



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Jak wspierać rodziców i dziadków o budowaniu zdrowej więzi, wyrozumiałości i dobrej relacji z najbliższymi



Zadanie z zakresu zdrowia publicznego w obszarze psychoedukacji i wsparcia osób po 50. roku życia oraz ich bliskich realizowane w latach 2022-2023.

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Jak wspierać rodziców i dziadków - o budowaniu zdrowej więzi,
wrozumiałości i dobrej relacji z najbliższymi

ISBN:

Autor: Katarzyna Warchoń-Biedermann

Nadzór merytoryczny: prof. Ewa Mojs

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja

Spis treści

1

Wstęp

2

N - najpierw ruch

3

W - ważny umysł

Jak Twój bliski może gimnastykować umysł?

4

P - postaw na relaks

5

M - mądra dieta

Wstęp

Ten poradnik przeznaczony jest dla osób dorosłych, które chciałyby mieć jak najlepsze relacje z rodzicami, dbają i myślą o nich.

Ale nie tylko.

Może on być również przydatny dla tych z nas, którzy mają w swoim otoczeniu osoby z pokolenia 50+ (ciocie, wujków, teściów lub nawet sąsiadów). Być może masz wokół siebie osoby w wieku dojrzałym, które są ci bliskie i troszczysz się o nie.

Od jakiegoś czasu pewnie zauważasz, że oni się zmieniają: noszą okulary, ich twarz jest bardziej pomarszczona, łatwiej się męczą.

A może jest odwrotnie. Osoby te są żwawe, pełne energii i nie wyglądają na kogoś w wieku babci czy dziadka.

Chciałbyś, aby żyli jak najdłużej i w jak najlepszym zdrowiu Zastanawiasz się więc, co powinieneś robić i jak postępować ze "starszym pokoleniem".

Musisz wiedzieć, że sam proces starzenia się organizmu jest naturalny. Jednak dzięki odpowiedniej diecie i aktywności zarówno intelektualnej, jak i fizycznej możemy go spowolnić.

Tym, co warto robić, jest zachęcanie bliskiej Ci osoby do dbania o siebie, co przełoży się na tzw. zdrowe starzenie się.

Żyjemy coraz dłużej. Coraz więcej osób dożywa nawet 100. urodzin. Zadbajmy o to, by były to lata jak najszczęśliwsze i w możliwie jak najlepszej kondycji.

W tym poradniku znajdziesz informacje na temat najważniejszych aspektów zdrowego starzenia się: aktywnego stylu życia, redukcji stresu i odpowiedniej diety.

O autorze

Katarzyna Warchoń-Biedermann, doktor nauk o zdrowiu, nauczyciel akademicki.

Zainteresowania badawcze dr Biedermann obejmują: psychologię zdrowia, psychologię niezamierzonej bezdietności oraz tematykę związaną ze starzeniem się i chorobą Alzheimera.



N – najpierw ruch

Zachęcaj bliskiego do aktywności fizycznej. Codzienne, proste ćwiczenia gimnastyczne takie jak obroty, skłony, półprzysiady czy trucht sprawią, że będzie czuł się lepiej.

Nie przejmuj się odmowami lub uzasadnieniami typu: "ja już nie dam rady".

Postaraj się przekonać bliskiego, że krzątanie się po domu, wycieranie kurzu i zmiatanie nie wystarcza.

Zachęć bliskiego, by wyszedł z domu, wysiadł z autobusu przystanek wcześniej i przeszedł się pieszo. Jeśli mieszka na trzecim piętrze, to namów go do pójścia schodami a nie windą.

Pomyśl, czy w nadchodzącą niedzielę mógłbyś wyciągnąć bliskiego na spacer. Chodzenie po schodach czy 30-minutowy lub dłuższy spacer mogą wzmocnić mięśnie i poprawić kondycję. Z pewnością polepszą również humor, bo ruch jest formą wyładowywania emocji.

Czy wiesz, że ruch może być lekarstwem?

