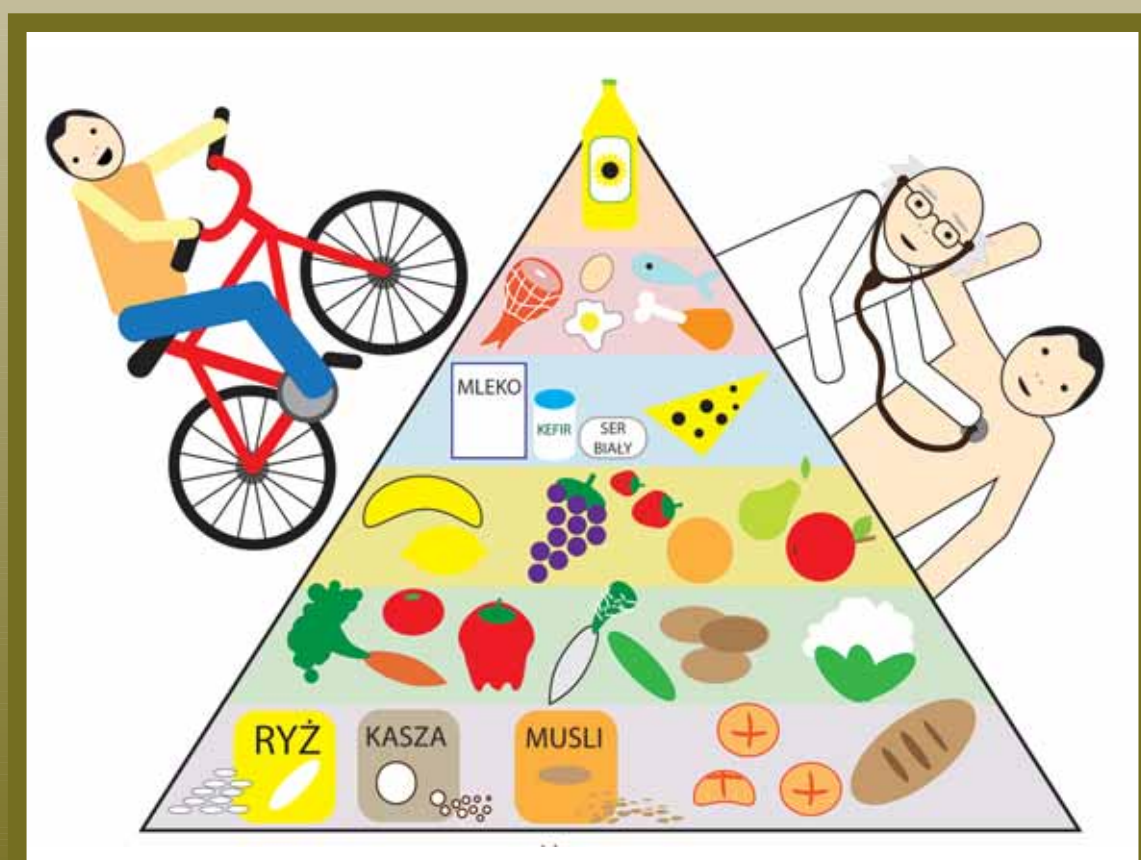


Bernadeta Hagel



# Moje zdrowie

W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSOUU, 2014

ISBN 978-83-60105-95-5

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62

zg@psouu.org.pl

redakcja@psouu.org.pl

www.psouu.org.pl

Projekt graficzny

serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja:

Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk:

DG-GRAF, Warszawa



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Bernadeta Hagel

# Moje zdrowie

W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną  
może szanować swoje zdrowie



Warszawa 2014



## Spis treści

Czym jest zdrowie	3
Jestem aktywny ruchowo	4
Zdrowo się odżywiam	5
Dbam o higienę	8
Regularnie śpię i odpoczywam	10
Radzę sobie ze stresem	11
Chodzę do lekarza	12
Unikam przeziębień i grypy	14

## Czym jest zdrowie

Zdrowie to dobre samopoczucie.  
Zdrowie to brak choroby.  
Zdrowie to prawidłowe działanie organizmu.

