

Zimowy test równowagi. Dlaczego seniorzy potrzebują więcej niż ostrożności?

Zima w Polsce w tym roku przyniosła silne mrozy i dużo śniegu. Problemem bywa jednak lód – niewidoczny, a przez to zdradliwy, zwłaszcza na chodnikach i przy wejściach do budynków. W takich warunkach nawet codzienne trasy, jak droga do sklepu czy zejście po schodach, mogą okazać się niebezpieczne. Jeden moment nieuwagi może skończyć się poślizgnięciem, a nawet upadkiem. Warto pamiętać, że same warunki atmosferyczne to tylko część zimowych wyzwań, bo równie istotną rolę w radzeniu sobie z nimi odgrywają siła mięśni, równowaga oraz stan odżywienia organizmu – czynniki, które z wiekiem wymagają większej troski.

Profilaktyka... upadków

Dla wielu seniorów okres zimowy wiąże się z wyraźnym spadkiem poczucia bezpieczeństwa. Obawa przed poślizgnięciem i upadkiem sprawia, że poruszają się ostrożniej i wolniej, a czasem ograniczają codzienne aktywności, takie jak spacer czy samodzielne zakupy. Te obawy nie są bezpodstawne – u osób starszych nawet niewielka utrata równowagi, która u młodszych kończy się jedynie chwilowym zachwianiem, może prowadzić do poważnych urazów. Wraz z wiekiem słabnie bowiem siła mięśni, koordynacja oraz zdolność szybkiej reakcji, co utrudnia bezpieczne odzyskanie stabilności, a gdy procesowi temu towarzyszą niedożywienie lub niedobory białka, ryzyko upadków i urazów wyraźnie wzrasta.

Dlatego zimowe bezpieczeństwo seniorów to nie tylko uważność na śliskich chodnikach, ale także dbałość o kondycję mięśni i właściwy sposób odżywiania, które realnie wpływają na stabilność oraz odporność organizmu. Odpowiednie żywienie nie jest więc jedynie elementem rekonwalescencji, lecz także istotnym czynnikiem profilaktyki urazów.

Wzmacnianie mięśni u seniorów opiera się przede wszystkim na połączeniu regularnego, dostosowanego do możliwości ruchu z dietą bogatą w białko. To kluczowy sposób, by zapobiegać sarkopenii, czyli stopniowemu zanikowi mięśni. Organizm potrzebuje stałych bodźców – zarówno żywieniowych, jak i ruchowych – aby skutecznie budować i regenerować tkankę mięśniową – podkreśla Anna Sobolewska-Wawro, dietetyk kliniczny współpracujący z Fundacją Nutricia.

Zimowa codzienność pod dobrą opieką

Bezpieczna zima seniora to nie tylko kondycja mięśni, z dodatkiem antypoślizgowych butów i odśnieżonego chodnika. To także szybkie reagowanie na nawet drobne uszkodzenia skóry. U osób starszych proces ich gojenia bywa znacznie wolniejszy niż u młodszych. Wpływają na to m.in. choroby przewlekłe, gorsze ukrwienie tkanek oraz stan odżywienia organizmu. W takich sytuacjach samo leczenie miejscowe może nie wystarczyć, jeśli organizm nie ma odpowiednich „zasobów” do regeneracji.

W przypadku ran przewlekłych lub trudno gojących się nie możemy patrzeć wyłącznie na samą ranę. Stan odżywienia pacjenta ma realny wpływ na tempo i jakość gojenia – podkreśla Anna Sobolewska-Wawro, dietetyk kliniczny współpracujący z Fundacją Nutricia. – Odpowiednio dobrana dieta, a w razie potrzeby także żywność medyczna, wspiera organizm w regeneracji i pomaga ograniczyć ryzyko powikłań.

Proces gojenia ran wymaga od organizmu dużych nakładów energii i odpowiednich „narzędzi” do odbudowy tkanek. Kluczową rolę odgrywają tu: białko, niezbędne do regeneracji skóry i mięśni, arginina, wspierająca procesy naprawcze, oraz cynk oraz witaminy antyoksydacyjne, które pomagają w prawidłowym gojeniu. U seniorów, zwłaszcza z ranami trudno gojącymi się, zapotrzebowanie na te składniki często przewyższa możliwości zwykłej diety.

Codzienna troska, która robi różnicę

Odpowiednie odżywienie i dbałość o mięśnie to podstawa zimowego bezpieczeństwa seniorów, ale nie są to jedyne elementy wpływające na kondycję i regenerację organizmu. Ważną rolę odgrywają też codzienne nawyki, które wspierają siły witalne i poprawiają samopoczucie.

Ekspertka Anna Sobolewska-Wawro podkreśla: *nie mniej ważne pozostają sen, ruch dostosowany do możliwości oraz wsparcie bliskich, które sprzyjają regeneracji i dobremu samopoczuciu. Taka codzienna troska sprawia, że nawet w mroźnych miesiącach seniorzy mogą czuć się pewniej i bezpieczniej – bez rezygnowania z aktywności i kontaktu ze światem.*