



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ REUMATYZMOWI

NATURALNIE PYSZNY HUMMUS

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED SMOGIEM

SZCZĘŚLIWA STAROŚĆ

DOMOWE SPOSOBY NA ZNISZCZONE STOPY

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 CHRONIĆ SIĘ PRZED SMOGIEM — *Kazimierz Modruga***
- 4 JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU UPORCZYWEJ BIEGUNKI — *Cezary Lipiński***
- 5 DOMOWE SPOSOBY NA ZNISZCZONE STOPY — *Joanna Sadura***
- 6 ZRÓB PIERWSZY KROK DO ZDROWSZEGO SERCA**
- 7 PRZEKAZANIE MIESZKANIA WNUKOWI A ZACHOWEK — *Tymon Zawada***
- 9 CZTERY POLSKIE PROJEKTY DLA SENIORÓW W FINALE
MIĘDZYNARODOWEGO KONKURSU — *Agata Mościcka***
- 10 ZINTEGROWANY INFORMATOR PACJENTA — *Maksymilian Zadroga***
- 12 KLUB SENIORA W BYTOMIU — *Stanisław Trojanowski***
- 13 JAK PRZECIWDZIAŁAĆ REUMATYZMOWI — *Maksymilian Zadroga***
- 14 JAK ĆWICZYĆ PAMIĘĆ W STARSZYM WIEKU — *Maria Starowiejska***
- 15 JARMUŻ — *Jadwiga Szatkowska***
- 16 AŁUN, CZYLI MINERALNY ANTYPERSPIRANT**
- 18 SENIORZY BIEGNĄ PO ZDROWIE — *Cezary Lipiński***
- 19 NATURALNIE PYSZNY HUMMUS — *Joanna Zadrowska***
- 20 SZCZĘŚLIWA STAROŚĆ — *Maria Starowiejska***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

*To już siedemnasty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Jak mówi ludowe porzekadło, w marcu jak w garncu. Wiemy, że większość z nas nie może się już do-
czekać się cieplejszych, wiosennych dni, dlatego życzymy
Państwu i sobie także jak najszybszej wiosny.*

*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 duchowymi i intelektualnym.*

*„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępnia-
ny 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 znajo-
mych.*

*Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal
www.naszsenior.pl regularnie zamieszcza aktualne informa-
cje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku,
„Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pa-
sją, którą chcemy się z Tobą dzielić.*

*Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego
odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wer-
sję 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, Cezary
Lipiński



JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED SMOGIEM

Polska to miejsce na mapie Europy, gdzie powietrze staje się coraz gorsze, dlatego warto wiedzieć jak walczyć ze smogiem.

Związki chemiczne, pyły zawieszone oraz gazy pochodzące m.in. ze spalin samochodowych lub obiektów przemysłowych tworzą smog. Dodatkowo wysoka wilgotność powietrza oraz bezwietrzna pogoda sprzyja jego tworzeniu się, ponieważ zanieczyszczenia kumulują się wtedy w jednym miejscu. Smog jest bardzo niezdrowy i stanowi poważne zagrożenie dla człowieka. Może prowadzić do powstania wielu groźnych chorób

Niezbędna zatem jest ochrona organizmu przed smogiem. Szczególną uwagę powinny na to zwrócić osoby starsze. Zwykle większość cierpiących na wszelkie choroby związane z krążeniem lub astmą to seniorzy. Takie osoby powinny

w szczególności unikać kontaktu ze smogiem. Nie zawsze jednak pozostawanie w domu lub nie otwieranie okien jest wystarczające. Warto dbać o swój organizm od wewnątrz. To podstawa, aby uodpornić swój układ immunologiczny przed zanieczyszczeniami.

Witaminy z grupy B są wspierają właściwe działanie całego organizmu. Wpływają pozytywnie na funkcjonowanie układu krwionośnego, odpornościowego oraz nerwowego. Wspomagają także układ oddechowy oraz chronią go przed infekcjami. Należy również zwrócić uwagę, że są to związki, które wpływają na zmniejszenie ubytków na zdrowiu powstających przez smog. Działają pozytywnie na ogólną odporność na zanieczyszczenie powietrza.

W dzisiejszych czasach wiele osób zastanawia się jak chronić się przed smogiem

Źródłem witaminy B jest wiele produktów. Są one łatwo dostępne, dlatego bez problemu można wzbogacić nimi swoją dietę. Witaminy z grupy B wchodzi w skład wielu warzyw, takich jak np.: kapusta, kalafior, burak, pomidory, rośliny strączkowe oraz owoców, takich jak np. banany, grejpfrut, melon. Występują także w takich produktach, jak otręby pszenne, orzechy, jaja, drożdże oraz ryż. Mięso wieprzowe i ryby są również ich dobrym źródłem.

Witaminy z grupy B są skutecznym sposobem uodporniania organizmu na smog, dlatego tak ważna jest ich regularna suplementacja. To tania, szybka i łatwo dostępna metoda ochrony przed groźnymi związkami chemicznymi utrzymującymi się w atmosferze.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU UPORCZYWEJ BIEGUNKI

Biegunka, wbrew powszechnym opiniom, jest niebezpieczna w każdym wieku, warto więc wiedzieć, jak postępować w przypadku uporczywej biegunki.

Biegunka może okazać się bardzo groźna w skutkach, szczególnie dla dzieci oraz osób w podeszłym wieku. Jak szybko i skutecznie domowymi sposobami poradzić sobie z tą dolegliwością? Oto sprawdzone rady.

Przyczyna biegunki

Dolegliwość ta nie pojawia się samoistnie. Zazwyczaj wywołują ją bakterie Salmonelli, Shigelli, Escherichii coli lub rotawirusy. Biegunki pojawiają się także w przypadku dostania się do przewodu pokarmowego inwazji pasożytów lub w przypadku różnego typu zatruc pokarmowych. Biegunka bywa także reakcją alergiczną na zażywane leki lub też jest objawem przewlekłych

chorób – m.in. celiaki, nieżytu jelit, nowotworu jelita grubego, zaburzeń hormonalnych, nadczynności tarczycy czy chorób wątroby i trzustki.

Warto wiedzieć jak postępować w przypadku uporczywej biegunki

Zagrożenia związane z obecnością uporczywej biegunki

Jeśli zdarza się ona incydentalnie, to nie ma najmniejszych powodów do obaw. Wystarczy węgiel medyczny, lekkostrawna dieta lub krótki post oraz nawadnianie organizmu. Sytuacja zaczyna być groźna, gdy biegunka trwa powyżej trzech dni, jest bardzo intensywna i nie pozwala normalnie funkcjonować. Wówczas to dochodzi do, niebezpiecznego odwodnienia organizmu. Stan ten, zaniedbany, grozi nawet śmiercią.

Jak leczyć długotrwałą biegunkę domowymi sposobami?

Bywa, iż biegunka dopada nas w okresie świąt lub na wakacjach, gdy mamy utrudniony dostęp do fachowej opieki medycznej. Ratunkiem mogą być domowe, skuteczne sposoby. Rewelacyjnie sprawdza się czarna, gorzka herbata, zupa marchwianka oraz podawanie węgla medycznego, preparatów typu Stoperan czy elektrolitów – soli fizjologicznej, płynu DPN. Pomoże także mus z dyni czy jabłek, a także kleiki ryżowe. Nie należy zapominać także o intensywnym nawadnianiu organizmu.

W przypadku długotrwałej biegunki, która przybiera na sile i nie daje się zatrzymać domowymi sposobami należy koniecznie udać się do lekarza, bowiem pomoc fachowca będzie tu nieodzowna.

Dr Cezary Lipiński



DOMOWE SPOSOBY NA ZNISZCZONE STOPY

Skóra stóp podlega uszkodzeniom, na które wpływa wiele czynników, warto więc poznać domowe sposoby na zniszczone stopy. Cały dzień nosząc ogromny ciężar i odpoczywając właściwie tylko wtedy, gdy leżymy. Podczas biegania, chodzenia, a nawet zwykłego stania stopy ulegają różnym urazom.

Stopy narażone są na obtarcia, nacisk, ale także, w skrajnych przypadkach, na infekcje grzybicze. Wszystko to powoduje ból, odciski oraz ogólne uczucie dyskomfortu i zmęczenia stóp. Z wiekiem problem narasta, zmęczone stopy są bardziej podatne na kolejne urazy. W szczególności więc zadbać o nie powinny osoby starsze.

Aby zminimalizować działanie czynników powodujących choroby skóry stóp warto sięgnąć po sprawdzone, domowe i niedrogie sposoby. Połączenie cytryny i aspiryny w odpowiednich proporcjach spowoduje zmiękczenie twardego naskórka. Do przygotowania takiej mieszaniny potrzeba

tylko 5 startych na proszek aspiryn zmieszanych z sokiem z jednej cytryny. Taka mikstura powinna być używana do nacierania stóp co 3 dni, dzięki temu stopy szybko się zregenerują.

Kolejnym prostym zabiegiem jest kąpiel w occie. Wystarczy zmieszać wodę z płynem do kąpieli, dolewając szklankę białego octu. Moczenie stóp powinno trwać ok. pół godziny. Po tym czasie uczucie ich zmęczenia powinno być znacznie mniejsze.

Domowe sposoby na zniszczone stopy powinien poznać każdy senior i seniorka

Należy stosować także peeling na skórę stóp, który warto wykonać samemu. Jest wiele składników, które można do tego wykorzystać. Mogą to być np. orzechy, cukier, kawa lub owsianka.

Po ciężkim i długim dniu, aby szybko zregenerować obolałe stopy zalecane jest uniesienie ich do góry. Dodatkowo można przyłożyć lód lub zimny okład żelowy. Dzięki ochłodzeniu stopy

szybciej się zrelaksują, a także zminimalizuje to powstałe opuchnięcia. Na nabrzmiałe stopy warto również nakładać plastry ogórka, który jest bogaty w witaminy i działa ściągająco.

Ważne jest również systematyczne nawilżanie stóp odpowiednio przystosowanymi do tego kremami lub balsamami. Jeśli brak nam regularności w wykonywaniu tego zabiegu można co jakiś czas zastosować tzw. mocną dawkę. Polega to na naniesieniu dużej ilości balsamu nawilżającego na umyte stopy, a następnie założeniu grubych, ciepłych skarpet. Najlepiej czynność wykonać wieczorem, gdy kładziemy się spać.

Pamiętajmy jednak, że bezruch nóg nie jest wskazany a ćwiczenia stóp poprawiają krążenie żyłne, więc nie zalegajmy na kanapie w pozornej trosce o zdrowie.

Joanna Sadura

Kosmetolog



Zrób pierwszy krok do zdrowszego serca

Najprostszy ruch - spacer

Ruch to, obok diety, podstawowy czynnik naszego zdrowia. Dzięki niemu spalamy kalorie, poprawiamy naszą kondycję, wzmacniamy odporność, pokonujemy stres, a przede wszystkim wspieramy nasze serce. Kiedy regularnie się ruszamy, nasza forma znacząco się poprawia, nie wiemy już co to zadyszka, figura zyskuje wymarzone kształty, dotleniamy nasz organizm i znacząco zmniejszamy ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia.

Ważne, aby znaleźć motywację, do codziennego ruchu. Każdy z nas ma za sobą niespełnione obietnice, że „już od jutra będę biegać, uprawiać sport, pływać...” Ale ciągle brakuje czasu... I kończymy na kanapie, gdzieś w głębi siebie chowając pretensję, że znowu nie znaleźliśmy w sobie czasu i motywacji...

Mamy dla Was dobrą wiadomość – nie potrzebujecie dodatkowego czasu, aby naprawdę zadbać o ruch dla swojego zdrowia. Wystarczy, że będziecie chodzić... Ten rodzaj aktywności pasuje do wszystkich – spacerować mogą wszyscy niezależnie

od wieku i sprawności fizycznej, zasobności portfela czy zajętości. Spacerując godzinę dziennie, możemy spalić 228 kalorii.

Zrób 10 tys. kroków dziennie i bądź zdrowy!

Marka Optima przygotowała akcję „Zrób pierwszy krok do zdrowszego serca”. Do swojego produktu, Optima Cardio, który sprzyja dbaniu o zdrowe serce, łączy krokomierze, dzięki którym w prosty sposób można wyznaczyć konkretny cel i go zmierzyć. Według badań WHO, aby cieszyć się dobrą kondycją i samopoczuciem, wystarczy codziennie robić

10 tys. kroków. Myślicie, że to dużo? Zaopatrzyć się w krokomierz i zmierzcie swoje chodzenie – może się okazać, że jesteście całkiem blisko tego wyniku.

Optima i Traseo – serwis dla pasjonatów turystyki i sportu zebrały też wyjątkowe trasy spacerowe z całej Polski, które można pobrać ze strony www.optymalneWybory.pl.

Magia 21 dni

Na pewno ruch, wsparty odpowiednią dietą, przyniesie nam jeszcze więcej korzyści. Warto więc sięgnąć po zdrowe tłuszcze,

na przykład margarynę Optima Cardio, która zawiera naturalne sterole roślinne, skutecznie obniżające poziom cholesterolu. Potrzeba na to dokładnie 21 dni codziennego stosowania. Co ciekawe, naukowcy twierdzą, że na utrwalenie danego nawyku potrzebujemy również 21 dni. Czyli w trzy tygodnie możemy utrwalić zdrowy nawyk codziennego spacerowania i pozbyć się niechcianego cholesterolu.

Jak utrzymać sukces

Jak wyrobić sobie nawyk do działania i nie zaniedbać spacerów oraz nauczyć się nowych zasad

zdrowego życia? Warto uwzględnić kilka kluczowych rad.

- Skup się na jednym nawyku
- Pracuj nad nim przynajmniej miesiąc
- Wymyślając nowe nawyki łącz je z tymi, które udało się już wdrożyć
- Bądź gotowy na przeszkody i pokusy
- Dziel się swoimi sukcesami z innymi
- Nagradzaj się za sukcesy
- Traktuj nowe nawyki jako część Twojego stylu życia

PRZEKAZANIE MIESZKANIA WNUKOWI A ZACHÓWEK

Przepisy dotyczące kwestii spadkowych często się zmieniają, przyda się zatem wiedza na temat kwestii jaką jest przekazanie mieszkania wnukowi a zachówek.

Zdarza się, iż babcia lub dziadek przekazują wnukowi swoje mieszkanie w formie darowizny. Dzieci seniora często żądają w takiej sytuacji otrzymania „należytego” im zachowku od osoby obdarowanej, do którego nie zawsze mają jednak prawo. Jakże zatem obowiązki spoczywają na darczyńcy i obdarowanym?

Darowizna – prawa i obowiązki
Kluczowym aspektem w tego typu sprawach jest konkretne ustalenie właściwego sposobu przekazania swej nieruchomości wnukowi lub wnuczce. Jeśli powyższe następuje w drodze zwykłej umowy darowizny, co niewątpliwie jest najbardziej korzystnym rozwiązaniem dla obdarowywanej strony, to wówczas transakcja jest nieodpłatna.

W umowie ponadto można zastrzec sobie także ustanowienie dożywotniej służebności mieszkania, czyli pewne i trwałe zabezpieczenie naszego bytu egzystencjo-

nalnego, aż do naszej śmierci. Darczyńca powinien żądać służebności, w przypadku, gdy owe lokum jest jego jedynym miejscem stałego pobytu, a także, gdy jest osobą, która wymaga opieki i pielęgnacji.

Niestety zdarzają się wypadki, gdy senior, oddając mieszkanie w darowiznie, zwyczajnie ląduje na bruku. Obdarowany, bez ustanowienia służebności, nie ma żadnego obowiązku sprawowania opieki nad osobą Darczyńcy, ani też zapewnienia jej lokalu zastępczego do zamieszkania.



Przekazanie mieszkania wnukowi a zachówek – ważne informacje!

Kiedy powstaje obowiązek wypłacenia zachowku?

Jeśli nieruchomość została przekazana w formie nieodpłatnej, to należy się zachówek od tej darowizny. Jeśli zaś dany senior przepisał wnukowi nieruchomość odpłatnie (przykładowo w drodze umowy dożywocia), to nie występują żadne szanse, aby otrzymać jakąkolwiek spłatę od obdarowanego po śmierci darczyńcy.

Jeżeli cały swój majątek (w tym wypadek mieszkanie), senior przekazał za życia swemu wnukowi/ wnuczce w drodze umowy darowizny lub testamentu, to wówczas dzieci darczyńcy są uprawnione do żądania od tegoż wnuka lub wnuczki stosownej wysokości zachowku. Ustala się go podług wartości wybranej nieruchomości, a także według procentu, jaki danej osobie przysługuje, z tytułu spadku.

Zachówek – połowa udziału spadkowego

Zgodnie z art. 991 § 1 Kodeksu cywilnego (w skrócie: K.c.), „zstępnym, małżonkowi oraz rodzicom spadkodawcy, którzy byliby powołani do spadku z ustawy, należą się, jeżeli uprawniony jest trwale niezdolny do pracy albo jeżeli zstępny uprawniony jest małoletni – dwie trzecie wartości udziału spadkowego, który by mu przypadał przy dziedziczeniu ustawowym, w innych zaś wypadkach – połowa wartości tego udziału (zachówek)”.

Co dzieje się w przypadku, gdy wnuk lub wnuczka ignorują prawo rodziców do otrzymania przez nich zachowku?

Według § 2 art. 991 K.c. „jeżeli uprawniony nie otrzymał należnego mu zachowku bądź w postaci uczynionej przez spadkodawcę darowizny, bądź w postaci powołania do spadku, bądź w postaci zapisu, przysługuje mu roszczenie

przeciwko spadkobiercy o zapłatę sumy pieniężnej potrzebnej do pokrycia zachowku albo do jego uzupełnienia”.

Jeżeli osoba uprawniona do zachowku nie otrzyma świadczenia, do którego ma prawo, może wówczas wytoczyć przeciwko spadkobiercy, czyli obdarowanemu wnukowi czy wnuczce, stosowny proces.

O zachówek można wystąpić w przeciągu okresu 5 lat od śmierci darczyńcy lub od chwili otwarcia testamentu. W kwestii zachowku należy wziąć pod uwagę, oprócz art. 991 K.c., także inne przepisy tego kodeksu, np. art. 993-996. Zgodnie z art. 995 K.c. wartość przedmiotu darowizny oblicza się nie według stanu z chwili jej dokonania, a według cen z chwili ustalania zachowku.

Tymon Zawada

Radca prawny

SilverEco®

and Ageing Well
International Awards
2018
BEST SOLUTIONCZTERY POLSKIE PROJEKTY DLA SENIORÓW
W FINALE MIĘDZYNARODOWEGO KONKURSU

System informatyczny przeznaczony do opieki nad osobami niesamodzielnymi z modułem sztucznej inteligencji czy gumowy pięciopalcowy uchwyt, dzięki któremu seniornie będzie miał problemów z utrzymaniem i przeniesieniem kilku rzeczy? To tylko dwa z pięćdziesięciu projektów, które znalazły się w ścisłym finale konkursu SilverEco and Ageing Well International Awards organizowanego przez francuskich ekspertów zajmujących się gospodarką senioralną. Wśród zgłoszeń z 21 krajów z całego świata, znalazły się aż 4 z Polski.

W finale konkursu SilverEco

and Ageing Well International Awards udział biorą projekty:

„U siebie mimo wieku” – Wzorcowe Mieszkanie Seniora
www.mimowieku.pl

„Nie ma to jak w domu – bezpieczne mieszkanie seniora”
<http://www.gosilver.org.pl/raport-GS-seniorzy.pdf>

System opiekuńczo-ratunkowy – SilverCRS www.silvercrs.pl

Osiedle senioralne w Wiązownej k. Warszawy
www.seniorapartments.pl

Zgłoszone projekty ocenia międzynarodowe Jury, którego jednym z szesnastu członków jest Marzena Rudnicka, prezes Krajo-

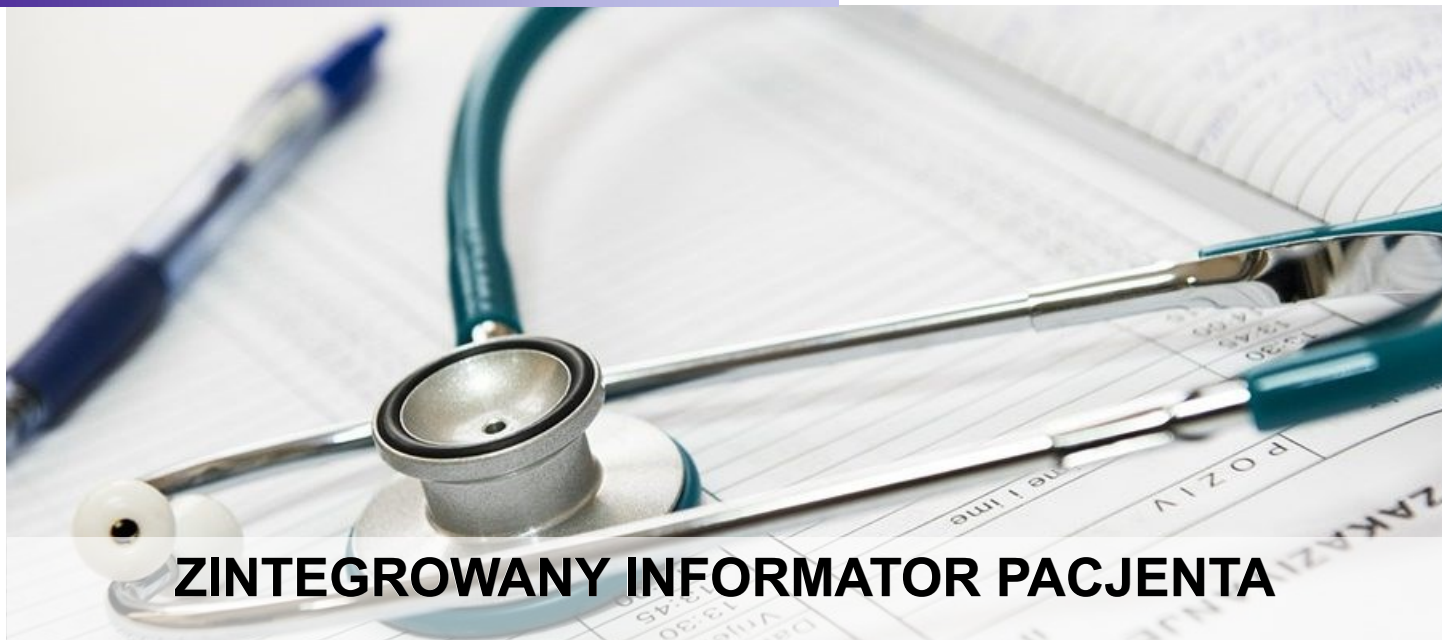
wego Instytutu Gospodarki Senioralnej. Głosy internautów zostaną dodane do decyzji członków Jury.

Do 7 marca, do godz. 14.00 mogą również głosować internauci. Aby pomóc polskim aplikantom, można zagłosować poprzez stronę: <http://www.silvereco.org/awards/vote-for-your-candidate/>

„Zaproszenie do Jury międzynarodowego konkursu jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem. Będę miała okazję zapoznać się z najciekawszymi rozwiązaniami i projektami dla seniorów, które pojawiły się nie tylko w Europie, ale i w Japonii, Kanadzie, Rosji i wielu innych państwach. Jestem przekonana, że nasze polskie projekty są bardzo wartościowe i mają szanse na wygraną w swoich kategoriach. Trzymam mocno kciuki.” – podkreśla Marzena Rudnicka, prezes KIGS.

Nagrody w I edycji konkursu SilverEco and Ageing Well International Awards zostaną przyznane 29 marca w Paryżu podczas 10. jubileuszowej gali Silver Night. Będzie to wyjątkowe wydarzenie, bo w jednym miejscu pojawi się blisko 2000 osób, najważniejszych graczy na rynku srebrnej gospodarki na świecie. Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej jest Wyłącznym Partnerem konkursu w Polsce.

Agata Mościcka



ZINTEGROWANY INFORMATOR PACJENTA

Zintegrowany Informator Pacjenta to zbiór wszystkich danych na temat leczenia każdego pacjenta w ramach NFZ. Idąc do lekarza specjalisty musiałeś do tej pory zabierać ze sobą tony makulatury z historią swych chorób. Rozwiązaniem jest ZIP, czyli zintegrowany system danych pacjenta.

Czym jest ZIP?

Zintegrowany Informator Pacjenta, to ogólnopolski serwis dla pacjentów. Przechowuje on oraz umożliwia swobodny dostęp do „otrzymanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, danych o postępowaniu diagnostycznym oraz leczeniu. Od tego roku ZIP można założyć przez Internet, jeśli pacjent posiada Profil Zaufany. Dzięki pomocy Informatora można sprawdzić wykonywane świadczenia medyczne, które są zarejestrowane w bazie NFZ. Mechanizm ten, to narzędzie

uszczelniające niepotrzebne wydatki w służbie zdrowia oraz zapobiegające nieprawidłowościom, jakie w niej występują.

Korzyści z dostępu do ZIP

Dzięki posiadaniu ZIP otrzymujesz ponadto:

- aktualne informacje i przepisy prawne na temat dostępu do świadczeń medycznych refundowanych i nierefundowanych,
- historię Twojego leczenia oraz spis zalecanych leków – osobna zakładka dla każdego pacjenta,
- informację o składkach zdrowotnych (wplaconych),
- pakiet informacyjny o leczeniu, przyznanych Ci świadczeniach, możliwościach zakupu leków refundowanych oraz deklaracjach w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej,

- pełny wgląd do danych o wysokości kwot, które zostały przekazane celem sfinansowania Twojego leczenia,

- ułatwiony dostęp do wykazu placówek wraz z danymi teleadresowymi, w których każdy – w ramach ubezpieczenia zdrowotnego – może otrzymać pomoc medyczną finansowaną pokrywaną ze środków publicznych.

Kiedy informacje o moim leczeniu pojawiają się w systemie? Aby informacje dotyczące Twojego leczenia pojawiły się w systemie, muszą być przesłane przez daną placówkę medyczną. Wszelkie dane na temat wizyt u lekarzy czy wykonanych badań, a także zakupionych leków refundowanych powinny widoczne w Informatorze w przeciągu 24 godzin od momentu założenia konta i na bieżąco aktualizowane w systemie dobowym.

Jak założyć konto w ZIP? Konto w ZIP zakładamy na dwa sposoby. Pierwszy w trybie online, logując się na stronie <https://zip.nfz.gov.pl> i składając wniosek potwierdzony Profilem Zaufanym lub składając wniosek podpisany podpisem kwalifikowanym. W taki oto sposób potwierdzasz w systemie swą tożsamość i masz pewność, że nikt niepowołany nie ma dostępu do Twoich danych. Drugi sposób polega na osobistym kontakcie w wojewódzkim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia oraz złożeniu tam stosownych oświadczeń.

Ile trzeba czekać na założenie konta w ZIP?

Konto zakładane jest od razu. Otrzymujesz do niego własny login oraz hasło. Dostęp do infor-

macji uzyskujesz po 24 godzinach od daty założenia konta. Potem system aktualizuje dane raz na dobę.

Ważne, abyś tylko Ty miał dostęp do konta!

Pamiętaj, że dane o Twoim leczeniu są poufne i nikt bez powodu nie ma prawa ich od Ciebie żądać, a tym bardziej prosić Cię o udostępnienie ich przez podanie mu Twojego hasła i loginu do ZIP. Założenie konta jest całkowicie bezpłatne, więc nie reaguj na jakiegokolwiek próby wyłudzenia od Ciebie pieniędzy za rzekomy dostęp do niego.

Co zrobić, jeżeli informacje w ZIP są nieprawidłowe?

Jeśli w systemie są dane, które budzą Twoje wątpliwości, to skon-

taktuj się z oddziałem wojewódzkim NFZ. Pisemnie poinformuj ich o zaistniałej sytuacji. Na wniosku podaj swój identyfikator użytkownika oraz dane dotyczące świadczenia, co do zasadności którego nie masz pewności. Wszelkie adresy oraz dane kontaktowe oddziałów NFZ oraz formularz wniosku znajdziesz w systemie ZIP.

Jeśli martwi Cię fakt, iż nie posiadasz w domu komputera, to nic nie stoi na przeszkodzie, abyś z systemu korzystał na urządzeniach mobilnych. Równie dobrze sprawdzi się tutaj tablet lub telefon z dostępem do Internetu.

Dr Maksymilian Zadroga



Teleopieka Seniora

Buduj swoją pozycję oraz potencjał z nami i Funduszami Europejskimi

System monitorowania zachowań SOS

**Dowiedz się więcej !
SPRAWDŹ**

Fundusze Europejskie
Program Regionalny



KLUB SENIORA W BYTOMIU

Temat seniorów na Śląsku często schodził na dalszy plan, dopóki nie został otwarty Klub Seniora w Bytomiu. Rozpoczął swoją oficjalną działalność w 2016 roku.

Realizacja społecznych potrzeb

Powstanie klubu warunkowała przede wszystkim statystyka wieku mieszkańców Bytomia, gdzie na 171 tysięcy mieszkańców, aż 21% to osoby będące w wieku 60 i 65 plus. Bytom, jako miasto powiatowe, niestety nie posiada zbyt wielu obiektów rozrywkowych, w których emeryci mogliby spędzać swój wolny czas. Należało zatem stworzyć takie miejsce, gdzie każdy senior będzie miał okazję do rozmowy z rówieśnikami, a także do realizacji swoich pasji czy możliwości zwiedzania Polski i zagranicy w ramach wycieczek, organizowanych z ramienia klubu. Ponad-

to seniorzy mogą tu zabrać głos w sprawach dotyczących emerytów w Bytomiu.

Klub Seniora w Bytomiu dąży w swoich działaniach do zwiększenia integracji seniorów na gruncie społecznym oraz pomocy w ich codziennej aktywizacji.

Klub usytuowany jest przy ulicy Powstańców Warszawskich 15, jest to ściśle centrum Bytomia. Mieści się w budynku, który został na te cele specjalnie zaadaptowany, gdyż musiał uwzględniać również osoby niepełnosprawne i posiadające trudności w swobodnym poruszaniu się. Głównym inicjatorem powstania Klubu Seniorów był bytomski oddział Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Osobą, która była autorem pomysłu na lokalizację klubu był sam przewodniczący Związku w Bytomiu, Pan Jerzy

Janiak. Warto wspomnieć o fakcie, iż sam obiekt, tuż przed oddaniem go na siedzibę Klubu, musiał zostać poddany gruntownemu odświeżeniu. Te działania, z wielkim zaangażowaniem wykonywali nieodpłatnie sami członkowie Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Na uroczyste otwarcie klubu przybyły władze miasta, w tym Prezydent Bytomia – Pan Damian Bartyła, reprezentanci władz miejskich oraz członkowie związku emerytów.

Dzisiaj Klub Seniora w Bytomiu, to prężnie działająca placówka, w której spotykają się starsi mieszkańcy tego miasta i dzięki której mogą realizować swoje pasje. Aktywność starszego pokolenia to bardzo istotna kwestia, dlatego funkcjonowanie tego typu miejsc w całym kraju ma niebagatelne znaczenie.

Stanisław Trojanowski



JAK PRZECIWDZIAŁAĆ REUMATYZMOWI

Reumatyzm dotyka coraz więcej osób po 70 r.ż., ważne zatem staje się pytanie – jak przeciwdziałać reumatyzmowi. Bóle i sztywność stawów skutecznie odbierają radość życia i utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Czym jest reumatyzm?

Ta jednostka chorobowa obejmuje wiele podkategorii. Zaliczamy do nich: reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty i zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, a także choroby niezapalne – np. chorobę zwyrodnieniową stawów. Zaniebane uszkodzenia w obrębie stawów mogą prowadzić w konsekwencji do całkowitego kalectwa.

Przyczyny zapadania na reumatyzm

Niestety do dnia dzisiejszego naukowcy nie ustalili, jakie są przyczyny zapadalności na tę chorobę. Jest jednak pewne, że czynni-

kami sprzyjającymi pojawieniu się i rozwojowi choroby mogą być zaburzenia hormonalne, obciążenie genetyczne, alkoholizm, przewlekły stres, wyniszczenie organizmu, zapadanie na częste i niedoleczone infekcje np. grypę, przeziębienia.

Objawy reumatyzmu:

Do podstawowych objawów towarzyszących tej chorobie zaliczamy:

- Gorączkę,
- Utratę wagi,
- Wysokie OB.
- Podwyższoną ilość leukocytów,
- Nasilone bóle w obrębie stawów (zanik płynu maziowego),
- Widoczne gołym okiem zniekształcenia stawów.

Lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego podpowiadamy jak przeciwdziałać reumatyzmowi

Dieta i ruch przeciwdziałają reumatyzmowi

Aby chronić organizm przed zapadnięciem na tego typu schorzenie należy spożywać duże ilości ryb morskich bogatych w kwasy Omega oraz produkty bogate w naturalne białko, wapń i potas. Warto pić olej lniany oraz zjadać raz dziennie porcję orzechów włoskich lub migdałów, zasobnych w magnez, a także stosować suplementację, opartą na czystym kolagenie. Ogromną rolę odgrywa ruch na świeżym powietrzu, który powinien być umiarkowany, ale regularny.

Nie istnieje żadne magiczne panaceum, które daje 100% szansę na wyeliminowanie potencjalnego zagrożenia tą chorobą. Jedyne, co możemy zrobić, to wzmocnić swój organizm i zadbać o siebie poprzez zastosowanie racjonalnej diety oraz aktywności fizycznej.

Dr Maksymilian Zadroga



JAK ĆWICZYĆ PAMIĘĆ W STARSZYM WIEKU

Mózg człowieka, podobnie, jak i całe jego ciało, ulega procesom starzenia, więc aby do końca życia cieszyć się dobrą pamięcią, warto wiedzieć jak ćwiczyć pamięć w starszym wieku.

Naturalni sprzymierzeńcy dobrej pamięci

Senior, który pragnie zadbać o swą pamięć, powinien odżywiać się zdrowo oraz racjonalnie. Udowodniono, iż nadmiar cukrów oraz tłuszczów zwierzęcych w diecie powoduje zanik komórek mózgowych i może skutkować rozwojem choroby Alzheimera. Jadłospis osoby starszej powinien zatem uwzględniać, takie produkty jak: białko, owoce i warzywa, ziarna zbóż, orzechy, pestki dyni, kiełki itp. Wpływ na pamięć ma także dobre nawodnienie organizmu oraz dostarczenie mu witamin, makro i mikroelementów; szczególnie witamin

z grupy B czy magnezu. Świetnym uzupełnieniem diety wzmacniającej pamięć, jest spożywanie dobrej jakościowo gorzkiej czekolady.

Nie należy z niczego rezygnować w wieku senioralnym, dlatego powinno się również mieć świadomość jak ćwiczyć pamięć w starszym wieku

Ruch na świeżym powietrzu

Wielogodzinne przesiadywanie przed ekranem telewizora czy monitora nie ma żadnego sensu. Senior powinien rekreacyjnie uprawiać jakiś sport. Mogą to być marsze, marszobiegi czy pływanie. Aktywność fizyczna poprawia pamięć i koncentrację, redukuje stres i napięcie emocjonalne. Ułatwia także zasypianie oraz wzmacnia organizm.

Trening pamięci

Starsze osoby często rezygnują z aktywności intelektualnej. Wystarczy zaś, że poświęca 2-3

godziny dziennie na czytanie, a ich pamięć się poprawi. Może być to dowolna forma słowa pisanego. Dużą rolę odgrywa także kontakt z drugim człowiekiem. Spotkania towarzyskie i rodzinne, uczęszczanie na zajęcia do Klubu Seniora czy wspólne wycieczki ze znajomymi, to najlepsza odskocznia od codziennej monotonii oraz doskonała okazja do ćwiczenia swej pamięci.

Dużą rolę w tym temacie odgrywa właściwa dieta, ruch oraz stymulacja mózgu poprzez zastosowanie odpowiednich technik, mających na celu usprawnienie koncentracji, uwagi czy myślenia. Senior powinien być aktywny społecznie oraz pielęgnować swoje pasje i hobby, by na długi czas mógł pozostać sprawny fizycznie i umysłowo.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



JARMUŻ

Jarmuż to zdrowe, zielone warzywo, które zostało okrzyknięte wielką rewolucją w diecie XXI wieku. Jego właściwości odżywcze i zdrowotne są nieocenione, dlatego warto się na niego skusić, szczególnie w okresie zimowym.

Jarmuż – skąd się wywodzi i czym jest?

Jarmuż zaliczamy do rodziny roślin kapustnych. Jadano go już w okresie starożytnym. Jego długie, ciemnozielone liście posiadają bardzo specyficzną, pofałdowaną strukturę. Jest to warzywo zimowe, gdyż pojawia się po pierwszych przymrozkach, wówczas to liście nabierają łagodnego smaku. Jarmuż posiada wiele odmian i rodzajów, a jego zbiory zaczynają się późną jesienią, aż do wiosny.

Jakie cenne właściwości skrywa w sobie jarmuż?

Jarmuż jest bardzo nisko kalo-

ryczny. Jego liście są bogate w błonnik, lecz nie zawierają tłuszczu. 100 gram tego zielonego cuda ma zaledwie 30 kcal. Poza tym zawiera on mnóstwo żelaza, witaminy K, która działa jak tarcza antynowotworowa, poprawia krzepliwość krwi oraz pomaga w mineralizacji kości. Jarmuż, to także źródło naturalnej witaminy C, dzięki której cieszymy się dobrą odpornością oraz mamy prawidłowy metabolizm. Jeśli ktoś narzeka na problemy ze wzrokiem, to powinien koniecznie sięgnąć po to warzywo, gdyż w swym składzie odżywczym zawiera także witaminę A, która odpowiada za prawidłowe widzenie, szczególnie po zmroku, a także wpływa na ładny wygląd naszej cery, włosów i paznokci. Jarmuż przeciwdziała osteoporozie, wspomaga układ krążenia oraz obniża zły cholesterol. Choć to zdrowe warzywo osoby z problemami tarczycowymi powinny go unikać – zaburza jej działanie.

Z czym go podawać?

Najlepiej spożywać go w formie surowej, jako zielony dodatek do sałatki owocowej lub warzywnej, z dodatkiem sera np. feta czy koziego. Jarmuż pokropiony oliwą z oliwek, z dodatkiem cytryny oraz ulubionych przypraw i suszonych pomidorów może stanowić świetne uzupełnienie do kolacji, składającej się z chudej ryby czy filetu drobiowego. Można także przygotować z niego chipsy, smażone na oliwie z oliwek. Furorę robią zielone koktajle z dodatkiem jarmużu, do których wrzucamy ulubione warzywa i owoce.

Jarmuż, niezależnie od formy podania, jest bardzo pyszny, zdrowy i nie zawiera wielu kalorii. Świetnie sprawdzi się u osób, które pragną zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



AŁUN, CZYLI MINERALNY ANTYPERSPIRANT

Występujący w przyrodzie ałun potasowy, czyli minerał górski, hamuje rozwój bakterii, które odpowiedzialne są za przykry zapach potu. W przeciwieństwie do soli aluminium, które znajdują się w tradycyjnych dezodorantach i antyperspirantach, nie przenika przez skórę, ani nie zatyka porów. Mogą stosować go osoby ze skórą wrażliwą i alergiczną.

Jak działają sole aluminium?

W wielu dezodorantach i antyperspirantach, które dostępne są w drogeriach czy aptekach, znajdują się sole aluminium, które:

- blokują ujścia gruczołów potowych,

ograniczając ich działanie - hamują rozmnażanie bakterii.

Dlatego ograniczają wytwarzanie potu w obszarze pach, jak i przeciwdziałają przykreemu zapachowi.

Dlaczego sole aluminium są groźne?

Jednak skuteczne działanie takich kosmetyków pociąga za sobą skutki uboczne. Związki te zatykają pory w skórze, dlatego blokują przenikanie potu na powierzchnię ciała. Hamowanie naturalnego zjawiska pocenia się zaburza naszą termoregulację. Niestety, wraz z potem blokowane są również toksyny, które nie mogą się wydostać z organizmu. Może to doprowadzić do zapalenia gruczołów łojowych i potowych

(w postaci zgrubień i guzków pod pachami), a także podrażnień skóry.

Sole aluminium nie pozostają jedynie na powierzchni skóry. Po pewnym czasie, bez problemu przenikają przez skórę i zaczynają się gromadzić w organizmie, stanowiąc duże zagrożenie dla zdrowia. Podejrzewa się je nawet o sprzyjanie rozwojowi raka piersi czy choroby Alzheimer'a.

Alternatywą minerał górski.

Alternatywą jest występujący w przyrodzie ałun potasowy, czyli minerał górski, który pełni funkcję naturalnego antyperspirantu i dezodorantu do stóp, dłoni i pach.

Zwalcza zapach potu.

Stosowany od wieków kamień ałun hamuje namnażanie i rozwój bakterii, które odpowiedzialne są za wytwarzanie przykrego zapachu potu. Wykazuje działanie ściągające, antyseptyczne i dezynfekujące. Zapewnia długotrwałą świeżość, nawet do 24 godzin.

Nie przenika przez skórę

Ałun składa się ze związków aluminium, jednak w przeciwieństwie do soli aluminium, które występują w tradycyjnych dezodorantach, nie przenika przez skórę. Tworzy jedynie cienką warstwę na jej powierzchni, która zapewnia długotrwałą ochronę przed powstawaniem nieprzyjemnego zapachu potu.

Nie zatyka porów.

Dzięki czemu pozwala skórze naturalnie oddychać i umożliwia przezskórne usuwanie toksyn.

Skóra problematyczna.

Ałun przeznaczony jest do skóry normalnej i wrażliwej, a także dla alergików. Pielęgnuje i chroni przed zapachem potu, nie wysuszając przy tym skóry. Dodatkowo łagodzi podrażnienia, zapobiegając powstawaniu stanów zapalnych. Przyspiesza gojenie się ran, a także zmniejsza dolegliwości po ukąszeniu owadów.

W pudrze.

Na marokosklep.com zakupić można wydajny ałun w formie proszku, którego 2 łyżeczki rozpuszczamy w misce wody. Moczymy stopy i dłonie ok. 10 minut, a następnie płuczemy i osuszamy ciało. Pudrem posypać można także inne potliwe miejsca na ciele.

W sztyfcie.

Jest bardzo wygodny w użyciu, gdyż jego kształt ułatwia aplikację pod pachami. Powierzchnię sztyftu należy zwilżyć wodą, a następnie posmarować umytą uprzednio skórę pod pachami. Po użyciu sztyftu należy opłukać i pozostawić do wyschnięcia.

Roll-on z olejami.

Skład ałunowych dezodorantów roll-on, które dostępne są na marokosklep.com, uzupełniono o:

- naturalne, tłoczone na zimno oleje roślinne, które nawilżają, regenerują i odżywiają skórę tj. arganowy, z nasion opuncji figowej, kokosowy i masło shea.
- wyciąg z szalwii, który odświeża, oczyszcza, tonizuje i dezynfekuje. Poza tym działa przeciwzapalnie, łagodzi i nadaje przyjemny zapach.
- ekstrakt z kwiatów werbeny, który daje uczucie świeżości.

Możemy wybrać dezodorant o zapachu orientalnym, kadzidłowym lub gardenia. Z powodu naturalnego pochodzenia składników, jak i ręcznej metody wykonania, na powierzchni dezodorantu może wydzielać się warstwa olejowa. Jednak rozwarstwianie nie wpływa na jego jakość. Przed użyciem należy nim wstrząsnąć i nanieść na zwilżoną skórę, by zawarte w nim oleje, mogły się wchłonać.

Dezodorant w spray'u.

Dostępne są także dezodoranty w spray'u, które poza ałunem potasowym zawierają:

- hydrolat z kwiatów róży damasceńskiej, który regeneruje, koi oraz nawilża wrażliwą i podrażnioną skórę, a także wzmacnia naczynia krwionośne. Poza tym woda różana nadaje świeży, kwiatowy i subtelny zapach.
- pantenol (prowitamina B5) poprawia nawilżenie skóry. Działa przeciwzapalnie oraz kojąco zmniejszając podrażnienia i zaczerwienienia. Pielęgnuje, stymuluje procesy regeneracji, a także pomaga leczyć drobne rany, otarcia i zadrapania. Dezodoranty nie zawierają SLES, SLS, parabenów, ani sztucznych substancji zapachowych. Przed użyciem należy je wstrząsnąć, a następnie rozpylić na osuszonej, umytej skórze pach.



SENIORZY BIEGNĄ PO ZDROWIE

Bieganie to sport, który cieszy się coraz większą popularnością, nie tylko młodzi biegają, ale również seniorzy biegną po zdrowie. Korzyści zdrowotne wynikające z tego typu aktywności fizycznej są nieocenione, dlatego warto rozważyć rozpoczęcie przygody z bieganiem już od pierwszych dni wiosny.

Bieg po zdrowie

Naukowo udowodniono, że bieganie skutecznie obniża ryzyko przedwczesnej śmierci, wynikającej z chorób cywilizacyjnych oraz znacznie podnosi wydolność naszego organizmu. Jogging przyspiesza nasz metabolizm i dotlenia narządy wewnętrzne. Gibkie ciało łatwiej znosi wszelkie urazy czy kontuzje. Poza tym podczas biegu wydzielają się endorfiny – hormon szczęścia, który porównywany jest stanu,

jakie występuje po zjedzeniu całej tabliczki czekolady! Biegający seniorzy odzyskują także wiarę w swoje możliwości, są bardziej aktywni społecznie i odważniejsi w kontaktach międzyludzkich.

Seniorzy biegną po zdrowie – wiosna już coraz bliżej, więc warto pomyśleć o aktywności fizycznej.

Wielu seniorów, dzięki tego typu aktywności przekonuje się do idei biegania, nie tylko w formie rekreacyjnej, ale i tej nieco poważniejszej – biorą czynny udział w maratonach. Jest to przedsięwzięcie, które niewątpliwie wymaga poświęcenia czasu i energii, ale sprawia wielką frajdę oraz daje bardzo dużo satysfakcji, niezależnie od tego, które miejsce na podium nam akurat przypadnie. Według statystyk udział w maratonach osób po 60 – tym roku życia wzrasta. Bieganie cie-

szy się coraz większą popularnością wśród seniorów, którzy nie pojawiają się tam, aby bić rekordy, ale dla samych siebie. Pragną się sprawdzić i udowodnić sobie, że sprostają temu wyzwaniu.

Samotności powiedz – NIE!

Bieganie to także przebywanie w pewnej grupie osób, które dzielą naszą pasję. To także możliwość poznania nowych ludzi, dzięki czemu senior nie czuje się osamotniony i powiększa swoje dotychczasowe grono znajomych.

Bieganie może być alternatywą dla seniorów, którzy poszukują nowych wyzwań oraz możliwości samorealizacji, a jednocześnie pragną poprawić swój stan zdrowia i wzmocnić kondycję fizyczną.

Dr Cezary Lipiński



NATURALNIE PYSZNY HUMMUS

Stał się w ostatnich latach bardzo popularny, dlatego warto poznać przepis na naturalnie pyszny Hummus.

Danie to przywędrowało dawno temu do Europy, aż z Libii. Serwowany jest zazwyczaj z pitą, ale u nas można go podawać również z bagietką czy krakersami.

Jego składniki sprawiają, że naturalnie pyszny Hummus jest również niezwykle zdrowy. Podstawą tej potrawy jest na ogół cieciora czyli ciecierzycyca.

W Polsce to mało popularna roślina, a jest skarbnicą cennych związków. Hummus może być wspaniałym i prostym daniem w diecie seniora.

Cieciora czyli włoski groch zawiera w sobie fosfor, potas, witaminy z grupy B, żelazo, błonnik oraz białko bogate w aminokwasy. Ciecierzycę wykorzystuje się na różne sposoby, w postaci gotowanych nasion, lub przerobionych na mąkę, która jest bezglutenowa.

W kuchni używa się również kieł-

ków cieciora, młodych pędów i liści.

Najbardziej jednak znaną potrawą, w której skład wchodzi ciecierzycyca jest Hummus.

Do wykonania pasty Hummus potrzebujemy następujących składników:

- puszek gotowej ciecierzycy (około 20 dag),
- dwóch zmiażdżonych ząbków czosnku,
- oliwy extra vergin,
- soli morskiej lub himalajskiej,
- opcjonalnie pomidorów suszonych w oliwie,
- soku z cytryny (około 1 łyżeczka),
- pieprzu zmielonego do smaku.

Ciecierzycę należy odcedzić na sitku a następnie zmiksować z łyżeczką soli morskiej lub himalajskiej.

Do masy należy dodawać, nadal miksując, zmiażdżony czosnek, sok z cytryny i oliwę w takiej ilości, by uzyskać gładką masę. Warto dodać dla smaku i koloru pokrojone, suszone pomidorki, odsączo-

ne z oliwnej zalewy. Gotowy Hummus, doprawiony do smaku solą, pieprzem i cytryną, warto posypać posiekaną natką z pietruszki lub kolendrą.

Równie pyszny będzie Hummus podany z mixem sałat na wierzchu, polanym sosem winegret, z małymi pomidorkami koktajlowymi ułożonymi ozdobnie na wierzchu.

Nie zapominajmy o picie, którą należy lekko odgrzać na suchej patelni.

Hummus robiony w domu należy przechowywać w lodówce.

Powinien być zjedzony w czasie nie dłuższym niż trzy dni.

Tyle czasu jest świeży i nadający się do spożycia, ale tak wspaniały Hummus, robiony z naturalnych składników, domowym sposobem, z pewnością nie przetrwa nawet jednego dnia w lodówce i zostanie pochłonięty ze smakiem i z pożytkiem dla zdrowia.

Joanna Zadrowska

dietetyk



SZCZĘŚLIWA STAROŚĆ

Czy jest możliwa szczęśliwa starość? Jak się starzeć, żeby być szczęśliwym? Dlaczego powinniśmy doceniać seniorów? Czy starsza osoba potrafi się bardziej cieszyć od młodszej?

Naukowcy są zgodni co do jednego: aktywność – zarówno fizyczna, jak i intelektualna – jest bardzo ważna dla szczęśliwego życia na emeryturze.

Jej znaczenie od zawsze podkreśla prof. Shlomo Noy, światowej sławy geriatra, współzałożyciel centrum seniora Angel Care, który był jednym z prelegentów na XII Międzynarodowym Kongresie Psychogeriatrycznym.

– Najlepiej być aktywnym przez całe życie, wówczas będziemy czerpać największe profity, ale pamiętajmy, że na zmianę stylu życia nigdy nie jest za późno – mówi prof. Shlomo Noy.

– Ćwiczenia fizyczne i aktywność intelektualna wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, sprawność

psychoruchową i poczucie szczęścia. To wszystko przekłada się na wyższą jakość życia w starszym wieku. Szczęśliwa starość jest dla każdego możliwa.

Łatwiej się cieszyć

„Jasna strona późnego wieku” – wykład prof. Jerzego Vetulaniego, neurobiologa z Instytutu Farmakologii PAN w Krakowie, skupiał się na pozytywnych aspektach starzenia się.

Profesor cytując badania, podając przykłady, a nawet przytaczając historie z własnego życia, udowodnił, że można starzeć się dobrze, o ile tylko chce się być aktywnym i twórczym.

Profesor tłumaczył, że mózg wcale nie starzeje się szybko, raczej zmieniają się jego funkcje: niektóre się psują, natomiast inne poprawiają.

Co prawda wolniej się uczymy, lecz na przykład powiększamy zasób słów, a nasze funkcje werbalne mogą się nieustannie polepszać. Poprawia się także emocjo-

nalność, która się stabilizuje, a zmniejsza neurotyzm.

Z wiekiem potrafimy coraz bardziej się cieszyć – i to z niewielkich spraw, np. z krajobrazu czy z rozmowy z drugą osobą.

Badania wskazują również na to, że łatwiej skupiamy się na pozytywnych aspektach, a mniejszy wpływ mają na nas te negatywne. Według naukowca starość ma kluczowe znaczenie dla przetrwania ludzkiego gatunku. Co więcej, ewolucja człowieka to w dużej mierze zasługa instytucji babci.

Babcie opiekowały się wnuczętami, a w pełni sprawni rodzice mogli wówczas zadbać o zapewnienie wyżywienia. Starsze osoby były – i są – więc bardzo w społeczeństwie potrzebne.

– Starość oznacza też mądrość.

Z wiekiem pamiętamy coraz więcej, a to oznacza ogromne doświadczenie. W stadzie słoni najważniejsza jest najstarsza samica, która prowadzi resztę.

Gdy ona umiera, stado dużo traci

– mówi prof. Jerzy Vetulani.
– U ludzi przykładem mogą być Indianie Ache, wśród których najczęściej mięsa zdobywają łowcy w wieku 40-60 lat. Na polskim gruncie mają tak grzybiarze – najstarsi zbierają najczęściej.

Seks jest dobry

W ostatniej części prezentacji prof. Jerzy Vetulani poruszył kwestię aktywności seksualnej w starszym wieku. Podkreślił, że seks jest naturalny i niezwykle ważny dla człowieka – na każdym etapie życia.

– Seks silnie pobudza układ nagrody. To potężne narzędzie emocjonalne. Ma znakomity wpływ na zdrowie i ogólnie na jakość naszego życia – mówi prof. Vetulani.

– W późniejszym wieku seks służy głównie do utrzymania więzi. Szalenie ważne jest też przytulanie, dotykanie i ocieranie.

Według badań 30% Amerykanów po osiemdziesiątce uprawia seks. Ponadto jeden orgazm w tygodniu przekłada się u mężczyzn

na zmniejszenie ryzyka śmierci w danym roku o 50%.

Podsumowując wykład, prof. Jerzy Vetulani powiedział, że ogólnie na starzenie się źle wpływa leniwy tryb życia. Warto więc być aktywnym. Następnie tę puentę znakomicie uzupełnił prof. Tadeusz Parnowski, prezes Polskiego Towarzystwa Psychogeriatrycznego. Podczas wykładu „Jak to jest: być starym i szczęśliwym” zastanawiał się nad miejscem osób starszych w społeczeństwie.

Co wpływa na stan zdrowia i poczucie szczęścia? Jako najważniejsze czynniki prof. Tadeusz Parnowski wskazuje styl życia rozumiany jako potrzeby, które zaspokajamy.

Jeśli ktoś zaleca nordic walking, ale nie sprawia nam to przyjemności, to wybierzmy pływanie, które lubimy od dziecka.

– W przypadku podejmowania aktywności dodatkowo pozytywny wpływ ma ich zmienność.

Można uczestniczyć w wykładach

na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, ale też brać udział we wspólnym pieczeniu chleba, malowaniu czy wędkowaniu.

Aktywności najlepiej dobierać indywidualnie do swoich potrzeb, zmieniać, dopasowywać – mówi prof. Parnowski. Ogromne znaczenie ma to, jak osoby starsze funkcjonują w społeczeństwie.

Seniorzy są często pozostawiani samym sobie, izolowani społecznie, samotni. Ma to zgubny wpływ na zdrowie, ponieważ prowadzi

nawet do :

- niedożywienia
- niedowodnienia.

Metodą na radzenie sobie z izolacją społeczną będzie indywidualny kontakt z osobą starszą, np. pracownika instytucji społecznej, który będzie odwiedzał seniora.

Prof. Parnowski zaznacza jednak, że nie może to być kontakt zbyt częsty, optymalnie raz w tygodniu.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



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**.





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
WIOŚĆ 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

