

**KUJAWY
POMORZE**



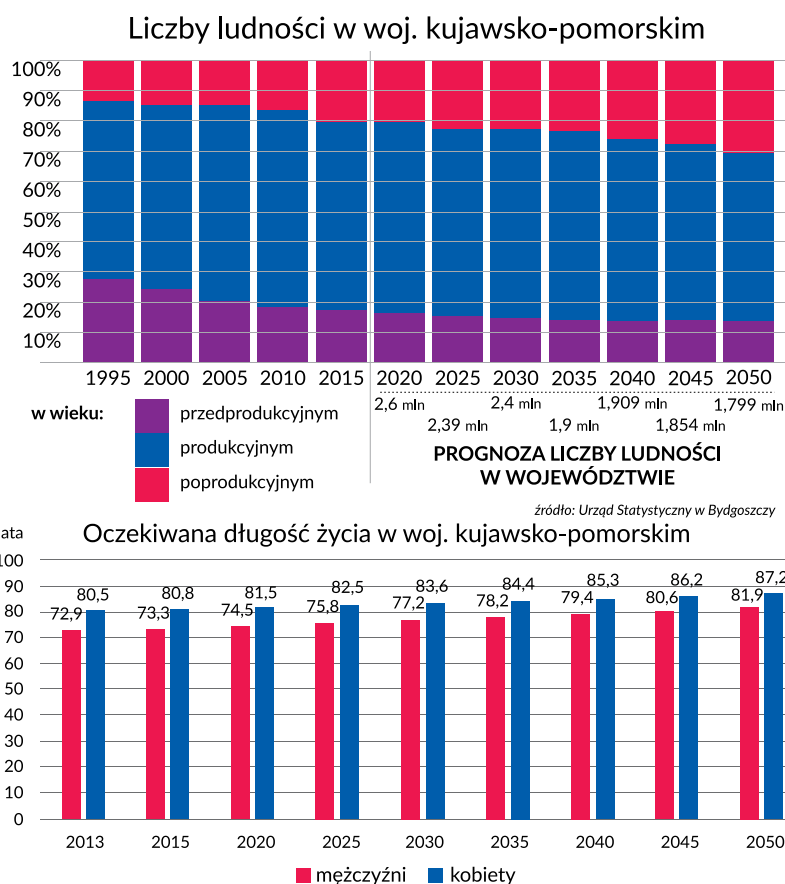
**WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE
REGIONEM
PROMUJĄCYM ZDROWIE**

Co nas czeka?

W 2050 roku województwo kujawsko-pomorskie będzie miało o około 285 tys. mieszkańców mniej, niż w 2016 r. W malejącej liczbie mieszkańców województwa coraz bardziej liczna i starsza będzie grupa osób w wieku poprodukcyjnym.

Z dłuższym życiem wiążą się dwie sprawy

- wzrost liczby osób starszych, czyli mających 60 i więcej lat. Do 2030 r. będzie ich o 17% więcej, niż jest teraz. A w 2050 r. - o 33,7 % więcej, czyli grupa ta powiększy się o 1/3.
- Z kolei w tej grupie przybędzie osób sędziwych. W 2050 r. o prawie 8 % w porównaniu z rokiem 2016.



Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego poznając lokalne uwarunkowania i potrzeby podejmuje szereg działań i inicjatyw na rzecz poprawy zdrowia i jakości życia mieszkańców regionu.



**Zapraszamy do udziału
w programach zdrowotnych**

Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim

Masz 60 lat i więcej, mieszkasz na terenie województwa kujawsko-pomorskiego, chcesz poprawić swoją sprawność fizyczną oraz wykształcić nawyk systematycznych ćwiczeń to ten Program jest dla Ciebie.

Więcej informacji pod nr telefonu: **56 621-87-54**
(w godz. 9.00-12.00) oraz na stronie internetowej:

www.kujawsko-pomorskie.pl

w zakładce tematycznej „Zdrowie”- Programy polityki zdrowotnej – informacje dla mieszkańców

Program realizowany jest we współpracy z samorządami, które przystąpiły w danym roku do wspólnej jego realizacji.

Upadki osób starszych stanowią poważny problem geriatryczny społeczny i ekonomiczny. Każdego roku upadku doświadcza co czwarta osoba w wieku podeszłym, a wśród 80-latków problem ten dotyka jedną na trzy osoby.

