



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

20 rzeczy do zrobienia zanim zostaniesz seniorem

Życ pełnią życia

Sekret długowieczności

Jak senior może poprawić swoją aktywność fizyczną

WSPARCIE SENIORÓW I OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

NOWOCZESNY SYSTEM TELEOPIEKI NASZSENIOR.PL

Sztuczna inteligencja pomaga utrzymać potencjał podopiecznych na wysokim poziomie i zachować aktywność przez wiele lat.

[Czytaj dalej](#)



RODZINA

Dzieci, wnuki, bliscy odpowiedzialni za bezpieczeństwo osoby starszej lub niepełnosprawnej



OPERATOR POMOCY

Firma, organizacja, która świadczy bezpośrednio usługi Teleopieki na rzecz podopiecznych



PODOPIECZNY

Osoba potrzebująca wsparcia dla poczucia bezpieczeństwa i realizowania się w życiu codziennym

Adres : Modlińska 190, 03-119 Warszawa * [Mapa](#) * Telefon : +48 22 510 36 35 * E-mail : biuro@teleopieka.com.pl



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 MARCOWA WALORYZACJA RENT I EMERYTUR — *Tymon Zawada*
- 4 POLACY CHCĄ IŚĆ NA EMERYTURĘ — *Tymon Zawada*
- 6 SIECI WSPARCIA DLA OSÓB STARSZYCH I ICH OPIEKUNÓW
— *Maria Starowiejska*
- 7 SZYBKIE I EFEKTOWNE DANIE — *Jadwiga Szatkowska*
- 8 KONTAKT Z DZIEĆMI PRZEDŁUŻA ŻYCIE SENIORÓW
— *Maria Starowiejska*
- 10 ŻYCIE PEŁNIĄ ŻYCIA — *Agata Cukrowska*
- 12 20 RZECZY DO ZROBIENIA ZANIM ZOSTANIESZ SENIOREM
— *Agata Mościcka*
- 14 PITY MOŻE WYPEŁNIAĆ ZA NAS URZĄD SKARBOWY — *Tymon Zawada*
- 15 SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI — *Stanisław Trojanowski*
- 17 PRZESILENIE WIOSENNE — *Andrzej Kostrzewa*
- 18 JAK SENIOR MOŻE POPRAWIĆ SWOJĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
— *Maksymilian Zadroga*
- 19 BIOPSJA GRUCZOŁU KROKOWEGO
- 21 JAK WYDŁUŻYĆ ŻYCIE NASZYCH KOMÓREK — *Maksymilian Zadroga*
- 22 ZWIEDZAJ ZA PÓŁ CENY — *Agata Mościcka*
- 23 ROŚNIE LICZBA ZAGINIĘĆ SENIORÓW



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce numer szósty drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy Państwa do czytania „Naszego Seniora” w wolnych chwilach i dzielenia się lekturą z najbliższymi.

Z okazji Wielkanocy życzymy Państwu zdrowych, radosnych i spokojnych Świąt w gronie najbliższych.

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 numerze szczególnie polecamy artykuł Agaty Mościckiej „20 rzeczy do zrobienia zanim zostaniesz seniorem”, w którym dowiemy się, jak wykorzystać swoje życie w pełni.

„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 regularnie zamieszcza 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



Marcowa waloryzacja rent i emerytur

Jak będzie wyglądała marcowa waloryzacja rent i emerytur?

Według rządowych ustaleń minimalne emerytury mają wzrosnąć do 1000 zł brutto. Podwyżka wyniesie 118 zł brutto w stosunku do aktualnej wysokości minimalnej renty i emerytury czyli do kwoty 882,56 złotych.

Zmianie ulegną również zasady waloryzacji. Każda osoba, której emerytura jest niższa niż 1000 zł brutto otrzyma podwyżkę do kwoty 1000 zł.

Podwyżki te obejmą około 800 tysięcy emerytów i rencistów korzystających ze świadczeń ZUS, 285 tysięcy osób pobierających renty socjalne i około 350 tysięcy rolników pobierających emerytury i renty z KRUS.

Marcowa waloryzacja rent i emerytur to nie jedyne zmiany, jakie zaplanował rząd z myślą o finansach emerytów.

Dodatkowo od marca rząd zamierza zmienić na korzystniejsze zasady waloryzacji wszystkich rent i emerytur. Dotychczasowe coroczne, marcowe waloryzacje były naliczane procentowo, czyli im mniejsze było świadczenie tym mniejsza podwyżka. Rządowe zmiany mają spowodować, że waloryzacja

od marca tego roku będzie kwotowo-procentowa. Osoby, których emerytura nie jest wyższa niż 2273 złote brutto, otrzymają nie mniej niż 10 złotych brutto podwyżki.

Jednak seniorzy, którzy nie spełniają warunków do otrzymywania minimalnej emerytury, czyli tacy, którzy nie udokumentują 22 letniego stażu pracy w przypadku kobiet (od października tego roku, w związku z obniżeniem wieku emerytalnego, udokumentowany staż pracy dla kobiet będzie wynosił 20 lat) i 25 letniego stażu pracy w przypadku mężczyzn, dostaną podwyższone świadczenia tylko o 0,44 procenta.

Rząd planował wyższe podwyżki emerytur i rent, ponieważ marcowa waloryzacja miała wynosić 0,73 procenta a ostatecznie będzie mniejsza od przewidywanej o 0,29 procenta. Różnica wynika stąd, że skala procentowa wysokości podwyżek jest uzależniona od wzrostu płac i cen a te faktycznie wzrosły znacznie mniej, niż tego oczekiwał planując podwyżki resort finansów.

Od marca rząd zamierza również wprowadzić podwyżkę renty socjalnej o 98,65 złotych brutto, zaś najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy ma zostać podwyższona o 73,25 złote brutto.

Na tegoroczną, marcową waloryzację została przeznaczona kwota 2,5 miliarda złotych.

Procentowo wzrost waloryzacji rent i emerytur jest niski w tym roku, więc rząd zamierzał zrekompensować to seniorom wypłatą jednorazowych dodatków, na które chciał przeznaczyć 1,4 miliarda złotych.

4 FINANSE

jednak z tej formy rekompensaty ostatecznie zrezygnowano a odłożone na ten cel fundusze przeznaczone w efekcie na zwiększenie kwoty środków na tegoroczną waloryzację świadczeń.

Jak twierdzą specjaliści od ubezpieczeń społecznych należy spodziewać się większych podwyżek rent i emerytur, ale dopiero w następnych latach. Płace rosną, więc zdaniem specjalistów będą rosły również środki na waloryzację świadczeń.

Odmienna jednak jest opinia

związkowców, którzy uważają, że aktualnie obowiązujące zasady waloryzowania emerytur i rent nie gwarantują ich znacznych podwyżek w najbliższych latach. Zdaniem związkowców konieczna jest wspólna debata nad nowymi regułami waloryzacji świadczeń, uzależnionymi, według ich sugestii, od tempa wzrostu PKB, co byłoby korzystne dla seniorów. W budżecie państwa nie ma jednak pieniędzy na podwyższenie wzrostu kosztów na podwyżki świadczeń.

Według nowych zamierzeń rządowych renciści i najubożsi emeryci

zyskają finansowo również w inny sposób, ponieważ, w związku z podniesieniem kwoty wolnej od podatku, nie zapłacą podatku PIT. Obowiązek zapłacenia podatku od dochodów ominie te osoby, których miesięczny dochód nie przekroczy minimum egzystencji, czyli kwoty 550 złotych. Według ustaleń rządowych działania te spowodują, że w skali roku, w kieszeni osoby z tej grupy podatników zostanie zaoszczędzonych 640 złotych.

Tymon Zawada

Radca prawny

4 FINANSE

Polacy chcą iść na emeryturę

Według badań SGH Polacy chcą iść na emeryturę.

Zgodnie z wynikami badań co dziesiąty Polak, gdy tylko będzie już miał taką możliwość, chce przejść na emeryturę. Zdaniem ekonomistów taka sytuacja, w połączeniu z exodusem młodych Polaków z kraju, bardzo pogorszy sytuację finansową w Polsce.

Prawie 60 procent Polaków deklaruje, że gdy tylko osiągnie wymagany ustawowo wiek, zamierza przejść na emeryturę. Tylko 29 procent chce pracować dłużej, o ile będzie to możliwe, zaś 11 procent chciałoby szybciej wkro-

czyć w stan emerytalny.

Zdaniem specjalistów ze Szkoły Głównej Handlowej, osoby starsze mają inny stosunek do pracy i oczekują jak najszybszego przejścia na emeryturę. Z wiekiem zmienia się ich skłonność do podejmowania aktywności na rynku pracy. Skutkuje to właśnie częstszym przechodzeniem na emeryturę.

Jak wynika z badań przeprowadzonych w Szkole Głównej Handlowej, Polacy chcą iść na emeryturę.

Wprowadzone przez poprzedni rząd ograniczenie możliwości przechodzenia na wcześniejszą

emeryturę oraz podniesienie wieku emerytalnego spowodowało niewielki wzrost liczby pracujących osób w kraju. Reforma obniżająca wiek emerytalny otwiera możliwość wcześniejszej rezygnacji z pracy i przejścia na emeryturę, z której chce skorzystać wiele osób, a to osłabi ekonomię kraju.

Według badań Szkoły Głównej Handlowej skłonność do przechodzenia na emeryturę wzrasta z wiekiem. 43 procent osób w wieku 50 do 64 lat ma zamiar przejść na wcześniejszą emeryturę, nawet za cenę niższych świadczeń.

Ekonomiści uważają, że w ostat-



nich latach przyrost całkowitej liczby osób pracujących zawdzięczaliśmy pracownikom w starszym wieku. Taka sytuacja miała miejsce dzięki reformie podnoszącej wiek emerytalny. Decyzja o skróceniu wieku emerytalnego spowoduje, według ekonomistów, ostre zahamowanie rozwoju gospodarki.

Większa ilość osób będzie w tej chwili pobierała świadczenia, zaś znacznie mniejsza będzie płacić składki, co zdecydowanie osłabi finanse publiczne i spowoduje wzrost podatków. Taka sytuacja, zdaniem finansistów, sprawi, że wielu młodych Polaków wyjedzie z kraju. Ich wyjazd pogorszy dodatkowo stan rynku pracy i systemu emerytalnego.

Wyliczenia przeprowadzone na SGH pokazują, że należy spodziewać się spowolnienia wzrostu gospodarczego, co przełoży się na braki w budżecie w wysokości 10-12 mld rocznie w początkowym okresie a w późniejszym wzrastające nawet do ponad 20 mld złotych.

Obniżenie wieku emerytalnego miało kosztować 10 mld rocznie, jednak kwota ta będzie o wiele wyższa, ponieważ za cztery lata niższe wpływy do FUS i większe emerytury będą kosztować nas aż 18 mld złotych.

Niższe świadczenia to mniejsze pieniądze w portfelach i w konsekwencji mniejsze wpływy z VAT, akcyzy i PIT.

Obniżenie wieku emerytalnego przełoży się również na sytuację polityczną, ponieważ wzrośnie liczba ubogich wyborców, którzy będą wywierać silną presję na podnoszenie wysokości swoich świadczeń, za co będą musieli zapłacić pracujący podatnicy.

Roczne obciążenie dla całej gospodarki, według obliczeń szacunkowych SGH, będzie rosnąć w dziesiątki miliardów złotych.

Specjaliści uważają, że czas przyniesie konieczność wydłużenia wieku emerytalnego i niezbędne będzie przeprowadzenie zmian, niestety już w bardziej radykal-

nym i szybszym tempie.

Najwięcej na aktualnej reformie emerytalnej stracą kobiety, ponieważ ich świadczenia ulegną obniżeniu o prawie tysiąc złotych. W 2037 roku nawet o więcej, bo o 1624 złote.

Niższy wiek emerytalny, niższe świadczenia, ograniczenia możliwości dorabiania do świadczeń, to wszystko powiększy grupę ubogich Polaków. Ludzie w wieku 60 lat są, zdaniem specjalistów, produktywni i ograniczanie im możliwości wykonywania dodatkowej pracy pozbawia ich szansy na godziwe środki do zapewnienia sobie utrzymania.

Jednak najbardziej przeraża fakt, że ta sytuacja może ulec dalszemu pogorszeniu. Zły stan zdrowia starszego pokolenia, spowodowany zatruciem środowiska i żywności, sprawi, że emeryci po prostu nie będą na tyle sprawni, by dodatkowo pracować i zostaną im tylko wyjątkowo niskie świadczenia.

76 procent Polaków obawia się, że wysokość ich świadczeń emerytalnych uniemożliwi im życie na przyzwoitym poziomie w momencie przejścia na emeryturę a jednak co 10-ty Polak chce skorzystać z możliwości przejścia na emeryturę wcześniejszą, która niestety będzie niższa.

Tymon Zawada



Sieci wsparcia dla osób starszych i ich opiekunów

Uruchomiony został projekt o nazwie Generator Innowacji, którego celem jest tworzenie sieci wsparcia dla osób starszych i ich opiekunów. W ramach projektu ogłoszony został konkurs na nowatorskie rozwiązania, które osobom w sędziwym wieku pozwolą dłużej uczestniczyć w życiu społecznym i żyć lepiej.

Konkurs dotyczy również pomysłów adresowanych do opiekunów osób starszych, które pomogą im znaleźć wytchnienie w codziennych obowiązkach.

Jak piszą sami autorzy inicjatywy, jej idea jest stworzenie społeczności osób, dla których temat starości i związanych z tym problemów jest ważny.

Każdy z nas kiedyś się zestarzeje a należy pamiętać o tym, że ta starość przebiega różnie w swoich etapach. Społeczeństwo starzeje się. Z tym faktem wiąże się powstanie większej grupy osób, która będzie borykała się w przyszłości z takimi problemami, jak brak sprawności fizycznej czy choroby.

Ludzie starsi pozostają coraz częściej sami na stare lata, ich opieką coraz rzadziej zajmuje się rodzina. Już ponad 1,3 miliona osób starszych w Polsce potrzebuje opieki i pomocy.

Przed naszym społeczeństwem stanęło wyzwanie. Powinniśmy przygotować siebie i życie w naszym kraju do zmian. Konieczne jest tworzenie dobrych warunków życia dla osób, które teraz są już w sędziwym wieku i dla przyszłych seniorów.

Starość powinna być dobra, aktywna i szczęśliwa, ponieważ jest częścią naszego życia a żyjemy w XXI wieku, więc czas zrozumieć, że same instytucjonalne rozwiązania nie wystarczą. Opieka nad osobami starszymi i chorymi nie może być tylko wewnętrznym problemem rodzin, ich zmartwieniem i wyzwaniem, ale powinna być tematem ogólnospołecznym.

Konieczne są nowe rozwiązania, pomysły i projekty i temu ma służyć ogłoszony konkurs.

Współpracując razem będzie

można szybciej osiągnąć cel i sprawić, by starość kojarzyła się pozytywnie.

Zgłoś się do konkursu sieci wsparcia dla osób starszych i ich opiekunów. Efekty konkursu powinny realnie wpłynąć na jakość życia starszych osób i ich opiekunów w naszym społeczeństwie. Tak naprawdę, ta inicjatywa powstała z myślą o nas wszystkich, bo wszyscy kiedyś będziemy potrzebowali skorzystać z jej efektów.

Do konkursu zaproszony jest każdy, kto chce odpowiedzieć na społeczne wyzwania związane ze starością, każdy kto szanuje podmiotowość osób starszych. Oczekiwane są pomysły prowadzące do powstania nowych lub ulepszenia istniejących już produktów, narzędzi lub usług, sposobów organizacji czy modeli działania dotyczących życia seniorów.

Projektanci, artyści, architekci, autorzy rozwiązań technologicznych oraz społecznicy i ludzie, którzy na co dzień mierzą się z problemem starości, z pewnością w konkursie znajdą pole do realizacji swoich pomysłów.

Pamiętajmy o seniorach!

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Szybkie i efektowne danie

Gdy nie mamy czasu na gotowanie a przydałoby się jakieś szybkie i efektowne danie ma pewno sprawdzi się w tej roli francuski zawijaniec ze szpinakiem i serem typu feta.

Pewne składniki warto po prostu zawsze mieć w domu. Na wypadek, gdybyśmy zrobili się nagle głodni, gdy niespodziewanie przyjdzie do nas sąsiadka lub wnuki powinniśmy zawsze móc wykonać szybkie, smaczne i efektowne danie bez zbędnej straty czasu i wysiłku.

Robiąc zakupy w supermarkecie warto pamiętać o zabraniu do sklepowego koszyka gotowego ciasta francuskiego, pudełka sera typu feta i opakowania mrożonego szpinaku w liściach. Cebulę, olej, jajka, sól i pieprz, które też się przydadzą przeważnie mamy w domu.

Teraz już jesteśmy przygotowani

na przyjęcie gości.

Wystarczy kilka prostych składników i zawsze możemy podać na stół szybkie i efektowne danie. Nagrzewamy piekarnik do 200 stopni Celsjusza.

W międzyczasie przesmażamy na patelni, na rozgrzanym oleju rzepakowym drobno pociętą w kosteczkę połówkę średniej cebuli. Gdy się zeszkli dodajemy do niej pół opakowania mrożonego szpinaku w liściach i na małym ogniu mieszamy oba składniki delikatnie przysmażając. Całość solimy i pieprzymy do smaku.

Szpinak z cebulą zdejmujemy z ognia i odstawimy na chwilę na bok, by pokroić w kostkę ser typu feta.

Z opakowania foliowego wydajemy zrolowane ciasto francuskie. Rozwijamy je na stole, a nie płasko, ale nie zdejmujemy z papieru. Na powierzchnię ciasta nakładamy i rozmieszczamy równomier-

nie liście szpinaku przesmażone z cebulą. Na szpinak rzucamy kostki sera typu feta.

Ciasto zawijamy jak roladę i smarujemy na koniec roztrzepanym jajkiem.

Pozostawiamy je na oryginalnym papierze, na którym było w środku opakowania i i razem z nim kładziemy na blasze do pieczenia. Pieczemy przez 20 minut w temperaturze 200 stopni Celsjusza.

Gdy zawijaniec uzyska złocisty kolor wyjmujemy go z piekarnika i kroimy w poprzeczne porcje. Danie będzie na pewno pysznie smakowało z surówką z białej kapusty, marchwi i natki pietruszki z dodatkiem sosu winegret.

Smacznego:)

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Kontakt z dziećmi przedłuża życie seniorów

Jak wynika z badań naukowych kontakt z dziećmi przedłuża życie seniorów.

Międzypokoleniowa więź zanika w dzisiejszych czasach a tymczasem, to właśnie w dużej mierze ona powodowała, że dorośli, żyjąc pod jednym dachem ze swoimi dziećmi i wnukami, dożywali sędziwego wieku w zdrowiu.

Relacje osób starszych z dziećmi mają pozytywny wpływ nie tylko na seniorów, ale również na dzieci.

W domu spokojnej starości w mieście West Seattle, w USA widok małych dzieci nie jest niczym zaskakującym. Nikt nie widzi w tym nic niewłaściwego, przeciwnie obie grupy i dzieci i osoby starsze wyglądają na zadowolone z możliwości bycia razem i wspólnego wykonywania powierzonych zadań.

Amerykański projekt udowodnił, że kontakt z dziećmi przedłuża życie seniorów.

W domu opieki w West Seattle realizowany jest już od 23 lat pomysł na działania, mające wzmacniać więź międzypokoleniową. W ramach tej działalności pięć razy w tygodniu dom odwiedzają dzieci w wieku od 6 tygodni do 5 lat. Warto zaznaczyć, że niektóre starsze osoby, przebywające w tym domu mają już skończone nawet 92 lata.

Organizatorom akcji zależało na zbudowaniu interakcji między dziećmi i mieszkańcami domu opieki. Projekt okazał się sukcesem i kontynuowany jest już od ponad dwóch dekad. Zajęcia w ramach projektu obejmują duży zakres czynności od działań plastycznych, poprzez ruchowe, muzyczne do akcji na rzecz lokalnej społeczności.

Projekt, który powstał 23 lata temu, to sposób na rozwój misji społecznej ośrodka, której celem jest nadanie sensu życiu starszych osób. Dom opieki stał się, dzięki realizowanemu w nim projektowi, miejscem, w którym seniorom chce się żyć. Zdaniem kierownictwa domu opieki chodzi o całkiem normalne sprawy, do których realizacji nie potrzebny jest żaden specjalny wysiłek.

Kontakt dzieci z osobami starszymi ma istotne znaczenie dla obu stron. Dzięki spotkaniom seniorzy mają styczność z normalnym światem. Spontaniczne reakcje dzieci i ich radość wpływają bardzo pozytywnie na psychikę starszych osób. Dzieci mogą zetknąć się z realiami życia seniorów, zarówno tymi pozytywnymi jak i negatywnymi. Ideą pomysłodawców było, by dzieci mogły poznawać wszystkie

aspekty życia, tak, by w przyszłości nie było dla nich zaskoczeniem to, że ktoś korzysta na przykład z wózka inwalidzkiego lub w pewnym wieku używa pamperów dla dorosłych. Najmłodsi oswiają się ze starością i budują w sobie ludzkie odruchy w stosunku do seniorów, płynące z głębi serca. Nie obawiają się również

wym i dają ogromną ilość pozytywnej energii.

Pomysł na międzypokoleniowe kontakty w domach opieki funkcjonuje z powodzeniem w USA już od ponad 25 lat. Na terenie kraju jest już kilkaset placówek, w których odbywają się codziennie spotkania seniorów z najmłodszymi obywatelami USA.



starszych osób, mają z nimi wspinały kontakt, który owocuje szybszym rozwojem młodych umysłów. Kontakt ten pomaga również dzieciom w nauce zachowań prospołecznych oraz zmniejsza lęk przed starzeniem się.

Seniorzy, którzy uczestniczą w projekcie są bardziej optymistyczni, mają lepsze samopoczucie psychiczne, dbają o siebie, są bardziej ruchliwi i czują się potrzebni. Wizyty dzieci są dla nich swoistym napędem życio-

Świadomość starzenia się społeczeństwa stwarza konieczność propagowania idei międzypokoleniowych kontaktów. Coraz bardziej oczywista jest potrzeba zrozumienia, że człowiek w każdym wieku jest wartościowy i może dać od siebie coś cennego.

Rodzice dzieci, uczestniczących w spotkaniach są zaskoczeni ich zdolnościami w kontaktach z seniorami czy osobami niepełnosprawnymi. Zdaniem rodziców i organizatorów projektu dzieci

biorące udział w spotkaniach poszerzają swoją świadomość emocjonalną. Zarówno dziecko, jak i osoba starsza są indywidualnościami, które chcą być rozpoznawane i szanowane oraz traktowane jak niezbędny i aktywny składnik społeczeństwa.

Bycie razem w grupie wielopokoleniowej niesie ze sobą chwile radosne, ale również stresujące, lecz dzięki tak szerokiemu spektrum doznań kształtują się w sposób właściwy ludzkie charaktery.

Przez 25 lat trwania projektu wiele osób, biorących w nim udział wyrosło już z dzieciństwa i ma własne, dorosłe życie, w którym realizuje swoją potrzebę pomagania innym ludziom. Doświadczenia wyniesione z wielopokoleniowych spotkań miały ogromny wpływ na ich dalsze życie i są dzięki nim bardziej świadomi swojego otoczenia i ludzi w podeszłym wieku.

Domy opieki, w których jest realizowany projekt są całkowicie odmienne od pozostałych, ponieważ słychać w nich śmiech na korytarzach. Nie kojarzą się w ogóle z domami długoterminowej opieki.

Oczy seniorów są tam radosne i pełne blasku życia, gdy przychodzi chwila spotkania z dziećmi.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Życ pełnią życia

Życ pełnią życia, tak by niczego nie żałować, gdy przyjdzie moment rozliczenia czasu spędzonego na ziemi, to z pewnością pragnienie każdego.

Jak się okazuje osoby starsze, gdy już odchodzą z tego świata żałują wielu podobnych spraw ze swojego życia.

Ostatnie stadium choroby czy po prostu zmierzch egzystencji, to etap, w którym człowiek potrafi spojrzeć z dystansem na wszystko to, czego doświadczył.

Fenomen uświadamiania sobie pewnych kwestii na zakończenie życia znają z pewnością opiekunowie osób starszych i chorych, towarzyszący seniorom do ostatnich chwil między żywymi.

Niejednokrotnie zdarza się, że to właśnie oni są powiernikami ostatnich zwierzeń swoich podopiecznych.

Życ pełnią życia, tak, by niczego nie żałować, tego warto uczyć się od osób starszych, które wszystkiego już w życiu doświadczyły i wiedzą, co jest dla człowieka najważniejsze.

Powtarzalność pewnych tematów w zwierzeniach ludzi odchodzących na zawsze zaskakuje.

Osoby starsze umierając najbardziej żałują, że nie były szczere wobec samych siebie, nie żyły w zgodzie z samymi sobą.

Wiele osób widzi w tym momencie swoje życie takim, jakie było faktycznie, dlatego, że wszystko zwalnia i przestają już biec za czymś.

Przypominają im się marzenia i plany, jakie mieli w swojej młodości.

Dla większości z nich pozostały one wyłącznie w sferze marzeń.

Realizacja zamierzeń staje się

wyjątkowo trudna, gdy w życiu pojawiają się inne priorytety.

Złe wybory w naszym życiu tak naprawdę niszczą nas.

Często tkwimy w nich jak w okowach i nie potrafimy zdobyć się na wydostanie z nich.

Nasze życie to droga, która, jak każda z dróg w pewnym momencie dochodzi do skrzyżowania i tylko od nas samych zależy wybór, gdzie się udamy dalej.

Droga pozwala nam zawsze zawrócić, wycofać się.

Ci co nie potrafią tego robić dają się prowadzić w kierunku, który nie czyni ich szczęśliwymi.

Opamiętanie przychodzi niejednokrotnie niestety za późno, gdy już nie mamy zdrowia ani siły, by coś zmieniać.

Nie potrafimy mądrze korzystać z życia, gdy nasze ciała i umysły są zdrowe i młode. To co utracili-

śmy dociera do nas za późno. Za dużo wykonywanej pracy, która dominuje w naszym życiu i poświęcanie się jej bez reszty, to również powód żalu u zmierzchu życia.

Goniąc za karierą i pieniędzmi zapominamy o uczuciach i najbliższych, ale również o sobie.

Nasze dzieci tylko raz stawiają pierwsze kroki w życiu, tylko raz mówią pierwsze słowa a nas często przy tym nie ma, bo praca pochłania nas totalnie.

Korporacje chcą mieć swoich pracowników na wyłączność.

Zgodę na 12 godzin pracy na dobę podpisuje się na początku umowy o pracę.

Życie zawodowe odbiera nas naszym najbliższym.

Dni spędzane w pracy nie pozostają w naszej pamięci. To tylko przykry obowiązek.

To co najcenniejsze w życiu, to chwile spędzane z bliskimi, na robieniu przyjemnych rzeczy w miejscach, które będziemy zawsze mile wspominać.

Wiele osób podąża swoją drogą samotnie dusząc w sobie swoje myśli i uczucia.

Nie chcąc wyróżniać się wśród ludzi cały czas staramy się do nich upodobnić i w końcu przestajemy być sobą.

