



ATERIMA
med



Jak udzielić wsparcia Podopiecznemu w okresie przesilenia wiosennego?

Poradnik dla Opiekunów osób starszych

Przełom zimy oraz wiosny bywa okresem problematycznym nie tylko dla osób wieku zaawansowanym. Choć zwykliśmy uważać, że wszyscy czekają na wiosnę, bywają osoby, dla których zmiana pory roku bywa kłopotliwa obciążająca. Przesilenie wiosenne to trudny czas zwłaszcza dla meteoopatów. Kto to? Są to osoby znacznie większym stopniu niż reszta społeczeństwa odczuwające zmiany pogody.

Czym właściwie jest przesilenie wiosenne?

Definiuje się je jako szereg zmian zachodzących w przyrodzie w okresie, gdy kończy się zima, a zaczyna wiosna. Zmiany te mogą mieć wpływ na organizmy osób wrażliwych, zwłaszcza w kontekście emocjonalnym, przejawiając się złym samopoczuciem. A co za tym idzie nierzadko także zauważalnym pogorszeniem stanu zdrowia. W przeciągu tego czasu organizm Podopiecznego może reagować bardziej niż zazwyczaj na przykład na zmiany ciśnienia atmosferycznego.

Dla ich samopoczucia ogólnego dobrostanu zmiany te są bardziej dotkliwe, sprawiają znaczny dyskomfort. Opiekunowie, którzy na co dzień sprawują pieczę nad osobami starszymi często odnotowują fakt, że właśnie okresie przesilenia wiosennego seniorzy zgłaszają im gorsze samopoczucie, niechęć do podejmowania działań zmęczeni.

W trosce nie tylko o samopoczucie Podopiecznych, ale także Opiekunów zajmujących się nimi na co dzień, przygotowaliśmy zestaw sprawdzonych porad. Warto się z nimi zapoznać, by zadbać o zdrowie w tym przejściowym okresie przesilenia. A następnie w kolejnych miesiącach móc cieszyć się z dobrodziejstw, jakie niesie z sobą wiosna.

Kiedy jest przesilenie wiosenne?

Moment równonocy wiosennej wyznacza również początek astronomicznej wiosny, która ma miejsce w marcu. Przyjmuje się, że okres, w którym przesilenie wiosenne jest odczuwalne trwa zwyczajowo od dwóch do czterech tygodni. Co w praktyce może mieć zauważalne konsekwencje, jeśli senior będzie pozostawał w tym stanie bez wsparcia ze strony Opiekuna.

Jeśli złe samopoczucie seniora w okresie przesilenia wiosennego utrzymuje się dłużej niż kilka dni konieczne zasięgnij porady lekarza.



Przesilenie wiosenne objawy

na co warto zwrócić szczególną uwagę?

Wiosenne przesilenie bywa też zamiennie nazywane syndromem wiosennego zmęczenia. Ta alternatywna nazwa zawiera odpowiedź, co jest głównym objawem takiego stanu. Najczęściej występującą w tym okresie niedogodnością jest właśnie długotrwałe zmęczenie.

Co jeszcze zaliczane jest do często obserwowanych objawów przesilenia wiosennego?

- **Senność**

Senior nawet po przespaniu nocy o poranku wciąż jest zmęczony i nadal śpiący, co utrudnia mu funkcjonowanie. Nawet w przypadku, gdy w ciągu dnia uda się na drzemkę, po przebudzeniu nie jest wypoczęty.

- **Bóle głowy**

W okresie przesilenia wiosennego mogą mieć miejsce bóle głowy, nawet u tych osób, które dotychczas nie miały migren. Zaleca się wówczas unikanie ostrego źródła światła poprzez np. zasłonięcie okien.

- **Suchość skóry, łamliwość paznokci oraz wypadanie włosów**

Objawy te mają ścisły związek z niedoborem witamin, który może mieć miejsce, jeśli dieta seniora stosowana w okresie zimowym nie była odpowiednio zbilansowana i bogata w owoce i warzywa. Odpowiednia dieta może pomóc przejść łżej zmagania z objawami przesilenia wiosennego.

- **Występowanie infekcji**

Na przełomie zimy i wiosny seniorzy są bardziej na nie narażeni, ze względu na osłabienie odporności organizmu.

