

Dla Ciebie Seniorze

Data publikacji: 9.11.2012 12:05

Już niebawem rozpoczną się kolejne wykłady zorganizowane z myślą o seniorach naszego powiatu. Tym razem gośćmi będą Danuta Sikora, prezes Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III wieku, lek. med. Michał Trybus z Oddziału Geriatrycznego i dr Li.

□

Każde spotkanie to inny temat i rozmowa z interesującym człowiekiem, który ma wiele do przekazania. Ponieważ rok 2012 ogłoszony został Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, tematyka wykładów prozdrowotnych „Pro Salute” prowadzonych w Szpitalu Śląskim w Cieszynie tym razem skierowana jest właśnie do seniorów.

Każde spotkanie to kolejny temat do poruszenia. W historii wykładów „Pro Salute” mówiło się już wiele o chorobach, profilaktyce, diecie... Prelekcji i prelegentów nie zabrakło. W ostatnim czasie dr n.med. Marcin Pecold, ordynator oddziału geriatrycznego starał się odpowiedzieć na pytanie czy geriatryka jest nam potrzebna? Lek. med. Krystyna Dzwonek-Madecka, ordynator oddziału rehabilitacji oraz mgr Lechosław Chmielniak – fizjoterapeuta nawiązali do tematu rehabilitacji osób po schorzeniach centralnego i obwodowego układu nerwowego. O odpowiednią dietę zadbała inż. Anna Gałuszka. Podczas wykładów nie zabrakło również medycyny chińskiej, masażu i akupunktury.

Pora na dopisanie do długiej listy, blisko 65 wykładów - kolejnych, które odbywać się będą pod hasłem „Zdrowie Seniora”.

Gościem listopadowego cyklu „Pro Salute” będą mgr Danuta Sikora, prezes Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III wieku, lek. med. Michał Trybus z Oddziału Geriatrycznego i dr Li. - ***Jedną z form aktywizacji starszych ludzi są uniwersytety trzeciego wieku, które stwarzają możliwości ciągłego poszerzania wiedzy, pobudzają do aktywizacji społecznej w interesie jednostki i ogółu, ułatwiają nawiązywanie przyjaźni, zapewniają możliwość dbania o kondycję fizyczną. Wielu seniorów jest wciąż sprawnych, nie znosi bezczynnego siedzenia w czterech ścianach, potrzebuje pretekstu do wyjścia z domu. Dlatego też Danuta Sikora, prezes Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III wieku, zapozna słuchaczy z wieloma formami działalności seniorów*** – wyjaśnia Barbara Karnas ze Szpitala Śląskiego w Cieszynie.

Tego dnia będzie również mowa o zaburzeniach snu. Omówi je lek. med. Michał Trybus z Oddziału Geriatrycznego. Temat z pewnością zainteresuje osoby, które borykają się z tym problemem. Jeśli więc my (lub nasi bliscy) czujemy osłabienie, spadek koncentracji, rozdrażnienie, dopada nas huśtawka emocjonalna, w pamięci powstają luki, nie umiemy się na niczym skoncentrować... Warto przyjść i dowiedzieć się, co zrobić, by wyeliminować negatywne efekty wynikające z niezaspokojenia potrzeby snu.

Na tym jednak nie koniec. - ***Przedstawiciele Meridian Centrum Zdrowia z Istebnej, wraz z dr Li omówią meridiany – czyli kanały, którymi krąży energia. Kanały te w większości przypadków odpowiadają pewnym narządom od których biorą nazwę. Na tych kanałach znajdują się punkty mające specyficzne właściwości zarówno fizyczne (inny opór elektryczny, pojemność i potencjał) jak i lecznicze. Mają one właściwości robienia się bolesnymi w wybranej okolicy czasem bliskiej a czasem bardzo daleko oddalonych od chorego narządu. Jeżeli się je podrażni (np. poprzez wbicie igły) można spowodować efekt leczniczy na dany narząd. Dr Li praktycznie pokaże miejsca i sposób wkłuwania igieł*** – wyjaśniają organizatorzy wykładów.

Przypomnijmy spotkania z cyklu „Zdrowie Seniora” odbędą się 20.11.2012 r., o godz. 15.30, w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Wstęp na wszystkie wykłady jest bezpłatny.

Barbara Stelmach-Kubaszczyk