

*kieszonkowy*

# **PORADNIK ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA**

# **ASOS** 2014-2020

**Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020**

---

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW  
MINISTERSTWA RODZINY, PRACY I POLITYKI  
SPOŁECZNEJ W RAMACH RZĄDOWEGO  
PROGRAMU NA RZECZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ  
OSÓB STARSZYCH NA LATA 2014-2020

## **REDAKTOR:**

Małgorzata Borczyk

## **ZESPÓŁ AUTORÓW:**

Natalia Nieć, Agnieszka Nowakiewicz,  
dr med. Anna Staniszevska, Anna Wieczorek

# Spis treści

3

## **Aktywność fizyczna**

Aby zachować sprawność fizyczną, przynajmniej 3-4 razy w tygodniu wykonuj ćwiczenia. W tym rozdziale przedstawiamy przykładowy scenariusz zajęć gimnastycznych.

---

21

## **Urozmaicona i zdrowa dieta**

W tym rozdziale prezentujemy m.in. zasady zdrowego odżywiania, radzimy jak utrzymać uzyskaną masę ciała oraz jak oszczędzić czas i pieniądze przy zdrowym odżywianiu.

---

33

## **Motywacja do aktywności**

Jedną z najważniejszych wartości dla człowieka jest zdrowie. Dbanie o sprawność na kilku płaszczyznach: ciała, umysłu i duszy to inwestycja w przyszłość.

---

47

## **Apteczka zdrowego seniora i zalecenia farmaceutyczne**

Tu zapoznasz się z zasadami odpowiedzialnego stosowania leków oraz dowiesz się jak je właściwie przechowywać.



A series of 15 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.



© jd-photodesign - fotolia.com



# Aktywność fizyczna



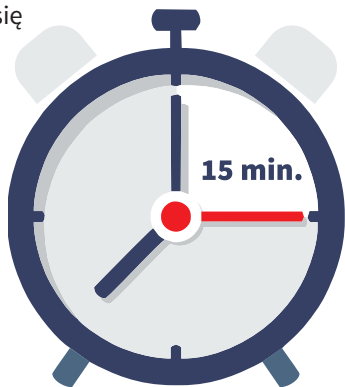
### DBAJ O SIEBIE I ĆWICZ

Jeżeli chcesz zachować sprawność fizyczną, przynajmniej 3-4 razy w tygodniu wykonuj około 30 minutowe ćwiczenia. Poniżej przedstawiamy przykładowy scenariusz zajęć gimnastycznych.

### ROZGRZEWKA

Jest najważniejszą i nieodzowną częścią każdego zajęcia gimnastycznych. Dzięki rozgrzewce prawdopodobieństwo kontuzji podczas ćwiczeń znacznie się obniży. Gdy ciało jest przygotowane do ćwiczeń w głównej części treningu wykonuje się je przyjemniej, dlatego nie zapominaj o tym elemencie.

Rozgrzewka zajmie około 10-15 minut.





## Rozgrzewamy mięśnie szyi i karku

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie 1:** Wykonujemy ruch głową do przodu dociągając brodę do klatki piersiowej i do tyłu patrząc jak najdalej po suficie w tył – ćwiczenie wykonujemy 10 razy w dany kierunku.

**Ćwiczenie 2:** Wykonujemy ruch głową w prawą i lewą stronę przyciągając prawe ucho do prawego ramienia i lewe ucho do lewego ramienia – ćwiczenie wykonujemy 10 razy w danym kierunku.

**Ćwiczenie 3:** Wykonujemy krążenia głową w prawą i w lewą stronę – ćwiczenie wykonujemy 10 razy w danym kierunku.

## Rozgrzewamy mięśnie barków

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, ręce luźno wzdłuż tułowia

**Ćwiczenie 1:** Wykonujemy krążenie barków w przód i w tył – ćwiczenie wykonujemy 10 razy w danym kierunku.



### Rozgrzewamy mięśnie ramion

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie 1:** Wykonujemy krążenie prawym ramieniem w przód i w tył – 10 razy w danym kierunku.

**Ćwiczenie 2:** Wykonujemy krążenie lewym ramieniem w przód i w tył – 10 razy w danym kierunku.

**Ćwiczenie 3:** Wykonujemy krążenie ramionami w przód i w tył – 10 razy w danym kierunku.

**Ćwiczenie 4:** Wykonujemy krążenie prawym ramieniem w przód i lewym ramieniem w tył – 10 razy w danym kierunku.

**Ćwiczenie 5:** Wykonujemy krążenie prawym ramieniem w tył i lewym ramieniem w przód – 10 razy w danym kierunku.

### Rozgrzewamy mięśnie przedramion

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie 1:** Wykonujemy obroty przedramion w stawie łokciowym do wewnątrz – ćwiczenie powtarzamy 10 razy.





**Ćwiczenie 2:** Wykonujemy obroty przedramion w stawie łokciowym do zewnątrz – ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

## Rozgrzewamy mięśnie nadgarstków i dłoni

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, ręce przed sobą.

**Ćwiczenie 1:** Dłonie splecione palec w palec, krążymy nadgarstkami wykonując 8-ki – ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Ćwiczenie 2:** Zaciskamy palce w pięści, łapiąc niewidzialne muszki przed każdą dłonią – ćwiczenie powtarzamy 20 razy.

## Rozgrzewamy mięśnie bioder

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków. Pochylamy się do przodu tak, by tułów był zgięty pod kątem 90 stopni, ręce wyprostowane na boki.

**Ćwiczenie 1:** Wykonujemy skrętoskłony – dotykamy prawą ręką lewej stopy i lewą ręką prawej stopy, patrzymy za ręką wiodącą w górę – ćwiczenie powtarzamy po 10 razy w danym kierunku.



**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie 1:** Wykonujemy skłon do prawej stopy (liczymy 1), wykonujemy skłon do lewej stopy (liczymy 2), prostujemy ciało (liczymy 3) – ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Ćwiczenie 2:** Wykonujemy obszerne krążenia biodrami, najpierw w jedną stronę, później w drugą – ćwiczenie powtarzamy 15 razy w danym kierunku.

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy złączone razem, plecy wyprostowane, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie 1:** Staramy się dotknąć czołem do kolan – wytrzymać parę sekund – powrót do pozycji wyjściowej – ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

### Rozgrzewamy mięśnie nóg

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie 1:** Unosimy w górę prawą nogę zgiętą w kolanie, stoimy na lewej, możemy podtrzymać się ścianą/krzesła, wykonujemy krążenia nogi w kola-



nie w lewo i prawo – ćwiczenie powtarzamy 10 razy w danym kierunku.

**Ćwiczenie 2:** Unosimy w górę lewą nogę zgiętą w kolanie, stoimy na prawej, możemy podtrzymać się ścianą/krzesła, wykonujemy krążenia nogi w kolanie w lewo i prawo – ćwiczenie powtarzamy 10 razy w danym kierunku.

