



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

Zdrowo żyć to znaczy żyć dłużej

Prozdrowotne koktajle

Terapia wibroakustyczna

Zrównoważona dieta seniorów

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 ZDROWO ŻYĆ TO ZNACZY ŻYĆ DŁUŻEJ — *Agata Cukrowska***
- 4 TERAPIA WIBROAKUSTYCZNA — *Maksymilian Zadroga***
- 6 ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA — *Agata Mościcka***
- 7 PROZDROWOTNE KOKTAJLE — *Jadwiga Szatkowska***
- 8 JAK WSPOMÓC PRACĘ JELITA GRUBEGO — *Joanna Zadrowska***
- 10 BŁĘDY W POSTRZEGANIU STARSZYCH OSÓB — *Andrzej Kostrzewa***
- 12 JAK ŻYĆ Z CHOROBA PAKINSONA — *Kazimierz Modruga***
- 14 HOBBY NA EMERYTURZE, CZYLI JAK KORZYSTAĆ Z WOLNEGO CZASU
— *Maria Starowiejska***
- 15 TEGOROCZNE EMERYTURY MOGĄ BYĆ NIŻSZE NAWET O TYSIĄC
ZŁOTYCH — *Tymon Zawada***
- 17 RACUSZKI MOGĄ BYĆ NIETUCZĄCE — *Joanna Zadrowska***
- 18 HIGIENA OSOBISTA I JEJ ZNACZENIE DLA SENIORÓW — *Joanna Sadura***
- 19 ZRÓWNOWAŻONA DIETA SENIORÓW — *Jadwiga Szatkowska***
- 21 JAK WYDŁUŻYĆ ŻYCIE NASZYCH KOMÓREK — *Katarzyna Dawidziuk***
- 25 ĆWICZENIA DLA WSZYSTKICH BOOT CAMP — *Stanisław Trojanowski***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już siódmy numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy Państwa do czytania „Naszego Seniora” w wolnych chwilach i dzielenia się lekturą z najbliższymi.

Maj to czas wiosny, gdy natura budzi się do życia. Mamy nadzieję, że życie Seniorów będzie kwitło razem z otaczającą nas wiosenną aurą.

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 Marii Starowiejskiej „Hobby na emeryturze, czyli jak korzystać z wolnego czasu”, w którym dowiemy się, jak wykorzystać swój czas na emeryturze w ciekawy i produktywny sposób.

„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



Zdrowo żyć to znaczy żyć dłużej

Społeczeństwo z coraz większym zrozumieniem odnosi się do stwierdzenia, że zdrowo żyć to znaczy żyć dłużej.

Potrzeby zdrowotne zmieniają się wraz z wiekiem, jedna rzecz pozostaje jednak taka sama. Zdrowy tryb życia jest najlepszym sposobem, aby uniknąć chorób, przedłużyć swoje życie i być szczęśliwym. Dłuższe i zdrowsze życie można łatwiej osiągnąć stosując kilka zasad.

Zdrowo żyć to znaczy żyć dłużej dzięki spożywaniu naturalnych produktów.

Przetworzona żywność zawiera:

- cukier
- sól
- niezdrowe tłuszcze
- kalorie

By zdrowo i długo żyć należy unikać przetworzonej żywności a spożywać:

- świeże owoce i warzywa
- pełnoziarniste produkty
- pokarmy bogate w błonnik
- chude mięsa
- świeżą rybę
- drób

Należy zwracać uwagę na świeżość produktów w sklepach i omijać działy z przetworzoną żywnością.

Chcesz zdrowo i długo żyć, przyjmuj witaminy.

Wszystkie niezbędne witaminy dla seniorów możemy znaleźć w produktach witaminowych specjalnie przygotowanych dla osób starszych, ale warto również jeść pokarmy bogate w witaminy, co może przynieść dodatkowe korzyści. Wiele artykułów spożywczych bogatych w witaminy zapewnia również organizmowi dużo zdrowego błonnika i minerałów. Posiłki warto komponować tak, by zawierały jak najwięcej wartościowych składników.

Ruch to zdrowie

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla rozwoju silnych kości i mięśni. Sprawność ruchowa zapobiega upadkom lub przypadkowym urazom. Ćwiczenia są najlepszym sposobem, aby uniknąć otyłości i wielu chorób w każdym wieku. Jeśli ktoś nie był aktywny

fizycznie w ciągu ostatnich lat lub ma obawy czy może wykonywać dane ćwiczenia, powinien skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem zajęć. Specjalista może zasugerować zorganizowane i nadzorowane ćwiczenia w klinice rehabilitacyjnej. Wiele szpitali posiada tego typu kliniki dla swoich pacjentów i osób z problemami zdrowotnymi. Należy dążyć do 30 minut aktywności fizycznej dziennie. Można podzielić ją na trzy sesje 10-minutowe i uzyskać te same korzyści co przy jednorazowym wysiłku.

Przestań palić

Zdrowie na pewno nie idzie w parze z paleniem. Należy się również trzymać z daleka od tych, którzy palą. Bierne palenie może być prawie tak samo niebezpieczne jak czynne. Po rzuceniu palenia twoje ryzyko chorób serca i niektórych nowotworów znacznie maleje od razu. Im dłużej nie palisz, tym lepiej. Ryzyko chorób spada w miarę upływu czasu.

4 ZDROWIE

Zapobiegać upadkom

Ryzyko upadków zwiększa się z wiekiem. Zachorowalność i umieralność w wyniku upadków jest znacznie wyższa w populacji osób starszych. Starsze osoby są bardziej podatne na urazy wynikające z upadków i wypadków, dlatego tak ważne jest przewidywanie potencjalnych zagrożeń w domu. Mogą one dotyczyć schodów, wysokich ścian wanny oraz śliskich podłóg. Ćwiczenia mogą poprawić siłę i równowagę a jeśli jednak ktoś nabawił się już kontuzji, ćwiczenia są niezbędnym elementem rehabilitacji i powrotu do sprawności.

Regularne kontrole medyczne

Wizyty u lekarza powinny odbywać się regularnie przynajmniej dwa razy w roku, w celu omówienia ogólnego stanu zdrowia i ewentualnych problemów. Starsze osoby przyjmują szereg różnych leków i konieczna jest co kilku miesięczna lekarska kontrola związana z tym tematem. Niezbędny jest regularny przegląd recept a lekarz musi być na bieżąco informowany o wszelkich zmianach lub skutkach ubocznych.

Kontrola wzroku i umiejętności prowadzenia pojazdów

Starsi kierowcy nie zawsze źle prowadzą swoje auta, ale są dolegliwości, które pojawiają się wraz z wiekiem, jak zaburzenia widzenia i wolniejszy czas reakcji. Sprawiają one, że jazda staje się dla seniorów trudniejsza i może zwiększać prawdopodobieństwo wypadku. Nie należy ignorować żadnych zauważanych problemów i warto porozmawiać o nich z lekarzem, który może doradzić jakieś rozwiązania.

Agata Cukrowska

Psycholog

4 ZDROWIE

Terapia wibroakustyczna

Terapia wibroakustyczna znana jest od czasów starożytnych. Dźwięk współistnieje z człowiekiem od zarania dziejów i współtworzy cywilizację, ale również leczy.

Terapia wibroakustyczna polega na wytwarzaniu dźwiękami mikro-wibracji, które poprawiają przepływ krwi i limfy w komórkach organizmu. W każdej komórce naszego ciała, pod wpływem impulsów powstaje energia mikro-drgań, które stymulują różnego typu procesy w naszym ciele. Energia ta ulega zmniejszeniu z wiekiem.

Terapia wibroakustyczna wpływa na poprawę nie tylko kondycji fizycznej organizmu, ale również psychicznej.

Znana od wieków forma leczenia, dzisiaj, dzięki nowoczesnej technologii, staje się bezbolesnym i bezinwazyjnym ratunkiem dla osób z różnymi dolegliwościami. Rosyjscy badacze potwierdzili skuteczne działanie urządzeń wibroakustycznych na choroby, takie jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy problemy z oddychaniem. Nieustannie trwają prace badawcze, mające na celu poszerzenie obszaru działania leczenia

z pomocą wibroakustyki.

Osoby starsze, mieszkające w domach opieki częściej zapadają na przewlekłą depresję niż seniorzy aktywni społecznie. Takich osób w domach opieki jest o 3 do 5 razy więcej niż poza nimi. Statystyki wykazują wysoką korelację pomiędzy depresją i zgonami, co budzi poważne obawy i oczekiwania na rozwiązanie tego problemu.