Gimnastyka poprawia samopoczucie u osób z chorobami reumatycznymi. Stwierdzono, że osoby z chorobą zwyrodnieniową stawów, które systematycznie uprawiały gimnastykę wzmacniającą mięśnie, odczuwały mniejszy ból. Były bardziej samodzielne. Miały sprawniejsze i bardziej funkcjonalne stawy oraz były o wiele bardziej zadowolone z życia.



o budowaniu zdrowej więzi, wyrozumiałości i dobrej relacji z najbliższymi

N - najpierw ruch

Powiedz o tym bliskiej osobie. Może to ją zachęci do aktywności ruchowej. Codzienne ćwiczenia pomagają również w utrzymaniu ogólnej sprawności intelektualnej, na którą składają się m.in. pamięć, myślenie i koncentracja.

Zwróć uwagę, że w przypadku osób o "**wybitnie**" siedzącym trybie życia najlepiej jest wprowadzać ruch stopniowo. Być może ty sam również go potrzebujesz?

Pójdźcie razem na krótki spacer. W weekend możecie pojechać gdzieś dalej. Jeśli ty lub twój bliski ma pieska, koniecznie weźcie go ze sobą. Nawet krótki spacer, kilka przysiadów lub trucht dookoła stołu są lepsze niż brak ruchu. Jednak im więcej, tym lepiej. Może bliski lubi tańczyć? Jeśli nie ma pary, to przecież tańczyć można samemu.



N - najpierw ruch

Być może obawiasz się, że bliski za bardzo się zmęczy lub "przesili". Najczęściej takie obawy nie mają uzasadnienia, ale jeśli macie wątpliwości, zapytajcie lekarza.



Naukowcy z dziedziny kultury fizycznej i geriatry opracowali normy określające ilość ruchu dla osób w wieku dojrzałym. Norma taka wynosi około 150 minut średnio intensywnej gimnastyki lub szybkiego spaceru tygodniowo. Obliczono nawet zalecaną dawkę w odniesieniu do pieszych wycieczek lub truchtu. Wynosi ona 75 minut na tydzień.



Ponadto, co drugi dzień powinno się wykonywać ćwiczenia poprawiające równowagę. Usiądź z bliskim i dowiedz się na temat zajęć gimnastyki ruchowej w okolicy np. w miejscowym ośrodku kultury. Takie informacje znajdziesz szybko w internecie. Możecie również tam zadzwonić. Twoim zadaniem jest zachęcać bliskiego. Zauważaj i podkreślaj pozytywne skutki ćwiczeń (proste plecy, większa chęć do życia, lepszy humor). To może wzmocnić motywację do ich wykonywania.



Jeśli bliski będzie się żalił na zakwasy, wyjaśnij, skąd się biorą i zauważ, że jest to oznaka solidnie wykonanych ćwiczeń. **Pochwal go.**

Jeśli pojawi się lekka zadyszka, to podkreśl, że oznacza ona konieczność dalszych ćwiczeń i pracy nad kondycją. Jeśli aktywność będzie systematyczna, zadyszka minie. Kiedy już przywyknie, to bez spaceru lub gimnastyki nie będzie sobie wyobrażał życia. Będzie nie tylko czuł się lepiej, ale i lepiej wyglądał.

W – ważny umysł

Poniżej znajdziesz informacje na temat starzenia się mózgu, choroby Alzheimera i roli aktywności intelektualnej w zapobieganiu obniżeniu sprawności mózgu w okresie późnej dorosłości. Dowiesz się również, w jaki sposób możesz zachęcić bliskiego do dbałości o zdrowie mózgu i zachowanie sprawności.

Starzenie się mózgu

Starzenie się mózgu jest procesem fizjologicznym, który może wiązać się z pogorszeniem niektórych umiejętności poznawczych takich jak szybkość myślenia lub pamięć epizodyczna, która dotyczy przeszłych wydarzeń z naszego życia.

U niektórych osób w okresie późnej dojrzałości pojawiają się objawy związane z pogorszeniem się tzw. **funkcji wykonawczej**.

Obejmuje ona samokontrolę, kontrolę własnych emocji, procesy uwagi oraz planowanie własnych działań. Badacze zwracają jednak uwagę, że wiek nie wpływa na umiejętności werbalne oraz wiedzę o świecie.

Nie zmieniają się również, a nawet poprawiają się, umiejętności związane z aspektem inteligencji zwanym inteligencją skryzalizowaną.

Jest to umiejętność rozumowania przez analogię, wiedzę, rozpoznawanie związków między pojęciami oraz słownictwo.

Badacze zauważyli, że pogorszenie się pamięci to nie wyrok. Stwierdzono, że są osoby, które nawet w bardzo zaawansowanym wieku zachowują bardzo dobrą pamięć i umiejętność koncentracji uwagi.