Odpowiednio dostosowane ćwiczenia fizyczne:

- zwiększają odporność,
- zwiększają witalność,
- chronią przed osteoporozą,
- zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych,
- pomagają w utrzymaniu właściwej masy ciała,
- wpływają pozytywnie na funkcjonowanie umysłu,
- przeciwdziałają bezsenności, a także poprawiają samopoczucie.

PRZYCZYNY UPADKÓW:

wewnętrzne - wynikające ze stanu chorobowego, zaburzeń w obrębie organizmu, wieku:

- zaburzenia funkcjonowania narządów zmysłu, które biorą udział w kontroli postawy; wzroku, słuchu, równowagi, układu nerwowego i mięśniowo – szkieletowego;
- niesprawność narządu ruchu (zanik komórek mięśniowych, osłabienie siły mięśniowej, niewydolności kręgowo podstawnej, zaburzenia chodu);
- pogorszenie wydolności układu krążeniowo-oddechowego;
- działania uboczne niektórych leków;
- niepewność i brak samodzielności (zaburzenia orientacji, nieznajomość nowego miejsca);

zewnętrzne – związane z warunkami mieszkaniowymi:

- brak odpowiedniego oświetlenia;
- źle dobrane obuwie;
- śliskie powierzchnie podłóg;
- stojące na drodze przedmioty;
- stopnie oraz progi pomiędzy pomieszczeniami;
- brak uchwytów i poręczy w łazienkach, na klatkach schodowych.

Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim

Jeśli jesteś osobą po 65 roku życia, chorujesz na przewlekły nieżyt oskrzeli lub na astmę oskrzelową, nigdy się nie szczepiłeś przeciwko pneumokokom oraz mieszkasz w województwie kujawsko-pomorskim weź udział w Programie.

Więcej informacji pod nr telefonu: **56 621-87-54**
(w godz. 9.00-12.00) oraz na stronie internetowej:

www.kujawsko-pomorskie.pl

w zakładce tematycznej „Zdrowie”- Programy polityki zdrowotnej – informacje dla mieszkańców

Program realizowany jest we współpracy z samorządami, które przystąpiły w danym roku do wspólnej jego realizacji.

Pneumokok, czyli *Streptococcus pneumoniae* to Gram dodatnia bakteria występująca fizjologicznie w jamie ustnej, gardle i górnych drogach oddechowych.

DROGA ZAKAŻENIA

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową podczas kichania, kaśnięcia.

Powoduje między innymi zapalenia:

- zatok obocznych nosa,
- ucha środkowego,
- spojówek,
- pozaszpitalne zapalenie płuc.

Bakteria ta może przedostać się do krwi i rozsiewać po organizmie, a zakażeniu może ulec każdy nadrząd i układ. Wśród najcięższych inwazyjnych zapaleń wyróżniamy:

- ogólnoustrojowe - posocznica,
- krwiopochodne płuc,
- opon mózgowo-rdzeniowych,
- wsierdza,
- stawów, kości, szpiku.

W grupie osób dorosłych zarówno zapadalność jak i śmiertelność z powodu inwazyjnej choroby pneumokokowej rośnie wraz z wiekiem.

Śmiertelność w grupie osób po 65 roku życia jest ponad pięciokrotnie wyższa niż w grupie osób w wieku 35-49 lat.

Szczepienia są najskuteczniejszą bronią w walce z chorobami zakaźnymi.



Kujawsko-Pomorski Program Badań Przesiewowych w Kierunku Tętniaka Aorty Brzusznej

Jesteś mężczyzną w wieku 65-74 lata palącym papierosy, mieszkasz na terenie województwa kujawsko-pomorskiego - skorzystaj z darmowych badań przesiewowych **-USG aorty brzusznej**.