**Pozycja wyjściowa:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, ręce luźno wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie 1:** Opieramy ciężar ciała na jednej stopie, drugą unosimy w górę na palcach. Wykonujemy krążenia stopą uniesioną, w lewo i prawo – ćwiczenie powtarzamy 10 razy w danym kierunku.

**Ćwiczenie 2:** Zmieniamy nogę – ćwiczenie powtarzamy 10 razy w danym kierunku.

## Rozgrzewamy mięśnie brzucha

**Pozycja wyjściowa:** Leżymy na plecach, ręce wzdłuż tułowia.

**Ćwiczenie 1:** Unosimy nogi około 15 cm nad ziemię. Wykonujemy naprzemienny ruch pionowy nogami tzw. nożyce pionowe – ćwiczenie powtarzamy 10 razy.



**Ćwiczenie 2:** Unosimy nogi około 15 cm nad ziemię. Wykonujemy naprzemienny ruch poziomy nogami tzw. nożyce poziome – ćwiczenie wykonujemy 10 razy.

### Rozgrzewamy mięśnie pleców

**Pozycja wyjściowa:** Leżymy na brzuchu, ręce pod brodą, nogi wyprostowane.

**Ćwiczenie 1:** Podnosimy prawą nogę około 15 cm nad ziemię, wytrzymujemy licząc spokojnie do 5-ciu, opuszczamy nogę – ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Ćwiczenie 2:** Podnosimy lewą nogę około 15 cm nad ziemię, wytrzymujemy licząc spokojnie do 5-ciu, opuszczamy nogę – ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Pozycja wyjściowa:** Leżymy na brzuchu, ręce wyprostowane, głowa prosto, czoło oparte o podłogę, nogi wyprostowane.

**Ćwiczenie 1:** Unosimy jednocześnie obie ręce i nogi (tzw. superman) – wytrzymujemy chwilę – opuszczamy – ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

**Zakończyliśmy rozgrzewkę.** Chwila przerwy. Łyk wody mineralnej i przechodzimy do ćwiczeń głównego treningu.



© Designed by Pressfoto / Freepik

## GŁÓWNY TRENING

### Pozycja wyjściowa – stojąca

**Ćwiczenie 1:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, brzuch wciągnięty, ręce luźno wzdłuż tułowia. Wraz z wydechem wykonujemy opad tułowia przed siebie, ręce starają się dotknąć palców u stóp. Z wdechem prostujemy się. Ręce wyprostowane unosimy do góry. Powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 2:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, brzuch wcią-



gnięty, ręce luźno wzdłuż tułowia. Wraz z wydechem wykonujemy opad tułowia wraz ze skrętem w prawo, ręce starają się dotknąć ziemi po prawej stronie. Z wdechem prostujemy się. Druga strona – wykonujemy opad tułowia wraz ze skrętem w lewo, ręce starają się dotknąć ziemi po lewej stronie. Powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 3:** Stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, plecy wyprostowane, brzuch wciągnięty, ręce luźno wzdłuż tułowia. Unieś w górę lewą nogę zgiętą w kolanie i prostą prawą rękę, powróć do pozycji wyjściowej. Unieś w górę lewą nogę zgiętą w kolanie i prostą prawą rękę, powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.

### Pozycja wyjściowa – leżenie na plecach

**Ćwiczenie 1:** Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Wraz z wdechem wyprostowane ręce przenosimy w górę i za głowę. Wydech – ręce powracają tą samą drogą do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 2:** Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Wraz z wdechem ręce wyprostowane przesuwamy za głowę, nie odrywając ich

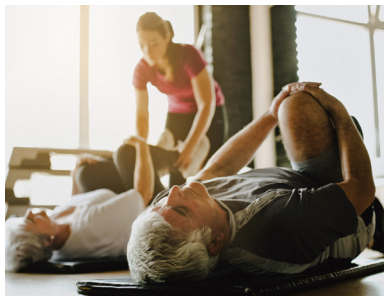


od podłoża (tzw. aniołek). Wydech – ręce powracają tą samą drogą do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 3:** Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Wraz z wdechem podnosimy głowę w kierunku kolan, tak jakbyśmy chcieli zobaczyć swój brzuch. Broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Wytrzymujemy w tej pozycji licząc do 5-ciu. Wydech – głowa powraca do leżenia na podłożu. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 4:** Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Obie nogi, złączone w kolanach przenosimy na prawą stronę. Powrót do pozycji wyjściowej. Obie nogi, złączone w kolanach przenosimy na lewą stronę. Ćwiczenie powtórz 10 razy na każdą stronę.

**Ćwiczenie 5:** Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Prawą nogę, zgiętą w kolanie, podciągamy w kierunku klatki piersiowej. Gło-



© liderina - fotolia.com



wa i ramiona przylegają do podłoża. Powracamy do pozycji wyjściowej. To samo robimy lewą nogą. Ćwiczenie powtórz 10 razy, na każdą nogę.

**Ćwiczenie 6:** Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Obie nogi zgięte w kolanie, podciągamy w kierunku klatki piersiowej. Głowa i ramiona przylegają do podłoża. Powracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 7:** Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Prawą nogę, zgiętą w kolanie, podciągamy w kierunku klatki piersiowej. Lewą ręką zgiętą w łokciu staramy się dotknąć prawego kolana. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę. Lewą nogę, zgiętą w kolanie, podciągamy w kierunku klatki piersiowej. Prawą ręką zgiętą w łokciu staramy się dotknąć lewego kolana. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 8:** Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłoże, ręce wyprostowane za głową. Obie nogi, zgięte w kolanie, podciągamy w kierunku klatki piersiowej. Głowa i ramiona przylegają do podłoża. Powracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.





## Pozycja wyjściowa – leżenie bokiem

**Ćwiczenie 1:** Leżymy na prawym boku, nogi wyprostowane w kolanach, złączone razem. Lewa ręka leży na lewym biodrze, prawa ręka zgięta w łokciu jest podparciem dla głowy. Podnosimy głowę maksymalnie do lewego barku. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 2:** Leżymy na lewym boku, nogi wyprostowane w kolanach, złączone razem. Prawa ręka leży na prawym biodrze, lewa ręka zgięta w łokciu jest podparciem dla głowy. Podnosimy głowę maksymalnie do prawego barku. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

**Ćwiczenie 3:** Leżymy na prawym boku, nogi wyprostowane w kolanach, złączone razem. Lewa ręka leży na lewym biodrze, prawa ręka zgięta w łokciu jest podparciem dla głowy. Nogi zginamy w kolanach. Oba kolana przyciągamy do czoła, głowę przyciągamy do kolan (pozycja embrionalna). Ćwiczenie wykonujemy również na lewym boku. Powtarzamy je 10 razy na każdą stronę.

**Ćwiczenie 4:** Leżymy na lewym boku. Lewa noga jest wyprostowana, prawa zgięta w kolanie i biodrze, przytrzymywana lewą ręką za kolano. Prawą ręką odwodzimy maksymalnie do tyłu, patrząc za nią. Cały czas nie zmieniamy ułożenia reszty ciała.



Ćwiczenie wykonujemy również na prawym boku. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy na każdą stronę.