- **Dekoncentracja**

Senior nie potrafi skupić się na wykonywaniu czynności, które dotychczas nie stanowiły dla niego wyzwania. Ma także problem z artykułowaniem zdań w sposób złożony, wypowiadając się znacznie mniej składowo niż zazwyczaj. Jeśli dotychczas lubił czytać lub rozwiązywać krzyżówki, w okresie zmagania się z wiosennym przesileniem może stronić od swojego hobby, z powodu problemów z koncentracją uwagi.

- **Ból stawów i mięśni**

Ten dokuczliwy objaw wpływa znacząco na niechęć seniora do wykonywania czynności związanych z ruchem. Często odmawia on więc wykonywania ćwiczeń, czy wspólnych wyjść z Opiekunem na spacer. Co dotychczas sprawiało Podopiecznemu przyjemność i było okazją do zaczerpnięcia świeżego powietrza.

- **Rozdrażnienie**

Podopieczni zmagający się ze skutkami przesilenia wiosennego bywają rozdrażnieni, gdyż nie czują się komfortowo. Łatwo wówczas wywołać w nich złość i niepożądane reakcje. Nawet w pozornie błahych kwestiach, które dotychczas nie wywoływały w nich takiego stanu.

- **Apatia**

Reakcją zgoła odmienną, ale także występującą może być także nieczułość na bodźce zewnętrzne. U Podopiecznego może dojść do zauważalnego braku zaangażowania w zdarzenia, które dotychczas dawały mu radość. Bywa, że czuje się on wówczas niemal niezdolny do odczuwania i okazywania wzruszeń.

**Opiekując się Podopiecznym
nie bagatelizuj żadnych objawów
świadczących o zmianie stanu
zdrowia seniora.**





Bardzo ważne jest to, by w przypadku zaobserwowania powyższych objawów u osoby, nad którą sprawujemy pieczę realizując zlecenie na terenie Niemiec, nie zbagatelizować ich. Misją Opiekuna jest dbanie o dobrostan seniora, o czym nie wolno zapominać. Nie traćmy czujności. Syndrom wiosennego zmęczenia to stan przejściowy, jeśli jednak przeciąga się w czasie, powinno nas to zaniepokoić.

Przyjmuje się, że wiosenne przesilenie to z reguły czas nieobejmujący okresu dłuższego niż kilka tygodni, ale u Podopiecznego, któremu nie udzielono wsparcia może przerodzić się w stan znacznie poważniejszy, na przykład depresję. Jeśli opisane powyżej objawy utrzymują się dłuższy czas, należy wykonać seniorowi badania, celem wykluczenia chorób, które mogą przejawiać się w podobny sposób.

W czasie przesilenia wiosennego, w efekcie spadku ciśnienia atmosferycznego, w organizmie seniora może dojść do spowolnienia krążenia krwi. W następstwie czego może mieć miejsce rozrzedzenie płynów tkankowych. Wówczas częstotliwość oddechu się zwiększa. Można z dużym prawdopodobieństwem założyć więc, że zmiany wynikające z ciśnienia atmosferycznego odczuwane będą znacznie bardziej przez Podopiecznych, którzy na co dzień zmagają się z problemami sercowymi. Na przykład chorobą wieńcową lub arytmią serca.

Porada

Jeśli stan Podopiecznego ulega nagłej zmianie, przejawiając się jego złym samopoczuciem utrzymującym się kilka dni, dopilnuj by przebadał go lekarz. Ponieważ przyczyn takiego stanu może być wiele i nie zawsze mają one wyłącznie związek ze zmęczeniem wynikającym ze zmiany pory roku. Dbanie o zdrowie seniora to twój priorytet podczas pobytu na zleceniu.

Jaką dietę stosować w czasie przesilenia wiosennego?

Mocny organizm łatwiej znosi okres przesilenia. Warto więc zapobiegać osłabieniu organizmu dostarczając odpowiednie składniki odżywcze w podawanych na co dzień posiłkach. Niektóre posiłki, takie jak smażone potrawy, czy gęste zupy zawierające dużą ilość śmietany, sprawiają, że czujemy się przejeźdzeni i ociężali, niezależnie od wieku. Unikajmy takiego stanu rzeczy gotując bardziej wiosennie, czyli lekko.

