Zdrowe starzenie się – jak zadbać o sprawność, samodzielność i dobre samopoczucie?

Starzenie się to naturalny proces, którego nie możemy zatrzymać, ale możemy sprawić, że będzie on zdrowszy i pełen energii - podkreśla Łukasz Doszna, fizjoterapeuta w 5 Wojskowym Szpitalu w Krakowie. Wystarczy kilka codziennych nawyków, by zyskać lepszą sprawność, samopoczucie i większą samodzielność.

Ruch – najlepsze lekarstwo

Regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie, poprawia krążenie, wspiera kondycję kości i spowalnia rozwój wielu chorób przewlekłych. Co ważne, nawet niewielka dawka ruchu ma ogromne znaczenie.
Badania pokazują, że codzienna, energiczna aktywność, choćby w małych porcjach, obniża ryzyko chorób, zwłaszcza tych związanych z układem ruchu, ale nie chodzi tylko o liczbę kroków czy godzin ćwiczeń. Dla fizjoterapeutów, najważniejsza jest jakość ruchu, taka w której ciało zużywa jak najmniej energii, a mięśnie głębokie uruchamiają się, by stabilizować stawy i segmenty kręgosłupa. Dzięki temu utrzymujemy optymalne napięcie mięśni i chronimy ciało przed przeciążeniami.

Taki świadomy ruch wspiera prawidłowe oddychanie, poprawia sprawność i sprawia, że możemy czerpać przyjemność z poruszania się, niezależnie od wieku.

Zdrowa dieta to paliwo dla ciała i umysłu

Ruch to jedno, ale drugim filarem zdrowego starzenia się jest odżywianie.
Zbilansowane posiłki, odpowiednie nawodnienie i dieta bogata w:

- zdrowe tłuszcze,
- białko,
- warzywa i błonnik,

wzmacniają ciało i wspierają pracę mózgu.
Warto pamiętać, że osoby starsze mają często inne zapotrzebowania dietetyczne. Dlatego przy niedoborach czy wątpliwościach dobrze skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem – także w kwestii ewentualnej suplementacji.

Psychika i relacje – niewidzialny fundament zdrowia

Zdrowie psychiczne i kontakty społeczne mają bezpośredni wpływ na kondycję fizyczną. Samotność osłabia odporność i zwiększa ryzyko chorób przewlekłych.
Dlatego tak ważne są spotkania z bliskimi, wspólne spędzanie czasu, rozmowy i aktywności w grupie. To nie tylko ochrona psychiki, ale też serca.

Bezpieczeństwo i profilaktyka

Profilaktyka to inwestycja w przyszłość. Regularne badania i kontrole pozwalają wykryć problemy na wczesnym etapie i szybciej reagować.

Równie ważne jest bezpieczeństwo w codziennym życiu. Warto przygotować mieszkanie w taki sposób, by zmniejszyć ryzyko upadków i ułatwić poruszanie się. Jak to zrobić?

- poprawić oświetlenie,
- zlikwidować progi,
- dostosować wysokość mebli, łóżka czy fotela,
- zamontować poręcze w łazience i kuchni.

Te niewielkie zmiany znacząco zwiększają komfort życia seniorów.

Małe kroki – wielka zmiana

Każdy krok się liczy – dosłownie i w przenośni.
Codzienna porcja ruchu, zdrowa dieta, kontakt z innymi, badania kontrolne i bezpieczna przestrzeń do życia – to proste działania, które realnie przekładają się na lepszą przyszłość.

Dzięki nim można zachować sprawność, radość z życia i samodzielność na dłużej.

Ostatnia aktualizacja
11/09/2025
Data opublikowania
11/09/2025
Author
mbukowiecka
Historia zmian

Source URL:
https://5wszk.com.pl/strona/3302-zdrowe-starzenie-sie-jak-zadbac-o-sprawnosc-samodzielnosc-i-dobre-samopoczucie