

15 czerwca 2016



## **Seniorzy dyskutowali o profilaktyce zdrowotnej**

O konieczności wspierania działań zmierzających do aktywizacji prozdrowotnej osób

starszych oraz ich integracji społecznej rozmawiali w środę, 15 czerwca, przedstawiciele Uniwersytetów Trzeciego Wieku z regionu świętokrzyskiego, a także przedstawiciele organizacji pozarządowych, Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Związku Nauczycielstwa Polskiego. W spotkaniu uczestniczyli Barbara Jakacka-Green, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego, a także Jerzy Pyrek, doradca marszałka do spraw seniorów. Organizatorem wydarzenia była Fundacja PEStka.

Starzenie się społeczeństwa jest bardzo dużym problemem na całym świecie. Z roku na rok zwiększać się będzie liczba osób chorych i niepełnosprawnych. Często seniorzy stają się wykluczeni ze społeczeństwa, ponieważ wstydzą się starości, traktują ją jak chorobę, przez co wycofują się z życia społecznego. Uniwersytety Trzeciego Wieku, Rady Seniorów i wiele organizacji skupiających osoby w wieku 65+ mają coraz większą siłę przebicia, zwracają uwagę na potrzeby osób starszych nie tylko z zakresu zdrowia, ale także kultury, sportu czy integracji społecznej. Celem spotkania było m.in. opracowanie rekomendacji z zakresu profilaktyki zdrowotnej seniorów przy wsparciu ekspertów medycznych.

W spotkaniu pn. „Uniwersytety Trzeciego Wieku z województwa świętokrzyskiego o profilaktyce zdrowotnej seniorów” udział wzięły dr n. med. **Małgorzata Kaczmarczyk** oraz dr n. med. **Ewelina Kamińska-Gwóźdź** z Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, a także dietetyk **Jolanta Żmuda**. Panie przedstawiły sposób na „pozytywne” starzenie się. Główną uwagę skierowały na aktywność fizyczną oraz zdrowe odżywianie. Te dwa czynniki są konieczne do utrzymania dobrej formy oraz zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby, które najczęściej dotyczą seniorów. Regularna aktywność ruchowa jest kluczem do łagodzenia objawów, które dokuczają osobom starszym. Siedzący tryb życia, niekorzystnie wpływa na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie codziennych czynności. Aktywność fizyczna, połączona z dietą, wpływa korzystnie na zdrowie, jest uniwersalnym lekiem wykorzystywanym w profilaktyce i leczeniu chorób istotnie związanych z wiekiem, np. choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, otyłości, cukrzycy czy osteoporozy.

Szerzenie działań wokół ulepszenia polityki senioralnej jest konieczne ze względu na niż demograficzny i starzejące się społeczeństwo. O działaniach podjętych przez Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego mówiła zaproszona na konferencję, **Barbara Jakacka-Green**: - W 2013 roku, po raz pierwszy w celu zdefiniowania sytuacji potrzeb osób starszych zamieszkujących region świętokrzyski, zostało przeprowadzone badanie

socjologiczne, w którym udział wzięła duża grupa seniorów, bo ponad 3,5 tysiąca osób w wieku 60+. Badanie umożliwiło zdiagnozowanie sytuacji seniorów z instytucjonalnego poziomu widzenia - mówiła Barbara Jakacka-Green. - Systematycznie wzrastająca liczba osób starszych wywołuje nowe problemy i niedogodności w tej grupie społecznej, m.in. pogarszając się sytuację materialną, niewystarczającą fachową opiekę medyczną czy też brak propozycji aktywnego spędzania czasu. Sytuacja ta wymusza konieczność zwiększenia zadań w zakresie pomocy społecznej dla osób starszych. W województwie świętokrzyskim do 2013 roku, na ponad milion mieszkańców, 444 tysięcy to seniorzy, czyli 35% populacji regionu - dodała.

W 2013 r. do ustawy o samorządzie gminnym wprowadzona została nowelizacja pozwalająca na powoływanie gminnych rad seniorów. Zapis ułatwia włączanie osób starszych w życie społeczne oraz w działania, które mają zaspokoić ich potrzeby i rozwiązywać problemy indywidualne i grupowe. W województwie dotychczas powstały trzy takie rady - w Miedzianej Górze, Starachowicach i Końskich.

Jerzy Pyrek, doradca marszałka do spraw polityki senioralnej poinformował uczestników konferencji o planowanych działaniach powołanej w ubiegłym roku Wojewódzkiej Społecznej Rady Seniorów:

- Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom marszałek Adam Jarubas powołał Wojewódzką Społeczną Radę Seniorów, która ma być głosem tej grupy społecznej. Pomysł, jaki chcemy zrealizować, to powołanie Sejmiku Seniorów. Zależy nam na tym, aby zmobilizować do tego działania jak najwięcej gmin z regionu. Przedstawiciele WSRS będą również dyskutować nad projektem Świętokrzyskiej Karty Seniora, która będzie dawała osobom starszym niezbędne uprawnienia - mówił Jerzy Pyrek.

Projekt pn. „Uniwersytety Trzeciego Wieku z województwa świętokrzyskiego o profilaktyce zdrowotnej seniorów” odbył się pod patronatem marszałka, Adama Jarubasa, realizowany jest dzięki dofinansowaniu ze środków województwa świętokrzyskiego w 2016 roku.