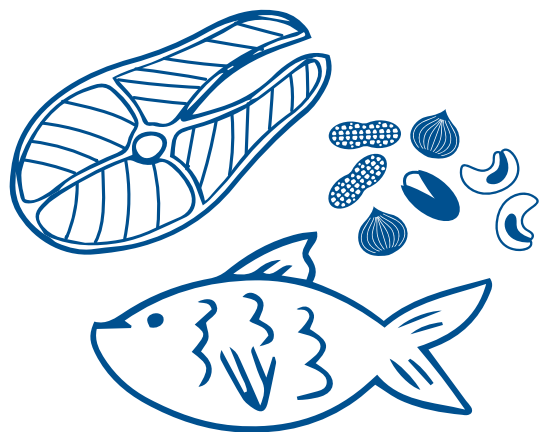
Warzywa i owoce

Bardzo ważne jest zachęcanie seniora do spożywania większej ilości warzyw i owoców, dzięki którym przyjmie on w naturalny sposób dużą dawkę witamin. Można także dodatkowo suplementować je, by wzmocnić odporność. Podopiecznego, warto jednak by o tym zdecydował specjalista. Dla bezpieczeństwa seniora takie działania powinno się skonsultować z lekarzem.



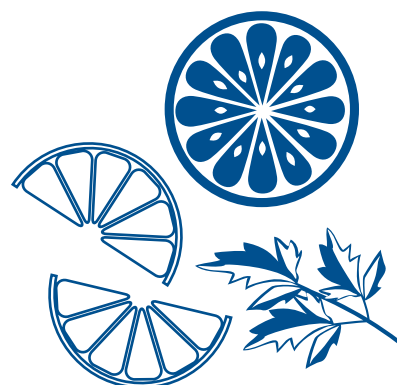
Zdrowe tłuszcze

Niezwykle istotne jest to, by w diecie seniora nie brakło przede wszystkim składników takich jak ryby oraz orzechy. Dlaczego to tak ważne? Ze względu na to, że to właśnie te produkty żywnościowe zawierają w swoim składzie zdrowe tłuszcze. Warto zdawać sobie sprawę, że tłuszcze omega-3 i omega-6 przyczyniają się do lepszego funkcjonowania mózgu człowieka, wpływając w zauważalny sposób na poprawę pamięci oraz lepszej koncentracji. Tłuszcze te dostarczyć można do organizmu przygotowując posiłki z ryb morskich, takich jak między innymi śledzie i łososie.



Witamina C

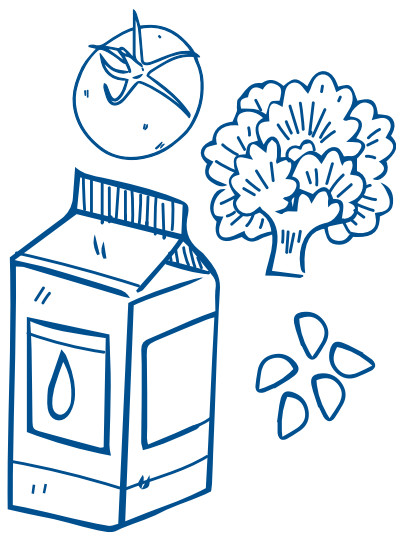
W co jeszcze powinna być bogata dieta, którą Opiekun stosuje przygotowując posiłki dla seniora? Powinna obfitować w witaminę C. Znaleźć ją można w dużej ilości przede wszystkim w czarnych porzeczkach, papryce, dzikiej róży, brokułach, natce pietruszki oraz w cytrusach, czyli pomarańczach, mandarynkach i cytrynie. W diecie wiosennej nie unikaj takich składników jak chude mięso, nabiał, pieczywo pełnoziarniste oraz kasze.



Kiełki

Zalecane jest także podawanie Podopiecznemu kiełków. Możesz je nawet uprawiać w domu w doniczce. Jeśli właściwych nasion nie ma w okolicznym sklepie, z którego podczas pobytu na zleceniu korzystasz na co dzień, możesz poprosić o ich zakup rodzinę Podopiecznego. Zyskasz wówczas zapewne w ich oczach dzięki temu, że przykładasz się do kwestii podawania seniorowi posiłków i starasz się w kreatywny sposób podchodzić do tego, by jego dieta była bogata w witaminy.

Kiełki w domowym zaciszu wyhodować można między innymi z nasion rzodkiewki, a także lucerny, czy rzeżuchy i pszenicy. Jest w nich duża ilość witamin z grupy B, A, C, E. Zawierają także składniki mineralne, takie jak cynk, wapń, fosfor, potas i magnez. Ich uprawianie może być ciekawym wspólnym zajęciem i rodzajem pobudzania seniora do działania. Jest to bowiem czynność na tyle prosta, że może on włączyć się w nią, na przykład wysypując nasiona na przygotowaną uprzednio ziemię w doniczce, czy zwilżoną watę higieniczną. Na której z powodzeniem wyrośnie rzeżucha.



