



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

Forum Ekonomiczne w Krynicy

Jak przetrwać upał

Jak odróżnić oczarowanie od czarowania

Właściwości prozdrowotne śliwek

Jak chronić się przed cukrzycą



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 JAK PRZETRWAĆ UPAŁ — *Maksymilian Zadroga*
- 4 JAK ODRÓŻNIĆ OCZAROWANIE OD CZAROWANIA — *Agata Cukrowska*
- 6 OWOCE I WARZYWA TUCZA — *Jadwiga Szatkowska*
- 7 DLACZEGO WARTO SPOŻYWAĆ MROŻONĄ CYTRYNĘ — *Joanna Zadrowska*
- 8 UDAR CIEPLNY MOŻE ZABIĆ — *Kazimierz Modruga*
- 10 OBCHODY POWSTANIA WARSZAWSKIEGO — *Agata Mościcka*
- 11 SMARTOPIEKA CZYLI PROFESJONALNA POMOC DLA OSÓB STARSZYCH — *Maria Starowiejska*
- 13 JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED CUKRZYCĄ — *Maksymilian Zadroga*
- 14 ZMARŁA NAJSTARSZA POLKA — *Andrzej Kostrzewa*
- 16 PYSZNY WEEKENDOWY DESER TRUSKAWKOWY — *Jadwiga Szatkowska*
- 17 AKADEMIA LIDERÓW 60+ — *Agata Mościcka*
- 18 FORUM GOSPODARKI SENIORALNEJ PODCZAS XXVII FORUM EKONOMICZNEGO
W KRYNICY
- 20 DLACZEGO CZUJEMY SIĘ ŹLE W CZASIE BURZY — *Agata Cukrowska*
- 21 REFORMA OFE — *Tymon Zawada*
- 23 MIARA SUKCESU



Anna

Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

Lato w pełni, tymczasem my publikujemy już dziesiąty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy Państwa do czytania „Naszego Seniora” w wolnych chwilach i dzielenia się lekturą z najbliższymi.

Pogoda dopisuje, dlatego mamy nadzieję, że macie Państwo wystarczająco dużo czasu i pogody ducha, by cieszyć się nią ze swoimi najbliższymi.

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 Cukrowskiej „Dlaczego czujemy się źle w czasie burzy”, w którym dowiemy się, jakie jest naukowa podłoże zmian naszego nastroju podczas burzy oraz jak sobie z tym radzić.

„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



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



Jak przetrwać upał

Niedawno martwiliśmy się, że mimo, iż nastąpił maj, to wciąż chodzimy w zimowym ubraniu a tymczasem pogoda diametralnie się zmienia i czas zacząć myśleć jak przetrwać upał.

Polska wkrótce znajdzie się w strefie gorącego, zwrotnikowego powietrza z Afryki. Temperatury mogą przekroczyć nawet 30 stopni Celcjusza. Zdrowie osób starszych jest zagrożone, jeśli znajdują się w takiej temperaturze. Oczywiście takie upały niosą ze sobą groźbę burz, których również należy się wystrzeżać.

Gorące powietrze będzie przemieszczało się na Europę wraz z ciepłym wyżem. Południe Europy,

Włochy i Hiszpania będą miejscem, gdzie zostaną pobite rekordy upałów w tym okresie. Temperatura sięgnie tam nawet 35 stopni Celcjusza. Upał dotrze również nad obszar Polski. Najwyższa temperatura przewidywana jest na Dolnym Śląsku, gdzie należy się spodziewać nawet ponad 30 stopni Celcjusza.

Słoneczna niedziela to dopiero początek letniej pogody w naszym kraju. W poniedziałek synoptycy zapowiadają nadal dużo słońca i wyższą temperaturę, bo nawet do 28 stopni Celcjusza. Należy również spodziewać się burz.

Osoby starsze powinny wiedzieć jak przetrwać upał

Jeśli nie jest to niezbędne najlepiej jeśli seniorzy pozostaną w czasie upałów w domu. Należy unikać pełnego słońca a na powietrzu starać się pozostać w cieniu. Konieczna jest lekka, bawełniana i przewiewna odzież. W czasie wysokich temperatur lepiej nosić ubrania luźne, nie przylegające do ciała, tak by nie było utrudnione odparowywanie potu oraz cyrkulacja powietrza pod ubraniem.

Wszelki wysiłek fizyczny lepiej odłożyć na chłodniejsze dni. Nie należy podróżować pojazdami bez klimatyzacji. Pobyt w nagrzanym samochodzie, tramwaju czy autobusie może zagrażać zdrowiu i życiu.

Jeśli operacja słońca jest zbyt duża

4 ZDROWIE

osoby starsze powinny spacerować chroniąc głowy przed promieniami słonecznymi pod parasolkami. W torebce lub kieszeni warto nosić mały wachlarz lub wiatraczek, którym można sobie wyczarować trochę świeżego powietrza.

Zawsze należy mieć przy sobie butelkę z wodą, najlepiej źródlaną i niegazowaną. Należy spożywać dziennie minimum półtora litra wody dziennie, ale w upalne dni woda szybciej paruje z naszych organizmów. Szczególnie w przypadku osób starszych brak odpo-

wiedniej ilości wody w organizmie może powodować zaburzenie pracy wielu ważnych organów i prowadzić nawet do omdleń czy udarów.

Do picia najlepsza jest w czasie upałów zwykła woda. Najlepiej z cytryną lub limonką. Niewskazane są napoje barwione, słodzone i gazowane. Należy również zrezygnować z kawy czy alkoholu, których to spożywanie w czasie upałów prowadzi do odwadniania organizmu.

W momencie dużego promieniowania słonecznego niezbędne jest nakrycie głowy, gdy przebywamy na słońcu, ponieważ przegrzanie głowy jest w stanie doprowadzić do udaru słonecznego a nawet wylewu.

Nagle uderzenie gorąca najlepiej przeczekać w domu w pomieszczeniu z pracującym wiatraczkiem lub klimatyzacją i szklanką zimnej wody z cytryną.

Dr Maksymilian Zadroga

4 PSYCHOLOGIA

Jak odróżnić oczarowanie od czarowania

W każdym wieku można zacząć życie od nowa, sęk w tym, by zrobić to właściwie, dlatego seniorkom przyda się kilka porad na temat tego, jak odróżnić oczarowanie od czarowania.

Kobiety lubią być oczarowywane przez mężczyzn. Niestety częściej bywają jednak czarowane.

„Czaruś”, to niekoniecznie zdrobnienie od Cezarego, to również pejoratywne określenie mężczyzny, który, krótko to ujmując, lubi oszukiwać. Oczywiście każdy z takich panów broniłby się przed tym określeniem, ponieważ tak dalece są to osoby zaangażo-

wane w czarowanie, że żyją już całkowicie w świecie swoich bajek.

Jak odróżnić oczarowanie od czarowania, czyli kilka porad dla senierek, które szukają partnera.

Gdy rozejrzemy się wokół, zauważymy, że sama natura tak to wszystko wymyśliła, że samiec zawsze jest jakiś atrakcyjniej upierzony, posiada bardziej ozdobne futro itd. niż samiczka. Dzieje się tak dlatego, że ma przecież zwracać na siebie uwagę samic, wyróżniać się na tle innych samców i wygrywać w ten sposób w konkurach o swoją wybrankę. Idąc tropem takiego

rozumowania można pokusić się o stwierdzenie, że mężczyzna może ubrać się u Armani' ego, wsiąść do samochodu Ferrari, założyć okulary Rey Bana a wtedy z pewnością zwróci na siebie uwagę kobiet.

Ale co ma zrobić zwykły, przeciętny mężczyzna, którego nie stać na takie szaleństwo finansowe?

Przeciętny mężczyzna, który nie potrafi niczym kobiecie zaimponować, może ubrać się w fantazję i jeździć na rydwanie wyobraźni. Czyli po prostu, kolokwialnie to ujmując, „ściemniać”. Wiele osób ma dar do czarowania. Są w tym naprawdę doskonałe i trudno się zorientować, słuchając ich



opowieści, co jest prawdą a co kłamstwem. Ponieważ robią to od dawna, potrafią przygotować sobie nawet odpowiednie zaplecze na świadectwo tego, jacy są „prawdomówni”. Internet jest bardzo pomocny dla „czarusiów”. To tutaj znajdują wspaniałe zdjęcia domów, które „posiadają”, samochodów, którymi „jeżdżą”, łodzi, którymi „pływają”.

