań epidemiologicznych sprawiły, że piętra zamieniły się miejscami i u podstawy piramidy znalazły się świeże owoce i warzywa.



Kolejna aktualizacja piramidy nadeszła w roku 2018, kiedy to Instytut Żywności i Żywienia opublikował nie jeden, a aż trzy modele piramidy prawidłowego żywienia: dla osób dorosłych, dla dzieci i nastolatków oraz dla osób starszych.

Oprócz zaznaczenia w jakich proporcjach powinny być spożywane poszczególne grupy produktów spożywczych, zamieszczono w nich wskazówki dotyczące prawidłowego nawodnienia oraz aktywności fizycznej i społecznej.

Dla osób powyżej 65 roku życia u podstawy piramidy znalazły się zatem kontakty społeczne z rówieśnikami i rodziną, aktywność fizyczna dostosowana do aktualnych możliwości, a także prawidłowe nawodnienie.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

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

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

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

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

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



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

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-osob-w-wieku-starszym-opis.pdf>

W 2020 roku został przedstawiony nowy model prawidłowego żywienia dla populacji Polski - miejsce dotychczas stosowanej piramidy zajął „Talerz zdrowego żywienia”. Model ten, podobnie jak wcześniejsza piramida został opracowany przez Instytut Żywności i Żywienia. Czym różni się od Piramidy zdrowego żywienia? Najogólniej mówiąc, możemy uznać, że piramida przedstawia zasady dotyczące prowadzenia sprzyjającej zdrowiu diety, nie precyzuje jednak kompozycji poszczególnych posiłków. Talerz jest za to modelem, który pokazuje z czego powinny składać się poszczególne posiłki w codziennym jadłospisie.

Praktyczna wskazówka 3: Oba modele nie wykluczają się nawzajem, a poszerzając wiedzę o zdrowym odżywianiu warto zapoznać się z obydwooma z nich!

Według Talerza zdrowego żywienia nasz "talerz", czyli każdy ze spożywanych w ciągu dnia posiłków można podzielić na trzy części. Pierwszą i największą z nich powinny stanowić warzywa i owoce - mogą być one podane w świeżej, nieprzetworzonej formie, ale do jadłospisu, warto włączyć również gotowane, pieczone i duszone warzywa.

Praktyczna wskazówka 4: Zupy kremy mogą być doskonałym źródłem warzyw w diecie.

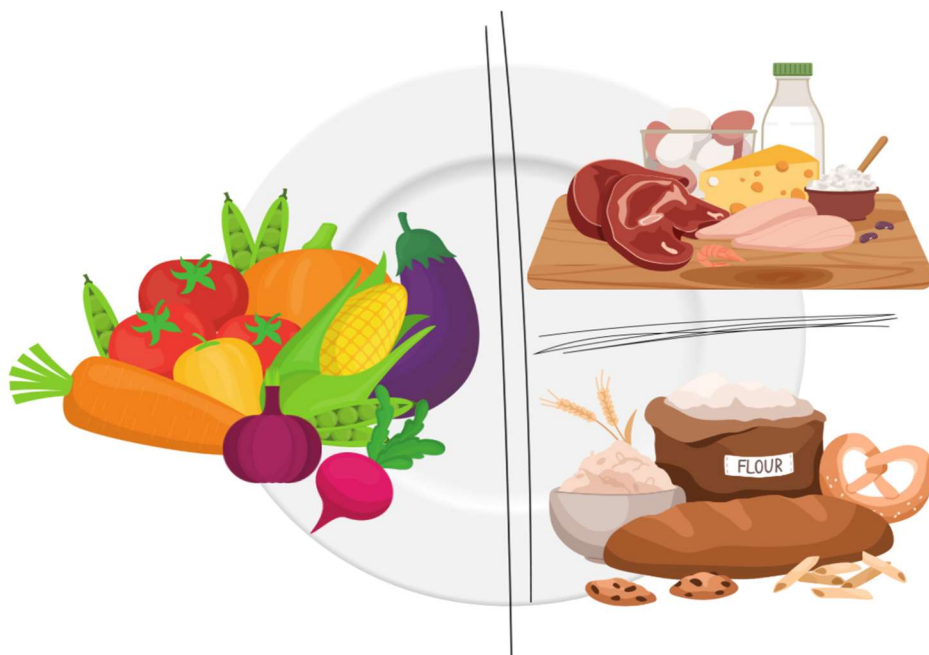
Skąd takie zalecenie? Warzywa i owoce są w diecie źródłem błonnika, a także wielu cennych witamin i mikroelementów, które odpowiadają za regulację procesów metabolicznych zachodzących w organizmie.

$\frac{1}{4}$ talerza powinna być zajęta przez produkty stanowiące źródło białka, którego rola została przedstawiona wyżej w tym tekście. Pozostała $\frac{1}{4}$ talerza zarezerwowana została dla produktów będących źródłem węglowodanów, ze szczególnym uwzględnieniem węglowodanów pełnoziarnistych. Uważny czytelnik z pewnością zauważy, że w podziale tym brakuje produktów będących źródłem tłuszczu - autorzy modelu zamieścili bowiem grafikę symbolizującą te produkty tuż obok talerza - oznacza to, że produkty bogate w tłuszcze powinny, ze względu na swoją dużą zawartość energii, być niejako dodatkiem do potraw.