Warzywa bogate w witaminy

Warzywa zalecane w diecie seniora ze względu na bogactwo witamin to marchew, szpinak, brokuły oraz pomidory. Małymi przyjemnościami pomiędzy posiłkami może być zjedanie pestek dyni lub słonecznika. A także kostka gorzkiej czekolady, która dostarczy organizmowi Podopiecznego magnez, który skutecznie pomaga zwalczyć stres. Warto także do posiłków takich jak śniadanie, czy kolacja podawać seniorowi soki do picia. Zwracaj jednak uwagę, by miały one dobry skład i nie były wysoko słodzone.

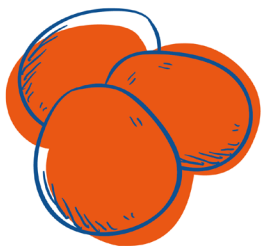
Porada

Mając na uwadze to, jak ważne jest, by senior w okresie przesilenia wiosennego wzmocnił organizm i nabrał sił, poprzez spożywanie dużej ilości witamin i mikroelementów, staraj się podawać mu te spośród zdrowych potraw, które lubi najbardziej. Dzięki temu nie będzie odmawiał ich spożywania. Jeśli senior uważa, że na przykład zupa jarzynowa jest wyjątkowo smacznym posiłkiem, może się ona pojawić w jadłospisie częściej niż zazwyczaj.

PRZEPIS NA

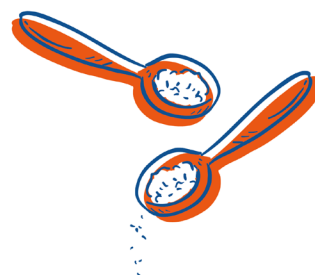
wiosenną zupę jarzynową dla Podopiecznego

ziemniaki

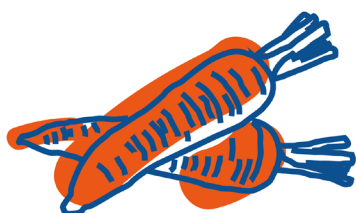


2 litry bulionu

przyprawy



marchewka



fasolka
szparagowa



por

pietruszka



Jakie zajęcia warto proponować seniorowi w okresie przesilenia wiosennego?

Wiosna to czas kiedy warto zadbać o dotlenienie organizmu zarówno Podopiecznego, jak i Opiekuna sprawującego nad nim na co dzień pieczę. Zalecane jest zabranie seniora na spacer w poszukiwaniu pierwszych oznak wiosny. Będzie to dla niego zarówno szansa na aktywność na świeżym powietrzu, jak i przyjemna rozrywka. Zwłaszcza jeśli Opiekun faktycznie przedstawi cel wyjścia jako formę zabawy w dostrzeganie elementów zwiastujących wiosnę. W zachęcaniu seniora do ruchu zawsze kreatywność Opiekuna odgrywa znaczącą rolę.

W czasie zimy zwiększa się tendencja do tycia, więc ruch jest wskazany i pomocny w zrzućeniu dodatkowych kilogramów, które mogły pojawić się w czasie trwania miesięcy zimowych, kiedy to seniorzy zazwyczaj spędzają mniej czasu na świeżym powietrzu. Jeśli senior, którym się opiekujesz jest osobą sprawną, w okresie wiosennym możesz wybrać się z nim na rowerową wycieczkę, która także dla Ciebie będzie przyjemnym urozmaicheniem i okazją do lepszego poznania okolicy.

Okazją do ruchu, a jednocześnie intelektualnym pobudzeniem, może być także **wizyta w okolicznych muzeach**. Oglądanie eksponatów odbywa się bowiem wówczas z reguły w formie niespiesznego spaceru, który jest jednak bardziej interesujący, niż standardowe wyjście do parku, czy wspólne wyjście do sklepu. Doskonałym rozwiązaniem dla sprawnego seniora będzie także **wyjście na basen**. Pływanie nie obciąża tak stawów, jak inne aktywności ruchowe, więc jest zalecane dla osób w wieku zaawansowanym.