Amerykańscy naukowcy przeprowadzili eksperyment w celu zbadania, czy terapia wibroakustyczna może zmniejszać częstotliwość występowania przewlekłej



depresji u osób starszych zamieszkujących w domach opieki.

Do wzięcia udziału w badaniu zostało wybranych 15 osób. Każda z nich wykazywała psychologiczne objawy depresji. Przez dwa kolejne tygodnie, uczestnicy brali udział w 30 minutowych sesjach terapii wibroakustycznej, od poniedziałku do piątku. Słuchali muzyki klasycznej, której towarzyszyły niskie wibracje, wytwarzane w urządzeniach podobnych do materacy. Naukowcy rejestrowali stan psychiczny każdego pacjenta przed i po leczeniu. Po zakończonym eksperymencie badacze odnotowali znaczną poprawę nastroju psychicznego badanych.

U każdej starszej osoby zauważono ewidentne zmniejszenie depresji i zwiększenie efektywności snu nocnego. Wyniki wykazały, że sesje zmniejszały ciśnienie krwi i tętno mieszkańców domu

opieki. Efekty były podobne, jak u osób po bardzo długim sennym wypoczynku. Seniorzy wykazywali duże zrelaksowanie i spokój.

Szacuje się, że osiemdziesiąt procent osób z depresją ma problemy ze spokojnym i pełnym snem. Dwa typowe dla depresji zaburzenia snu to bezsenność i nadmierna senność. Podczas badań naukowcy stwierdzili, że całkowity czas snu uczestników znacznie zmniejszył się po sesji wibroakustycznej, ale wieczorna efektywność snu była prawidłowa. W konsekwencji pacjenci byli bardziej skłonni do pełnego i spokojnego snu po terapii, w godzinach wieczornych a nie w dzień.

Wyniki te sugerują, że zmniejszenie depresji zwiększa aktywność w godzinach dziennych. Badanie wykazało, że wibroakustyczne leczenie depresji u starszych osób żyjących w domach opieki

wpływa na unormowanie ich funkcjonowania w ciągu doby.

Jeśli przyszłe eksperymenty będą skutkowały podobnymi wynikami, zintegrowane działanie urządzeń wibroakustycznych z leczeniem byłoby niezwykle korzystne dla mieszkańców domów opieki i szpitali. Leczenie z pomocą urządzeń tego typu, w przeciwieństwie do farmakologicznego, pozbawione jest skutków ubocznych, ale również jest bardziej ekonomiczne, ponieważ znacznie tańsze.

Zastosowanie tej formy pomocy w domach opieki pozwoli pacjentom cierpiącym na różnego typu zaburzenia psychiczne i fizyczne na komfortowe i pozbawione szkodliwych działań zmniejszenie ich dolegliwości i wynikający z tego powrót do lepszego zdrowia i dobrej kondycji psychicznej.

Dr Maksymilian Zadroga



Święto Konstytucji 3 maja

Święto Konstytucji 3 maja jest jednym z najważniejszych polskich państwowych świąt, ponieważ dokument ten był jedną z najważniejszych ustaw w Polsce. Ponad to Konstytucja 3 maja była drugą konstytucją uchwaloną na świecie po Konstytucji Stanów Zjednoczonych z 1787 roku.

Konstytucja 3 maja miała uzdrowić państwo polskie, wyeliminować wpływy obcych mocarstw. Uchwalona w pierwszych dniach maja, by wykluczyć sprzeciw opozycji, która była nieobecna, spędzając czas na urlopach wielkanocnych, ustawa została przyjęta bez wcześniejszego ogłoszenia projektu.

Obrady poprzedzające ten fakt trwały siedem godzin i mimo protestów opozycji sejm zaakceptował ustawę a król ją podpisał.

Autorem tego legislacyjnego dzieła był sam król Stanisław August, Ignacy Potocki oraz Hugo Kołłątaj.

Dzięki Konstytucji 3 maja z 1791 roku dokonała się zasadnicza zmiana w przestarzałym ustroju

politycznym Rzeczypospolitej. Ustawa wprowadzała wolność wyznania, przy czym katolicyzm pozostawał panującą religią. Polska stała się monarchią parlamentarną. Zlikwidowana została odrębność urzędów Polski i Litwy oraz zniesione Liberum Veto, wolne elekcje i konfederacje.

Sejm miał składać się z dwóch izb a jego kadencja miała trwać dwa lata. Jego decyzje były wiążące dla sejmików wojewódzkich. Głową rządu i państwa był król, jednak jego decyzje wymagały podpisów ministrów, odpowiedzialnych przed sejmem.

Rząd miał odpowiadać za sytuację chłopstwa. Szlachta otrzymywała gwarantowane, wszystkie swobody, wolność, prerogatywy i pierwszeństwo w życiu prywatnym i publicznym. Miała również zapewnioną nietykalność osobistą i własnościową. Szlachcie podporządkowane było chłopstwo.

Konstytucja 3 maja utrzymała ustrój stanowy w obrębie polskiego państwa feudalnego.

Święto Konstytucji 3 maja zostało

ustanowione w roku 1990. W czasie zaborów rocznicowe obchody uchwalenia ustawy niestety nie mogły być należycie honorowane. W 1891 roku Jan Matejko wystawił swoje wspaniałe dzieło- obraz „Konstytucja 3 maja” we Lwowie. Docelowym przeznaczeniem obrazu było zdobienie ściany w Sali Sejmowej Zamku Królewskiego w przyszłej, niepodległej Rzeczypospolitej.

Obchody rocznicowe uchwalenia Konstytucji 3 maja po II wojnie światowej były niemożliwe, ponieważ priorytet został przyznany Świętu Pracy 1 maja. W 1946 roku zgromadzeni uczestnicy uroczystości zostali rozpędzeni przez milicję. Podobnie było rok później.

Przywrócenie obchodów Święta 3 maja nastąpiło dopiero 6 kwietnia 1990 roku.

Święto Konstytucji 3 maja odwołuje się do działań patriotycznych, których celem była reforma państwa chylącego się ku upadkowi. Była to pierwsza konstytucja polska, regulująca system prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

3 maja jest wolnym dniem od pracy i obchodzimy go w całej Polsce. W tym roku obchodzimy 226 rocznicę podpisania historycznej ustawy.

Agata Mościcka



Prozdrowotne koktajle

W domu każdego seniora powinien znaleźć się blender, ponieważ warto często spożywać prozdrowotne koktajle.

To najprostszy sposób dostarczenia organizmowi wartościowych składników, witamin oraz minerałów. Niepotrzebna jest duża ilość składników. Wszystkie dostaniemy praktycznie w każdym większym sklepie. Zamiast łykać sztuczne suplementy diety można przyrządzić pyszny i zdrowy koktajl z całkowicie naturalnych składników. Co istotne, wartościowe czynniki w postaci płynnej są łatwo przyswajalne dla osób starszych. Należy tylko pamiętać o tym, by koktajl nie pozostawał zbyt długo w lodówce. Składniki tego typu napoi łatwo ulegają fermentacji i mogą okazać się szkodliwe po spożyciu ich w takim stanie. Pamiętajmy zawsze o dokładnym umyciu owoców, obraniu ich ze skórki i pozbawieniu pestek, gdy to konieczne. Składniki miksujemy dokładnie w blenderze i gotowy koktajl podajemy w szklankach.

Kilka przepisów na prozdrowotne koktajle

Koktajl z antyoksydantami (antyoksydanty wychwytyją w organizmie wolne rodniki, które niszczą komórki i zwiększają ryzyko zachorowalności na raka i choroby serca)

- 2 szklanki pokrojonych owoców (melon, winogrona, mango)
- $\frac{3}{4}$ szklanki zaparzonej i przestudzonej zielonej herbaty
- 3 łyżki miodu
- 1 łyżka soku z cytryny

Koktajl z folianami (dla zdrowia osób starszych foliany mają ogromne znaczenie, ponieważ zapobiegają wzrostowi szkodliwej homocysteiny w organizmie, która uszkadza ściany naczyń krwionośnych, prowadząc do zawałów i demencji)

- 3 szklanki winogron białych
- 2 szklanki młodego, świeżego szpinaku
- $1\frac{1}{2}$ szklanki zaparzonej i ostudzonej zielonej herbaty
- 1 średnie awokado
- 2 łyżki miodu

Koktajl z witaminą E (witamina E nazywana jest witaminą młodości, ponieważ to niezwykle silny przeciwutleniacz, który dba o zdrowie skóry, zmniejsza ryzyko raka prostaty, czerniaka i choroby Alzheimer'a)

- 1 duże jabłko
- 1 duże kiwi
- $\frac{1}{2}$ dużego awokado
- 1 szklanka mineralnej wody

Koktajl z witaminą D (witamina D jest wyjątkowo cenna dla zdrowia seniorów, ponieważ zapobiega cukrzycy typu 2, problemom z sercem, zawałom, osteoporozie i różnym odmianom raka)

- 1 $\frac{1}{2}$ szklanki odtłuszczonego mleka
- 1 szklanka mrożonych truskawek
- 2 kiwi
- 2 łyżki mięty (może być suszona, ale najlepiej świeża)
- 1 łyżka ksylitolu lub cukru trzcinowego

Po takiej dawce witamin każdy senior poczuje z pewnością przypływ sił witalnych.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Jak wspomóc pracę jelita grubego

Jelito grube spełnia niezmiennie ważną rolę w organizmie ludzkim, dlatego warto wiedzieć jak wspomóc pracę jelita grubego.

Organ ten odpowiedzialny jest za usuwanie zbędnych resztek pokarmów z ciała. Przez jelito grube wchłaniane się także składniki odżywcze, pochodzące z produktów, jakie spożywamy, w tym cenne elektrolity oraz witaminy.

Zaburzenie funkcjonowania jelita grubego może być przyczyną powstawania wielu poważnych chorób, takich jak na przykład hemoroidy czy zespół jelita drażliwego a nawet groźne nowotwory.

Warto wiedzieć jak wspomóc pracę jelita grubego, ponieważ jest to niezwykle ważny organ w ciele człowieka.

By uniknąć zlogów resztek pokar-

mów w jelicie grubym należy pić koktajl na bazie soku jabłkowego, który dokładnie je oczyszcza.

Do wykonania koktajlu oczyszczającego potrzebne są następujące składniki:

- pół szklanki soku z jabłek,
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny.
- pół szklanki wody
- łyżeczka soku z imbiru
- pół łyżeczki soli morskiej lub himalajskiej

Przygotowanie koktajlu:

Sok z jabłek wyciskamy z pomocą wyciskarki do soku lub metodą naszych babć. Po starciu jabłek na tarce odciskamy sok przez gęste sitko lub gazę. Podobnie robimy z imbirem. Również wyciskamy sok w sokowirówce lub starą metodą. Dodajemy wyciśnięty sok z cytryny. Wodę wlewamy do garnka i podgrzewa-

my na gazie tak długo aż zrobi się ciepła, ale nie gorąca ani wrząca. Do ciepłej wody dodajemy sól himalajską i mieszamy tak długo aż się rozpuści. Używając soli himalajskiej musimy być przygotowani na to, że na dnie mogą pozostać drobne, naturalne zanieczyszczenia. Wszystkie składniki mieszamy razem koktajl oczyszczający jelito grube jest już gotowy do spożycia.

Tak przygotowany napój prozdrowotny pijemy trzy razy dziennie, najlepiej rano na czczo, przed spożyciem obiadu i wieczorem koło godziny 20tej. Na oczyszczenie jelita grubego należy przeznaczyć jeden dzień i spędzić go najlepiej w domu. Po tygodniu od tego dnia kurację jednodniową koktajlem oczyszczającym można powtórzyć.

Rezultaty są widoczne nieomal

natychmiast. Poprawie ulega trawienie a toksyny są wydalane z organizmu. Uciążliwe i groźne dla zdrowia zaparcia znikają.

Wchodzące w skład koktajlu naturalne składniki mają niezwykle korzystny wpływ na ludzki organizm.

Sok ze świeżych jabłek dostarcza organizmowi cenny błonnik oraz kwas jabłkowy. Obydwa te składniki doskonale oczyszczają przewód pokarmowy. Od stuleci sok z jabłek stosowany był jako skuteczne remedium rozpuszczające zastoje w wątrobie i usuwające wszelkie złoży w jelitach.

Regularne picie cotygodniowe koktajlu sprawia, że uregulowaniu ulegają wypróżnienia i pobudzona zostaje perystaltyka jelit. Poprawie ulega również praca nerek

i nie tworzą się w nich kamienie ani piasek. Naturalny skład koktajlu gwarantuje doskonałe oczyszczenie organizmu.

Cytryna jest znanym ze swoich prozdrowotnych właściwości owocem. W swoim składzie zawiera witaminy E, C oraz te z grupy B. To wyjątkowo silny przeciwutleniacz, który wychwytuje wolne rodniki i przyspiesza odtruwanie i oczyszczanie organizmu z toksycznych substancji. Sok z cytryny zawiera również duże ilości rozpuszczalnego błonika w postaci pektyn, poprawiających metabolizm organizmu.

Imbir będący składnikiem koktajlu ma działanie pobudzające wydzielanie kwasu żołądkowego, moczopędne oraz detoksykacyjne. Ponadto zapobiega obrzękom

i usprawnia trawienie.

Ostatni składnik koktajlu oczyszczającego, jakim jest sól morską lub himalajska jest źródłem składników mineralnych, w tym jodu. To środek skutecznie wspomagający trawienie i prawidłową pracę serca. Zawarty w soli jod i magnez poprawia stan kości, pracę serca i tarczycy.

Koktajl oczyszczający stosowany jest nie tylko jako skuteczny środek na pozbycie się resztek pokarmów z przewodu pokarmowego, ale również jako wsparcie diety odchudzającej.

Joanna Zadrowska
dietetyk





Błędy w postrzeganiu starszych osób

Powszechne są pewne błędy w postrzeganiu starszych osób. Stereotypy te powinno się zmienić, ponieważ to seniorzy staną się wkrótce najważniejszą częścią społeczeństwa.

Błąd nr 1: Starsze osoby nie są zainteresowane światem zewnętrznym

Grupa wiekowa powyżej 65 lat to często osoby korzystające z Internetu. Dalekie są od bycia pasywnymi obserwatorami telewizji. Ponad 100 000 osób w wieku 65-75 lat i starszych często podróżuje, by poznać inne kultury na całym świecie. Uczestnictwo w edukacji, w zaprojektowanych specjalnie dla starszych osób programach to Uniwersytety Trzeciego Wieku, na zajęcia których chętnie uczęszczają seniorzy. Wiele osób albo z wyboru albo z konieczności jest zaangażowa-

nych w pracę w wieku ponad emerytalnym.

Błąd nr 2: Starsi ludzie nie chcą lub nie potrzebują bliskich relacji. Jesteśmy istotami społecznymi. Rodziny, plemiona, zespoły i całe organizacje mają większe szanse na przetrwanie i faktycznie kwitną, gdy są społecznie połączone. Potrzeba znaczących związków nie maleje wraz z wiekiem. Utrzymywanie kontaktów towarzyskich pozwala starszym osobom czerpać radość z bycia aktywnym. Podejmowanie wyzwań intelektualnych, zwykłe dzielenie się uczuciami czy rozmowa to codzienność seniorów.

Błąd nr 3: Starsze osoby niewiele przyczyniają się dla ogólnego dobra społeczeństwa

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu i fachowej wiedzy starsze osoby są cenionymi pracownikami. Seniorzy pomagają małym przed-

siębiorstwom, wspierają naukę i wychowanie dzieci. Starsi pracownicy mają silną etykę pracy i są wspaniałymi mentorami oraz wzorcami dla młodszych pokoleń.

Błąd nr 4: W miarę starzenia masz mniejszą odporność na stres

Starsi ludzie mają zazwyczaj wysoki poziom odporności psychicznej. Zdolności starszego pokolenia do skutecznego działania wbrew przeciwnościom losu wielokrotnie były potwierdzane. Wyjątkowe umiejętności seniorów, takie jak pewność siebie, samodzielność i wytrzymałość na stres pomagają kształtować charaktery młodych ludzi.

Błąd nr 5: Możliwości umysłowe i fizyczne są słabsze w podeszłym wieku

W miarę starzenia się nasze możliwości intelektualne i fizyczne ule-

gają osłabieniu, ale można zrobić wiele, aby temu procesowi zapobiec (lub przynajmniej go spowolnić). Komórki macierzyste tracą część swojego potencjału, a inne komórki osłabiają się, ale zdrowe nawyki życiowe spowalniają proces starzenia się. Ćwiczenia fizyczne pomagają utrzymać równowagę oraz sprawne mięśnie i kości. Odpowiednia dieta i aktywność fizyczna zwiększają szansę na lepszą fizyczną i psychiczną kondycję. Ćwiczenia mózgu i ciągłe uczenie się pomaga walczyć z pogorszeniem funkcji poznawczych. Zbyt częste oglądanie telewizji jest złe w każdym wieku, ale jest szczególnie niezdrowe dla starszych osób, które często widzą w mediach, że ich pokolenie jest stereotypowo postrzegane jako słabe, zapo-

mniane, zdezorientowane i ogólnie zbędne.

Błąd nr 6: Starsi ludzie nie są zainteresowani seksem lub intymnością

Pozytywne relacje seksualne są związane z ogólnie dobrym samopoczuciem. Osoby starsze pozostają aktywne seksualnie do około 70 roku życia. W wyniku przeprowadzonej ankiety uzyskano informacje, że tylko 35% seniorów uważa, iż seks dotyczy wyłącznie małżeństw, a mniej niż 10 procent twierdzi, że seks jest tylko dla młodych ludzi. Pozostali traktują seks jak część stałą swojego życia.

Błąd nr 7: Starsi ludzie nie mogą podejmować trafnych decyzji dotyczących ważnych kwestii

Wiek przynosi mądrość. Umiejęt-

ności poznawcze opierają się na doświadczeniu i wykształceniu. Podejmowanie decyzji – niezależnie od tego, czy chodzi o wybór lekarza, decyzję finansową czy jakąkolwiek inną kwestię – powinno obejmować osobę starszą, której dotyczy dana kwestia.

Błąd nr 8: Starsi ludzie tracą pragnienie życia

Starsi ludzie akceptują śmierć, gdy są pogodzeni z koniecznością odejścia z powodu choroby. Najbardziej pragną jednak wygodnego i stabilnego życia w zdrowiu. Wszyscy ludzie chcą żyć zdrowo i dobrze. Każdy ma do tego prawo. Nikt, kto jest umysłowo stabilny nie chce skracać swojego życia.

Błąd nr 9: Nauka odpowiedziała już na wszystkie nasze pytania dotyczące starzenia się

Przed nami jeszcze wiele nauki i doświadczeń. W miarę jak żyjemy dłużej i lepiej, napotykamy jeszcze więcej pytań, co pobudza nas do poszukiwania odpowiedzi. Wiek to kwestia przewagi umysłu nad materią. Jeśli akceptujesz ten fakt, to nic nie ma znaczenia. Pozytywne myślenie pomaga żyć dłużej i lepiej.

Andrzej Kostrzewa

Teleopieka Seniora

System monitorowania zachowań SOS

**Dowiedz się więcej !
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

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





Jak żyć z chorobą Parkinsona

Choroba ta atakuje podstępnie, a gdy pojawia się diagnoza, pojawia się również pytanie jak żyć z chorobą Parkinsona

W chorobie Parkinsona kompletnej destrukcji ulega stan mózgu, odwracając życie danej osoby do góry nogami i pozostawiając przyszłość pełną niepewności.

Corocznie organizowane są imprezy i różnego typu działania, których zadaniem jest zwiększanie świadomości na temat zmian, jakie powoduje w życiu chorej osoby Parkinson, a także pozyskiwanie funduszy na wsparcie osób dotkniętych tą chorobą. Zdiagnozowanie choroby może być przeżającym i izolującym doświadczeniem, dlatego potrzebny jest krótki, prosty przewodnik zawierający informacje o samej chorobie i porady jak kontynuować życie niezależnie od stanu zdrowia.

Jaka jest dokładnie Choroba Parkinsona?

W środku mózgu znajdują się struktury, które są zaangażowane w koordynowanie celowych ruchów ciała. Ruchy te są możliwe dzięki komunikacji między komórkami mózgowymi, odbywającej się za pomocą neuroprzebieżników. Wraz z chorobą Parkinsona maleje zdolność komórek mózgowych do stosowania neuroprzebieżników, co oznacza, że pojawiają się utrudnienia w skutecznym funkcjonowaniu i komunikacji.

Objawy choroby Parkinsona

Drżenie są typowym objawem choroby Parkinsona, szczególnie rąk, podobnie jak sztywność mięśni – co często powoduje sztywność w poruszaniu się i trudności z podniesieniem lub obróceniem się w łóżku. Inne oznaki obejmują problemy w rozpoczęciu ruchu

lub objawiają się nagłym zatrzymaniem się podczas chodzenia. W przypadku wystąpienia powyższych objawów, należy jak najszybciej skonsultować się ze swoim lekarzem. Nie ma konkretnego testu diagnostycznego dla choroby Parkinsona, takiego jak badanie przesiewowe lub krwi. Zamiast tego neurolog (specjalista od chorób dotyczących mózgu) po dokładnej ocenie postawi diagnozę.

Czego można się spodziewać po diagnozie?

Obecnie nie ma leków na chorobę Parkinsona, ale dostępne jest leczenie, które pomaga złagodzić objawy i utrzymać jakość życia. Po rozpoznaniu może okazać się, że objawy początkowo cofają się po odpowiednim leczeniu i wsparciu rehabilitacyjnym. Właściwe leki mogą pomóc w leczeniu choroby Parkinsona i ważne jest, aby pozostawać aktywnym,



z pomocą fizjoterapeuty. Choroba Parkinsona jest wyjątkowa i dotyka ludzi na różne sposoby – jest to jeden z powodów, dla których życie z chorobą Parkinsona może być trudne.

Poprawa jakości życia

Rehabilitacja z pomocą terapeuty, który posiada wiedzę w zakresie choroby Parkinsona, może naprawdę okazać się skuteczna, ponieważ taka osoba będzie wiedziała najlepiej jakie ćwiczenia będą pomocne. Dodatkowo konieczne jest wsparcie w postaci leków, dzięki którym można

zachować niezależność i mobilność, a także panować nad problemami emocjonalnymi.

W momencie zdiagnozowania choroby niezbędne staje się również wsparcie dla opiekunów rodzinnych.

Jeśli chodzi o sprzęt zwiększający niezależność, istnieje wiele sprzętów, które ułatwiają codzienne czynności. Trudności z jedzeniem i piciem, ze względu na sztywność lub drżenie dłoni można zredukować dzięki specjalnie zaprojektowanemu kubkom i sztućcom, dostępnym w sklepach rehabilita-

cyjnych, gdzie znajdziemy również różnego typu urządzenia wspomagające codzienne funkcjonowanie osób z chorobą Parkinsona.

Konieczna jest również troska o całodobową opiekę nad osobą dotkniętą chorobą Parkinsona, która wyeliminuje kwestię upadków, które są często związane z tą dolegliwością. Pomocne mogą okazać się usługi systemu Teleopieki.

Kazimierz Modruga



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**.





Hobby na emeryturze, czyli jak korzystać z wolnego czasu

Każdy ma inne odczucia, gdy myśli o przejściu na emeryturę. Zwolennicy życia bez stresu myślą, że emerytura upłynie im sielsko na nic nierobieniu, jednak jest wielu emerytów, którzy mogą się nudzić, bez ich normalnych zajęć, wypełniających dotychczasowy harmonogram każdego dnia. Beczynność może doprowadzić do depresji i poczucia bezużyteczności, ponieważ przez tyle lat, to praca nadawała rytm życiu.

Emerytura jest nagrodą za lata ciężkiej pracy.

Wolny czas jest prawdziwym błogosławieństwem i powinien być tak traktowany przez seniorów. Wyzwanie nie polega na tym, aby nauczyć się radzić sobie z utratą starej rutyny, ale nauczyć się uczucia komfortu w budowa-

niu zupełnie nowej jakości życia. Dobra wiadomość jest taka, że na emeryturze nie ma już presji i ograniczeń, jakie narzucał czas pracy.

Emerytura to wolny czas, nad którym trzeba się zastanowić, jak go dobrze wykorzystać.

Najlepszym sposobem, aby jak najlepiej spędzać emeryturę jest odkrywanie nowych hobby. Teraz nadszedł czas, aby poświęcić się temu, co zawsze chciało się robić. Nie każdy miał to szczęście, że pracując wykonywał zajęcia, które sprawiało mu przyjemność i było jego pasją.

Oto tylko kilka popularnych pomysłów na to, jak można na emeryturze ciekawie spędzać czas:

Ogrodnictwo: Opieka nad roślinami może być o wiele bardziej czasochłonnym hobby niż się wydaje

na pierwszy rzut oka, ale może to być również jedno z najbardziej satysfakcjonujących zajęć, jakie można wykonywać. Biorąc pod uwagę wszystkie możliwości, zarówno w uprawie zieleni wewnątrz domu, jak i na zewnątrz, potencjał dostosowywania kwiatów do wyglądu wnętrza domu jest niemal nieograniczony, zaś ogrodnictwo, to samo zdrowie, bo to ruch połączony z pobytem na świeżym powietrzu.

Fotografia: podczas gdy fotografia może robić wrażenie bardzo kosztownego hobby, faktycznie może być tańszym i łatwiejszym niż na to wygląda. Dzięki niedrogim aparatom cyfrowym i internetowi można bezpłatnie poznać podstawy fotografii. Ponieważ początki fotografowania są bardzo proste, popularność tego hobby szybko rośnie na całym świecie. Łatwo

można znaleźć grupy i społeczności lokalne czy internetowe, które pasjonują się fotografią – to świetna szansa na poznanie nowych ludzi i dzielenie się wiedzą i doświadczeniem.

Wolontariat: Niewiele przedsięwzięć w życiu jest tak satysfakcjonujących jak poświęcenie dla innych. Nawet w starszym wieku, gdy zdolność do wykonywania

bardziej wymagających fizycznie zadań nie jest już tak duża, zawsze jest ktoś, gdzieś w pobliżu, kto może skorzystać z jakiejś, naszej formy pomocy. Warto poszukać działających lokalnie społeczności, których działania ukierunkowane są na niesienie wsparcia innym. Jest wiele sposobów na to, by pomóc zmienić na lepsze życie innych ludzi.

Pomagając innym seniorzy czują się potrzebni.

Nie należy traktować emerytury jako ciężaru. Warto wykorzystać ją, jako okazję do wzbogacenia swojego życia i innych.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Tegoroczne emerytury mogą być niższe nawet o tysiąc złotych

Wiele osób odlicza już dni do momentu odejścia na emeryturę w tym roku, mimo, że tegoroczne emerytury mogą być niższe nawet o tysiąc złotych.

Mimo prognoz powielanych w mediach na temat wyjątkowo niskich emerytur, duża część polskiego społeczeństwa marzy o emeryturze. Realizacja haseł przedwyborczych prezydenta Andrzeja Dudy, w postaci obniżenia wieku emerytalnego, niesie ze sobą poważne konsekwencje dla przyszłych emerytów. Decyzja o wcześniejszej emeryturze może się wiązać

z obniżeniem wysokości świadczenia, ponieważ skróceniu ulega okres składkowy. Ten fakt nie zniechęca mimo wszystko wielu osób do wcześniejszego pożegnania się z pracą.

Tegoroczne emerytury mogą być niższe nawet o tysiąc złotych, jeśli nie został do nich obliczony kapitał początkowy.

Jeszcze w tym roku może okazać się, że emerytury nie starczy na przeżycie nawet miesiąca, ponieważ ZUS nie naliczył prawidłowo świadczeń.

Osobom, które mogłyby przejść na emeryturę, już pod koniec tego

roku, w związku z obniżeniem w październiku wieku emerytalnego, zabraknie odpowiedniej ilości składek na kontach. Sprawa jest poważna, ponieważ dotyczy około 2 milionów Polaków, w tym jednej trzeciej uprawnionych do przejścia na emeryturę już w październiku.

Aż 550 tysięcy osób będzie mogło odejść na emeryturę w tym roku, w tym 330 tysięcy uzyska prawo do wcześniejszej emerytury. Od 1 października wchodzi w życie ustawa o obniżeniu wieku emerytalnego dla kobiet do 60 lat a dla mężczyzn do 65. Wiele osób, które zdecydują się zakończyć

pracę zawodową pod koniec tego roku może przeżyć szok, jeśli wcześniej nie zainteresuje się wysokością swojego świadczenia emerytalnego. Około 93 tysiące osób, uprawnionych do przejścia na emeryturę od października, nie będzie miało odpowiedniej ilości składek emerytalnych odłożonych w ZUS. Brakuje ich na kontach 2 milionów pracujących Polaków, ponieważ nie zwrócili się oni do ZUS o naliczenie kapitału początkowego.

Reforma emerytalna z 1999 roku skutkowała tym, że każdy ma indywidualne konto w ZUS.

Co miesiąc są na nie przelewane przez pracodawcę pieniądze w wysokości około 20% pensji. Jest to składka emerytalna.

Przed 1999 rokiem składki były odprowadzane przez pracodawcę zbiorczo, ponieważ nie było kont. ZUS od kilku lat zajmuje się dzieleniem tych pieniędzy pomiędzy poszczególnych pracowników, jednak nie wykona tego, jeśli wcześniej nie otrzyma od nas

dokumentów poświadczających lata zatrudnienia i wysokość osiągniętych zarobków u danego pracodawcy. Dopiero posiadając takie dane może zdecydować o dopisaniu do naszego konta odpowiedniej kwoty pieniędzy, która może sięgać nawet kilkuset tysięcy w niektórych przypadkach.

Zaległe składki to kapitał początkowy. Bez określenia jego wysokości ZUS nie wie ile zarabialiśmy przed 1999 rokiem i ile trzeba dopisać pieniędzy do naszych kont a mogą to być naprawdę duże pieniądze. Na przykład osoba, która przed 1999 rokiem pracowała przez 25 lat, zarabiając średnią krajową mogła osiągnąć kapitał początkowy w wysokości nawet 1,5 tysiąca złotych. Nie występując o naliczenie kapitału początkowego do ZUS może więc dostać o wiele niższą emeryturę.

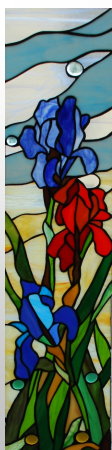
Jak poinformował ZUS każda osoba starająca się o emeryturę może mieć naliczony kapitał

początkowy w chwili składania wniosku o emeryturę, ale spowoduje to wydłużenie samej procedury, jak również może skutkować nie odzyskaniem wszystkich składek, jakie są jej należne.

Związane jest to z tym, że wraz z upływem lat mogły zaginąć dokumenty, poświadczające faktyczny staż pracy i zarobki osoby starającej się o emeryturę. Wiele zakładów pracy zostało zlikwidowanych lub dokumenty w nich pozostawione były przechowywane w nieodpowiednich warunkach, dlatego nawet u źródła nie będzie można uzyskać poświadczeń. Pozostają jednak świadkowie, którzy mogą zaręczyć na piśmie o naszym faktycznym zatrudnieniu, jego okresie trwania i osiągniętych zarobkach, istnieje więc szansa na uzyskanie całości należnych składek, decydujących o wysokości kapitału początkowego.

Tymon Zawada

Radca prawny



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Racuszki mogą być nietuczące

Na pewno nie ma osób, które nie skusiłyby się na zjedzenie chociaż jednego, puszystego racuszka, jednak poważnym hamulcem jest świadomość, że to danie kaloryczne, tymczasem, jak się okazuje, racuszki mogą być nietuczące.

Coraz częściej myśli się o zdrowym odżywianiu. Naukowe badania udowadniają, że to co jemy wpływa w dominującym stopniu na nasze zdrowie i samopoczucie. Posiłki kaloryczne i żywność przetworzona powodują tylko obciążenie i zatrucie organizmu.

Warto korzystać z przepisów na proste potrawy, oparte na naturalnych składnikach.

Każdy uwielbia racuszki. To tradycyjne, proste danie od pokoleń przygotowywane jest w polskich kuchniach. Do wykonania racuszków używane są jako dodatek drożdże lub jogurt, kefir czy zsiadłe mleko. Racuszki serwowane są z owocami zatopionymi w cie-

ście, posypane cukrem pudrem lub polane sosem owocowym czy syropem, ale wszystkie mają jednak w swoim składzie mąkę.

Racuszki mogą być nietuczące, jeśli zamiast mąki użyjemy pulpy bananowej.

Banany to przede wszystkim cenne źródło łatwo przyswajalnego potasu, ale również witamin A, C, E, K oraz tych z grupy B. Owoce te zawierają również składniki mineralne, takie jak magnez, fosfor czy wapń oraz wartościowy błonnik.

Składniki na nietuczące racuszki to:

- pół szklanki rozgniecionych widelcem na pulpę dojrzałych bananów
- 2 jajka
- cynamon
- olej kokosowy z pierwszego tłoczenia, nierafinowany

Sposób przyrządzenia:

W głębokiej misce rozgniatamy widelcem na pulpę dwa do trzech

bananów (1 szklanka pulpy). Do masy wbijamy dwa całe jajka i dodajemy pół łyżeczki cynamonu (opcjonalnie). Całość dokładnie mieszamy aż do momentu otrzymania konsystencji rzadkiego ciasta. W trakcie mieszania masy można do niej dodać kilka kropel cytryny, która powstrzyma proces ciemnienia bananów.

Na średnim ogniu rozgrzewamy na patelni łyżeczkę oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia, nierafinowanego. Na rozgrzany tłuszcz wykładamy dużą łyżką porcję rozrobionego ciasta i smażymy po kilka minut z każdej strony aż do zrumienienia się. Możemy przygotowywać danie w postaci racuszków lub naleśników. Gotowe racuszki można podawać z sosem owocowym, syropem klonowym lub owocami. I jeść bez ograniczeń.

Joanna Zadrowska
dietetyk



Higiena osobista i jej znaczenie dla seniorów

Higiena osobista to jeden z tych terminów, który oznacza różne rzeczy dla różnych osób, ale wszyscy oni zgadzają się w jednym, że jest to ważna kwestia. Każdy aspekt higieny wymieniony poniżej jest ważny na różne sposoby, a seniorzy, którzy dbają o higienę mają lepsze życie przez długi czas.

Higiena oznacza mycie rąk i przygotowywanie czystej i bezpiecznej żywności do spożycia.

Higiena oznacza efektywną kąpiel. Higiena dotyczy również zębów i dziąseł. Higiena to także pielęgnacja i szczotkowanie włosów a także pielęgnacja skóry i paznokci.

Najbardziej oczywistym i ważnym powodem codziennej higieny jest zachowanie zdrowia fizycznego. W miarę jak człowiek się starzeje jego system immunologiczny staje się słabszy, a to oznacza, że zarazki i wirusy robią się bardziej niebezpieczne niż kiedykolwiek.

Mycie rąk przed jedzeniem oraz po powrocie do domu powin-

no stać się stałym zwyczajem osoby starszej. Wiele leków zażywanych przez seniorów powoduje, że skóra staje się delikatna, co ułatwia zakażenia bakteryjne. Należy być czujnym na sytuacje, w których organizm narażony jest na infekcje bakteryjne, na przykład w szpitalach lub w komunikacji publicznej oraz używać w takiej sytuacji mydła antybakteryjnego do mycia dłoni.

Problemy z mobilnością i równowagą mogą sprawić, że kąpiel staje się problemem i w tym momencie należy pamiętać o wsparciu dla seniora w postaci specjalnego wyposażenia łazienkowego. Dobra kąpiel lub prysznic nie jest luksusem, ale koniecznością. Właściwe oczyszczanie skóry sprzyja usuwaniu bakterii, które powodują zakażenia.

Regularne mycie ciała jest też źródłem informacji o wszelkich jego nieprawidłowościach. Wczesne wykrycie problemów daje największą szansę na ich wyleczenie. Wreszcie, nie można pominąć komfortowego uczucia

bycia czystym, ponieważ człowiek oddycha nie tylko nosem i ustami, ale całym ciałem. Dobry wygląd gwarantuje dobre samopoczucie.

Seniorzy, którzy mają pewność, że ich włosy, paznokcie i skóra są w dobrym stanie, mają świadomość swojego pozytywnego wizerunku. Są pewni, że świat patrzy na nich z szacunkiem. Zaufanie i pozytywna opinia otoczenia skłaniają starsze osoby do optymistycznego myślenia, które gwarantuje dobre zdrowie psychiczne.

Większość salonów kosmetycznych i fryzjerskich oferuje mycie włosów i czesanie w bardzo rozsądnych cenach dla seniorów. Utrzymanie w odpowiedniej higienie włosów i paznokci daje osobom starszym poczucie pewności i wartości. Stosowanie dobrej jakości mydła i płynów do kąpieli to dobry pomysł, aby utrzymać zdrową skórę, która stanowi doskonałą obronę przed infekcją.

Zdrowie i higiena idą w parze i są równie ważne w każdym wieku. Seniorzy, którzy chcą pozostać niezależni, muszą zachować dobrą higienę ciała, aby chronić swoje zdrowie i kontrolować własną przyszłość jak najdłużej.

Joanna Sadura

kosmetolog



Zrównoważona dieta seniorów

Wielu opiekunów starszych osób martwi się, czy ich rodzice jedzą wystarczająco dużo, czy ich dieta jest zrównoważona. Są to ważne obawy, biorąc pod uwagę, że apetyt u starszych osób zmniejsza się, ponieważ stają się one mniej aktywne fizycznie. Osłabienie smaku i zapachu również tłumi chęć jedzenia. Jedzenie po prostu nie smakuje już tak dobrze.

Kiedy trzeba zacząć się martwić?

Dzienne żywieniowe zalecenia dla seniorów to: 1 do 2 porcji świeżych owoców; 2 do 3 szklanek świeżych warzyw (np. zielone rośliny, przeciwutleniające, takie jak kapusta czy szpinak, ale także marchewka); 1,200 mg wapnia (np. mleko o niskiej zawartości tłuszczu, jogurty lub sery). 6 do 7

porcji ziaren (całe ziarna mają więcej składników odżywczych i większą ilość błonnika); około 65 gramów białka w postaci mięsa zwierzęcego, rybiego lub jajek.

Jeśli jesteś zaniepokojony faktem, że Twoja bliska starsza osoba nie wystarczająco się odżywia, pomyśl nad przyczynami, ponieważ powodów może być kilka, w tym oczywiste fakty, takie jak ten, że zakupy spożywcze mogą już nie być tak łatwe dla seniora do wykonania, że gotowanie może być trudnością lub posiłki po prostu nie są tak przyjemne, gdy spożywa się je samotnie.

Jaka powinna być zrównoważona dieta seniorów?

Śniadanie

Ciepłe płatki owsiane i owoce.

Jajko na twardo z tostem pełno-

ziarnistym i owocami.

Płatki pełnoziarniste musli z owocami i jogurtem.

Tost energetyczny z masłem orzechowym i owocami.

Jajko gotowane w koszulce na toście z sałatką z pomidorów.

Lunch

Sałatka z gotowanych, pokrojonych warzyw z dodatkiem cebuli, czerwonej papryki i przesmażonych na maśle pieczarek, posypana garścią pestek z dyni. Sos można podać taki, jaki się lubi, ale doskonale smakuje z włoskim sosem winegret. Spożywać można na ciepło lub na zimno.

Jaja i ziemniaki. Na rozgrzany na patelni tłuszcz (oliwa z oliwek) wrzucić pokrojone w talarki ugotowane ziemniaki i zalać roztrzepa-

20 CO I JAK JEŚĆ?

nymi, całymi jajkami. Całość smażyć na średnim ogniu do momentu ścięcia jajek. Dodać pocięte świeże zioła.

Łosoś pod marchewkową pierzynką. Umieścić umyty filet z łososia, bez skórki, w rękawie do pieczenia. Na wierzchu łososia ułożyć ściśle plasterki pokrojonej, surowej marchewki i posypać ją gęsto, posiekany, świeży koperkiem. Po upieczeniu podawać z sosem jogurtowym z ziołami i zieloną sałatą.

Obiad

Pieczony lub grillowany łosoś. Na każdym steaku z łososia położyć pomidora, słodką cebulę, suszoną lub świeżą bazylię, posiekany czosnek. Steki ułożyć w żaroodpornym półmisku i polać delikatnie oliwą. W piekarniku, na blasze, obok naczynia z łososiem, rozłożyć cząstki ziemniaków posypane ziołami i polane oliwą. Wszystko razem upiec i podawać z surówką z kwaszonej kapusty.

Klopsiki z warzywnym sosem i ziemniakami. Do doprawionego czosnkiem, solą i pieprzem mielonego mięsa z indyka dodać całe jajko i formować małe klopsiki. Usmażone na oliwie podlać wodą i poddusić pod przykryciem. Do duszenia wrzucić garść włoszczyzny mrożonej, krojonej w paski. Ugotowane ziemniaki podawać z klopsikami i jarzynowym sosem.



Wątróbka i koper. Umieścić plasterki wątroby cielęcej na patelni z rozgrzaną oliwą z oliwek z pierwszego tłoczenia. Na wierzchu położyć posiekany koper włoski, cebulę i białą kapustę. Przykryć i dusić, aż wątróbka będzie miękka. Podawać z ziemniakami z wody.

Krewetki z warzywami. Świeże (ulubione) warzywa podsmażyć w rondlu na oliwie z oliwek. Dodać krewetki koktajlowe, które można kupić już obrane, gotowane i mrożone. Podsmażyć wszystko razem przez 5 minut. Serwujemy z sosem jogurtowym z ziołami i kroplą cytryny.

Niektóre przepisy kulinarne dla seniorów wymagają pomocy przy ich przygotowywaniu. Opie-

kunowie osób starszych powinni zwracać uwagę na zepsute jedzenie w lodówce ich podopiecznych, pustą lodówkę, zmniejszone zużycie gazu (czyli brak gotowania), stare produkty w szafkach kuchennych, pozostawianie dań na palącym się palniku, niemożność cięcia składników potraw z powodu drżących rąk lub widoczne poparzenia. Wszystkie te znaki dowodzą, że senior potrzebuje wsparcia w kuchni i nie można tej kwestii pozostawić w jego gestii, ponieważ będzie to skutkowało po prostu niedożywieniem i poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Jak wydłużyć życie naszych komórek

Znaczenie profilaktyki w ochronie zdrowia nie wynika wyłącznie z uniwersalnej zasady, że łatwiej zapobiegać, niż później prowadzić działania naprawcze, gdy negatywne zjawisko już się rozwinie. Każda forma działań mająca na celu zachęcenie pacjentów do zachowań prozdrowotnych jest niesamowicie ważna; rola profilaktyki jest nie do przecenienia.

W okresie wiosennym warto zadbać o swoje zdrowie ze szczególną troską i nie odkładać planowanych wizyt kontrolnych i specjalistycznych.

Dzięki systematycznym badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę jeszcze przed pojawieniem się objawów klinicznych. Powinniśmy zdawać sobie sprawę, że w prawie 90% nasze

zdrowie zależy od nas samych, więc uczmy się i korzystajmy z różnych form programów profilaktycznych. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy jak ważne są te badania, jak często należy je wykonywać i w jaki sposób należy się do nich przygotować. Im większa będzie nasza świadomość i wiedza na ten temat, to my i nasze rodziny, a w końcu i całe społeczeństwo będziemy żyć zdrowo. Na szczęście, od pewnego czasu można zaobserwować rosnący trend poszukiwań dostępu i korzystania z nowoczesnych technik diagnozowania chorób, a szczególnie ich symptomów. Jednakże wiele osób, niestety, bagatelizuje pierwsze pojawiające się problemy zdrowotne i zgłasza się do lekarzy, gdy choroba jest już rozwinięta. Pamiętajmy – zdro-

wy styl życia to nie tylko aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, czas na sen i rekreację, odpoczynek, umiejętność radzenia sobie ze stresem, ale również regularne wykonywanie badań, co pozwoli zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określone mianem społecznych. Badania profilaktyczne to naprawdę ważna, o ile nie najważniejsza metoda walki z chorobami. Wiedza na temat swojego stanu zdrowia pomoże wybrać właściwy, zdrowy tryb życia. Ponadto zmniejsza obawy przed chorobami, daje możliwość zapobiegania im lub też zareagowania we wczesnym okresie ich rozwoju. Nie można się tutaj zdawać na szczęście, świadomość swojego stanu zdrowia nie zmniejsza rado-

ści płynącej z życia, natomiast pomaga unikać sytuacji, które są zagrożeniem dla zdrowia, a nawet życia.

Niestety, wiele osób boryka się z problemami jamy ustnej, ale je bagatelizują. Nieleczona próchnica i choroby dziąseł prowadzą nie tylko do utraty zębów. Rujną zdrowie – powodując bóle głowy i zatok, zwiększają ryzyko cukrzycy, problemów z nerkami czy stawami, a nawet zawału serca. Zaniedbana próchnica i choroby przyzębia stają się źródłem zakażenia dla całego organizmu. Bakterie wraz z krwią przenoszone są do odległych części ciała, mogąc wywołać stan zapalny o odległych od jamy ustnej miejscach, np. w obrębie płuc, stawów, nerwu wzrokowego, nerek, zapalenie mięśnia sercowego, wsierdza, zastawek, a nawet zawał serca.

Dlatego niezwykle istotne jest, aby lekarze stomatolodzy patrzyli na pacjenta szerzej – nie zatrzymywali się jedynie na problemach z uzębieniem. Ważna jest współpraca z lekarzami o innych specjalnościach (m.in. z kardiologami). Takie podejście do problemów pacjenta prowadzi do skuteczniejszego leczenia chorób ogólnoustrojowych oraz ich efektywnego zapobiegania.

Rak gruczołu krokowego jest drugim najczęściej występu-

jącym nowotworem złośliwym u mężczyzn w Polsce (po raku płuca). W Europie zachodniej plasuje się na pierwszym miejscu. Zazwyczaj rozwija się po 50 roku życia, a jego ryzyko rośnie wraz z wiekiem. Obserwujemy sukcesywny wzrost zapadalności na tę chorobę w naszym kraju – rocznie rozpoznajemy ponad 9 000 nowych przypadków. Choroba ta bardzo długo nie daje dolegliwości bólowych, ani nie występują inne objawy. Rak początkowo rozwija się wewnątrz gruczołu a następnie nacieka sąsiadujące tkanki i daje przerzuty. Najczęściej do węzłów chłonnych oraz kości. Diagnostyka raka gruczołu krokowego opiera się na badaniu we krwi białka wytwarzanego przez prostatę - PSA. W przypadku wystąpienia choroby nowotworowej stężenie PSA rośnie.

Drugim ważnym badaniem jest badanie przez odbytnicę. Pozwala ono w wielu przypadkach wyczuć zmiany gruczołu. Badaniem obrazowym opisującym ogniska raka prostaty, ich umiejscowienie oraz potencjalną złośliwość jest wieloparametryczny rezonans magnetyczny (mpMRI). Potwierdzenie rozpoznania daje badanie histopatologiczne tkanki pobranej z prostaty podczas przezodbytniczej biopsji. Na tej podstawie można rozpocząć leczenie. Sukces terapii zależy w dużej mierze od wczesnego wykrycia raka. Dlatego warto po 50 roku życia odwiedzić urologa w celu wykonania badania profilaktycznego. Szanowni Panowie, wytwórzcie w sobie nawyk regularnego badania i dołączenie do świadomych i zdrowych mężczyzn, pokonują-



cych obawy, wstyd i własne słabości. Badanie prostaty to badanie jak każde inne, a może zdecydować o dalszym życiu w zdrowiu i pełnej sprawności.

Jak podstępna choroba jest miażdżyca, świadczy nie tylko odsetek osób chorych, ale również zastraszająca fala zachorowań ludzi młodych. Warto zwrócić uwagę na przyczyny powstawania zmian miażdżycowych. Jedną z nich jest siedzący tryb życia. Wielogodzinne unieruchomienie przy biurku, czy też długotrwałe przebywanie w jednej pozycji uniemożliwia prawidłowy przepływ krwi. Nawet jeśli nasz styl życia nie sprzyja uprawianiu sportu, warto pomyśleć choćby o małej, codziennej dawce ruchu, jak półgodzinny spacer, jazda na rowerze, czy zwykłe, relaksujące ćwiczenia. Ruch fizyczny nie tylko utrzyma nasze mięśnie w dobrej formie, ale stanowi wielką wartość dla kości, ponieważ

zwiększa ich gęstość, co zapobiega m.in. złamaniom i urazom. Dla krążenia ruch jest zbawienny, a w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, w tym miażdżycy, wciąż bywa niedoceniany. Druga z przyczyn również związana jest z trybem życia, to między innymi palenie papierosów, nadwaga oraz stres. Nie istnieje jednorazowe badanie, które mogłoby miażdżycę potwierdzić. Jednak za pomocą badania USG można stwierdzić poziom zmian pogrubienia i poszerzenia ścian naczyń krwionośnych na skutek przyrostu tzw. blaszki miażdżycowej. Jej przyrost, który uniemożliwia prawidłowy przepływ krwi jest widoczny na monitorze. Niezwykle ważne jest wykonanie badania USG z przystawką Dopplera, dzięki któremu lekarz może łatwo zdiagnozować i stwierdzić ewentualne nieprawidłowości w przepływie krwi przez naczynia, a także sprawność zastawek żył-

nych. Badanie USG jest proste i nieinwazyjne, całkowicie bezbolesne, warto wykonać je, aby wykluczyć ryzyko skomplikowanego schorzenia i poważnych problemów w przyszłości, jak udar lub zawał serca. Warto wiedzieć, że ryzyko zagrożenia tą chorobą cywilizacyjną można ocenić wykonując badanie tomografii komputerowej. Dzięki tej metodzie lekarz może precyzyjnie ocenić stan naszych tętnic.

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów człowieka. Nie ulega chyba wątpliwości, że to dzięki niemu mamy możliwość oglądania świata, możemy podziwiać wiele pięknych rzeczy, dzięki niemu dostrzegamy kształty, kolory, uśmiechamy się, przeżywamy szczęśliwe chwile. Wzrok pozwala nam z łatwością wykonywać wiele czynności podczas codziennego życia. Jednak niestety nie każdy się nim może cieszyć, jedni mają lepszy wzrok drudzy gorszy, jednak są też tacy, którzy są go pozbawieni, jednak ich wewnętrzna siła i pomoc specjalistów daje im możliwość przetrwania i cieszenia się życiem pomimo braku tak ważnego zmysłu. Jest masa czynników, przez które wzrok staje się słabszy. Czy to na skutek wrodzonych wad, czy wad nabytych, aż po zwykłe starzenie



się. Dlatego powinniśmy zadbać o nasz wzrok, aby jak najdłużej cieszyć się możliwością patrzenia. Nie zdając sobie sprawy, jak ciężko pracują nasze oczy, nie dajemy im odpocząć, a -jak się okazuje - wystarczy wykonać parę prostych ćwiczeń, aby cieszyć się lepszym wzrokiem.

W Przychodni Lekarskiej Akademickiego Centrum Medycznego oferujemy szeroki wachlarz konsultacji lekarskich.

Nasi specjaliści specjaliści dołożą wszelkich starań, aby w sposób fachowy i wyczerpujący udzielić odpowiedzi na pytania i wątpliwości pacjentów. Gwarantujemy komfort i indywidualne podejście do Państwa problemu, przy krótkim okresie oczekiwania na wizytę do wybranego specjalisty. Przychodnię Lekarską Akademickiego Centrum Medycznego tworzą poradnie specjalistyczne świadczące usługi z zakresu neurologii z pracownią zaburzeń pamięci, urologii z pracownią USG i biopsji surowiczej prostaty, ortopedii, kardiologii z diagnostyką kardiologiczną,

chorób wewnętrznych i medycyny pracy, okulistyki, stomatologii, psychologii i badań laboratoryjnych. Dla zapewnienia kompleksowości usług pacjentom Przychodni Lekarskiej służy swoim zapleczem Zakład Diagnostyki Wczesnego Wykrywania Chorób z pracownikami: rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, USG i RTG, EMG, PW, EEG, Biofeedback wyposażone w najnowocześniejszej klasy sprzęt i aparaty diagnostyczne. Placówka specjalizuje się szczególnie w nowoczesnej diagnostyce schorzeń neurologicznych, zwłaszcza chorób neurodegeneracyjnych, w diagnostyce i leczeniu schorzeń reumatycznych, schorzeń narządu ruchu oraz diagnostyką i leczeniem urologicznym z naciskiem na urologię onkologiczną, ze szczególnym uwzględnieniem diagnostyki raka gruczołu krokowego (biopsja gruczołu krokowego w oparciu o softwareową fuzję obrazów MRI i TRUS). Miejsce placówki na mapie Warszawy i Polski jest dość szczególne, z racji kompleksowej działalności na tle potrzeb w skali

kraju – to jedno z kilku zaledwie miejsc, gdzie mogą szukać pomocy chorzy na stwardnienie rozsiane, którym zapewniamy diagnostykę, monitorowanie przebiegu choroby, leczenie wszystkimi dostępnymi metodami włączając w to proces rehabilitacji medycznej i techniki psychologiczne, a także kompleksową pomoc dla pacjentów w przystosowaniu się do zmieniających się warunków życiowych i zawodowych. Warto podkreślić rolę zespołu opiekunów i psycholecznictwa SM, wśród nich znajdują się psycholodzy, neuropsycholodzy, terapeuci zajęciowi i logopedzi. Budowanie trwałej relacji z pacjentem i jego rodziną, opartej na zaufaniu i bezpieczeństwie to jeden z priorytetów Akademickiego Centrum Medycznego. O poziomie tego zaufania z pewnością świadczy rosnąca wciąż liczba osób, które korzystają lub już skorzystały z usług naszej placówki.

Katarzyna Dawidziuk

Dyrektor Przychodni Lekarskiej

Akademickiego Centrum



A K A D E M I C K I E
CENTRUM MEDYCZNE
ACADEMIC CENTER OF MEDICINE

ul. Bobrowiecka 9, 02-728 Warszawa, tel. 22 559 24 26, e-mail: rejestracja@akcemed.pl

www.akcemed.pl





Ćwiczenia dla wszystkich Boot Camp

Ćwiczenia dla wszystkich Boot Camp to trening funkcjonalny w grupie odbywający się na świeżym powietrzu. Ćwiczone są wszystkie partie ciała, poprawiana motoryka, wzmacniana wytrzymałość i odporność ciała.

Dzięki temu, że ćwiczenia odbywają się w grupie gwarantowane jest wsparcie i motywacja do ćwiczeń. A wszystko zaczęło się w amerykańskiej armii, gdzie właśnie na takich zasadach wykonywane są ćwiczenia w trakcie szkoleń. Zajęcia Boot Camp odbywają się jednak w inny sposób, ponieważ bardziej przypominają zabawę aniżeli wojskowy mores.

Ćwiczenia dla wszystkich Boot Camp są już dostępne w Polsce.

W zeszłym roku akcja społeczna „Ruszamy Polskę z Kanapy” objęła swoim zasięgiem całą Polskę. Do treningów ogólnorozwojowych

Boot Camp zapraszano wszystkich za darmo w wielu miastach Polski. Zajęcia były dostosowane do potrzeb osób, chcących zacząć się ruszać, ale równocześnie cierpiących na brak kondycji lub nadwagę.

Brak aktywności fizycznej to problem dotyczący co drugiej osoby w wieku przedemerytalnym i emerytalnym. Niechęć do sportu argumentowana jest na ogół brakiem czasu, motywacji czy stanem zdrowia.

Trenerzy Boot Camp opracowują specjalny program ćwiczeń dla osób, które dopiero co wstały z kanapy. W tym roku w ramach darmowych zajęć Boot Camp, w poniedziałek 08 maja rozpocznie się otwarty trening Nordic Walking.

Zaproszeni są wszyscy, bez względu na wiek i stopień zaawansowania w ćwiczeniach.

Organizatorzy proponują ogólny

trening Nordic Walkingu. Chętni spotykają się o godzinie 18 tej przy wejściu do warszawskiego ZOO, od jego północnej strony, czyli przy Moście Gdańskim.

Zajęcia potrwają około 60 minut i będą prowadzone przez trenera Adama Czubę.

W ramach treningu uczestnicy będą mieli możliwość poznania trochę techniki Nordic Walkingu oraz odbędą wspaniały spacer wśród pięknej, praskiej, nadwiślańskiej przyrody. Organizatorzy proszą o zabranie własnych kijków.

Darmowe akcje Boot Camp, promujące zdrowy tryb życia społeczeństwa, mają miejsce w całej Polsce, dlatego warto być na bieżąco z ofertą, jaką zawiera terminarz mieszczący się na stronie internetowej organizatora.

Stanisław Trojanowski



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

Efektem 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