**Ćwiczenie 5:** Leżymy na lewym boku. Lewa noga jest wyprostowana, prawa zgięta w kolanie i biodrze, przytrzymywana lewą ręką za kolano. Prawa ręka jest zgięta w łokciu, za głowę. Odciągamy łokieć maksymalnie w prawo, skręcając w prawo również głowę. Ćwiczenie wykonujemy również na prawym boku. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy na każdą stronę.

### Pozycja wyjściowa – leżenie na brzuchu

**Ćwiczenie 1:** Leżymy na brzuchu, głowa oparta o dłoń, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym. Przenosimy złączone stopy w lewo, powracamy do pozycji wyjściowej, a następnie przenosimy stopy w prawo. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy na każdą stronę.

**Ćwiczenie 2:** Leżymy na brzuchu, głowa oparta o dłoń, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym. Rozchylamy stopy maksymalnie na zewnątrz. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Ćwiczenie 3:** Leżymy na brzuchu, głowa oparta o dłoń, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym. Unosimy zgiętą w kolanie prawą nogę maksymalnie



do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy nogę. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy na każdą nogę.

**Ćwiczenie 4:** Leżymy na brzuchu, głowa oparta o dłoń, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym. Unosimy obie zgięte w kolanach nogi maksymalnie do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Ćwiczenie 5:** Leżymy na brzuchu. Ręce wyprostowane przed siebie, nogi wyprostowane. Unosimy prawą nogę maksymalnie do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Unosimy lewą nogę maksymalnie do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy dla każdej nogi.

**Ćwiczenie 6:** Leżymy na brzuchu. Ręce wyprostowane przed siebie, nogi wyprostowane. Unosimy lewą wyprostowaną nogę maksymalnie do góry i jednocześnie unosimy prawą wyprostowaną rękę do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmiana. Unosimy prawą wyprostowaną nogę maksymalnie do góry i jednocześnie unosimy lewą wyprostowaną rękę do góry. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy dla każdej strony.

**Ćwiczenie 7:** Leżymy na brzuchu. Ręce wyprostowane przed siebie, nogi wyprostowane. Unosimy obie wyprostowane ręce do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Unosimy obie wyprostowane nogi mak-



symalnie do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Ćwiczenie 8:** Leżymy na brzuchu. Ręce wyprostowane rozłożone pod kątem prostym w stosunku do osi ciała, nogi wyprostowane. Czoło oparte o podłogę. Obie ręce wyprostowane unosimy maksymalnie do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

### Pozycja wyjściowa – klęk podparty

**Ćwiczenie 1:** Klęczymy podparci na prostych rękach. Patrzymy w podłogę tak by głowa stanowiła przedłużenie kręgosłupa. Lewą rękę prostą wyciągamy maksymalnie do góry i patrzymy za nią. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę. Prawą ręką prostą wyciągamy maksymalnie do góry i patrzymy za nią. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Ćwiczenie 2:** Klęczymy podparci na prostych rękach. Patrzymy w podłogę tak by głowa stanowiła przedłużenie kręgosłupa. Unosimy prawą nogę, zgiętą w kolanie w bok, w prawą stronę. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę. Unosimy lewą nogę, zgiętą w kolanie w bok, w lewą stronę. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy dla każdej strony.



**Ćwiczenie 3:** Klęczymy podparci na prostych rękach. Patrzymy w podłogę tak by głowa stanowiła przedłużenie kręgosłupa. Unosimy prawą rękę, prostą w łokciu i lewą nogę, prostą w kolanie, maksymalnie do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Zmieniamy stronę. Unosimy lewą prostą rękę i prawą prostą nogę maksymalnie do góry. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy dla każdej strony.

**Ćwiczenie 4:** Klęczymy podparci na prostych rękach. Patrzymy w podłogę tak by głowa stanowiła przedłużenie kręgosłupa. Nie zmieniając położenia dłoni siadamy na piętach. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

**Ćwiczenie 5:** Klęczymy podparci na prostych rękach. Patrzymy w podłogę tak by głowa stanowiła przedłużenie kręgosłupa. Wypinamy plecy w górę tworząc tzw. koci grzbiet. Wracamy do pozycji wyjściowej. Następnie wyginamy plecy w dół tworząc tzw. pieska. Wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.



© magann - fotolia.com



Powyższy konspekt przedstawia tylko nieliczne ćwiczenia, ale dobrane tak abyś mógł wykonać je samodzielnie w domu.

Codzienny trening daje zdecydowanie więcej swobody ruchów i pozwala być bardziej aktywnym pomimo upływających lat.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



© Daniel Vincek - fotolia.com



# Urozmaicona i zdrowa dieta



# ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA DLA SENIORA – 9 WSKAZÓWEK JAK WPROWADZIĆ JE W ŻYCIE



**1** Jedz regularnie, tzn. zachowaj 3-6 godzinne odstępy między posiłkami.

Śniadanie zjedz do godziny od wstania, a kolację na 2 do 4 godzin przed snem. Pamiętaj, że drobne przekąski to także jedzenie – traktuj je jak posiłki. Nie musisz jeść codziennie 5 posiłków – 4 to także zdrowa ilość.



**2** Staraj się spożywać ok. 0,5 kg warzyw dziennie, w postaci świeżej i gotowanej: zup, soków warzywnych, sałatek i surówek. Warzywa marynowane nie są zalecane. Możesz spożywać także

kiszonki oraz warzywa z mrożonek. Wybieraj różnorodne warzywa. Nie zapomnij o bardzo zdrowych sałatach i zieleninie oraz warzywach kapustnych.

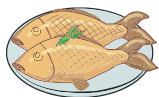


**3** Codziennie sięgaj po świeże owoce. Zdrowo jest spożywać ok. 2 porcje owoców/dzień (ok. 2 średnie sztuki lub 2 szklanki drobnych owoców). Pamiętaj, że garstka su-





szonych owoców zastępuje jeden średni świeży owoc. Sok owocowy to nie to samo, co świeży owoc – po soki sięgaj rzadziej niż po świeże owoce. Unikaj soków owocowych i niektórych suszonych owoców (szczególnie dostadzanych), jeżeli masz nieprawidłowy poziom cukru (lub cierpisz na cukrzycę).



### **4** Codziennie zjadaj produkty dostarczające białko, takie jak drób, ryby, mięso, jaja, twaróg półtłusty lub warzywa strączkowe

(groch, ciecierzycy, soczewica, fasola, soja). Unikaj przetworzonego mięsa – takiego jak wędliny, parówki, konserwy mięsne itp. – zawierają one dużo soli i zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwór jelita grubego (te z mięsa czerwonego). Nie jedz codziennie drobiu i mięsa na obiad. Po ryby sięgaj najlepiej 1-3 razy w tygodniu. Jeżeli nie masz podwyższonego poziomu cholesterolu możesz zjadać ok. 6 jajek tygodniowo, przy podwyższonym poziomie tego parametru ogranicz je do 3-4 sztuk na tydzień. Wprowadź do diety warzywa strączkowe. Jeżeli są dla Ciebie ciężkostrawne, zacznij od niewielkiej ilości – np. dodatku 2 łyżek dodanych do zupy lub sałatki.