Więcej informacji pod nr telefonu: **56 621-87-54**

(w godz. 9.00-12.00) oraz na stronie internetowej:

www.kujawsko-pomorskie.pl

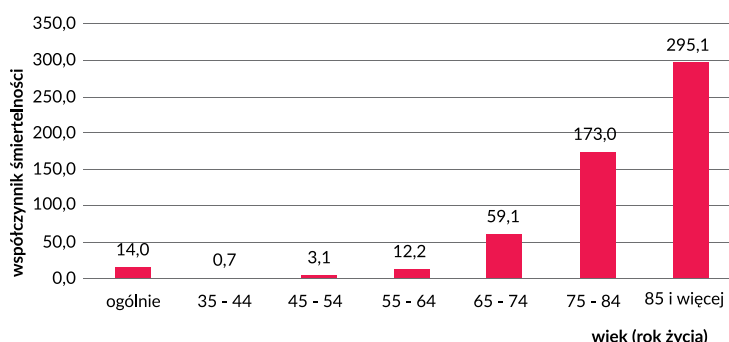
w zakładce tematycznej „Zdrowie”- Programy polityki zdrowotnej – informacje dla mieszkańców

Częstość występowania tętniaka aorty brzusznej szacuje się na 7,6% u mężczyzn w wieku 65 lat i więcej, w porównaniu z częstością występowania u kobiet w tej samej grupie wiekowej – 1,3%.

Chociaż tętniak aorty brzusznej może nie dawać objawów przez wiele lat, to ostatecznie 1 na 3 pęka, jeśli nie był wcześniej rozpoznany.

Współczynnik umieralności ogólnej dla pacjentów z pękniętym tętniakiem aorty brzusznej wynosi 65%, a około połowa tych zgonów następuje zanim pacjent dotrze na salę operacyjną.

Odpowiednią strategią dla zmniejszenia śmiertelności związanej z tętniakiem aorty brzusznej jest **wczesna wykrywalność choroby w okresie bezobjawowym**.



Porównanie współczynników śmiertelności (na 100 000 osób) z powodu tętniaka aorty brzusznej wśród mężczyzn w podziale na grupy wiekowe.

Jesteś palaczem tytoniu - uważaj !



Najważniejszym środowiskowym czynnikiem ryzyka dla rozwoju tętniaka aorty brzusznej jest **przewlekłe palenie tytoniu**.

Jeśli jesteś osobą po 50 roku życia zacznij dostosowywać swoje otoczenie do nowych potrzeb

Dobrze zaplanowane wnętrza pozwoli być jak najdłużej samodzielnym i zaradnym. Czasami wystarczą niewielkie modyfikacje w aranżacji wnętrza, by mieszkanie stało się lepiej zorganizowane.

Na co zwrócić uwagę aby zminimalizować ryzyko upadku - Przyjrzyjmy się każdemu z pomieszczeń:

łazienka

- podłoga w łazience nie może być śliska, niezbędną rzeczą, która powinna znaleźć się w każdej łazience seniora, jest mata antypoślizgowa,
- wszystkie sprzęty powinny być umieszczone na wysokości dostosowanej do użytkownika,
- według europejskich norm miska ustępowa powinna znajdować się na wysokości 45–50 cm,
- w miarę możliwości powinno się usunąć wannę i zamontować prysznic bez brodzika ze specjalnym krzeselkiem,
- wygodne uchwyty ułatwią wstawanie, siadanie i warto zamontować je przy wannie lub prysznicu, obok umywalki oraz w pobliżu toalety,
- drzwi w łazience powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem),
- dużym ułatwieniem może być umywalka z baterią bezdotykową, strumień wody reguluje się samoistnie, dzięki czemu nie ma trudności z jej obsługą,
- ciekawym rozwiązaniem dla osób niedowidzących są umywalki jak i cała gama produktów uzupełniających w kontrastującym kolorze. Kontrasty poprawiają orientację,

kuchnia

- wszystkie blaty powinny umożliwiać korzystanie z nich na siedząco, należy zadbać, żeby ich krawędzie były zaokrąglone,
- pod blatami roboczymi powinna być wolna przestrzeń, tak aby bez problemu zmieściło się tam krzesło,
- trudno dostępne szafki lepiej jest zastąpić nowoczesnym rozwiązaniem cargo co umożliwia komfortowe korzystanie z zabudowy meblowej,
- w sprzętach AGD pożądane są wszelkie „przypominacze”, które sygnalizują np. koniec pracy urządzenia, niezwykle przydatne są timery, które same wyłączą sprzęt w odpowiednim czasie,
- warto także pomyśleć o sprzęcie, który uchroni przed poparzeniem - piekarnikiem z zimną szybą czy kuchenką „bez ognia”,
- rewolucyjnym rozwiązaniem w kuchni są teleskopowe systemy do podnoszenia lub obniżania np. blatu roboczego czy blatu ze zlewem, wszystko w zakresie kilku przycisków pilota,
- warto na lodówce lub na tablicy korkowej umieścić listę ważnych telefonów a w lodówce trzymać PUDEŁKO ŻYCIA, które jest dużym ułatwieniem dla ratowników medycznych,