Wiadomo również, że kobiety mają często lepszą pamięć niż mężczyźni. Jednym ze sposobów na utrzymanie mózgu w zdrowiu i zachowanie sprawnego umysłu jest aktywność intelektualna.



o budowaniu zdrowej więzi, wyrozumiałości i dobrej relacji z najbliższymi

Jak twój bliski może gimnastykować umysł?



Jednymi z najlepszych sposobów na zachowanie sprawnego intelektu są wszelkiego rodzaju aktywności intelektualne, rozwijanie zainteresowań i więzi z innymi. Czy wiesz, że tę metodę wykorzystuje się w terapii osób z chorobą Alzheimera? Od wielu lat wiadomo, że pacjenci, którzy uczestniczą w terapii zajęciowej, pozostają dłużej sprawni, zachowują się inaczej i mają lepszy nastrój.

Kiedy jesteśmy aktywni - śpiewamy, malujemy, uczymy się czegoś nowego, rozmawiamy z ludźmi - do naszego mózgu docierają bodźce.

Pozytywnie wpływają one na neurony w ośrodkowym układzie nerwowym (aktywizują je). Twój bliski nie jest już młody, ale w dalszym ciągu ma potrzebę kontaktów z ludźmi. Zastanów się, gdzie może poznać nowych znajomych.



Dowiedz się o działaniach organizowanych w pobliskim gminnym lub dzielnicowym Ośrodku Kultury.

Czy twój bliski lubi grać w brydża lub warcaby? Nie? To może lubi i zawsze lubił śpiewać lub robić zdjęcia.

Dowiedzcie się, czy przy pobliskim domu kultury działa chór lub kółko fotograficzne. Zachęć go do uczestnictwa w tego typu spotkaniach.

Powinien wybrać taką formę spędzania wolnego czasu, która odpowiada jego zainteresowaniom. Warto czasem również spróbować czegoś nowego.

Ludzie z pokolenia 50+ są znudzeni siedzeniem w domu. Tęsknią za ludźmi, ale wydaje im się, że samemu nigdzie wychodzić nie wypada.

Uczestnictwo w zajęciach zorganizowanych może być formą poznawania nowych osób.

Pomóż bliskiemu przełamać bariery tkwiące w nim samym. To nie jest takie trudne. Trzeba się nad tym zastanowić, opracować plan i wprowadzić go w życie.



o budowaniu zdrowej więzi, wyrozumiałości i dobrej relacji z najbliższymi

Podsuwamy ci kilka pomysłów na rozwijanie zainteresowań

- Zachęć bliskiego do nauki języka obcego. Obecnie uważa się, że ma ona szczególnie korzystny wpływ na sprawność mózgu.
- Jeśli bliski czuje, że "nie nadąża", "jest w tyle za wszystkimi", bo nie zna się na komputerze, zachęć go, aby zapisał się na kurs komputerowy. Takie bezpłatne lub prawie bezpłatne szkolenia są bardzo często organizowane np. w Klubie Seniora.
- Pójdź z bliskim do kina, teatru lub na wystawę w galerii sztuki.
- Twój bliski mówi, że nie ma znajomych? Nie jest to prawdą. Każdy ma znajomych. Zachęć go, by odnowił dawne znajomości choćby za pomocą serwisów społecznościowych.
- Pojedźcie razem na jagody lub wycieczkę nad okoliczne jeziora.
- Idźcie razem na mecz.
- Za każdym razem, kiedy bliski mówi "nie mogę", "nic to nie da", "mi już nie wypada", wysłuchaj uważnie i obróć to w żart.



Czy to jest choroba Alzheimera?

Objawy choroby Alzheimera (oraz innych zaburzeń poznawczych takich jak choroba z ciałami Lewy'ego lub zaburzenia poznawcze pochodzenia naczyniowego) są spowodowane chorobą mózgu.

Najczęściej pojawiają się u osób w wieku późnej dorosłości. Są jednak wyjątki. Auguste Deter - pacjentka, której przypadek ponad 100 lat temu opisał Dr Alzheimer - była osobą dość młodą. W chwili zachorowania miała około 50 lat.