### **5** Jedz razowe pieczywo, nieprzetworzone kasze, ryż i makarony. Wyrzuć „białą” mąkę ze swojego menu. Razowe produkty zbożowe są



świetnym źródłem zdrowych węglowodanów, ponadto zawierają m.in. dużo magnezu, żelaza, niektórych witamin z grupy B i błonnika („biała” mąka zawiera znacznie mniej tych składników!). Jedz różnorodne kasze i produkty zbożowe (kaszę gryczaną, jęczmienną, jaglaną, orkiszową, ryż brązowy, paraboiled, dziki, komosę ryżową, amarantus, płatki owsiane i jęczmienne). Możesz sięgać także po razowe makarony. Produkty zbożowe spożywaj do przynajmniej 3 z 4 lub 5 swoich posiłków. Zdrowe węglowodany dostarczysz także jedząc ziemniaki. Jeżeli nie podajesz ich z tłustymi sosami – będą produktem dietetycznym. Unikaj ziemniaków na ciepło, jeżeli chorujesz na cukrzycę lub masz nieprawidłowy poziom cukru.



**6** Dbaj o prawidłową podaż wapnia spożywając codziennie przynajmniej jedną (a najlepiej dwie) szklanki mleka lub produktów mlecznych (1,5-2% tłuszczu), takich jak jogurt naturalny, kefir czy naturalna maślanka.

Jeżeli nie jadasz tych produktów zastąp je napojami roślinnymi wzbogacanymi w wapń (np. napój sojowy, migdałowy, jaglany itd.). Duże ilości wapnia znajdziesz także m.in. w warzywach strączkowych, tofu, warzywach kapustnych, migdałach, pomarańczy, natce pietruszki, rukoli, roszponce. Ser żółty to dobre źródło wapnia, zawiera on jednak dość dużą ilość tłuszczów nasyconych (które zaleca się ograniczać w zdrowej diecie). Nie zjadaj go zatem codziennie.



### **7 Pamiętaj o zdrowych tłuszczach.**

Dobry tłuszcz jest niezbędny w zdrowej diecie. Znajdziesz go w tłustych rybach morskich (np. łosoś, makrela, śledź), orzechach (szczególnie: włoskich, migdałach, laskowych), pestkach (siemię lniane, nasiona chia), a także olejach, takich jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy oraz awokado. Unikaj smażenia – dla zdrowia lepiej gotować, piec lub dusić.



### **8 Codziennie wypijaj ok. 1,5-2 l nieśłodzonych płynów, takich jak woda, herbaty owocowe, ziołowe, naturalne, rooibos, kawa.**

Z wiekiem pogarsza się uczucie pragnienia, pomimo, że nasz organizm nadal potrzebuje wody. Jeżeli słodzisz kawę lub herbatę – zrezygnuj lub ogranicz dodatek cukru (np. do 2 łyżeczek/dzień). Cukier zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości oraz wielu innych chorób (w tym nowotworów). Unikaj także alkoholu – im mniej go wypijasz, tym lepiej dla Twojego zdrowia.



### **9 Ogranicz spożycie soli.**

Uda Ci się to, gdy ze swojej diety wyeliminujesz przetworzoną żywność (słone przekąski, wędliny itp.) i zrezygnujesz z dosalania potraw na talerzu. Użyj mniej soli, jeżeli do przygotowania potraw wykorzystasz dodatek naturalnych ziół.



### ZASADA 4U, CZYLI ZDROWA DIETA JEST:

1

#### **UROZMAICONA**

jadamy różnorodne  
zdrowe produkty  
z każdej grupy

2

#### **UREGULOWANA**

zachowujemy odstępy  
czasowe między  
4-5 posiłkami

3

#### **UMIARKOWANA**

nie objadamy się,  
mniej zalecane i niezdrowe  
produkty jemy rzadko

4

#### **Z UNIKANIEM**

solii, cukru, wędlin, słodczy,  
słonych przekąsek,  
słodkich napojów itp.



# 5 NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW W ODCHUDZANIU

**1 Głodzenie się** – dieta odchudzająca, choć zawiera mniejszą ilość kalorii (niż wynosi całkowite zapotrzebowanie), nie powinna powodować ciągłego uczucia głodu. Jedzenie o połowę mniej niż dotychczas może nie być dobrym pomysłem na odchudzanie. Mniej kalorii oznacza także mniej składników ożywczych, dlatego, jeżeli chcesz schudnąć i nie zaszkodzić swojemu zdrowiu lepiej udaj się do dietetyka.

**2 Przyjmowanie „cudownych” suplementów** – nie wynaleziono dotychczas leku lub suplementu na odchudzanie. Niektóre suplementy (lub leki) mogą pomagać spalać tkankę tłuszczową, jednak to dieta (i aktywność fizyczna) jest podstawowym działaniem powodującym chudnięcie. Wiele suplementów diety na odchudzanie obecnych na rynku to niestety często bezwartościowe preparaty.

**3 Rezygnowanie z węglowodanów** – nawet na diecie odchudzającej produkty takie jak pieczywo, kasze czy ziemniaki są niezbędne. Eliminacja tych produktów może być bardzo niekorzystna dla zdrowia.

**4 Rezygnowanie z tłuszczu** – na diecie odchudzającej zdrowe tłuszcze powinny występować w co-



dziennej diecie. Ich eliminacja jest niekorzystna dla zdrowia i czyni dietę niedoborową.

**5 Stosowanie diet „z gazety”.** Plan posiłków na diecie odchudzającej powinien być dobierany indywidualnie, z uwzględnieniem stanu zdrowia, trybu życia i preferencji smakowych danej osoby. Zbyt niskokaloryczna czy monotonna dieta może mieć przykre konsekwencje zdrowotne (np. przyczynić się do wystąpienia osteoporozy, choroby nerek, znacznej utraty masy mięśniowej, niedoborów witaminowych i mineralnych itp.).

## JAK UTRZYMAĆ UZYSKANĄ MASĘ CIAŁA?

Utrzymanie masy ciała to ostatni etap skutecznego odchudzania. Ilość energii i zawartość poszczególnych produktów zmienia się w trakcie i po zakończeniu odchudzania. Powrót do starych nawyków równa się efektowi jojo. **Jeżeli chcesz utrzymać uzyskaną masę ciała to ważna jest trwała zmiana nawyków żywieniowych na zdrowe.** Z wiekiem spada zapotrzebowanie na energię, dlatego łatwiej jest przytyć i szczególnie ważna jest zdrowa dieta.



## ZDROWA KUCHNIA – JAK OSZCZĘDZIĆ PIENIĄDZE?

Po pierwsze: **nie marnuj jedzenia**. W tym celu: co jakiś czas sprawdzaj termin przydatności do spożycia swoich zapasów, przygotuj posiłki z tego co masz aktualnie w kuchni, nie gromadź zbyt wielu zapasów, zamrażaj posiłki, których ugotowałeś za dużo. Możesz zamrażać także „nadwyżki” chleba.