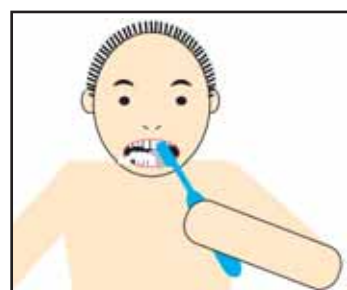


Aby Twój organizm był zdrowy  
i sprawnie działał, musisz o sobie dbać.



### **Bardzo ważne są:**

- Właściwa dieta
- Higiena
- Ruch
- Sen i odpoczynek
- Radzenie sobie ze stresem
- Regularne wizyty u lekarzy.





## Jestem aktywny ruchowo



**Aktywność ruchowa** to niezbędna ilość ruchu, potrzebna do rozwoju i zachowania zdrowia każdego człowieka. Aktywność ruchowa to na przykład ćwiczenia fizyczne.

Ćwicz przynajmniej 3 razy w tygodniu przez pół godziny. Dobrze gdy ćwiczysz na świeżym powietrzu.



Wybieraj takie ćwiczenia, które lubisz. Zapytaj lekarza lub rehabilitanta, które ćwiczenia są dla ciebie najlepsze.



**Zalecane aktywności** to: chodzenie z kijkami, maszerowanie, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, gra w piłkę, ćwiczenie na siłowni, aerobik.



Aktywność ruchowa to także prace porządkowe, grabienie liści, odkurzanie, zmywanie naczyń. Staraj się często pomagać w domu, czyli sprzątaj, odkurzaj, wynoś śmieci.

**Pamiętaj:**

**Ruch to zdrowie. Wybieraj taką aktywność, którą najbardziej lubisz i która odbywa się na świeżym powietrzu. Chodź pieszo, gdzie tylko możesz.**

**Dzięki aktywności ruchowej poczujesz się lepiej, dotlenisz organizm i będziesz radośniejszy.**

## Zdrowo się odżywiam

Jedzenie dostarcza nam energii potrzebnej do wykonywania codziennych czynności. Jedzenie dostarcza także substancji odżywczych, które budują i utrzymują przy życiu komórki naszego ciała.

To dlatego właściwe odżywianie jest tak ważne i pozwala nam cieszyć się dobrym zdrowiem.

Zdrowa dieta musi być różnorodna, ponieważ każdy produkt zawiera inne substancje odżywcze.

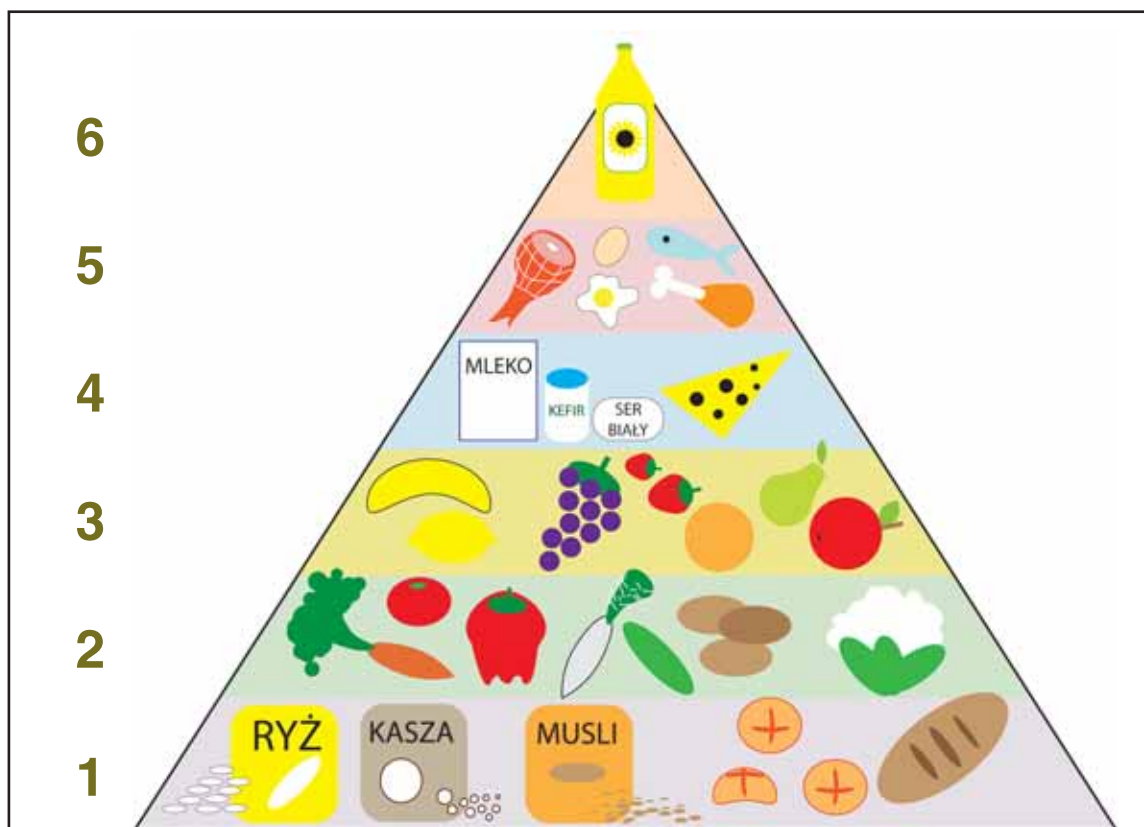
Oprócz jedzenia, nasz organizm potrzebuje około 2 litrów wody dziennie. Podczas wysiłku tracimy dużo płynów, które wydalają się z organizmu w postaci potu. Dlatego musimy pamiętać, aby często pić.

