pacjent.gov.pl

Zdrowy senior

Data aktualizacji
2022-12-27

Zdrowie seniorów – gdzie szukać informacji

W pierwszej kolejności sięgnij do magazynu NFZ **„Ze Zdrowiem”** , który jest poświęcony zdrowiu seniorów. Znajdziesz w nim informacje:

- jak spowolnić proces starzenia się przez regularną aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia
- jak bezpiecznie leczyć liczne dolegliwości i łączyć różne leki, by sobie nie zaszkodzić
- jaką pomoc zaoferuje seniorom lekarz geriatra
- jak radzić sobie z urazami
- jakie są formy opieki długoterminowej i komu ona przysługuje
- jak aranżować przestrzeń domu tak, by wszyscy domownicy, także osoby starsze i osoby z niepełnosprawnością, korzystali z niej samodzielnie.

Emerytura – jak o siebie dbać

W zakładce **Jestem na emeryturze** znajdziesz porady, które pomogą Ci zadbać o zdrowie.

Dowiesz się:

- jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne
- jakie są prawa pacjenta
- jak skorzystać z dofinansowania wyrobów medycznych
- z jakich badań profilaktycznych warto skorzystać.

Senior u lekarza – jak się przygotować

Na ten temat NFZ przygotował 3 publikacje:

Czym zajmuje się geriatra

Dziedzina medycyny, która skupia się na problemach zdrowotnych osób 60+, to geriatria. Charakteryzuje się kompleksowym podejściem do leczenia chorób, które występują w tej grupie wiekowej. W artykule znajdziesz więcej informacji o geriatrii.

O co pytać lekarza podczas wizyty

Wizyta u lekarza, nie tylko geriatry, może wywołać u Ciebie stres. A przez stres możesz zapomnieć, o co chcesz go zapytać. Pytania pojawiają się dopiero po wizycie. W poradniku znajdziesz listę pytań, które pomogą Ci lepiej przygotować się do rozmowy z lekarzem.

Mój plan wizyty u lekarza

Uzupełnieniem poradnika jest załącznik „Mój plan wizyty u lekarza”. Pobierz go, wydrukuj i uzupełnij swoimi notatkami przed wizytą u lekarza.

Senior zależny od innych – jak zapewnić dobrą opiekę

Podpowiedzi, jak to zrobić, znajdziesz w 3 miejscach.

Opiekuję się seniorem

Przeczytasz tu, jak opiekować się osobą, która z racji wieku lub niepełnosprawności potrzebuje Twojego wsparcia.

Dowiesz się:

- jak zapewnić dobrą opiekę bliskiej osobie
- jak zapobiegać pogorszaniu się zdrowia
- jak bezpiecznie podawać leki
- z jakich rozwiązań systemowych warto skorzystać.

NFZ we współpracy z organizacjami pacjentów w ramach **Forum Organizacji Pacjentów** opracował

poradniki:

Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych

Przewodnik powstał z myślą o opiekunach osób, które z powodu choroby, niepełnosprawności, starości lub innych przyczyn wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Zawiera informacje o pomocy instytucjonalnej dla tych osób.

Opieka nad chorym na alzheimera

W poradniku znajdziesz informacje na temat:

- diagnozowania i przebiegu choroby Alzheimera
- organizacji dnia codziennego
- pomocy, która przysługuje choremu i jego opiekunowi.

Babciu! Dziadku! Długiego, zdrowego życia!