



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

FAKTY I MITY O LIBIDO SENIORÓW

JAK ZAPEŁNIĆ UCZUCIE PUSTKI NA EMERYTURZE?

NATURALNE SPOSOBY NA OSŁABIONE WŁOSY U SENIORA

SKUTECZNA KOMUNIKACJA Z OSOBĄ STARSZĄ

LAWENDOWE RĘKODZIEŁO DLA ZDROWIA, POŻYTKU I ZABAWY

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 NAJLEPSZE WARZYWA DLA OSÓB STARSZYCH, CZYLI SUPERWARZYWA DLA SENIORA! — *Jadwiga Szatkowska*
- 4 ZDROWE ODCHUDZANIE PO 60. ROKU ŻYCIA — *Joanna Zadrowska*
- 6 JAK ZAPEŁNIĆ UCZUCIE PUSTKI NA EMERYTURZE? — *Agata Cukrowska*
- 7 LAWENDOWE RĘKODZIEŁO DLA ZDROWIA, POŻYTKU I ZABAWY — *Stanisław Trojanowski*
- 8 FAKTY I MITY O LIBIDO SENIORÓW — *Maksymilian Zadroga*
- 10 CZY LEKI STERYDOWE POWODUJĄ NADWAGĘ? — *Cezary Lipiński*
- 11 NAJLEPSZE ĆWICZENIA DLA SENIORÓW W DOMU — *Natalia Wiśniewska*
- 12 DOMOWE SPOSOBY NA LECZENIE OPARZEŃ — *Maksymilian Zadroga*
- 13 ODPOWIEDNIA DAWKA SNU DLA SENIORA — *Maria Starowiejska*
- 15 SOCZEWKI KONTAKTOWE DLA SENIORA — *Stanisław Trojanowski*
- 16 JAK SIĘ ZACHOWAĆ, GDY SŁUŻBY PORZĄDKOWE NADUŻYWAJĄ SWOICH KOMPETENCJI? JAK REAGOWAĆ, KIEDY FUNKCJONARIUSZE POLICJI SĄ WOBEC NAS WULGARNI? — *Rafał Gutowski*
- 19 ĆWICZENIA NA PAMIĘĆ DLA SENIORA — *Agata Cukrowska*
- 20 BORÓWKI DLA OCZU I NIE TYLKO — *Jadwiga Szatkowska*
- 21 UMOWA DOŻYWCIA – PODSTAWOWE INFORMACJE — *Tymon Zawada*
- 22 ODPOWIEDNIE WARUNKI MIESZKANIOWE DLA OSOBY STARSZEJ — *Natalia Wiśniewska*
- 23 UBEZWŁASNOWOLNIENIE CAŁKOWITE — *Tymon Zawada*
- 24 PRZETRWAĆ LATO BEZ UKĄSZENIA, CZYLI SKUTECZNA OCHRONA PRZED OWADAMI — *Maksymilian Zadroga*
- 26 NATURALNE SPOSOBY NA OSŁABIONE WŁOSY U SENIORA — *Joanna Sadura*
- 27 WÓZKI INWALIDZKI RĘCZNE – DLA KOGO? — *Maria Starowiejska*
- 28 SKUTECZNA KOMUNIKACJA Z OSOBĄ STARSZĄ — *Agata Cukrowska*
- 29 AROMATERAPIA PRZY PROBLEMACH W STARSZYM WIEKU — *Cezary Lipiński*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty drugi 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



NAJLEPSZE WARZYWA DLA OSÓB STARSZYCH, CZYLI SUPERWARZYWA DLA SENIORA!

Osoby starsze muszą zwracać szczególną uwagę na to, co znajduje się w ich diecie. Wielu seniorów z powodu różnych chorób lub dolegliwości nie może spożywać niektórych składników i potraw. Wiosna to idealny moment, aby włączyć do codziennego jadłospisu więcej warzyw, które w sezonie wiosenno-letnim są zdrowe, świeże i nieprzetworzone. Odpowiednio zbilansowana dieta wpływa nie tylko na lepsze samopoczucie, ale przede wszystkim na zdrowie seniora.

Więcej warzyw w diecie to więcej zdrowia!

Jadłospis osób starszych powinien zaspokajać ich nietypowe i niecodzienne potrzeby. Wraz z wiekiem należy przykładać coraz większą wagę do tego, co znajduje się na talerzu, ponieważ w podeszłym wieku niezdrowe jedzenie często wpływa na pogorszenie stanu zdrowia. Organizm osób starszych

pracuje wolniej, a co za tym idzie – trawienie jest gorsze i spowolnione. Najlepiej więc dostosować dietę do potrzeb organizmu, aby jak najdłużej pracował jak najlepiej.

Niezbędne w diecie seniora są warzywa, które najlepiej gotować lub jeść na surowo. Zdrowe i świeże opóźniają procesy starcze, zmniejszają ryzyko zachorowania na raka oraz miażdżycy i są ogromnym źródłem witamin, minerałów i pierwiastków. Dobrze przyswajalne przez seniora są zielona i pomarańczowa warzywa, czyli: brokuł, jarmuż, dynia, marchewki, szpinak, kapusta. Mają one też najlepsze właściwości zdrowotne. Gotowane warzywa najlepiej rozdrabniać, ponieważ często osoby starsze mają problemy z gryzieniem twardych rzeczy.

Warto pamiętać o tym, by gotowane lub świeże warzywa spożywać do każdego posiłku. Są zdrowe,

niskokaloryczne i nie obciążają żołądka, przez co procesy trawienia nie zostają mocno zakłócone.

Jednak nie każde warzywo jest odpowiednie dla osób w podeszłym wieku. Zalicza się do nich przede wszystkim warzywa, które uprawiane są w szklarniach – nie nadszedł jeszcze ich sezon, przez co muszą być wzmacniane nawozami, które przenikają do ich wnętrza. Ze względu na ciężkostrawność oraz długie zalegania w żołądku osoby starsze powinny unikać fasoli, kapusty, grzybów. Oczywiście dieta każdego seniora musi być zmodyfikowana pod jego indywidualne potrzeby, zwłaszcza jeśli choruje na cukrzycę, niewydolność nerek, niewydolność wątroby lub jest w stanie przed lub pooperacyjnych.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



ZDROWE ODCHUDZANIE PO 60. ROKU ŻYCIA

Nie istnieje granica wieku, do którego chce się atrakcyjnie wyglądać.

A dla większości osób atrakcyjność fizyczna to także nienaganna sylwetka. Niestety, po 60. roku życia metabolizm wyraźnie spowalnia, a spalanie kalorii wymaga większego wysiłku. Dodatkowo, część kobiet zmagają się z niekorzystnymi zmianami hormonalnymi. Dochodzą do tego ograniczenia motoryczne i mniej opcji regularnej aktywności fizycznej. Mimo to utrzymanie prawidłowej wagi ma ogromne znaczenie. Wraz z wiekiem każdy zbędny kilogram wiąże się bowiem z wyższym ryzykiem wystąpienia niektórych chorób, jak choćby choroby serca czy układu kostnego. Jak więc zdrowo schudnąć

po 60. roku życia, a potem utrzymać wagę?

Przede wszystkim zdrowa dieta

Prawidłowa dieta ma znaczenie w każdym wieku, lecz seniorzy powinni przywiązywać do niej szczególną wagę. Jest istotna dla atrakcyjnego wyglądu i zadowalającego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że po 60. roku życia spadają potrzeby energetyczne organizmu, a tkanka tłuszczowa rozrasta się szybciej niż masa mięśniowa. Choć nie jest to łatwe, dla prawidłowej sylwetki powinno się ograniczyć kaloryczność posiłków. Jeśli przyzwyczajenie skłania do spożywania dużych dań, warto zmienić ich skład, a kaloryczne produkty zastąpić np. dodatkową porcją warzyw. Redukcja dziennego spożycia kalorii powinna

wynieść ok. 300 kcal. Jadać należy o możliwie stałych porach, najlepiej 5 razy dziennie.

Jeśli chodzi o konkretne zmiany w jadłospisie, to seniorzy powinni zwiększyć spożycie białka. Najlepiej, by nabiał, ryby i warzywa stanowiły stały element codziennego menu. Konieczne jest również uzupełnienie diety w błonnik, który wspomaga pracę jelit. To cenne dla wyglądu i zdrowia. Znajdziemy go w kaszy gryczanej, żytnim pieczywie, płatkach zbożowych. Występuje też w wielu owocach i warzywach, które jednocześnie stanowią źródło witamin i minerałów, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto, warto zminimalizować spożycie cukru, soli, tłuszczów zwierzę-

cych, skrobi i produktów wypiekanych na drożdżach. Seniorom szczególnie odradza się także smażenie potraw. Lepsze jest duszenie i gotowanie, w tym gotowanie na parze. Eksperti zalecają też rezygnację ze słodkich napojów i sięgnięcie po ziołowe herbaty wspomagające trawienie, np. miętę i szalwię.

Znaleźć odpowiednią aktywność

W wieku senioralnym aktywność fizyczna zwykle maleje, a to wielki błąd! Organizm słabnie, a różne dolegliwości ograniczają możliwości ruchowe, jednak nigdy nie należy rezygnować z ćwiczeń. Trzeba jedynie dobrać je do własnych możliwości. Świetnymi

opcjami dla osób starszych są pływanie i nordic walking, ponieważ pozwalają na aktywizację mięśni niemal całego ciała. Czując się na siłach, warto też jeździć na rowerze. Seniorzy o ograniczonej mobilności powinni regularnie uprawiać gimnastykę. Choć nie zapewni ona spektakularnych efektów, na pewno wspomogą spalanie kalorii.

Utrzymać satysfakcjonującą sylwetkę

Nie tylko dla zachowania lepszej figury, ale przede wszystkim dla lepszego samopoczucia, warto utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe, nie zapominając przy tym o codziennym ruchu. Podsta-

wą pozostanie baczne obserwowanie organizmu i dostosowywanie się do zachodzących w nim zmian.

Ciekawostką jest fakt, iż nie wszystkim seniorom doradzane jest osiągnięcie prawidłowej wagi. Liczne badania dowiodły, że nieznaczna nadwaga wskazana jest u osób mających problemy z nerkami, niewydolnością serca, chorobą wieńcową lub zagrożonych osteoporozą. Oznacza to, że w każdym przypadku należy dobrać dietę do indywidualnych potrzeb.

*Joanna Zadrowska
dietetyk*

**Teleopieka
Seniora**

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

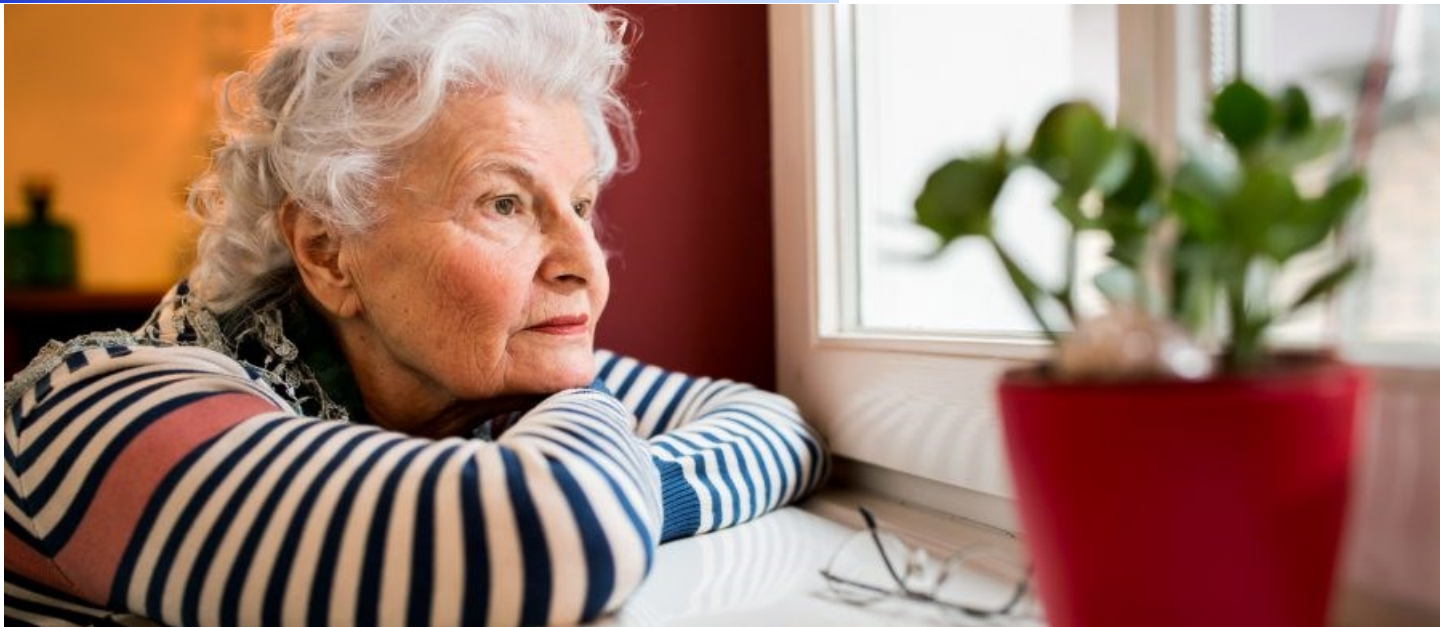
**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny





JAK ZAPEŁNIĆ UCZUCIE PUSTKI NA EMERYTURZE?

Przechodząc na emeryturę, wiele osób nie potrafi sobie znaleźć miejsca i zaplanować dalszego życia. Codzienna praca, obowiązki, spotkania z przyjaciółmi nadawały życiu sens, a na emeryturze pozostaje tyle wolnego czasu, że seniorzy nie potrafią zorganizować sobie życia na nowo. Emerytura to z pewnością zasłużony czas. Po ciężkiej pracy i wypełniania obowiązków przyszedł czas na odpoczynek i relaks. Nie wszystkim osobom jednak odpowiada nic nie robienie. Dlatego dla tych, którzy przeszli na emeryturę organizuje się kółka zainteresowań, Uniwersytety III wieku i wycieczki. Wszystko po to, aby osoba starsza w dalszym ciągu czuła, że jej życie ma sens i nie popadła w marazm.

Spotkania z rodziną

Więcej wolnego czasu to możliwość na częstsze spotkania z dziećmi, wnukami lub prawnukami. Spędzanie czasu z rodziną to nie tylko zaspokajanie najważniejszych potrzeb emocjonalnych, ale także wytwarzanie silnych więzi i pomoc, jaką senior może zaoferować swoim wnukom lub dzieciom. W dalszym ciągu osoba starsza, mimo że przeszła na emeryturę, może być potrzebna i pomocna.

Aktywność fizyczna

Emerytura to czas, kiedy senior może zacząć w większym stopniu myśleć o sobie. Brak codziennych obowiązków sprawia, że można oddawać się przyjemnościom, które sprawiają, że organizm i ciało będą w dobrej formie, a wydzielanie endorfin przyniesie poczucie szczęścia. Mowa o aktywności fizycznej,

która jeśli uprawiana jest regularnie, pomaga zachować wigor i zdrowie do późnej starości. Możliwości jest wiele. Można zdecydować się na grupowe zajęcia na basenie, nordic walking w towarzystwie przyjaciół, jazdę na rowerze, długie spacery. Wybór aktywności fizycznej zależy od stanu zdrowia seniora i indywidualnych preferencji.

Spotkania grupowe

Kluby dla seniorów, Uniwersytety III wieku, wieczorne dancingi to tylko część możliwości, z jakich mogą korzystać seniorzy na emeryturze. Kluby szachowe, kluby miłośników książek, to idealny pomysł na oderwanie się od codzienności i wypełnienie wolnego czasu, którego na emeryturze może być aż nadmiar.

Agata Cukrowska

psycholog



LAWENDOWE RĘKODZIEŁO DLA ZDROWIA, POŻYTKU I ZABAWY

Piękno lawendowych krzewów zachwyca latem, gdy lawenda w pełni rozwija pędy kwiatowe. Intensywny zapach kusi, koi nerwy i wycisza organizm. Aż żał patrzeć na przekwitające kwiaty. Podpowiemy, co zrobić, żeby cieszyć się lawendą przez cały rok.

Pola lawendowe robią wrażenie, ale również seniorzy nie posiadający ogrodów, czy działek mogą z powodzeniem hodować lawendę w donicy na parapecie lub balkonie. Właściwości lecznicze lawendy są ogromne, ale skupimy się na wielu innych możliwościach wykorzystania tej niezwyklej rośliny.

Suszona lawenda

Lawenda kwitnie intensywnie w czerwcu i lipcu. Pod koniec okresu kwitnienia pędy kwiatowe można ściąć i ususzyć. Suszenie lawendy powinno odbywać się

w ciepłym, przewiewnym, ale zacienionym miejscu. Obcięte pędy wieszamy kwiatami w dół. Powstały susz ma szerokie zastosowanie w domu.

Piękny zapach suszonej lawendy, który wydaje się być jeszcze intensywniejszy od świeżej rośliny, może służyć jako naturalny odświeżacz powietrza. Wystarczy kwiaty lawendy umieścić w woreczkach. Woreczki mogą być zrobione na drutach lub szydełku, a kształt i kolor to jedynie kwestia wyobraźni. Tak przygotowane saszetki można powiesić w dowolnym miejscu. W ten sposób zyskamy piękny zapach w domu oraz ochronę przed robakami. Dokładnie tak, lawenda działa odstraszaюще na komary, kleszcz i mole. Ozdobna saszetka sprawdzi się więc w garderobie.

