

NEWSLETTER

NUMER 11

MARZEC 2021



OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

⇒ TECHNOLOGIA W SŁUŻBIE SENIOROM

Jedna ze Srebrnych Debat Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej pt. „**ABC technologii, czyli jak sprytnie być on-line**”, odkrywa prawdę o seniorach w Internecie. Według danych Eurostatu za rok 2019, tylko 53% polskich seniorów miało dostęp do Internetu. Ten niechlubny wynik plasuje Polskę wśród sześciu państw europejskich od końca, pod względem korzystania z Internetu przez osoby starsze.

Aby dowiedzieć się więcej obejrzyj debatę klikając [tutaj](#).



Podczas pandemii rozwinęły się narzędzia telemedycyny. Informatyzacja sprawia, że kontakt z lekarzem, uzyskanie e-recepty czy e-skierowania może odbywać się zdalnie.

Teleporada służy wstępnej ocenie stanu zdrowia pacjenta. Od jej przebiegu zależy dalsze postępowanie. Dlatego ważne, by dobrze się do niej przygotować, umieć odpowiedzieć na pytania lekarza, ale też zadać pytania istotne z perspektywy pacjenta.

O tym jak się przygotować do teleporady przeczytaj klikając [tutaj](#).

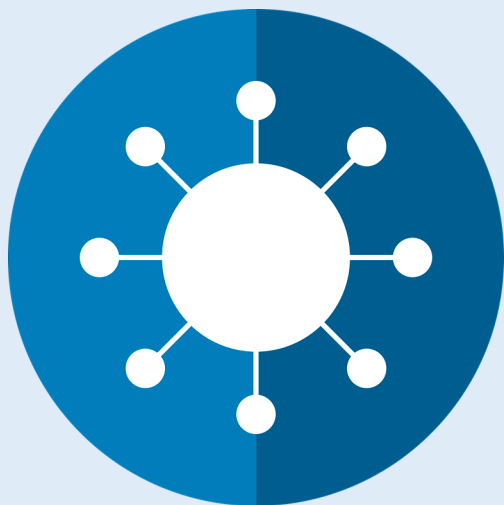
DLA
SENIORA
ADAMED



FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjaautw.pl
www.adameddlaseniora.pl

⇒ KORONAWIRUS A SENIORZY



W rocznicę wykrycia pierwszego potwierdzonego przypadku zakażenia wirusem SARS-CoV-2 w Polsce (4 marca 2020 r.) nie jesteśmy wcale w dużo lepszej sytuacji niż w marcu 2020 r. Co prawda dysponujemy już szczepionkami, ale tempo szczepień jest zbyt wolne, przez co wirus, dzięki mutacjom, może wymknąć się nam spod kontroli – ostrzega prof. Andrzej M. Fal z Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Aby przeczytać cały wywiad kliknij [tutaj](#).

Okazuje się, że polska służba zdrowia statystycznie w czasie pandemii diagnozuje i kieruje na specjalistyczne leczenie nawet o 1/3 mniej pacjentów niż przed pojawieniem się wirusa COVID-19. Kwestia ta dotyczy również ośrodków świadczących usługi prywatne. Aby chorzy cierpiący na schorzenia niezwiązane z koronawirusem mogli się bezpiecznie leczyć, wiele placówek medycznych wprowadziło jednak dodatkowe standardy obsługi i ochrony swoich pacjentów.

Aby dowiedzieć się więcej przeczytaj artykuł klikając [tutaj](#).

Na osteoporozę choruje w Polsce aż 2,1 mln osób, a liczba nowych przypadków rośnie. Nieleczona prowadzi do niepełnosprawności i trwałego kalectwa, a nawet śmierci. Tymczasem pandemia COVID-19 spowodowała kilkumiesięczny przestój w diagnostyce i terapii tej choroby.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [tutaj](#).



OSZUSTWA NA KORONAWIRUSA TO PRAWDZIWA PLAGA

Podczas pandemii uaktywnili się naciągacze, którzy wabią konsumentów wysokimi zyskami bez ryzyka, ofertami produktów lub usług mających stanowić panaceum na koronawirusa. Próbują przy tym wykorzystać chęć pomocy innym.

Więcej na ten temat [tutaj](#).

⇒ ZDROWIE SENIORA



Blisko sześć tysięcy Polaków w wieku od 60 do 106 lat przebadano w ramach projektu PolSenior2. Badanie dotyczyło poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem. Co wyniki mówią o zdrowiu i sytuacji społeczno-ekonomicznej starszych można przeczytać klikając [tutaj](#) i [tutaj](#).