Na początku uważano, że przypadłość, znana obecnie pod nazwą "choroby Alzheimera" jest rzadkością i występuje jedynie u osób w średnim wieku. Dopiero Dr Alzheimer dowiódł, że związana z nią utrata samodzielności, pamięci czy zmiany w zachowaniu, są wynikiem choroby mózgu dotyczącej osoby w podeszłym wieku.

Twój bliski czasami zapomina, sam to nawet zauważa i chce o tym rozmawiać.

Martwisz się, czy to jest choroba Alzheimera.

Jednak zapominanie jest do pewnego stopnia normalnym zjawiskiem.

Dlatego poniżej znajdziesz przykłady objawów, które mogą niepokoić.



Zwróć uwagę na niepokojące sygnały



Problemy z pamięcią negatywnie wpływają na życie codzienne. Bliski wielokrotnie zapomina o umówionych spotkaniach, urodzinach, imieninach, rachunkach, konieczności przyjmowania leków.



Bliski powtarza te same pytania. Zwróć na to baczną uwagę, jeśli w przeszłości nie miał do tego tendencji.



Bliski gubi się w znanych miejscach, częściej niż to się dotąd zdarzało.



Zapomina o garnku wstawionym na gazie, szczególnie jeśli to się powtarza.

Zwróć uwagę na niepokojące sygnały

Jeśli bliski ma takie objawy, to koniecznie, ze spokojem, porozmawiaj z nim na ten temat.

Namów go na wizytę u lekarza.

Najprawdopodobniej okaże się, że to nie jest choroba Alzheimera, ale im wcześniej zostanie ona wykryta, tym lepiej.

Obecnie dostępne jest leczenie objawowe, które nie zatrzyma choroby, ale sprawi, że chory dłużej czuje się dobrze. Jeśli nie jesteś lekarzem, nie powinieneś samemu rozpoznawać choroby.

Pamiętaj, że objawy zaburzeń pamięci lub trudności z koncentracją mogą wynikać z depresji, obniżenia nastroju lub niedoboru witamin, które również można, a nawet powinno się leczyć.

Jak ćwiczyć pamięć?

Mówiąc w dużym skrócie, pamięć można podzielić na **pamięć krótkotrwałą** oraz **długotrwałą**.

Pamięć krótkotrwała dotyczy wydarzeń sprzed chwili (np. wysłuchanej przed pięcioma minutami prognozy pogody).

Pamięć długotrwała dotyczy wydarzeń dawniejszych. To w pamięci długotrwałej zawarta jest nasza wiedza na temat świata, siebie i innych.

Pamięć można ćwiczyć.



Przykładowe ćwiczenia pamięci długotrwałej

Poniżej podsuwamy ci kilka pomysłów na ćwiczenie pamięci twojego bliskiego.
Zachęć go do nich.



Zapytaj o to, jak wyglądało życie przed pojawieniem się internetu i telefonów komórkowych.
Niemożliwe, prawda?



Wyciągnijcie stare zdjęcia z dawnych czasów i porozmawiajcie o ludziach na nich.
Jacy byli?
Uwierz, słuchanie starych historii jest fascynujące.
Trzydzieści- czterdzieści lat temu świat wyglądał zupełnie inaczej.



Zagrajcie w grę "kraje i miasta". Jeśli bliski lubi sport, to porozmawiajcie o różnych dyscyplinach.

P – postaw na relaks

W tej części znajdziesz ogólne informacje na temat tego, czym jest stres i jak oddziałuje na organizm. Dowiesz się o źródłach stresu w okresie dojrzałości i o tym, jak komunikować się z bliskim.

Stres i związane z nim emocje takie jak uczucie przytłoczenia, złość, frustracja, rozczarowanie lub poczucie porażki są częścią życia.

Badacze stresu przez wiele lat starali się określić zdarzenia, które wywołują stres u większości ludzi, niezależnie od wieku, płci czy poziomu wykształcenia. Taką listę opracowali amerykańscy psychiatrzy Thomas Holmes i Richard.

Na liście tej umieścili ponad 40 takich wydarzeń m.in.

- śmierć współmałżonka (100 punktów)
- rozwód (73 punkty)
- śmierć (63 punkty)
- zmiana stanu zdrowia bliskiej osoby (44 punkty),
- choroba własna (53 punkty),
- przejście na emeryturę (45 punktów),
- wyprowadzenie się dziecka z domu (29 punktów).



Wiele z tych wydarzeń ze zrozumiiałych względów może dotyczyć osoby w wieku twojego bliskiego, w tym również jego samego.

