



ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW

Według gdańskich seniorów (46%) to właśnie problemy ze zdrowiem wyznaczają początek okresu starości w życiu człowieka. Na szczęście, mniej niż 25% gdańskich seniorów ocenia swój stan zdrowia jako zły lub raczej zły. Zdecydowanie więcej – bo ponad 34% – ocenia go jako dobry lub raczej dobry. Aktywność fizyczną deklaruje nieco ponad 36% seniorów, choć 15,6% osób starszych wysiłek aktywności ruchowej nadal podejmuje rzadko.*

*Źródło: P. Czekanowski, J. Załęcki, M. Brosz, *Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+, Gdańsk 2013.*



1. Trzeci Wiek w Zdrowiu

Trzeci Wiek w Zdrowiu to program promocji zdrowego stylu życia, który jest skierowany do osób we wczesnym okresie senioralnym.

Głównym celem programu jest zmniejszenie zdrowotnych i ekonomicznych skutków procesu starzenia się populacji, a w wymiarze indywidualnym – zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu.

W latach 2017–2019 w programie wzięło udział prawie 1000 osób w wieku 60+.

W ramach programu realizowane są działania służące:

- uznaniu osobistej odpowiedzialności za zdrowie, przejawiające się przestrzeganiem zasad zdrowego stylu życia,
- zwiększeniu wiedzy na temat procesu starzenia się organizmu oraz stosowaniu metod opóźniania jego przebiegu i utrzymywania sprawności psychofizycznej,
- przyjęciu współodpowiedzialności za proces leczenia w formie ścisłego przestrzegania zaleceń terapeutycznych i stosowania metod leczenia o udowodnionej naukowo skuteczności.

Uczestnictwo w programie jest bezpłatne i jednorazowe.

Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
i Profilaktyki Uzależnień
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk
tel. +48 58 320 02 56
kom. +48 609 901 097
email: sekretariat@opz.gdansk.pl
www.opz.gdansk.pl

Jak zostać uczestnikiem programu?

Udział w programie to kilka etapów:

- rekrutacja przez indywidualne zgłoszenia,
- badania wstępne
indywidualne spotkanie z pielęgniarką, specjalistą aktywności fizycznej, dietetykiem, psychologiem,
- ustalenie indywidualnego planu postępowania zdrowotnego,
- cykl wykładów i zajęć dotyczących:
 - aktywności fizycznej
 - panel edukacyjny i panel aktywności fizycznej oraz zajęcia w klubach wellness,
- badanie końcowe
indywidualne spotkanie z pielęgniarką, specjalistą aktywności fizycznej, dietetykiem, psychologiem,

- podsumowanie efektów programu,
- przedstawienie lokalnej oferty działań dla osób starszych,
- **„Senioriada” – wydarzenie wspólne dla wszystkich uczestników programu, organizowane w następnym roku**

kalendrzowym od zakończenia udziału w programie,

- badanie utrzymania efektów programu, kontynuacji aktywnego i zdrowego stylu życia oraz uczestnictwa w życiu społecznym.



2. Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora



Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora jest programem z zakresu promocji zdrowia dla osób po 65 roku życia. Zajęcia przewidziane są dla grup zorganizowanych.

Głównym celem programu jest podniesienie poziomu wiedzy o procesie starzenia się organizmu, jego konsekwencji oraz budowanie kompetencji w zakresie opóźnienia procesu starzenia u osób powyżej 65 roku życia.

Realizacja programu obejmuje spotkania edukacyjne z gdańskimi seniorami. Wykładowcy dojeżdżają do miejsc, w których spotykają się seniorzy – od małych klubów seniora, klubów osiedlowych poprzez domy sąsiedzkie aż do uniwersytetów trzeciego wieku.

Spotkania mają charakter interaktywny – oprócz części teoretycznej/wykładowej jest czas na dyskusję i przećwiczenie dobrych praktyk.

Uczestnictwo w programie jest bezpłatne.

Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
i Profilaktyki Uzależnień
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk
tel. +48 58 320 02 56
kom. +48 609 901 097
www.opz.gdansk.pl

3. Programy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego

„Akademia Walki z Rakiem w Gdańsku” – Fundacja Hospicyjna

Akademia Walki z Rakiem udziela niezbędnego wsparcia osobom zmagającym się z chorobą nowotworową szczególnie w momencie kryzysu rozumianego jako sytuacji zachorowania na raka. Dzięki Akademii Walki z Rakiem leczenie onkologiczne uzupełnione jest o niezbędny element terapii psychoonkologicznej skierowanej do osób w kryzysie samodzielnie zgłaszających się po wsparcie psychologiczne.