**Oprócz listy zakupów zaplanuj także budżet przed pójściem do sklepu.**

Warto też przeanalizować ile pieniędzy wydajesz na zakupy spożywcze – może niektóre zakupy trzeba ograniczyć?

**Nie chodź na zakupy głodnym. Kupisz wtedy więcej!**

Kupowanie jedzenia na promocjach pozwoli Ci zaoszczędzić trochę pieniędzy.





**Pamiętaj o przygotowaniu jedzenia „na wynos”, gdy wybierasz się w podróż.** Tak samo możesz zrobić w przypadku napojów (w termosie, kubku termicznym).

**Kupuj „z głową”:** kasza lub płatki owsiane będą tańsze w większych opakowaniach. Zrezygnuj z kasz w woreczkach. Na warzywach strączkowych także zaoszczędzisz kupując je na wagę.

Zrezygnuj z butelkowanej wody źródlanej – taka sama jest „z kranu”.

**Na co dzień jedz sezonowe warzywa i owoce.** Pamiętaj, że przetworzona żywność jest nie tylko mniej zdrowa, ale i droższa – nie kupuj jej.

## ZDROWA KUCHNIA – JAK OSZCZĘDZIĆ CZAS?

### **Gotuj obiady na 2 dni.**

Mądrze podziel się z domownikami obowiązkami związanymi z gotowaniem.

**Planuj obiady na tydzień do przodu** – nie będziesz tracić czasu nad zastanawianiem się: „co na obiad?”

**Przygotowanie listy zakupów przed pójściem do sklepu** nie tylko zmniejszy ryzyko impulsywnego kupo-





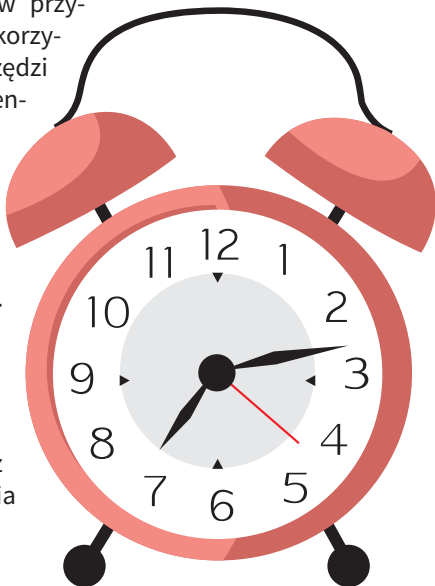
wania, ale i zaoszczędzi Twój czas. Większe zakupy rób raz w tygodniu.

**Gotuj większe porcje zup (gulaszów itp.) i zamrażaj je.** Będziesz miał szybki obiad do odgrzania, gdy nie będziesz miał czasu lub ochoty na jego przygotowanie.

By usprawnić proces gotowania zupy możesz wcześniej przygotować porcje włoszczyzny i mrozić je.

Wykonanie posiłków przyspieszy także wykorzystanie takich narzędzi i urządzeń jak: blender, siekacz do warzyw, ostry nóż, obieraczka.

**Gdy organizujesz spotkanie towarzyskie zaproponuj, aby każdy z uczestników imprezy przyniósł ze sobą jakiś posiłek** – nie spędzisz wówczas całego dnia w kuchni.





A series of horizontal dotted lines for writing.



© stacestock – fotolia.com



# Motywacja do aktywności



# DBANIE O SPRAWNOŚĆ CIAŁA, UMYSŁU I DUSZY TO INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ

Nie od dziś wiadomo, że jedną z najważniejszych wartości dla człowieka jest zdrowie. Dbanie o sprawność na kilku płaszczyznach: ciała, umysłu i duszy bardzo się opłaca, jest to inwestycja w przyszłość. Integralność między tymi obszarami daje możliwość właściwego rozwoju i komfortu, a co za tym idzie równowagę organizmu. Ważność i podejście do tego zagadnienia zmienia się wraz z wiekiem. U osób młodych utożsamiane jest zazwyczaj z dobrostanem fizycznym i brakiem dolegliwości, natomiast osobom starszym kojarzy się bardziej ze sprawnością funkcjonalną i komfortem psychicznym. Zdrowie ma charakter wielowymiarowości. Zalicza się obszar sprawności z zakresu: fizycznego, psychicznego (emocjonalnego), umysłowego, społecznego oraz duchowego. W dbaniu o wymienione obszary pomaga wypracowanie postawy prozdrowotnej, która daje satysfakcję i wewnętrzne spełnienie. Zdrowie należy do tych wartości, które w sposób szczególny wpływają na jakość życia człowieka.

Tematyka zdrowia dotyczy wdrożenia w życie odpowiedniej wiedzy oraz w praktyczne działanie określonych umiejętności i zachowań:



## Wiedza o samym sobie

Świadomość własnej osoby, znajomość pragnień, oczekiwań, ograniczeń, w tym poczucie autonomii oraz akceptacja samego siebie. Ważne by zastanowić się nad tym jakie posiadam osobiste wewnętrzne zasoby.

### Ćwiczenie 1:

Zastanów się i postaraj wymienić kilka z nich w zakresie:

a) cech charakteru

.....

b) systemu wartości, którymi kierujesz się w życiu

.....

c) zainteresowań

.....

d) umiejętności

.....

e) posiadanej wiedzy

.....

f) zdobytego doświadczenia (co potrafisz skutecznie robić)

.....



*g) kontaktów społecznych i znajomości.*

.....

*W jaki sposób odczuwasz swoje wewnętrzne codzienne potrzeby (np. ruchu, zrównoważonego, zdrowego żywienia, odpoczynku, bliskości)?*

.....

.....

.....

### **Prawidłowe nawyki żywieniowe**

Dbanie o prawidłowe odżywianie, spożywanie odpowiedniej ilości i jakości produktów oraz ograniczanie niezdrowych, to bardzo dobry wybór. Warto odnieść się do piramidy żywieniowej, w której podana jest hierarchia ważności odpowiednich produktów dotyczących prawidłowego żywienia.

- **Woda** – zalecana jest ok. 1,5 l płynu na dobę.
- **Produkty zbożowe** – powinny być spożywane kilka razy dziennie do większości posiłków.
- **Warzywa** – wszystkie główne posiłki powinny zawierać dodatek warzyw.
- **Owoce** – powinny być spożywane 2-4 razy dziennie. Zalecana jest różnorodność.



- **Tłuszcze i oleje** – powinny być jedynie dodatkiem do potraw.
- **Mleko i przetwory mleczne.**
- **Mięso** – chude mięso oraz drób, powinny znaleźć się w jadłospisie 2-3 razy w tygodniu, mięso czerwone kilka razy w miesiącu.
- **Ryby i jaja** – kilka razy w tygodniu.
- **Cukier i słodczyce** – to bogate źródło energii o niewielkiej wartości odżywczej, więc je ogranicz.