Model Talerza został ponadto wzbogacony o materiał edukacyjny obejmujący 10 porad dotyczących zdrowego stylu życia. Każda z porad została podzielona na trzy kroki, aby ułatwić ich stopniowe wprowadzanie w życie.

Do tej pory nie powstał osobny model Talerza dedykowany seniorom. Uważa się jednak, że u osób w bardziej zaawansowanym wieku, część talerza zawierająca

warzywa i owoce może zostać zmniejszona na rzecz części zawierającej źródła białka. Jego odpowiednio wysoka podaż wspiera zachowanie odpowiedniej ilości i jakości tkanki mięśniowej i w połączeniu z odpowiednią dawką aktywności fizycznej przeciwdziała rozwojowi zespołu słabości. O zwiększeniu podaży białka powinny pamiętać również osoby chorujące przewlekle, zwłaszcza w chorobach, które często wiążą się z utratą masy ciała.



Uproszczony model Talerza zdrowego żywienia

W ostatnich latach podejmowane były liczne próby opracowania modelu diety, który sprzyjałby zachowaniu dobrej pamięci, a także długowieczności. Obserwując populację zamieszkującą kraje śródziemnomorskie badacze zauważyli, że średnia długość trwania życia jest w tych krajach dłuższa, niż w przypadku krajów nie przynależących do basenu Morza Śródziemnego. Kolejne badania potwierdzały, że sposób żywienia charakteryzujący te populacje może być jedną ze składowych wspierających dłuższe życie w zdrowiu. Od rejonu geograficznego dieta ta ochrzczona

została Dietą Śródziemnomorską, a w roku 2023 po raz kolejny uznana została za najzdrowszy model odżywiania się.

Do najważniejszych elementów diety śródziemnomorskiej zaliczane są następujące produkty:

- Oliwa z oliwek: stanowi główne źródło tłuszczów w diecie. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, dla których udowodniono korzystne działanie kardioprotekcyjne.
- Warzywa: dieta ta obfituje w świeże, sezonowe warzywa, w tym pomidory, papryki, zielone warzywa liściaste, bakłażany, cebula.
- Owoce: rejon basenu Morza Śródziemnego charakteryzuje się bogactwem owoców, które są istotnym elementem omawianego sposobu żywienia. Aby dieta była zgodna z modelem śródziemnomorskim mogą znajdować się w niej zatem cytrusy, gruszki, jabłka, figi, winogrona, a także inne lubiane owoce. Ze względu na wysoką zawartość cukru należy ograniczać jedynie spożycie owoców suszonych, a wybierając je, zwracać uwagę aby nie miały w swoim składzie dodatku cukru.
- Ryby i owoce morza: są jednym z najbardziej charakterystycznych elementów diety śródziemnomorskiej. Warto sięgać po 2 porcje ryby w tygodniu, przy czym przynajmniej jedna z nich powinna być porcją tłustej ryby morskiej. Zawierają one kwasy omega-3, korzystne dla serca.
- Chude mięso: warto ograniczyć spożycie czerwonego mięsa (wieprzowiny, wołowiny) na rzecz wspomnianych już ryb oraz mięsa drobiowego.
- Orzechy i nasiona: obok oliwy z oliwek to właśnie one są źródłem wartościowego tłuszczu, a także sporych ilości białka i minerałów. Do codziennego jadłospisu warto wpleść zatem orzechy włoskie, migdały, orzechy nerkowca, czy też pestki dyni.
- Produkty pełnoziarniste: zamiana jasnego pieczywa na to z pełnego ziarna może być jednym z pierwszych kroków, aby codzienna dieta bliższa była

modelowi śródziemnomorskiemu. Zawartość błonnika w diecie możemy podnieść również wprowadzając do jadłospisu brązowy ryż czy kasze.

- Nabiał: nabiał o niskiej zawartości tłuszczu jest elementem pożądanym w diecie śródziemnomorskiej.
- Zioła i przyprawy: dieta śródziemnomorska nie byłaby bez nich taka sama! Obok oliwy, to właśnie one nadają charakterystyczny smak potrawom kuchni włoskiej czy greckiej. Ich większe spożycie może być również sposobem na ograniczenie spożycia soli w codziennej diecie. Do jadłospisu warto wprowadzić: czosnek, cebulę, bazylię, oregano, a także rozmaryn.

Dieta śródziemnomorska zwraca uwagę nie tylko na to, jakie produkty powinny być spożywane w diecie, ale również na sposób spożywania posiłków. Za wartościowe uważa się bowiem jedzenie w towarzystwie! Warto pamiętać, że posiłek może być okazją do spotkania i wymiany doświadczeń (również tych międzypokoleniowych). Omówiony model odżywiania sprzyja zatem nie tylko zdrowiu w znaczeniu fizycznym, ale również zdrowiu psychicznemu.

