**Załącznik nr 4**

# Materiał informacyjny

**Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Warszawie**

## 1. Badania profilaktyczne i szczepienia ochronne

**Badania profilaktyczne**

Systematyczne wykonywanie badań profilaktycznych pozwala wcześnie wykryć rozwijającą się chorobę i wdrożyć szybko skuteczne leczenie. Dlatego należy pamiętać o regularnych kontrolach u swojego lekarza rodzinnego oraz wykonywaniu badań, w tym m.in.: badania EKG, badania poziomu cukru, badania w kierunku osteoporozy.

**Szczepienia ochronne:**

- **Szczepienie przeciwko grypie**

Odporność organizmu seniorów wraz z upływem lat staje się coraz niższa. Dlatego specjaliści zalecają szczepienie przeciwko grypie, aby zapobiec poważnym powikłaniom zdrowotnym, jakie ta choroba może pociągać za sobą w podeszłym wieku. Warto sprawdzić, czy w miejscu zamieszkania nie ma akcji bezpłatnego szczepienia dla seniorów, wówczas po zbadaniu przez lekarza uzyskamy możliwość darmowego zaszczepienia się. Jeśli już zaobserwowaliśmy u siebie objawy grypy, nie leczmy jej na własną rękę, tylko natychmiast udajmy się do lekarza. Zaniepokoić powinny nas następujące objawy: gorączka, kaszel, ból gardła, katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem, bóle mięśniowe i stawowe, ból głowy, dreszcze, czasem też wymioty i biegunka.

- **Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B** (tzw. „żółtaczka wszczepienna”)

Jest to jedna z najpoważniejszych chorób zakaźnych. Do zakażenia może dojść przez zakażoną krew lub inne płyny ustrojowe. Można się przed nią zabezpieczyć poprzez szczepienie. Jest to szczególnie ważne przed zabiegami operacyjnymi lub u osób przewlekle chorych. Aby w pełni ochronić się przed zakażeniem, należy przyjąć w określonych odstępach czasu 3 dawki szczepionki.

- **Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu**

Jeśli lubimy piesze wycieczki, chadzamy do lasu, np. na grzyby, warto zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Choroba ta może być wynikiem ukłucia przez kleszcza. U osób po 60 roku życia istnieje większe prawdopodobieństwo, że będzie miała ciężki przebieg. Można jej zapobiegać poprzez szczepienie w kierunku kleszczowego zapalenia mózgu.

## 2. Zdrowe i prawidłowe żywienie

**Prawidłowa dieta**

Spożywane pokarmy wpływają na stan naszego zdrowia. Źle dobrana dieta oraz nieregularne posiłki mogą pogorszyć wyniki badań, np. cholesterolu oraz spowodować cukrzycę, nadwagę lub niedowagę i inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego, którego praca w tym okresie życia jest spowolniona (wolniejsza przemiana materii).

- Codzienna dieta powinna być, w miarę naszych możliwości, urozmaicona. Aby dostarczyć naszemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych, powinniśmy jeść produkty zbożowe, warzywa i owoce, a także chude mięso, drób i ryby oraz nabiał. Zaleca się mięsa gotowane, gdyż smażone są o wiele bardziej ciężkostrawne.
- Niewskazane jest nadmierne spożywanie tłuszczy zwierzęcych, cukru oraz soli.
- Aby zapobiec problemom trawiennym, należy dokładnie gryźć pokarmy. Uchroni to także przed ryzykiem udławienia się.
- Zbyt mała ilość płynów przyjmowanych w ciągu dnia może doprowadzić do odwodnienia organizmu i jego osłabienia. Niedobór płynów może być przyczyną zwiększonej suchości skóry, przyśpieszonego oddechu, zawrotów głowy i zaparć. Dlatego należy pamiętać o przyjmowaniu płynów w ciągu całego dnia, w ilości co najmniej 2 litrów dziennie.
- Suplementy diety (preparaty roślinno – witaminowe, często z mikroelementami) nie zastępują prawidłowej, codziennej diety. Choć nie są lekami i są dostępne bez recepty, powinny być przyjmowane w porozumieniu z lekarzem, szczególnie, jeśli cierpimy na choroby ze strony układu krążenia lub cukrzycę. Przy prawidłowej diecie nie ma potrzeby stosowania suplementów diety.

**Przygotowywanie posiłków i przechowywanie produktów spożywczych**

Prawidłowe przygotowywanie posiłków oraz przechowywanie produktów spożywczych ustrzeże nas przed zatruciami i zakażeniami pokarmowymi. Zatrucia pokarmowe wywoływane są najczęściej przez drobnoustroje lub ich toksyny, które dostają się do organizmu wraz z zanieczyszczoną żywnością. Łatwo je przenieść za pośrednictwem brudnych rąk lub zanieczyszczonego sprzętu kuchennego. Dla osób starszych i osłabionych zakażenia pokarmowe mogą być dużym zagrożeniem, dlatego w przypadku objawów takich jak: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunka i gorączka należy skontaktować się z lekarzem.