## Wdrażanie praktyk prozdrowotnych dotyczących zdrowego stylu życia

W tym przypadku bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Ruch wtedy jest skuteczny, gdy realizowany jest w odpowiedniej częstotliwości i intensywności. Nadmiar jego może jednak szkodzić. W tej kategorii mieszczą się również dbanie o higienę osobistą i odpoczynek, odpowiednia ilość snu dostosowana do wieku i aktywności dnia codziennego oraz kontrolowanie wagi ciała. Dodatkowo walka z nałogami i eliminowanie ich.

## Wdrażanie zachowań prozdrowotnych

Warto zaznaczyć posiadanie niezbędnej wiedzy i wykazania odpowiednich zachowań dotyczących unikania



przeziębień, edukowania się pod kątem zrozumienia przyczyn zdrowia i choroby oraz przestrzegania zaleceń lekarskich, w tym regularnego zgłaszania się na wizyty kontrolne.

### **Rozwijanie umiejętności walki z negatywnym stresem**

Jest to radzenie sobie z wyzwaniami, umiejętność rozpoznawania stresorów, czyli czynników powodujących stres np. kłótnia, samotność itp. i minimalizowanie ich negatywnego wpływu na własny organizm.

#### **Ćwiczenie 2:**

*Zastanów się i napisz:*

*Co Cię najbardziej stresuje, podaj konkretne „stresory”?*

.....

.....

*Co wtedy odczuwasz? (określ objawy odczuwane przez ciało – somatyczne oraz psychiczne – odczuwane emocje, zmiany zachodzące w procesie myślowym, zmiany zachowania, itp.).*

.....

.....





*Na koniec postaraj się odszukać takie techniki, sposoby, które dają Ci wyciszenie i powodują, że stres odchodzi.*

.....  
.....

## **Pozytywne nastawienie psychiczne, dbanie o dobre samopoczucie oraz komfort psychiczny**

Pomocne w tej kwestii będzie unikanie sytuacji powodujących przygnębienie, sytuacji powodujących odczuwanie silnego stresu, emocji i napięć. Niezbędne okaże się pozytywne nastawienie i odpowiedni sposób myślenia.

### **Ćwiczenie 3:**

*Postaraj się dokończyć następujące zdania. Myśl pozytywnie.*

*Cieszę się, że jutro .....*

*Uśmiecham się, gdy myślę o .....*

*Lubię .....*

*Przyjemność sprawia mi .....*

*Jest mi dobrze, gdy .....*

*Najbardziej w ciągu dnia lubię .....*



### **Dbanie o dobre relacje z ludźmi, budowanie sieci wsparcia społecznego oraz stabilne życie rodzinne**

Człowiek jest istotą społeczną i ma wielką skłonność do działań grupowych. Badania wykazały, że najważniejszym *korelatem szczęścia i zdrowia* są dobre relacje z innymi. Szczęśliwym osobom łatwiej jest budować głębokie i trwałe relacje z ludźmi. Otrzymując wsparcie społeczne, możemy liczyć na pomoc i troskę. Jest to ważne zwłaszcza w sytuacjach trudnych i stresujących. Mając przy sobie rodzinę, przyjaciół i znajomych na wspólne spędzanie wolnego czasu, jesteśmy zdrowsi i żyjemy dłużej niż osoby pozbawione wsparcia społecznego. Jeśli czasem unikamy ludzi, to unikamy zranień ale z drugiej strony pozbawiamy się szansy na zbudowanie więzi społecznej. Czasem potrzebna jest cisza, bo jest jak ciepły okład, który leczy rany zadane przez hałas. Odrobina samotności od czasu do czasu jest wskazana i potrzebna każdemu, ale lepiej by nie stała się receptą i sposobem na życie.

#### **Ćwiczenie 4:**

*Odpowiedź sobie na następujące pytania:*

*Co myślę o sobie? .....*

.....



*Co do siebie czuję?.....*

.....  
.....

*Kiedy czuję, że jestem szczęśliwy?.....*

.....  
.....

*Co mogę zrobić lepiej w relacji z drugim człowiekiem?*

.....  
.....

*W jaki sposób patrzę na siebie i na otaczających mnie ludzi?.....*

.....  
.....

*Ludzie są? .....*

.....  
.....

*Cenię innych ludzi za? .....*

.....  
.....

*Co mi daje kontakt z innymi osobami? .....*

.....  
.....



## Dbanie o swój umysł

Oto kilka wskazówek, by mózg też mógł skorzystać ze zdrowego stylu życia.

- Regularnie trenuj swój umysł, zachęcaj go do pracy poprzez różnorodne ćwiczenia.
- Postaraj się regularnie uprawiać aktywność fizyczną.
- Zmniejsz, a najlepiej zlikwiduj stres ograniczający i niszczący umysł.
- Uwolnij swój mózgu i ciało od zanieczyszczeń i toksyn.
- Stosuj dietę pod kątem usprawnienia umyśtu.
- Daj mu czasem odpocząć, jemu też należy się relaks.





# ZMOTYWUJ SIĘ DO DZIAŁANIA. CO ZROBIĆ, ABY CHCIAŁO SIĘ CHCIEĆ?

Warto poszukać w sobie obszaru odpowiedzialnego za osobistą motywację. Oznacza to zmianę postawy i zastosowanie pozytywnego nastawienia, bycia w stanie gotowości psychicznej do wykonywania określonego zadania, a w szczególności do osiągnięcia wyznaczonego celu.

**Słowo motywacja składa się z dwóch części:**

**MOTYW i AKCJA.**

Aby podjąć działanie (akcję), trzeba mieć do tego odpowiednie motywy. Motywacja jest bardzo ważnym czynnikiem, od którego bardzo często zależy samorealizacja. Motywacja jest jak paliwo, które pozwala działać i napędza organizm.

**Jeśli pojawią się trudności warto potraktować je jako wyzwanie.** Samo spojrzenie na trudność jako wyzwanie ma w sobie czynnik motywujący. W naszym interesie powinien być rozwój motywacji, ponieważ właśnie ona daje nam większe korzyści. Pomyśl zatem o korzyściach wynikających z wykonania czynności, aktywności fizycznej.



## Motywacja do aktywności

Możesz wykonać ćwiczenie i samemu wypisać wszystkie powody, dla których dobrze byłoby wykonać określoną czynność.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im więcej znajdziesz takich przyczyn, tym bardziej będziesz miała/miał ochotę to zrobić. To wszystko przynosi „kojące” emocje. Nie musisz być dla siebie zbyt surowy/surowa, to często demotywuje i zraża do podejmowania kolejnych kroków. Podsumowując spędzanie czasu w aktywny sposób, pamiętanie o postawie prozdrowotnej to świadome i konstruktywne działanie na swoje ciało i umysł.

**Zatem podejmij decyzję jak chcesz żyć i zrób to!**



Możesz skorzystać z opisanej poniżej wskazówki:

„Tu w kamieniołomie ludzie zajmują się najgłupszą robotą, jaka w ogóle jest możliwa, odłupują i rozbijają kamienie. Nic dziwnego, że mają głupi wyraz twarzy, tłuką te kamienie bez ochoty. Wśród nich jest jeden człowiek, który nie pasuje do całej reszty pracujących ludzi. Pracuje szybciej i z zadowoleniem, a na pytanie: Co robisz?, odpowiada: „POMAGAM BUDOWAĆ KATEDRĘ!”

