



Broszurka dot.

samoopieki i dobrego samopoczucia



**Irish Heart
Foundation**
The National Stroke & Heart Charity



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Spis treści

	Strona
O tej broszurze	1
Część 1: Zatrzymaj się i zastanów	2
Sposób myślenia	2
Narzędzie do refleksji nad samoopieką	3
Zrozumienie swoich nawyków	4
Część 2: Wybór wsparcia odpowiedniego dla Ciebie	6
Radzenie sobie ze stresem	6
Aktywność fizyczna - przechodzenie przez menopauzę	8
Pielęgnacja serca	10
Część 3: Wyznaczanie osiągalnych celów	12
Część 4: Rozpoczynanie rozmowy	13

„Czasami największą barierą jest przyznanie, że musimy postawić siebie na pierwszym miejscu.

Wiem, że jest wiele osób, które potrzebują dziś mojej pomocy, ale w pewnym momencie muszę znaleźć czas dla siebie.

Musimy wiedzieć, że dbanie o siebie nie jest samolubne, to niezbędny element naszego dobrego samopoczucia”.

(Margaret, 46 lat)

Te materiały stworzono głównie z myślą o kobietach. Przez „kobiety” rozumiemy wszystkie osoby, które identyfikują się jako kobiety, a także te, które nie identyfikują się jako kobiety, ale mają takie same lub podobne biologiczne uwarunkowania i doświadczenia, na przykład osoby transpłciowe, queer, agender, cisgender, płynne płciowo, interseksualne i nonkonformistyczne płciowo.

O tej broszurze

1 na 4 kobiety umiera z powodu chorób serca i udaru mózgu - tyle samo, co mężczyzn. A jednak choroby serca i udar mózgu u kobiet **są niedostatecznie badane, niedostatecznie diagnozowane i niedostatecznie leczone.**

Menopauza to czas zmian w życiu kobiet i osób, którym przypisano płeć żeńską w momencie urodzenia; czas ten oznacza koniec płodności. Zwykle występuje w wieku 45-55 lat. Czas ten może być bardzo trudny. Może w **nim występować nawet 40 objawów**, od uderzeń gorąca, pocenia nocnego i niskiego popędu płciowego po niepokój i bezsenność. Objawy menopauzy przeszkadzają w normalnych codziennych czynnościach w przypadku **78%** kobiet. Z tego powodu ryzyko wystąpienia chorób serca i udaru mózgu u kobiet znacznie wzrasta po menopauzie.

Czy wiesz, że niektóre z najważniejszych długoterminowych skutków menopauzy często pozostają niezauważone? Utrata hormonu płciowego czyli estrogenu oznacza mniejszą ochronę dla zdrowia serca i kości.

1 na 4
kobiety
umiera z powodu chorób
serca i udaru

Dobra wiadomość

80% przypadków przedwczesnych chorób serca i udaru mózgu można zapobiec poprzez zmianę stylu życia. Większość kobiet wie, co składa się na zdrowy styl życia, ale wiele wymagań współczesnego świata może im to utrudniać.

Chcemy wspierać Ciebie i wszystkie kobiety w Twoim życiu w dbaniu o Twoje serce.

Ta broszura zaprasza Cię najpierw do poświęcenia chwili na refleksję nad Twoim stylem życia.

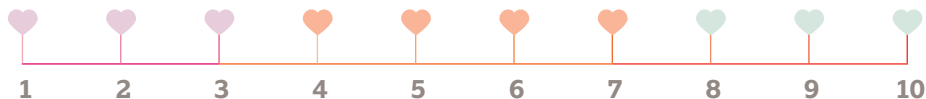
Następnie możesz wybrać dowolny aspekt, w którym chciałabyś uzyskać więcej wsparcia, np. radzenie sobie ze stresem, zwiększona aktywność fizyczna lub zdrowe odżywianie.