Aby zdrowo się odżywiać, każdy potrzebuje wskazówek, co potrzebne jest organizmowi, a czego powinno się unikać.





Wskazówki co i ile należy jeść zawiera Piramida Zdrowego Żywienia.



### POZIOM 1

Podstawę piramidy żywienia stanowią potrawy zbożowe. Makaron, kasze czy ryż oraz chleb należy jeść codziennie. Najzdrowsze jest pieczywo z mąki razowej.

### POZIOM 2 i 3

Tu znajdują się warzywa i owoce, które powinniśmy jeść 5 razy dziennie. Zawierają one witaminy, minerały oraz błonnik. Niektóre warzywa są szczególnie zdrowe i dlatego należy jeść je częściej niż inne. Na przykład: marchew zawiera karoten, z którego powstaje witamina A, pomagająca oczyszczać wątrobę. Kapusta wspomaga pracę jelit i zawiera cenną witaminę K. Sałata pobudza apetyt i pomaga oczyszczać jelita. Rzodkiewka wzmacnia wątrobę i oskrzela.



**POZIOM 4**

Na 4 poziomie piramidy znajdują się produkty mleczne: mleko, różne sery, jogurty, kefir. Są one najlepszym źródłem wapnia, który jest potrzebny dla mocnych kości i zębów. Dostarczają organizmowi także białka i witaminy B2.

**POZIOM 5**

To grupa różnych produktów, które przede wszystkim zawierają dużo białka.

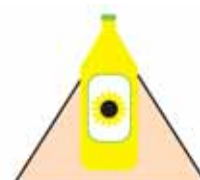
Za najzdrowsze spośród nich uważane są ryby i nasiona roślin strączkowych - groch, fasola, bób, soja, soczewica.

Mięso drobiowe uważane jest za zdrowsze niż wieprzowe lub wołowe.

Wszystkie te produkty są niezbędne, lecz należy jeść je z umiarem.

**POZIOM 6**

Na samym szczycie piramidy znajdują się tłuszcze. Za najzdrowszy tłuszcz uważany jest olej. Oleje zawierają dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, potrzebnych dla prawidłowego działania organizmu.