## KILKA SŁÓW NA SAM KONIEC...

Pamiętaj, to jest Twoje życie, rób zatem to co kochasz i rób to często, jeśli widzisz efekty i sprawia Ci to przyjemność.

Życie jest zaskakujące. Docień każdy jego najmniejszy kawałek, a zobaczysz co się wydarzy.

Otwórz swój umysł, ramiona i serce na nowe rzeczy i ludzi. Czasem musisz się zgubić, żeby móc się odnaleźć.

Działaj, żyj i idź do przodu. Twoje życie będzie wtedy podróżą pełną przygód, motywacji, zdrowia, uśmiechu i zadowolenia z siebie.

Powodzenia!!!



# Motywacja do aktywności



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.





© Studio KIVI – fotolia.com



# Apteczka zdrowego seniora i zalecenia farmaceutyczne



# ZASADY ODPOWIEDZIALNEGO STOSOWANIA LEKÓW ORAZ ICH WŁAŚCIWE PRZECHOWYWANIE

**Lek** (środek leczniczy) to substancja, niezależnie od pochodzenia (naturalnego lub syntetycznego) stosowana w lecznictwie w celu zapobiegania chorobom, ich zwalczania i łagodzenia objawów, nadająca się do bezpośredniego spożywania/wprowadzania do organizmu, często podawana w ściśle określonej dawce.

### Typy leków:

- **Lek innowacyjny (referencyjny)** – produkt leczniczy dopuszczony do obrotu w Polsce na podstawie pełnej dokumentacji. Zwykle jest to lek, zawierający substancję czynną lub mieszaninę substancji czynnych nie dopuszczonych wcześniej do obrotu w Polsce. Chroniony patentem w zakresie formuły chemicznej i procesu wytwarzania w okresie przewidzianym przez prawo patentowe. Wieloletnie badania nad stworzeniem leku znajdują zwykle swoje odzwierciedlenie w cenie leku.
- **Lek generyczny, generyk, lek odtwórczy** – określenie leku będącego zamiennikiem leku zawiera-



jącego tę samą substancję czynną lub mieszaninę substancji czynnych co lek innowacyjny. Wyprodukowany na podstawie formuły zawartej w zgłoszeniu patentowym leku innowacyjnego, ale po zakończeniu ochrony patentowej. Cena leku jest dużo niższa od ceny leku innowacyjnego, ponieważ producent nie ponosi kosztów wieloletnich i złożonych badań nad stworzeniem skutecznego leku, a korzysta z gotowej i znanej już formuły. Leki generyczne mogą zawierać tę samą substancję czynną, a podłoża stosowane do ich produkcji często różnią się od oryginalnego. Może to powodować, że dawka leku może być nieznacznie niższa i ewentualnie inaczej wchłaniana, niż ma to miejsce w przypadku leku referencyjnego. Dlatego też zdarza się, że efekt terapeutyczny generyku jest nieco mniejszy.



**Pamiętaj, że masz prawo poprosić farmaceutę o zamiennik leku.**

### Formy leków:

- tabletki,
- proszki,
- krople,
- aerozole.
- płyny,
- czopki,
- plastry,





**Jeśli masz problem z zastosowaniem danej formy leku poproś lekarza o zmianę jego formy. Nie zmieniaj samodzielnie formy leków np. z tabletki nie rób proszku czy zawiesiny. Skuteczność terapeutyczna jest często uzależniona od formy leku. Jej zmiana może spowodować osłabienie lub całkowite zniwelowanie jego działania.**

### Zasady przechowywania leków:

**Po pierwsze: Czytaj ulotkę!**

**Po drugie: Prawidłowo przechowuj leki!**

Leki trzymaj:

- w JEDNYM podręcznym miejscu,
- z dala od środków chemicznych, łatwopalnych i produktów spożywczych,
- z dala od dzieci, osób chorych na zaburzenia psychiczne i zwierząt,
- w oryginalnym opakowaniu wraz z ulotką, tak by w razie potrzeby móc łatwo sprawdzić nazwę leku, dawkę substancji czynnej, termin ważności,
- w warunkach zgodnych z wymaganymi: większość leków należy przechowywać w temperaturze pokojowej tj. 15-25 st. C, wilgotność w takim miejscu nie powinna przekraczać 70% (zatem nie należy przechować leków w łazience, w kuchni, w sypialni).



wywać leków w kuchni lub łazience); jeżeli producent zaleca trzymanie leku w chłodzie tj. ok. 5-10 st. C to temperatura taka panuje zazwyczaj w dolnej partii lodówki np. w szufladzie; drzwi lodówki nie są odpowiednim miejscem na przechowywanie leków bo panuje tam najwyższa temperatura,

- w zacienionym miejscu.

### Zasady przyjmowania leków:

- przyjmuj leki o stałej porze,
- jeśli zapomniałeś wziąć leku o ustalonej porze, weź go w przeciągu 1-2 godz. od tego terminu,
- jeśli upłynęło ponad 2 godz. od pory przyjęcia leku, pomini dawkę i przyjmij kolejną zgodą z harmonogramem,
- jeżeli lekarz zalecił przyjmowanie leku 2, 3, 4 razy dziennie, nie przyjmuj ich wszystkich za jednym razem,
- zapisz na opakowaniu konieczną ilość dawek leku do przyjęcia,
- zanotuj na kartce jakie leki o jakiej porze przyjmujesz i przywiń kartkę np. na lodówce,
- ustaw alarm przyjmowania leków na budziku, komórce, itp.,





- jeśli masz problem z systematycznym zażywaniem leków, korzystaj z pojemnika na leki, z podziałem na dni i pory dnia przyjmowania,
- przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarskimi lub informacją zamieszczoną na ulotce,
- nie zmieniaj samemu schematu dawkowania leków – dotyczy to zarówno pory przyjmowania, jaki i dawkowania leku; skrócenie lub wydłużenie terapii może spowodować nawrót objawów choroby lub wywołać działania niepożądane wskutek kumulacji leku w organizmie,
- w przypadku leków ordynowanych sobie samodzielnie, nie dokonuj podziału leku jeśli nie jest na nim odpowiednio oznaczona taka możliwość.

O powodzeniu leczenia decyduje odpowiednia dawka i systematyczność stosowania leków

### Leki a jedzenie i picie

#### Leki możemy przyjmować:

- **przed posiłkiem** czyli 30-60 minut przed jedzeniem,
- **w trakcie posiłku** czyli ok. 5 min po rozpoczęciu jedzenia jednak przed jego zakończeniem,
- **po posiłku** czyli 30-60 min po zakończeniu jedzenia.



Informacja o tym kiedy należy przyjąć lek zamieszczona jest na ulotce informacyjnej. W razie wątpliwości poproś o poradę lekarza lub farmaceutę.