Zarezerwuj sobie kilka chwil na rozmowę na ten temat.

Być może są sprawy, o których ci nie mówi, bo nie chce cię martwić. Ludzie czasami potrzebują, żeby ktoś ich wysłuchał. Warto również usiąść razem i zastanowić się nad rozwiązaniem problemów. Nie ma problemów nierozwiązywalnych.

Zawsze jest gdzieś plan B, który wcale nie jest gorszy od planu A.

W publikacjach naukowych zauważa się, że wiele osób w wieku 50+ szczególnie odczuwa samotność i brak przyjaciół. Spraw, żeby bliski poczuł, że ci na nim zależy. Inną przyczyną stresu może być upływający czas - po prostu odczuwanie własnego wieku.

Jak komunikować się z bliskimi?

Oto kilka wskazówek, które ułatwią komunikację z twoim bliskim lub innymi osobami z ich generacji.

- ☉ Staraj się nie mówić do nikogo "chciałbym tak wyglądać w pani/pana wieku". To wcale nie jest komplement, bo podkreśla późny wiek. Tego nikt nie lubi. Możemy się z tym nie zgadzać, ale tak jest.
- ☉ Zwróć uwagę, czy automatycznie nie powtarzasz stereotypów na temat starszych osób np. "Starsi ludzie są jak dzieci", "Starsi ludzie mówią, że się źle czują, bo potrzebują uwagi."
- ☉ Pamiętaj, że osoba, która jest twoim zdaniem starsza, sama taka się nie czuje. Czy pamiętasz, że kiedyś uważałeś 25-latków za osoby starsze?
- ☉ Wysłuchaj bliskich. Postaraj się zrozumieć ich sposób myślenia.
- ☉ Zaakceptuj bliskiego takiego, jakim jest. Jeśli ciągle ci doradza w sposób, który ci nie odpowiada, przejdź z tym do porzątku dziennego, Nie irytuj się niepotrzebnie. Spójrz z dystansem na to, co mówi. Pamiętaj, że ma dobre intencje.
- ☉ Jeśli twoim zdaniem bliski za bardzo interesuje się twoimi prywatnymi sprawami i dopytuje się, nie bierz tego do siebie. Najlepiej obróć to w żart.
- ☉ Jeśli złościsz się, bo masz wrażenie, że odnosi się do ciebie "jak do dziecka", porozmawiaj z nimi na ten temat spokojnie.
- ☉ Mów takim tonem, jakbyś chciał, żeby się do ciebie odnoszono.
- ☉ Zanim powiesz coś w gniewie, najpierw to usłysz.
- ☉ Jeśli bliski niedosłyszy lub ma słaby wzrok, zwróć szczególną uwagę na swój ton głosu i wyraz twarzy, Osoby niedowidzące zwracają większą uwagę na to, co słyszą (umysł kompensuje w ten sposób słaby wzrok). Chociaż tobie wydaje się, że mówisz "normalnym tonem", one to odbierają jako krzyk. Mogą być wrażliwe na głos gniewny czy zniecierpliwiony. Do osoby niedosłyszącej mów wyraźnie, niekoniecznie głośniej.

Na zmiany nigdy nie jest za późno.

M – mądra dieta

Niezależnie od wieku właściwe odżywianie sprawia, że jesteśmy zdrowsi i pełni energii.

W drugiej połowie życia ze względu np. na zmiany hormonalne lub metaboliczne twój bliski może mieć mniejsze zapotrzebowanie kaloryczne.

Nie oznacza to jednak, że ma jeść mniej. W wieku dojrzałym szczególną uwagę należy zwracać na to, by dieta była treściwa.

Zapotrzebowanie na składniki odżywcze (białko, witaminy, mikroelementy) jest podobne lub nawet większe niż w młodości.

Skutkiem niewłaściwego odżywiania może być nie tylko utrata sił, obniżona odporność, ale przede wszystkim złe samopoczucie.

Zwróć szczególną uwagę na to, co twój bliski je.



Zasady odżywiania w drugiej połowie życia

Dieta odpowiednia dla osoby w wieku dojrzałym składa się z owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, nabiału, chudego mięsa drobiowego i ryb.

Zwróć uwagę, czy w pożywieniu bliskiej osoby jest odpowiednia ilość białka zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego.