**Pamiętaj:**

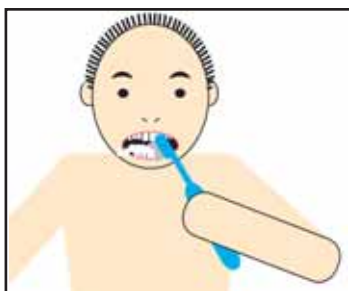
**Jedz wszystko, ale z umiarem. Najlepiej jedz 4 lub 5 posiłków dziennie bez podjadania między posiłkami.**

**Ważne!**

**Unikaj niezdrowych przekąsek. Słodycze i chipsy zawierają dużo tłuszczu, cukru lub soli, a nie mają żadnych wartości odżywczych.**



## Dbam o higienę



Aby być zdrowym musisz dbać o higienę swojego ciała:

- Zawsze myj ręce po wyjściu z toalety. Używaj mydła.
- Myj ręce przed każdym posiłkiem.
- Rano i wieczorem dokładnie szczotkuj zęby przez 2- 3 minuty. Myj też zęby zawsze po zjedzeniu słodyczy. Szczoteczkę do zębów zmieniaj na nową przynajmniej co 2 miesiące, albo wtedy, kiedy zauważysz, że włókna są wygięte, zniszczone.

### Ważne!

**Jeśli boli cię ząb, idź natychmiast do dentysty.**

### Pamiętaj:

**Obowiązkowo raz na pół roku idź do dentysty na wizytę kontrolną.**



- Codziennie kąp się lub bierz prysznic, ponieważ twoje całe ciało poci się.
- Myj włosy tak często jak potrzeba, aby były zdrowe i lśniące.
- Dbaj o schludny i czysty wygląd.
- Codziennie zmieniaj bieliznę i skarpety.
- W toaletach publicznych nie siadaj na sedesie bez jednorazowej nakładki.

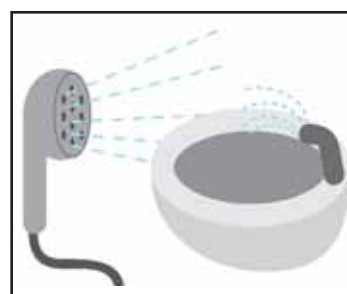
**Pamiętaj:**

**Wiele poważnych chorób zaczyna się z powodu braku higieny. Musisz regularnie i dokładnie dbać o czystość całego ciała.**

**Ważne!**

**Kobiety muszą szczególnie dbać o higienę miejsc intymnych.**

1. Podmywaj się strumieniem wody bieżącej, najlepiej pod prysznicem lub w bidencie.
2. Myj i wycieraj okolice intymne zawsze w kierunku od przodu do tyłu.
3. W czasie miesiączki podmywaj się co najmniej 2 razy dziennie.
4. Używaj płynów do higieny intymnej.
5. W czasie miesiączki zmieniaj podpaski co 2-3 godziny.





## Regularnie śpię i odpoczywam



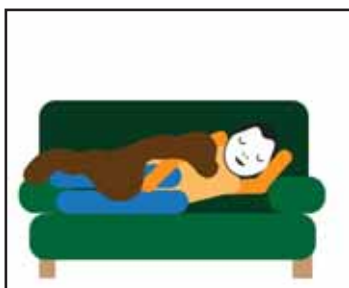
Sen to czas w którym śpisz i odpoczywasz, a twój organizm nabiera sił.

Aby być zdrowym potrzebujesz 7-8 godzin snu każdej nocy.



Przed snem:

- Umyj się
- Wywietrz pokój
- Kolację zjedz najpóźniej na 2 godziny przed pójściem spać.



Gdy czujesz się zmęczony i brakuje ci energii, połóż się, odpocznij.

Drzemka pomoże ci nabrać sił i poprawi twoje samopoczucie. Jednak nie powinna ona być dłuższa niż 15 minut.

Śpiąc dłużej w dzień, możesz mieć problemy z zaśnięciem wieczorem.



Najlepiej odpoczywaj robiąc to, co lubisz najbardziej. Idź do parku lub do lasu pospacerować. Spotkaj się ze znajomymi, poczytaj książkę, posłuchaj muzyki lub wyjdź na powietrze.

**Pamiętaj:**

**Jeżeli nie będziesz regularnie spał i odpoczywał grożą ci zmęczenie, złe samopoczucie, choroby.**

## Radzę sobie ze stresem

W życiu pojawia się wiele sytuacji, na które reagujesz zdenerwowaniem, złością, płaczem, brakiem opanowania. Taka sytuacja to **stres**.

