



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

TOP 5 MIEJSC W POLSCE NA SPOKOJNE WAKACJE

NAJLEPSZE LEKKOSTRAWNE KOLACJE DLA SENIORA

JAK POBUDZIĆ KRAŻENIE U OSÓB STARSZYCH?

PIĘKNE ZĘBY W PODESZŁYM WIEKU

OCHRONA WRAŻLIWEJ SKÓRY SENIORA

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 PAMIĘTAJMY O SENIORACH NIE TYLKO OD ŚWIĘTA! — *Maria Starowiejska*
- 4 TOP 5 MIEJSC W POLSCE NA SPOKOJNE WAKACJE — *Stanisław Trojanowski*
- 6 CZY MOŻNA SPRZEDAĆ NIERUCHOMOŚĆ OBCIĄŻONĄ UMOWĄ DOŻYWOCIA?
— *Tymon Zawada*
- 7 RASY PSÓW, KTÓRE NA PEWNO DOTRZYMAJĄ CI KROKU! — *Natalia Wiśniewska*
- 9 OWSIKI NIE TYLKO U DZIECI – ZAGROŻENIE DLA SENIORÓW — *Maksymilian Zadroga*
- 11 ZAWAŁ SERCA BEZ BÓLU — *Cezary Lipiński*
- 12 WOLNE RODNIKI PRZYCZYNĄ STARZENIA – DIETA ANTYOKSYDACYJNA — *Jadwiga Szatkowska*
- 15 OCHRONA WRAŻLIWEJ SKÓRY SENIORA — *Joanna Sadura*
- 16 ALERGIA U OSÓB STARSZYCH JEST POWAŻNYM ZAGROŻENIEM — *Maksymilian Zadroga*
- 17 CUKIER NA DOBRANOC – CO JEŚĆ, ŻEBY ZDROWO PRZESPAĆ NOC? — *Joanna Zadrowska*
- 18 DEPRESJA POLEKOWA – OBJAWY U SENIORA — *Agata Cukrowska*
- 20 NAJLEPSZE LEKKOSTRAWNE KOLACJE DLA SENIORA — *Jadwiga Szatkowska*
- 21 POŻYWNE I ZDROWE ŚNIADANIE DLA SENIORA — *Jadwiga Szatkowska*
- 22 TŁUSTA RYBA – OCHRONA PRZED DEMENCJĄ STARCZĄ — *Joanna Zadrowska*
- 23 NAJZDROWSZA POZYCJA SNU DLA SENIORA — *Cezary Lipiński*
- 24 UBEZWŁASNOWOLNIENIE – PODSTAWOWE INFORMACJE, WNIOSEK,
POSTĘPOWANIE. CZĘŚĆ I — *Tymon Zawada*
- 25 ODLEŻYNY NIEBEZPIECZNE DLA ŻYCIA — *Maksymilian Zadroga*
- 27 PIĘKNE ZĘBY W PODESZŁYM WIEKU — *Joanna Sadura*
- 28 ALKOHOL I SENIOR. CZY OSOBY STARSZE MOGĄ SPOŻYWAĆ NAPOJE WYSOKO-
PROCENTOWE? — *Cezary Lipiński*
- 29 JAK POBUDZIĆ KRAŻENIE U OSÓB STARSZYCH? — *Maksymilian Zadroga*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty pierwszy numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z 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.

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

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

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

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



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

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

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska,
Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska,
Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz
Modruga, Maksymilian Zadroga, Cezary Lipiński,
Natalia Wiśniewska

PAMIĘTAJMY O SENIORACH NIE TYLKO OD ŚWIĘTA!

Jesień życia nie musi być szara, ponura i pozbawiona radości. Nawet osoby w podeszłym wieku i schorowane mogą cieszyć się starością i jej urokami. Nie jest to łatwe, zwłaszcza kiedy osoba starsza cierpi na różne choroby, przypadłości oraz dolegliwości. Seniorzy dużo silniej odczuwają emocje i potrzeby niż osoby młode, dlatego szczególnie ważne jest, aby oprócz potrzeb fizjologicznych mieli zaspokojone także potrzeby miłości, przynależności oraz szacunku. W starszym wieku szczególnie mocno odczuwana jest także potrzeba bezpieczeństwa. Wynika to ze stanu zagrożenia, niepewnego jutra oraz często niedołężności, które dotyczą starszych.

Dbajmy o seniorów i kochajmy ich

Potrzeba bezpieczeństwa, przynależności oraz miłości – to bardzo ważne elementy, na które trzeba zwracać uwagę, jeśli nie chcemy, żeby osoba starsza czuła się bezużyteczna, niechciana i zapomniana. Przechodząc na emeryturę, seniorzy bardzo często mają problem z odnalezieniem się w nowej roli. Brak kontaktu z osobami z pracy, brak zajęcia oraz zagubienie w nowej formie to problemy, z którymi zmagają się osoby starsze. Warto w takich przypadkach zainteresować się i pomóc w znalezieniu nowego zajęcia lub atrakcji, które choć po części zapewnią seniorowi oderwanie myśli od emerytury i nadmiaru wolnego czasu. Dzieci, wnuki, a czasem nawet prawnuki to dla osób starszych wielka duma, dlatego odwiedzanie przez nich seniora i spędzanie z nim czasu jest

naprawdę ważne.

Wiele osób starszych z bardzo różnych powodów, najczęściej z powodu podeszłego wieku i chorób oraz niedołężności, trafia do domów opieki. W takich miejscach seniorzy mają zapewnione dobre warunki, kontakt z rówieśnikami, różnego typu atrakcje oraz opiekę medyczną. To wszystko jednak będzie stanowiło tylko fragment dobrego życia. Do pełni szczęścia potrzebna jest obecność najbliższych, którzy będą pamiętać o osobie starszej nie tylko od święta. Znalezienie czasu w często zabieganym życiu jest trudne, ale poświęcenie chwili na odwiedzenie, rozmowę i przytulenie to bardzo ważny element życia seniora.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



TOP 5 MIEJSC W POLSCE NA SPOKOJNE WAKACJE

Wakacje w wieku senioralnym mogą być prawdziwą frajdą! Nienormowany czas wyjazdu i brak konieczności starania się o wolne w pracy to ich największe zalety. Można wybrać się w podróż dokładnie wtedy, gdy ma się na to ochotę, unikając tłumów turystów i nie zabierając ze sobą dzieci, którym trzeba zapewniać codzienne rozrywki. Niedogodnością staje się jednak chęć efektywniejszego wypoczynku, poszukiwanie spokoju i ofert korzystnych cenowo. Warto więc wiedzieć, że w wielu miejscach można liczyć na specjalne oferty, przygotowane z myślą o ludziach w starszym wieku. Dobrze jest też poznać atrakcyjne, a zarazem przytulne miejsca położone z dala od zgiełku miast.

Oto najlepsze miejsca na wakacje seniora w Polsce!

1. Pojezierze Drawskie to jeden z mniej docenianych kompleksów zbiorników wodnych w Polsce. A szkoda, bo położone w woj. zachodniopomorskim jeziora dają niezwykle możliwości wypoczynku. Dla osób starszych są idealne z wielu powodów. Jest tu kameralnie i dużo spokojniej niż na Warmii i Mazurach. Nie brakuje lasów obfitujących w piękne okazy grzybów, jagody czy jeżyny. Wyjątkowa fauna i flora, czyste, zdrowe powietrze, wiele małych jezior z niewielkimi plażami i niskie ceny noclegów to podstawowe atuty regionu. Dla seniorów aktywnych i szukających przygód dostępne są malownicze ścieżki rowerowe i piesze trasy turystyczne, wypożyczalnie rowerów wodnych

i łódek, a na zapalonych wędkarzy czekają akweny pełne ryb. Każdy znajdzie tu coś dla siebie!

2. Suwalszczyzna uważana jest za najbardziej dziki zakątek kraju. Wiele miejsc nietkniętych przez człowieka pozwala obcować z naturą w jej najpiękniejszej, naturalnej postaci. Nie można się tu jednak nudzić. Wystarczy wybrać się na wakacje w odpowiednim czasie, by trafić na okres letnich festiwali. Spokojna, bluesowa muzyka to miły dodatek do relaksu. Turyści bardziej ciekawi okolicy mogą postawić na zwiedzanie urokliwych zabytków sakralnych, takich jak bazylika w Sejnach czy zespół klasztorny w Wigrach. Na bliskie spotkania z przyrodą warto natomiast wybrać się do zachwycającego Wigierskiego Parku Narodowego.

3. Góry świętokrzyskie pod względem popularności pozostają w tyle za Tatrami, Sudetami i Beskidami. To dlatego jest tu spokojniej, choć wcale nie nudno. Niższe góry wciąż mogą zachęcać seniorów do zdobywania szczytów. Trzeba jedynie wybrać szlak dostosowany do realnych możliwości. Zamek Krzyżtopór i zamek w Chęcinach oraz zabytkowy Sandomierz to natomiast atrakcje dla zwolenników turystyki nizinnej. Miłośnicy natury koniecznie powinni wybrać się do Świętokrzyskiego Parku Narodowego.

4. Darłowo. W sezonie letnim polskie wybrzeże jest bardzo

zatłoczone, jednak Darłowo ściąga mniej turystów niż choćby Trójmiasto, Międzyzdroje czy Ustka. W pogodne dni można tu spędzać czas na plaży lub spacerować, wdychając cenny dla zdrowia jod. W miasteczku jest kilka miejsc do zwiedzenia, w tym Zamek Książąt Pomorskich i zabytkowa Latarnia Morska. Na seniorów czekają też rozrywki, jak rejs na połów dorsza i rejsy wycieczkowe. Poza Darłowem, nadmorskimi miejscowościami polecanymi osobom szukającym spokoju są m.in. Pobierowo i Mielno.