Kontakt telefoniczny: 668 450 753

„Mój osobisty plan zdrowienia” – Fundacja Hospicyjna

Program pomocy osobom z doświadczeniem choroby nowotworowej to warsztaty psychoedukacyjne dające wiedzę i umiejętności, by lepiej radzić sobie z kryzysem psychicznym doświadczanym ze względu na chorobę nowotworową.

Kontakt telefoniczny: 668 450 753

„PIK FOSY” i „PIK FOSY – poszerzenie” – Fundacja Oparcia Społecznego

Aleksandry FOSA

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny informujący o dostępnych usługach z zakresu zdrowia psychicznego, w tym aplikacja wspierająca działalność PIK – „Wsparcie w Gdańsku”. To na bieżąco aktualizowana baza dostępnych ofert wsparcia w Gdańsku, prowadzenie infolinii dotyczącej dostępnej oferty wsparcia oraz prowadzenie konsultacji kierujących do właściwych form pomocy. Pracownicy PIK informują o działaniach podejmowanych przez organizacje i instytucje działające w obszarze zdrowia psychicznego na terenie miasta. Punkt Informacyjno-Konsultacyjny PIK FOSY zlokalizowany jest w dwóch lokalizacjach: siedzibie Fundacji FOSA przy ulicy Chopina 42 oraz przy ul. Toruńskiej 8/4 w Gdańsku. Działa w dni robocze od poniedziałku do czwartku w godz. 8.00–18.00 oraz w piątki 8.00–16.00. Oferta skierowana jest do wszystkich mieszkańców Miasta Gdańska poszukujących informacji na temat działań w obszarze zdrowia psychicznego, w tym szczególnie osób potrzebujących wsparcia, ich otoczenia (w tym rodzin).

Kontakt:
tel.: 787 960 860; 790 200 282; 577 772 838;
e-mail:
pik@fundacjafosa.pl; pik2@fundacjafosa.pl

Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia zaprasza wszystkich zainteresowanych do skorzystania z oferty terapeutycznej skierowanej do grupy Seniorów w ramach Programu „Szansa dla wszystkich” na 2020 rok.

Oferta obejmuje:

- terapię grupową
- terapię indywidualną

- konsultacje lekarza psychiatry
- treningi terapeutyczne, zwiększające umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

W celu skorzystania z oferty należy zgłosić się osobiście lub umówić się telefonicznie.

Ośrodek czynny jest
od poniedziałku do piątku 8:00–19:00

Kontakt:
ul. Gospody 19 AB w Gdańsku
tel.: 58 728 34 72



4. Aktywuj się!

Gdański Ośrodek Sportu zachęca mieszkańców Gdańska do aktywności poprzez sport i rekreację. Dla seniorek i seniorów realizowany jest specjalnie przygotowany program „Aktywuj się w Gdańsku”, w ramach którego GOS proponuje dla uczestników 50+ bezpłatne zajęcia z doświadczonymi instruktorami.

W przygotowanej ofercie znajdują się:

- Zumba Gold
- Joga
- Gimnastyka dla seniora
- Piesze wędrówki z rodziną
- Dojrzałe kobiety ćwiczą
- Petanque (od maja do września)

Aktualna oferta i szczegóły dotyczące zajęć znajdują się na dedykowanej stronie internetowej: <https://aktywujsiewgdansku.pl/>

W związku ze stanem epidemicznym Gdańsk Ośrodek Sportu, zawieszając zajęcia stacjonarne dla seniorów, proponuje skorzystanie z akcji, dzięki której wirtualnie, za pośrednictwem Internetu, można wziąć udział w następujących zajęciach: Zumba Gold, Joga na zdrowie, gimnastyka dla seniora, Zumba.

Transmisje na www.gdansk.pl oraz na facebook.com/GdanskiOsrodekSportu.

Zachęcamy do sprawdzania aktualnych propozycji i szczegółowych informacji dostępnych na stronach internetowych Gdańskiego Ośrodka Sportu:

<https://www.sportgdansk.pl/>
lub
<https://www.sportgdansk.pl/aktywuj-siew-domu-zajecia-online/>



Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Sportu
ul. Traugutta 29, 80-221 Gdańsk
Dział Imprez
tel. 58 511 01 09
e-mail: imprezy@sportgdansk.pl
www.aktywujsiewgdansku.pl

5. Gdańska Koperta Życia



Kampania społeczna zainicjowana w styczniu 2017 r., której celem jest upowszechnienie wśród mieszkańców Gdańska idei posiadania i bieżącego aktualizowania Koperty Życia oraz promowanie prawidłowego gromadzenia i przechowywania dokumentacji medycznej.

