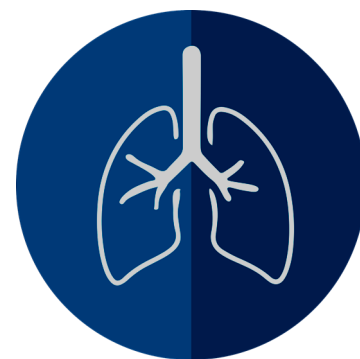


⇒ ZDROWIE A KORONAWIRUS

REHABILITACJA ODDECHOWA IPF

Polskie Towarzystwo Wspierania Chorych na IPF [idiopatyczne włóknienie płuc], we współpracy z Instytutem Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie, przygotowało **cykl filmików instruktażowych z rehabilitacją oddechową**. Teraz pacjenci z chorobami płuc mogą ćwiczyć bez wychodzenia z domu według wskazówek wykwalifikowanych fizjoterapeutów oddechowych. Szacuje się, że w Polsce na IPF choruje kilka tysięcy osób. Wielu z tych chorych powinno brać udział w programach rehabilitacji oddechowej. Niestety, dostęp do tej formy leczenia jest ograniczony. Ćwiczenia są szczególnie przydatne obecnie, w okresie pandemii koronawirusa.



Obejrzyj filmiki: [kliknij tutaj](#) i [tutaj](#).

W czasie pandemii koronawirusa często towarzyszyć nam może stres i lęk o siebie i o bliskich. Zdarza się, że ciężko jest nam zapanować nad tymi emocjami. W takiej sytuacji warto pomedytować.

Jak to zrobić? Przeczytaj [tutaj](#).



DLA SENIORA
ADAMED

OGÓLNOPOLSKA
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjaautw.pl
www.adameddlaseniora.pl

Być może **oksytocyna**, czyli tzw. „hormon miłości i przywiązania”, **pomoże w walce z koronawirusem**.

W jaki sposób? Przeczytaj [tutaj](#).

SARKOPENIA I ZESPÓŁ SŁABOŚCI

W październiku 2020 roku zakończył się międzynarodowy projekt **SPRINTT** pn. „Sarkopenia i zespół fizycznej słabości u osób starszych – wieloskładnikowe strategie leczenia”.



Przeprowadzone w ramach projektu badanie dotyczyło 1519 osób w wieku 70 i więcej lat, u których potwierdzono zmniejszenie masy i siły mięśniowej oraz obniżenie sprawności fizycznej. Ze strony Polski partnerem w projekcie była Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie. Projekt wykazał, że nigdy nie jest za późno na podjęcie działań zapobiegawczych, a pomoc w tym mogą prezentacje wprowadzające w problem sarkopenii i zespołu słabości oraz filmy instruktażowe, pokazujące proste ćwiczenia wzmacniające mięśnie oraz sposoby przygotowania zdrowych posiłków.

Gorąco zachęcamy do zapoznania się z nimi na stronie:

<https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zdrowie-osob-starszych.html>

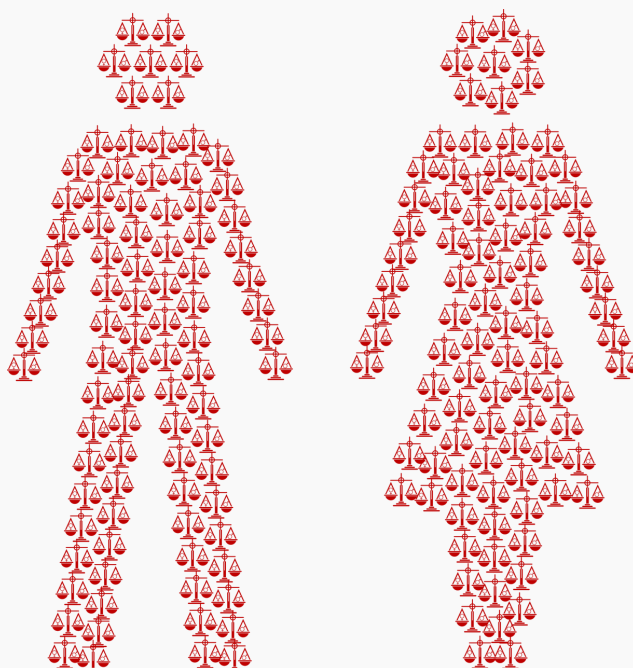
DEFINICJA SARKOPENII I ZESPÓŁU SŁABOŚCI

SARKOPENIA – to rozwijająca się u osób starszych, postępująca w czasie utrata masy, mocy i siły mięśni szkieletowych. Utrata siły i mocy mięśni szkieletowych może być klinicznie bardziej istotna niż spadek masy mięśniowej. Sarkopenia uznawana jest za kluczowy element zespołu słabości.