Spróbuj poradzić sobie ze stresem.

Można to zrobić poprzez:

- Zrób coś, co sprawia ci przyjemność.
- Poćwicz, wyjdź na spacer albo pobiegaj.
- Bądź aktywny ruchowo.
- Porozmawiaj z kimś bliskim.
- Śmiej się, by zmienić swoje samopoczucie i nastrój.
- Odpocznij, prześpij się.

**Pamiętaj:**

**Stres będzie ci towarzyszył zawsze.**

**Musisz nauczyć się radzić sobie ze stresem.**

Jeśli nie radzisz sobie z trudnymi sytuacjami, na przykład:

- z chorobą,
- z relacjami z innymi ludźmi,
- masz problemy w pracy,

to poradź się lekarza lub idź do psychologa.

Rozmowa ze specjalistą pomoże ci rozwiązać problem.





## Chodzę do lekarza



Zgłoś się do swojego **lekarza rodzinnego (lekarza pierwszego kontaktu)**, gdy:

- czujesz się źle przez 3 kolejne dni, na przykład masz gorączkę, katar, kaszel
- zauważysz coś niepokojącego, na przykład przez dłuższy czas boli cię głowa, brzuch, nogi
- zauważasz jakieś zmiany na swoim ciele na przykład gdy pojawi się wysypka
- zdarzyło ci się zasłabnąć
- często masz krwotoki z nosa.

Raz w roku idź do lekarza rodzinnego, by zrobić podstawowe badania.



Poza lekarzem rodzinnym są lekarze specjaliści, którzy zajmują się szczegółowo wybranymi dziedzinami medycyny:

- **dentysta** zajmuje się leczeniem zębów,
- **dermatolog** zajmuje się leczeniem chorób skóry,
- **neurolog** zajmuje się leczeniem chorób układu nerwowego,
- **okulista** zajmuje się leczeniem oczu,
- **psychiatra** zajmuje się leczeniem chorób psychicznych,
- **kardiolog** zajmuje się leczeniem chorób serca,

- **ginekolog** zajmuje się leczeniem chorób układu płciowego kobiet
- **laryngolog** zajmuje się leczeniem chorób ucha, nosa i gardła,
- **ortopeda** zajmuje się leczeniem chorób i urazów nóg, rąk i kręgosłupa,
- **lekarz rehabilitacji medycznej** zajmuje się usprawnianiem osób z dysfunkcją narządu ruchu

Do większości specjalistów potrzebujesz skierowania, które wystawia lekarz pierwszego kontaktu.

**Lekarze specjaliści, do których możesz iść bez skierowania, to:**

- dentysta,
- dermatolog,
- okulista,
- psychiatra,
- ginekolog.

Zawsze, gdy zauważysz niepokojące objawy, wybierz się do odpowiedniego lekarza, który pomoże ci rozwiązać problem.

**Ważne!**

**Pamiętaj o terminach wizyt kontrolnych u specjalistów!**

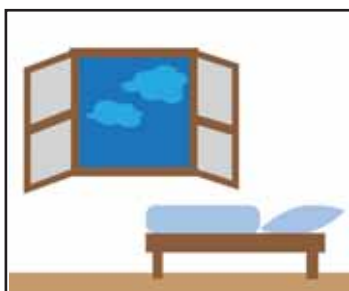
**Regularnie zażywaj leki przepisane przez lekarza. Jeśli nie będziesz stosował się do zaleceń lekarza, możesz pogorszyć swój stan zdrowia.**







## Unikam przeziębień i grypy



Jesień i zima to czas częstych zachorowań na przeziębienia i grypy.

Żeby uniknąć tych chorób, stosuj poniższe wskazówki:

**Dieta.** Staraj się, by twoje posiłki były urozmaicone, to znaczy żeby składały się z wielu różnych produktów. Jedz często, ale małe posiłki. Zrezygnuj ze słodczy.

Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym pamiętaj o jedzeniu produktów z dużą zawartością witaminy C. Chroni ona twój organizm przed chorobami.