5. SPA dla seniora. Wiele ośrodków odnowy biologicznej posiada specjalne pakiety kierowane

dla osób w tym wieku. Nie trzeba wyjeżdżać na dalekie wakacje, by przyjemnie i zdrowo spędzić wolny czas! Seniorom często oferowane są dedykowane pakiety, w których można znaleźć m.in. kąpiele solankowe i borowinowe, odmładzające masaże twarzy czy zabiegi fizykoterapeutyczne. Szczególną uwagę warto zwrócić na SPA leżące w miejscowościach uzdrowiskowych, gdzie większy nacisk kładzie się na zabiegi o właściwościach nie tyle relaksacyjnych, co prozdrowotnych.

Stanisław Trojanowski

**Teleopieka
Seniora**

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny





CZY MOŻNA SPRZEDAĆ NIERUCHOMOŚĆ OBCIĄŻONĄ UMOWĄ DOŻYWCIA?

Umowa dożywocia jest umową cywilno-prawną. Poprzez jej podpisanie nabywca (osoba na rzecz której nieruchomość ma być przeniesiona), stanie się właścicielem nieruchomości, a w zamian będzie zobowiązany zapewnić uprawnionemu (właścicielowi nieruchomości) dożywotnie utrzymanie tj. dostarczyć wyżywienie, ubrania, mieszkanie, światło, opał, zapewnić odpowiednią pomoc oraz pielęgnować w chorobie, a także zorganizować ma własny koszt pogrzeb. Jeżeli strony nie umówiły się inaczej, to nabywca nieruchomości na obowiązek przyjąć uprawnionego jako domownika.

Nabywca w momencie podpisania umowy dożywocia staje się jej właścicielem i może w sposób dowolny rozporządzać nieruchomością. Ustawodawca nie zastrzegł w żadnym przepisie prawnym, aby w takim przypadku

nabywca miał obowiązek uzyskać zgodę osoby uprawnionej tzw. dożywotnika na sprzedaż nieruchomości. Osoba nabywająca nieruchomość nie musi nawet informować dożywotnika o swoich planach. W momencie sprzedaży, to nowy nabywca staje się na mocy prawa podmiotem obowiązków wynikających z umowy dożywocia. Natomiast pierwotny nabywca zostaje zwolniony z obowiązku dokonywania świadczeń na rzecz dożywotnika. Nie dotyczy to jedynie świadczeń, które stały się wymagalne w momencie, gdy nabywca był właścicielem nieruchomości. Prawo dożywocia ciąży na każdorazowym właścicielu nieruchomości obciążonej, a nabywca nieruchomości ponosi odpowiedzialność osobistą i rzeczową.

W sytuacji, gdy następuje zbycie nieruchomości, dożywotnikowi przysługuje prawo do żądania zamiany prawa dożywocia na dożywotnią rentę odpowiadającą

wartości tego prawa. Przesłanką wystąpienia z żądaniem zamiany dożywocia na rentę jest samo zbycie nieruchomości. W takim przypadku nie muszą pomiędzy dożywotnikiem a nowym nabywcą wystąpić takie okoliczności, które uzasadniałyby wymaganie od stron, aby pozostawały nadal w bezpośredniej styczności ze sobą. Wysokość renty należnej dożywotnikowi zostaje określona przez sąd z uwzględnieniem wartości nieruchomości tj. powinna odpowiadać wartości rynkowej nieruchomości.

Warto mieć na uwadze, iż obecnie na rynku bardzo trudno jest sprzedać nieruchomość obciążoną prawem dożywocia, a samo jej wystąpienie powoduje znaczne obniżenie wartości nieruchomości.

Tymon Zawada

Radca prawny



RASY PSÓW, KTÓRE NA PEWNO DOTRZYMAJĄ CI KROKU!

Posiadanie psa to wielka przyjemność. Zwierzę jest świetnym lekarstwem na samotność, sposobem na poprawę nastroju i motywacją do regularnego spacerowania. Nic dziwnego, że przez wielu seniorów czworonogi traktowane są jak bliska rodzina. Decydując się na posiadanie psa, trzeba jednak pamiętać, by wybrać takiego, którego potrzeby nie przekraczają możliwości opiekuna. Istnieją bowiem rasy wymagające znacznej dawki ruchu lub takie, które są szczególnie trudne w wychowaniu. Osobom starszym poleca się natomiast te, którym spokojne spacery wystarczają do szczęścia i zdrowia. Ograniczony temperament powinien iść w parze z niewielkim rozmiarem, umożliwiającym bezproblemowe prowadzenie na smyczy. Poza tym, pies dla seniora powinien być prosty w pielęgnacji i jak najbardziej

towarzyski. Oto rasy, które dobrze czują się w towarzystwie starszych osób.

Mops to pies o niewielkim rozmiarze i sympatycznym usposobieniu. Jest łagodny, towarzyski, a do tego umiarkowanie ruchliwy. Akceptuje spokojny, wręcz leniwy tryb życia. Nie potrzebuje dalekich spacerów i zadowala się podstawowymi zabawami. Nie w głowie mu ucieczki, sprinty, pogonie i aporty. Co więcej, jego sierść nie wymaga żadnej szczególnej pielęgnacji.

Bulldog angielski to rasa wręcz słynąca z ograniczonej aktywności. Niemniej, trzeba dbać, by pies miał odpowiednią dawkę ruchu, nawet jeśli nie przepada za spacerami. Z pewnością pasuje do seniorów, którzy nie są w stanie lub nie mają ochoty na dynamiczne marsze. Całkowicie wystarczają mu wolne i nieda-

lekie przechadzki. Lubi leżeć i być pieszczony, jest łagodny i spokojny. Ma prostą w pielęgnacji sierść.

Bulldog francuski, choć spokrewniony z buldogiem angielskim, jest jednak nieco bardziej żywiołowy. Ma szczuplejszą budowę ciała niż jego angielski kuzyn, a to sprawia, że chętniej się rusza. Jego wymagania pozostają jednak niewielkie w porównaniu do większości ras, dlatego będzie idealny dla seniorów o przeciętnej aktywności. Lubi spacery o średniej długości i z pewnością dostosuje się do trybu życia opiekuna. Sierść tej rasy, jak poprzednie, zadowala się podstawowymi zabiegami pielęgnacyjnymi.

Basset to pies dobry dla aktywnych seniorów. Choć jego wygląd na to nie wskazuje, potrzebuje sporej dawki ruchu. Mimo to, zadowolony będzie dalekimi spacerami, nie oczekując wymyślnych

8 KĄCIK SENIORA

sportów. Jest bardzo towarzyski i nie lubi samotności, więc dobrze będzie mu w domu, w którym ktoś stale z nim przebywa. Utrzymanie jego sierści we właściwym stanie nie wymaga niczego, poza regularnym szczotkowaniem. Trzeba natomiast pamiętać o systematycznym czyszczeniu jego długich uszu.

Pomeranian, czyli szpic miniaturowy, to rasa wprost stworzona dla seniorów, którzy chętnie poświęcą uwagę swojemu czworonożnemu przyjacielowi. To pies radosny i energiczny, jednak dość szybko się męczy, dlatego poziom jego aktywności można uznać za przeciętny. Więcej uwagi wymaga natomiast jego szata. Regularne i precyzyjne szczotkowanie jest niezwykle istotne dla zachowania wyglądu pupila w jak najlepszym stanie. W zamian za to, gwarantuje swojemu opiekunowi wierność i silne przywiązanie.

Terriery to z założenia psy myśliwskie, które potrzebują sporo ruchu, by zaspokajać swój naturalny instynkt łowczy. Niemniej, niektóre konkretne rasy wykazują mniejsze potrzeby. Przykładami są Cairn terier, Fox terier, terier australijski czy szkocki. Będą świetnymi towarzyszami dla seniorów, którym zdrowie i temperament pozwalają na dalsze wycieczki piesze. Inteligencja terierów zachęca natomiast do ćwiczenia z nimi posłuszeństwa i prawidłowych reakcji na komendy. To psy, które mogą być przyjaciółmi osób starszych, ale wciąż aktywnych i głodnych przygód.

Kundelek uważany jest za psa najwierniejszego i najbardziej wdzięcznego. Adopcja psa bez rodowodu to często najlepszy wybór. Można w ten sposób uratować mu życie, a przynajmniej odmienić jego ciężką dolę. Decydując się na taki krok, trzeba jednak koniecznie zdobyć infor-

macje o charakterze i potrzebach konkretnego osobnika. Pracownicy schronisk czy fundacyjni wolontariusze na pewno pomogą w znalezieniu takiego, który dostosuje się do trybu życia nowego opiekuna.

Będąc gotowym na 3 spaceru dziennie i chcąc dzielić życie z wiernym przyjacielem, na pewno warto zdecydować się na psa! Trzeba jednak pamiętać, że szczenięta wymagają żmudnej socjalizacji i konsekwentnego wychowania, dlatego dorosłe psy o ukształtowanym charakterze są dla seniorów dużo rozsądniejszą opcją. W zamian za dach nad głową i pożywienie, zagwarantują towarzystwo i bezwarunkową przyjaźń. Co więcej, lekarze nie mają wątpliwości, że codzienne spaceru pozwolą właścicielowi obniżyć ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i trójglicerydów!

Natalia Wiśniewska

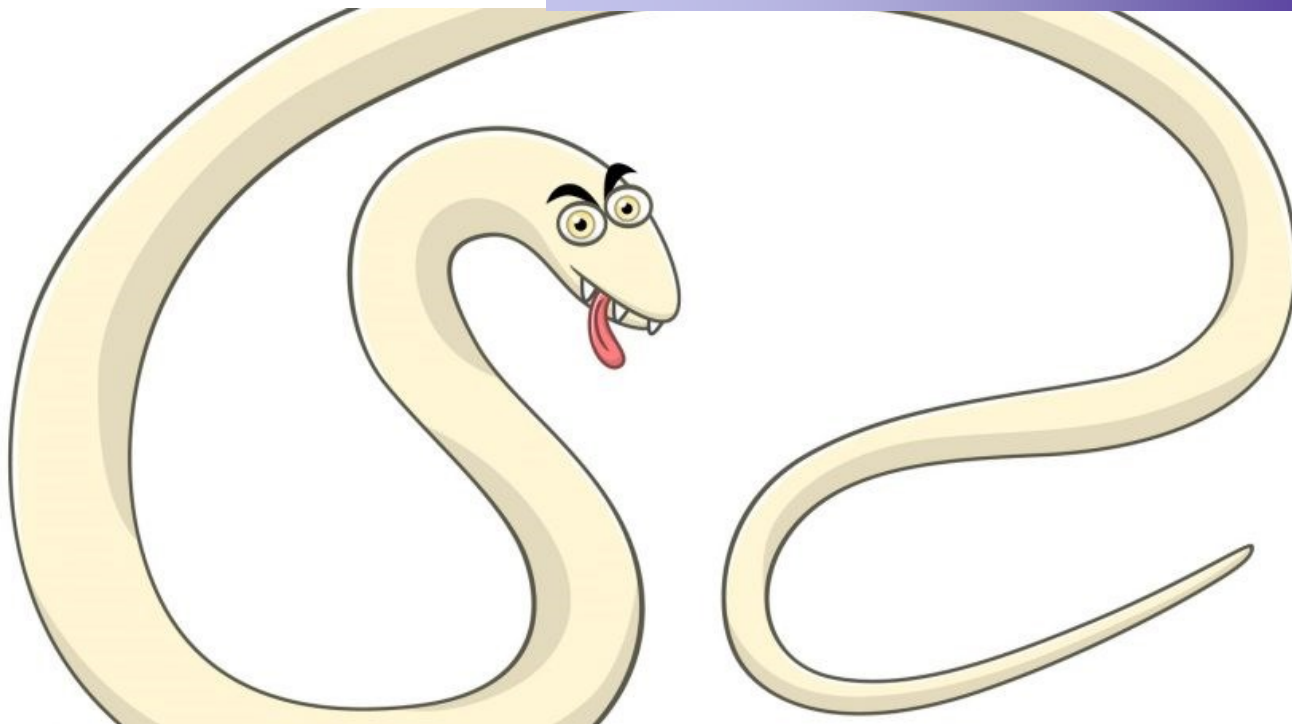


polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę.

Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj Polskie Muzy.





OWSIKI NIE TYLKO U DZIECI – ZAGROŻENIE DLA SENIORÓW

Choroby pasożytnicze stanowią plagę u dzieci w wieku szkolnym. Zapominamy jednak, że również seniorzy stanowią grupę ryzyka. Kontakt z wnukami, praca na działce, a przede wszystkim osłabiony układ odpornościowy sprzyjają rozwojowi niechcianych robaków.

Mogłoby się wydawać, że choroby takie jak owsica, glistnica ludzka, czy lamblioza należą w dzisiejszych czasach do rzadkości. Jednak zakłada się, że 8 na 10 osób ma pasożyty.

Najczęściej mamy kontakt z robakami takimi jak:

- Owsiki – jaja owsika są lekkie i mogą unosić się w powietrzu

wraz z kurzem. Poza organizmem żyją nawet kilka tygodni. Duże ilości jaj owsików mogą znajdować się na niepryskanych owocach. Dlatego szczególnie narażeni na zakażenie są seniorzy pracujący na działkach i w ogrodach.

- Glista ludzka – można się nią zarazić po zjedzeniu nieumytego warzywa lub wypiciu nieprzegotowanej wody. Jaja glisty potrafią przeżyć poza organizmem człowieka nawet 5 lat. Bez odpowiedniej reakcji i szybkiego leczenia rozwinięta glista ludzka składa dziennie ok. 200 000 jaj. Szczególnie groźne są larwy glisty, które „wędrują” po ciele i mogą przedostać się do płuc,

oskrzeli, wątroby i przewodów słuchowych.

- Lamblie – do zakażenia dochodzi podobnie jak w przypadku glisty ludzkiej. Cysty lamblii żyją poza ciałem ludzkim ok. 3 miesiące, a ich jaja są przenoszone przez owady. Lamblioza znacznie osłabia organizm, ponieważ te pasożyty korzystają z naszego pokarmu. Choroba może powodować m.in. zespół jelita drażliwego, zapalenie stawów, a nawet śmierć na skutek odwodnienia.

**UKŁAD IMMUNOLOGICZNY
CHRONI PRZED PASOŻYTAMI**

Choroby pasożytnicze wydają się być bezproblemowe do zdiagno-

zowania. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy z ich obecności i nie odczuwamy żadnych zmian w organizmie. Wszystko dzięki naszej najsilniejszej życiowej broni, jaką jest układ odpornościowy. Organizm człowieka po kontakcie z zagrażającymi mu czynnikami zwiększa wytwarzanie przeciwciał, które zwalczają również pasożyty przewodu pokarmowego. Jeśli układ immunologiczny nie wyeliminuje całkowicie robaków, to przynajmniej znacznie zmniejszy ich ilość i zapobiegnie zniszczeniom, jakie sięją w ludzkim ciele.

Niestety wszystko wygląda nieco inaczej, gdy sprawa dotyczy osoby w starszym wieku. Układ odpornościowy z wiekiem traci swoją siłę. Współistniejące choroby, nieprawidłowa dieta,

czy stres dodatkowo osłabiają bariery ochronne.

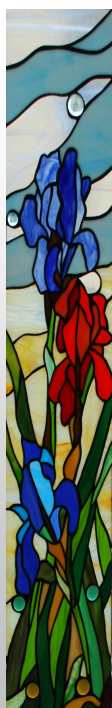
ŚRODKI PRZECIWPASOŻYTNICZE

Substancje o działaniu przeciwpasożytniczym to m.in.: albendazol, mebendazol, niklozamid, pyrantel. Preparaty z ich zawartością dostępne są jedynie na receptę. Jak wszystkie leki posiadają właściwości lecznicze, ale także mogą wywoływać skutki uboczne. Objawy niepożądane należą do rzadkości, jednak należy zachować szczególną ostrożność w przypadku osób starszych. Należy poinformować lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, co pomoże uniknąć ewentualnych interakcji. Niemniej jednak korzyści wynikające z przyjęcia środka odrobaczającego są o wiele większe niż zagrożenie.

nie. Stosowane zgodnie z zaleceniami lekarza należą do leków stosunkowo łagodnych.

Pomocne zarówno przy stwierdzonych pasożytach oraz jako metody zapobiegawcze mogą okazać się doustne środki probiotyczne uzupełniające florę bakteryjną oraz odpowiednia dieta. Warto wzbogacić dietę w produkty z dużą zawartością błonnika oraz czosnek, szalwie, imbir, chrzan, pestki dyni, sok z kiszonej kapusty. Nie zapominajmy także o wysokiej higienie osobistej oraz o zachowaniu czystości w miejscach, w których przebywamy.

Dr Maksymilian Zadroga



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



ZAWAŁ SERCA BEZ BÓLU

Zawał serca kojarzy się głównie z silnym bólem w klatce piersiowej, który promieniuje do lewej ręki. Niestety przekonanie o znajomości objawów zawału serca często maskuje naszą czujność. Szacuje się, że ok. 50% epizodów zawałowych występuje bez charakterystycznych symptomów. Do grupy ryzyka „niemego” zawału serca należą szczególnie seniorzy i osoby cierpiące z powodu cukrzycy.

O zawale mówimy, gdy dojdzie do martwicy fragmentu mięśnia sercowego w wyniku niedokrwienia. Powodem najczęściej jest pęknięcie blaszki miażdżycowej, co skutkuje powstaniem zakrzepu i niedotlenieniem mięśnia. Osoby ze zdiagnozowaną chorobą niedokrwinną serca odczuwają dolegliwości bólowe np. w czasie zwiększonego wysiłku fizycznego lub stresu. Przyśpiesza wówczas bicie serca, a tym samym zapo-

trzebowanie na tlen, które nie może być zaspokojone z powodu zwężonych tętnic. Współistniejące choroby i towarzyszące im dolegliwości często są powodem utrudnionego rozpoznania zawału serca. Omyłkowo traktujemy objawy jako normę. Bagatelizujemy symptomy takie jak zawroty głowy, duszności, poty, czy ból brzucha lub ból w klatce piersiowej (niekoniecznie silny).

Kolejnym powodem nieświadomości, że mamy do czynienia z epizodem zawału serca może być neuropatia cukrzycowa. Podwyższony poziom cukru we krwi (hiperglikemia) powoduje uszkodzenie włókien nerwowych przewodzących impulsy nerwowe. Nieprawidłowo funkcjonujące zakończenia nerwów są mniej wrażliwe na bodźce, co skutkuje brakiem odczuwania typowego objawu zawału serca, czyli bólu.

Brak świadomości o przebyłym

zawale serca stanowi szczególne zagrożenie dla zdrowia. W uszkodzonym fragmencie mięśnia powstaje tzw. blizna pozawałowa, która nie ma zdolności kurczenia. Powstałe zmiany są nieodwracalne, a serce już nigdy nie będzie pracować tak wydajnie jak wcześniej. Zbyt późne podjęcie leczenia znacznie zwiększa ryzyko kolejnego zawału serca, a tym samym martwicy większej części mięśnia bądź śmierci osoby po przebyłym zawale. Dlatego tak ważne są badania profilaktyczne, które pozwolą na zdiagnozowanie ewentualnego niedokrwienia oraz podjęcie leczenia. Zmiany o podłożu miażdżycowym oraz cukrzycowym dokonują się w tętnicach stopniowo, na przełomie wielu lat. Odpowiednia profilaktyka może uchronić przed zawałem serca lub znacznie zminimalizować ryzyko.

Dr Cezary Lipiński



WOLNE RODNIKI PRZYCZYNA STARZENIA – DIETA ANTYOKSYDACYJNA

Wolne rodniki są naturalnie wytwarzane przez organizm człowieka w wyniku procesów metabolicznych. Ich niewielka ilość pomaga zwalczać m.in. stany zapalne oraz toksyny. Jednak większość wolnych rodników powstaje pod wpływem czynników zewnętrznych, a ich nadmiar prowadzi do szeregu niekorzystnych skutków dla ciała, w tym przedwczesnego starzenia.

Wolnym rodnikiem nazywamy jon lub atom z niesparowaną ilością elektronów. Dążenie do osiągnięcia parowej ilości elektronów powoduje „kradzież” od innych cząsteczek, którymi są najczęściej białka, materiał genetyczny lub kwasy tłuszczowe. Przy niewielkiej ilości wolnych rodników

organizm potrafi sam zregenerować powstałe uszkodzenia. Naturalną obroną są antyoksydanty endogenne, czyli hormony i enzymy (melatonina, koenzym Q10).

Organizm człowieka działa w sposób przemyślany i konkretny, tzn. nic nie dzieje się w nim bez przyczyny, a prawidłowo funkcjonujący sam reguluje wszelkie reakcje w nim zachodzące. Jednak rozwój cywilizacyjny następuje w szybkim tempie, a ewolucja człowieka niestety nie nadąża. Wolne rodniki powstają w wyniku czynników, z którymi człowiek ma kontakt niemalże nieustannie, są to m.in.:

- zanieczyszczenie środowiska – spaliny samochodowe, sztuczne nawozy, dezodoranty;

- używki – alkohol, dym tytoniowy;
- promieniowanie słoneczne;
- stres.

Niebezpieczne działanie wolnych rodników potęgują nieodpowiednia dieta z wysoką zawartością środków konserwujących oraz potrawy smażone i ciężkostrawne. Organizm przy narażeniu na ogromną liczbę wolnych rodników nie zawsze potrafi skutecznie wyeliminować zagrożenie. W konsekwencji dochodzi do starzenia, osłabienia układu odpornościowego i zwiększonego ryzyka zachorowania na choroby nowotworowe. Wolne rodniki są również jedną z przyczyn chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroba Alzheimera, choroba

Parkinsona. U seniorów borykających się z typowymi schorzeniami starszego wieku wytwarzanie naturalnych przeciwutleniaczy jest obniżone. Dlatego tak ważna jest rola świadomego trybu życia, czyli stosowanie odpowiedniej diety zawierającej antyoksydanty, np.:

- witaminy – A, C i E;
- polifenole – flawonoidy, kwasy fenolowe;

- karotenoidy – beta-karoten, luteina.

Przeciwutleniacze neutralizujące wolne rodniki znajdziemy w pożywieniu. Ich źródłem są głównie:

- owoce: aronia, winogrona, borówki, jeżyny, brzoskwinie, śliwki, czarne porzeczki, jabłka, maliny, melony, wiśnie, pomarańcze;
- warzywa: buraki ćwikłowe, brokuły, bób, fasola, cebula,

czosnek, sałata, szpinak, marchew, jarmuż, pietruszka, papryka, pomidory, seler, zielony groszek;

- kakao;
- orzechy i migdały;
- zielona herbata;
- zioła: bazylia, cynamon, imbir.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

GRY DLA SENIORÓW POMOGĄ ZWALCZYĆ NUDĘ

Okres bierności zawodowej często kojarzy się z nudą i nadmiarem wolnego czasu. Emerytura to jednak czas, który można wykorzystać na rozwijanie pasji i szeroko pojętą rozrywkę. Wśród wielu pomysłów na wypełnienie wolnych chwil kreatywnymi zajęciami, zdecydowanie warto napomknąć o grach. Ich różnorodność sprawia, że naprawdę każdy znajdzie taką, która go zafascynuje, wciągając na długie godziny. Wszystkie pomogą zabić nudę, a niektóre mogą dodatkowo trenować umysł, poszerzać wiedzę lub sprzyjać kontaktom towarzyskim.

Przyjemna stymulacja mózgu

Gry to rozrywka, ale często także świetny sposób na stymulację mózgu i utrzymanie szarych komórek w jak najlepszej kondycji. W podeszłym wieku ma to ogromne znaczenie, ponieważ systematyczne ćwiczenia umysłu redukują ryzyko wystąpienia problemów z pamięcią czy koncentracją. Jako gimnastykę mózgu poleca się gry karciane, szachy, warcaby, Scrabble. Ciekawym pomysłem jest również Triominos, czyli bardziej zaawansowana forma domina. Wszystkie one trenują umiejętność logicznego myślenia, wymagając też koncentracji i dobrej pamięci. Podobnymi

cechami wyróżnia się wiele gier planszowych, np. popularny Monopol, w którym rozwija się biznes czy Cluedo, w którym prowadzi się śledztwo. Poza tym, warto pamiętać o klasykach, jakimi są Memory (Pamięć) i Bitwa morska (znana też jako Statki) oraz o wielu grach bazujących na quizach tematycznych.

W towarzystwie rażniej

Część gier przeznaczonych jest dla 2 osób, jednak zdecydowana większość pozwala na uczestnictwo 4, 6, a nawet 8 graczy. Dla lepszej zabawy i zacieśniania więzi warto zaprosić do zabawy znajomych lub rodzinę. W większym gronie



można sięgnąć po typowo towarzyskie gry i zabawy. Na pewno sprawdzą się nieśmiertelne Kalambury, w których hasła będą pokazywane lub rysowane. Interesującą, planszową grą towarzyską będzie natomiast stara, ale wciąż mało popularna w Polsce „Gra w życie”, która pozwala na nowo przeżyć młodość i dojrzałość, dokonując innych wyborów i tworząc alternatywny życiorys. Wiele śmiechu zagwarantuje natomiast „Prawda czy wyzwanie?”. Gra, która często wybierana jest przez nastolatków, nabierze zupełnie innego

smaku wśród seniorów z dużym doświadczeniem życiowym!

Gra tylko dla seniorów?

Gra planszowa 60+? To brzmi intrygująco. „On the way – latający reporterzy” to gra kierowana konkretnie do osób starszych. Zapewnia dobrą zabawę, a przy okazji jest źródłem wiedzy o tym, co w jesieni życia najważniejsze. 120 fotografii europejskich miast stanowi część rozrywkową. Gracze mają wcielić się w reporterów, którzy korzystając z 42 połączeń lotniczych, wykonują określone zadania. Natomiast karty z pytaniami doty-

czącymi realnych, istotnych dla seniora spraw to część zdecydowanie edukacyjna. Poruszane są tu zagadnienia związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem, finansami, relacjami międzyludzkimi, geografą, matematyką i mediami. Taka wiedza ma wpłynąć na rzeczywiste polepszenie jakości życia współczesnych seniorów. To rewelacyjne połączenie rozrywki z przyswajaniem ważnych informacji.

Stanisław Trojanowski



OCHRONA WRAŻLIWEJ SKÓRY SENIORA

Na pytanie, co jest pierwszą oznaką starości zapewne większość osób odpowiedziałoby, że zmarszczki. I rzeczywiście, to zmarszczki są w pierwszej kolejności zauważalne. Jednak istota zwiotczalej skóry tkwi w szeregu innych zmian toczących się w całym organizmie.

Życie odzwierciedla się na twarzy – wszystkie troski i uśmiechy pozostawiają po sobie ślady na skórze. Wraz z upływem lat spowalnia metabolizm, zniszczone komórki nie są już tak sprawnie zastępowane nowymi. Skutkuje to spadkiem podskórnej tkanki tłuszczowej, która nie trzyma się już mocno mięśni. W trakcie całego życia naturalnie tracimy średnio 20 kg naskórka. U seniorów nie jest on jednak skutecznie regenerowany. W skórze właściwej ubywa kolagenu i zanikają

gruczoły łojowe. W konsekwencji skóra staje się zwiotczała, wysuszona i szczególnie podatna na podrażnienia.

Witaminy dla skóry seniora

Skóra seniora wymaga pielęgnacji zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej. Nadmierne wysuszenie naskórka może wynikać z niedoborów witaminy A i E. Dobierając kremy i balsamy ochronne dla seniorów należy zwrócić uwagę na zawartość substancji o działaniu nawilżającym i nadającym skórze elastyczność. Należą do nich witaminy A i E oraz kolagen. Ważne jest również, żeby kosmetyki dla starszych osób nie zawierały sztucznych barwników i środków zapachowych, które mogą dodatkowo podrażniać delikatną skórę.

Nie bez znaczenia pozostaje dieta, czyli dostarczanie substan-

cji odżywczych od wewnątrz. Pomocne dla suchej i swędzącej skóry seniora będą produkty z wysoką zawartością kwasów omega3. Kwasy tłuszczowe działają na skórę ujędrniająco i wygładzają zmarszczki.

Szczególnie istotna dla seniorów jest witamina D. Do wytworzenia witaminy D niezbędne są promienie słoneczne. Ruch na świeżym powietrzu wskazany jest dla osób w każdym wieku, jednak należy pamiętać o kremie z wysokim filtrem przeciwsłonecznym. Nadmierna ekspozycja na promienie UV wysusza skórę i może wywoływać świąd. Warto sięgnąć po produkty z wysoką zawartością witaminy D, jak np. jaja, oleje roślinne, przetwory mleczne, wątróbka.

Joanna Sadura

Kosmetolog



ALERGIA U OSÓB STARSZYCH JEST POWAŻNYM ZAGROŻENIEM

Alergia, która objawia się dopiero w starszym wieku ma zazwyczaj gwałtowny przebieg. Współistniejące choroby oraz osłabiona odporność nasilają objawy alergii. Niestety działa to również w drugą stronę i alergia może potęgować inne choroby, zwiększać ryzyko z nich wynikające oraz utrudniać leczenie.

Przyczyną alergii może być wszystko – od roztoczy i pyłków po wodę, czy światło. Alergia wynika z nieprawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego, który błędnie odbiera i klasyfikuje czynniki zewnętrzne. Po kontakcie z alergenem organizm wytwarza substancje, których celem jest walka z „zagrożeniem”, m.in. histaminę. Wytworzone substancje wywołują kichanie, kaszel, stany zapalne, czy świąd – wszystko, co pomaga pozbyć się alergenu z organizmu. Objawy uczulenia można niwelować przez stosowanie leków przeciwalergiczych, jednak nie

prowadzi to do wyleczenia alergii. Leki stosowane przy alergii zmniejszają i neutralizują wspomniane substancje, nie działają odczulająco.

To, że przez większość życia nie mieliśmy uczuleń nie oznacza, że już tak pozostanie. Alergia może uaktywnić się w każdym wieku. W przypadku seniorów zmagających się z innymi chorobami – zwłaszcza dotyczącymi układu oddechowego lub krwionośnego – alergia jest szczególnie groźna. Kaszel, duszności i stany zapalne dodatkowo obciążają chory organizm. Osłabiona odporność nie pozwala na regenerację, co może skutkować poważnymi konsekwencjami zagrażającymi życiu.

Istotnym problemem u seniorów jest utrudniona diagnoza alergii. Objawy przypominają te związane z chorobami wieku starczego. Wysypki lub świąd mogą być uznawane za naturalne zmiany skórne wynikające ze zwiększonej wiotkości skóry, a kaszel i dusz-

ności przypisywane chorobom płuc. Nawet, gdy podejrzewamy już uczulenie testy mogą nie przynieść oczekiwanej odpowiedzi. Wiele leków przyjmowanych przez seniorów może zakłócać wyniki testów alergicznych. Szacuje się, że skórne testy uczuleniowe są o ok. 50% mniej efektywne u seniorów, niż u osób młodszych.

Niestety w przypadku seniorów problem z alergią nie zawsze kończy się na utrudnionej diagnozie. Większość osób w starszym wieku zmuszona jest do przyjmowania przynajmniej kilku leków. Powoduje to ryzyko interakcji z lekami przeciwcukrowymi. W przypadku seniorów ważna jest konsultacja z lekarzem. Jeśli senior przyjmuje jakiegokolwiek leki, nie powinien walczyć z objawami alergii na własną rękę. Każdy dodatkowy lek lub suplement diety wymaga konsultacji z lekarzem oraz ścisłego przestrzegania zaleceń.

Dr Maksymilian Zadroga



CUKIER NA DOBRANOC – CO JEŚĆ, ŻEBY ZDROWO PRZESPAĆ NOC?

Wraz z upływem lat maleje zapotrzebowanie na ilość snu, jednak nie na jego jakość. To właśnie w starszym wieku szczególnie ważny jest odpoczynek dla organizmu. Kolacja dla seniora powinna być bogata w produkty, które pozytywnie wpływają na spokojny sen.

Cukier powoduje nadwagę, niszczy zęby i osłabia układ odpornościowy. Nadmiar cukru w pokarmach zwiększa ryzyko cukrzycy i demencji starczej. Ogólnie przyjęła się zasada, że węglowodany w diecie mają głównie niekorzystne działanie. Czy słusznie? I tak i nie...

Skomplikowany organizm człowieka wymaga urozmaiconej diety.

Nie bez powodu nasze ciało wysyła sygnały skłaniające do sięgnięcia po porcję słodkości. Chęć na węglowodanowy przysmak jest naturalną reakcją organizmu, która ma na celu ochronę przed głodem – świetnie sprawdziło się to w czasach prehistorycznych, gdzie pierwotny człowiek instynktownie szukał pożywienia – dzisiaj niekoniecznie. A wszystko z powodu „sztucznych” cukrów obecnych praktycznie w każdym posiłku. Grunt to umiar i odpowiednie rozpoznanie potrzeb organizmu.

Słodcyce cukrom nie równe. Pochodne węglowodanów, obecne m.in. w słodyczach, powodują wydzielanie insuliny potrzebnej do trawienia cukrów oraz endorfin

– hormonów potęgujących pozytywne emocje. Duża dawka cukru jest jednak szybko trawiona przez organizm, który pozostaje z nadmiarem insuliny, co ma wyłącznie negatywne skutki dla ciała w postaci rozdrażnienia i uczucia przeciążenia. Inaczej jest z naturalnymi cukrami. Węglowodany pochodzące ze zdrowego pożywienia są wolno trawione przez organizm, nie obciążają go. Jeśli chcemy spokojnie przespać noc powinniśmy na kolację wybierać posiłki bogate w naturalne cukry. Dlaczego? Otóż cukry ułatwiają wchłanianie hormonu korzystnie wpływającego na układ nerwowy – tryptofanu. Hormon ten zwiększa wydzielanie serotoniny, nazywanej hormonem

18 CO I JAK JEŚĆ?

szczęścia. Serotonina z kolei ułatwia pozytywne wyciszenie organizmu przed snem i poprawia samopoczucie. Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że pochodną tryptofanu jest melatonina, która odpowiada za normowanie trybu dobowego (snu i czuwania) – dzięki niej ciało wie kiedy spać. Produkty bogate w tryptofan i zdrowe cukry

Tryptofan jest aminokwasem egzogennym, czyli nie wytwarzanym przez organizm. Dlatego tak ważne jest dostarczanie go

wraz z posiłkiem. W duecie ze zdrowymi węglowodanami tworzy pakiet korzyści dla ciała.

Produkty bogate w tryptofan to m.in.:

- ser biały,
- rośliny strączkowe (bób, fasola, groch),
- chude mięso,
- indyk,
- ryby,
- orzeszki ziemne,
- daktyle,
- figi.

Naturalne cukry znajdziemy w produktach takich jak:

- owoce,
- orzechy,
- migdały,
- pieczywo razowe i pełnoziarniste,
- brązowy ryż,
- kasze,
- rośliny strączkowe.

Joanna Zadrowska

dietetyk

18 PSYCHOLOGIA

DEPRESJA POLEKOWA – OBJAWY U SENIORA

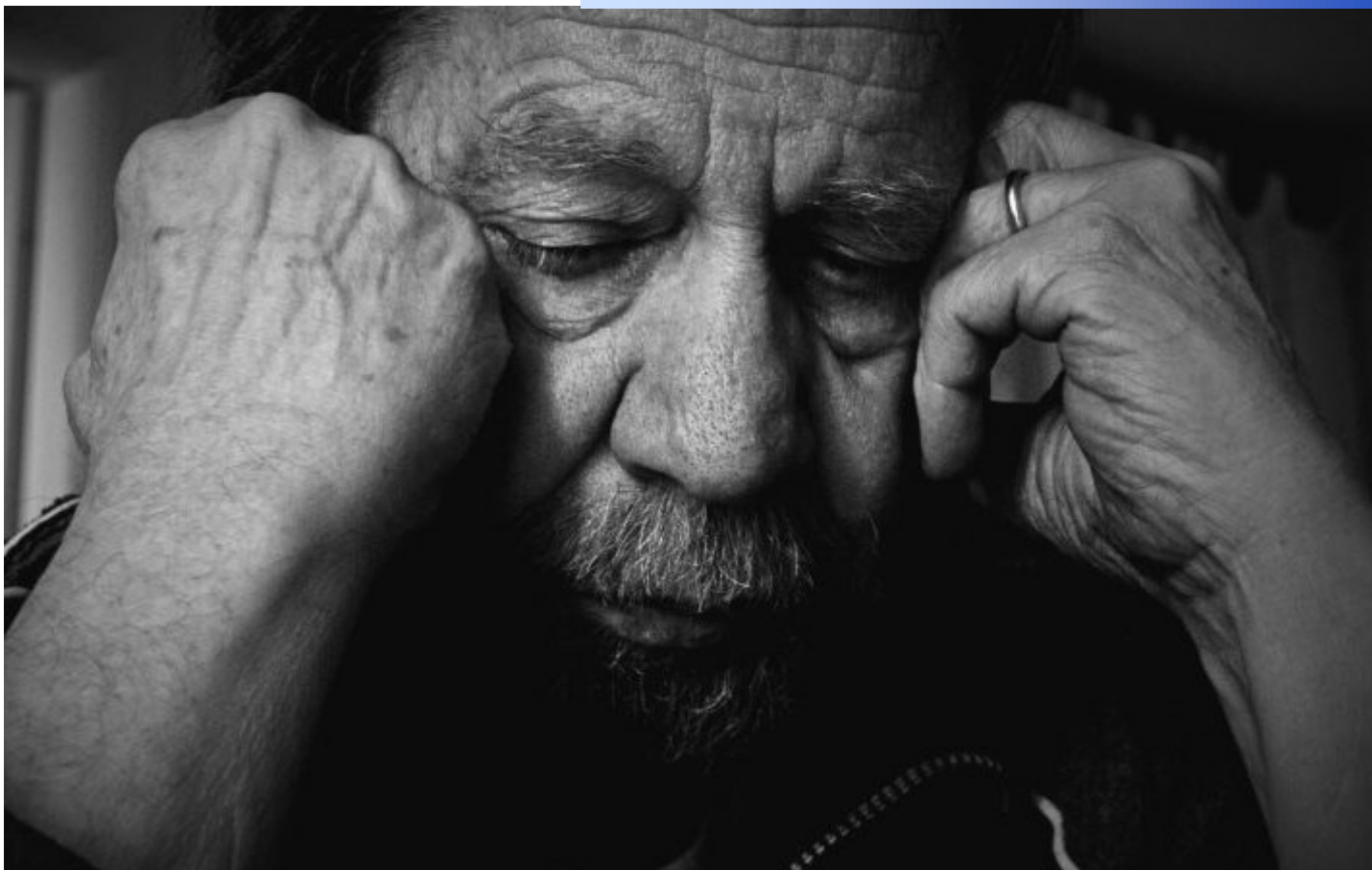
Depresję określamy zmiany afektywne, czyli dotyczące emocji oraz utrzymujące się ponad dwa tygodnie. Depresja kojarzy się głównie z przygnębieniem, brakiem odczuwania radości oraz chęci do życia. Niestety w przypadku seniorów zdiagnozowanie depresji nie jest proste. Osoby starsze, które przyjmują duże ilości leków mogą mieć do czynienia z depresją polekową.

Skłonność do chorób psychicznych często jest dziedziczna. Niektórzy radzą sobie w najtrudniejszych sytuacjach, inni odznaczają się większą wrażliwością na nie-

powodzenia życiowe. Jednak nieunikniony wiek starczy potrafi wytrącić z równowagi nawet tych najbardziej pogodnych. Pogłębiające się stany chorobowe, częste wizyty w szpitalu lub utrata bliskich są najczęstszą przyczyną depresji u seniorów. Osoba starsza często nie potrafi pogodzić się z osłabioną kondycją fizyczną, brakiem stosunków płciowych oraz niejednokrotnie utrudnioną komunikacją w wyniku wad słuchu i wzroku.

Ciężkie choroby wymagają przyjmowania silnie działających środków. Wiele z nich może prowadzić do uzależnienia i pogłębiać

zaburzenia psychiczne. Należy brać również pod uwagę możliwość tzw. depresji polekowej, czyli wynikającej z długotrwałego przyjmowania leków. Leki stosowane przy rozmaitych schorzeniach mogą wykazywać działania uboczne w postaci zaburzeń depresyjnych. Skutki uboczne wynikają z ich działania na ośrodkowy układ nerwowy oraz wpływu na metabolizm mózgu. Połączenie czynników społeczno-psychologicznych, zmian fizjologicznych u osób starszych oraz możliwości interakcji leków zwiększa ryzyko depresji polekowej.



Do leków wykazujących potencjał depresjogeny należą m.in.:

- leki przeciwpsychotyczne, np.: haloperidol, flufenazyna, chlorpromazyna;
- leki hipotensyjne (obniżające ciśnienie krwi), np.: β -adrenolityki, rezerpina, klonidyna;
- glikozydy naparstnicy – stosowane w chorobach serca;
- lewodopa – stosowana w chorobie Parkinsona;
- glikokortykosteroidy – stosowane m.in. jako środki wziewne przy astmie;
- indometacyna – stosowana jako lek przeciwzapalny i przeciwbólowy, np. w chorobie zwyrodnieniowej stawów i kręgosłupa;
- winblastyna – cytostatyk stosowany

np. przy chłoniaku niezakrzepnym lub raku jąder;

- ranitydyna – stosowana np. przy wrzodziejącym zapaleniu żołądka;
- benzodiazepiny – stosowane m.in. jako środki przeciwlękowe i przeciwdrgawkowe;
- leki stosowane przy przeziębieniu – zawierające kodeinę, chlorfeniraminę lub dekstrometorfan.

Naturalne procesy starzenia często odwracają naszą uwagę od problemu depresji. Zaburzenia snu, zmiany nastroju lub brak apetytu mogą być omyłkowo uznawane jako objawy starości, a nie depresji. Należy jednak pamiętać, że każda zaobserwowana zmiana w zachowaniu seniora wymaga głębszej obser-

wacji i konsultacji z lekarzem. Pamiętajmy, że w przypadku depresji polekowej jedynie lekarz jest w stanie udzielić seniorowi odpowiedniej pomocy.

Należy pamiętać, aby informować lekarza o każdej zaobserwowanej zmianie, jak np.:

- spadek samopoczucia, nieuzasadniony niepokój i lęk;
- bezsenność, przebudzanie wcześniej niż zwykle;
- oszołomienie, zawroty głowy, trudności w podejmowaniu decyzji;
- brak odczuwania radości;
- zmiany nastroju, drażliwość;
- bóle różnego pochodzenia.

Agata Cukrowska
psycholog



NAJLEPSZE LEKKOSTRAWNE KOLACJE DLA SENIORA

Bardzo ważne jest przygotowanie dobrego, lekkostrawnego i pożyw- nego śniadania dla seniora. To najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Jednak należy pamiętać, że to samo dotyczy kolacji – podczas snu organizm ma się zregenerować oraz wypocząć, ale aby procesy te nie zostały zakłócone, kolacja musi być lekka, smaczna, wartościowa i nie może zalegać w żołądku ani go obciążać. Często zdarza się tak, że osoba starsza po całym dniu nie ma ochoty ani siły, aby zjeść kolację. Posiłek ten jest tak samo ważny jak pozostałe i to od niego zależy, czy osoba starsza podczas snu będzie spokojna i zregenerowana. Jednak zła i ciężkostrawna kolacja przyczyni się do niespokojnego odpoczynku, przebudzania, obciążenia żołądka i złego trawienia.

Unikaj smażonych i tłustych rzeczy

Przede wszystkim należy pamiętać o tym, aby kolację spożywać około 2 godziny przed snem. Potrawy smażone, tłuste i wzdymające powinny całkowicie zostać wyeliminowane z jadłospisu seniora, ponieważ bez nich organizm szybciej strawi przyswojone jedzenie i resztę czasu poświęci regeneracji organizmu. Poza tym tak złe i ciężkie potrawy zalegają w żołądku. Osoby starsze często przyjmują różnego rodzaju leki, dlatego należy pamiętać, aby dodatkowo nie obciążać żołądka. Przed snem seniorzy powinni unikać także mocnej herbaty, czekolady i oczywiście kawy. Można je zastąpić herbatą ziołową, jak np.: mięta, melisa czy rumianek. Nigdy nie należy też pić alkoholu do kolacji!

Zdrowa i lekka kolacja nie znaczy nudna!

Przed snem dobrze jest dostar-

czyć organizmowi odpowiednią ilość węglowodanów. Warto z tego powodu jeść kasze, chleb razowy lub makaron pełnoziarnisty. W posiłku powinno także występować chude mięso, nabiał, a także ryby. Węglowodany w odpowiedniej ilości wspomogą regenerację organizmu, a kwasy omega 3 zadziałają uspokajająco na układ nerwowy. Prawidłowe i zdrowe odżywianie nie uchroni od śmierci lub od starzenia się, ale może wpłynąć na poprawę jakości życia i walkę z wieloma dolegliwościami. Nie trzeba układać specjalnych diet i szukać wymyślnych potraw, aby posiłki były lekkostrawne i zdrowe. Najważniejsze, aby z diety seniora zniknęły ostre przyprawy, tłuste, ciężkie, smażone mięso oraz mocna kawa, herbata i jedzenie wzdymające.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



POŻYWNE I ZDROWE ŚNIADANIE DLA SENIORA

Zdrowe i pożywne śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Powinien on dodać energii na cały dzień, nasycić na długi czas i oczywiście być zdrowy. Słaby metabolizm, mniej ruchu, utrata wody z organizmu oraz niepryswajalność niektórych składników sprawia, że dieta seniora to naprawdę niełatwa sprawa. Z wiekiem zmienia się zapotrzebowanie na poszczególne składniki, a przyswajanie niektórych staje się coraz gorsze.

Dostarcz rano organizmowi wartości odżywczych

Jak w pyszny i szybki sposób dostarczyć seniorowi podczas śniadania najważniejszych i najlepiej przyswajalnych składników odżywczych? Oto kilka zasad:

Zdrowa i smaczna jaglanka – dostarcza organizmowi białko, węglowodany, witaminy oraz mikroelementy łatwo przyswajalne przez organizm. Do ugotowanej jaglanki można dodać jogurt, mle-

ko, a także cynamon, siemę lniane, ugotowane jabłka. Takie dodatki dodadzą smaku i wyrazistości, a także pozytywnie wpłyną na organizm. Jabłko jest źródłem błonnika, jogurt lub mleko dostarcza wapnia, który wpływa na zdrowie kości. Jaglanka na śniadanie to świetne rozwiązanie dla osób starszych. Nie tylko dobrze smakuje, ale jest lekkostrawne i pożywne.

Owsianka – niezastąpiona i od wielu lat spożywana nie tylko przez osoby starsze, ale także i młode pokolenia. Płatki owsiane ugotowane można połączyć z mlekiem, jogurtem lub kefirem. Do urozmaicenia smaku warto dodawać świeże sezonowe owoce. Świetnie sprawdzą się także orzechy.

Pożywny koktajl – bardzo dobra alternatywa dla osób, które mają problem z gryzieniem i żuciem. Pomimo że nie jest to zbyt popularna forma śniadania, warto się nią zainteresować. Aby przygoto-

wać pożywny koktajl, wystarczy zmiksować owoce z mlekiem lub jogurtem, dodatkowo można dodać siemę lniane oraz płatki owsiane lub mielony len. Wariacji smakowych może być wiele w zależności od gustu. Owoce i dodatki można zmieniać, a zwykłe mleko zamieniać na mleko sojowe lub migdałowe. Zdrowa, lekka i odżywcza forma śniadania.

Zdrowe kanapki – nie tylko z szynką lub z serem. Pożywne kanapki na śniadanie mogą być z twarożkiem i rzodkiewką, z awokado oraz pomidorem. Zdrowe kanapki są także z jajkiem na miękko.

Dobrze przygotowane śniadanie dla osób starszych to energia na cały dzień. Warto puścić w niepamięć niezdrowe i ciężkie śniadania na rzecz zdrowych i lekkich, które usprawnią pracę układu trawiennego oraz mózgu.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



TŁUSTA RYBA – OCHRONA PRZED DEMENCJĄ STARCZĄ

Zaburzenia koncentracji i trudności w zapamiętywaniu są wynikiem naturalnego upływu lat? Absolutnie nie. W każdej dekadzie życia mamy ogromny wpływ na stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Uznawanie demencji za normę i bagatelizowanie objawów może prowadzić do całkowitego otępienia u seniora, a tym samym zależności od innych.

Głównymi przyczynami demencji są choroba Alzheimer'a oraz otępienie z ciałami Lewy'ego (złogi białek). Dochodzi wówczas do stopniowego zaniku komórek nerwowych w mózgu. Brak aktywności fizycznej, nieodpowiednia dieta, czy stresujący tryb życia przyczyniają się do osłabienia sprawności umysłowej. Często zdarza się również, że do demencji dochodzi nagle, po przebyciu udaru niedokrwinnego lub krwotocznego mózgu. Nie zapominajmy jednak, że są to choroby wyni-

kające głównie z nieprawidłowego trybu życia.

Kwasy DHA i EPA – morskie wzmocnienie dla mózgu

Szczególnie korzystnym działaniem na układ nerwowy odznacza się dieta śródziemnomorska. Nietrudno się domyślić, że dieta śródziemnomorska składa się głównie z ryb morskich oraz warzyw i owoców. Seniorzy przestrzegający wysokowartościowej diety rzadko cierpią z powodu demencji, chorób układu krążenia, czy nawet nowotworów.

W rybach morskich, takich jak śledź, makrela, łosoś, czy tuńczyk znajdują się duże ilości kwasów tłuszczowych z grupy omega3, które wykazują działanie hipolipemiczne (zmniejszające stężenie cholesterolu). Należą do nich kwasy dokozaheksaenowy i eikozapentaenowy (DHA i EPA). Poza działaniem regulującym poziom lipidów, kwasy te współuczestniczą w budowie błon komór-

kowych i struktur tkanki nerwowej, m.in. mózgu. Ryby są źródłem potasu, magnezu i fosforu. Zawierają także duże ilości witamin z grupy B.

Nie bez znaczenia pozostają świeże warzywa i owoce z wysoką zawartością substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Dieta dla seniora z objawami demencji powinna zawierać przede wszystkim rośliny, takie jak:

- siemię lniane, orzechy włoskie, fasole – zawierają kwasy omega3;
- orzechy i migdały – zawierają witaminę E, która jest silnym przeciwutleniaczem, chroni kwasy tłuszczowe stanowiące ok. 60% mózgu przed działaniem wolnych rodników;
- pomarańcze, awokado, soczewica, pełne ziarna, orzechy, rośliny strączkowe – są źródłem witamin z grupy B.

Joanna Zadrowska

dietetyk



NAJZDROWSZA POZYCJA SNU DLA SENIORA

Otym, że odpowiednia ilość snu ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu wie chyba każdy. Nie zapominajmy jednak, że równie istotna jest pozycja jaką przybieramy w trakcie nocy. Dobór pozycji do spania dla seniora zależy głównie od stanu zdrowia. Nieodpowiednie ułożenie ciała może skutkować nasileniem dolegliwości bólowych oraz uniemożliwieniem zdrowego wypoczynku.

Seniorzy często cierpią z powodu bólu pleców. Kręgosłup utrzymuje w ciągu życia spory ciężar w postaci ciała. Zbyt ciężka praca lub brak aktywności fizycznej dodatkowo osłabiają nasze kości. Średnio co 7 lat dochodzi do całkowitej wymiany szkieletu w wyniku współdziałania osteoklastów i osteoblastów – komórek kościodobnych i tworzących kości. Niestety wraz z wiekiem maleje produkcja komórek kościotwórczych, co m.in. zwiększa kruchość kości.

Szczególnie polecaną pozycją

do spania dla seniorów z problemami kręgosłupa jest ułożenie na plecach. Aby odciążyć biodra warto lekko unieść kolana. Spanie na plecach wskazane jest dla seniorów z zapaleniem stawu biodrowego, bólami karku, a także przy problemach z niestrawnością i wzdęciami. Pozycja na plecach przeciwwskazana jest jednak, gdy senior ma problemy z oddychaniem, trudności w odkrztuszaniu zalegającej wydzieliny lub infekcje górnych dróg oddechowych z towarzyszącym katarem. Warto wtedy wybrać pozycję na boku. Żeby uniknąć skrzywienia odcinka lędźwiowego kręgosłupa (przez opadające biodro) należy ułożyć małą poduszkę między kolanami. Spanie na lewym boku pomoże seniorom cierpiącym z powodu refluksu żołądkowego.

Odradzaną pozycją jest spanie na brzuchu. Ułożenie takie zwiększa obciążenie dla kręgosłupa i powoduje nacisk na wszystkie narządy wewnętrzne. Senior śpiący na brzuchu narażony jest

na niedotlenienie organizmu przez nacisk na płuca, a także bóle karku i głowy.

Niemniej ważne jest miejsce, w którym śpi senior oraz odpowiednie podłoże. Należy pamiętać o częstym wietrzeniu sypialni i unikaniu kurzu, który może podrażniać wrażliwe drogi oddechowe u osób starszych. Gdy senior boryka się ze schorzeniami kręgosłupa, materac powinien być odpowiednio twardy i zapewniać stabilną podporę dla ciała. Osoby starsze często mają problemy z chorobami krążenia. Podłoże do spania powinno więc być elastyczne. Brak odpowiedniej sprężystości nie pozostawi miejsca dla naczyń krwionośnych i mięśni, które naturalnie rozluźniają się w trakcie snu. Może to skutkować nasileniem dolegliwości związanych z żylakami, bólami mięśni i stawów, uczuciem „zimnych nóg” oraz powstawaniem odleżyn.

Dr Cezary Lipiński



UBEZWŁASNOWOLNIENIE – PODSTAWOWE INFORMACJE, WNIOSEK, POSTĘPOWANIE. CZĘŚĆ I

Ubezwłasnowolnienie jest instytucją uregulowaną w Kodeksie cywilnym, która całkowicie lub częściowo pozbawia daną osobę możliwości działania ze skutkiem prawnym. Służy przede wszystkim osobom, które nie potrafią samodzielnie zatroszczyć się o swoje sprawy. Na co dzień wiele rodzin staje przed problemem podjęcia decyzji, co zrobić z osobą w podeszłym wieku, która nie powinna decydować o samym sobie. Jednakże instytucja ta dotyczy nie tylko osób starszych, ale i młodszych.

Na początek należy zwrócić uwagę na fakt, iż ubezwłasnowolnienie jest ściśle związane ze zdolnością do czynności prawnych. W wyrażeniu kodeksowym jest to możliwość nabywania praw i obowiązków we własnym imieniu i poprzez własne działanie. Inaczej mówiąc poprzez dokonywanie samodzielnych czynności, osoba może nabywać i tracić prawa oraz zaciągać zobowiązania.

Wyróżniamy dwa rodzaje ubezwłasnowolnienia, tj. całkowite i częściowe, które zostaną omówione w kolejnych artykułach.

Przechodząc już do postępowania, wskazać należy, że zgodnie

z art. 544 Kodeksu postępowania cywilnego sprawy o ubezwłasnowolnienie należą do właściwości sądów okręgowych. W sprawach tych właściwy jest sąd miejsca zamieszkania osoby, której dotyczy wniosek o ubezwłasnowolnienie, a w przypadku braku miejsca zamieszkania – sąd miejsca jej pobytu. Wniosek o ubezwłasnowolnienie może zgłosić:

- małżonek osoby, której dotyczy wniosek o ubezwłasnowolnienie;
- jej krewny w linii prostej oraz rodzeństwo;
- jej przedstawiciel ustawowy (np. rodzice małoletniego).

Jednakże krewni osoby,

której dotyczy wnioszek o ubezwłasnowolnienie, nie mogą zgłaszać przedmiotowego wniosku, jeżeli osoba ta ma przedstawiciela ustawowego.

Warto również zaznaczyć, że często dochodzi do sytuacji, w których osoby z wymienionej powyżej listy zgłaszają wniosek o ubezwłasnowolnienie osoby, która nie powinna zostać ubezwłasnowolniona. Dlatego też zgodnie z art. 545 § 4 Kodeksu postępowania cywilnego kto zgłosił wniosek o ubezwłasnowolnienie w złej wierze lub lekkoomyślnie, podlega karze grzywny.

Uczestnikami postępowania o ubezwłasnowolnienie są:

- wnioskodawca – osoba, która

złożyła wniosek o ubezwłasnowolnienie;

- osoba, której dotyczy wniosek;
- jej przedstawiciel ustawowy;
- małżonek osoby, której dotyczy wniosek o ubezwłasnowolnienie.

Udział prokuratora w postępowaniu o ubezwłasnowolnienie jest obligatoryjny, tzn. obowiązkowy. Przepisy Kodeksu postępowania cywilnego wskazują również, iż organizacje pozarządowe, które w swoich statutach mają wskazaną ochronę praw osób niepełnosprawnych, udzielanie pomocy takim osobom lub ochrona praw człowieka, mogą wstąpić do postępowania w każdym jego etapie.

Niezwłocznie po wszczęciu postępowania, Sąd obligatoryjnie wysłuchuje osobę, której dotyczy wniosek o ubezwłasnowolnienie, celem złożenia ustnych wyjaśnień w sprawie. Dzięki tej czynności, Sąd ma możliwość zorientowania się w stanie zdrowia danej osoby. Wysłuchanie odbywa się na rozprawie, na której powinni być obecni: biegły psycholog oraz – w zależności od stanu zdrowia osoby, która ma być wysłuchana – biegły lekarz psychiatra lub neurolog.

Tymon Zawada

Radca prawny

ODLEŻYNY NIEBEZPIECZNE DLA ŻYCIA

Zapewne każdy ma nadzieję na pełną sprawność fizyczną i umysłową pomimo nieuniknionego upływu lat. Często wyobrażamy sobie emeryturę jako czas na zasłużony wypoczynek i zabawy z wnukami. Marzymy o spokojnej starości i tego samego życzymy naszym bliskim. Niestety osłabienie, choroby oraz niejednokrotnie towarzyszący im ból często uniemożliwiają spokój i zmuszają seniora do wielu godzin spędza-

nych w łóżku. Osoba starsza ze względu na często przyjmowaną pozycję leżącą jest narażona na powstawanie odleżyn.

Odleżyny wbrew ogólnemu przekonaniu nie są kwestią jedynie estetyki zewnętrznej. Najbardziej narażone na ucisk miejsca są niedokrwione, co skutkuje martwicą fragmentu ciała. W pierwszym etapie powstawania odleżyn obserwujemy zaczerwienienie skóry. Bez szybkiej reakcji uciskane tkanki ulegają obumarciu,

oddzielają się od innych tkanek i powstają owrzodzenia. Skóra przyjmuje stopniowo żółte, brązowe i ostatecznie czarne zabarwienie. Miejsce powstałej odleżyny stwarza dostęp dla drobnoustrojów, co dodatkowo zagraża zdrowiu oraz utrudnia leczenie. Obniżona odporność seniorów oraz współistniejące choroby (cukrzyca, niewydolność krążenia) sprawiają, że rany trudno się goją. Nieleczone mogą przechodzić głębiej do tkanek podskórnych,



mięśni i kości. Istnieje duże ryzyko bakteryjnego zainfekowania szpiku kostnego, co jest zagrożeniem dla życia seniora.

Pielęgnacja skóry seniora i leczenie odleżyn

W przypadku seniorów istotna jest częsta zmiana ułożenia. Odleżyna może powstać w ciągu zaledwie kilku godzin. Należy unikać pozycji na boku oraz półsiedzącej w łóżku. Istotne jest także podłoże, na którym śpi senior. Materac nie może być zbyt twardy, co zwiększa ucisk na ciało. Tworzywo z jakiego jest wykonany materac musi być przewiewne.

Należy zwracać uwagę na równo ułożone prześcieradło, ponieważ każde zgniecenie może podrażniać delikatną skórę starszej osoby. Bardzo ważną kwestią jest odpowiednia higiena przy użyciu delikatnych środków myjących. Należy dokładnie osuszać ciało i nie doprowadzać do gromadzenia się wody w fałdach skórnych. Po umyciu i osuszeniu skórę należy natłuszczać. Pomocne dla osób ze skłonnością do odleżyn może okazać się również wprowadzenie do codziennej diety substancji z wysoką zawartością białka, błonnika, cynku, witaminy C

oraz większej ilości wody do picia. Także delikatny masaż ciała poprawi ukrwienie i zmniejszy ryzyko powstawania odleżyn.

W przypadku zaobserwowania odleżyny najlepiej skonsultować z lekarzem sposób postępowania. Konieczne może okazać się leczenie przy użyciu środków dostępnych na receptę. W wielu przypadkach niezbędne może okazać się również leczenie operacyjne polegające na usunięciu martwych tkanek.

Dr Maksymilian Zadroga



PIĘKNE ZĘBY W PODESZŁYM WIEKU

W dzisiejszych czasach bardzo dużą uwagę przykłada się do wyglądu. Powiedzenie „jak cię widzą, tak cię piszą” było i jest ciągle aktualne i pomimo że człowiek należy dobrze poznać zanim się go oceni, to i tak każdy z nas patrzy na wygląd. To co ładne, zadbane i estetyczne, jest miłe dla oka. Bardzo dużą uwagę przykładamy do uzębienia. Białe, zdrowe i proste zęby nie są już zarezerwowane tylko dla osób młodych i zdrowych. Seniorzy dzięki bardzo rozwiniętej stomatologii mogą cieszyć się pięknym uśmiechem. Koniec z zakrywaniem ust dłonią, zęby mogą być Twoją wizytówką!

Po pierwsze – odpowiednia pielęgnacja

Może wydawać się to błahe, ale to właśnie prawidłowa higiena jamy ustnej jest pierwszym krokiem do tego, aby cieszyć się zdrowym uśmiechem. Osoby

w starszym wieku powinny wybrać pasty dostosowane do indywidualnych potrzeb, a dodatkowo raz w roku należy wybrać się do dentysty na profesjonalne czyszczenie uzębienia, które najczęściej składa się ze skalingu oraz piaskowania. Zdrowe dziąsła i zdrowe zęby to podstawa pielęgnacji jamy ustnej.

Koronki, mosty, implanty, protezy
Niestety, wraz z wiekiem nie da się uniknąć problemów z uzębieniem. Osoby starsze zaczynają skarżyć się na utratę zębów, ból dziąseł, a co za tym idzie – zaczynają martwić się o swój wygląd. Stomatologia, zarówno osobom starszym, jak i młodszym, oferuje cały szereg zabiegów, które pozwolą na uzupełnienie uzębienia i w dalszym ciągu cieszenie się zdrowym uśmiechem. Jeśli w uzębieniu występują braki, dentysta może zaproponować most porcelanowy. Jest to popularna metoda, która polega

na oszlifowaniu dwóch zębów po lewej i po prawej stronie i wykonaniu porcelanowego uzupełnienia brakującego zęba. Alternatywą dla mostów są koronki lub implanty. Wszystko zależy od stanu uzębienia, funduszu, jakim dysponuje senior, oraz od indywidualnych preferencji.

Wśród osób starszych wciąż nie słabnącą popularnością cieszą się protezy. Ci, którzy mają ograniczone fundusze i zbyt duże braki w uzębieniu, mogą postawić na protezy ruchome. Dzisiejsze protezy różnią się od tych, które były wykonywane i zakładane kilkadziesiąt lat temu. Dziś senior może czuć się w protezie komfortowo, ponieważ można wybrać te wykonane z elastycznego tworzywa, a klamry łączące w cielistym kolorze.

Joanna Sadura

Kosmetolog



ALKOHOL I SENIOR. CZY OSOBY STARSZE MOGĄ SPOŻYWAĆ NAPOJE WYSOKOPROCENTOWE?

Alkohol to bardzo popularny umilacz czasu. Jednak jego picie u osób młodych wywołuje inne reakcje niż u osób starszych, u których metabolizm znacznie spowalnia, zwiększa się ilość tkanki tłuszczowej w stosunku do mięśniowej, a także w znacznym stopniu ubywa wody z organizmu. Senior, gdy wypije taką samą ilość alkoholu, jak młody człowiek, będzie miał znacznie większe jego stężenie we krwi – osoby starsze szybciej się więc upijają.

Oddziaływanie alkoholu na organizm seniora

Wyżej wymienione cechy osób starszych wpływają na szybsze pojawienie się zaburzonej mowy czy spowolnionego refleksu – objawy spożywania alkoholu występują szybciej i osoby starsze silniej je odczuwają. To, co 10 lub 20 lat temu oddziaływało na organizm bardzo dobrze,

z biegiem czasu będzie się zmieniać i spożywany alkohol, zwłaszcza w nadmiernych ilościach, może poważnie szkodzić.

Szczególną uwagę na spożywanie alkoholu powinny zwrócić osoby starsze, które zażywają leki. Alkohol wchodzi w reakcję z substancjami chemicznymi, co może wywołać niebezpieczne skutki. Dlatego seniorzy, którzy zażywają medykamenty na stałe, powinni zapomnieć o piciu napojów wysokoprocentowych. Należy pamiętać, że alkohol to substancja psychoaktywna, silnie uzależniająca, dlatego spożywany w nadmiernych ilościach jest niebezpieczny zarówno dla osób młodych, jak i starszych.

Umiarkowane spożywanie alkoholu i jego pozytywny wpływ na zdrowie

Seniorzy, którzy nie chorują przewlekłe i nie muszą przyjmować na co dzień silnych leków, mogą raz na jakiś czas pozwolić

sobie na wypicie alkoholu. Badania dowiodły, że wypicie przez mężczyzn lampki wina lub drinka może pozytywnie wpłynąć na zdrowie – może pomóc zapobiegać chorobie wieńcowej oraz cukrzycy. Kobiety, które przeszły okres menopauzy, mogą spożywać alkohol w umiarkowanych ilościach, ponieważ zmniejsza on ryzyko zachorowania na osteoporozę. Osoby starsze, które piją alkohol w dozwolonych i umiarkowanych ilościach, mają lepszą pamięć.

Seniorzy często sięgają po kieliszek z powodu samotności lub problemów z finansami czy w rodzinie. Niestety, nadmierne spożywanie alkoholu przyczyni się do szybszego rozwoju chorób oraz powstawania nowych. Picie alkoholu w podeszłym wieku jest dużo bardziej niebezpieczne niż u osób młodych i warto zawsze o tym pamiętać.

Dr Cezary Lipiński



JAK POBUDZIĆ KRAŻENIE U OSÓB STARSZYCH?

Krażenie i choroby z nim związane są jedną z najczęstszych dolegliwości, z jakimi zmagają się osoby starsze. Senior, któremu doskwiera złe krążenie i choroby serca, powinien działać kompleksowo, czyli do swojego życia wdrożyć leczenie farmakologiczne, sport na miarę możliwości oraz odpowiednią dietę.

Główne objawy złego krążenia

Jak rozpoznać, że krążenie jest słabe? Objawów jest dużo i nie zawsze są jednoznaczne. Drętwienie kończyn, brak apetytu, wyczerpanie, złe trawienie, zimne stopy oraz dłonie, a także żylaki, obrzęki, sine odbarwienia na skórze to objawy, z którymi najlepiej udać się jak najszybciej do lekarza w celu zdiagnozowania choroby. Nie można tego zlekceważyć, ponieważ to właśnie serce jest najważniejszym i najciężej pracu-

jącym organem w ludzkim ciele. Po kilkudziesięciu latach intensywnej pracy, wraz z postępującym wiekiem, układ krążenia staje się coraz słabszy i zaczyna zawodzić. Statystyki pokazują, że prawie 40% zgonów spowodowanych jest problemami z pracą serca oraz krążeniem. U osób w podeszłym wieku najczęściej diagnozuje się chorobę wieńcową i nadciśnienie tętnicze. Seniorzy z tymi dolegliwościami powinni codziennie mierzyć ciśnienie i bardzo dokładnie przyjmować przepisane im leki.

Sposoby na polepszenie krążenia

Wszyscy dobrze wiedzą, że ruch to zdrowie. Niestety, w starszym wieku brakuje sił, chęci oraz motywacji do tego, aby uprawiać jakiegokolwiek sport. Jednak, jeśli doku- czają problemy z krążeniem, warto do swojego codziennego życia włączyć ruch, który będzie

bardziej formą rehabilitacji niż sportu i nie będzie obciążać organizmu. Spacer, rower, pływanie to aktywność fizyczna, która z powodzeniem może być wykonywana przez seniorów. Do tego należy zwrócić uwagę na żywienie. Codzienna dieta powinna być zróżnicowana i zdrowa, tak aby do organizmu dostarczać jak najwięcej białka, zdrowych tłuszczów, mikro- oraz makroelementów, a także witamin. Dla seniorów zmagających się ze złym krążeniem zaleca się spożywanie pieczywa pełnoziarnistego, białego mięsa, ryb. Osoba starsza ze złym krążeniem i zaburzeniami pracy serca powinna być pod stałą opieką lekarza i przyjmować przepisane leki.

Dr Maksymilian Zadroga



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

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

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

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



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