**Nie musisz używać tej broszury w żadnej specjalnej kolejności.
Po prostu skorzystaj z tego, co Ci odpowiada.**

Część 1: Zatrzymaj się i zastanów

Sposób myślenia

Odpowiednie nastawienie jest niezbędne do wprowadzenia zmian. Musisz czuć się gotowa i mieć jasne, mocne argumenty przemawiające za dokonaniem zmian. Korzystając z poniższej skali, spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania, aby zrozumieć swoją motywację.



Na ile jestem obecnie zadowolona ze zdrowia mojego serca?

Jeśli odpowiedziałas...

1-3

Dobrze jest przyznać, że nie jest się zadowolonym. Poświęć trochę czasu na zastanowienie się, w jaki sposób wprowadzenie zmian może pomóc.

4-7

To świetnie, że jesteś w miarę zadowolona. Korzystając z tej broszury, możesz dowiedzieć się więcej o aspektach swojego stylu życia, których zmiana może przynieść największe korzyści.

8-10

To cudowne, że czujesz się tak pozytywnie. Możesz użyć tej broszury, aby znaleźć więcej obszarów, w których możesz poprawić swój styl życia.

Na ile jestem pewna swojej zdolności do wprowadzania zmian?

Jeśli odpowiedziałas...

1-3

Dobrze jest przyznać, że nie czujesz się pewnie. Możesz potrzebować czasu na zastanowienie się, jakie zmiany są dla Ciebie ważne. Korzystanie z tej broszury może w tym pomóc.

4-7

To świetny moment, aby wprowadzić pewne zmiany w swoim stylu życia. Skoncentruj się na obszarach, w których wprowadzenie pozytywnych zmian wydaje Ci się najłatwiejsze.

8-10

Czas działać. Skorzystaj z tej broszury, aby ocenić, na jakich zmianach mogłabyś skorzystać i aby wyznaczyć sobie cele.

Teraz zadaj sobie pytanie, dlaczego wprowadzenie zmian w Twoim stylu życia jest dla Ciebie ważne...

Narzędzie do refleksji nad samoopieką

Skorzystaj z tego narzędzia, aby określić, jakie zmiany w stylu życia chciałabyś wprowadzić.

	Zaznacz pola, które Cię dotyczą.	Zazwyczaj	Czasem	Rzadko
 Zdrowie psychiczne	1. Czy zazwyczaj przesypiasz nocą co najmniej siedem godzin i masz dobrej jakości sen?			
	2. Czy czujesz, że masz wystarczająco dużo czasu dla siebie? Może to być czas spędzony na świeżym powietrzu, na spotkania z przyjaciółmi lub odpoczynek od urządzeń ekranowych.			
	3. Czy łatwo jest Ci się „wyłączyć” lub uspokoić umysł, gdy masz goniącą myśl?			
 Aktywność fizyczna	4. Czy poświęcasz 30 minut na aktywność fizyczną co najmniej pięć dni w tygodniu, w tym aktywność, która wzmacnia mięśnie i kości? Przykłady obejmują trening siłowy, ćwiczenia na masę ciała, jogę lub pilates.			
	5. Czy przerywasz siedzenie regularnymi przerwami na ruch w ciągu dnia?			
 Odżywianie	6. Czy spożywasz posiłki regularnie?			
	7. Czy spożywasz co najmniej pięć do siedmiu porcji owoców lub warzyw dziennie?			
	8. Czy codziennie spożywasz pokarmy bogate w błonnik, takie jak owoce, warzywa, płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty, fasola, soczewica, orzechy i nasiona?			
	9. Jeśli spożywasz ryby, czy jesz co najmniej dwie porcje ryb tygodniowo, w tym jedną tłustą, lub spożywasz alternatywne produkty zawierające kwasy omega-3 pochodzenia roślinnego?			
	10. Czy starasz się nie sięgać po przekąski i napoje o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru lub soli?			

Znajdź moment na refleksję nad swoimi odpowiedziami.