Oczywiście to, czy podejmowanie ruchu na świeżym powietrzu jest w ogóle możliwe, uzależnione jest ściśle od stanu zdrowia seniora i jego kondycji. **Zajęcia zawsze muszą być dostosowane do możliwości osoby w wieku zaawansowanym**. Nie wskazany jest przeforsowywanie Podopiecznego. Pamiętajmy, że wypoczywanie na tarasie, gdy senior jest ciepło ubrany lub opatulony kocem, także jest formą dotleniania organizmu. Nawet spędzenie chwili czasu przy otwartym oknie może być korzystne. Ważne, by unikać wówczas przeciągów i **dopilnować, by senior ubrany był adekwatnie do warunków atmosferycznych**.

Każdy człowiek, niezależnie od wieku, powinien poświęcać minimum pół godziny dziennie na ruch. Może być to ruch niespieszny, jak spacer, czy nordic walking. Ważna jest jednak systematyczność podejmowanych działań. Regularny ruch znacząco poprawia pracę układu krążenia oraz układu oddechowego. Co ważne, sprzyja także poprawie odporności. Pobudza też wytwarzanie serotoniny i dopaminy, o których zwykło się potocznie mówić, że są hormonami szczęścia.

Oczywiście najkorzystniejszym jest przebywanie na zewnątrz w słoneczne dni. Dlaczego to tak istotne? Ponieważ do prawidłowego funkcjonowania organizm człowieka potrzebuje **witaminy D**. Powsta-

je ona w tkankach skóry pod wpływem promieniowania słonecznego. W korzystny sposób wpływa na odporność, a także przyswajanie wapnia.

Miejmy świadomość, że zdrowie psychiczne Podopiecznego jest niemniej ważne od fizycznego. W przypadku seniorów największym zagrożeniem dla psychiki jest stagnacja, nuda oraz samotność. Może to nie tylko doprowadzić do złego nastroju w okresie przesilenia wiosennego, ale w długofalowej perspektywie nawet do depresji. Jeśli Podopieczny ze względu na stan zdrowia nie jest już osobą wychodzącą, zadbaj o jakościowy czas spędzony w domu.

Ważne jest organizowanie Podopiecznemu zajęć wymagających intelektualnego zaangażowania. Możesz grać z nim w **gry planszowe, rozwiązywać krzyżówki, układać puzzle, a nawet czytać seniorowi książki**. Jeśli ze względu na wielkość czcionki nie jest on już w stanie czytać samodzielnie. Każdego dnia staraj się, by zajęcia były inne, bo rutyna może z czasem odebrać Podopiecznemu radość z wykonywanych czynności. Wielu Podopiecznych ochoczo angażuje się w **zajęcia plastyczne, używajcie więc różnych technik np. malowanie farbami, kredkami, węglem. A nawet lepienie z plasteliny, czy modeliny**.

Jeśli masz taką możliwość, koniecznie porozmawiaj z rodziną Podopiecznego na temat tego, jakim czynnościom oddawał się on najchętniej za młodu. Może lubił ogrodnictwo i wówczas ciekawą alternatywą w mniejszej skali będzie hodowanie kwiatów na parapecie okiennym. **Wielu seniorów bardzo dobrze reaguje na taki powrót do przeszłości, w kontekście zajmowania się swoim dawnym hobby**. Często bowiem lepiej pamiętają oni to, co miało miejsce wiele lat temu, niż to, czym zajmowali się na przykład w minionym tygodniu.

Porada

Opiekun zyska w oczach rodziny seniora, interesując się podczas rozmowy z nimi przeszłością Podopiecznego. Gdyż będzie to wykazaniem się postawą proaktywną, która jest bardzo ceniona w branży opiekuńczej. Uzyskane od bliskich Podopiecznego informacje pozwolą Ci lepiej zrozumieć jego potrzeby i trafniej odpowiadać na nie każdego dnia podczas realizacji zlecenia.

Co jeszcze zaliczane jest do często obserwowanych objawów przesilenia wiosennego?

- **Wietrzenie pomieszczeń**

Pamiętaj o regularnym wietrzeniu sypialni, ale także o zadbaniu o odpowiednią temperaturę w pomieszczeniu. Pamiętaj, że nierzadko pewne elementy jego wieczornej toalety bywają wykonywane właśnie w tym pokoju. A nawet jeśli senior jest sprawny i sam po kąpeli przemieszcza się do sypialni wprost z łazienki, duża różnica temperatur również jest nie wskazana dla jego dobrostanu.