Najlepszym źródłem białka zwierzęcego jest chude mięso drobiowe i nabiał.

Białko roślinne znajdziesz w fasoli, soi lub soczewicy.

Produkty mleczne (m.in. twaróg, mleko, kefir lub jogurt naturalny) są ważnym źródłem wapnia, dzięki któremu mamy zdrowe kości.

Równie istotną rolę mają tłuszcze zwierzęce i roślinne. Choć raz w tygodniu namów bliską osobę na zjedzenie tłustej ryby morskiej (śledzia lub makreli).

Ryby morskie zawierają ważne kwasy tłuszczowe, dzięki którym nasze serce jest zdrowsze.

Zachęć bliskiego do stosowania zdrowych tłuszczów takich jak oliwa z oliwek, olej lniany lub olej rzepakowy.

Czy w pożywieniu bliskiej ci osoby jest wystarczająca ilość witamin i mikroelementów?

Może warto przygotować surówkę z kiszzonej kapusty i poczęstować bliskiego.

Zastanów się, czy bliski pamięta o świeżych owocach i warzywach! Są one źródłem witamin i mikroelementów oraz regulują pracę układu pokarmowego.

Upewnij się, czy w ich pożywieniu witamin jest wystarczająco.



Jak obniżyć ciśnienie za pomocą diety?

Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension - czyli dieta mająca na celu przeciwdziałanie nadciśnieniu)

Poniżej przedstawimy zasady diety DASH, która pomaga zachować zdrowe serce i przeciwdziała nadciśnieniu tętniczemu.

Celem diety Dash jest zapobieganie naciśnieniu tętniczemu i zachowanie zdrowego serca. Poniżej przedstawiamy jej zasady.

Dieta ta powstała w oparciu o długotrwałe badania, z których wynika, że u osób odżywiających się według zasad DASH do obniżenia ciśnienia dochodzi już po kilku tygodniach.



Oparta jest o grupy produktów spożywczych i nie zawiera szczególnie skomplikowanych przepisów. Uwzględniono w niej owoce, warzywa, ryby, drób i chude mięso, a także pieczywo pełnoziarniste oraz nabiał z niską zawartością tłuszczu (np. mleko, biały ser lub jogurt naturalny). Dieta zawiera również białko roślinne pochodzącego z roślin strączkowych (fasoli) i orzechów np. orzechów włoskich. Kiedy będziesz namawiał bliskiego na tę dietę, koniecznie poświęć trochę czasu na wyjaśnienie podstawowych zasad.

Jak obniżyć ciśnienie za pomocą diety?

Po pierwsze, należy ograniczyć żywność bogatą w tłuszcze nasycone. Należy unikać tłustego mięsa, pełnotłustych produktów mlecznych (sera żółtego) oraz oleju kokosowego lub palmowego.

Po drugie, najlepiej całkowicie zapomnieć o dosładzanych cukrem napojach lub słodkościach.

Najważniejsze przykazanie dotyczy jednak soli, która może negatywnie wpływać na ciśnienie tętnicze.

Pozwala się dodawać maksymalnie łyżeczkę cukru do herbaty dziennie.



Namów bliskiego, by odmierzał sól za pomocą łyżeczki. Z drugiej strony, trzeba pamiętać, że sól jest bardzo często dodawana do pożywienia (nawet do chleba). Zmobilizuj bliskiego, by zastąpił ją przyprawami takimi jak majeranek, bazylija, oregano, cząber, kardamon lub biały pieprz. Zdaniem dietetyków dietę najlepiej jest wprowadzać stopniowo, bo wtedy łatwiej jest ją zaakceptować. Koniecznie namów bliskiego na stosowanie tej diety. Może sam ją wypróbujesz?

Jak powinien wyglądać talerz?

Połowę pożywienia powinny stanowić warzywa i owoce, ¼ to produkty zbożowe, a pozostała część to chude lub białe mięso (ryby lub drób bez tłustej skóry) albo rośliny strączkowe (np. fasola).

Jeśli przygotowujesz zapiekanki lub potrawy smażone, dodaj do nich warzywa.

Ważnym elementem zapobiegania nadciśnieniu jest ograniczenie w pożywieniu ilości tłuszczów nasyconych (oleju kokosowego, oleju palmowego, czerwonego mięsa lub sera żółtego).