Co to jest Koperta Życia?

To krótka informacja o zdrowiu przechowywana w domu, w oznakowanym miejscu (lodówka).

Koperta dedykowana jest wszystkim mieszkańcom Gdańska, a szczególnie osobom przewlekle chorym, mieszkającym samotnie oraz seniorom.

Koperta życia znaleziona przez ratownika wezwanego do domu chorego, stanowi nieocenioną pomoc dla ratowników medycznych oraz lekarzy, szczególnie gdy właściciel koperty nie jest w stanie samodzielnie udzielić informacji na temat swojego stanu zdrowia, chorób, przyjmowanych leków.

Obecność Koperty w domu pozwala usprawnić pracę zespołów ratownictwa medycznego oraz podnosi poziom bezpieczeństwa osoby posiadającej kopertę.

Gdańska kampania ma szerszy wymiar i obejmuje nie tylko dystrybuowanie Kopert Życia, ale także szereg działań edukacyjnych, pozwalających na zdobycie wiedzy o samej Kopercie, jak również wiedzy o podstawach pierwszej pomocy czy obsłudze defibrylatorów AED obecnych w wielu miejscach publicznych naszej przestrzeni miejskiej.

Kampania wykorzystuje nowe technologie – Koperta Życia to zestaw składający się z tradycyjnej papierowej karty medycznej, magnesu na lodówkę i kodu do elektronicznego Generatora Kart Medycznych,

pozwalającego aktualizować dane zawarte w karcie oraz gromadzić w jednym miejscu szersze informacje o stanie zdrowia, dzięki posiadanej funkcji notatnika.

W ramach kampanii promowane będzie korzystanie z darmowej aplikacji Karty Medycznej w telefonie.

Kampania planowana jest jako działanie wieloletnie tak, by Gdańska Koperta Życia na stałe zagościła w naszych domach i stała się trwałym zachowaniem zdrowotnym gdańszczan.

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk
lek. med. Anna Cieplińska
tel. kom. 881 476 883
e-mail: anna.cieplinska@opz.gdansk.pl;
tel. +48 58 320 02 56
www.opz.gdansk.pl

6. Bezpieczny Senior na Drodze



Projekt „Bezpieczny Senior na Drodze” to inicjatywa psychologów Transportu i Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Gdańsku, mgr Barbary Kaletha-Zys i mgr Krystyny Wysockiej.

Celem Projektu jest szeroko rozumiana **poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego** oraz **zwiększenie samoświadomości i samokontroli seniorów-kierowców** w zakresie swoich predyspozycji koniecznych do prawidłowego kierowania pojazdem.

Do tej pory w Polsce nie prowadzono badań psychologicznych seniorów kierujących pojazdami w zakresie podstawowych funkcji psychomotorycznych niezbędnych do bezpiecznego prowadzenia pojazdu.

Projekt spotkał się z poparciem ze strony Urzędów: Marszałkowskiego i Wojewódzkiego, miast: Gdańska, Gdyni i Sopotu, Komendy Wojewódzkiej Policji, Straży Miejskich Trój-

miasta, PORD-u oraz WOMP-u. Dodatkowo, w realizację projektu aktywnie włączyły się Rady Seniorów Trójmiasta. W ramach współpracy z Miastem Gdańsk zostały zorganizowane w 2020 r. Dni Otwarte bezpłatnych badań dla osób 60+.



Projekt ma charakter rozwojowy i kolejne plany obejmują:

1. utworzenie specjalistycznych Pracowni Psychologicznych dla seniorów
2. prowadzenie przez psychologów warsztatów dla seniorów wspomagających ich sprawność w zakresie funkcji psychomotorycznych takich jak: procesy pamięci, spostrzegawczości, uwagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej, czasów reakcji
3. rozszerzenie badań wzroku, na szczególną prośbę seniorów, o badanie widzenia zmierzchowego i wrażliwości na oślepienie. Chodzi o to, by seniorzy mogli odpowiedzieć sobie na pytanie o możliwość jazdy nocą, w trudnych warunkach atmosferycznych lub o zmierzchu.

Psychologowie transportu i bezpieczeństwa ruchu drogowego uważają, że psychologiczne predyspozycje są tak samo ważne, jak stan zdrowia kierującego pojazdem.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych seniorów do kontaktu!



Kontakt i więcej informacji:

Barbara Kaletha-Zys
tel. 601 644 175

Krystyna Wysocka
tel. 728 490 501