Poszukując składników odżywczych, które będą korzystnie wpływać na pracę mózgu, naukowcy analizowali wiele różnych modeli diet, na czele z omówioną już dietą śródziemnomorską, a także dietą DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension, z ang. żywieniowe podejście dla przeciwdziałania nadciśnieniu). Biorąc pod uwagę występowanie innych produktów spożywczych, o potwierdzonym korzystnym działaniu neuroprotekcijnym, badacze zaproponowali dietę MIND: "Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay". Jej założenia to przede wszystkim: spożywanie warzyw, zwłaszcza zielonych warzyw liściastych; spożywanie owoców, zwłaszcza jagód (ze względu na wysoką zawartość antyoksydantów, spożywanie orzechów; spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych i zastępowanie nimi wyrobów z oczyszczonych ziaren zbóż; spożywanie ryb dwa razy w tygodniu; spożywanie mięsa drobiowego ok. raz w tygodniu; ograniczenie spożycia czerwonego mięsa; ograniczenie spożycia słodyczy i przetworzonej żywności; stosowanie oliwy z oliwek jako głównego źródła tłuszczu.

Praktyczna wskazówka 5: owoce mrożone są równie zdrowe, jak te świeże! Jeśli nie masz dostępu do świeżych owoców i warzyw (na przykład w sezonie jesienno-zimowym) skorzystaj z mrożonych jagód, malin czy truskawek, aby zapewnić sobie dostęp do wartościowych witamin nawet w środku zimy!

Jak widać, istnieje wiele zmian, które można wprowadzić, aby stosowana na co dzień dieta była czynnikiem chroniącym przed rozwojem chorób przewlekłych. Warto pamiętać, że aby skutecznie wprowadzać zmiany w swoim modelu odżywiania się, warto robić to stopniowo. Zaczynaj od zastanowienia się, które ze zmian są najprostsze do wprowadzenia lub zmiany w codziennym życiu. Paradoksalnie, to właśnie od nich warto rozpocząć zmianę – duże i trudne cele mogą skutecznie odstraszyć nawet najwytrwalszych. Tymczasem każda, nawet najmniejsza zmiana może przybliżyć nas o krok bliżej do dobrego stanu zdrowia.



O autorkach:

Gabriela Początek, mgr psychologii, ukończyła kurs interwencji kryzysowej. Od 2022 roku Doktorantka Szkoły Doktorskiej Nauk Medycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Prowadzi zajęcia z zakresu terapii funkcji poznawczych, grupę wsparcia dla rodzin osób z otępieniem oraz udziela im indywidualnego wsparcia.

Natalia Segiet, mgr psychologii. W trakcie studiów „praca i koordynowanie Sekcji Terapii Neuropsychologicznej KNP Pragma” UJ, która skupia się pracy z seniorami i osobami z deficytami poznawczymi. Uzyskała certyfikat Montessori Senior Lifestyle oraz ukończyła kurs Interwencji kryzysowej. Od 2022 roku Doktorantka Szkoły Doktorskiej Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prowadzi zajęcia z zakresu terapii funkcji poznawczych oraz grupę wsparcia dla rodzin osób z otępieniem.

Anna Rudzińska, dietetyczka, psycholożka i doktorantka w dyscyplinie nauki medyczne w Szkole Doktorskiej Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UJ. Naukowo zajmuje się tematem zaburzeń apetytu wśród pacjentów w podeszłym wieku i z taką też grupą pacjentów pracuje na co dzień. W swojej pracy pokazuje, w jaki sposób to, co na talerzu może wpływać na pamięć i nastrój, a także wspiera na drodze do samoakceptacji.

| O PROJEKCIE



PROJEKT NASZA WSPÓLNA SPRAWA
organizator: Parafia Ewangelicko-Augsburska w Krakowie



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+ na lata 2021-2025. Dofinansowano ze środków budżetu państwa na kwotę 25 335 zł. całkowita wartość projektu 28 560 zł.

Głównym celem projektu pt. *Nasza wspólna sprawa* jest przygotowanie do starości, budowanie pozytywnego wizerunku starości i starzenia się, rozwijanie kompetencji społecznych wobec starości u młodych osób, a także wzmocnienie relacji międzypokoleniowych.

W ramach projektu przewiduje się realizację następujących działań:

1. **Pracownia historii mówionej**, działania skierowane do 20 os. 80 i 90+ raz 15 os. młodszych - młodzież powyżej 14 roku życia, angażujących się aktywnie w życie społeczności. W ramach działania zostanie nagrane i przygotowane 15 odcinków wywiadów.
2. **Pracownia przygotowania do starości**, działania skierowane do 20 os. 60+, ale także otwarte dla innych zainteresowanych tematyką. W ramach działania przeprowadzony zostanie cykl warsztatów i wykładów, a także przygotowana wspólnie z uczestnikami działania w sposób inkluzyjny, publikacja poświęcona przygotowaniu do starości w różnych aspektach pt. *Nasza wspólna sprawa*.