Na talerzu powinno ich być jak najmniej. Nakłoń bliską osobę, aby czytała etykiety zakupionych produktów, niech zwróci uwagę na zawartość tłuszczów nasyconych lub tzw. tłuszczów trans.

Grupy produktów w Diecie DASH

Produkt	Dzienna lub tygodniowa liczba porcji*	Wielkość pojedynczej porcji
Warzywa	4-5 porcji dziennie	250 mg surowych zielonych warzyw liściastych lub 125 ml (½ szklanki) gotowanych warzyw
Owoce	4-5 porcji dziennie	Jedna porcja to 1 średni owoc, 63 ml (¼ szklanki) suszonych, niesłodzonych owoców lub 125 ml (½ szklanki) owoców świeżych, mrożonych lub konserwowanych
Produkty pełnoziarniste	7-8 porcji dziennie	Jedna porcja to 1 kromka chleba, 250 ml (1 szklanka) płatków lub 125 ml (½ szklanki) ugotowanego ryżu, makaronu lub płatków zbożowych

Produkt	Dzienna lub tygodniowa liczba porcji*	Wielkość pojedynczej porcji
Niskotłuszczowe produkty mleczne	2-3 porcje dziennie	250 ml (1 szklanka) mleka, 250 ml (1 szklanka) jogurtu naturalnego, 50 g nietłustego twarogu
Chude mięso, drób i ryby	1-2 porcje dziennie	Ok 100 g ryby lub gotowanego chudego mięsa, drobiowego bez skóry
Orzechy**, nasiona i sucha fasola	4-5 porcji tygodniowo	1/3 szklanki (garść) orzechów, 30 ml (2 łyżki) masła orzechowego 2 łyżki pestek słonecznika/lnu 1/2 szklanki ugotowanej fasoli lub groszku
Słodycze i produkty z dodatkiem cukru	≥5 porcji tygodniowo	Jedna porcja to 1 łyżka cukru, galaretki lub dżemu, 1/2 miseczki sorbetu lub 1 szklanka napoju słodzonego (np. lemoniady)
Tłuszcze i oleje	2-3 porcje dziennie	5 ml (1 łyżeczka) margaryny 15 ml (1 łyżka stołowa) majonezu o niskiej zawartości tłuszczu 30 ml (2 łyżki stołowe) lekkiego sosu do sałatek 5 ml (1 łyżeczka) oleju roślinnego

* Liczba porcji, które powinieneś mieć, zależy od dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