Nie spełniamy naszych potrzeb i zapominamy o tym, że coś lubimy.

W środku jesteśmy zgorzkniali, pełni rozczarowań i smutni.

Możemy wiele, ale sami sobie narzucamy ograniczenia.

Dzisiejsze uwarunkowania brutalnie wskazują nam kierunek jakim musimy podążać. Nie można mówić co się myśli i czuje, bo to grozi konsekwencjami, więc

milczymy i zrastamy się w bezwonną masę z innymi. Trendy, tak popularne dzisiaj zjawisko, to nic innego, jak presja wywierana na społeczeństwo, narzucanie stylu bycia i norm.

Najważniejszą wartością w życiu ludzkim są przyjaciele, jednak tak rzadko mamy dla nich czas.

Zamykamy się w swoich mieszkaniach, swoim świecie i nawykach.

Boimy się zmian i nowości.

Udajemy, że nasze życie jest wspaniałe, ale w środku czujemy pustkę.

Dzień jest podobny do dnia, spędzany na podróży do pracy, pobycie w pracy i podróży do domu, gdzie padamy ze zmęczenia. Nie mamy siły ani czasu na telefon do przyjaciela czy na spotkanie z nim. Nie potrafimy budować relacji, dbać o nie.

Gdzie są czasy sąsiedzkich spotkań?

Ludzie nie ufają sobie a tak ważne jest posiadanie kogoś komu się ufa bezgranicznie. Wtedy łatwiej jest żyć.

Jesteś tu na ziemi na chwilę. Warto zadbać, by ta chwila była wyjątkowa i byśmy niczego nie żałowali co w czasie jej trwania się wydarzy.

Agata Cukrowska



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

**Teleopieka
Seniora**

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej!
SPRAWDŹ**



20 rzeczy do zrobienia zanim zostaniesz seniorem

Są rzeczy, których żałujemy, że zostały kiedyś w sferze marzeń, dlatego poznajmy 20 rzeczy do zrobienia zanim zostaniesz seniorem.

Gdybyśmy mogli zmienić przeszłość, gdybyśmy mogli mieć dzisiejszą mądrość jakiejś 20 lat temu, co wtedy byśmy zrobili?

Każdy wiek rządzi się swoimi prawami i doświadczeniami, ale byłoby fantastycznie móc pomóc sobie w przeszłości. Cofnąć się nie możemy, ale możemy doradzić coś osobom od nas młodszym.

Co więc można zmienić w swoim życiu, by nie żałować później?

Poznaj 20 rzeczy do zrobienia zanim zostaniesz seniorem

1. Nie pal, albo rzuć palenie, jeśli to robisz. To kosztowny nałóg, śmierdzący i do tego gwarantujący w 100% zdrowotne problemy.

2. Używaj kremów przeciwsłonecznych. Czy chcesz mieć jako senior zmarszczki i cienką, zniszczoną słońcem skórę?

Kłopoty ze znamionami, które trzeba badać pod kątem groźnych zmian skórnych? Jeśli chcesz, by tak było korzystaj ze słonecznych kąpeli bez ochrony, ale jeśli choć trochę dbasz o swoją przyszłość kup krem z najwyższym stopniem ochrony przeciwsłonecznej i używaj go koniecznie.

3. Oszczędzaj pieniądze. Choć małe kwoty, ale regularnie. Oszczędzać trzeba dzisiaj na jutrzejsze wydatki, tym bardziej, że emerytury nie będą wystarczające.

4. Podtrzymuj lub odbuduj relacje z rodzicami i bliskimi. Nawet jeśli są trudne i wymagają z Twojej strony poświęcenia nie przecinaj więzi rodzinnych. Potrzebujesz ich i będziesz potrzebować w przyszłości. Są niezwykle ważne. Prędzej czy później zrozumiesz, że rodzina jest najważniejszym co masz w ciągu całego życia.

5. Zbieraj wspomnienia a nie przedmioty. Jesteś sumą swoich doświadczeń. Byłoby fatalnie,

gdybyś obudził się w wieku senioralnym i stwierdził, że nie masz żadnych pasji, wspomnień, ale otacza Ciebie za to mnóstwo rzeczy, ponieważ są dla Ciebie najważniejsze. Istotne jest tylko to, by być a nie mieć. Wspomnienia nie deprecjonują się i nie mogą ulec zniszczeniu.

6. Dawaj ludziom dobroć i ciepło, takie jakiego sam od nich oczekujesz. Jeśli dajesz, rób to z głębi serca i duszy. I nie oczekuj niczego w zamian.

7. Naucz się bycia zadowolonym z tego co masz. Szczęście jest o wiele więcej warte niż sukces. Jeśli jesteś zadowolony z tego co masz, to może nie zostaniesz milionerem, ale Twoje życie na pewno będzie szczęśliwsze. Jeśli uda Ci się jednak zostać zamożnym człowiekiem, to bądź nim, ale ze zdrowym podejściem do tego co posiadasz a będziesz na pewno czuł się spełniony i szczęśliwy.

8. Uprawiaj sport. Bądź aktywny fizycznie od zaraz, a będziesz o

wiele zdrowszy, gdy będziesz seniorem. Dbaj o odpowiednią wagę i ćwicz regularnie.

9. Nie odkładaj niczego na jutro. Masz marzenia, pragnienia? Chcesz napisać książkę? Nauczyć się grać na jakimś instrumencie lub nurkować albo gotować? Założyć własny business? Nie czekaj. Zrób to dzisiaj. Nie myśl „zrobię to kiedyś”. Czas zaczyna przyspieszać, gdy masz 30 lat i potem już nie zwalnia, dlatego wykorzystaj go.

10. Śpij więcej. Nieprzespane noce, to znak dzisiejszych czasów a to niestety przynosi fatalne skutki. Gdy masz szansę przespać się w dzień zasłoń okna i połóż się na trochę. Nie patrz w jasny ekran przed snem. Staraj się kłaść spać o tej samej porze i wstawaj o tej samej. Przesypiaj przynajmniej 7 godzin na dobę.

11. Dbaj o swoje zęby. Chodź regularnie do dentysty na kontrole uzębienia. Wszystkie drobne próchnice lecz od razu. Problemy z zębami nigdy same się nie leczą, należy pamiętać, że zęby ma się na całe życie i trzeba o nie dbać. Montowanie implantów

czy noszenie protez jest niewygodne i kosztowne. Na dbanie o stan zębów zawsze trzeba znaleźć fundusze.

12. Bądź aktywny. Wyjdź z domu i przeżyj przygodę. Podróżuj, zwiedzaj i poznawaj nowych ludzi.. Twórz nowe, niezapomniane wspomnienia. Będą budziły radość, gdy już będziesz seniorem.

13. Nie jedz śmieci. Możesz kupić wszystko, ale nie kupisz zdrowia. Przestań więc jeść śmieciowe jedzenie czy żywność przetworzoną. Jedz produkty ekologicznie czyste i uzupełniaj braki witamin i minerałów cennych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

14. Czytaj przynajmniej 10 książek rocznie. Twój mózg będzie się wciąż rozwijał, jeśli pozwolisz mu ćwiczyć czytając.

15. naucz się medytować. Jest nieskończona ilość wartości, jakie daje medytowanie. Zajmuje tylko małą część dnia a może całkowicie zmienić Twoje życie i życie ludzi, których kochasz.

16. Podróżuj, tak dużo jak jesteś w stanie. Podróż zmieni Ciebie.

To nowe doświadczenia, które zmienią Twoje podejście do życia, nauczą odwagi i pozwolą innym naśladować Ciebie.

17. Nie porównuj siebie z innymi ludźmi. Znajdź swoją własną ścieżkę i bądź silny. Uwierz w siebie.

18. Utrwalaj wspomnienia na zdjęciach lub w pamiętniku, tak byś sam kiedyś mógł przypomnieć sobie własne przeżycia z przeszłości.

19. Dbaj o kontakty z przyjaciółmi. Wybieraj ludzi takich, którzy sprawiają, że czujesz się przy nich lepiej. Ciesz się z nimi i przeżywaj przyjemne chwile. Znajdź czas w każdym tygodniu na spotkanie lub kontakt telefoniczny. Gdy będziesz seniorem te przyjaźnie okażą się najważniejszą częścią Twego życia.

20. Stwórz swoje własne miejsce na ziemi, tak byś miał zawsze gdzie wracać i odpoczywać w spokoju. Miejsce, które będzie Twoje na długie lata, gdy staniesz się już seniorem.

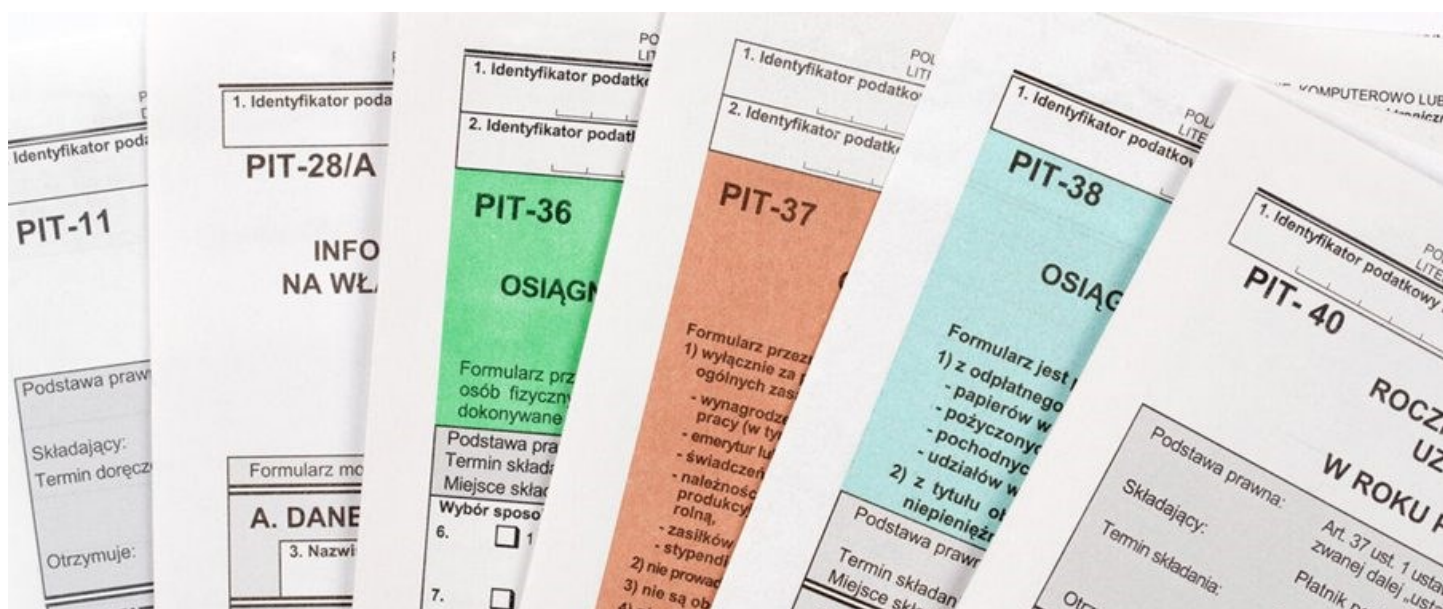
Agata Mościcka



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**.





PITy może wypełniać za nas Urząd Skarbowy

Media podały informację, że od dzisiaj PITy może wypełniać za nas Urząd Skarbowy.

Niestety nie jest to takie proste. Wnioski o tego typu rozliczenie można złożyć jedynie elektronicznie, czyli z pomocą Internetu. Nie możemy również tą drogą zgłosić do uwzględnienia w rozliczeniu wszystkich odliczeń.

Wnioskować można o rozliczenie dochodu uzyskanego w oparciu umowy o pracę, o dzieło i zlecenie z tytułu praw autorskich. Wniosek do Urzędu Skarbowego o rozliczenie PITu dostępny jest za pomocą specjalnej aplikacji, udostępnionej na stronie Ministerstwa Finansów www.mf.gov.pl w zakładce e-Deklaracje lub w systemie bankowości elektronicznej banku PKO BP, BGŻ BNP Paribas i Raiffeisen Polbank.

Wystarczy wpisać swoje dane i zaznaczyć czy chce się skorzy-

stać z ulgi rehabilitacyjnej lub na dzieci, dodać dane dzieci, nazwę wybranej organizacji pożytku publicznego, podać zwrotny adres mail i sprawa w zasadzie załatwiona. W zasadzie, ponieważ okazuje się, że nie każdy może skorzystać z tej wygodnej formy rozliczenia PIT.

Od dzisiaj PITy może wypełniać za nas Urząd Skarbowy, ale jednak nie każdy może skorzystać z tego udogodnienia.

We wniosku nie można uwzględnić ulgi za użytkowanie Internetu, odsetkowej czy na oszczędzanie na emeryturę w IKZE. Niestety tego typu ulgi trzeba rozliczyć samodzielnie. Resort Finansów obiecuje, że ma się to zmienić w kolejnych latach.

Wnioski o rozliczenie PIT przez US można składać do 18 kwietnia. Urząd ma 5 dni na sporządzenie zeznania a następnie

wysłanie mailowo, na podany przez podatnika adres, zawiadomienia o jego przygotowaniu i dostępności. Do 2 maja można będzie zaakceptować przedstawione przez US zeznanie. Brak akceptacji będzie jednak jednoznaczny z akceptacją zeznania.

Pomysł sporządzania zeznań podatkowych przez Urzędy Skarbowe jest korzystny dla podatników, ponieważ w takim przypadku fiskus bierze na siebie ewentualną odpowiedzialność za błędy.

Zapowiadane są również ułatwienia dla emerytów i rencistów. Osoby chcące przekazać 1 procent dla wybranej organizacji pożytku publicznego będą mogły dokonać tego wypełniając zamiast całego PITu 37, krótkie oświadczenie. Urząd sam obliczy kwotę 1 procenta i przeleje ją na konto OPP. Wniosek można będzie złożyć elektronicznie lub osobiście. Termin składania tego typu

oświadczeń mija 30 kwietnia.

Kolejna ważna zmiana, to wysokość kwoty wolnej od podatku, na której najwięcej zyskają renciści, najbiedniejsi emeryci i osoby pracujące na umowę o dzieło.

Osoby osiągające roczne dochody podlegające opodatkowaniu do 6,6 tysiący zł (zarabiające 550zł na miesiąc), nie zapłacą w ogóle podatku. Zyskają w ten

sposób 640 zł rocznie. Ci, którzy zarabiają więcej niż 6,6 tys. złotych, ale mniej niż 11 tys. zł rocznie (czyli 916 zł miesięcznie) będą mieli zmniejszającą się stopniowo kwotę wolną od podatku aż do 3091 zł. Osoby o dochodach od 11 tys. zł do 85 528 zł będą mogły pomniejszyć roczne dochody o 3091 zł. Większe zarobki będą obłożone coraz

mniej kwotą wolną od podatku zmierzającą aż do zera. Tak więc ci, co zarabiają więcej niż 127 tys. zł rocznie nie skorzystają z ulgi.

Warto już zabrać się za przygotowania do składania zeznań, bo jak widać czeka nas wiele zmian.

Tymon Zawada

Radca prawny

KĄCIK SENIORA 15



Sekret długowieczności

Może fontanna młodości jest mitem, ale to nie znaczy, że nadzieja na długie życie jest mrzonką, może tylko trzeba poznać sekret długowieczności.

Genetyka odgrywa istotną rolę w długości życia, ale jest coś więcej w sekrecie długowieczności.

Warto dowiedzieć się co ludzie żyjący w dobrej kondycji w wieku 90 i więcej lat mają do powiedzenia o receptce na życie długie i szczęśliwe.

„Rób to, co lubisz robić – to wszystko. To bardzo proste: każdy, kto ma wielką pasję żyje intensywniej. Myślę, że to jest dobre. Dzięki takiemu działaniu czuję chęć do życia „.

Randolph Hokanson , 101 lat, amerykański pianista i profesor

„Nie mam wolnego czasu, więc cały czas jestem aktywna. Myślę, że zmusza mnie to do pozostawania w dobrej kondycji. Być po 90 tce i nadal pracować – tego

nie spodziewałabym się. Jestem najszczęśliwsza, gdy działam na swoich nogach.

Betty White , 95lat, amerykańska aktorka

„Mój kardiolog mówi:” Frank, chciałbym mieć to, co Ty masz w sobie „. Powiedziałem: „Gdybym wiedział, co to jest, to bym to opatentował!” Przeszedłem wiele zabiegów – usunięcie pęcherzyka żółciowego, operację na otwartym sercu, zawał serca,

udar mózgu, zastoinową niewydolność serca, a teraz defibrylator. Co tu do cholery robię? Nie wiem, co to jest. Ale mogę szczerze powiedzieć, że nie mam żadnych stresów w życiu, które by mnie niszczyły. Żyję bardzo spokojnie. Jedyne kiedy naprawdę się denerwuję, to wtedy, gdy prowadzę samochód. Nadal jeżdżę, ale inni jeżdżą fatalnie”.

Frank Handlen, 100 lat, amerykański malarz

„Miałem szczęście, że znalazłem moją bratnią duszę, partnerkę 63 lata temu i wierzę, że nasze wspaniałe małżeństwo i nasze rozmowy pomogły mi przeżyć wszystko.

Kirk Douglas, 100 lat, amerykański aktor, producent, reżyser, autor

„Kluczem do szczęśliwego życia jest być może samo życie, które trwa wystarczająco długo na tyle, aby spojrzeć wstecz na rzeczy, które się wydarzyły, ponieważ

przewidywanie rzeczy, które zamierzamy zrobić jest zawsze obojętne”.

Henry Morgenthau III, 100 lat, amerykański producent telewizyjny

„Myślę, że słowo, które tu mogę zastosować, to postawa „Musisz być aktywny, musisz być pozytywny, nawet jeśli rzeczy nie idą tak, jak chcesz”

Norman Lloyd, 102 lata, amerykański aktor, reżyser i producent

„Całą tajemnicą życia jest umiar – trochę wszystkiego.”

Jessie Lichauco, 105 lat, filantrop z Kuby

„Moja mantra, gdy budzę się rano :” To będzie najlepszy dzień mojego życia „.

Tao Porchon-Lynch, lat 98, mistrz jogi i pisarz

„Codziennie budzę się i jestem wdzięczny... mam sprawne ramiona i nogi, oczy wciąż działają, uszy też, więc jest jakiś powód

do radości. Jeśli chodzi o słabości, to jest to część gry. Musisz zapłacić, a to, za co płacisz w drodze, zależy od tego, jak daleko idziesz”.

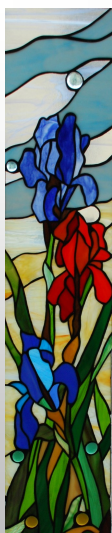
Herman Wouk, 101 lat, pisarz nagrodzony pulitzerem

„Ludzie często pytają mnie o sekret mojej długowieczności i zawsze odpowiadam to samo: kocham życie. Żyję prostym życiem, bawię się ze swoimi dziećmi, cieszę się tym, co mam, spędzam czas z dobrymi przyjaciółmi.”

David Rockefeller, 101 lat, amerykański biznesmen i filantrop

„Naprawdę nie mam tajemnic. Kocham biegać i chodzić. Trenowałam jogę i oddech na długo, zanim był modny. Kiedyś budziłam się o 5:30 i biegłam na Rynek, na filiżankę kawy. Żyj aktywnie!”

Stanisław Trojanowski



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Przesilenie wiosenne

Pierwszy dzień wiosny sprawia, że myślimy o czymś, co nam w tym czasie zaczyna dokuczać: przesilenie wiosenne.

Nie mamy siły, jesteśmy cały czas zmęczeni, ciężko jest nam się skoncentrować, spalibyśmy cały dzień a przecież za oknem zaczyna robić się zielono i słonecznie. Zamiast radośnie iść na spacer w ciepłym, wiosennym słońcu wolimy siedzieć lub spać w domu. Doskwiera nam przesilenie wiosenne.

Syndrom zmęczenia wiosennego dokucza wielu nieświadomym tego osobom na przełomie zimy i wiosny. Zegar biologiczny każe nam odpocząć po zimie. To jak iść w czasie śnieżycy pod wiatr – jesteśmy zmęczeni zimą. Pozbawieni słońca przez wiele miesięcy zapadamy w swoisty letarg. Na urlop najlepiej wybierać się

wiosną, w marcu lub w kwietniu, czyli właśnie podczas przesilenia wiosennego. Niestety większość osób bagatelizuje ten fakt.

Po zimie często dopada nas przesilenie wiosenne.

Zima to więcej czasu spędzanego w domu, bez słońca. To ubogie w świeże witaminy i minerały pożywienie.

Wiosna ma zwyczaj zaskakiwać nas nagłą zmianą temperatur. Nie mamy czasu na przystosowanie się do całkiem nowych warunków pogodowych. Dla naszego organizmu to poważne wyzwanie. Pogoda na przedwiośniu nie jest stabilna, ciśnienie również się waha. Łatwo się przegrzać, ale łatwo też zmarznąć, co grozi przeziębieniem.

Objawy, jakie towarzyszą przesileniu wiosennemu to senność, osłabienie, bóle głowy i mięśni, słaby refleks, rozdrażnienie, mała

odporność na stres, skurcze mięśni, napady zmęczenia oraz nawet wypadanie włosów.

Jak ratować się, gdy czujemy, że dopadło nas przesilenie wiosenne?

Nie należy przepracowywać się oraz wykonywać czynności wymagających zbyt dużego wysiłku. Warto chodzić spać o 22 i spać co najmniej 8 godzin. W tym okresie należy spożywać produkty lekkostrawne i pić dużo soków owocowych. Trzeba unikać nowalijek zatruwających organizm i uzupełnić dietę preparatami witaminowymi i mineralnymi. Godny polecenia jest ruch na świeżym powietrzu i jak najwięcej chwil spędzanych w promieniach ożywczego, wiosennego słońca.

Andrzej Kostrzewa



Jak senior może poprawić swoją aktywność fizyczną

Ostatnio obchodziliśmy Światowy Dzień Sportu, więc to dobra okazja, by pomyśleć o tym jak senior może poprawić swoją aktywność fizyczną.

Ćwiczenia fizyczne są niezwykle ważne dla zdrowia osób starszych.

Korzyści płynące z ćwiczeń są bezcenne, ponieważ wspomagają zapobieganie chorobom i ich progresji. Nie można nie doceniać i bagatelizować konieczności ruchu fizycznego bez względu na wiek, ponieważ lekceważenie tej kwestii może skutkować poważnymi schorzeniami.

Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą pomóc w procesie rehabilitacji lub nawet zapobiec wiele problemom zdrowotnym u osób starszych.

Schorzenia takie jak choroby serca, wysoki poziom cholesterolu, cukrzyca, osteoporoza, osłabienie mięśni, niektóre nowotwory, depresja i udar mózgu wymagają pewnego

wspólnego, medycznego traktowania, dla którego niezbędne jest wsparcie aktywnością fizyczną, przynoszącą podczas ćwiczeń znaczne korzyści prozdrowotne pacjentom.

Każda starsza osoba lub jej opiekun powinna wiedzieć jak senior może poprawić swoją aktywność fizyczną

Oto niektóre z licznych korzyści zdrowotnych, wynikających z ćwiczeń dla seniorów:

- utrzymanie wagi i spalanie nadmiaru kalorii
- poprawa stosunek dobrego cholesterolu do złego
- wzmacnianie wytrzymałości fizycznej
- regulowanie do stanu optymalnego pracy płuc, serca i układu naczyniowego
- lepsze dostarczanie tlenu i składników odżywczych do tkanek
- utrzymywanie w zdrowiu kości i mięśni
- zmniejszenie ryzyka upadku, złamań kości i zwichnięć stawów

- poprawa samopoczucia psychicznego
- lepsza jakość i czas trwania snu

Regularne ćwiczenia 3-5 razy w tygodniu, przez co najmniej 30 minut, zalecane są dla osób starszych. Skutecznym ćwiczeniem jest takie, które zwiększa tętno odpowiednio do około 75% tętna maksymalnego (maksymalne tętno człowieka oblicza się w przybliżeniu odejmując od liczby 220 liczbę przeżytych lat życia np. $220 - 65 = 155$, 155 to maksymalna wartość tętna dla osoby w wieku 65 lat).

Spacery, pływanie i przyrządy do ćwiczeń są na ogół bezpieczną formą aktywności fizycznej dla seniorów i mogą przyczynić się do poprawy kondycji fizycznej i stanu zdrowia. Ćwiczenia równowagi, ćwiczenia poprawiające elastyczność mięśni i ich masę mogą być również korzystne.

Jeśli w wyniku lub podczas wykonywania ćwiczeń pojawią się takie objawy, jak ból w klatce piersiowej lub ucisk, duszności, omdlenia lub zawroty głowy, ważne jest, aby dana osoba czym prędzej przerwała ćwiczenie i poinformowała natychmiast lekarza o swoich problemach zdrowotnych.

Dr Maksymilian Zadroga



Biopsja gruczołu krokowego

Biopsja fuzyjna prostaty to system pobierania wycinków z miejsc, które w rezonansie magnetycznym (MRI) zostały ocenione jako podejrzane. Elastyczny system nakładania obrazu działa jak "GPS", który naprowadza urologa wykonującego USG prostaty na ogniska nowotworowe.

Ten sposób komputerowego odwzorowania obrazu MRI podczas badania USG daje prawie 100% skuteczność trafiania w wyznaczony cel.

Obecnie istnieje kilkanaście urządzeń umożliwiających fuzję obrazów. Większość z nich to tzw. systemy sztywne. Wyposażone są w czujniki montowane na sondzie USG, które zakładają brak ruchu

pacjenta i gruczołu krokowego co może zmniejszać precyzję nałożenia obrazów. Najbardziej obiecującymi są aparaty do fuzji elastycznej śledzące sam gruczoł krokowy, niezależne od wyżej wymienionych czynników.

Dokładność fuzji z udziałem systemów elastycznych jest bardzo wysoka, z błędem nie przekraczającym 1 mm.

Aby potwierdzić obecność komórek nowotworowych w gruczole krokowym mężczyźni, u których rośnie stężenie PSA lub u których stwierdzono nieprawidłowości w badaniu prostaty palcem przez odbytnicę. Leczenie raka można rozpocząć dopiero po potwierdzeniu histopatologicznym jego obecności.

Biopsja polega na pobraniu, przy użyciu odpowiedniej igły, niewielkiej ilości tkanki do badania mikroskopowego. Jest to jedyny sposób, który może potwierdzić obecność nowotworu w obrębie prostaty. Klasyczna biopsja prostaty wiąże się z wieloma ograniczeniami. Głównym z nich jest "poruszanie się po omacku". Około 70% ognisk nowotworowych nie jest widocznych w USG. Typowa biopsja prostaty pozostaje więc w większości przypadków "ślepy" poszukiwaniem ognisk rozrostu złośliwego poprzez pobieranie wycinków (zwykle 10-12) z różnych miejsc gruczołu. Wiarygodność tak wykonanej biopsji pozostaje wątpliwa. Ocenia się, że pierwotna biopsja

pomija około 21-47% raków prostaty.

Rozwiązaniem tego problemu jest możliwość zastąpienia biopsji systematycznej biopsją celowaną, poprzez wcześniejszą identyfikację raka badaniem rezonansu magnetycznego, który dokładnie określa położenie nowotworu w obrębie prostaty. Technika umożliwiająca nałożenie obrazów rezonansu magnetycznego na badanie usg w czasie rzeczywistym nosi nazwę fuzji obrazów. Najnowsze systemy wykorzystujące tzw. fuzję elastyczną, osiągają bardzo wysoką dokładność nałożenia obrazów z błędem nieprzekraczającym 1 mm. Sam przebieg procedury jest z punktu widzenia

pacjenta bardzo zbliżony do biopsji klasycznej. Pozwala jednak na nieporównywalnie precyzyjniejsze pobranie materiału z obszarów podejrzanych o raka, jednocześnie redukując liczbę "ślepych" wycinków.

W 2015 r. Europejskie Towarzystwo Urologiczne zmieniło wytyczne dotyczące sposobu przeprowadzenia biopsji prostaty. Rekomenduje się, aby każda powtórna biopsja gruczołu krokowego przeprowadzana była w oparciu o badanie rezonansu magnetycznego i stwierdzone w nim nieprawidłowości. Wraz z rozwojem metody i poprawą uwarunkowań ekonomicznych należy się spodziewać, że również biopsje

Zapraszamy zarówno pacjentów z już wykonanym wieloparametrycznym rezonansem magnetycznym stercza, jak i tych u których to badanie należy dopiero wykonać, szczególnie mężczyzn, u których utrzymują się wskazania kliniczne do biopsji stercza, w szczególności zaś:

- po negatywnej biopsji stercza z utrzymującym się podejrzeniem raka gruczołu krokowego,
- pacjentów przed wdrożeniem baczego nadzoru (AS),
- pacjentów planowanych do leczenia miejscowego (NanoKnife, HIFU).

Za prawidłową diagnozę odpowiadają nasi lekarze specjaliści. To pracownicy warszawskich uczelni medycznych. Ich doświadczenie, umiejętności i wciąż aktualizowana wiedza w połączeniu z najnowocześniejszą techniką, czyni rozpoznanie trafnym i umożliwia pacjentom szansę na szybki powrót do zdrowia.

Gwarantujemy profesjonalne i bezpieczne badania w komfortowych warunkach, bez okresu oczekiwania na badanie.

Szczegółowe informacje dotyczące biopsji fuzyjnej są dostępne na stronie www.akcemed.pl oraz w rejestracji medycznej Przychodni Lekarskiej.

pierwszorazowe będą wykonywane w ten sposób.

Mamy przyjemność poinformować Państwa, że w Akademickim Centrum Medycznym od listopada 2016 roku można wykonywać biopsję gruczołu krokowego w oparciu o softwarową fuzję obrazów MRI i TRUS przy udziale unikalnego, elastycznego systemu Trinity francuskiej firmy Koelis.

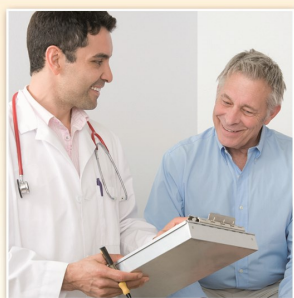


AKADEMICKIE CENTRUM MEDYCZNE
ACADEMIC CENTER OF MEDICINE

Warszawa, ul. Bobrowiecka 9, dolny Mokotów

W Akademickim Centrum Medycznym można wykonywać biopsję gruczołu krokowego w oparciu o softwarową fuzję obrazów MRI i TRUS przy udziale unikalnego, elastycznego systemu Trinity francuskiej firmy Koelis.

Zestaw Trinity umożliwia wykonywanie biopsji fuzyjnej stercza w czasie rzeczywistym, a głowica TRUS typu „end fire” pozwala bioptować wszystkie obszary gruczołu krokowego.



Elastyczny system nakładania obrazu działa jak "GPS", który naprowadza urologa wykonującego USG prostaty na ogniska nowotworowe. Ten sposób komputerowego odwzorowania obrazu MRI podczas badania USG daje prawie 100% skuteczność trafiania w wyznaczony cel.

Szczegółowych informacji udziela
Rejestracja ACM

☎ 22 559 24 26

@ rejestracja@akcemed.pl

www.akcemed.pl





Jak wydłużyć życie naszych komórek

Naukowcy w prowadzonych przez siebie badaniach genetycznych próbują określić związki i w oparciu o nie opracowywać leki, które mogłyby wskazać rozwiązanie kwestii jak wydłużyć życie naszych komórek.

W dzisiejszych czasach, choć żyjemy już dłużej, nowe działy medycyny nie ustają w staraniach o wydłużenie naszego życia.

Naukowcy z dziedziny geriatry i biogerontologii studiują leki i związki, które mogą powstrzymać i odwrócić proces starzenia się na poziomie komórkowym.

Większość ludzi jest zainteresowana dłuższym życiem, ale tylko pod warunkiem, że będzie to zdrowe życie.

Naukowcy starają się znaleźć odpowiedź na pytanie jak wydłużyć życie naszych komórek

Wiele osób, mając na uwadze swoje zdrowie, koncentruje się na zmianie stylu życia, podczas gdy podanie im nowoczesnych

leków skutkowałoby natychmiastowym zwiększeniem ich szansy na przedłużenie życia oraz poprawę jego jakości.

W porównaniu z lekami zapobiegawczymi, takimi jak statyny, które ograniczają ryzyko ataku serca, leki przeciw starzeniu się zwalczają wiele chorób naraz, zamiast skupiać się na jednej dolegliwości.

Leki tego typu koncentrują się na szerokim spektrum chorób związanych z wiekiem a oznaczających gromadzenie się uszkodzeń w komórkach i tkankach.

Kiedy komórki nie dzielą się, przestają funkcjonować, wtedy pogarsza się stan zdrowia organów. Starzenie się komórek powoduje także uwalnianie cytokin prozapalnych, które uszkodzają tkanki.

Związki zwane geroprotektorami mogą zatrzymać lub odwrócić starzenie się komórek.

Badania nad tymi związkami mogą potwierać jeszcze wiele

lat, niemniej jednak naukowcy nadal próbują zrozumieć je i wpłynąć dzięki nim na stan naszych komórek.

Naukowcy badają również krótkie fragmenty DNA w naszych chromosomach, które chronią komórki przed zużyciem, jakie pojawia się wraz z procesem starzenia.

Badacze na całym świecie łączą swoje starania i pracę w walce z chorobami ludzkimi.

Im lepsza jest wiedza światowej służby zdrowia, tym lepiej. Wspólną rzeczą jest to, że dzięki Internetowi wiedza rośnie szybciej, co znacznie przyspiesza proces tworzenia nowych leków.

Należy więc mieć nadzieję, że już w niedalekiej przyszłości człowiek ujarzmi czas i będzie w stanie opóźnić nadejście starości.

Dr Maksymilian Zadroga



Zwiedzaj za pół ceny

Wnajbliższy weekend zwiedzaj za pół ceny atrakcje turystyczne w Warszawie i na Mazowszu.

Akcję organizuje już o raz drugi Polska Organizacja Turystyczna.

Od 31 marca do 2 kwietnia będzie można, za pół ceny, skorzystać z wielu atrakcyjnych ofert turystycznych na Mazowszu i w stolicy.

Organizator pod hasłem „Polska zobacz więcej- Weekend za pół ceny” stworzył bazę ofert produktów oraz usług turystycznych w niższych, atrakcyjnych cenach.

W Warszawie będą to oferty pobytów w niektórych hotelach a także atrakcje turystyczne. Warto zaglądać do listy z propozycjami, ponieważ wciąż się powiększa.

Na uwagę zasługuje oferta Muzeum Niepodległości i jego oddziałów czyli Muzeum Więzienia Pawiak, Mauzoleum Walki i Męczeństwa oraz Muzeum X Pawilonu Cytadeli Warszawskiej. W najbliższy weekend ceny biletów do wymienionych muzeów będą niższe o połowę, czyli normalny dostaniemy już za 5 zł a ulgowy za 2,5 zł.

W najbliższy weekend atrakcje turystyczne zwiedzaj za pół ceny.

Łazienki Królewskie w dniach 31 marca do 2 kwietnia również zapraszają na tańsze zwiedzanie:

Pałac na Wyspie to bilet normalny za 15 zł a ulgowy za 11 zł. Stara Oranżeria dostępna będzie za 10 zł – bilet normalny i 5 zł – bilet ulgowy. Do Pałacu Myśliwskiego wejdziemy w weekend za cenę 5 zł (bilet normalny) oraz 3 zł (bilet ulgowy). Można również zakupić

karnet wstępu do wszystkich obiektów w cenie 25 zł (normalny) lub 18 zł (ulgowy).

W akcji weekend za pół ceny w Warszawie bierze udział również Muzeum Historii Polskiego Ruchu Ludowego przy al. Wilanowskiej 204, Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza na Rynku Starego Miasta 20, Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa (ul. Szwoleżerów 9) oraz Centralna Biblioteka Rolnicza (ul. Krakowskie Przedmieście 66), w której zorganizowany zostanie dzień otwarty. W ramach tego dnia będzie można zwiedzać z przewodnikiem budynek Biblioteki, który ma niezwykle ciekawą historię. Mieściła się w nim swego czasu słynna placówka naukowa- Muzeum Przemysłu i Rolnictwa oraz Towarzystwo Zachęty Sztuk Pięknych.

Z interesującą ofertą w ten weekend wystąpi również Stacja Muzeum w Warszawie przy ul. Towarowej 3, Teatr Polski przy ul. Karasia 2 oraz Teatr Narodowy przy placu Teatralnym 3. W Teatrze Narodowym można będzie kupić po atrakcyjnych cenach bilety na kwietniowe spektakle. Sprzedaż będzie trwała od 31 marca od godziny 17 tej do 2 kwietnia do godziny 19.00. Zniżka na spektakle grane na dużej scenie będzie wynosiła 30%

a na scenie Kameralnej będzie to aż 50% zniżka. Poza Warszawą również będzie można skorzystać z atrakcyjnych cen w ramach „Weekendu za pół ceny”.

Muzeum Kurpiowskie w Ostrołęce zaprasza do zwiedzania głównego budynku, Pomnika Mauzoleum oraz Zagrody Kurpiowskiej w Kadzidle. Ceny za wejście będą niższe o 50% (bilet normalny do muzeum tylko 2,5 zł).

W Opinogórze zwiedzanie Muzeum Romantyzmu będzie się

odbywało z darmowym przewodnikiem. W Sochaczewie Muzeum Kolei Wąskotorowej zafunduje wszystkich w najbliższy weekend 50% zniżki na normalne bilety, dzięki czemu będą kosztowały tylko 6 złotych.

W ten weekend nie warto siedzieć w domu, bo i wiosna i za pół ceny można zwiedzić ciekawe miejsca.

Agata Mościcka

Rośnie liczba zaginięć seniorów

Zaburzenia pamięci mogą być groźne nawet dla sprawnych i samodzielnych seniorów. W Polsce 20% zaginionych to osoby starsze i liczba ta wzrasta. Przyczynami są m.in. depresja i demencja. Jak najlepiej chronić bliskich?

Jeśli osoba cierpi na zaburzenia pamięci, to może się zdarzyć, że nie potrafi znaleźć drogi powrotnej do domu, nawet jeśli porusza się doskonale znanym sobie otoczeniu. Zaburzenia funkcji poznawczych, w tym kłopoty z pamięcią, orientacją w czasie i przestrzeni, a także koncentracją, mogą być wynikiem doznanych urazów lub chorób, takich jak wylew, zawał, padaczka, depresja, schizofrenia, a także demencja, w tym choroba Alzheimera.

– W początkowych stadiach chorób demencyjnych bliscy i opiekunowie nie zawsze dostrzegają i prawidłowo interpretują ich objawy, a niekiedy nie doceniają też zagrożenia. Senior może być sprawny fizycznie i komunikatywny, ale choroba stopniowo odcina mózg od rzeczywistości. To powoduje, że osoba starsza może stracić orientację nawet w drodze do osiedlowego sklepu, którą pokonywała niemal codziennie przez wiele lat. Osoby z całkowitym zanikiem pamięci powinny być oczywiście pod stałą, całodobową opieką – mówi dr Patryk Piotrowski z wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego oraz ekspert Kliniki Pamięci przy Angel Care, kompleksowym centrum seniora we Wrocławiu.

Poszukiwania trzeba zacząć natychmiast

Jak rozpoznać osobę potrzebującą pomocy? Naszą uwagę może zwrócić ubranie nie dostosowane do pory roku – jak na przykład zimowa czapka w środku lata, lub brak kurtki w chłodny dzień, nielogiczne zachowanie czy pytania nieadekwatne do miejsca i czasu.

– Jeśli spotkamy taką osobę, to warto zareagować, pamiętając przy tym, że najważniejsze jest unikanie bodźców stresowych dla seniora. Przede wszystkim, nie próbujmy wyprowadzać osoby starszej z błędu. Starajmy się wezwać pomoc w taki sposób, by senior nie poczuł się zagrożony i nie zareagował agresywnie

lub ucieczką. Najlepiej jest zachowywać się możliwie naturalnie i spokojnie – mówi Michał Kowalski, dyrektor generalny Angel Care.

Reagowanie w tego typu sytuacjach jest tym ważniejsze, że dla osoby starszej zaginięcie może być bardzo niebezpieczne. Seniorzy cierpią często na choroby wymagające regularnego przyjmowania określonych leków, jak na przykład na cukrzycę. Niebezpieczne następstwa może mieć również dłuższe przebywanie poza domem.

– Poszukiwania trzeba zacząć jak najszybciej, tak jak dzieje się to w przypadku dzieci. Warto dobrze znać przyzwyczajenia, ulubione miejsca czy zajęcia seniora. Tego rodzaju wiedza pomaga wyobrazić sobie, gdzie z pewnym prawdopodobieństwem może on przebywać – dodaje dr Patryk Piotrowski.

Zaginięcie może być też spowodowane czynnikiem losowym. Zdarza się, że starsza osoba doznaje poza domem wypadku. Uraz może prowadzić do daleko idących zaburzeń pamięci – w takiej sytuacji senior nie potrafi nie tylko wskazać drogi do domu, ale nie jest w stanie nawet powiedzieć, kim jest.

Dlatego osoba starsza, niezależnie od swego stanu zdrowia,



powinna stale mieć przy sobie dane personalne oraz najważniejsze kontakty do bliskich lub opiekunów – najlepiej w formie możliwie odpornej na zniszczenie lub zgubienie. Często stosowanym rozwiązaniem są odpowiednie wszywki w elementach ubioru. W Japonii w ostatnim czasie tego rodzaju „metki” wyposażane są w kod QR – to rozwiązanie o tyle dobre, że pozwala zawrzeć dużo więcej kluczowych informacji, w tym na przykład o stanie zdrowia seniora.

Warto pamiętać, że policja rozpoczyna poszukiwania zaginionego seniora niezwłocznie po otrzymaniu

zgłoszenia. Ze statystyk wynika, że w Polsce ok. 20% zaginionych to osoby starsze.

– Aktualnie w naszej bazie jest 1130 zaginionych, w tym 191 w wieku powyżej 60 lat. Notujemy coraz większą liczbę zaginięć osób starszych. Przyczyny trzeba szukać w zmianach w funkcjonowaniu rodzin i izolacji społecznej osób starszych. Skutkuje to poczuciem samotności i opuszczenia, a także rosnącym problemem depresji. Trzeba tu również „zaznaczyć, że nie znamy dokładnej liczby zaginięć osób starszych. W przypadku osób samotnych często nie ma ich kto zgłosić



– mówi Izabela Jezierska-Świergiel z Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych Itaka.

Jak najlepiej chronić seniora?

- Regularnie, najlepiej codziennie, kontaktuj się z osobą starszą mieszkającą samodzielnie
- Dopilnuj, by senior regularnie przyjmował niezbędne leki
- Na wewnętrznej stronie ubrania lub w kieszeniach umieść „wszywki” z danymi personalnymi oraz kontaktem do opiekunów
- Dodatkowo, na ręce seniora umieść też opaskę z kluczowymi danymi
- Do telefonu komórkowego seniora wpisz numer ICE (tam

zadzwonią ratownicy w razie wypadku, dlatego powinien być to numer opiekuna, który będzie mógł szybko zareagować)

- Zrób aktualne zdjęcie osoby starszej – to w razie potrzeby bardzo pomoże policji i ratownikom
- Pamiętaj, w co zwykle ubiera się senior
- Staraj się na bieżąco monitorować sprawność funkcji poznawczy seniora – obserwuj, jak się porusza, orientuje w terenie i komunikuje.

W Klinice Pamięci Angel Care we Wrocławiu można przeprowadzić bezpłatne testy pokazujące aktualny poziom sprawności funk-

cji poznawczych seniora, a także, w razie potrzeby, umówić się na również bezpłatne konsultacje z neuropsychiatrą.

– W ten sposób można wykryć już pierwsze niepokojące objawy chorób demencyjnych. Wczesna diagnostyka daje szansę na skuteczną terapię, ale pomaga też bliskim zaplanować odpowiednią opiekę dla osoby starszej. Klinika Pamięci zapewnia też bezpłatne porady dotyczące profilaktyki oraz dla rodzin seniorów – mówi Michał Kowalski.

Anita Nowak



SiDLY Care to profesjonalne narzędzie medyczne oznaczone certyfikatem jakości **CE 0197**

Efektorem podjętych przez nas działań jest uzyskanie certyfikacji medycznej TÜV Rheinland.

Z myślą o osobach, które chciałyby opiekować się swoimi bliskimi mimo dzielącej ich odległości powstało nasze urządzenie **SiDLY Care** – pierwsza opaska telemedyczna łącząca w sobie wszystkie zalety rozwiązań eHealth i eCare.

SiDLY Care jest połączeniem prostoty i wygody. Dzięki dyskretności i łatwości użycia nie zakłóca wykonywania codziennych czynności. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa, pozwala na systematyczność pomiarów, bieżący monitoring, swobodę funkcjonowania i niezależność. Opiekunowi daje możliwość wykonywania codziennych obowiązków, a jednocześnie przekonanie, że odległość nie ma znaczenia dla opieki nad bliskimi.



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma przyjazna
naturze