Witamina C znajduje się w owocach róży, porzeczkach czarnych i czerwonych, papryce czerwonej i zielonej, w kalafiorze, szpinaku, truskawkach, poziomkach, kapuście czerwonej, kiwi, cytrynach, pomarańczach, kapuście białej, pomidorach, kapuście kwaszonej, ziemniakach.

**Ruch.** Codziennie zażywaj ruchu. 2 lub 3 razy w tygodniu wybierz się na długi spacer, by dotlenić cały organizm.

**Nalogi.** Nie pal papierosów i unikaj zadymionych pomieszczeń. Nie nadużywaj alkoholu. Z umiarem spożywaj kawę i mocną herbatę.

**Świeże powietrze.** Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz. Najlepiej otwórz okno na oścież na 15-20 minut. Najlepsza temperatura do spania to 18-19 stopni. Natomiast w dzień, najlepsza temperatura do pracy w pomieszczeniu to 20-21 stopni.



**Profilaktyka.** Staraj się nie doprowadzać do zmarznięcia. Jednak jeśli zdarzy się, że przemarzłeś, natychmiast po powrocie do domu weź ciepłą kąpiel albo wymocz nogi w gorącej wodzie z solą i imbirem. Wypij ciepłą herbatę z cytryną i miodem lub z sokiem malinowym. Zjedz kanapkę z czosnkiem

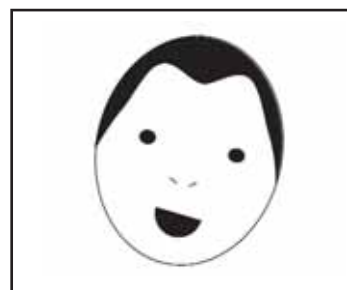
**Sen.** Staraj się spać 7-8 godzin co noc. Podczas snu organizm wytwarza przeciwciała, które pomagają w zwalczaniu chorób.

**Optymizm.** Pamiętaj, że twoje ciało i duch stanowią jedną całość. Dlatego, staraj się myśleć pozytywnie. Każdego dnia na pewno znajdziesz okazje, by uśmiechać się. Rób to jak najczęściej! Obejrzyj dobrą komedię lub przeczytaj książkę, która wprawi cię w dobry nastrój. Wolny czas spędzaj, na tym co sprawia ci przyjemność.

Jeżeli jednak zachorowałeś, dobrze wiedzieć czy jest to groźna choroba wirusowa - grypa, czy zwykłe przeziębienie.

#### **Objawy przeziębienia:**

- powolny, łagodny początek,
- osłabienie ogólne, uczucie zmęczenia,
- zwykle - stan podgorączkowy, czyli temperatura ciała około 37 stopni,
- często - katar,
- rzadko - kaszel,
- rzadko - ból głowy.





### **Objawy grypy:**

- nagły początek
- gorączka powyżej 39 stopni przez 1-2 dni
- dreszcze, ból głowy, ból stawów, mięśni
- osłabienie i rozbitcie ogólne
- nie zawsze katar
- często suchy kaszel
- ból gardła.



### **Aby nie zarazić się grypą, pamiętaj:**

- **Nie odwiedzaj znajomych, którzy chorują.**
- **Często myj ręce wodą z mydłem.**  
**Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.**
- **Unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi,** na przykład sklepy, galerie, autobusy i tramwaje.
- **Zawsze noś przy sobie chusteczkę i zakrywaj nią nos i usta przy kichaniu.**



### **Ważne!**

**Jeśli masz już objawy przeziębienia lub grypy a nie pomagają domowe sposoby**

- **czujesz się źle i masz gorączkę -**  
**koniecznie skontaktuj z lekarzem.**



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„*Mój czas wolny. Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.*“

„*Moje ciało. Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie.*“

„*Moje zdrowie. W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie.*“

# Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym

jest organizacją pożytku publicznego



## MISJĄ PSOUU jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

**CELEM PSOUU** jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

## STATYSTYKA:

- 123 Koła terenowe
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele)
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 23 tysięcy dzieci i dorosłych

## PSOUU prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

## PSOUU współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.