ZESPÓŁ SŁABOŚCI – rozpoznanie zespołu słabości oparte jest na ocenie klinicznej rokowania starszej osoby i jej podatności na działanie niekorzystnych czynników. Zgodnie z definicją, zespół frailty to stan zwiększonej podatności na działanie niekorzystnych czynników i występowanie powikłań, takich jak: upadki, majaczenie, niesprawności i śmierć. Dostępne są sprawdzone narzędzia, umożliwiające rozpoznawanie zespołu słabości

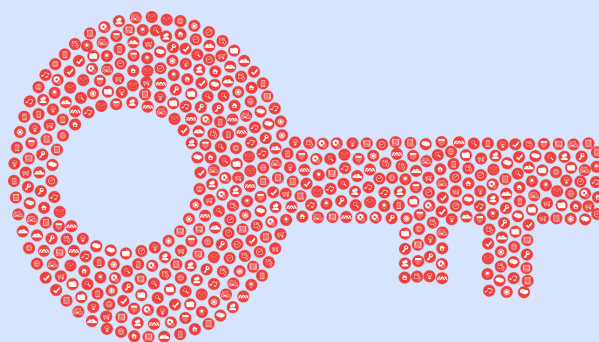
u starszych osób; wciąż jednak brakuje powszechnie uznanej i akceptowanej metody diagnostycznej.

Źródło: <http://www.mysprintt.eu/pl/sarkopenia-i-zesp-s-abo-ci>



DOSTĘPNOŚĆ PLUS

20 września 2019 r. weszła w życie **ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami**. Stanowi ona kluczowy element rządowego programu „Dostępność Plus”, przyjętego 17 lipca 2018 r. przez Radę Ministrów, którego nadrzędnym celem jest podniesienie jakości i zapewnienie niezależności życia dla osób o szczególnych potrzebach, w tym osób starszych i osób z trwałymi lub czasowymi trudnościami w zakresie mobilności lub percepcji poprzez poprawę dostępności przestrzeni publicznej, w tym architektury, transportu, produktów i usług na szeroką skalę. W myśl tej ustawy mają zostać powołani tzw. koordynatorzy ds. dostępności. O tym kim oni są i jakie mają zadania dowiesz się [tutaj](#).



W ostatnich dniach wiele osób otrzymuje na swoje telefony komórkowe powiadomienia o nazwie **Alert RCB**.

Skąd są wysyłane, czego dotyczą i jak z nimi postępować?

Czytaj na ten temat [tutaj](#). Obejrzyj filmiki na ten temat [tutaj](#).

CYFROWY E-WOLONTARIUSZ

W czasach pandemii seniorzy powinni ograniczać wyjścia z domu, dlatego w jak największym stopniu rząd promuje **cyfryzację usług publicznych**, dzięki czemu sprawy urzędowe, takie jak korespondencja z urzędem gminy, wnioski do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, czy Internetowe Konto Pacjenta można załatwić przy własnym komputerze, bez konieczności wizyty w urzędzie.

Cyfrowi e-wolontariusze będą pomagali seniorom, którzy zgłoszą potrzebę nauki załatwiania spraw online, czy też po prostu korzystania z komputera lub z internetu.

Aby dowiedzieć się czym jest projekt „Cyfrowy e-wolontariusz” kliknij [tutaj](#).



⇒ **DEPRESJA – PORADNIK DLA OPIEKUNÓW I BLISKICH**

Firma Adamed, w ramach programu edukacyjnego Odnaleźć Siebie,
opracowała poradnik pt. "Depresja".

Zachęcamy do zapoznania się z jego treścią - kliknij [TUTAJ](#) lub w poniższe zdjęcie.

PORADNIK
DLA OPIEKUNÓW I BLISKICH

Depresja



**ODNALEŹĆ
SIEBIE**

www.odnalezcsiebie.pl



ADAMED