**Osoby uczulone na orzechy mogą zamiast orzechów wypróbować pestki słonecznika, siemę lniane lub sezam.

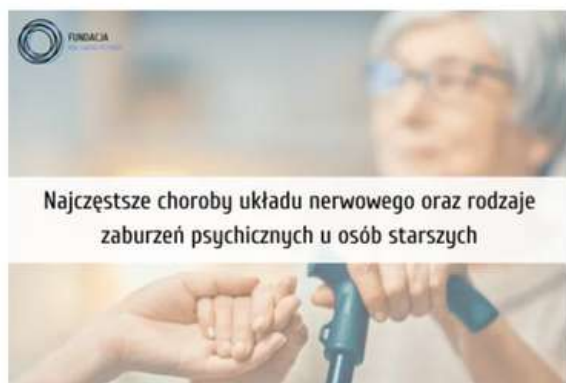
Piśmiennictwo

- Arrieta H, Rezola-Pardo C, Echeverria I, et al. Physical activity and fitness are associated with verbal memory, quality of life and depression among nursing home residents: preliminary data of a randomized controlled trial. *BMC Geriatr.* 2018;18(1):80. Published 2018 Mar 27. doi:10.1186/s12877-018-0770-y
- Bellenguez C, Küçükali F, Jansen IE, et al. New insights into the genetic etiology of Alzheimer's disease and related dementias. *Nat Genet.* 2022;54(4):412-436. doi:10.1038/s41588-022-01024-z
- Cheval B, Csajbók Z, Formánek T, et al. Association between physical-activity trajectories and cognitive decline in adults 50 years of age or older. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2021;30:e79. Published 2021 Dec 27. doi:10.1017/S2045796021000688
- Crous-Bou M, Minguilón C, Gramunt N, Molinuevo JL. Alzheimer's disease prevention: from risk factors to early intervention. *Alzheimers Res Ther.* 2017;9(1):71. Published 2017 Sep 12. doi:10.1186/s13195-017-0297-z
- De la Rosa A, Olaso-Gonzalez G, Arc-Chagnaud C, et al. Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *J Sport Health Sci.* 2020;9(5):394-404. doi:10.1016/j.jshs.2020.01.004
- Filippou CD, Tsioufis CP, Thomopoulos CG, et al. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr.* 2020;11(5):1150-1160. doi:10.1093/advances/nmaa041
- Fjell AM, McEvoy L, Holland D, Dale AM, Walhovd KB; Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative. What is normal in normal aging? Effects of aging, amyloid and Alzheimer's disease on the cerebral cortex and the hippocampus. *Prog Neurobiol.* 2014;117:20-40. doi:10.1016/j.pneurobio.2014.02.004
- Garaschuk O. Understanding normal brain aging. *Pflugers Arch.* 2021;473(5):711-712. doi:10.1007/s00424-021-02567-6
- Gołębek KD, Regulska-Iłlow B. Dietary support in insulin resistance: An overview of current scientific reports. *Adv Clin Exp Med.* 2019;28(11):1577-1585. doi:10.17219/acem/109976
- Harteneck P. 7 Ways to Deal With Negative Thoughts. Learn how to tap into the positive and manage the negative. *Psychology Today Magazine.* September 2015 <https://www.psychologytoday.com/intl/magazine/archive/2015/09> (dostęp: 25.02.2023)
- Hawkey, L.C. (2013). Negative Thoughts. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine.* Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1563 DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1563
- Hernández-Hernández MV, Díaz-González F. Role of physical activity in the management and assessment of rheumatoid arthritis patients. *Reumatol Clin.* 2017;13(4):214-220. doi:10.1016/j.reuma.2016.04.003
- Hwang J, Borah P, Shah D, Brauer M. The Relationship among COVID-19 Information Seeking, News Media Use, and Emotional Distress at the Onset of the Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(24):13198. Published 2021 Dec 14. doi:10.3390/ijerph182413198
- Jarosz M. Sekret długowieczności, Seniorzy, Zasady zdrowego żywienia, Żywienie osób w wieku starszym (2018) <https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/zywienie-osob-w-wieku-starszym/> (dostęp: 22.01.2023)
- Klainin-Yobas P, Oo WN, Suzanne Yew PY, Lau Y. Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review. *Aging Ment Health.* 2015;19(12):1043-1055. doi:10.1080/13607863.2014.997191
- Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ, et al. The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Front Psychol.* 2017;8:874. Published 2017 Jun 6. doi:10.3389/fpsyg.2017.00874
- Magnon V, Duthel F, Vallet GT. Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Sci Rep.* 2021;11(1):19267. Published 2021 Sep 29. doi:10.1038/s41598-021-98736-9
- Müller NG. Keeping the Aging Brain Healthy through Exercise. *Brain Sci.* 2022;12(6):717. Published 2022 May 31. doi:10.3390/brainsci12060717
- Tangney CC, Li H, Wang Y, Barnes LL, Schneider JA, Bennett DA, Morris MC. Relation of DASH- and Mediterranean-like dietary patterns to cognitive decline in older persons. *Neurology.* 2014; 83(16):1410-1416. PubMed PMID: 25230996
- U.S. Department of Health & Human Services. Centers for Disease Control and Prevention. How much physical activity do older adults need? https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm#:~:text=Adults%20aged%2065%20and%20older,of%20activities%20that%20strengthen%20muscles. (dostęp: 22.01.2023)
- van den Brink AC, Brouwer-Brolsma EM, Berendsen AAM, van de Rest O. The Mediterranean, Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), and Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diets Are Associated with Less Cognitive Decline and a Lower Risk of Alzheimer's Disease-A Review. *Adv Nutr.* 2019;10(6):1040-1065. doi:10.1093/advances/nmz054
- Whalley, M. G. Unhelpful thinking styles: cognitive distortions in CBT. *Psychology Tools.* 2019 Retrieved on 26.03.2023., from <https://www.psychologytools.com/articles/unhelpful-thinking-styles-cognitive-distortions-in-cbt/>



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

[Kliknij tutaj i sprawdź, co jeszcze przygotowaliśmy dla Ciebie i Twoich bliskich](#)



Zadanie z zakresu zdrowia publicznego w obszarze psychoedukacji i wsparcia osób po 50 roku życia oraz ich bliskich w latach 2022-2023.

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego