

# NEWSLETTER

NUMER 9

LISTOPAD 2020



OGÓLNOPOLSKA  
FEDERACJA STOWARZYSZEŃ  
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

## ⇒ SOLIDARNI W PANDEMII

**PROGRAM WSPIERAJ SENIORA – SOLIDARNOŚCIOWY KORPUS WSPARCIA SENIORÓW** powstał z myślą o osobach 70+. Mogą one uzyskać niezbędną pomoc w czasie pandemii, bez konieczności wychodzenia z domu. W ramach programu seniorom dostarczane będą artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki higieny osobistej. Koszty zakupów pokrywa senior. Program Wspieraj Seniora – Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów będzie realizowany do 31 grudnia 2020 r.



### Jak skorzystać ze wsparcia?

Wystarczy kontakt z dedykowaną infolinią **22 505 11 11**

Więcej informacji na stronie: [www.wspierajseniora.pl](http://www.wspierajseniora.pl)

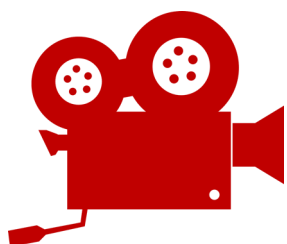
Szczegółowe  
informacje  
i zalecenia  
dotyczące  
koronawirusa dostępne  
są na rządowej stronie:



[www.gov.pl/web/koronawirus](http://www.gov.pl/web/koronawirus)

### JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED COVID-19?

Fundacja Adamed uruchomiła kampanię edukacyjną, której celem jest zwiększenie świadomości zagrożenia koronawirusem oraz sposobów, w jakie można się chronić przed zakażeniem. Na potrzeby kampanii,



którą rozpoczęła się 24 października, przygotowano filmy oraz materiały edukacyjne. **Chcesz dowiedzieć się jak przebiega choroba, kto choruje na COVID-19, czym jest burza cytokinowa oraz jakie są powikłania, a także jakie są objawy zakażenia?**

Obejrzyj film edukacyjny – kliknij [TUTAJ](#).

**DLA SENIORA**  
ADAMED

FIRMA ADAMED JEST  
**PARTNEREM TYTULARNYM**  
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ  
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

[www.federacjaautw.pl](http://www.federacjaautw.pl)  
[www.adameddlaseniora.pl](http://www.adameddlaseniora.pl)

## ⇒ TECHNOLOGIA W SŁUŻBIE ZDROWIA

**PULSOKSYMETR** to urządzenie elektroniczne służące do nieinwazyjnego pomiaru saturacji krwi. Służy do określenia poziomu natlenienia organizmu. Gdy wskaźnik spadnie poniżej 90% należy jak najszybciej wezwać karetkę, bowiem pojawia się stan zagrażający życiu.

Więcej na temat działania i zastosowania pulsoksymetru – kliknij [TUTAJ](#).



### TRZY RUCHY BY NAPISAĆ WIADOMOŚĆ.

Dzięki aplikacji ParrotOne osoby niepełnosprawne, starsze będą mogły komunikować się szybciej i łatwiej. **Aplikacja ułatwi komunikację osobom z ograniczoną sprawnością rąk i dłoni.** Komunikator pozwala na ograniczenie do minimum liczby ruchów potrzebnych do pisania wiadomości. W samej Polsce ParrotOne może pomóc nawet 5 milionom osób.

Więcej informacji [TUTAJ](#).

### NOWOCZESNA TECHNOLOGIA CHRONIĄCA PRZED KORONAWIRUSEM WKRACZA DO POLSKI.

Jej efektem są pierwsze na świecie **samoodkażające się maseczki**. Ich wyjątkowość polega na tym, że wykorzystana do produkcji maseczek tkanina, nie tylko chroni przez rozprzestrzenianiem się wirusa i bakterii, lecz je dezaktywuje i zabija. Skuteczność jest blisko 100% – wynika z testów renomowanych europejskich i amerykańskich instytutów badawczych. Maseczki składają się z 3 warstw. Jedna pełni rolę filtra, stanowiącego zaporę dla bakterii, wirusów oraz tkwiących w powietrzu zanieczyszczeń. Dwie pozostałe działają zabójczo na mikroby.

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



## ⇒ ZDROWIE W CZASIE PANDEMII

Designed by rawpixel.com / Freepik



Zagrożenie koronawirusem jest realne i każdy chciałby się przed nim uchronić. Na wzmocnienie odporności nie ma prostej i błyskawicznej metody. Można jednak zoptymalizować pracę układu odpornościowego, stosując odpowiednią dietę.

**Co należy jeść by poprawić funkcjonowanie układu immunologicznego?**

Przeczytaj artykuł: [kliknij TUTAJ](#).

**Jak dbać o prawidłowy oddech w czasie pandemii?** Jak go wzmocnić, pogłębiać, by móc lepiej dotlenić organizm? O tym można dowiedzieć się zaglądając na stronę [www.glebokioddech.pl](http://www.glebokioddech.pl), gdzie znajdują się opisy ćwiczeń i filmy instruktażowe, pokazujące jak prawidłowo oddychać.

W czasie pandemii dużo czasu przebywamy w domu. Nasza aktywność spada, ogranicza się często jedynie do wychodzenia po zakupy. **Jak zadbać o naszą kondycję fizyczną, by wzmocnić organizm? Najlepiej ćwicz, codziennie przez kilkanaście minut.**

Krajowa Izba Fizjoterapeutów i Ministerstwo Zdrowia opracowali **program profilaktyczny pn. „Aktywny senior w domu”**. Jest to zestaw kilkunastu bezpiecznych ćwiczeń, które seniorzy mogą wykonać w domu. Ćwiczenia zostały przygotowane przez fizjoterapeutów, na co dzień pracujących z pacjentami geriatrycznymi, neurologicznymi czy kardiologicznymi.

Film z ćwiczeniami do obejrzenia [TUTAJ](#).



### CZY WIESZ, ŻE...

...towarzystwo zwierząt domowych pomaga zachować lepsze zdrowie psychiczne i zmniejszyć samotność podczas izolacji spowodowanej pandemią COVID-19.

Przeczytaj więcej na ten temat: [kliknij TUTAJ](#).