

Ludzie trzeciego wieku

Bardzo interesujący wykład dla uczestników zajęć w Filii nr 1 Domu Dziennego Pobytu Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przeprowadziła Jadwiga Kurdysz-Starzec, lekarz geriatra z Kolbuszowej. Od lat współpracuje ona z dębickim MOPS, jako pracownik Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Kolbuszowej.

Tematem wykładu była problematyka dotycząca ludzi starszych, ich aktywności oraz problemów zdrowotnych. Jeszcze niedawno uważano, że ludźmi starszymi są ci, którzy przekroczyli 60 rok życia. Obecnie jednak, w związku z przedłużeniem się średniego wieku, za ludzi starszych Światowa Organizacja Zdrowia uważa tych, którzy przekroczyli 65 rok życia.

- Granica starości jest jednak bardzo względna i umowna – mówi dr Jadwiga Kurdysz-Starzec. – Możliwości organizmu pozwalałyby na osiągnięcie wieku 110-120 lat. Jednak przez całe życie „staramy” się skrócić ten wiek.

Te nasze „starania”, to przede wszystkim złe odżywianie i jedzenie w nadmiarze. Poza tym alkohol, papierosy, stresy. Także środowisko naturalne, które z naturą ma coraz mniej wspólnego. Te czynniki sprawiają, że żyjemy jednak krócej i w starszym wieku komfort życia znacznie się zmniejsza. Ludzi starszych „dopadają” choroby i stres związany z nadmiarem wolnego czasu. Pierwsi zauważyli to Amerykanie i doszli do wniosku, że tworzenie klubów seniora oraz uniwersytetów trzeciego wieku jest bardzo korzystne dla samopoczucia ludzi starszych. Realizowano również programy w firmach, instytucjach i przedsiębiorstwach, które przygotowują ludzi do przejścia na emeryturę.

- Jesteście w Dębicy w tej uprzywilejowanej sytuacji, że macie bardzo dobrze funkcjonujący Dom Seniora oraz zajęcia w uniwersytecie trzeciego wieku – powiedział dr Jadwiga Kurdysz-Starzec. – Dzięki temu emeryci mogą aktywnie spędzać wolny czas. Spotykać się ze znajomymi i uczyć.

Wykład dr Jadwigi Kurdysz-Starzec został przyjęty przez licznie zgromadzonych uczestników zajęć w Filii nr 1 z ogromnym zainteresowaniem. W najbliższym czasie będą kontynuowane tego typu spotkania. (aj)