Przedstawiane wyniki są owocem ostatnich 4 lat pracy zespołu projektowego pod kierunkiem prof. Tomasza Zdrojewskiego. Głównym realizatorem PolSenior2 jest Gdański Uniwersytet Medyczny. W zespole pracowali zarówno doświadczeni pracownicy naukowcy GUMed, w tym specjaliści geriatrici, jak również najlepsi eksperci w dziedzinie geriatrici i gerontologii z innych ośrodków naukowych w Polsce.

Więcej informacji o projekcie na stronie <https://polsenior2.gumed.edu.pl/>

Wraz z wiekiem mogą słabnąć nasze zdolności poznawcze i przyjąć formę chorobową, taką jak demencja. Ponieważ zaś średni wiek życia wydłuża się, dbałość o zachowanie pełni możliwości kognitywnych staje się kluczowym elementem zapewnienia zdrowej starości i niezależności, pomimo upływu lat. **Uczeni z kilku amerykańskich placówek naukowych odkryli, że dobrym sposobem na zachowanie wysokich zdolności poznawczych jest angażowanie się w różnorodne aktywności.**

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [tutaj](#).



Zaburzenia pamięci w wieku senioralnym mogą mieć różny charakter i przebiegać z różnym natężeniem – od niewielkich kłopotów z pamięcią, aż po choroby otępienne, które są jedną z najczęstszych przyczyn niesamodzielności osób starszych. Warto ćwiczyć i zachęcać do ćwiczeń naszych bliskich, pozostających pod naszą opieką.

Wejdź na stronę www.silowniapamieci.pl aby skorzystać z odpowiednich ćwiczeń lub ściągnąć ciekawą aplikację MEMO.

DOBRE SŁOWA

Telefon dla Seniorów

Osoby starsze, którym doskwiera samotność i brak kontaktu mogą skorzystać z **DOBREGO SŁOWA – telefonu dla seniorów**, który uruchomiła Szlachetna Paczka.

Na Twój kontakt czekają psychologowie oraz terapeuci, którzy Cię wysłuchają i nieodpłatnie udzielą porady, a wolontariusze pomogą w codziennych potrzebach: zrobią zakupy, pójdą do apteki. Dodatkowe informacje - kliknij [tutaj](#).



DOBRE SŁOWA
telefon wsparcia
dla osób starszych

Jeśli czujesz się samotny, martwisz się,
potrzebujesz wsparcia lub chcesz
porozmawiać z kimś życzliwym – **zadzwoń.**

12 333 70 88

poniedziałek – piątek
10.00 – 12.00
17.00 – 19.00

**Jesteśmy po to,
aby wysłuchać i pomóc.**

Jak radzić sobie ze stresem w okresie pandemii?

„Adamed dla Seniora” zaprasza do obejrzenia pierwszego z cyklu wideoporadników, który powstał w ramach programu społecznego „Odnaleźć Siebie”.



Lekarz psychiatra prof. Małgorzata Janas-Kozik wyjaśnia, jak ograniczenia społeczne wpłynęły na zdrowie psychiczne Polaków oraz na funkcjonowanie rodzin.

Jak sobie radzić ze stresem w okresie pandemii?



– **Pandemia jest sytuacją nieprzewidywalną, bez możliwości budowania dłuższej perspektywy. W tej trudnej sytuacji również i cała rodzina staje w konieczności zupełnie innej organizacji codziennej aktywności** – mówi Pani Profesor.

Poradnik cz. 1 dostępny jest na stronie:
<https://odnalezcsiebie.pl/> - kliknij [tutaj](#).

⇒ PROGRAMY SPOŁECZNE FIRMY ADAMED



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM AKTYWIZUJĄCY OSOBY STARSZE



OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROÓB UKŁADU ODDECHOWEGO

www.glebokioddech.pl

@glebokioddechadamed

@glebokioddechadamed



serce na nowo

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI
CHOROÓB SERCA

www.sercenanowo.pl

Promujemy budowanie **nowych** nawyków poprzez zachęcanie do aktywności fizycznej oraz do zdrowego odżywiania.

Jeśli szukasz
informacji na temat:

Depresja	Schizofrenia	Choroba Afektywna Dwubiegunowa
Padaczka	Choroba Alzheimera	Choroba Parkinsona

Wejdź na stronę programu społecznego
Odnaleźć Siebie

www.odnalezcziebie.pl



Odnajdziesz tam:

- informacje na temat powyższych schorzeń,
- poradniki do pobrania dla opiekunów i bliskich,
- odpowiedzi na nurtujące pytania,
- edukacyjne materiały wideo,
- i wiele innych informacji

Materiały zostały przygotowane przez lekarzy specjalistów