pozostałe pomieszczenia

- komody, półki i regały dobrze jest przymocować do ściany, opieranie się o nie będzie niebezpieczne,
- warto zlikwidować nawet niewielkie różnice poziomów, usunąć progi,
- unikajmy krzeseł z kółkami i niestabilnymi nogami,
- sofa jak i fotele powinny mieć podłokietniki, o które można się oprzeć podczas wstawania, oraz siedzisko tak wysokie, aby dawało podparcie głowie, nie powinny być za miękkie bo choć dają poczucie komfortu podczas siedzenia, bardzo trudno z nich wstać,
- przewody elektryczne chowajmy pod meblami lub listwami przypodłogowymi,
- istotna jest wysokość łóżka – najlepiej na poziomie kolan, oraz twardość materaca i poręcze,
- praktyczny jest regulowany stelaż, który pozwala unieść głowę czy nogi,
- usuwamy zbędne drobiazgi i bibeloty łatwe do strącenia oraz dywaniki czy chodniki o które można się potknąć, najlepszym rozwiązaniem jest wykładzina ułożona w całym pomieszczeniu,
- w przedpokoju warto mieć siedzisko ułatwiające zakładanie butów, wieszaki na odpowiedniej wysokości oraz stałe miejsce na klucze,
- zadbajmy o dobre oświetlenie, ogólne warto zastąpić punktowym (co ułatwia funkcjonowanie narządu wzroku).

Do upadków najczęściej dochodzi w domu i jego najbliższej okolicy, podpowiadamy jak uczynić te miejsca bardziej przyjaznymi i bezpiecznymi.

- W przypadku poważniejszych problemów z chodzeniem należy rozważyć zakup laski, balkoniku lub innych pomocy ortopedycznych.
- Regularnie ćwicz (w odpowiednio dobranym obuwiu). Aktywność ruchowa pozwala dłużej zachować sprawność, co zmniejsza ryzyko upadku.
- Kiedy występują zaburzenia równowagi powtarzające się zawroty głowy, trzeba bez zwłoki udać się do lekarza (rodzinnego lub neurologa).



Seniorze, Twoje zdrowie w Twoich rękach!

Przydatne informacje

Informacje o miejscach realizacji programów zdrowotnych realizowanych przez Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego dostępne są na stronie internetowej: www.kujawsko-pomorskie.pl w zakładce tematycznej „Zdrowie”- Programy polityki zdrowotnej – informacje dla mieszkańców



REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ (ROPS)

podejmuje szereg działań na rzecz osób starszych, informacje o nich są dostępne na stronie internetowej: www.rops.torun.pl

ROPS prowadzi Regionalne Centrum Informacji Senioralnej, które jest ośrodkiem zbierającym dane dotyczące usług dedykowanych seniorom oraz rodzinom niesamodzielnym seniorów - tel. 56 657-14-69 www.infosenior.rops.torun.pl

Wzrok i słuch w wieku starszym

Ze względu na istotny udział wzroku i słuchu w utrzymaniu samodzielności i dobrej jakości życia osób starszych zachęcamy do częstszych kontroli wzroku i słuchu oraz leczenia stwierdzonych dysfunkcji.

Wykaz podmiotów leczniczych udzielających świadczeń zdrowotnych w zakresie okulistyki i laryngologii dostępny jest na stronie internetowej: www.zip.nfz.gov.pl



Depresja

Depresja należy do najczęstszych zaburzeń psychicznych, a jej występowanie uwarunkowane jest wieloma czynnikami. Wiek i towarzyszące mu choroby somatyczne uznawane są za niezależne czynniki ryzyka rozwoju depresji.

Depresja wymaga leczenia, sprawdź czy ten problem Ciebie dotyczy. Zapytaj Twojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Więcej informacji o depresji dostępnych jest na stronie internetowej: www.wyleczdepresje.pl