Pogratuluj sobie za to, co już robisz, aby dbać o swoje zdrowie. Zwróć uwagę, w którym obszarze najczęściej odpowiedziałaś „Rzadko” - czy było to dobre samopoczucie psychiczne, aktywność fizyczna czy może odżywianie? Może to pomóc w zidentyfikowaniu nawyków, których zmiana może przynieść największe korzyści.

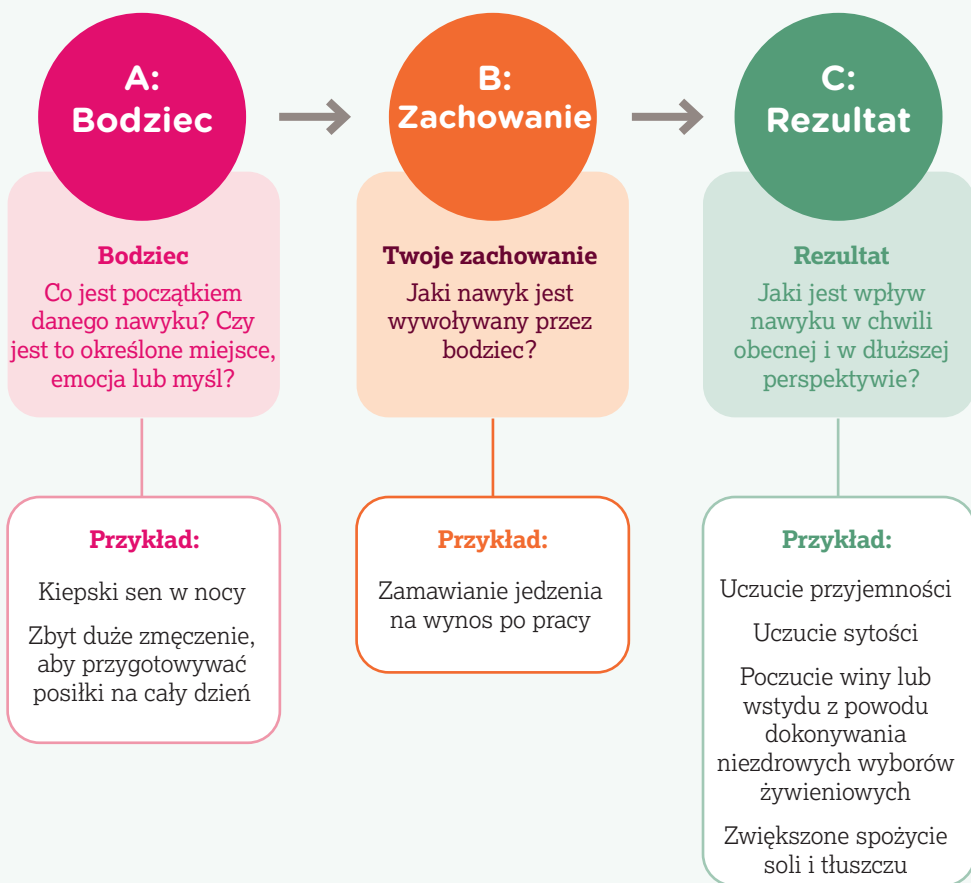
Wybierz jeden lub dwa z tych obszarów i skorzystaj z naszego narzędzia do mapowania nawyków na następnej stronie, aby pomóc sobie zrozumieć i zmienić swoje nawyki.



Zrozumienie swoich nawyków

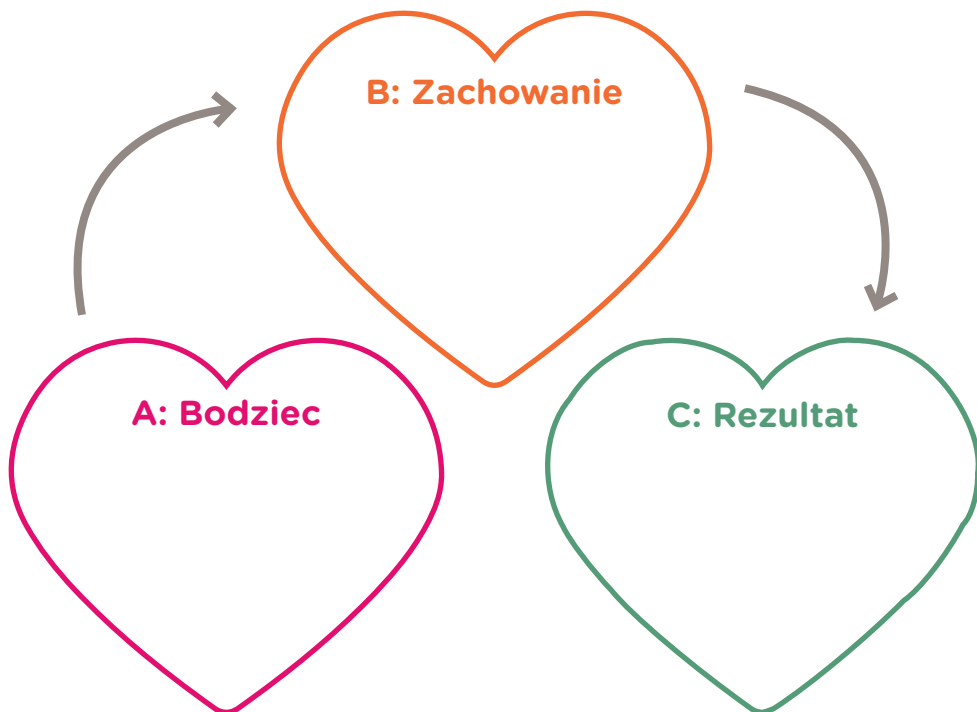
Aby zmienić nawyki, musisz najpierw zrozumieć, jak one funkcjonują.

Przełamywanie starych nawyków i tworzenie nowych może być trudne. Zrozumienie, dlaczego robisz to, co robisz, może naprawdę pomóc. To właśnie tutaj możesz użyć „mapowania nawyków”. Rozkładając nawyk na trzy poniższe punkty, możesz dowiedzieć się, jak pomocny lub szkodliwy jest dany nawyk dla Twojego krótkoterminowego samopoczucia lub długoterminowego zdrowia.



Krok 1: Mapowanie pętli nawyku

Teraz utwórz mapkę bieżącego nawyku, korzystając z poniższego szablonu. Możesz zapisać dowolną liczbę nawyków w swoim prywatnym dzienniku lub notesie.



Krok 2: Chwila refleksji

Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoim nawykiem. Pomoże Ci to rozpoznać, w jaki sposób nawyk się rozpoczyna i na ile satysfakcjonujący jest on dla Ciebie. Jest to „nowa informacja” dla Twojego mózgu i najważniejszy krok w przełamywaniu złych nawyków.

Krok 3: Wybierz

Czy możesz wybrać nowe „zachowanie”, które będzie stanowić lepszą reakcję na „bodziec”?

Część 2: Wybór wsparcia odpowiedniego dla Ciebie

Radzenie sobie ze stresem

Dla wielu kobiet okres menopauzy jest stresujący. Może to być częściowo spowodowane zmianami hormonalnymi i związanymi z nimi objawami, takimi jak uderzenia gorąca i zaburzenia snu. Radzenie sobie ze stresem w tym czasie wymaga zachowania równowagi między dbaniem o siebie a innymi obowiązkami, takimi jak praca i opieka nad innymi.

„Myślisz, że postradałaś zmysły. Dlaczego nie mogę spać w nocy? Dlaczego nękają mnie te wszystkie lęki i kołatanie serca? I zaczynasz myśleć: taka po prostu jestem, mam załamanie nerwowe - podczas gdy wszystkiemu winny jest estrogen”.

(Agnieszka, 49 lat)

Stres jest normalną częścią życia i może motywować nas do działania. Może jednak być niekorzystny, gdy zaczyna wpływać na codzienne funkcjonowanie. Długotrwałe doświadczanie stresu może wpływać na wiele aspektów zdrowia i stylu życia.

Jeśli zmagasz się ze stresem, wiedz, że nie musisz „po prostu sobie z tym radzić”. Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym i wypróbuj kilka praktycznych wskazówek dotyczących radzenia sobie ze stresem.



Praktyczne wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem



Ćwicz regularnie, wybierając aktywności, które sprawiają Ci przyjemność.



Wychodź na świeże powietrze. Spędzanie czasu na łonie natury pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne.



Utrzymuj regularną rutynę snu.



Utrzymuj zdrową, zbilansowaną dietę.



Spróbuj ćwiczeń oddechowych lub medytacji.



Utrzymuj kontakt z przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami.



Znajdź sposoby na relaks, takie jak czytanie, rysowanie lub słuchanie muzyki.



Spróbuj ograniczyć czas spędzany przed ekranem.



Skorzystaj z narzędzia do mapowania nawyków, aby zidentyfikować czynniki wywołujące stres.



Odwiedź **stresscontrol.ie** oraz **yourmentalhealth.ie** w celu uzyskania dodatkowej porady i wsparcia.

Poświęć chwilę na zastanowienie się, w jaki sposób możesz zmniejszyć stres...

„Spotykanie się z przyjaciółmi”

„Medytuję, znajduję w medytacji dużo spokoju”.

„Po prostu czytanie; czytam i całkiem zatracam się w książce”

„Robienie na drutach dobrze na mnie działa”.

Aktywność fizyczna - przechodzenie przez menopauzę

Regularna aktywność fizyczna jest jednym z naszych najskuteczniejszych narzędzi zapobiegania chorobom serca i udarom. Pomaga również zmniejszyć niektóre zmiany w organizmie spowodowane menopauzą.

Zalecana ilość aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dla zachowania dobrego zdrowia to co najmniej 150 minut tygodniowo. Oznacza to 30 minut dziennie pięć dni w tygodniu, czyli mniej niż trzy procent Twojego dnia.



Trudno Ci wygospodarować 30 minut dziennie, żeby skupić się na sobie? Na szczęście, wykonywanie ćwiczeń przez co najmniej dziesięć minut pod rząd jest tak samo korzystne, jak 30 minut podczas jednej sesji. Spróbuj ćwiczyć przez dziesięć minut trzy razy dziennie.

Umiarkowana intensywność - co to znaczy?

Nasze ciało daje nam trzy kluczowe sygnały, informujące o osiągnięciu odpowiedniej intensywności.



1. ODDECH

Nadal możesz rozmawiać, ale Twoja mowa zwalnia



2. TEMPERATURA

Jest Ci nieco cieplej, ale nie pocisz się intensywnie.



3. TĘTNO

Czujesz, że Twoje serce bije nieco szybciej, ale nie łomocze.

Wskazówki ułatwiające rozpoczęcie i utrzymanie aktywności

- Planuj aktywności z przyjaciółmi i rodziną
- Ustaw sobie przypomnienia o regularnym ruchu w ciągu dnia
- Korzystaj ze schodów zamiast windy
- Poszukaj okazji do aktywności i poznania osób o podobnych upodobaniach w swojej społeczności, takich jak grupy spacerowe lub parkrun.
- Na początek wypróbuj zajęcia online w zaciszu własnego domu

Test rozmowy to prosty sposób na sprawdzenie, jak intensywnie wykonujesz daną czynność. Ogólnie rzecz biorąc, jeśli wykonujesz aktywność o umiarkowanej intensywności, jesteś w stanie rozmawiać, ale nie śpiewać.

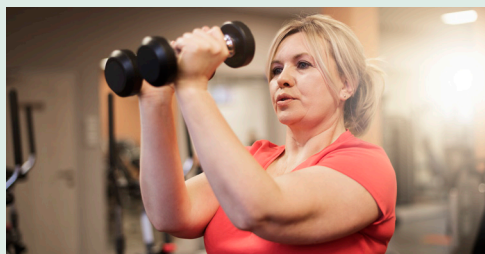


Ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości

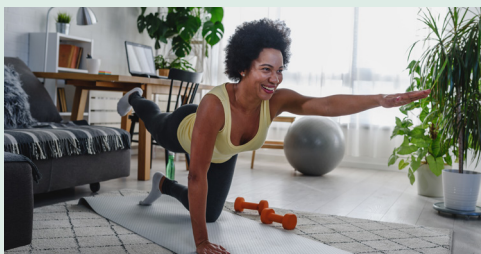
Po menopauzie nasze kości mogą stać się słabsze, możemy stracić mięśnie i zyskać więcej tłuszczu.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie mogą pomóc spowolnić te zmiany. Ćwiczenia te powinny angażować całe ciało i być nieco trudniejsze niż zwykle codzienne czynności. Staraj się wykonywać co najmniej dwie dziesięciominutowe sesje tygodniowo.

Istnieje wiele sposobów na włączenie ćwiczeń wzmacniających do Twojego stylu życia:



Używaj hantli, taśm oporowych, butelek z wodą lub dodatkowych obciążników.



Wykorzystuj ciężar własnego ciała, aby wzmocnić całe ciało i poprawić równowagę



Joga i pilates pomagają wzmocnić całe ciało i poprawić równowagę



Uprawianie ogródka wykorzystuje wszystkie główne grupy mięśni i może pomóc w budowaniu siły

Inne sposoby na poprawę zdrowia serca

Jeśli pijesz alkohol, ogranicz się do maksymalnie 11 standardowych drinków tygodniowo i pozostaw sobie kilka dni bez alkoholu.

Odwiedź **AskAboutAlcohol.ie** w celu uzyskania dodatkowych informacji.



Jeśli palisz, uzyskaj wsparcie, którego potrzebujesz, aby rzucić palenie na dobre. Zadzwoń pod bezpłatny numer Krajowej Linii Rzucania Palenia: **1800 201 203** lub odwiedź stronę **QUIT.ie**



Kufel piwa = 2 standardowe drinki



Kieliszek wina (250 ml) = 2,5 standardowe drinki



Szot mocnego alkoholu (35,5 ml) = 1 standardowy drink



Butelka wina (750 ml) = 7 standardowych drinków

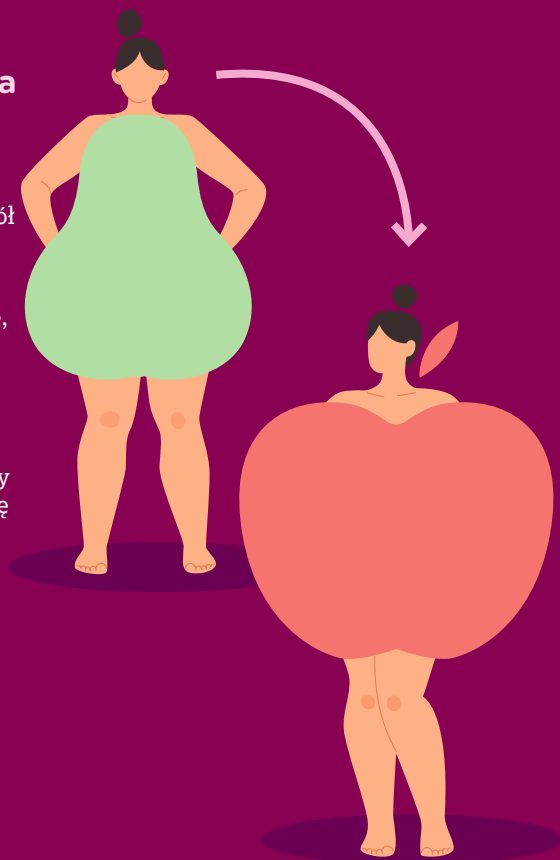
Pielęgnacja serca

Nie istnieje magiczna recepta na wszystkie objawy menopauzy, dlatego wystrzegaj się modnych diet, suplementów i „cudownych produktów”. Badania pokazują jednak, że **dieta w stylu śródziemnomorskim** może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu oraz pomóc w radzeniu sobie z niektórymi objawami menopauzy, takimi jak uderzenia gorąca, nocne pocenie się i obniżony nastrój.

Podobnie jak irlandzka piramida żywieniowa, dieta w stylu śródziemnomorskim opiera się na owocach i warzywach, pełnych ziarnach, fasoli i innych roślinach strączkowych, orzechach i nasionach. Uwzględnia pewną ilość oliwy z oliwek, ryb, owoców morza i drobiu oraz zakłada niską zawartość cukru, soli, przetworzonej żywności i czerwonego mięsa.

Zmiany masy i kształtu ciała

- Począwszy od menopauzy, kobiety mają tendencję do odkładania mniejszej ilości tłuszczu na udach i biodrach (typ gruszki), a więcej wokół talii i narządów, w tym serca (typ jabłka).
- Kobiety mogą również tracić mięśnie, co może spowolnić metabolizm i zwiększyć tempo przyrostu tkanki tłuszczowej, niezależnie od rozmiaru ciała.
- Postaraj się nie dopuścić do tego, aby Twoja waga lub kształt ciała stały się źródłem stresu i samokrytyki.
- Waga jest tylko jedną z miar zdrowia. Skup się na tym, co możesz kontrolować, na przykład na budowaniu zdrowych nawyków.



Czy są jakieś zmiany, które możesz wprowadzić? Oto kilka pomysłów...

Zamień **tłuszcze na zdrowsze** tłuszcze, aby poprawić zdrowie serca i kontrolować wagę. Tłuszcze omega-3 zawarte w tłustych rybach mogą pomóc w walce z nocnym poceniem.

Jedz mniej...

Zamień na...

Tłuste i przetworzone mięso → Tłuste ryby, chude mięso

Masło → Niskotłuszczowe pasty do smarowania, masła orzechowe, oliwa z oliwek, awokado

Pełnotłusty nabiał → Niskotłuszczowy nabiał

Chipsy i wypieki → Niesolone orzechy, owoce



Regularnie **spożywaj posiłki** i **staraj się ich nie pomijać**.

Pomaga to poprawić nastrój i utrzymać zdrową wagę.



Spożywaj co **najmniej pięć do siedmiu porcji owoców i warzyw** dziennie. Wspomaga ją zdrowie serca, kości i stawów.

Wybieraj pokarmy bogate w błonnik, takie jak chleb pełnoziarnisty, płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty i ryż pełnoziarnisty. Błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu, utrzymać zdrową wagę i wspiera zdrowie jelit oraz poprawia nastrój.



Aby zachować zdrowie serca i kości, spożywaj codziennie **trzy porcje pokarmów bogatych w wapń**, takich jak mleko, jogurty i sery o niższej zawartości tłuszczu. Wapń można również pozyskać z alternatywnych produktów roślinnych wzbogaconych wapniem.

Również witamina D pomaga zapobiegać łamliwości kości. W Irlandii nie otrzymujemy jej wystarczającej ilości ze słońca, dlatego wszystkie kobiety powinny rozważyć przyjmowanie witaminy D jako suplementu.

Pij dużo wody Picie dwóch litrów napojów bez cukru każdego dnia pomaga utrzymać odpowiednie nawodnienie, wspiera zdrowie skóry i mózgu oraz pomaga zapobiegać zmęczeniu. Może również pomóc w radzeniu sobie z uderzeniami gorąca.



Pokarmy bogate w cukier mogą nasilać objawy menopauzy i powodować przyrost masy ciała. Jeśli masz problem **z podjadaniem**, nakreśl mapkę swojego nawyku (strona 4), aby zidentyfikować bodźce i wypróbuj pożywne przekąski, takie jak plasterki banana na **Ciastkach owsianych** lub niskotłuszczowy jogurt.

Soja i siemię lniane zawierają słaby estrogen roślinny. Niektóre badania sugerują, że ich regularne spożywanie może pomóc zmniejszyć uderzenia gorąca, kontrolować poziom cholesterolu i wspierać zdrowie kości.



Część 3: Wyznaczanie osiągalnych celów

Gdybyś miała spotkać się ze sobą za sześć miesięcy, jakie wyzwania chciałabyś do tego czasu przezwyciężyć? Powinny one być konkretne, realistyczne i w obrębie Twojej kontroli. Działaj we własnym tempie i wprowadzaj jedną lub dwie zmiany na raz.

Ważne jest, aby zastanowić się nad rzeczami, które mogą powstrzymać Cię przed dokonaniem zmiany. Bycie przygotowanym na przeszkody może naprawdę pomóc w utrzymaniu się na dobrej drodze podczas budowania nowych zdrowych nawyków.

Umieść te cele w widocznym miejscu i każdego wieczoru zadawaj sobie pytanie, czy wykonałaś krok do przodu czy do tyłu w celu ich realizacji.

	Co chcesz zrobić?	Jak i kiedy to zrobisz?	Jakie wyzwania mogą mnie powstrzymać?	Jak sobie z nimi poradzę?
Przykładowy cel	Chcę być bardziej aktywna	Każdego wieczoru po kolacji będę spacerować przez 30 minut po mojej okolicy	Zmęczenie	Poproszę znajomą, aby dołączyła do mnie podczas spacerów, abyśmy mogły wzajemnie się motywować.
Cel 1				
Cel 2 (nieobowiązkowo)				

Część 4: Rozpoczynanie rozmowy

...z Twoim lekarzem

Liczne objawy menopauzy mogą być wyniszczające. Nie zmagaj się z nimi sama. Twój lekarz jest ważnym partnerem pomagającym Ci w zarządzaniu zdrowiem serca, szczególnie w okresie menopauzy.

Zmiany czynników ryzyka chorób serca zwykle zachodzą po cichu, więc często ich nie zauważasz. Twój lekarz wykorzystuje określone pomiary, takie jak te w poniższych pytaniach, aby zmierzyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu.

Pytania, które możesz zadać swojemu lekarzowi:

- Jakie jest moje ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i cukru we krwi? Co oznaczają dla mnie te poziomy? Co możemy zrobić, aby poradzić sobie z nimi w razie potrzeby?
- Jakie są moje pomiary wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii? Jak wpływają one na moje ryzyko?
- Jak często powinnam poddawać się badaniom kontrolnym serca?
- W jaki sposób zmiany w stylu życia mogą poprawić zdrowie serca?

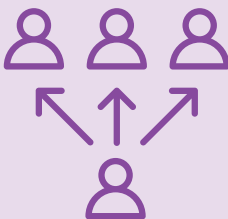


...z kobietami w Twoim życiu

Bądź częścią ruchu kobiet, które chcą zmian i ochrony wszystkich kobiet przed jednym z największych zabójców w Irlandii. Rozpowszechnij tę wiadomość wśród swoich sióstr, matek, córek i przyjaciółek.



Rozmawiaj



Udostępniaj



**Dodawaj
siły**

irishheart.ie

Irish Heart Foundation to społeczność ludzi, którzy walczą o ochronę zdrowia sercowo-naczyniowego każdego mieszkańca Irlandii.

Irish Heart Foundation

17-19 Rathmines Road Lower,
Dublin 6, D06 C780



01 668 5001



info@irishheart.ie

Śledź nas na



Nr rejestracyjny organizacji charytatywnej: CHY5507
Nr organu regulacyjnego organizacji charytatywnych: 20008376



**Irish Heart
Foundation**

The National Stroke & Heart Charity



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland