

# Ludzie starsi są wśród nas

Data publikacji: 3.10.2012 14:55

1 października to data wyjątkowa, tego dnia bowiem obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Z tej okazji wiele stowarzyszeń i placówek zorganizowało spotkania dla seniorów. Starość nie musi kojarzyć się z chorobami, niepełnosprawnością i emeryturą. - Najważniejszą rzeczą jest zmiana myślenia o osobach starszych i osób starszych o samych sobie - podkreśla Aleksandra Trybuś - Posła na Sejm RP.

**Szpital Śląski w Cieszynie od 2010 roku prowadzi wykłady prozdrowotne dla pacjentów oraz mieszkańców regionu. Poruszanych tematów było już wiele. Organizatorzy spotkań skupili się na diecie, sercu, depresji, opiece nad noworodkiem, pielęgnacji... Nieraz mówiło się też o profilaktyce. Miniony poniedziałek był tym razem okazją, by zainaugurować cykl spotkań pod wspólnym tematem "Zdrowie Seniora".**

W miniony poniedziałek w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbył się wykład inauguracyjny, który otworzył cykl spotkań prozdrowotnych pod wspólnym tytułem "Zdrowie Seniora". Data spotkania nie była przypadkiem. 1 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Warto również zauważyć, że bieżący rok został ogłoszony Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Szpital Śląski w Cieszynie postanowił przyłączyć się do inicjatywy, organizując w pierwszym półroczu 2012 roku dwa wykłady - na temat chorób tarczycy i udaru mózgu.

Również w poniedziałek uczestnicy mieli okazję wysłuchać trzech wykładów. Dr n.med. Marcin Pecold starał się odpowiedzieć na pytanie - czy geriatria jest nam potrzebna? Lek.med. Krystyna Dzwonek-Madecka oraz mgr Lechosław Chmielniak podjęli natomiast temat rehabilitacji osób po schorzeniach centralnego i obwodowego układu nerwowego. Na zakończenie uczestnicy mieli okazję przyjrzeć się nieco bliżej medycynie niekonwencjonalnej. Egzotyczny, temat „Tai Chi” przedstawili Tomasz Piela, Kuba Radwański i dr Li – ekspert w dziedzinie medycyny Dalekiego Wschodu.

- ***Cieszę się, że placówka otworzyła swoje podwoje i nie jest tylko miejscem w którym odbywają się zabiegi, ale potrafił skierować swoją ofertę do mieszkańców i pokazać, że jest przede wszystkim dla ludzi...***  
- podkreślał, dziękując dyrekcji, lekarzom i całemu personelowi szpitala poseł Czesław Gluza.

O zdrowiu seniora usłyszymy jeszcze nie raz. 20 listopada lek. med. Michał Trybus poruszy temat zaburzeń snu u seniorów. O aktywności osób starszych opowie natomiast mgr Danuta Sikora (Uniwersytet III wieku w Cieszynie). Nie zabraknie również medycyny chińskiej, o meridianach oraz wpływie akupunktury opowiedzą Urszula Plewnia, Marta Micyk, dr Li (Meridian Centrum Zdrowia i Energii z Istebnej). A 11 grudnia... uczestnicy spotkania dowiedzą się, jak poradzić sobie z zaburzeniami zachowań w chorobie Alzheimera. Temat podejmie lek. med. Barbara Molin-Wiencek. Czy zawartość mojego talerza powinna się zestarzeć wraz ze mną? - na to pytanie natomiast postara się odpowiedzieć inż. Anna Gałuszka. Tego dnia usłyszymy również o wpływie masażu na nasz organizm.

- ***Rok 2012 jest czasem zwrócenia uwagi społeczeństwa na to, że ludzie starsi są wśród nas, że jest ich coraz więcej i zadbanie o ich aktywność i dobre zdrowie jest naszym obowiązkiem*** - podkreślała, podczas wykładu inauguracyjnego Aleksandra Trybuś - ***Najważniejszą rzeczą jest zmiana myślenia o osobach starszych i osób starszych o samych sobie. Bardzo ważne jest również pielęgnowanie poczucia własnej wartości.***