- Przy zakupie produktów należy zwrócić uwagę na termin przydatności do spożycia oraz sposób przechowywania żywności – nie należy kupować produktów przeterminowanych oraz przechowywanych w nieodpowiednich warunkach – (np. wyrobów garmażeryjnych przechowywanych poza chłodniami).
- Po zakupieniu produktów należy oddzielić żywność surową od gotowej do spożycia (np. surowe mięso lub jaja nie powinny dotykać wędlin); zawsze należy używać oddzielnych noży i desek do przygotowania surowej żywności.

- Produkty żywnościowe należy przechowywać w odpowiedniej temperaturze, po schłodzeniu ugotowanej żywności należy umieścić ją jak najszybciej w lodówce.
- Mięso, drób, ryby i ich przetwory powinny być całkowicie rozmrożone przed przystąpieniem do ich smażenia, pieczenia czy gotowania.
- Mięso rozmrożone nie może być powtórnie zamrażane.
- Potrawy z mięsa i drobiu powinny być bardzo dokładnie gotowane, przed ich spożyciem należy sprawdzić, czy sok z ich wnętrza jest jasny, a nie różowy.
- Zupy, sosy i gulasze zawsze przed podaniem należy doprowadzać do wrzenia.
- Warzywa i owoce powinny być dokładnie myte przed jedzeniem, jaja należy dodatkowo wyparzać.
- Nie należy spożywać częściowo rozmrożonych lub powtórnie zamrożonych lodów oraz ciast z kremem przechowywanych poza urządzeniami chłodniczymi.
- Przed przygotowywaniem potraw oraz po czynnościach kuchennych związanych z krojeniem surowego mięsa czy wykorzystaniem surowych jaj, należy zawsze umyć ręce.
- Produkty, na których pojawiła się pleśń należy wyrzucać w całości. W przypadku dżemów nie wybierać fragmentów z pleśnią tylko wyrzucać cały słoiczek.

**Bezpieczne grzybobranie**

Przy zbieraniu i jedzeniu grzybów wskazana jest szczególna ostrożność. Najlepiej w ogóle unikać ich jedzenia, gdyż są bardzo ciężkostrawne. Jeśli zbieramy grzyby, należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- Zbieramy tylko grzyby znane, co do których nie mamy wątpliwości (warto korzystać z atlasów).
- Początkujący grzybiarze powinni zbierać wyłącznie grzyby rurkowe (te, które pod kapeluszem mają „gąbkę”), ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia.
- Nie oceniamy grzybów na podstawie smaku. Wiele grzybów trujących ma smak łagodny lub lekko słodkawy, np. śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy.
- Grzyby zbieramy wyłącznie do łubianek lub przewiewnych koszyków, a nie do plastikowych wiader i toreb foliowych, w których ulegają zaparzeniu i zepsuciu.
- Nie zbierajmy grzybów bardzo młodych oraz starych i przejrzałych, nasączonych wodą, nadjedzonych przez ślimaki czy zapleśniałych, gdyż łatwo o pomyłkę w rozpoznaniu gatunku. Nieprzestrzeganie tej zasady jest m.in. przyczyną mylenia muchomora sromotnikowego z gołąbkiem zielonawym czy też gąską zielonką lub czubajką kanią.
- Grzyby czyścimy w dniu zbioru i jak najszybciej przygotowujemy z nich potrawę.
- Ponieważ grzyby psują się łatwo i szybko, jemy je bezpośrednio po przyrządzeniu.
- Unikajmy błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących (zabarwienie cebuli podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki).
- Niewskazane jest spożywanie nadmiernych ilości potraw grzybowych, szczególnie wieczorem, ponieważ są one ciężkostrawne.

- Pierwszymi objawami wszystkich zatruć grzybami są nudności, wymioty, ból brzucha i biegunka. W przypadku ich wystąpienia należy zgłosić się jak najszybciej do lekarza. Pamiętajmy, że przy zatruciach muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Wezwany w porę lekarz może uratować życie.

## 3. Bezpieczne zachowania w życiu codziennym

**Bezpieczne zachowania w życiu codziennym**

Przestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej pozwoli cieszyć się nam dobrym zdrowiem i samopoczuciem oraz zapobiegnie wielu dolegliwościom zdrowotnym.

