

4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ we Wrocławiu w ramach projektu pt.



Wdrożenie i testowanie pilotażowych rozwiązań telemedycznych w zakresie modelu GERIATRIA

Zaprasza do **bezpłatnego monitorowania stanu
zdrowia osób po 60 roku życia**, w celu przeciwdziałania
w warunkach domowych:

SARKOPENII, NIEDOŻYWIENIU I ZESPOŁOWI KRUCHOŚCI.

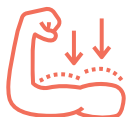
- Regularne, **bezpłatne konsultacje telemedyczne z lekarzem POZ i geriatrą**
- Nieodpłatne **udostępnienie tabletu** w przypadku braku dostępu do Internetu
- Bieżące, **zdalne monitorowania stanu zdrowia pacjenta** oraz edukacja zdrowotna



Zdrowa jesień życia na telefon

Program finansowany jest
z Funduszy Norweskich
i Budżetu Państwa

Co to jest sarkopenia?



Schorzenie, w wyniku którego następuje **osłabienie mięśni** związane z utratą ich masy nasilające się po 50-tym roku życia oraz **obniżeniem sprawności fizycznej** na skutek starzenia się organizmu



Prowadzi do **problemów z utrzymaniem prawidłowej postawy ciała** i ograniczeń w wykonywaniu ruchów, chodzeniu, utrzymaniu równowagi. Sarkopenia **może być przyczyną upadków**. Potęguje, więc ryzyko złamań i urazów



Leczenie sarkopenii obejmuje ćwiczenia fizyczne, stosowanie odpowiedniej diety, a niekiedy leczenie farmakologiczne. Duże znaczenie odgrywa również **prawidłowa terapia innych chorób przewlekłych**, które przyczyniły się do wystąpienia schorzenia u danego pacjenta



Jak rozpoznajemy niedożywienie po 60-tym roku życia?

- Niedożywienie wpływa na **zmniejszenie wydolności fizycznej** i osłabienie siły mięśniowej
- Może **ograniczyć zdolność** osoby starszej **do samodzielnego jedzenia, korzystania z toalety, utrzymywania prawidłowej higieny**
- Niedożywienie to często **efekt spadku aktywności życiowej**, za który niemal w 50% przypadków odpowiada depresja na tle skutków samotności, stanu żałoby po najbliższych
- Powodem niedożywienia seniora może być **zbyt mała porcja energii pochodząca ze spożywanych posiłków** w stosunku do potrzeb organizmu lub **niedobór** określonych **składników mineralnych lub witamin**



Jak walczyć z zespołem kruchości?



Zespół kruchości **to jeden z największych problemów związanych ze starzeniem się** i nie dotyczy tylko osłabienia kości



Jest to osłabiony stan organizmu, który rozwija się **w następstwie skumulowanego osłabienia procesów fizjologicznych** zależnych od hormonów, nerwów i odporności w ciągu trwania życia



Przeciwdziałanie zespołowi kruchości polega na dbaniu o zdrowie i relacje społeczne, gdyż w zdrowiu chodzi zarówno o sprawność fizyczną, ale i mentalną, psychiczną, zadbanie o sferę duchową, profilaktykę **i kontrolę swojego stanu zdrowia**



Rejestracja do programu odbywa się **codziennie** w godzinach **od 10.00 do 12.00**, pod numerami telefonów:

609 401 817 lub **609 401 926**



**4 WOJSKOWY
SZPITAL KLINICZNY**
Leczymy i dajemy nadzieję

**Zadzwoń i zarejestruj się
lub zapytaj o informację!**