- **Odpowiedni posiłek**

Na jakość snu i to, czy Podopieczny czuje się wypoczęty po przebudzeniu, wpływ ma kilka kwestii. Zaleca się, by ostatni posiłek spożyty był dwie do trzech godzin przed snem. Dzięki czemu organizm nie będzie poświęcał energii na trawienie, stwarzając kłopoty z zaśnięciem. Dotyczy to zresztą osób w każdym wieku, więc o tej zasadzie powinni także pamiętać Opiekunowie. Na lepszy sen seniora będzie miał także zbawienny wpływ stały porządek dnia.

- **Rutyna**

Dbaj o to, by posiłki podawane były o stałych porach, aby przyzwycząić do tego organizm. Działania, które mają formę rytuału, czyli na przykład wstawanie i kładzenie się o określonych godzinach, czy wychodzenie na zewnątrz w konkretnej porze dnia, sprawiają, że senior się do nich przyzwyczaja i łatwiej jest mu funkcjonować według ustalonego planu.

- **Dostosowane naświetlenie**

Już na kilka godzin przed zaśnięciem należy unikać mocnego światła. Zamiast włączać żyrandol, znacznie lepiej skorzystać z lampki bocznej. Zwłaszcza w sypialni, na etapie przygotowywania seniora do snu. Ważne jest unikanie światła niebieskiego, dlatego odradza się oglądanie z seniorem telewizora tuż przed udaniem się do sypialni, bowiem ten typ światła potrafi niejako przestawić zegar biologiczny i sprawić, że niezwykle trudno jest zasnąć.


- **Odpowiednie napoje**

Pośród Podopiecznych zdarzają się tacy, którzy piją kawę lub mocną herbatę. Warto ograniczyć tego typu napoje. Kofeina przyczynia się do pobudzenia, które nie jest wskazane wieczorem. Jeśli senior nie lubi nawadniać się przy użyciu czystej wody i zależy mu na smaku napoju, dodawaj do niego wyciśnięty sok z cytryny lub listki mięty, które nadadzą orzeźwiający smak wodzie, jednocześnie nie wpływając negatywnie na sen.

- **Pamiętaj o nawodnieniu!**

Pamiętajmy, że zarówno zmęczenie, jak i senność odczuwana w ciągu dnia, często jest spowodowana odwodnieniem organizmu. To bardzo ważne, by Podopieczny wypijał odpowiednią ilość płynów. Zalecane jest 1,5 do 2 litrów dziennie. Oczywiście mogą to być zróżnicowane płyny: soki, napary z ziół, owocowe herbaty, a nawet wiosenne chłodniki, czy inne lekkie zupy. U osób starszych zdarza się, że nie odczuwają oni już pragnienia tak często jak osoby młode, przez co sami nie sięgają po napój.

Ważne jest, by przypominać o nawadnianiu Podopiecznemu. Najlepiej robić to w sposób nienatarczywy, bazując na własnym przykładzie. Czyli podawać seniorowi szklankę z napojem wówczas, gdy samemu się po nią sięga. Na wyrobieniu takiego nawyku u Opiekuna korzysta nie tylko Podopieczny, ale siłą rzeczy także osoba sprawująca nad nim pieczę. Dzięki temu ona także nawadnia się regularnie. Dbając o innych nie zapominajmy o sobie i swoich potrzebach oraz własnym zdrowiu.



Opiekun powinien zdawać sobie sprawę, że nie zawsze seniorzy szczerze i otwarcie mówią o swoich dolegliwościach, a niektórzy z nich wręcz uważają je za coś normalnego, twierdząc, że wynika to z ich podeszłego wieku. **Najważniejsza jest więc czujność osoby sprawującej opiekę nad seniorem, by w porę dostrzec objawy przesilenia wiosennego i podjąć działania mające na celu poprawę tego stanu rzeczy.**

Rolą Opiekuna jest bowiem dbanie o jakość życia seniora. Podstawą zapewnienia odpowiedniej opieki jest rozmowa i ustalanie na bieżąco potrzeb seniora, które mogą ulegać zmianie, jak to ma miejsce u każdego z nas, niezależnie od wieku.

Zachowaj czujność, by nieść pomoc w sposób jakościowy.



ATERIMA
med

**JEŚLI
POTRZEBUJESZ
ROZMOWY I WSPARCIA,
ZESPÓŁ MEDYCZNY
ATERIMA MED,
CZEKA NA TWÓJ
TELEFON**

Współpracuj z nami!

12 347 64 94

www.aterima-med.pl