Panie można czarować na wiele sposobów.

Czasy są ciężkie, więc to, co najlepiej przemawia do wyobraźni senierek, to z pewnością kwoty pieniężne, o jakich opowiadają panowie w historiach o swoim życiu. W opowieściach tych, w bardzo sprytny sposób, unikają podawania wprost konkretn

ych liczb, określających ich stan posiadania, pozostawiając je w sferze domysłów. Opowiadając

na przykład o wykonywanym przez siebie zawodzie mówią bardzo ogólnikowo. Często jest tak, że dany osobnik wie wszystko o seniorce, ale ona o nim nie wie nic i niestety pani orientuje się, że tak jest za późno.

Mężczyźni wierzą w naiwność kobiet i niestety często ta wiara znajduje potwierdzenie w rzeczywistości. Panowie potrafią pozorować swój status społeczny i finansowy. Jakiś pan, na przykład, przysłał jakiejś pani zdjęcie z pokładu statku, który kursuje latem turystycznie po Zalewie Zegrzyńskim, z czapką kapitana pożyczoną do zdjęcia i opisze je w ten sposób „To ja na moim jachcie, w czasie regat wokół Cape Horn”. Niestety wiele senierek może uznać takie zdjęcie za odzwierciedlające faktyczny stan rzeczy, podczas kiedy tak naprawdę padają ofiarami oszustów.

Demonstrowanie fikcyjnego stanu posiadania często ma na celu sprowokowanie senierek do ujawnienia własnych, prawdziwych zasobów finansowych. Kobieta sądząc, że ma do czynienia z majątnym mężczyzną dzieli się z nim informacjami, dotyczącymi swojego majątku, co może prowadzić do fatalnych w skutkach konsekwencji.

W wyobraźni oszustów nie brakuje nigdy pomysłów na bajki, którymi często robią zamieszanie w sercach naiwnych senierek, szukających partnerów. Warto o tym pamiętać i przezornie nie ujawniać nigdy nikomu swojego stanu posiadania czy danych, związanych z prywatnymi zasobami finansowymi.

Agata Cukrowska
psycholog



Owoce i warzywa tuczą

Przywykliśmy do opinii, że każda odchudzająca dieta opiera się na owocach i warzywach, tymczasem, jak dowodzą badania naukowe, owoce i warzywa tuczą.

Warzywa i owoce również są kaloryczne, ponieważ wiele z nich zawiera duże ilości cukru.

Ananas, mango czy kokos to wyjątkowo smaczne, ale słodkie owoce tropikalne. Nie należy z nich rezygnować, ponieważ na przykład ananas jest również doskonałym owocem przyspieszającym przemianę materii, jednak ich spożycie warto kontrolować i nie przekraczać małych ilości. Będą na pewno świetnym dodatkiem do śniadania.

Kolejny przykład wartościowych owoców, ale jednak bardzo kalorycznych, to winogrona. Chociaż niektóre gatunki z nich, szczególnie te czerwone, zawierają cenne antyoksydanty, to spożywanie winogron może jednak wpływać na zaokrąglenie się sylwetki. Nadmierna ilość winogron w diecie,

to nadmierna ilość cukru. Warto na pewno je umieścić w diecie, ale również tylko, jako mały dodatek do śniadania.

Wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy, że owoce i warzywa tuczą.

Popularne jabłka czy gruszki w nadmiarze mogą równoważyć zjedzenie sporej porcji ciastek, więc również nie możemy bezkarnie ich jeść, jeśli dbamy o nasze zdrowie.

Słodkie banany, melony, brzoskwinie czy pomarańcze należy zdecydowanie ograniczyć w diecie a częściej zjadać raczej kwaśne owoce, takie jak grejpfruty, limonki, cytryny, kiwi, owoce leśne, agrest czy borówki.

Miłośnicy zdrowego odżywiania sięgają często również po owoce suszone. Ta przekąska, choć wydaje się bardzo zdrowa, ale zawiera o wiele więcej cukru niż świeże owoce. By móc zrozumieć na czym polega różnica wystarczy świadomość, że na przykład śliwki świeże to 46

kcal w 100 g owoców a suszone to aż 270 kcal .

Niektóre warzywa również nie są zbyt dietetyczne. Na przykład bataty, którymi można doskonale zastępować popularne ziemniaki, mają niestety w swoim składzie duże ilości cukru. Są w ten sposób bardziej kaloryczne niż ziemniaki.

Nie zapominajmy również o sokach ze świeżych warzyw czy owoców, które choć niepodważalnie zdrowe, ze względu na zawartość witamin, minerałów czy błonnika, posiadają jednak w swoim składzie duże ilości cukru. Jedna szklanka soku to ogromna ilość skondensowanej słodyczy. Warto o tym pamiętać i wybierać do sporządzania tego typu napoi tylko te mało słodkie owoce i warzywa.

Pamiętajmy, że nadmiar cukru pod każdą postacią jest dla nas szkodliwy.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Dlaczego warto spożywać mrożoną cytrynę

Wiemy już, że cytryna jest zdrowa, ale dlaczego warto spożywać mrożoną cytrynę na pewno nie każdy wie.

Mrożona cytryna zyskuje na wartości.

Najnowsze badania wykazują, że limonoidy, naturalne związki obecne w cytrynach i innych owocach cytrusowych utrudniają wzrost komórek rakowych ER+ i ER-. Rzucą to nowe światło na znaczenie owoców cytrusowych w profilaktyce raka piersi i wspiera wcześniejsze badania, które wykazały, że spożywanie tego typu owoców może zmniejszyć ryzyko raka piersi.

Ponadto niezwykle ważne jest, aby nie wyrzucać żadnej części cytryny, ponieważ każda jest przy-

datna. Skórka cytryny daje wspaniały aromat po starciu, można również czyścić nią kranie i stalowe zlewy czy blaty kuchenne.

Wszyscy powinni dowiedzieć się, dlaczego warto spożywać mrożoną cytrynę.

Należy kupować cytryny organiczne, dokładnie je umyć a następnie umieścić w zamrażarce. Gdy tylko są zamrożone, można rozdrabniać całe owoce, bez uprzedniego ich obierania.

Można posypywać nią zupy, makaron, desery, sałatki, płatki zbożowe i inną żywność. To nie tylko wzbogaca smak posiłku, ale przynosi wiele korzyści zdrowotnych.

Skóra cytryny zawiera 5-10 razy więcej składników odżywczych niż sok z cytryny i jest niezwykle pomocna w detoksykacji organi-

zmu. Cytryny są bardzo wartościowymi owocami i mogą być stosowane we wspomaganie leczenia wielu schorzeń.

W licznych badaniach zostało potwierdzone, że mrożone cytryny są również niezwykle skuteczne jako wsparcie w leczeniu torbieli, zakażeń bakteryjnych i grzybiczych ze względu na ich silne właściwości przeciwbakteryjne. Wspomaga również leczenie depresji, reguluje ciśnienie krwi, eliminuje wewnętrzne pasożyty oraz zmniejsza stres i zaburzenia nerwowe.

Dlatego nie wahajmy się i zamrażajmy cytryny aby cieszyć się ich licznymi korzyściami zdrowotnymi.

*Joanna Zadrowska
dietetyk*



Udar cieplny może zabić

Tegoroczne lato jest bardzo niestabilne, jednak zdarzają się dni, gdy temperatura przekracza 30°C i warto pamiętać wtedy o tym, że udar cieplny może zabić.

Każdego roku z powodu przegrzania umiera kilkuset Europejczyków. Kwestia zaczyna dotyczyć już nie tylko śródziemnomorskich krajów, ale również tych w środkowej Europie, takich jak na przykład Polska.

Udar cieplny może dać o sobie znać w wyniku nawet pozornie niewielkiego przegrzania ciała.

Spora ilość Polaków spędza większość upalnego dnia w klimatyzowanych pomieszczeniach lub w mieszkaniach, w których pracują wentylatory i jest do dys-

pozycji zimna woda. Wydaje się, że to bezpieczny sposób na upały, ale niestety skutki przebywania w zimnych pomieszczeniach i picia lodowatej wody często są fatalne dla stanu zdrowia.

Mimo wszystko zaziębienie czy przesuszenie błon śluzowych lub skóry nie jest tak niebezpieczne w skutkach, jak udar cieplny.

Zdrowy, dorosły człowiek na pewno jest mniej narażony na konsekwencje przebywania w wysokiej temperaturze niż na przykład osoba starsza czy chora przewlekle. Również osoba w dobrej kondycji zdrowotnej nie bywa zbyt często ofiarą śmiertelnej przegrzania. Oczywiście o ile nie spożywa w czasie upału alkoholu, ubiera się w przewiewne materiały i pije

odpowiednią ilość wody.

Udar cieplny może zabić, jeśli nie przestrzegamy istotnych zasad dotyczących przebywania w wysokiej temperaturze.

Po czym jednak można rozpoznać, że ulegliśmy udarowi cieplnemu?

Jakie objawy o tym świadczą?

Gdy po spędzeniu jakiegoś czasu na słońcu lub w wysokiej temperaturze odczuwamy osłabienie, bóle w mięśniach, które jednak znikają po odpoczynku w chłodzie, wypiciu dużej ilości płynu, uzupełnieniu elektrolitów, to jest to tylko lekkie, niegroźne przegrzanie ciała.

Jednak w wyniku tego samego typu przegrzania inny organizm

może zareagować w odmienny sposób. Osoby starsze i chore są szczególnie zagrożone w sytuacji, gdy przebywają w zbyt wysokiej temperaturze. Ich ciała ulegają natychmiastowemu przegrzaniu.

Udar cieplny pojawić może się całkiem nagle, często bez udziału sygnałów ostrzegawczych i na pewno nie ustąpi samoczynnie.

Niekiedy daje się jednak zauważyć pewne symptomy zagrożenia, takie jak:

- nagły brak pocenia się, mimo upału,
- nagła zmiana stanu skóry, w nienaturalnie suchy,
- wzrost pulsu i ciśnienia, bez wyraźnej przyczyny,
- wysoka gorączka i dreszcze,
- bóle i zawroty głowy, uczucie dezorientacji,
- mdłości i wymioty.

Wiele tych symptomów może przypominać objawy całkiem innych chorób, takich jak zatrucie pokarmowe, przeziębienie, dlate-

go często udar cieplny nie jest prawidłowo diagnozowany.

W efekcie przyjmujemy niewłaściwe lekarstwa, które wręcz mogą wywołać odmienny od zamierzonego skutek.

Oczywiście ważną wskazówką jest fakt, że osoba przebywała na słońcu lub w nagrzanym pomieszczeniu.

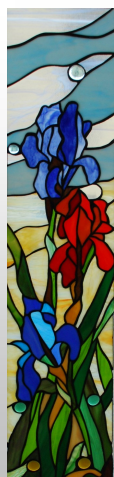
Gdy podejrzewamy groźbę udaru cieplnego najlepiej osobę chorą natychmiast przenieść w chłodne, klimatyzowane pomieszczenie. Ciało można schłodzić z pomocą zimnych kompresów, mogą to być nawet zmoczone w zimnej wodzie ręczniki czy inny materiał. Nie należy wykonywać zimnych pryszniców, ponieważ grozi to szokiem termicznym. Konieczne jest oczywiście nawodnienie organizmu. Sprawdzą się doskonale takie napoje, jak woda z cytryną, woda kokosowa czy woda brzoźowa, które zawierają dużo witamin i elektrolitów.

Jeśli mimo to osoba chora nadal wykazuje oznaki udaru cieplnego, takie jak drgawki czy utrata przytomności, należy ułożyć ją na plecach, z uniesionymi nogami na wysokości 30 cm. Konieczne jest jak najszybsze wezwanie pomocy medycznej.

Pamiętajmy, że osoby starsze przebywające pod naszą opieką często nie są w stanie zasygnalizować swoich potrzeb. Dlatego nie powinny pozostawać w pomieszczeniach nagranych i na intensywnym słońcu. W upalne dni należy zadbać, aby senior miał na sobie odpowiedni, lekki strój, nakrycie głowy, parasolkę oraz butelkę litrową z wodą. Tak zabezpieczony ma szansę uniknąć udaru cieplnego.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Obchody Powstania Warszawskiego

O bchody Powstania Warszawskiego rozpoczęły się już wczoraj, 27 lipca. To już 73 rocznica tego wydarzenia. Od czwartku możemy podziwiać wystawę „1000 pamiątek. Dary z lat 2007–2017”. Jest to wystawa czasowa na Antresoli Muzeum Powstania Warszawskiego. 28 lipca, o godz. 21.00 odbył się koncert i premiera płyty w ramach cyklu „Pamiętamy '44”. Na koncercie „jestem przestrzeń” Monika Borzym zaśpiewała wiersze Anny Świrszczyńskiej. Wydarzenie miało miejsce w Parku Wolności przy Muzeum Powstania Warszawskiego.

Plan na kolejne dni to:

29 lipca, odbędą się uroczystości przy kamieniu „Żołnierzom Żywiela” (od 10.30) – park im. Żołnierzy Żywiela przy ul. Ks. J. Popiełuszki, oraz spotkanie dla dzieci „I ty zostaniesz Zawiszakiem” – godz. 14 w Parku Wolności.

Wstęp wolny.

30 lipca, o godz. 16.30, odbędzie się uroczysty apel rozpoczynający I Zlot Harcerski w rocznicę Powstania Warszawskiego (również przy Parku Wolności). O 18.00 tamże zostanie odprawiona msza święta z udziałem Powstańców, harcerzy i warszawiaków.

31 lipca to ważny dzień dla Powstańców Warszawskich. Seniorzy spotkają się z Andrzejem Dudą i Hanną Gronkiewicz-Waltz, którzy nadadzą im odznaczenia państwowe.

Wszystkie uroczystości będą miały miejsce w Parku Wolności. Wstęp za okazaniem zaproszeń.

O godz. 18.00 zostanie odprawiona uroczysta polowa msza święta na pl. Krasińskich, a o 19 odbędzie się Apel Poległych. Po apelu uczestnicy uroczystości będą mogli wysłuchać koncertu „Chłopcy

z tamtych lat”, który odbędzie się na pl. Krasińskich.

Właściwe obchody Powstania Warszawskiego będą miały miejsce 1 sierpnia.

Rok rocznie wiele starszych osób uczestniczy w obchodach Powstania Warszawskiego. Nie inaczej będzie zapewne w tym roku. Jeżeli chcą Państwo oddać hołd powstańcom, zachęcamy do udziału w uroczystościach. Obchody rozpoczną się 1 sierpnia o godzinie 9:00. Jak co roku zostaną złożone kwiaty przy tablicy upamiętniającej podpisanie przez płk. Antoniego Chruściela „Montera” rozkazu rozpoczęcia powstania warszawskiego. Godzinę później będzie miał miejsce uroczysty przemarsz ul. Puławską do ul. Dworkowej. O 12tej nastąpi uroczysta zmiana posterunku honorowego przed Grobem Nieznanego

Żołnierza, a półtorej godziny później złożenie kwiatów pod pomnikiem gen. Stefana Roweckiego. Osoby starsze uczestniczą licznie w Marszu Milczenia '44. To bardzo podniosłe wydarzenie – marsz odbywa się w absolutnej ciszy i skupieniu. Nie towarzyszą mu odgłosy rac, chóralne śpiewy, ani inne formy manifestowania swoich poglądów. O godzinie „W” nastąpi oddanie hołdu powstańcom na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach. Seniorzy, którzy chcieliby poczuć więź między młodszym i starszym pokoleniem, mogą uczestniczyć

we wspólnym śpiewaniu piosenek powstańczych, które będzie miało miejsce o godzinie 20 na placu Piłsudskiego. Śpiewać przychodzą całe rodziny, osoby starsze, grupy znajomych w każdym wieku. Spotkania na placu Piłsudskiego są niepowtarzalne i pełne spontaniczności. Seniorzy nierzadko ronią łzy wzruszenia, widząc zaangażowanie młodzieży i ich zainteresowanie historią Polski. Koncert „Warszawiacy śpiewają (nie)ZAKAZANE PIOSENKI” jest już niemal tradycją. Od wielu lat mieszkańcy Warszawy, i nie tylko, spotykają się

na placu odśpiewując pieśni z dawnych lat. To również okazja do nawiązywania nowych kontaktów towarzyskich. Wśród śpiewanych piosenek warto wymienić m.in. „Warszawskie dzieci”, „Sanitariuszkę Małgorzatkę”, czy „Warszawo ma”. Koncert trwa zazwyczaj do późnych godzin nocnych i uczestniczy w nim wiele osób w każdym wieku. Zachęcamy wszystkie osoby starsze do udziału w tegorocznych, uroczystych obchodach Powstania Warszawskiego.

Agata Mościcka

Smartopieka czyli profesjonalna pomoc dla osób starszych

Smartopieka czyli profesjonalna pomoc dla osób starszych, to innowacyjny projekt, którego celem jest sprawniejsza organizacja usług opiekuńczych dla seniorów w Katowicach. Grupę docelową stanowią osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej i materialnej, które wymagają świadczenia usług opiekuńczych ze względu na niepełnosprawność, zaawansowany wiek, bądź specyficzne problemy zdrowotne.

W pierwszej kolejności obsługiwani będą seniorzy o znacznym, bądź umiarkowanym stopniu nie-

pełnosprawności oraz osoby z zaburzeniami psychicznymi, zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym.

Opiekunowie Smartopieki, dysponujący wiedzą na temat lokalnego środowiska, będą mieli możliwość rekomendowania seniorów, którzy w szczególności wymagają objęcia systemem pomocowym. Na jednego opiekuna przypada średnio 3 seniorów.

Pomoc przebiega w pełni sprawnie, gdyż opiekun mieszka nieopodal swoich podopiecznych, więc bez żadnego trudu może wy-

konywać usługi opiekuńcze. To bardzo dobra wiadomość dla osób, które chcą pozostawać w stałym kontakcie z opiekunem i mieć pewność, że zawsze dojedzie na czas, przygotuje im leki i pomoże przy wykonywaniu codziennych, rutynowych czynności.

W okresie 12 miesięcy opiekun działa według harmonogramu ustalonego w oparciu o wywiad lekarski i pielęgniarski, a także rozmowy z rodziną. Osoba starsza może poczuć, że jest traktowana w pełni indywidualnie, a rytm dnia w pełni odpowiada jej potrzebom.



Przed przydzieleniem opiekuna w domu pacjenta odbywa się wizyta lekarska. W trakcie usług opiekuńczych osoba starsza jest odwiedzana jeszcze dwukrotnie przez lekarza i pielęgniarki. Wizyty są z góry zaplanowane i mają charakter kontrolny.

W Katowicach działa Smartopieka czyli profesjonalna pomoc dla osób starszych

Osoba starsza może liczyć na ogromną pomoc ze strony opiekuna. Obejmuje ona m.in. pomoc w pielęgnacji ciała i higienie osobistej, podawanie leków, mierzenie temperatury, ciśnienia, poziomu cukru, pomoc w karmieniu (także przygotowywanie posiłków), pomoc w poruszaniu się, pomoc w utrzymaniu gospodarstwa domowego w czystości, czynności organizacyjne (związane z wizytami lekarskimi, realizacją recept oraz załatwianiem spraw urzędowych), pomoc w utrzymywaniu kontaktów

z otoczeniem oraz wiele innych.

Opiekun działa w sposób kompleksowy i pomaga osobie starszej niemal na każdej płaszczyźnie. Oczywiście, w przypadku niemożności wykonania którejś czynności może skorzystać z pomocy pielęgniarskiej. Pielęgniarki pomogą nie tylko mierzyć ciśnienie i poziom cukru, ale także będą wsparciem w utrzymaniu higieny ciała czy przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych. W okresie świadczenia usługi opiekuńczej senior ma możliwość korzystania z porad psychologicznych – poprzez kontakt telefoniczny lub podczas wizyty w poradni. Kompleksowe działania prozdrowotne, obejmujące zarówno leczenie schorzeń fizycznych, jak i psychicznych, są bardzo wskazane w przypadku osób starszych nierzadko zmagających się z depresją.

Biorąc pod uwagę ogromną odpowiedzialność spoczywającą

na opiekunie, warto wspomnieć, że nie jest pozostawiony on sam sobie. Opiekun może liczyć na całodobowe wsparcie profesjonalnego opiekuna medycznego i pomoc pielęgniarską. Podejmując się opieki nad osobami starszymi (od 2 do 4 osób) przez okres 12 miesięcy otrzymuje wynagrodzenie w wysokości 2 tys. zł.

Projekt „Smartopieka” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. To odpowiedź na problemy nurtujące osoby starsze oraz szansa na godne życie. Seniorzy, dysponujący minimalnym budżetem, nie mogą pozwolić sobie na profesjonalną opiekę. Miasto Katowice wychodzi naprzeciw oczekiwaniom osób starszych, dając im możliwość korzystania z fachowej pomocy.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Jak chronić się przed cukrzycą

Jak chronić się przed cukrzycą? Jak powinna wyglądać zdrowa dieta? Dieta seniora różni się od menu osoby dorosłej. W pewnym wieku zalecane jest ograniczenie ilości spożywanych kalorii i włączenie do diety pokarmów o dużej zawartości zdrowych kwasów tłuszczowych m.in. ryb i oliwy z oliwek. Stosując się do zasad zdrowej diety nie tylko chronimy się przed nadwagą, ale także dbamy o własne zdrowie. Nie trzeba wiele, aby cieszyć się pełnią zdrowia przez długie lata. Poniżej przedstawiamy kilka ciekawostek związanych z dietą przeciwcukrzycową.

Podstawową metodą walki z cukrzycą jest włączenie do codziennego jadłospisu produktów mlecznych, które zawierają bardzo duże ilości łatwo przyswajalnego wapnia. Badania przeprowadzone w jednym z amerykańskich

ośrodków medycznych wykazały, że osoby spożywające nabiał są o 14 procent mniej narażone na cukrzycę niż ludzie, którzy rzadko sięgają po wyroby mleczne. Oczywiście, duże znaczenie ma to, co jemy. Nie wszystkie produkty mleczne są sobie równe – zdecydowanie lepiej włączyć do diety artykuły o niskiej zawartości tłuszczu, niż wysokotłuszczowe.

Jak chronić się przed cukrzycą z pomocą zdrowej diety?

Co ciekawe, jedzenie ryb nie ma większego wpływu na zachorowalność na cukrzycę. Badacze z Harvard School of Public Health w Bostonie nie udowodnili pozytywnego ani negatywnego wpływu spożycia ryb oraz owoców morza na rozwój cukrzycy. Jedynie kwas alfa-linolenowy (ALA) w nich zawarty może w pewien sposób chronić przed diabetologicznymi

problemami. Spore ilości tego kwasu znajdziemy również w orzechach włoskich, zielonych warzywach, nasionach lnu, rzepaku oraz soi.

Bardzo interesujący jest także wpływ kawy na zachorowanie na cukrzycę. Naukowcy dowiedli, że im większe ilości napoju spożywamy, tym zmniejsza się ryzyko zachorowania na cukrzycę. Mimo, że osoby starsze nie powinny pić dużych ilości tego czarnego napoju, warto pamiętać, że w pewnych sferach zdrowia działa on na nie pozytywnie. Jedna filiżanka kawy dziennie zmniejsza możliwość wystąpienia choroby cukrzycowej o 8 procent, zaś 6 filiżanek już o 23 procent. Trzeba jednak pamiętać, by nie przesadzać z ilością cukru, którego używamy do słodzenia kawy.

Dr Maksymilian Zadroga



Zmarła najstarsza Polka

Nie zdawaliśmy sobie z tego sprawy, że mamy w Polsce osoby w takim wieku i dowiedzieliśmy się niestety w przykry sposób, ponieważ media właśnie poinformowały, że zmarła najstarsza Polka.

Pani Jadwiga Szubartowicz miała 111 lat i 9 miesięcy, gdy wczoraj, 20 lipca, zmarła. Odeszła w spokoju. Swoje ostatnie dni spędziła w domu pomocy społecznej w Lublinie.

Mieszkała od zawsze w tym mieście. Krótki okres dzieciństwa spędziła wraz z rodziną w Rosji. Dzięki temu pamiętała nawet czasy rewolucji październikowej. To niewiarygodne, ale przeżyła ten okres mieszkając w Sankt Petersburgu.

Aż trudno uwierzyć, że jakaś

z osób żyjących na świecie a w tym wypadku w Polsce pamiętała czasy caratu. Gdy w Rosji wybuchła rewolucja Pani Jadwiga miała 12 lat, więc już doskonale rozumiała co się wokół niej działo i z pewnością przeżywała bardzo emocjonalnie przewrót w dziejach współczesnego świata.

W wieku prawie 112 lat zmarła najstarsza Polka.

Pani Jadwiga Szubartowicz nosiła nazwisko rodowe Skawińska. Urodziła się w Lublinie. 16 października 1905 roku rozpoczęła się jej niezwykle długa i ciekawa droga przez życie.

Jadwiga Szubartowicz odebrała, jak na tamte czasy, bardzo dobre wykształcenie. Miała możliwość ukończenia cenionego w owym czasie Gimnazjum Sióstr Urszula-

nek. Skończyła również 5 letnie studia pedagogiczne, co przed II wojną światową było nie lada osiągnięciem.

Po zakończeniu edukacji Pani Jadwiga zatrudniła się w redakcji „Kuriera Lubelskiego” a następnie w Izbie Rzemieślniczej. Swoje umiejętności i wiedzę wciąż poszerzała, dzięki czemu mogła zajmować się zawodowo księgowością. Dowodzi to również faktu, że była osobą o błyskotliwym umyśle i dużych ambicjach.

Dopiero w marcu tego roku Pani Jadwiga obchodziła uroczyste swoje 111 urodziny. 7 marca została uhonorowana Medalem 700-lecia Lublina. Nagrodę wręczył zacnej jubilatce sam prezydent Lublina Krzysztof Żuk. Medal 700-lecia Lublina został tego dnia wręczony po raz pierwszy w historii tego miasta i Pani Jadwiga do-

stąpiła zaszczytu posiadania tego wyjątkowego wyróżnienia, jako pierwsza lublinianka. Organizacje naukowe Gerontology Research Group oraz portal internetowy Najstarsi Polacy potwierdziły oficjalnie 7 marca 2017 roku, że Pani Szubartowicz skończyła faktycznie 111 lat.

Gerontology Research Group oraz portal internetowy Najstarsi Polacy to organizacje naukowe, które zajmują się badaniami nad zdrową starością oraz długowiecznością ludzi.

Pani Jadwiga była osobą pogodną oraz kochającą ludzi. Ta wspaniała i wyjątkowa kobieta, która mogła ponad cały wiek uczestniczyć w budowaniu naszej wspól-

nej historii była niezwykle skromną osobą, ale o nieprzeciętnym intelekcie. Była w pełni świadoma do ostatnich chwil swojego życia. Wychowana w innych czasach i w innej kulturze szanowała bardzo wszystkich ludzi i wiedziała czym jest inteligencja społeczna. Potrafiła nawiązać dialog z każdym człowiekiem.

Gdy została zapytana o to co według niej jest najważniejsze w życiu, odpowiedziała bez wahania, że miłość.

Pięknie również wtedy ujęła w słowa swoje motto życiowe:” Życie człowieka na Ziemi nie jest proste ani łatwe. Trzeba stale się dokształcać i doskonalić. Z pomocą Boga szukać piękna, dobra

i prawdy, a zło niszczyć i łamać”.

Te niezwykle wartościowe idee przyświecały Pani Jadwidze w ciągu całego jej życia. Być może ciągle poszerzanie wiedzy i ambitne dążenie do bycia użyteczną i czynną osobą sprawiało, że mogła tak długo cieszyć się życiem.

Była aktywna do ostatnich swoich dni. Jeszcze miesiąc temu, w czasie festynu „Powitanie lata”, udzieliła wywiadu dla Radia Lublin. Zdradziła wtedy wszystkim słuchaczom swoją receptę na długie życie” Wykorzystywać każdy dzień i codziennie cieszyć się słońcem”.

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



Pyszny weekendowy deser truskawkowy

Zrobiło się bardzo ciepło a na straganach pojawiły się pierwsze truskawki, więc warto to wykorzystać i zrobić pyszny weekendowy deser truskawkowy.

Czujemy się uwolnieni od wyrzutów sumienia, gdy może delektować się wspaniałym smakiem deseru, jednocześnie mając świadomość, że jest on lekkostrawny i zdrowy. W proponowanym deserze znajdują się dwa wartościowe dla zdrowia składniki. Są nimi truskawki oraz banany.

Truskawki są bogatym źródłem witamin i pektyn. Zalecane są dla osób, które cierpią na problemy zdrowotne związane ze złym funkcjonowaniem wątroby lub nerek, ale również dla reumatyków. Truskawki wspierają pracę serca, obniżają poziom złego cholesterolu oraz ciśnienia tętniczego. Fruktaza znajdująca się w truskawkach ma niski indeks glikemiczny, więc diabetycy mogą śmiało jeść truskawkowe desery. Owoce te powinny znaleźć się

w diecie wszystkich osób dbających o zgrabną sylwetkę, ponieważ zdecydowanie poprawiają perystaltykę jelit.

Na pyszny weekendowy deser truskawkowy zawsze są chętni

Banany to przede wszystkim cenny dla pracy serca, mózgu i mięśni potas. Owoce te zawierają oprócz tego witaminę A, żelazo, fosfor oraz naturalne cukry. Wspomagają układ krążenia i procesy myślowe. Zapobiegają zaparciom i wspierają prawidłowe trawienie.

Do wykonania deseru potrzebne będą następujące składniki:

- 30 dag truskawek (mogą być świeże, ale również mrożone)
- 2-3 banany
- 15 dag bezików
- serek mascarpone (opcjonalnie)
- wiórki kokosowe, czekoladowe (opcjonalnie)

Truskawki starannie myjemy i pozbawiamy szypułek. Jeśli dysponujemy mrożonymi, rozmraża-

my je. Owoce wkładamy do miksera lub wysokiego naczynia, jeśli posiadamy tylko blenderem. Obieramy ze skórek banany i tniemy je na mniejsze kawałki, następnie wrzucamy również do naczynia z truskawkami. Wszystko razem blendujemy do momentu uzyskania jednolitej masy. W szklanych pucharkach, miseczkach lub szklankach układamy na dnie pokruszone beziki. Do tak przygotowanych naczyń wlewamy zmiksowaną, gęstą masę. Na wierzchu możemy położyć łyżeczkę serka mascarpone i delikatnie posypać go wiórkami kokosowymi lub czekoladowymi. Całość będzie wyglądała pięknie, jeśli zostanie ozdobiona połówką truskawki lub liściem świeżej, zielonej mięty.

Taki deser nie tylko wspaniale smakuje, ale również doskonale wpływa pro zdrowotnie na nasz organizm.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Akademia Liderów 60+

Akademia Liderów 60+

W dniach 4-15 września b.r. odbędzie się cykl szkoleń Akademia Liderów 60+ finansowany przez m. st. Warszawa. Celem projektu jest wzmocnienie aktywności liderów, reprezentujących starsze pokolenie, którzy działają na rzecz społeczności lokalnych i seniorów. Szkolenie ma promować również rozwój wolontariatu osób powyżej 60 roku życia.

Pieczę nad „Akademią” sprawować będą doświadczeni trenerzy, którzy nauczą seniorów przygotowywać i przeprowadzać projekty społeczne. W czasie szkolenia uczestnicy przygotowują projekty, które wezmą udział w atrakcyjnym konkursie. Laureaci otrzymają nagrody rzeczowe, które umożliwią realizację co najmniej dziesięciu projektów. Łączna kwota finansowania każdego projektu wynosi aż 2000 zł.

Przez cały okres realizacji projektów seniorzy będą wspierani przez doświadczonych mentorów, którzy pomogą w podejmowaniu decyzji i pokonaniu trudności.

Na początku września seniorzy mogą wziąć udział w szkoleniach Akademia Liderów 60+

Szkolenie będzie trwało łącznie 11 dni. Aby zbytnio nie obciążać seniorów przewidziano 4 godziny szkolenia w ciągu każdego dnia (od 9.30 do 13.30 lub od 14.00 do 18.00). Projekt będzie realizowany w Warsztacie Warszawskim na placu Konstytucji 4 (pierwsze piętro). W czasie zajęć seniorzy mogą liczyć na drobny poczęstunek. W jednej grupie może być maksymalnie dziesięć osób. Organizatorzy szkolenia zapewniają nieodpłatne materiały dydaktyczne.

Jako że termin zbliża się wielkimi krokami, zachęcamy do jak

najszybszego wypełnienia formularza zgłoszeniowego. Można go znaleźć pod adresem:

<https://goo.gl/forms/gG5MfUM6QKZ68GCX2>

Rekrutacja trwa do 13 sierpnia b.r. Tydzień później otrzymają Państwo informacje o zakwalifikowaniu na szkolenie. Po zakończeniu projektu będą mieli Państwo czas na realizację zaakceptowanych przez komisję pomysłów do 30 listopada b.r.

Aby zwiększyć szansę na wygranie konkursu, zachęcamy do wyboru partnera, np. biblioteki, klubu osiedlowego, administracji osiedlowej etc. Komisja konkursowa w pierwszej kolejności rozpatrzy pomysły osób, które podjęły dialog z instytucjami publicznymi.

Agata Mościcka



Forum Gospodarki Senioralnej podczas XXVII Forum Ekonomicznego w Krynicy

Polska staje się krajem ludzi w podeszłym wieku. Z danych Eurostatu wynika, że do 2035r. osoby po 60 r.ż. będą stanowić 25% naszego społeczeństwa. Zmiany demograficzne będą wymuszać powstawanie nowych rynków oraz miejsc pracy dla osób starszych.

Z tego powodu program tegorocznego Forum Ekonomicznego w Krynicy zostanie rozszerzony o szereg paneli poświęconych srebrnej gospodarce. Ma to za zadanie zwrócić uwagę na proces starzenia się polskiego

społeczeństwa nie tylko na proces społeczny, ale również gospodarczy. Debata umożliwi prezentację nowych rozwiązań w zakresie opieki nad osobami starszymi oraz usług im dedykowanych. Podjęta dyskusja ma za zadanie podkreślić, jak ważny jest to aspekt w debacie publicznej.

W Forum udział wezmą przedstawiciele administracji publicznej, eksperci, lekarze, dyrektorzy placówek medycznych, przedstawiciele instytucji międzynarodowych i jednostek samorządu terytorialnego zajmujący się

ochroną zdrowia, a także kadra zarządzająca sektorem farmaceutycznym.

Co roku, wraz ze swoimi podopiecznymi, odwiedzają nas przedstawiciele Fundacji Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Do współpracy zaprosiliśmy również Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej.

XXVII Forum Ekonomiczne

5 - 7 WRZEŚNIA 2017, KRYNICA-ZDRÓJ



Województwo Małopolskie
Główny Partner
Forum Ekonomicznego

PROJEKT EUROPA - JAKI PRZEPIS NA NASTĘPNE DEKADY?



Najważniejsza konferencja organizowana
od ponad 25 lat w Europie Środkowo-Wschodniej.

Ponad 3000 gości - liderów świata polityki
i biznesu z ponad 60 krajów z Europy, Azji i USA.



Ponad 150 debat - makroekonomia, biznes
i zarządzanie, energetyka, innowacje.



Najbardziej znane miejsce spotkań
elit gospodarczych w tej części Europy.



Znajdź nas
na Facebooku!

■ www.forum-ekonomiczne.pl
■ kontakt: forum@isw.org.pl



Dlaczego czujemy się źle w czasie burzy

Tegoroczne lato jest niezwykle burzliwe, warto zatem dowiedzieć się dlaczego czujemy się źle w czasie burzy i jak temu zaradzić.

Karetki pogotowia w czasie drastycznych zmian aury kursują bez wytchnienia, nie tylko z powodu wypadków będących skutkiem burz, ale także z powodu złego samopoczucia wielu osób.

Jak wiadomo pogoda wpływa zawsze na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Każda osoba inaczej odczuwa zmiany pogodowe. Jest to uwarunkowane wieloma względami, takimi jak wiek, przebyte kontuzje, choroby, operacje, ale również podatność na tego typu bodźce atmosferyczne.

Badania przeprowadzone przez amerykańskich naukowców wykazały wyraźny wpływ uderzeń piorunów na powstawanie dolegliwo-

ści migrenowych u wielu ludzi. Wyładowania powodują powstawanie fal elektromagnetycznych, które mogą oddziaływać na nas powodując złe samopoczucie.

Okres burzowy w Polsce przypada od maja do sierpnia. W tym roku lipiec zaskakuje nas intensywnością gwałtownych zjawisk atmosferycznych, które zawsze zwiastują nadciągające ciemne chmury. Wiele osób właśnie w tym momencie zaczyna odczuwać bardzo nieprzyjemne dolegliwości, takie jak bóle i zawroty głowy, palpację serca, płytki oddech, senność czy nawet ból w klatce piersiowej i mdłości. Nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne gwałtownie się pogarsza. Jeśli przebywamy w zamkniętym pomieszczeniu i nie widzimy przyczyny, jaką jest nagła zmiana atmosferyczna,

symptomy mogą sugerować u niektórych osób zawał.

Nadciągająca burza może powodować u niektórych ludzi zaburzenia krążenia oraz problemy w pracy przewodu pokarmowego. Powodem takiego dyskomfortu zdrowotnego jest gwałtowny wzrost jonów dodatnich w powietrzu oraz niezwykle gwałtowne skoki ciśnienia. Te ostatnie najgorzej dają się we znaki osobom starszym i tym, które miały, bądź mają problemy zdrowotne związane z pracą serca lub krążeniem.

Ciśnienie atmosferyczne zmienia drastycznie swoje wartości przed, w trakcie i po burzy. Nie każdy ludzki organizm jest w stanie poradzić sobie z tak szybkimi zmianami. To jak niestabilny lot samolotem, który gwałtownie zmienia wysokość lotu. Do tego u wielu osób dochodzi obawa i lęk związane z samą burzą i jej spek-

takularnością. Człowiek, jak każde zwierzę podświadomie odczuwa pierwotny lęk przed wyładowaniami atmosferycznymi, wicherą i ulewnym deszczem.

Meteoropaci to grupa ludzi, którzy wyjątkowo dotkliwie odczuwają zmiany pogody. Osoby starsze, z racji wieku, stanowią spory odsetek tej grupy. Przemieszcza nie się frontów atmosferycznych, zwłaszcza chłodnych, zmiany masy powietrza, burze, silne wiatry, zmiany ciśnienia atmosferycznego, to wszystko wywołuje u meteoropatów różnego typu dolegliwości. Warto mieć na uwadze,

że meteoropaci stanowią w tej chwili 50-70% ludności dorosłej Europy.

Ważne jest nie tylko to dlaczego czujemy się źle w czasie burzy, ale również to, jak sobie radzić z tym problemem.

Oczywiście nie ma cudownego sposobu, który przyniesie ulgę zarówno wysokociśnieniowcom, jak i niskociśnieniowcom, astmatykom, reumatykom i meteoropatom. Na pewno jednak pomocne będzie dbanie o kondycję organizmu, o dobry stan fizyczny, odpowiednią dietę i ruch. Mocne naczynia krwionośne i zdrowe odży-

wianie gwarantujące ich sprawne funkcjonowanie pomogą łatwiej zaadoptować się do zmiennych warunków pogodowych.

Warto hartować się ćwicząc i uprawiając aktywność fizyczną. Osoby starsze i chore nie powinny jednak opuszczać domu w czasie ekstremalnych zmian atmosferycznych. Mimo to, gdy na to pozwala pogoda należy dbać o ruch, kondycję fizyczną i oczywiście uśmiech na twarzy, bo to on rozprasza zawsze ciemne chmury.

Agata Cukrowska
psycholog

Reforma OFE

Zgodnie z zapowiedziami wicepremiera Mateusza Morawieckiego czeka nas reforma OFE.

Emerytalna reforma ma wejść w życie w lipcu 2018 roku. Pieniądze, które są gromadzone w Otwartych Funduszach Emerytalnych, staną się naszą własnością w 75 procentach, ale nie trafią na indywidualne konta bankowe. Zostaną przekazane na Indywidualne Konta Zabezpieczenia Emerytalnego (IKZE). Pozostałe 25 proc. zostanie zdeponowane w Funduszu Rezerwy Demograficznej.

Średnia suma przelewu na indywi-

dualne konto wyniesie 8016 zł. Jak wskazują wyliczenia przeciętny podatnik ma na swoim koncie nieco ponad 10 tysięcy złotych, co oznacza, że pozostałe 2 tysiące złotych przejdzie na IKZE. Pieniądze, które zostaną przelane na Konto, będzie można nadal na nim trzymać bądź wypłacić. Oczywiście nie nastąpi to od razu. Ze wstępnych informacji wiadomo, że wypłata środków nie nastąpi szybciej niż w 2019 roku. Dane, udostępnione przez Komisję Nadzoru Finansowego, pozwalają wyliczyć, że średni przelew dla klientów funduszy będzie miał różne wartości. Naj-

więcej, ponad 10 tysięcy złotych otrzymają klienci Aviva OFE, najmniej – OFE Pocztylion, nieco ponad 4 tysiące złotych.

Reforma OFE może oznaczać dla wielu osób spore straty w zgromadzonych tam pieniądzech.

To, ile pieniędzy dostaniemy, zależy nie tylko od funduszu, ale również czasu płacenia składek emerytalnych oraz ich wysokości. Aby oszacować kwotę przelewu, najlepiej sprawdzić wysokość składek na indywidualnym koncie OFE, a następnie przemnożyć tę wartość przez 0,75. Oczywiście, kwota wyliczonej wy-



pląty może ulec zmianie. Biorąc pod uwagę, że OFE ciągle inwestują, w następnym roku mogą pojawić się większe zyski bądź minimalne straty. Co więcej, aż do chwili wypłaty zgromadzonych pieniędzy, przekazywane są składki do OFE.

Wcześniejsza reforma Otwartych Funduszy Emerytalnych spowodowała, że państwo zabrało nam ponad 50 procent zgromadzonych tam pieniędzy. Teraz stracimy zaledwie $\frac{1}{4}$ ze zgromadzonych środków, jednak mylnym byłoby założenie, że „zyskujemy” aż 75 procent pieniędzy z funduszu. Uwzględniając wcześniejszą reformę, otrzymamy jedynie 36,4 procent.

W dużym uproszczeniu możemy zatem powiedzieć, że z 10 tysięcy złotych odkładanych na emeryturę, uzyskamy zaledwie 3638 złotych. Pozostałe środki trafią do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, bądź zostaną przekazane w krótkim czasie do Funduszu Rezerwy Demograficznej.

„Sama fizyczna operacja polegająca na przekształceniu rachunków członkowskich OFE w rejestry uczestników funduszy inwestycyjnych (określane jako tzw. III filar emerytalny) będzie mieć miejsce na początku lipca 2018 r.” – twierdzi wiceminister Kościński.

Jakie będą zasady wypłacania emerytury z otwartego funduszu emerytalnego?

Środki zgromadzone na rachunku w Otwartym Funduszu Emerytalnym są przekazywane na subkonto w ZUS na dziesięć lat przed osiągnięciem wieku emerytalnego. Pieniądze są przekazywane proporcjonalnie w odstępach miesięcznych. Z chwilą osiągnięcia wieku emerytalnego składka do OFE przestaje być odprowadzana, a wszystkie środki gromadzone w OFE przechodzą na subkonto w ZUS. Członek OFE ma prawo do emerytury kapitałowej, jeżeli zostaną spełnione dwa warunki:

-osiągnął wiek emerytalny,

-kwota środków na subkoncie jest równa lub wyższa od dwudziestokrotnej kwoty dodatku pielęgnacyjnego.

Wysokość okresowej emerytury kapitałowej stanowi iloraz kwoty zgromadzonej na subkoncie i średniego dalszego trwania życia. Jeżeli osoba starsza kontynuowała pracę po otrzymaniu emerytury, wysokość świadczenia ulega ponownemu ustaleniu na wniosek emeryta. Jeżeli na skutek ponownego ustalenia wysokości okresowej emerytury kapitałowej kwota jest niższa, emerytura okresowa jest wypłacana w dotychczasowej wysokości.

W październiku wielu Polaków uda się na emeryturę w związku z obniżeniem wieku emerytalnego, warto w związku z tym pamiętać, że emerytury wielu seniorów to również pieniądze zgromadzone w OFE.

Tymon Zawada

Radca prawny



Miara sukcesu

O empatii, znaczeniu rehabilitacji i codziennej opiece nad chorym.

Rozmowa z Dyrektorem Zakładu Opieki i Rehabilitacji ACM, Dorotą Kotowską

Do kogo skierowana jest oferta Zakładu Opieki i Rehabilitacji ACM?

Oferta naszego Zakładu Opieki i Rehabilitacji skierowana jest przede wszystkim do osób z uszkodzeniami mózgu spowodowanymi chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera. Ponadto mile widziane są u nas osoby po przebytych udarach, stanach zapalnych mózgu, przebytych zabiegach operacyjnych w obrębie mózgu, a ponadto posiadamy ofertę dla osób ze schorzeniami ortopedycznymi, po zabiegach operacyjnych w obrębie kręgosłupa, miednicy, szyjki kości udowej, po wszczepieniu endoprotez stawu biodrowego, kolanowego oraz dla tych, którzy ze względu na swój wiek, niesamodzielność

i różne choroby potrzebują po prostu codziennego wsparcia, opieki i rehabilitacji.

Czym dysponuje placówka, jakie są warunki pobytu w ACM? Jakie warunki pobytu oferuje placówka seniorom, a także osobom młodszym, np. po urazach, kontuzjach?

Zakład Opieki i Rehabilitacji jest placówką całodobową, zapewnia profesjonalną opiekę pielęgniarską, opiekunów medycznych, nadzór lekarzy specjalistów, rehabilitację ruchową oraz rehabilitację funkcji poznawczych i oczywiście domowe wyżywienie. Nasi podopieczni mieszkają w pokojach jedno- i dwuosobowych z łazienką, każdy pokój jest wyposażony w szpitalne łóżko z pilotem, szafkę przyłóżkową z wysuwanym blatem, w pokojach jest system przywoławczy, telewizor. Podopieczni mają dostęp do internetu, do dyspozycji są wózki inwalidzkie, balkoniki, kule ortopedyczne, laski, trójnogi, fotele toaletowe, czyli najpotrzebniejszy

sprzęt. Zajęcia z rehabilitacji są prowadzone w bardzo dobrze wyposażonych gabinetach fizykoterapii, kinezyterapii i masażu. W ramach pobytu oferujemy zajęcia z terapii zajęciowej, terapię psychologiczną, neuropsychologiczną i logopedyczną. Naszym celem jest skuteczna rehabilitacja, dlatego pracują u nas wykwalifikowani fizjoterapeuci, psychologowie, terapeuci zajęciowi, którzy cały czas poszerzają swoją wiedzę i umiejętności, aby jak najlepiej realizować zadania w praktyce. Pensjonariusze naszego Zakładu w okresie letnim korzystają z tarasu i alei spacerowej, a w okresie jesienno-zimowym oraz w chłodniejsze dni mają do dyspozycji salę rekreacyjną, w której mogą również przebywać z odwiedzającymi rodzinami i opiekunami.

Ważne zadania spełniają opiekunowie osób niesamodzielnych. Co jest najtrudniejsze w pracy opiekuna?

Opiekun to osoba, która w sposób w kompetentny i profesjonal-

ny pomaga osobie chorej i niesamodzielnej zaspokajając jej podstawowe potrzeby życiowe. Powinna mieć dużo naturalnej empatii, ciepła, cierpliwości do podopiecznego, ale musi też być odpowiedzialna za niego. Poprzez swoją postawę zawodową popularyzuje zachowania prozdrowotne. To wyjątkowy zawód, ciągle mam wrażenie niedoceniony. To zazwyczaj osoby wrażliwe, ale i silne. Nie mogą przykładowo pozwolić na to, aby podopieczny wywierał na nich presję lub by stosował szantaż emocjonalny. Opiekun, aby prawidłowo wypełniać swoje zadania, musi dbać o również o siebie, w innym przypadku może dojść do wypalenia zawodowego. Aby pomagać, trzeba też dbać o siebie, wiedzieć, jak się relaksować i umieć odpoczywać. Dzięki temu można się dzielić tym, co mamy: to nasz czas, umiejętności, empatia. Nie można być opiekunem z przypadku.

Co jest potrzebne, oprócz sprawnego i życzliwego opiekuna, aby opieka była zadowalająca, także z punktu widzenia rodziny chorego?

Każda osoba zlecająca opiekę wymaga, by podopieczny miał zapewnioną fachową, sumienną opiekę. Oddawany jest „największy skarb”, więc opiekun musi strzec skarbu i dbać o niego, w swoje działania powinien włożyć serce. Rodzina oczekuje sprawnej opieki, rzetelnej informacji, dyskrecji i zrozumienia swojej sytuacji. Czy choroba prze-

wlekła determinuje szczególne działania opiekuńcze? Choroby przewlekłe to choroby, których objawy utrzymują się dłużej niż 3 miesiące lub często nawracają, mają powolne stadium początkowe i małe nasilenie objawów. Zwykle są niestety nieuleczalne, gdyż są spowodowane nieodwracalnymi zmianami patologicznymi. Oznacza to, że możliwe jest tylko łagodzenie objawów i hamowanie postępu choroby, jak np. w przypadku stwardnienia rozsianego, czy choroby Alzheimera. Choroby przewlekłe do końca życia obniżają samopoczucie, sprawność ruchową, w związku z tym chory wymaga ciągłej opieki i rehabilitacji. Cechą charakterystyczną chorób przewlekłych jest to, że pojawiają się one w młodym wieku, a w miarę upływu czasu rozwijają się, pozostając niezauważone, gdyż nie dają żadnych objawów lub są one słabo odczuwane przez chorego. Dopiero gdy pojawi się pełna postać choroby, istnieje konieczność długiego leczenia. Opiekun bardzo często uczestniczy w przebiegu długiego okresu choroby, ma do wykonania zadania takie jak dbałość o wygląd, zabiegi higieniczne i toaletowe, pomoc w utrzymaniu sprawności ruchowej, dbanie o porządek w otoczeniu chorego, pomoc w spożywaniu posiłków, itp.

Co motywuje opiekuna, a co pacjenta do codziennej pracy? Opiekun osoby niesamodzielnej to wymagający zawód, nie tylko odpowiedzialne zajęcie, ale też

codzienne wyzwania. Czy każdy może im sprostać?

Opiekun musi lubić przebywać z drugim człowiekiem. Często podstawowym błędem opiekunów jest zapominanie o tym, że podopieczny to w pełni wartościowa jednostka ludzka. W kontakcie z chorobą nie można zapomnieć, że człowiek zdany na pomoc ma marzenie, lęki i własne poglądy. Może być także przewrażliwiony, gdyż każda choroba ciągnie za sobą pytanie „dlaczego spotkało to właśnie mnie?” Bagatelizowanie tego zjawiska może skutkować zbytym uprzedmiotowieniem osoby, którą należy wspomóc. Praca z chorym to nie przyjmowanie klienta w urzędzie. Sam kontakt opiekuna z pacjentem jest wyjątkowy i musi przynosić korzyści dla obu stron. Tak naprawdę słuchanie, to najważniejsza część pracy opiekuna. Dzięki niemu można wyznaczyć zakres w jakim należy pomagać danej osobie oraz taki, do którego nie należy się wtrącać. Dobry opiekun to taka osoba, która ma dobry kontakt z podopiecznym i jego rodziną, pracuje sumiennie, przestrzega zasad i higieny pracy, dba o podopiecznego, motywuje do aktywności fizycznej. To często nie jest łatwe. Dlatego osoby niecierpliwe, dynamiczne, liczące na szybkie efekty swojej pracy, raczej nie spełnią się w tej roli.

Opieka dzienna to coraz bardziej popularny model wsparcia, zwłaszcza dla rodzin, które nie są w stanie zająć się w pełni swoim bliskim seniorem lub osobą

po udarze, chorym na chorobę Parkinsona czy Alzheimerera. W jaki sposób opieka dzienna w placówce medycznej wychodzi naprzeciw tym potrzebom?

Opieka dzienna skierowana jest do osób, które nie powinny zostać same w domu ze względu na swoją chorobę, bo jest to niebezpieczne dla nich samych, a może też zagrażać innym. Celem tym może być oczywiście poprawa kondycji fizycznej chorego, zachęcenie do działania, poprawa pamięci i koncentracji. Za tym idą zazwyczaj poprawa nastroju, zwłaszcza dzięki terapii zajęciowej, przebywaniu w grupie, ale przede wszystkim dzięki fizykoterapii. Korzysta też na tym opiekun osoby chorej, często przemęczony, po prostu nieprzygotowany do takich codziennych wyzwań. Sama pielęgnacja osoby chorej, niezależnie od chęci potrafi przerosnąć na pewnym etapie możliwości rodziny. Jeśli tak jest, lepiej skorzystać z fachowej pomocy, podopieczni otrzymają u nas nie tylko pielęgnację, ale również rehabilitację, pomoc fizjologa i fizjoterapeutów. W naszej ofercie znajdują Państwo kompleksową opiekę wraz z różnymi formami aktywizacji przeznaczonymi specjalnie dla osób w wieku

60+ jak i dla osób z chorobami neurodegeneracyjnymi. Zapewniany opiekę pielęgniarską i opiekunów medycznych oraz wsparcie psychologiczne, terapię zajęciową, muzykoterapię oraz opiekę lekarską. W dziennym planie dnia znajdują się m.in. zajęcia poprawiające sprawność fizyczną, motoryczną i intelektualną.

Pobyty w naszym domu to propozycja mile spędzanego czasu, ale także doskonały sposób na poprawienie dotychczasowej aktywności fizycznej.

Ponadto, serdecznie zapraszamy do skorzystania z oferty Dziennego Ośrodka Terapii Poznawczo-Ruchowej. Zajęcia odbywają się w małych, odpowiednio dobranych grupach (max. 10 osób) i dostosowane są do poziomu samodzielności i potrzeb uczestników. Głównym celem pobytu naszych podopiecznych w ośrodku jest podtrzymanie ich sprawności fizycznej i umysłowej oraz przyjemne spędzenie czasu w towarzystwie osób na podobnym etapie życia. Dzienny Ośrodek Terapii Poznawczo-Ruchowej obok osób korzystających z zabiegów rehabilitacyjnych przez okres dłuższy niż doraźnie, przyjmuje również osoby starsze pragnące spędzić swój wolny czas w towarzystwie osób

o podobnych zainteresowaniach i upodobaniach.

Do kogo jest skierowana oferta opieki dziennej i czemu warto z niej skorzystać?

Oferta opieki dziennej jest skierowana jest do osób, które na czas nieobecności swoich bliskich przychodzą na zajęcia poprawiające sprawność ruchową i poznawczą. Proponujemy zajęcia usprawniające ruchowo, zajęcia z psychologiem, neuropsychologiem, terapię zajęciową, muzykoterapię. Pacjentami wymagającymi takich form opieki są np. osoby z chorobą Alzheimerera, chorobą Parkinsona, z demencją starczą i z zaawansowanym stwardnieniem rozsianym. Mamy duże sukcesy w rehabilitacji, każdy kolejny krok naszych podopiecznych to miara tego sukcesu.

Potrzebnych informacji dotyczących warunków pobytu lub odpowiedzi na pytania udzieli Państwu Dyrektor Zakładu Opieki i Rehabilitacji pod nr tel. 692 297 274, e-mail: zakladopieki@akcemed.pl bądź rejestracja medyczna ACM Lekarskiej pod numerem tel.: 22 559-24-26, e-mail: rejestracja@akcemed.pl



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

AKADEMICKIE
CENTRUM MEDYCZNE
ACADEMIC CENTER OF MEDICINE

www.akcemed.pl





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