**Higiena osobista**

- Ręce powinny być myte wodą i mydłem zawsze po wyjściu z toalety oraz przed przygotowywaniem posiłków. Przebywając na świeżym powietrzu, bez dostępu do bieżącej wody, np. podczas podróży czy pielgrzymki, można stosować wilgotne chusteczki higieniczne do rąk lub antybakteryjne żele.
- Należy dokładnie wycierać ciało, szczególnie przestrzenie między palcami rąk i nóg, aby zapobiec powstawaniu grzybicy.
- Codzienna zmiana bielizny osobistej ustrzeże przed otarciami, odparzeniami, infekcjami, a także przed przykrym zapachem moczu. Dość częstą przypadłością bywa nietrzymanie moczu. Dobrze jest wówczas skontaktować się z lekarzem, a bieliznę chronić specjalnymi wkładkami, które są dostępne w aptekach.
- Ubranie powinno być dostosowane do aktualnego stanu pogody. Najlepiej ubierać się w ubrania przewiewne, wykonane z bawełny lub lnu, a unikać ubrań z materiałów syntetycznych. Przy chłodniejszej aurze najwygodniej jest nakładać kilka warstw ubrania, aby móc swobodnie dostosowywać się do zmieniającej się pogody, np. w czasie wycieczki, pielgrzymki, na działce itp.
- Obuwie nigdy nie powinno być za ciasne i mieć śliską podeszwę. Powinno dobrze trzymać się na stopie (rzepy, sznurowadła) i mieć wzmocniony napiętek, by chronić przed urazami, np. skręceniem. Panie powinny ograniczyć chodzenie w butach na wysokich obcasach, gdyż noga jest wówczas mniej stabilna i łatwiej o upadek.

**Ochrona przed słońcem**

- Latem należy chronić głowę przed nadmiernym nasłonecznieniem i szkodliwym promieniowaniem UV przy pomocy kapelusza lub chusteczki.
- Odkryte części ciała, np. ramiona, twarz, dekolt, należy posmarować kremem z filtrem. Trzeba pamiętać, aby nie przebywać na dworze w godzinach, kiedy słońce jest najbardziej intensywne, tj,. w godzinach 12.00-15.00.
- Przy dużych upałach najlepiej korzystać ze spacerów późnym popołudniem.

- Należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 2 litrów napojów dziennie, szczególnie wody mineralnej, herbatek ziołowych i niesłodzonych soków owocowych.

**Profilaktyka upadków i obrażeń**

Jak najdłuższe zachowanie sprawności fizycznej wpływa na samodzielność i niezależność osób w starszym wieku. Warto więc włączyć aktywność ruchową do swoich codziennych czynności, jak również wcielać w życie wskazówki, pozwalające chronić się przed upadkami i urazami.

- Aktywność fizyczna powinna być dostosowana do wieku i możliwości, np. taniec, spacer, popularne marsze z kijkami zwane „nordic walking", pływanie, gimnastyka przeznaczona dla osób starszych.
- Codzienny spacer wpływa pozytywnie na samopoczucie, odporność, a nawet długość życia. Poprawia pracę między innymi serca, płuc, mięśni, układu krążenia i układu nerwowego.
- Należy zachować szczególną ostrożność przy korzystaniu z łazienki. W wannie i przed wanną warto rozkładać maty antypoślizgowe. Dodatkowo równowagę w wannie i pomoc przy wychodzeniu z niej zapewni specjalny uchwyt, który może być przymocowany na ścianie. Można również zaopatrzyć się z specjalne siedziska wkładane do wanny, dzięki czemu będzie można myć się w pozycji siedzącej.
- Przenosząc gorące garnki czy rondle, należy używać zabezpieczających ręce ściereczek lub specjalnych rękawic. Herbatę czy inne ciepłe napoje należy przenosić w szklankach i kubkach z uchwytem. Zabezpieczy to dłonie przed oparzeniem się i uchroni przed wylaniem wrzątku na siebie.
- Należy unikać dużej ilości dywaników i chodników w domu, zwłaszcza niestabilnych, gdyż sprzyjają one poślizgnięciu się. Zaleca się podkładanie pod dywaniki mat antypoślizgowych, które zapobiegają przesuwaniu się. Należy zwracać uwagę, czy dywany nie mają zagiętych brzegów. Przy kupowaniu obuwia domowego należy zwracać uwagę na to, by miało podeszwę antypoślizgową.
- Podnoszenie ciężkich rzeczy z podłogi wymaga odpowiedniej postawy. Nigdy nie należy podnosić ciężarów, mając wyprostowane nogi, zawsze należy starać się ugiąć nogi w kolanach, zaś plecy powinny pozostawać proste (w pionie). Podczas podnoszenia nie należy wykonywać skrętów ciała na boki.
- Nosząc siatki, należy ciężar rozłożyć równomiernie na dwie ręce.
- Należy unikać nagłych ruchów i szybkiej zmiany pozycji, np. wstając z łóżka należy w pozycji leżącej najpierw powoli opuścić nogi, a później przyjąć pozycję siedzącą.
- Aby zapobiegać upadkom, należy także systematycznie kontrolować swój wzrok i nosić odpowiednie okulary.
- Jeśli chodzenie z powodów zdrowotnych jest utrudnione, warto korzystać z laski, trójnoga a nawet specjalnego balkonika, aby zabezpieczyć się przed upadkiem podczas spacerów lub zakupów.