**Leki należy popijać wodą! Najlepiej zwykłą, przegotowaną i przestudzoną, o objętości szklanki tj. ok. 250 ml.**

**Nigdy nie popijaj leków napojami gazowanymi, mlekiem, kawą czy sokami owocowymi, a zwłaszcza grejfrutowym.** Spożycie soku grejfrutowego może spowodować zaburzenia metabolizmu niektórych leków w wątrobie i/lub jelicie cienkim, a w konsekwencji zwiększenie ich stężenia we krwi, co może prowadzić do poważnego zatrucia lekiem. Popicie leku sokiem grejfrutowym skutkuje

blokadą działania grupy enzymów, które są odpowiedzialne za metabolizm niektórych leków. Leki te nie mogą być metabolizowane, w związku z czym zwiększa się ich stężenie we krwi. Za tego typu interakcję odpowiedzialne są nie-





które zawarte w soku grejpfrutowym flawonoidy i fura-  
nokumaryny. Przykładowo jednoczesne spożycie soku  
grejpfrutowego i grejpfrutów w przypadku przyjmowa-  
nia leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia, tj. nie-  
których blokerów kanału wapniowego, może powo-  
dować znaczne obniżenie ciśnienia krwi i bóle głowy.  
Popijanie sokiem grejpfrutowym cyklosporyny, leku

stosowanego m.in. w im-  
munosupresji po przesz-

czepieniu narządów,

naraża chorego na

drastyczny wzrost

ciśnienia wraz

z napadem drga-

wek. Aby uniknąć in-

terakcji leku z sokiem

grejpfrutowym, nie nale-

ży pić soku co najmniej 4 go-

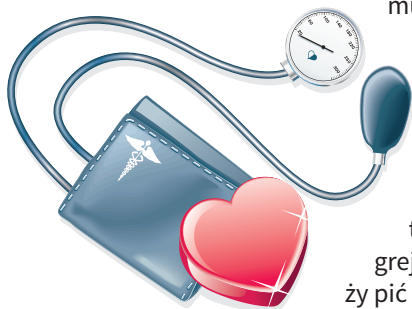
dziny przed przyjęciem leku

i 4 godziny po jego przyjęciu. Wy-

picie nawet niewielkiej ilości soku grejpfrutowego (250

ml) może spowodować interakcję z lekiem. Zalecenia te

dotyczą także spożycia grejpfrutów.



**Przestrzeżenie czasu przyjęcia leku  
wpływa na skuteczność terapii.**





**Leki mogą wchodzić w interakcje z pożywieniem, suplementami diety, ziołami czy innymi lekami.** Przykłady interakcji między składnikami żywności a lekami:

Wpływ składników żywności na <b>zmniejszenie wchłaniania leku</b>	
herbata	żelazo
błonnik pokarmowy	trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne (np. amitryptylina i imipraminy)
błonnik pokarmowy	naparstnica, stosowana w leczeniu niewydolności krążenia i zaburzeń rytmu serca
mleko i jego przetwory	fluorochinolony i tetracykliny, stosowane często w leczeniu zakażeń dróg oddechowych i moczowych
Wpływ składników żywności na <b>zwiększenie wchłaniania leku</b>	
tłuszcz pokarmowy	preparaty teofiliny, stosowane w chorobach górnych dróg oddechowych i astmie



Twój lekarz lub farmaceuta będą potrafili ostrzec Cię przed takimi zagrożeniami.



**Nie zapomnij, że alkohol nie jest wskazany podczas stosowania leków! Pod żadnym pozorem nie wolno nim popijać leków!**

Niektóre leki same w sobie zawierają alkohol. Powinni o tym pamiętać szczególnie kierowcy i osoby obsługujące maszyny i urządzenia.

### Zalecenia:

- 1) **Kupuj leki w miejscach do tego przeznaczonych**, masz wtedy pewność, że ich jakość jest odpowiednia oraz, że przechowywano je w sposób prawidłowy.
- 2) **Spis leków stosowanych przez Ciebie doraźnie i przewlekle zawsze miej przy sobie**. Zabierz go na wizytę do lekarza – ułatwi dobór innych leków, tak aby nie doszło między nimi do niekorzystnych interakcji.
- 3) **Jeśli nie stać Cię na zakup leku, w większości przypadków, możesz poprosić farmaceutę o tańszy zamiennik**. Jeśli jednak na receptce widnieje zapis „NZ” – oznacza, że leku nie można zamieniać.



- 4) **Stosując leki samodzielnie zapoznaj się z ulotką informacyjną dołączoną do leku**, znajdziesz tam ważne informacje o nim. Zwróć uwagę na skład leków. Leki pod postacią różnych nazw handlowych mogą zawierać tę samą substancję czynną – unikniesz przedawkowania leku, a nawet zatrucia. Samodzielnie stosuj tylko te leki dostępne bez recepty, które znasz i na znane objawy przez 2-3 dni. W przypadku braku poprawy lub nasilenia objawów – niezwłocznie zgłoś się do lekarza.
- 5) **Każdy lek może powodować działania niepożądane. Jeśli je zaobserwujesz – poinformuj o nich lekarza lub farmaceutę.** Jako pacjent masz prawo je zgłosić do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych lub producenta leku.
- 6) **Przed zażyciem leku sprawdź jego datę przydatności do użycia** – znajduje się ona na opakowaniu leku. Podany miesiąc i rok przydatności do użycia – oznacza ważność leku do ostatniego dnia miesiąca. Czasami termin ważności dotyczy tylko leku, który nie był otwierany – zwróć uwagę, jak długo po otwarciu lek jest pełnowartościowy – zapisz datę otwarcia leku np. na opakowaniu.
- 7) **Leki, których termin przydatności do zażycia minął, zanieś do specjalnego kontenera w aptece.**



Nie stosuj leków przeterminowanych, gdyż mogą one być nieskuteczne oraz niebezpieczne.

- 8) **Lek, który pomógł innej osobie na podobne objawy, nie zawsze pomoże Tobie** – przyczyna Twojej dolegliwości może być zupełnie inna.

Przestrzeganie powyższych zaleceń wpływa na bezpieczeństwo i skuteczność leczenia.

Ostatnie strony niniejszego rozdziału przeznaczone są dla każdego przyjmującego leki. Mamy nadzieję, że **dzienniczek leków** pozwoli Wam w łatwy i szybki sposób zapisać niezbędne informacje o prowadzonej farmakoterapii. Informacja ta będzie przydatna zarówno do kontroli samego siebie jak i podczas wizyt lekarskich.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Dzienniczek leków

<b>Imię i nazwisko</b> .....		<b>PESEL</b> .....	
<i>Nazwa handlowa leku</i>	<i>Substancja czynna</i>	<i>Dawkowanie</i>	<i>Z czyjego zalecenia</i>

publikacja bezpłatna

WYDAWCA:



**STOWARZYSZENIE  
SĄDECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU**

ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz

tel./fax 18 443 57 08

e-mail: sekretariat@sutw.pl

**[www.sutw.pl](http://www.sutw.pl)**

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

---

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej