

ZAPRASZAMY - WWW.NASZSENIOR.PL



Nasz Senior

Styczeń 2017

Numer 3

SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

NOWOROCZNE POSTANOWIENIA SENIORA

OWOC DO ZADAŃ SPECJALNYCH

SENIOR BĘDZIE MÓGŁ DORABIAĆ DO EMERYTURY

KIEDY TRZEBA UMIEŚCIĆ SENIORA Z DEMENCJĄ

W DOMU OPIEKI



NaszSenior.pl

TELEOPIEKA wspiera opiekuna i seniora

- System wspierający domową opiekę osób starszych
- Zaawansowane algorytmy analizy zachowań
- Łatwe i szybkie wdrożenie
- Opieka regularna
- Sygnalizacja sytuacji krytycznych
- Łatwa komunikacja głosowa z osobami starszymi

Skontaktuj się z nami



www.naszsenior.pl



biuro@naszsenior.pl



022 510 36 35

telemedi.co

JAK TO DZIAŁA? DLA BIZNESU LOGOWANIE



Lekarze online

Skonsultuj się z lekarzem na czacie lub wideokonsultacji

39 zł za jednorazową e-wizytę, płatne przelewem online lub kartą

[POŁĄCZ TERAZ Z LEKARZEM OGÓLNYM](#)



45 konsultantów

Lekarze ogólni i specjaliści, psychologzy i inni konsultanci medyczni



Oszczędność czasu

Do rozpoczęcia konsultacji potrzebujesz tylko kilku minut



Wybierz termin

Natychmiastowa e-wizyta z lekarzem ogólnym lub umówienie dogodnego terminu ze specjalistą

Aktualnie

czas oczekiwania



do 5 minut

20759

e-wizyt



1

Lekarz online

2. LIST OD REDAKCJI
3. NOWY WYKAZ REFUNDOWANYCH LEKÓW — *Agata Mościcka*
4. ZATRUCIE POWIETRZA W WARSZAWIE — *Joanna Sadura*
6. COŚ JEDNAK BĘDZIE TAŃSZE, PONIEWAŻ NASTĄPI OBNIŻKA CEN GAZU
— *Andrzej Kostrzewa*
7. KIEDY TRZEBA UMIEŚCIĆ SENIORA Z DEMENCJĄ W DOMU OPIEKI
— *Maria Starowiejska*
9. JAK POWINNA WYGLĄDAĆ POMOC DLA OSÓB STARSZYCH
— *Maria Starowiejska*
12. NOWOROCZNE POSTANOWIENIA SENIORA — *Agata Cukrowska*
13. W KOGO UDERZĄ SKUTKI ZAKAZU REKLAMOWANIA LEKÓW
— *Maksymilian Zadroga*
15. JAK ZNIECHĘCIĆ DO WCZEŚNIEJSZEJ EMERYTURY — *Tymon Zawada*
16. TELEOPIEKA — *Kazimierz Modruga*
17. SENIOR BĘDZIE MÓGŁ DORABIAĆ DO EMERYTURY — *Tymon Zawada*
18. WSKAŹNIK AKTYWNEGO STARZENIA – AAI – POLSKA NA PRZEDOSTATNIM
MIEJSCU W UE — *Anna Redosz*
20. MAGIA ZIÓŁ — *Joanna Zadrowska*
21. SAŁATKA Z WINOGRONAMI — *Jadwiga Szatkowska*
22. ŁATWY DO WYKONANIA OBIAD — *Joanna Zadrowska*
23. GDYNIA - MIASTO PRZYJAZNE STARZENIU — *Stanisław Trojanowski*
25. PROJEKT LEGALNA NIANIA JEST SZANSĄ ZATRUDNIENIA DLA SENIORÓW
— *Tymon Zawada*
26. PREZYDENT ANDRZEJ DUDA ZAAKCEPTOWAŁ USTAWĘ OBNIŻAJĄCĄ WIEK
EMERYTALNY — *Tymon Zawada*
28. BAZYLIA JEST PROZDROWOTNA — *Jadwiga Szatkowska*
29. OWOC DO ZADAŃ SPECJALNYCH — *Joanna Zadrowska*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzeci numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior” i zarazem pierwszy w nowym, 2017 roku.

Z tej okazji pragniemy życzyć wszystkim Seniorom oraz ich najbliższym dużo zdrowia, wytrwałości w spełnianiu zamierzonych planów na ten rok, a sobie życzymy jak największego i wiernego grona czytelników.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

W tym wydaniu szczególnie polecamy artykuł Kazimierze Modrugi na temat Teleopieki, czyli nowoczesnego systemu, który daje opiekunom narzędzie sprawnego reagowania na sytuacje alarmowe, które mogą się przydarzyć każdemu Seniorowi.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl - w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl nadal będzie zamieszczał aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Bochacz.com Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Agata Mościcka, Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Andrzej Kostrzewa



Nowy wykaz refundowanych leków

Z dniem 1-ego stycznia Zmiany w programach lekowych obowiązuje nowy wykaz dotyczą leczenia: refundowanych leków.

Lista zawiera między innymi 84 nowe medykamenty, które niezbędne są w leczeniu idiopatycznego włóknienia płuc.

Co dwa miesiące wykonywana jest aktualizacja listy refundacyjnej, dzięki czemu wprowadzane są na nią nowe skuteczne produkty oraz leki generyczne, czyli zamienniki leków oryginalnych, zawierające tę samą czynną substancję.

Na refundację według, nowego wykazu leków, będą mogli liczyć pacjenci z:

- zaawansowanym rakiem podstawnokomórkowym skóry,
- wrodzonymi zespołami autozapalnymi,
- przerzutowym gruczolakorakiem trzustki,
- anemią zależną od przetoczeń w przebiegu zespołów mielodysplastycznych.

- mielofibrozy,
- aktywnej postaci spondyloartropatii osiowej,
- spastyczności kończyny dolnej po udarze mózgu,
- wrzodziejącego zapalenia jelita grubego,
- choroby Leśniowskiego-Crohna,
- stwardnienia rozsianego,
- wysiękowej postaci zwyrodnienia płamki, związanego z wiekiem.

Refundacją zostały objęte takie leki jak Atozet (hipercholesterolemia), Akynezo (chemioterapia przeciwnowotworowa).

Nowy wykaz refundowanych leków zawiera listę bezpłatnych leków dla seniorów.

Załącznik dotyczący leków dla osób starszych zawiera 1167 pozycji, czyli powiększony został o prawie 20 leków.

Do najnowszego obwieszczenia dodano 84 leki, w tym 60 do listy aptecznej, 11 do katalogu chemioterapii i 13 w ramach programów lekowych.

173 produkty otrzymały wskazanie off-label, czyli poza zarejestrowanym wskazaniem.

Obniżono ceny urzędowe zbytu aż 110 pozycji, w tym 79 w ramach listy aptecznej, zaś ceny 9 leków podniesiono.

Dopłaty będą konieczne w przypadku 506 produktów.

Do 375 medykamentów dopłaty wzrosną. Ceny detaliczne brutto leków zostaną obniżone w przypadku 475 pozycji, zaś podniesione dla 310.

W najnowszym obwieszczeniu nie znajdzie się 18 leków w związku z wpływaniem wniosków o skrócenie terminu obowiązywania decyzji refundacyjnych albo upłynięciem terminu obowiązywania tych decyzji lub odmową refundacji na kolejny okres.

Z początkiem roku nowe przepisy ograniczą również dostępność preparatów, w skład których wchodzi substancje o działaniu psychoaktywnym.

dr Agata Mościcka

Zatrucie powietrza w Warszawie

W kraju sparaliżowała życie informacja o tym, że zatrucie powietrza w Warszawie wielokrotnie przekroczyło normy. Dzisiaj pojedziemy w związku z tym za darmo komunikacją miejską w stolicy.

Zgodnie z komunikatem Zarządu Transportu Miejskiego w Warszawie 9 stycznia, w dniu spodziewanego pogorszenia jakości powietrza w Warszawie, komunikacja miejska będzie bezpłatna zarówno w pierwszej jak i drugiej strefie biletowej. Bezpłatnie będzie można podróżować wszystkimi środkami transportu organizowanego przez ZTM: autobusami, tramwajami, metrem, SKM. Dodatkowo uprawnienia do bezpłatnych przejazdów będą honorowane w autobusach linii L. W przypadku autobusów bezpłatne będzie korzystanie wyłącznie z linii dziennych (od początku do końca ich kursowania). Bezpłatne będzie również korzystanie z parkingów P+R.

uprawnienia do bezpłatnych przejazdów będą honorowane również w pociągach KM w strefie Wspólnego Biletu. Przejazdy WKD w strefie Wspólnego Biletu, czyli ze Śródmieścia do Opaczy, również będą bezpłatne.

W dniu wczorajszym pojawiły się ostrzeżenia przed opuszczaniem domów przez osoby starsze, chore i dzieci.

Warszawa opustoszała, choć trudno ocenić czy z powodu alarmu smogowego czy z powodu długiego weekendu lub dużego mrozu.

Zatrute powietrze nie widać gołym okiem. Widać jednak, że w mieście zalega coś podobnego do mgły, ale w mroźne poranki takie zjawisko może występować. Na strony internetowe Inspektoratu Środowiska zarówno wojewódzkiego jak i okręgowego nie sposób się dostać. Podobno dlatego, że są tak oblegane przez zaniepokojonych obywateli.

Pojawia się za to w Internecie mnóstwo wykresów z groźnymi danymi nieznanego pochodzenia.

Dziennikarze powielają informacje i rośnie przerażenie w społeczeństwie. Tym bardziej, że transport miejski zachęca do korzystania z komunikacji pod pretekstem ograniczenia zanieczyszczenia powietrza.

Z drugiej strony w stolicy zauważalny jest spadek ilości poruszających się po Warszawie nowych tramwajów. Coraz częściej na przystanki przyjeżdżają stare, wręcz rozpadające się pojazdy, których stan nie zachęca do korzystania z nich.

Osoby starsze mogły do tej pory ze spokojem wsiadać do pojazdów niskopodłogowych, ale w tej chwili mają z tym poważny problem.

Przystanki tramwajowe, po remoncie głównych arterii, zostały obniżone do wysokości tramwajów niskopodłogowych i teraz wej-

ście do starego typu tramwaju jest dla osób starszych, ale nie tylko dla nich, nie lada wyzwaniem.

Należy zwrócić uwagę również na fakt, że po stolicy jeździ teraz mnóstwo pustych tramwajów i autobusów, ale są również linie niezwykle zatłoczone.

Stołeczne społeczeństwo zdecydowanie woli komfort jazdy swoimi własnymi samochodami, co widać w rosnącym problemie z parkowaniem.

Akcja transportu miejskiego z darmowymi przejazdami, mająca na celu zachęcenie do korzystania ze środków komunikacji miejskiej ma miejsce już kolejny raz, w związku z zanieczyszczeniem powietrza w Warszawie.

Zatrucie powietrza w Warszawie – darmowe przejazdy komunikacją miejską w dniu 09.01.2017. Jak zauważyli mieszkańcy stolicy apel władz miasta o to, by w związku ze złym stanem powietrza korzystać z tramwajów, autobusów czy metra, przynosi całkiem odwrotny skutek.

Logicznie rzecz ujmując, w efekcie informacji o zanieczyszczeniu więcej osób korzysta z samochodów, by uniknąć zatrudzenia idąc do przystanku a następnie stojąc na nim i czekając.

Większość osób zatrudnionych jest w centrum Warszawy, więc zmierzają w efekcie do przystanków, znajdujących się przy centralnych i najbardziej zatrutych arteriach miasta.

Mieszkańcy miasta myślą i zastanawiają się nad całą zaistniałą sytuacją. Ich spostrzeżenia są niezwykle trafne.

Zanieczyszczenie powietrza, które rzekomo miało miejsce wczoraj nie było zadaniem warszawiaków związane z nadmiernym ruchem kołowym, ponieważ de facto takowego nie było w ciągu trzech dni wolnych od pracy.

Czemu więc zatem służy apel o przesiadanie się do komunikacji miejskiej?

Warszawiacy, którzy posiadają karty miejskie czują się oszukani w momencie, gdy ogłaszane są

dni darmowego korzystania ze środków komunikacji miejskiej.

Wiele osób dziwi fakt, że alert smogowy, który w sumie trwa cały czas ma przełożenie tylko na jeden dzień darmowej jazdy transportem miejskim.

Zanieczyszczenie powietrza argumentowane jest również sytuacją dotyczącą palenia w piecach śmieciami, które wydzielają toksyny. Na pewno ma to miejsce, ale mieszkańcy Warszawy zadają pytanie jaki ma to wpływ na stan powietrza na ul. Marszałkowskiej.

Mieliśmy w Polsce już bardziej mroźne zimy, w piecach palono wtedy również tym co było pod ręką, na pewno jednak było mniej samochodów z napędem diesel'a. Przez ostatni długi weekend nie było nadmiernego ruchu ulicznego w mieście.

Komunikat ZTM otrzymaliśmy a co w tej sprawie mają do powiedzenia władze stolicy?

Joanna Sadura



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





Coś jednak będzie tańsze, ponieważ nastąpi obniżka cen gazu

Zatwierdzono nową taryfę Polskiego Górnictwa Naftowego i Gazownictwa na paliwo gazowe dla klientów indywidualnych oraz biznesowych i coś jednak będzie tańsze, ponieważ nastąpi obniżka cen gazu.

Cena gazu ziemnego zostanie obniżona dla prawie 6,8 mln gospodarstw domowych i innych odbiorców gazu ziemnego.

Oplaty za gaz dla wszystkich odbiorców zmaleją średnio o 7 procent.

Jak poinformował prezes PGNiG Obrót Detaliczny Henryk Mucha, to już szósta obniżka cen gazu od sierpnia 2014 roku.

W końcu w nowym roku coś jednak będzie tańsze, ponieważ nastąpi obniżka cen gazu

Odbiorcy indywidualni i małe przedsiębiorstwa będą mogli płacić za paliwo gazowe z 6 procentową zniżką. Dla odbiorców bizne-

sowych uśredniona obniżka cen paliwa gazowego wynosić będzie 8,6 procenta.

Wysokość opłat abonamentowych za gaz pozostanie bez zmian.

Spółka PGiNG poinformowała, że stawki opłat za gaz zaczną obowiązywać nie później niż na 45 dni od dnia opublikowania przez prezesa URE ustawy o Prawie Energetycznym.

Jest to procedura zgodna z przepisami zawartymi w ustawie.

Termin obowiązywania nowej taryfy, wskazany w decyzji prezesa URE, upływa z dniem 31 marca 2017 roku.

Jak twierdzi prezes PGiNG Henryk Mucha uśredniony spadek cen oferowanego przez spółkę gazu wysokometanowego wynosi blisko 23 procenty.

Spółka Polskiego Górnictwa Naftowego i Gazownictwa, która dostarcza do polskich domów

gaz, zajmuje się wydobyciem gazu ziemnego i ropy naftowej w kraju. Do jej obowiązków należy również import gazu ziemnego do Polski. W zakresie jej działania znajduje się także magazynowanie gazu w podziemnych magazynach oraz dystrybucja paliw gazowych. PGiNG zagospodarowuje złoża gazu ziemnego i ropy naftowej w kraju i za granicą.

Firma świadczy również usługi geologiczne, geofizyczne i poszukiwawcze w Polsce i poza granicami naszego kraju.

Po fatalnym początku roku z przygnębiającymi informacjami o podwyżkach cen prądu i wody, miło przeczytać, że jednak coś będzie tańsze, aczkolwiek ceny gazu nie były i tak wysokie.

Andrzej Kostrzewa



Kiedy trzeba umieścić seniora z demencją w domu opieki

Każdy opiekun osoby starszej zadaje sobie w pewnym momencie bolesne pytanie kiedy trzeba umieścić seniora z demencją w domu opieki.

Czy mogę oddać mojego kochanego tatę lub mamę z demencją do domu opieki lub do zakładu opiekuńczo leczniczego ?

Wiele osób staje przed tą trudną decyzją. Większość ludzi nie chce tego zrobić, ale czasami jest to jedyna słuszna decyzja.

Istnieje długa lista powodów, dla których zachodzi konieczność umieszczenia bliskiej osoby w domu opieki lub w placówce opiekuńczo leczniczej.

Przychodzi moment kiedy trzeba umieścić seniora z demencją w domu opieki

Zacznijmy od tego co oczywiste – opiekun nie może się czuć winny przekazując swego chorego bliskiego pod wykwalifikowaną opiekę.

To nie wina opiekuna, że kochana, bliska osoba żyje z otępieniem.

Wiele osób obwinia jednak siebie. Żyją z ogromnym stresem, poczuciem winy, często wpadają w głęboki smutek i depresję. Większość opiekunów nie chce podejmować takich decyzji i uważa je za okrutne, ale czasami trzeba zastanowić się czy jest się w stanie podołać trudnemu obowiązkowi opieki nad chorą osobą z demencją.

Niewiele osób jest w stanie skutecznie działać w takich warunkach i sytuacji. Presja opieki i odpowiedzialności może powodować brak snu, zakłócenia w jedzeniu oraz pogorszenie stanu zdrowia fizycznego i psychicznego opiekuna.

Gdy tak się dzieje, naprawdę nie ma wyboru.

To czas na wdrożenie domowej opieki pielęgniarstwa dla swoich bliskich. Nie można się obwiniać w tej sytuacji, tylko zro-

zumieć, że wybiera się dobrą i właściwą decyzję dla swojej ukochanej, bliskiej osoby.

Oprócz takich rozterek opiekunowie mają zazwyczaj przekonanie, że to co robią uraża osobę starszą, o którą się troszczą. W naszym społeczeństwie domy opieki nie cieszą się dobrą opinią, utarło się przekonanie, że przekazanie tam bliskich, to skazywanie ich na szybką śmierć.

Na szczęście pojawia się coraz więcej miejsc, które gwarantują odpowiednie, europejskie standardy i opiekę medyczną na wysokim poziomie.

Oto niektóre z powodów, które mogą powodować konieczność opieki długoterminowej w domu opieki.

1. Wędrowki

60 procent pacjentów z chorobą Alzheimera wędruje i gubi się. To może być groźne dla życia osoby z chorobą Alzheimera.

Chorzy na demencję niejednokrot-

8 KĄCIK SENIORA

nie umierają podczas wędrówki. Powstrzymanie osoby z chorobą Alzheimera od wędrówki jest niezwykle trudne i wymaga ciągłej uwagi.

Jeśli opiekun pracuje zawodowo lub żyje w domu sam z osobą chorą, często właściwym rozwiązaniem i jedyną alternatywą jest przekazanie chorego pod opiekę długoterminową w domu opieki.

Zamknięte drzwi w większości domów opieki to konieczność ratująca niejednokrotnie życie pacjentom z chorobą Alzheimera.

2. Upadki

Problemy z równowagą i upadki są powszechne wśród pacjentów z otępieniem. Jest to szczególnie częste w późniejszych stadiach choroby.

Osoba starsza i chora na otępienie może spaść i złamać biodro albo uderzyć się głową i dostać wstrząsu mózgu lub nawet gorzej. Słuszną decyzją to zadbanie o bezpieczeństwo podopiecznego i o odpowiednie warunki życia.

Domy opieki przystosowane są do pobytu w nich osób starszych, niepełnosprawnych i z demencją. Niebezpieczne miejsca są zabezpieczone a nad chorymi czuwają opiekunowie i pielęgniarki.

Istnieje system powiadamiania o niebezpiecznych sytuacjach.

Pobyt bliskiej osoby z demencją w domu opieki nie powinien łączyć się z zaprzestaniem dbania

o nią przez swoich bliskich. Opiekunowie, gdy mają wsparcie w opiece nad chorym w rzeczywistości mogą być w stanie wykonywać swoją rolę lepiej.

3. Agresywne zachowanie

Pacjenci chorzy na Alzheimera mogą stać się bardzo agresywni. Gdy tak się dzieje ich zachowanie może stać się wyjątkowo trudne do samodzielnego opanowania przez opiekuna.

Jeśli agresja nie może być skutecznie leczona, wtedy wymaga profesjonalnej pomocy, którą można uzyskać w placówce opiekuńczej specjalizującej się w prowadzeniu tego rodzaju pacjenta.

Trzeba sobie zadać pytanie – jeśli mój bliski staje się niebezpieczny dla siebie, dla mnie, dla członków naszej rodziny lub krewnych i przyjaciół to co należy zrobić?

Jedynym rozwiązaniem jest pomoc profesjonalna w domu opieki.

4. Zespół zachodzącego słońca

Duża część chorych na demencję cierpi z powodu tego zespołu chorobowego. W wielu przypadkach stosowane jest wsparcie farmakologiczne, ale czasami jednak nieskuteczne. Pacjenci zmagają się niejednokrotnie z myślami samobójczymi.

Pacjent w depresji może być bardzo agresywny. Jest to jeden z rodzajów zachowania, które mogą być bardzo uciążliwe dla opiekuna.

Takie zachowania mogą powodować ogromny stres i prowadzić do depresji również opiekuna. Jeśli nie można sobie z tym poradzić, nie można siebie obwiniać, ale w porę szukać pomocy opieki długoterminowej.

Zespół zachodzącego słońca jest to zespół lęku związanego z demencją pacjentów

5. Eskalacja potrzeb w zakresie opieki

Można dotrzeć do punktu, w którym potrzeby w zakresie opieki zdrowotnej nad pacjentem z otępieniem są większe niż możliwości opiekuna.

Wielu opiekunów pracuje zawodowo i nie ma czasu na całodobową obecność przy chorym albo, po prostu nie ma wystarczająco dużo energii, aby zadbać o chorego i o siebie.

Opieka nad chorym z demencją powoduje, że wielu opiekunów żyje w ciągłym stresie, który może prowadzić do chorób serca lub udarów mózgu. Trzeba zawsze brać pod uwagę własne zdrowie.

Nie będzie żadnego pożytku z pomocy chorego opiekuna dla osoby z demencją. Zwiększone potrzeby opiekuńcze to również konieczność wprowadzenia prawdziwej opieki pielęgniarskiej.

6. Nie ma nikogo, kto mógłby pomóc w opiece

To najczęstszy i jakże prawdziwy

problem w opiece nad chorymi na Alzheimera. Jeśli ma nikogo, kto by mógł wesprzeć pracę opiekuna, rodziny czy przyjaciół, którzy niestety w takich sytuacjach na ogół znikają, opiekun może po prostu się „wypalić”.

Organizm ludzki może wiele wytrzymać i udźwignąć, ale wszystko ma swoje granice.

Po dotarciu do punktu, w którym nie da się już działać w dobrym

interesie osoby żyjącej z demencją, lub w swoim własnym, następuje moment, w którym trzeba zdać się na opiekę długoterminową jako jedyną alternatywę.

Nie ma dobrych lub złych rozwiązań w takiej sytuacji. To jasne dla wszystkich.

Sam fakt, że udało się trzymać kogoś chorego w domu, dopóki nie poszedł do nieba, nie czyni nikogo lepszym opiekunem

od kogoś, kto wybiera opiekę długoterminową dla swojej bliskiej i chorej osoby.

Istnieją dwie części do tego układu, jakim jest opieka nad osobą starszą i chorą – osoba będąca pod opieką i jej opiekun. Dobro obydwu stron tego układu jest ważne, tak samo jak i stan zdrowia obu stron.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna

KĄCIK SENIORA



Jak powinna wyglądać pomoc dla osób starszych

Społeczeństwo polskie starzeje się, a seniorzy potrzebują wsparcia, ale jak powinna wyglądać pomoc dla osób starszych.

Czy polscy seniorzy mogą liczyć na wsparcie? A może pozostawia-

my ich samym sobie? Aż 85% Polaków twierdzi, że pomaga osobom starszym. Z drugiej strony, wspieramy najczęściej wyłącznie seniorów z naszej rodziny i nawet wtedy ograniczamy się do sytuacji nagłych, zapominając o codziennej trosce.

Czy na pewno wiemy jak powinna wyglądać pomoc dla osób starszych

Niewiele grup społecznych ma swoje święto kilka razy do roku. Seniorzy są pod tym względem grupą wyjątkową.

1 października przypada Międzynarodowy Dzień Seniora, niecałe trzy tygodnie później - 20 października - obchodzimy Europejski, a 14 listopada - Ogólnopolski Dzień Seniora. W ten sposób chcemy pokazać osobom starszym, naszym rodzicom i dziadkom, że są dla nas ważni, że ich doceniamy i chcemy otoczyć ich opieką.

Czy jednak przekłada się to na rzeczywiste wsparcie i troskę?

Jaki jest stosunek społeczeństwa do seniorów oraz pomoc, jakiej im udzielamy?

Polska nie ceni seniorów

Stosunek do osób starszych w Polsce oceniamy zdecydowanie krytycznie. Ponad 40% Polaków uważa, że jest raczej zły, osobom w podeszłym wieku trudno funkcjonować w naszym kraju i nie mają zapewnionej należytej opieki. 18% Polaków twierdzi, że stosunek do seniorów w naszym kraju jest wręcz zdecydowanie zły, a starsi ludzie są traktowani jako zło konieczne. Z drugiej strony, niemal 1/3 (31%) obywateli sądzi, że Polacy są raczej dobrze nastawieni do osób starszych.

Pomagamy starszym

Zaawansowany wiek wiąże się z niższą sprawnością, a często również z ciągłymi kłopotami ze zdrowiem. Nic zatem dziwne-

go, że ponad połowa (55%) Polaków zna lub słyszała o seniorach, którzy potrzebują wsparcia. Zdecydowana większość, bo aż 85% deklaruje, że zdarza im się pomagać osobom starszym.

Rodzina przede wszystkim

Pomocną dłoń do seniorów wyciągają najczęściej najbliżsi. Aż 57% Polaków przyznaje, że co prawda wspiera starszych, ale tylko w ramach własnej rodziny. Sytuacja samotnych seniorów jest więc dużo trudniejsza. Na szczęście, mogą liczyć na wsparcie tych z nas, którzy mają chęci, czas i możliwości otoczenia troską także ludzi spoza najbliższego kręgu. Jednemu na pięciu Polaków zdarzyło się wspierać osoby w podeszłym wieku w charakterze wolontariusza lub w ramach swojej parafii. Rodzina okazuje się bardzo ważna także z punktu widzenia osób, które opiekują się osobą starszą. 56% Polaków może w takiej sytuacji liczyć na pomoc rodziny. W przypadku 14% pomocą w opiece nad seniorem służy partner lub partnerka. Natomiast 12% Polaków opiekuje się starszymi osobami samodzielnie.

Pomoc tylko w nagłych wypadkach

Choć pomagamy, to najczęściej incydentalnie. Nie ma mowy o stałej, codziennej trosce. Okazuje się

bowiem, że aż 60% Polaków wspiera osoby starsze nieregularnie, tylko w nagłych wypadkach. Kolejne 10% poświęca seniorom nie więcej niż 5 godzin w tygodniu. Z drugiej strony, 20% Polaków przeznaczają na pomoc osobom lub osobie starszej ponad 20 godzin tygodniowo, czyli niemalą część życia. Dostrzegamy potrzeby osób starszych i zgadzamy się, że potrzebują pomocy. Niestety, obowiązki rodzinne czy zawodowe sprawiają, że trudno znaleźć siły i czas na stałe wsparcie, tymczasem nie sposób przecenić codziennej troski, wyrażającej się czasem w bardzo prosty sposób, na przykład poprzez wspólne spędzanie czasu.

Opieka nad seniorem wymaga poświęceń

Trudność, z jaką przychodzi nam otaczanie osób w podeszłym wieku stałą opieką wiąże się także z koniecznymi wyrzeczeniami. 20% Polaków, ze względu na opiekę nad seniorami, musi zrezygnować ze spotkań towarzyskich. Niewiele mniej, bo 19%, nie korzysta z urlopu. Około 17% rezygnuje z rozrywki, np. wyjść do kina, teatru czy kawiarni. Dla jednego na dziesięciu Polaków wsparcie seniorów oznacza ograniczenie czasu spędzanego z najbliższą rodziną, partnerem czy dziećmi.

Pomagamy, bo...

Co ma największy wpływ na nasze zaangażowanie? Ponownie widać, jak wielkie znaczenie ma rodzina.

Dla 28% Polaków właśnie więzi rodzinne są głównym powodem wspierania seniorów. Niewiele mniej, bo 27% deklaruje, że po prostu należy pomagać. Duże znaczenie ma również to, że obecni seniorzy opiekowali się nami w dzieciństwie, w związku z czym czujemy się zobowiązani im pomóc (14%). Taki sam odsetek pomaga z miłości.

Jak pomagamy seniorom?

Osoby w podeszłym wieku mają różne potrzeby, wynikające z charakteru czy stanu zdrowia. Pomagamy zatem na różne sposoby, często zapewniając po prostu niezbędne wsparcie w życiu codziennym.

18% Polaków pomaga seniorom w prowadzeniu gospodarstwa domowego, np. robiąc zakupy, sprząając czy przygotowując posiłki. Niewiele mniej (15%) wspiera poprzez dotrzymanie towarzysztwa i np. wspólne spacerowanie. Na kolejnych pozycjach znajduje się pomoc w załatwianiu spraw urzędowych czy wizyt lekarskich (14%) oraz pielęgnacja w chorobie (13%). Z kolei 12% Polaków pomaga seniorom w czynnościach związanych z higieną osobistą, a 11% – udzielając porad

w różnych sprawach. Co dziesiąty z nas organizuje czas osobom starszym. Znacznie częściej poświęcamy czas niż pieniądze – tylko 6% wspiera seniorów finansowo. Co ciekawe, około 35% Polaków przystosowało swoje mieszkanie do potrzeb osoby w podeszłym wieku, np. likwidując wysokie progi w drzwiach lub instalując uchwyt na wannie.

Opieka nad seniorami rolą rodziny i państwa

Na pytanie, kto powinien w największym stopniu zajmować się osobami starszymi ponad 36% Polaków odpowiada, że to obowiązek rodziny. Sporo mniej, bo 22% twierdzi, że pierwszoplanową rolę powinno odgrywać państwo. Według 4% osoby starsze powinny być samowystarczalne.

Ponad 27% z nas chciałoby samemu zajmować się seniorami z rodziny. Niewiele mniejszy odsetek (24%) za najlepsze rozwiązanie uważa opiekuna domowego. Z kolei 14% Polaków najwyżej ceni połączenie obu form opieki – samodzielny troskę o osobę starszą, ale z doraźnym wsparciem opiekuna. Wyrażna mniejszość Polaków (9%) chciałaby zapewnić seniorowi miejsce w domu opieki.

Starsi ludzie rzadko lubią zmiany a przeprowadzka do domu opieki może okazać się dla nich stresującym doświadczeniem. Dostrzegają to także młodszy Polacy i dla-

tego tak wielu z nas chciałoby zapewnić seniorom dobrą opiekę domową.

Zbyt mało aktywności w życiu seniora

Prawie połowa (48%) Polaków twierdzi, że w ich okolicy organizowane są zajęcia aktywizujące seniorów. Pomimo tego, 3/4 osób, które opiekują się seniorami przyznaje, że ich podopieczni nie podejmują żadnych aktywności. Jeżeli już się na coś decydują, najczęściej są to zajęcia rehabilitacyjne (16%). Niecałe 5% Polaków twierdzi, że osoby starsze, którymi się opiekują, samodzielnie uprawiają sport lub ćwiczą. Zaledwie 3% potwierdza, że ich podopieczni biorą udział w imprezach i wydarzeniach specjalnie organizowanych dla starszych osób.

Coraz więcej instytucji oferuje różne formy aktywności dedykowane osobom starszym, które mogą zdecydowanie poprawić jakość ich życia. Bardzo istotnym zadaniem opiekunów jest zatem nie tylko pomoc seniorom w radzeniu sobie z trudami życia codziennego, ale także zachęcanie do ruchu i aktywnego udziału w życiu społecznym. To pozytywnie wpływa zarówno na stan psychiczny, jak i fizyczny starszych ludzi.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Noworoczne postanowienia seniora

Sylwester i Nowy Rok to najlepszy czas na noworoczne postanowienia seniora.

Jakie powinny być wobec tego postanowienia seniora na Nowy Rok?

Przeważnie są związane ze zdrowiem. Wiele osób obiecuje sobie rzucenie palenia, rozpoczęcie diety i czy większą dbałość o regularne kontrole lekarskie i badania.

Może jednak warto coś w tym zmienić i postawić sobie wyzwania do zrealizowania, które przyniosą również przyjemność a nie będą wykonywane, bo tak trzeba.

Raz można inaczej, nie decydować się na spełnienie pewnych obowiązków, tylko zadbać o to, by zmienić coś w monotonii życia codziennego.

Zrobić coś co sprawi, że poczujemy się szczęśliwi i na długo zapamiętamy ten moment.

Niech zamysłem stanie się podróż i odwiedzenie jakiegoś ciekawego miejsca. W tej chwili transport kolejowy zapewnia komfortowe warunki jazdy a seniorom przysługują zniżki lub darmowe przejazdy.

Nie trzeba jechać daleko, czasami w okolicy miejsca, w którym się mieszka znajdują się fascynujące obiekty historyczne lub krajobrazy, które warto zobaczyć.

A jeśli zobaczyć, to czemu nie zrobić ciekawych zdjęć?

Czemu nie stworzyć interesującego albumy, który z ciekawością obejrzą wnuki i będą dumne ze swojego dziadka lub babci, że chciało im się zrobić coś tak oryginalnego.

Noworoczne postanowienia seniora nie muszą być nudne.

Jeśli ktoś lubi być aktywny fizycznie, może postawić sobie za za-

danie jakiś rekord do pobicia. Można polepszyć wynik czasowy w jeździe na rowerze albo dystans w pływaniu, ale oczywiście na miarę możliwości zdrowotnych.

Rekordy można bić również w inny sposób. Można zrobić na drutach szaliki dla całej rodziny, albo czapki, które można przeznaczyć na prezenty dla przyjaciół.

Jeśli ktoś lubi czytać, może pobić rekord w ilości przeczytanych książek.

Koniecznien trzeba wyjść do ludzi, więc niech postanowienia będą związane również z tym tematem. Warto zapisać się do jakiegoś klubu, chodzić na spotkania tematyczne i starać się po prostu rozmawiać z ludźmi. Rozmowa zbliża. Można odwiedzać sąsiadów i zapraszać ich do siebie.

Dzięki nowym znajomościom można poszerzać horyzonty,

poznawać lepiej siebie i swoją osobowość oraz spędzać miło czas.

Emerytura to więcej wolnego czasu. Jeśli kiedyś ktoś chciał bardzo malować czy grać na jakimś instrumencie a nie miał do tej pory czasu, by się tego nauczyć to jest to najlepszy moment.

Niech postanowienia dotyczą nauki jazdy na łyżwach, kursów lingwistycznych, nauki jazdy samochodem czy obsługi Internetu. Nauka i osiągnięcia z tym związane dają nie tylko wiele satysfakcji, ale również ćwiczą myślenie i usprawniają mózg.

Spełniamy również w ten sposób swoje marzenia i nie zapominajmy, że to jest najważniejsze w postanowieniach noworocznych.

Spełnienia marzeń w Nadchodzącym Roku!

Agata Cukrowska

psycholog

ZDROWIE



W kogo uderzą skutki zakazu reklamowania leków

Rząd planuje wprowadzenie nowego zakazu, dlatego warto zastanowić się w kogo uderzą skutki zakazu reklamowania leków bez recepty i suplementów diety w mediach.

Zmiany mogą być odczuwalne zarówno dla budżetu państwa, firm, mediów, jak i dla samych pacjentów.

W wyniku zakazu reklam podrożeją leki i mniejsze staną się wpływy do budżetu.

Wiele osób straci pracę w różnych branżach, firmy poniosą straty finansowe a media publiczne i komercyjne stracą przychody.

Projekt usunięcia reklam z mediów to propozycja Naczelnej Rady Lekarskiej.

Specjaliści z Instytutu Badań nad Gospodarką Rynkową są zdania, że projekt jest sprzeczny z zasadą swobody działalności gospodarczej, która gwarantowana jest przez polską Konstytucję. Według nich jest to działanie niezgodne

także z obowiązującym prawem unijnym.

Czy wiemy w kogo uderzą skutki zakazu reklamowania leków?

Zakaz reklam leków i suplementów w mediach dotknie przede wszystkim rynek farmaceutyczny, co skutkować będzie niewątpliwie podwyżką cen medykamentów.

Prace nad projektem zmian trwają już od połowy roku w Ministerstwie Zdrowia.

Według badań resortu Polacy bezmyślnie kupują za dużo suplementów i leków bez recepty. Zdaniem Ministerstwa takie działanie ma u swego podłoża wpływ reklam w mediach.

W wyniku tych wniosków Ministerstwo uznało, że niezbędne jest zwiększenie kontroli nad reklamami niektórych suplementów. Koniecznością, zdaniem urzędników ministerialnych, jest zakazanie używania w reklamach wizerunku osób udających lekarzy, bądź naukowców. Reklamy zdaniem resortu powinny zawierać wyraźny komunikat dotyczący dokładnych informacji o substancji.

Główny Inspektorat Sanitarny będzie sprawować nadzór nad treścią dopuszczanych do emisji reklam. Firmy produkujące leki i suplementy muszą wyraźnie podkreślać różnicę między tymi dwoma produktami.

Projekt nie budził kontrowersji dopóki Naczelna Rada Lekarska nie przedstawiła swojego postulatu całkowitego zakazu reklam leków bez recepty i suplementów diety w mediach.

Jak określiła to Naczelna Rada Lekarska, wprowadzenie zmian może wymagać również poprawek w przepisach prawa Unii Eu-

ropejskiej. Problem zdaniem lekarzy jest tak istotny, że należy niezwłocznie podjąć działania zmierzające do zmian w przepisach.

Projekt zakazu oficjalnie ma ujrzeć światło dzienne na początku 2017 roku, ale już budzi poważne obawy.

Zmiany legislacyjne będą niekorzystne dla krajowych producentów leków, negatywnie wpłyną one na dochody budżetu państwa, spowodują w efekcie wzrost cen leków. Utrudnią również działalność branż pokrewnych, które funkcjonują na progu rentowności, głównie chodzi tu o apteki.

Sytuacja bardzo niekorzystnie wpłynie na status finansowy aptek, ponieważ wartość sprzedaży zmaleje o prawie 7 mld złotych. Apteki tak naprawdę żyją dzięki sprzedaży leków bez recepty i suplementów.

Przychody polskich producentów leków zmniejszyłyby się o 1,7 mld złotych.

Brak wpływów z reklam to ogromna dziura w budżecie mediów oraz masowe zwolnienia pracowników.

Zdecydowanie najmocniej jednak skutki zakazu odczują sami pacjenci. Brak środków na badania nad nowymi lekami odbije się

na jakości dostępnych medykamentów. Leki będą musiały podrożeć i pacjenci zapłacą za nie zdecydowanie więcej.

W rządzie istnieje rozłam w kwestii decyzji dotyczących zakazu. Przeciwnikami zmian są wicepremierowie Mateusz Morawicki i Jarosław Gowin. Promują oni poprawę innowacyjności w przemyśle polskim, a konsekwencją zakazu będzie z pewnością zmniejszenie nakładów finansowych na badania i rozwój przemysłu farmaceutycznego.

Wicepremierowie liczą na sprzeciw Ministerstwa Finansów, ponieważ z powodu zmian budżet państwa straci 60 mln złotych rocznie. Oczekują również oporu przed zakazem ze strony Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji.

Zdaniem ekspertów zmiany są konieczne, szczególnie w kwestii reklamowania suplementów diety, traktowanych do tej pory jak żywność, a działających jednak jak leki.

Według ich opinii konieczne jest skupienie się na samoregulacji, zanim podejmie się zbyt radykalne decyzje, których skutki odczują wszyscy.

dr Maksymilian Zadroga

Jak zniechęcić do wcześniejszej emerytury

Prezydent spełnił swoje obietnice wyborcze i obniżył wiek emerytalny a teraz rząd pracuje nad tym jak zniechęcić do wcześniejszej emerytury. Oczywiście dozwolone jest dorabianie na emeryturze, ale wygląda na to, że dorobić nie da się za wiele.

Większość ludzi w Polsce zatrudnionych jest na tak zwane, umowy śmieciowe czyli umowy o dzieło. Emeryci otrzymują propozycje głównie takich umów.

Rząd pracuje nad tym jak zniechęcić do wcześniejszej emerytury i szykuje zmiany dla ponad pół miliona seniorów.

Zmiany odczuje również 1,5 miliona osób zatrudnionych w kraju na umowy o dzieło lub zlecenie.

Według nowych propozycji przepisów prawo do emerytury otrzymają osoby, które będą miały udokumentowany co najmniej 15 letni okres składkowy.

Nowe plany zmian ustalane przez rząd obejmują umowy o dzieło, które mogą zostać obłożone składkami zusowskimi jeszcze w tym roku.

Prognozy wskazują na to, że Polacy chętnie będą korzystał z możliwości przejścia na emery-

turę według nowych zasad wiekowych, jednak wiąże się to z finansowym problemem dla budżetu państwa. Już teraz brakuje na wypłaty emerytur prawie 50 miliardów złotych rocznie.

Jeżeli 15 letni okres składkowy będzie upoważniał do przejścia na emeryturę osoby pracujące sporadycznie, w krótszym okresie, stracą prawo do świadczenia. Według rządu staż pracy krótszy niż 15 lat to niska emerytura a koszty obsługi przelewów często większe niż ich wartość.

Emeryci po wprowadzeniu nowych przepisów planowanych przez rząd nie będą mogli zbyt wiele dorobić. Według aktualnie obowiązujących zasad po przejściu na emeryturę, według ustawowo przyjętego wieku, senior może dorabiać bez ograniczeń.

W tej chwili korzysta z takiej możliwości około 400 do 500 tysięcy osób w Polsce. Tylko w przypadku wcześniejszych emerytur obowiązują ograniczenia w dodatkowych zarobkach i wynoszą do 70 procent średniej krajowej.

Gdy zostaną wprowadzone planowane przez rząd zmiany, wszyscy emeryci zostaną objęci ogranicze-

niem dorabiania do świadczenia, do wysokości 70 procent średniej krajowej.

Rząd planuje wprowadzenie od połowy tego roku pełnego oskładkowania umów o dzieło. Uwarunkowuje to efektami wprowadzenia podwyżek najniższych stawek płacy za godzinę. Jeżeli pracodawcy nie będą konsekwentnie stosować się do obowiązujących w tym temacie przepisów muszą liczyć się z oskładkowaniem umów o dzieło.

Umowy zlecenia zostały już oskładkowane przez wcześniejszy rząd. W tej chwili pracuje na umowach o dzieło i umowach-zleceniach około 1,5 miliona Polaków.

Oskładkowanie umów o dzieło może wiązać się z ogromnymi ograniczeniami w zatrudnieniu. Pracę może stracić znaczna część dorabiających emerytów.

Nowy Rok od swoich pierwszych dni nie zapowiada dobrych zmian, ponieważ w parze z wymienionymi powyżej ograniczeniami w zarobkach, idą podwyżki kosztów utrzymania.

Tymon Zawada
radca prawny



Celem systemu Teleopieka jest zapewnienie pomocy oraz koniecznych świadczeń w miejscu zamieszkania podopiecznego.

Niemniej istotne jest zagwarantowanie poczucia bezpieczeństwa osób chorych i niepełnosprawnych.

Zadaniem systemu Teleopieka jest reagowanie na sytuacje zagrożenia i wzywanie pomocy lub przekazywanie informacji o potrzebach diagnozy lub konsultacji. System Teleopieki jest propozycją skierowaną do osób starszych, niepełnosprawnych lub przewlekle chorych. Ta grupa podopiecznych spędza długie godziny w samotności. Jednocześnie są oni w tym czasie pozbawieni podstawowej opieki.

System Teleopieki daje opiekunom narzędzie sprawnego reagowania na sytuacje alarmowe. Zapewniając podopiecznym wysokiej poziom bezpieczeństwa odciąża ich rodziny od wielu zmartwień. Ponadto w wielu przypadkach umożliwi aktywniejszy udział w życiu społecznym.

Typowy system Teleopieki oparty jest o rozwiązania przywoławcze, lokalizacyjne lub diagnostyczne. Pierwsze to przyciski, po których uruchomieniu wysyłany jest sygnał SOS. Drugi umożliwia śledzenie miejsca przebywania podopiecznego. Trzeci oparty jest o urządzenia dokonujące na życzenie pomiarów różnych parametrów medycznych. Są to bardzo sprawne rozwiązania. Jednak ich główną wadą jest konieczność wykonania przez podopiecznego czynności. Zdarzają się jednak sytuacje, gdy osoba jest nieprzytomna lub nie będzie pewna, że chce nacisnąć przycisk lub np. dokonać pomiaru ciśnienia.

System Teleopieki Nasz Senior oferuje powyższe funkcje, ale uzupełnia je o automatyczne monitorowanie zachowań. Ta rozszerzona wersja jest pozbawiona wad typowego rozwiązania. Specjalny moduł oparty o sztuczną inteligencję w zakresie eksploracji danych gromadzi, przetwarza i analizuje dane przekazywane w interwałach kilkunastosekundowych. System Teleopieki Nasz Senior samodzielnie podejmuje decyzje o występowaniu zagrożenia

i w przypadku pojawienia się takich sytuacji automatycznie informuje opiekunów.

Usługi świadczone w zakresie systemów Teleopieki wykonują wyspecjalizowane firmy medyczne lub opiekuńcze. Zakres oferty stale się rozwija i jest uzupełniany stosownie do bieżących możliwości technologicznych.

Jedno jest pewne, w sytuacji systematycznego „starzenia” się społeczeństwa istnieje olbrzymie zapotrzebowanie na tego typu usługi.

Koszty związane z korzystaniem z systemu Teleopieki są zdecydowanie niższe od kosztów pobytu w szpitalu lub domu opieki. Z czysto ludzkiego punktu widzenia eliminowane są traumatyczne konsekwencje związane ze zmianą statusu i miejsca pobytu podopiecznych.

W wielu sytuacjach usługi tego typu częściowo są wspierane finansowo przez instytucje samorządowe, fundacje i stowarzyszenia pomocowe. Mamy również nadzieję, że wymierne zalety tego rozwiązania będą wspierane przez instytucje państwowe.

Tymczasem nieocenioną pomocą dla zainteresowanych firm oraz instytucji jest wsparcie ze strony funduszy unijnych, gdzie bardzo wysoki poziom dofinansowania (przekraczający z reguły 90%) przyczynia się do dużego zainteresowania inwestorów.

Kazimierz Modruga



Senior będzie mógł dorabiać do emerytury

Rząd wycofał się ze swoich wcześniejszych propozycji i senior będzie mógł dorabiać do emerytury.

Projekt rządu, który w założeniu miał złagodzić skutki decyzji dotyczącej obniżenia wieku emerytalnego, spowodował falę protestów wśród osób starszych.

Aktualnie nie ma ograniczeń w kwestii dorabiania do emerytury, jedynie osoby pobierające wcześniejsze świadczenia emerytalne nie mogą przekroczyć limitu przychodów.

Grupa ta nie może zarobić więcej niż 130% średniej pensji krajowej. Jeśli kwota ta zostanie przekroczona ZUS wstrzyma wypłacanie świadczenia emerytalnego do momentu, kiedy zarobki spadną albo senior przestanie dorabiać do emerytury. Limit ten od września 2016 roku to 5224,80 zł brutto.

Dla wielu osób starszych dorabianie do emerytury jest koniecznością życiową. Rząd ustąpił i ogłosił, że senior będzie mógł dorabiać do emerytury.

Rząd planując wprowadzenie zakazu dorabiania do emerytury chciał wywrzeć nacisk na emerytów, by pracowali dłużej. Ostatnio

podpisana została jednak ustawa obniżająca wiek emerytalny z 67 lat do 65 dla mężczyzn i 60 dla kobiet.

Resort pracy zrezygnował w końcu z planów wprowadzenia ograniczeń w temacie dorabiania do emerytury. Jak twierdzi wiceminister pracy Marcin Zieleniecki, z pomysłu zrezygnowano, ponieważ pojawiło się wobec niego zbyt wiele negatywnych opinii.

Polacy popierają obniżenie wieku emerytalnego, pod warunkiem, że wolno im będzie dorabiać do emerytury. 35% mieszkańców kraju uważa, że taka możliwość powinna być dopuszczalna bez żadnych ograniczeń. Według 42% powinny istnieć ograniczenia takie, jak limit przychodów. Około 20% Polaków jest zdania, że seniorzy nie powinni mieć prawa do dorabiania na emeryturze.

Wicepremier Morawiecki podkreśla, że zachętą do dłuższej pracy byłyby symulacje wysokości świadczeń, które przygotowuje ZUS oraz zasada „przechodzę na emeryturę tylko raz”. W takim wypadku emerytura byłaby naliczana w tym momencie, w jakim się na nią przeszło i dalsze dorabianie nie miałyby wpływu na jej wysokość.

W tej chwili dorabiający emeryt może, po zakończeniu całkowitym okresu zatrudnienia, poprosić o ponowne przeliczenie emerytury, co niejednokrotnie wpływa pozytywnie na jej wysokość.

Ministerstwo Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało rekomendacje, które zostały już zweryfikowane przez Komitet Ekonomiczny Rady Ministrów i Komitet Stały Rady Ministrów.

W rekomendacjach znajduje się propozycja, by 25% środków, które są zgromadzone na OFE zostało przekazanych do Funduszu Rezerwy Demograficznej. Ich wartość zewidencjonowana zostałyby na indywidualnych subkontach Polaków, które prowadzi ZUS. 75% pozostałych aktywów miałyby zostać przekazane pod zarząd funduszy inwestycyjnych, powstałych z przekształcenia OFE.

Powyższy projekt stanowi punkt wyjścia do debaty sejmowej na temat przyszłości systemu emerytalnego w Polsce.

*Tymon Zawada
radca prawny*

Wskaźnik Aktywnego Starzenia – AAI

Polska na przedostatnim miejscu w UE



Wskaźnik Aktywnego Starzenia się (Active Ageing Index – AAI) pojawił się w uchwale Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. W sprawie ustanowienia Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020 ustanowiono Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020.

W tym ważnym dokumencie został opisany AAI. AAI wyznaczony został przez Komisję Europejską w ramach Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012.

Wskaźnik identyfikuje potencjał osób starszych w obszarze zatrudnienia, życia społecznego, samodzielnej egzystencji oraz

możliwości aktywnego starzenia się.

AAI jest wartością w skali od 0 do 100, przy założeniu, że 100 opisuje sytuację idealną, tzn. 100-procentową realizację zadań wszystkich obszarów oraz 100-procentową partycypację osób starszych we wszystkich obszarach.

Dla Polski wskaźnik ten wynosił w roku 2013 – 27,3. W rankingu ogólnym krajów UE nasz kraj zajmował ostatnie miejsce.

Rok później w 2014 r. wskaźnik osiągnął poziom 28,1. Było to ostatnie badanie i Polska zajmuje w nim przedostatnie miejsce.

W rozwoju aktywności społecznej seniorów Polacy są na początku drogi. W tym zakresie mamy duży potencjał. Dynamiczny wzrost starszej populacji społeczeństwa

sprzyja rozwojowi usług senioralnych.

Wg danych GUS w 2013 roku liczba osób w wieku 60+ wyniosła 8,3 mln (21,5 proc. społeczeństwa).

Wg prognoz urzędu 2050 roku liczba wzrośnie do 13,7 mln (40,4 proc. społeczeństwa).

Taki wzrost zmusza do intensywnych działań nad polityką senioralną. Jest to zadanie niezwykle skomplikowane, ponieważ osoby starsze są bardzo niejednorodną grupą.

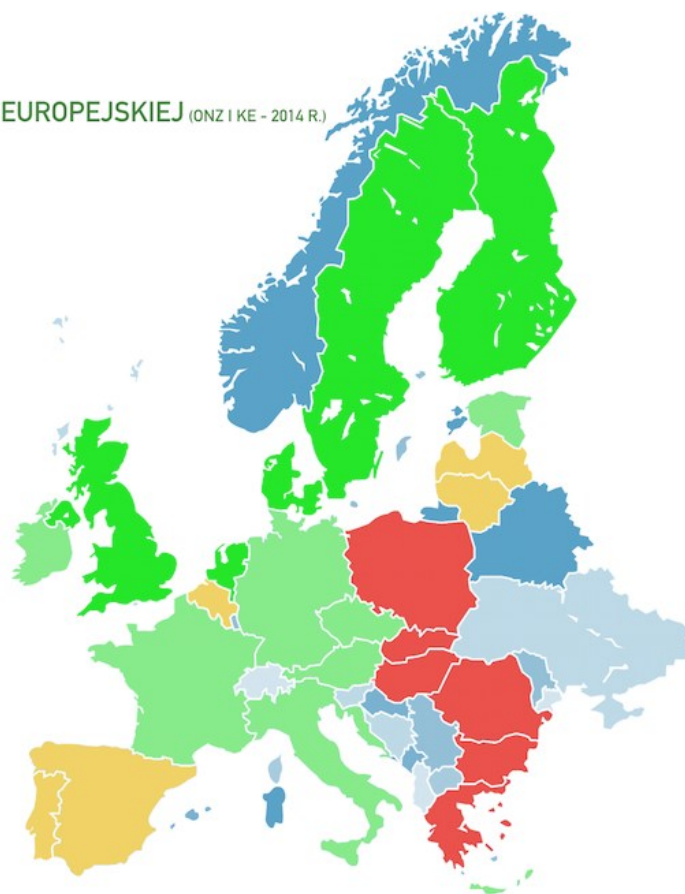
Z jednej strony część seniorów jest aktywna. Co szóstą osobą korzysta z internetu. Kupują auta, mają karty i kredyty w bankach.

Jednak grupa ponad 3 mln osób w naszym kraju potrzebuje opieki lub całodobowej pielęgnacji.

POLSKA NA TLE EUROPY

RAPORT STANU AKTYWIZACJI SENIORÓW AAI W UNII EUROPEJSKIEJ (ONZ I KE - 2014 R.)

AAI	Państwo
44,9	Szwecja
40,3	Dania
40,0	Holandia
39,7	Wielka Brytania
39,0	Finlandia
38,6	Irlandia
35,8	Francja
35,7	Luksemburg
35,4	Niemcy
34,6	Estonia
34,4	Czechy
34,2	Cypr
34,1	Austria
34,0	Włochy
33,9	średnia UE
33,7	Belgia
33,5	Portugalia
32,6	Hiszpania
31,6	Chorwacja
31,5	Łotwa
31,5	Litwa
31,5	Malta
29,9	Bulgaria
29,8	Słowenia
29,6	Rumunia
28,5	Słowacja
28,3	Węgry
28,1	Polska
27,6	Grecja



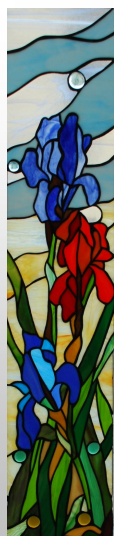
Jedną ze skutecznych dróg, która częściowo może rozwiązać narastające problemy jest zwiększenie poziomu cyfryzacji starszych osób. Pozwoli to na efektywne wykorzystanie w opiece i leczeniu telemedycyny i teleopieki.

Niestety świadomość w zakresie aktywności społecznej osób starszych jest bardzo niska, co uwiadacznia raport KE.

Pocieszające jest, że jednoznaczne i nieuchronne perspektywy co-

raz szybciej rosnącego udziału osób w wieku 60+ działają mobilizująco na decydentów oraz na biznes.

*Anna Redosz
Redaktor naczelny*



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl

Magia ziół



W dzisiejszym świecie zatruwa nas na każdym kroku chemia i każdy zapomniał już jak silna jest magia ziół.

Fitoterapia, czyli leczenie z zastosowaniem ziół to jedna z najstarszych dziedzin medycyny konwencjonalnej. Pierwsze wzmianki o fitoterapii znajdują się w dokumentach z Babilonii i Asyrii. Warto podkreślić, że już 2000 lat przed naszą erą znano zioła takie, jak rumianek, piołun czy nagietek.

Gdy zawodzą środki farmaceutyczne niezastąpiona może okazać się magia ziół.

Wielu z nas nie przypuszcza nawet, że pospolite rośliny, które można znaleźć praktycznie wszędzie, mają lecznicze właściwości.

Poniżej przedstawiamy krótki poradnik.

Pokrzywa – najwięcej właściwości leczniczych mają młode liście. Pokrzywa ma właściwości moczopędne i oczyszczające, pomaga

w trawieniu i przyswajaniu składników pokarmowych. Stosowana podczas anemii, pobudza krążenie krwi oraz obniża poziom glukozy.

Babka Lancetowata i Zwyczajna – surowcem zielarskim są liście zbierane od maja do września. Wyciągi stosowane są w stanach zapalnych dróg oddechowych i w przewlekłych nieżytach przewodu pokarmowego. Babka ma właściwości wspomagające odporność. Okłady stosować można na ciężko gojące się rany, oparzenia, a także w zapaleniach spojówek i powiek.

Len Zwyczajny – surowcem wykorzystywanym w fitoterapii są nasiona zwane siemieniem. Nasiona zalewamy wodą i odstawiamy na kilka godzin, powstały roztwór stosować można w stanach zapalnych dróg oddechowych (chrypka, kaszel) i przewodu pokarmowego (wrzody żołądka i dwunastnicy oraz zatrucia substancjami żrącymi). Zewnętrznie

stosowany w postaci okładów ma właściwości przeciwzapalne.

Krwawnik Pospolity – znaczenie lecznicze mają liście i kwiaty. Stosowany jako środek przeciwkrwotoczny oraz wzmacniający i pobudzający apetyt.

Chmiel pospolity – surowcem zielarskim jest kwiatostan żeński tzw. szyszki zbierane we wrześniu. Mają właściwości uspokajające oraz nasenne, obniżają ciśnienie. Stosowane zewnętrznie w postaci naparów przeciwdziałają wypadaniu włosów i nadają im blask.

Dziurawiec zwyczajny – wykorzystywane są liście oraz kwiaty, zbierane od czerwca do połowy września. Wykorzystywany w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych, nerwobólach oraz na depresje i stany lękowe. Zewnętrznie stosowany na uszkodzenia skóry przyspiesza gojenie.

Joanna Zadrowska
dietetyk

Sałatka z winogronami



Gdy na zewnątrz panuje już jesienna aura o wiośnie przypomni sałatka z winogronami.

Dzięki niej nabierzemy nowej energii, co z pewnością wpłynie na nasz nastrój.

Ważne jest, aby posiłki seniorów były nie tylko lekkie, ale zawierały dużą ilość witamin i składników mineralnych. Sałatka z winogronami to zdrowie na talerzu.

Składniki do wykonania sałatki:

- 2 garście świeżej rukoli
- 2 garście świeżej roszponki
- kiść czerwonych winogron
- ser pleśniowy typu gorgonzola
- tuńczyk w sosie własnym (1 puszka)
- seler naciowy
- dressing z soku z cytryny, miodu, musztardy francuskiej z odrobiną oliwy z oliwek
- paczka chipsów z suszonych owoców
- prażone migdały

Przygotowanie:

Sałatkę najlepiej podać ułożoną warstwami na talerzu – bez mieszania.

Sałatę myjemy i odstawiamy do wysuszenia.

Wykładamy ją na talerz po czym dodajemy delikatnie rozdrobnionego tuńczyka.

Następnie układamy winogrona – umyte i osuszone kroimy na połówki lub jeśli są większe, na ćwiartki.

Do takiej kompozycji dodajemy pokruszony ser pleśniowy oraz pokrojonego selera naciowego.

Całość skrapiamy dressingiem, posypujemy suszonym ananase, a następnie uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

Sałatka gotowa!

Składniki sałatki są niezwykle wartościowe, począwszy od zielonych sałat, przez ciemne winogrona, tuńczyka, seler naciowy, cytrynę i miód a skończywszy na migdałach.

Każdy z tych składników dostarcza do organizmu cennych witamin i minerałów, antyoksydantów i wartościowych olejów.

W połączeniu z serem, którego składnikami są wapń i białko sałatka tworzy bardzo wartościowy posiłek.

Tak przygotowana sałatka z pewnością zaskoczy nasze kubki smakowe, a dzięki połączeniu warzyw i owoców jest ona nie tylko smaczna, ale także bogata w witaminy.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Łatwy do wykonania obiad

Propozycja dla seniorów na łatwy do wykonania obiad.

Tak niewiele trzeba, by obiad był smaczny i by nie pochłaniał dużo czasu na przygotowanie.

Seniorzy nie zawsze mają siłę, by długo stać przy gotowaniu, a i z talentem kulinarnym nie musi być zawsze cudownie.

Ten posiłek zrobi dosłownie każdy, więc warto spróbować.

Opiekunowie osób starszych również powinni spróbować przygotować to proste, ale jakże zdrowe danie.

Łatwy do wykonania obiad, który będzie smakował każdemu seniorowi.

W domu każdy zawsze ma jakiś makaron a o resztę składników nie trudno, można dostać je w każdym sklepie.

W co warto więc się zaopatrzyć?

- Do wykonania tego niezwykle prostego obiadu potrzebne są:
- szklanka łuskanych ziaren słonecznika,
- 1 opakowanie makaronu, w sumie dowolnego,
- małe opakowanie sałaty rukola,
- $\frac{3}{4}$ szklanki oleju rzepakowego nierafinowanego,
- wyciśnięty sok z połowy cytryny,
- łyżeczka miodu
- 3 ząbki czosnku,
- sól himalajska lub morska i pieprz do smaku,
- zioła najlepiej świeże koperek, pietruszka, oregano i bazylia.

Ziarna słonecznika płuczemy pod ciepłą wodą a potem pozostawiamy zalane wodą na co najmniej godzinę.

Po godzinie odcedzamy ziarna słonecznika, dodajemy do nich olej, rukolę (wyplukaną dokładnie pod bieżącą wodą), sok wyciśnię-

ty z cytryny, miód, czosnek, zioła oraz przyprawę.

Wszystkie składniki miksujemy w malakserze lub mikserze do uzyskania gładkiego sosu.

Smak można regulować według własnych potrzeb stopniując dodawanie miodu, cytryny i soli.

Gotujemy makaron tak, by pozostał lekko twardy.

Odlewamy wodę z makaronu, ale pamiętajmy, by nie przelewać go zimną wodą.

Na gorący makaron wylewamy przygotowany sos i dokładnie razem mieszamy.

Na koniec można na przygotowane danie zetrzeć trochę twardego, żółtego sera typu parmezan i położyć pokrojonych na półówki kilka pomidorków cherry.

*Joanna Zadrowska
dietetyk*



Gdynia - miasto przyjazne starzeniu

Jest takie miasto w Polsce, a którym seniorom żyje się lepiej, to Gdynia Miasto Przyjazne Starzeniu.

Jako pierwsze miasto w Polsce Gdynia otrzymała od Światowej Organizacji WHO certyfikat Miasta Przyjaznego Starzeniu.

Stało się tak dlatego, że Gdynia od dawna prowadzi intensywne działania skierowane głównie w kierunku osób starszych.

Starania o lepszą sytuację seniorów w Gdyni zostały zauważone przez Światową Organizację WHO i dzięki temu miastu nadany został wyjątkowy certyfikat.

Z pomocą tego wyróżnienia Gdynia stała się członkiem Globalnej Sieci Miast i Gmin Przyjaznych Starzeniu.

W tej międzynarodowej grupie znajduje się ponad 300 miast z całego globu i zarazem ponad 100 milionów mieszkańców tych miast.

Władze Gdyni postanowiły zbudować miasto otwarte na politykę senioralną.

Cel jaki istnieje w założeniu działań władz miasta to starania do jak najpełniejszego wykorzystania potencjału, jaki drzemie w grupie gdyńskich seniorów.

Dzięki pracy władz miasta na rzecz seniorów WHO przyznało miastu Certyfikat Gdynia Miastem Przyjaznym Starzeniu.

Zmiany demograficzne, społeczne i zdrowotne, jakie zachodzą w polskim społeczeństwie sprawiają, że następuje dynamiczny wzrost ilości osób w wieku powyżej 60 lat.

Wszystko co dotyczy tej grupy społeczności staje się teraz bardzo ważne również w Gdyni.

Potrzeby tej grupy ludzi zyskały status priorytetowy.

Władze Gdyni z myślą o starszych członkach społeczeństwa przygotowały Gdyński Program Senioralny na lata 2015-2020.

Jego celem jest przede wszystkim poprawa standardu życia seniorów w Gdyni.

Zespół interdyscyplinarny powołany przez urząd miasta opracował z myślą o starszych osobach program działań na lata 2015-2020.

Bazuje on na analizie aktualnej sytuacji seniorów, dostępnych danych statystycznych i jakościowych dotyczących życia osób starszych w Gdyni.

Seniorzy stanowią 23,8% mieszkańców miasta.

Według prognoz liczba ta ma wzrosnąć do 28,2% w 2020 roku.

W 2013 roku 25% osób zamieszkujących Gdynię stanowili seniorzy w wieku 60+ i starsi.

W grupie tej przeważają kobiety.

Ponad 30% mieszkańców danej dzielnicy stanowią starsze osoby w takich dzielnicach Gdyni jak:

- Śródmieście,
- Kamienna Góra,
- Witomino Radiostacja,
- Witomino Leśniczówka,
- Chylonia,
- Działki Leśne.

W ramach Gdyńskiego Programu Senioralnego zostały przeprowadzone analizy, które wykazują jednoznacznie, że w Gdyni podobnie jak w innych częściach Polski zaznaczają się coraz wyraźniej demograficzne zmiany, związane ze starzeniem się społeczeństwa.

Władze Gdyni przewidują w nadchodzących latach, że wydłuży się długość życia mieszkańców, wzrośnie odsetek seniorów w wieku 60+ oraz 80+ w grupach społecznych mieszkających w poszczególnych dzielnicach oraz utrzyma się w tych grupach przewaga liczebna kobiet.

Głównym wyzwaniem dla władz miasta jest w tej chwili rozwiązywanie kwestii problematycznych dotyczących społeczeństwa, które się starzeje.

Są już pomysły, wyznaczono obszary działań i wypracowano już metody oraz wytypowane zostały podmioty i jednostki do ich realizacji, więc należy spodziewać się teraz tylko jeszcze lepszych czasów dla seniorów w Gdyni.

Stanisław Trojanowski

Teleopieka Seniora

**Buduj swoją pozycję
oraz potencjał z nami
i Funduszami Europejskimi**

System monitorowania zachowań SOS

**Dowiedz się więcej!
SPRAWDŹ**

Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Projekt legalna niania jest szansą zatrudnienia dla seniorów

W związku z prowadzoną przez rząd w naszym kraju polityką prorodzinną projekt legalna niania jest szansą zatrudnienia dla seniorów.

W wielu województwach w Polsce budżet państwa finansuje proces zatrudniania legalnych niań do dzieci.

Kwestia dotyczy rodziców, którzy pracując zawodowo nie są w stanie opiekować się równocześnie swoimi dziećmi.

By wesprzeć młodych rodziców rząd uruchomił formę usługi finansowanej z budżetu państwa.

Projekt legalna niania jest szansą zatrudnienia seniorów finansowaną z budżetu państwa.

By móc uczestniczyć w projekcie konieczne jest jednak spełnienie kilku warunków:

- niania zatrudniona może być tylko do dziecka lub dzieci, które ukończyły 20 tydzień życia

i nie mają więcej niż 3-4 lata a w okolicy ich zamieszkania nie funkcjonuje żadne przedszkole,

- osoba chcąca zatrudnić się jako legalna niania musi być pełnoletnia,
- może być to dowolna osoba, nawet na przykład krewny, babcia lub dziadek, ale również osoba obca, na przykład senior, seniorka.

Osoby chętne do wykonywania tego zajęcia są zatrudniane na podstawie umowy uaktywniającej, która jest formą umowy zlecenia. Umowa musi być zawarta pisemnie.

W umowie muszą być określone strony, to znaczy rodzice i niania. Powinny zostać w niej umieszczone takie informacje jak cel i przedmiot zatrudnienia, czyli w tym wypadku opieka nad dzieckiem czy dziećmi.

Konieczne jest podanie czasu i miejsca, w którym będzie sprawowana opieka oraz liczba

i wiek dzieci, nad jakimi będzie ona wykonywana.

Umowa musi zawierać szczegółowo wymienione obowiązki niani, wysokość wynagrodzenia oraz sposób i termin jej wypłacenia.

Konieczne jest ujęcie pisemne w umowie czasu na jaki zostaje zawarta, wszelkich ustaleń co do warunków i sposobu dokonywania w niej zmian i ewentualnego jej rozwiązania.

Po podpisaniu powyższej umowy niezbędne jest zgłoszenie osoby podejmującej pracę jako niania do ZUS. Dokonują tego rodzice dziecka lub dzieci.

Pracownicy ZUS zobowiązani są udostępnić i pomóc w wypełnieniu wszelkich niezbędnych dokumentów.

Wszystkie obowiązkowe składki za zatrudnioną nianię opłacane są z budżetu państwa. Są to składki na ubezpieczenie emerytalne, rentowe, zdrowotne i wypadkowe.

Składka na ubezpieczenie chorobowe jest finansowana samodzielnie i może być odprowadzana od razu z pensji przez zatrudniającą nianię rodziców dziecka.

- Opłacanie składek z budżetu państwa jest również obłożone pewnymi uwarunkowaniami:
- rodzice dziecka lub dzieci muszą być osobami zatrudnionymi na umowę o pracę lub umowę cywilnoprawną typu umowa agencyjna, umowa zlecenie lub umowa o świadczenie usług,
- mogą również prowadzić działal-

ność gospodarczą pozarolniczą lub działalność rolniczą, jednak z pominięciem osób, które są domownikami ubezpieczonymi w KRUS,

- składki zostaną sfinansowane przez budżet państwa jeśli pensja ustalona dla zatrudnionej niani nie przekroczy kwoty najniższego wynagrodzenia krajowego tzn. 1850 zł.

Składki od nadwyżek muszą pokryć rodzice z własnego budżetu.

Nianie nie mogą być zatrudniane na powyższych zasadach

przez osoby na urlopie wychowawczym lub macierzyńskim oraz zawodowe rodziny zastępcze.

Jeśli zatrudniający rodzic utraci pracę budżet państwa opłaca składki niani jeszcze przez trzy miesiące po tym fakcie.

Uwarunkowania są dosyć rygorystyczne, ale projekt z pewnością stwarza możliwości zatrudnienia dla wielu seniorów.

Tymon Zawada

Radca prawny

FINANSE

Prezydent Andrzej Duda zaakceptował ustawę obniżającą wiek emerytalny



Prezydent Andrzej Duda zaakceptował ustawę obniżającą wiek emerytalny.

Od 1 października 2017 r. kobiety będą mogły przechodzić na emeryturę w wieku 60 lat a mężczyźni

w wieku 65 lat.

Ta decyzja była jedną z obietnic wyborczych Andrzeja Dudy.

Niestety obniżenie wieku emerytalnego wiąże się w konsekwencji ze zmniejszeniem wysokości świadczeń emerytalnych przy-

szłych emerytów.

Dla prezydenta kwestia obniżenia wieku emerytalnego była priorytetowa i wiązała się, jak twierdzi z naciskiem społecznym w tej kwestii.

Jak informuje szef państwa

uczestnicy spotkań przedwyborczych postulowali obniżenie wieku emerytalnego twierdząc, że nie chcą przymusowo pracować do 67 roku życia.

Obniżenie wieku emerytalnego stało się więc w rezultacie wielkim postulatem kampanii prezydenckiej w 2015 roku.

Prezydent Andrzej Duda zaakceptował ustawę obniżającą wiek emerytalny, ponieważ taki był główny postulat jego kampanii prezydenckiej.

Zdaniem prezydenta cała sprawa rozpoczęła się w 2011 roku, gdy Donald Tusk nie wywiązał się ze swoich obietnic w kampanii wyborczej i podwyższył wiek emerytalny.

Jak twierdzi Andrzej Duda Trybunał Konstytucyjny nie uznał praw obywatelskich i również nie uchylił podpisanej wtedy ustawy o podwyższeniu wieku osób przechodzących na emeryturę.

Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Elżbieta Rafalska stwierdziła dzisiaj, że rząd Beaty Szydło wnikliwie przeanalizował skutki wprowadzenia ustawy.

Według jego oceny stan zdrowia większości polskich emerytów sprawia, że nie są oni w stanie pracować do momentu ukończenia 67 roku życia.

Przewodniczący „Solidarności”, Piotr Duda stwierdził, że podpisana ustawa przywraca godność pracownikom.

W 2012 roku „Solidarność” zebrała około 2,5 miliona podpisów pod wnioskiem o przeprowadzenie referendum w kwestii wieku emerytalnego.

Szef związku zawodowego podkreślił, że to pracownik powinien decydować kiedy chce odejść na emeryturę a nie politycy.

Komunikat Kancelarii Prezydenta stwierdza, że podpisana dzisiaj ustawa z 16 listopada tego roku jest wyjściem naprzeciw oczekiwaniom obywateli.

Podpisanie ustawy zamyka reformę rządu Donalda Tuska z 2012 roku.

Zakładała ona stopniowe podwyższenie wieku emerytalnego do 67 lat bez względu na płeć.

Jak przewidują finansiści nowa ustawa w obliczu starzenia się społeczeństwa i ogromnego niżu demograficznego może skutkować poważnymi problemami finansowymi dla Polski.

W niedługiej przyszłości zwiększy się ilość osób uprawnionych do otrzymania świadczeń emerytalnych, co okazać się może zbyt dużym obciążeniem dla budżetu.

Sytuacja ta może doprowadzić do obniżenia wysokości świadczeń.

Według opinii specjalistów reforma już w 2018 roku spowoduje dziurę w budżecie wielkości 20 mld złotych. Konieczne będzie jej załatanie pieniędzmi podatników.

Z każdym rokiem kwota ta będzie wzrastać. W 2030 roku osiągnąć ma 34 mld złotych a za kolejne 10 lat aż 60 mld złotych.

Oczywiście można obniżać wysokość emerytur i w ten sposób utrzymywać realne obciążenie budżetu, ale z czasem obniżki byłyby coraz większe.

Ratunkiem z tej sytuacji może okazać się projekt wprowadzenia emerytur obywatelskich, czyli takich, które gwarantują każdemu obywatelowi emeryturę na tym samym poziomie.

Wiąże się to jednak ze znacznymi stratami finansowymi dla większości emerytów.

Na razie więc kwestia wysokości przyszłych świadczeń pozostaje nieznana.

*Tymon Zawada
Radca prawny*



Bazylija jest prozdrowotna

Na co dzień używamy jej jako przyprawy, ale niewiele osób wie, jak bardzo bazylija jest prozdrowotna.

Każdy zna to zioło z kuchni, jako doskonały dodatek do potraw, zup i sosów, tymczasem bazylija potrafi zaskoczyć swoimi wszechstronnymi możliwościami prozdrowotnymi.

Już w Średniowieczu była używana jako zioło lecznicze, skutecznie pomagające na zaziębienia. W dzisiejszych czasach króluje głównie w kulinariach jako podstawowa przyprawa do dań śródziemnomorskich.

Bazylija ma zaskakująco różnorodne wartości lecznicze.

Jest świetnym środkiem bakterio-bójczym i dezynfekującym i z tej przyczyny warto jej użyć w razie drapania w gardle czy suchego kaszlu. Szybko zniwelują początek infekcji bakteryjnej, jeśli po prostu powoli będziemy żuć parę świeżych listków w ustach.

Jest skuteczna na stany zapalne w organizmie, ale także może być używana do wykonywania okładów leczniczych przy skaleczeniach i ranach trudno się gojących.

Warto dowiedzieć się o tym, jak bardzo bazylija jest prozdrowotna.

Bazylija to niezastąpiony lek na zaburzenia pracy przewodu pokarmowego. Zawsze zadziała skutecznie na kłopoty z trawieniem, ponieważ ma właściwości rozkurczające i wspierające apetyt.

Nie bez przyczyny bazylię dodaje się do potraw ciężkostrawnych. To znane zioło likwiduje wzdęcia oraz poprawia stan flory bakteryjnej w jelitach. Działa również delikatnie przeczyszczająco, więc pomaga przy różnego typu dietach odchudzających.

Bazylija jest skutecznym lekiem na niedokrwistość, ale równie skutecznie działa również minimalizująco na nudności.

To wyjątkowe zioło ma więcej wspaniałych właściwości, takich jak skuteczne wspieranie leczenia:

- reumatyzmu,
- artretyzmu,
- urazów kostnych.

Działanie bazylii zmniejsza nawet obrzęk i ból.

Jej wspaniałe lecznicze właściwości wręcz są nieograniczone, dlatego każdy senior lub opiekun osoby starszej powinien zadbać o to, by w jego diecie pojawiła się spora ilość świeżej bazylii.

Bazylija potrafi wpływać łagodząco na nastrój, działając tonizująco i kojąco na stres, ale i poprawiać humor, gdy jesteśmy przygnębieni.

Pęczek zielonej bazylii wpłynie pozytywnie również na stan naszej odporności.

Zielone listki działają pomocniczo w regeneracji naskórka, w dezynfekcji zakażeń bakteryjnych, ale również grzybiczych.

Bazylija wspomaga na pewno leczenie trądziku, posiada również właściwości dezodorujące, co sprawia, że korzysta się z niej w produkcji kosmetyków.

Silny balsamiczny aromat bazylii sprawia, że to zioło skutecznie odstrasza napastliwe komary.

Wystarczy pęczek bazylii, parę

ząbków czosnku, łyżka nasion słonecznika, kilka suszonych pomidorków w oliwie i kilka oliwek zielony lub czarnych i można samemu wykonać z pomocą malaksera wspaniałe prozdrowotne pesto, które codziennie warto jeść ze świeżym pieczywem.

Działanie pesto jest szczególnie

cenne w okresie jesienno – zimowym.

Z pewnością jest to smaczne i zdrowe lekarstwo, które uchroni nas przed infekcjami gardła i problemami pokarmowymi.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

Okres zimowy to czas na żurawinę, czyli na owoc do zadań specjalnych.

Można kupić świeże, jak i suszone, czy kandyzowane owoce. Te czerwone jagody żurawiny pomagają uporać się z problemami z pęcherzem, zapobiegają próchnicy i hamują rozwój komórek nowotworowych. Owoce do zadań specjalnych, tak nazywana jest żurawina.

Żurawina pochodzi z terenów Ameryki Północnej. Jej owoce były używane do różnych celów, zarówno jako środek leczniczy, ale także przedłużający trwałość innych produktów np. mięsa. Sezon na żurawinę jest bardzo krótki, dlatego najczęściej jest ona spożywana w formie przetworzonej.

Można jednak bez trudu zaopatrzyć się w żurawinę suszoną, dżemy i soki z żurawiny czy preparaty farmaceutyczne zawierające koncentrat z suszonej żurawiny.

Owoce żurawiny od setek lat były cenione jako naturalne remedium na zakażenia układu moczowego. Żurawina jest bogata w witaminy C, A, B1, B2. Dostarcza również pektyn, błonnika, węglowodanów oraz wielu mikroelementów, m.in. żelaza, magnezu, wapnia, fosforu, potasu i jodu. Znalaziono w niej ponadto substancje wspomagające organizm w walce z grypą, a także infekcjami górnych dróg oddechowych.

Jeden ze związków obecnych w żurawinie odkaża gardło oraz jamę ustną, przeciwdziała zagnieżdżaniu się bakterii w nabłonku jamy ustnej. Dzięki temu zapobiega rozwojowi infekcji.

Można więc powiedzieć, że żurawina działa niczym naturalny antybiotyk.

Żurawina jest szczególnie polecana dla osób starszych. Nie warto sięgać po chemiczne środki. Kisiel z żurawiny mrożonej lub żurawina suszona, którą można śmiało podjadać przez cały dzień dostarczy organizmowi koniecznych składników do jego poprawnego funkcjonowania i ochroni układ moczowy przed zakażeniem.

Kupujmy więc wszystko co z żurawiną i dbajmy o zdrowie z jej pomocą.

Joanna Zadrowska

dietetyk



Owoc do zadań specjalnych

Polecane



Bezpieczny kubek z dwoma uchwytami

Sippy Cup - kubek z dwoma uchwytami służy do samodzielnego picia dla osób niepełnosprawnych i osób z..

20,00PLN
netto: 18,52PLN

DODAJ DO KOSZYKA



Chwytnak dla seniora - prosty 76cm PROMOCJA

Ultra lekki, solidny chwytnak, który rozwiąże znaczną część problemów użytkownika o problemach z mobi..

47,99PLN
netto: 39,02PLN

DODAJ DO KOSZYKA



Ławeczka kąpielowa do wanny- wysokość 30,5cm PROMOCJA

Ławeczka kąpielowa jest stworzona aby ułatwić kąpiel osobom o ograniczonych możliwościach ruchowych...

172,00PLN
netto: 139,84PLN

DODAJ DO KOSZYKA



Pain Away - przyrząd przeciwbólowy

Pain-Away® jest stymulatorem o niskiej częstotliwości (1-2 Hz) sterowanym przez generator kwarcowy. ...

183,00PLN
netto: 148,78PLN

DODAJ DO KOSZYKA



Poręcz do łóżka z regulacją wysokości

Poręcz do łóżka z regulacją wysokości ułatwia wstawanie osoby bez udziału osób trzecich. Przydatna z..

187,00PLN
netto: 173,15PLN

DODAJ DO KOSZYKA



Comfort gel pillow - poduszka z żelem chłodzącym

Poduszka dostosowuje się do temperatury i wagi ciała, oraz jego kształtu, zapewniając idealne podpar..

187,00PLN
netto: 152,03PLN

DODAJ DO KOSZYKA



Ciśnieniomierz automatyczny naramienny OMRON M3

Nowy ciśnieniomierz automatyczny OMRON M3 wyposażony jest w nowy czujnik prawidłowego zakładania ma..

233,00PLN
netto: 189,43PLN

DODAJ DO KOSZYKA



Podpórka czterokołowa "MODELITO CLASSIC XTRA"

Podpórka czterokołowa MODELITO CLASSIC XTRA waży tylko 7,2kg. Jest doskonała w użytkowaniu zarówno n..

541,00PLN
netto: 439,84PLN

DODAJ DO KOSZYKA

