

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość

Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość - powiedział PAP Marek Posobkiewicz, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych, wojskowej medycyny morskiej i tropikalnej.

Choroba, zmiany degeneracyjne mózgu powodują, że człowiek nie jest już taki sam, jak kiedyś - dodał.

PAP: Społeczeństwo się starzeje, coraz więcej samotnych seniorów potrzebuje opieki. Czasem jest to opieka instytucjonalna, jednak w Polsce zazwyczaj ten ciężar biorą na siebie dzieci.

Marek Posobkiewicz: Dlatego naszą przyszłością jest wzmocnienie opieki senioralnej, a mówiąc wprost: już dziś powinniśmy zadbać o siebie na starość. To konieczność, gdyż bardzo często starszy człowiek nie jest w stanie sam zadbać o siebie, np. zapomina brać leki, a potem, w efekcie tego zaniedbania, trafia do szpitala. Oczywiście, opieka nad starszym człowiekiem nie jest prosta, zwłaszcza, że dzieci seniorów muszą się jej nauczyć samemu, będąc ludźmi - nazwijmy to tak - mocno dojrzałymi.

Gdyby to ode mnie zależało, nikt by nie dostał matury bez ukończenia krótkiego, ale dobrego kursu, udzielania pierwszej pomocy. Gdyby wytrenować w ludziach pewne proste odruchy, dałoby się uratować wiele istnień ludzkich. Podobnie byłoby z nauką opieki nad osobami starszymi. Większości z nas uczy się tego w praktyce, po jakimś czasie każdy staje się ekspertem, ale uważam, że potrzebne są przynajmniej jakieś akcje informacyjne, inaczej zderzamy się ze swoją bezradnością i frustracją. Jestem także zdania, że powinno się podjąć działania nad systemową aktywizacją seniorów. Domy i kluby Senior Plus to dobre rozwiązanie, ale niewystarczające.

PAP: Nie każdy senior ma siłę i możliwości, by się samodzielnie przemieścić do takiego miejsca.

M.P.: Właśnie. Tymczasem kontakty z innymi ludźmi, z rówieśnikami mierzącymi się z podobnymi problemami, są niezbędne - one po prostu wpływają na zdrowie i życie, pozwalają znów poczuć jego sens, dają siłę, by przetrwać kolejny dzień. Jeśli ktoś siedzi w domu, nie jest już w stanie z niego wyjść, to zaczyna się dłuższe bądź krótsze - umieranie. Zaczyna się depresja, brak chęci współpracy z osobami, które opiekują się seniorem, oddają mu swoje serca. Tłumaczę ludziom, którzy się opiekują swoimi bliskimi, że nie mogą brać do siebie tego wszystkiego, co seniorzy im powiedzą, czasem bardzo nieprzyjemnych rzeczy, bo choroba albo zmiany degeneracyjne mózgu powodują, że dany człowiek nie jest już taki sam, jak kiedyś, a nawet go nie przypomina.

PAP: Rozum mówi jedno, lecz trudno takie agresywne nieraz zachowania seniorów przyjąć bez emocji. Trudno też ich aktywizować. Znam przypadek, że 87-letni, jeszcze niedawno, zapalony brydżysta, stracił zapał do gry, nie wychodzi z domu, ciągle śpi.

M.P.: Może po prostu dogasa? U jednych osób następuje to wcześniej, u innych później, niemniej jednak tak się dzieje, co jest związane z naszym zegarem biologicznym. W takim wypadku warto także przejrzeć wszystkie leki przyjmowane przez seniora, najlepiej skonsultować je z lekarzem, czy nie kolidują z sobą, powodując niepożądane objawy. Jeśli tak - odstawienie niektórych czy zmiana na inne mogą spowodować, że senior postanowi jeszcze pożyć.

PAP: A co zrobić, jeśli nasz podopieczny ma, np. cukrzycę, ale uwielbia ciastka i pozbawienie go słodyczy jest dla niego największym nieszczęściem? Czy warto niemal 90-latkowi ich odmawiać?

M.P.: Jeśli dają mu szczęście, jeśli bez nich ma być nieszczęśliwy - nie, gdyż to może wyrządzić mu większą krzywdę niż cukier. Trzeba tylko pilnować, by przyjmował leki. Tak samo, jak zabronienie seniorowi palenia papierosów, jeśli je palił całe życie, pod względem strategicznym, jeżeli chodzi o jego zdrowie, nie ma dużego znaczenia. Natomiast warto zadbać, żeby przy okazji czegoś albo siebie nie podpalił ani nie zmuszał innych do biernego palenia. Pamiętam jeden z wykładów prof. Cezarego Szczylika, na którym mówił o 17-letnim chłopaku z zaawansowanym rakiem płuca, którego

„zafundował” mu ojciec, nałogowy palacz. Chłopak był zrozpaczony, stwierdził, że chętnie zabiłby ojca za to, co mu zrobił.

PAP: Często opiekunowie mają kłopot z karmieniem swoich seniorów.

M.P.: Zdarza się też, że starszym osobom zmieniają się preferencje żywieniowe. Trzeba także pilnować, żeby dużo pili. Pamiętam też, jak przed laty moja mama, żeby zaktywizować swojego, wówczas dziewięćdziesięcioletniego ojca, podawała mu zupę w jednym pokoju, a drugie danie w innym – taki miała na niego sposób. Warto także swoimi sposobami dzielić się z innymi, tworząc np. grupy wsparcia na mediach społecznościowych – nie warto wyważać otwartych drzwi. Zwłaszcza, że opieka nad seniorami jest obciążeniem – takim fizycznym i psychicznym uwiązaniem. Dlatego warto zadbać także o swój dobrostan, zrobić sobie urlop, odpocząć, inaczej nie będziemy w stanie opiekować się naszym seniorem tak, jak trzeba.

PAP: Przede wszystkim psychika często siada, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z seniorem, który – o czym pan już wspomniał – zmienił się w całkiem inną osobę niż był kiedyś – niemłą, roszczeniową, agresywną.

M.P.: Zdaję sobie sprawę, że to może być traumatyczne, przykre, ale proponuję, żeby – zamiast robić z tego dramat – "wziąć to na klatę", ale na luzie. Przyjmijmy, że czasami opieka nad starszą osobą musi przypominać opiekę nad dzieckiem, że jej umysł, objęty procesami degradacyjnymi, funkcjonuje inaczej niż u osoby w sile wieku. Warto także zadbać o to, by nasze dzieci miały kontakt z dziadkami.

PAP: Pamiętam, jak moja babcia, która miała już zaawansowaną demencję i nie poznawała własnej córki, na mój widok się ożywiła, mobilizowała i mogłam z nią porozmawiać całkiem normalnie.

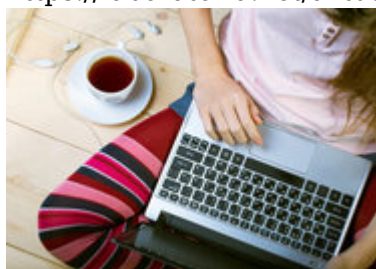
M.P.: To też, miłość czyni cuda. Miałem jednak na myśli nieco inny aspekt: żeby dzieci przyzwyczajały się do kontaktu z osobami starszymi, ale także, żeby obserwowały, jak ich rodzice opiekują się swoimi. Wówczas jest prawdopodobne, że w przyszłości powielą ich przykład zamiast kombinować, jak tu się pozbyć starych i przerzucić ciężar opieki nad nimi na państwo.

PAP: Starzy ludzie często brzydko pachną, dlaczego?

M.P.: Bo mają słabszą motorykę, mniej siły, chęci do życia, a poprzez to część z nich nie chce się już myć, a niektórzy nie są na tyle sprawni, żeby zachować higienę. Sami mogą nawet nie wyczuwać tej swojej woni, bo także ich węch może być już upośledzony. A dodatkowo, jeżeli przebywają w tym samym pomieszczeniu przez dłuższy czas, to się przyzwyczajają do zapachu i przestają go czuć. I mamy do czynienia z bakteriami, które uwielbiają wilgotne, ciepłe wnętrza, tam się z lubością rozmnażają, co także przekłada się na przykry zapach. I pamiętajmy o jednym – jeśli teraz irytują nas czy przerażają nasi seniorzy, zastanówmy się, co będzie za te 20-30 lat albo więcej, kiedy my się ze starzejemy. Możemy być jeszcze cięższymi przypadkami niż te osoby, z którymi się dziś opiekujemy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32224.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze

cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy