

# Jak dbać o zdrowie w wieku dojrzałym?

Data publikacji: 26.11.2019 18:10

W poniedziałek (25.11.2019) w sali konferencyjnej Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie odbyła się II konferencja cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Jak dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”. Tym razem skupiono się na metodach wspomaganie leczenia i dbałości o zdrowie. Głos zabrali m.in. podolog i specjalistka od refleksoterapii. Wszyscy zainteresowani mogli również przebadać się na obecność wirusowego zapalenia wątroby.



fot. JŚ

**- Statystyczny dzisiejszy 60-latek ma przed sobą jeszcze przynajmniej 19 lat życia, a jego rówieśnica ponad 24. Wielu z obecnych 60-latków uda się jednak dożyć znacznie bardziej sędziwego wieku, niż wskazuje na to średnia statystyczna. Wydłużająca się średnia długość życia jednak nie jest wartością samą w sobie. Wartością jest jakość tego życia. Choć nie na wszystko mamy wpływ, możemy zrobić wiele, aby ograniczyć i odsunąć w czasie, a nawet wyeliminować ryzyko niesamodzielności. W dobrą starość należy inwestować przez całe życie, ale ostatnią chwilą, aby zmienić nawyki, zacząć kontrolować organizm, postawić na zdrowy styl życia jest właśnie wiek trzeci** – wyjaśniały Lucyna Bałandziuk i Teresa Wałga z cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Dbać o zdrowie należy zawsze, jednak odpowiednia dieta i aktywność fizyczna, chociaż bardzo ważne, nie zawsze gwarantują sukces. Czasami nasz organizm potrzebuje wspomaganie, pomocy specjalistów. Doskonałym przykładem może być, chociażby refleksoterapia, o której opowiedziała Wioletta Szojda. Chociaż sama znajomość refleksów i ugniatacie odpowiednich miejsc nie zastąpi nam czasem fachowej pomocy lekarskiej, może doskonale sprawdzić się, jako forma wspomaganie leczenia, czy sposób na utrzymanie organizmu w dobrej kondycji. Pozostając w temacie dziedzin, które nie zawsze wchodzą w skład szeroko rozumianej medycyny (osoby zajmujące się tego typu działaniami nie zawsze mają tytuł lekarza), a mają duży wpływ na nasze zdrowie, seniorzy mogli również wysłuchać wykładu o podologii. Chociaż interwencji podologicznej (w przypadku konieczności wykonaniu zabiegu, czy operacji) dokonują również specjaliści lekarze, w rzeczywistości podolog nie zawsze musi nim być. Stopy mają wpływ na jakość naszego życia, a leczenie różnego rodzaju problemów z nimi związanych, może znacznie poprawić komfort naszego życia.

JŚ