Suszone kwiaty mogą posłużyć do zrobienia zapachowego

świecznika. W tym przypadku wystarczy szklany lub porcelanowy talerzyk jako podstawa, kilka kwiatów lawendy i świeca – ozdoba na stół w salonie gotowa. Piękną i pachnącą ozdobę można łatwo wykonać przy użyciu szklanego słoiczka. Wkładamy do niego suszone kwiaty, muszle, kamyczki i co tylko chcemy. Można dołożyć laski wanilii, suszone plasterki cytryny lub płatki róży.

Równie dekoracyjnie będzie wyglądał zwykły bukiet lawendowy. Seniorzy, którzy mają nieco większą hodowlę lawendy, mogą suszonymi pędami wypełnić małe poduszki. A może kukielka z lawendową spódniczką? Zachęcamy do twórczych eksperymentów.

Kwiat lawendy w kuchni

Lawenda znajduje zastosowanie również w kuchni. Kwiaty lawendy mają gorzkawy, szczypiący smak i wchodzi w skład popularnych

8 KĄCIK SENIORA

ziół prowansalskich. Lawenda świetnie komponuje się również ze słodkimi przekąskami, jak lody, dżemy i ciastka. W prosty sposób można zrobić tanią, ale także efektowną dekorację do potraw w postaci kandyzowanych kwiatów.

Przepis na lukrowane kwiaty

Składniki:

- Kwiaty lawendy lub innej jadalnej rośliny (róża, fiołek)
- 1 białko (o temp. pokojowej)
- Pół łyżeczki wody
- Pół szklanki cukru (drobnego)

Sposób wykonania:

- Białko i wodę roztrzepać widelcem.
- Przy pomocy pędzla kuchennego delikatnie i dokładnie pokryć

kwiaty białkiem.

- Ostrożnie zanurzać kwiaty w talerzyku z cukrem.
- Pozostawić do wyschnięcia (12-36 godzin) na płaskiej tacy pokrytej papierem do pieczenia.

Stanisław Trojanowski

8 KĄCIK SENIORA



Wśród młodych ludzi panuje przekonanie, że seniorzy nie odczuwają potrzeb seksualnych. To nieprawda. Choć rzeczywiście, jest to sprawa dość indywidualna, to jednak trudno mówić o zupełnym zaniku libido. Niestety, w naszym społeczeństwie seks w wieku emerytalnym to zwykle temat tabu. Dotyczy jednak milionów ludzi, dlatego nie ma powodu, by udawać, że nie istnieje! Jak zatem wyglądają „te sprawy” u osób starszych? Warto poznać najważniejsze fakty o popędzie seksualnym w jesieni życia oraz zdementować krążące na ten temat mity.

Fakty

Faktem jest, że ze względów hormonalnych, wiele kobiet po 50. roku życia, czyli jeszcze w wieku przedemerytalnym, doznaje wyraźnego spadku libido. Naturalne procesy zachodzące w organizmie podczas przekwitania to burza hormonów przypominająca dorastanie. Niektóre panie muszą po prostu przetrwać ten okres, innym pomagają preparaty przepisane przez specjalistę. Stan zdrowia w okresie menopauzalnym warto na bieżąco konsultować z ginekologiem-endokrynologiem, by zapewnić sobie nie tylko dobrą kondycję

fizyczną, ale też optymalne samopoczucie psychiczne. W wielu przypadkach właściwa kuracja pozwala odzyskać radość z życia, przywracając też wyższe libido.

Prawdą jest, że wśród mężczyzn spadek popędu seksualnego jest dużo rzadszym problemem niż wśród kobiet. Panowie muszą jednak zmierzyć się z innymi, poważnymi komplikacjami. O ile libido u ponad połowy z nich pozostaje na wcześniejszym poziomie, to jednak możliwości fizyczne utrudniają utrzymanie dotychczasowej aktywności seksualnej. Podobnie jak w przypadku kobiet, pomoc może specjali-

sta. Zadaniem endokrynologa będzie w tym przypadku pomoc w utrzymaniu testosteronu na poziomie zapewniającym mężczyźnie satysfakcję ze zbliżeń. Zwykle nieodzowne jest także wsparcie psychiczne ze strony kobiety. Dobre samopoczucie jest bowiem kluczem do sukcesu!

W starszym wieku uczucia są w łóżku ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Do seksu skłania nie tyle sam popęd fizyczny, co głównie psychiczna potrzeba bliskości. Wynika to z wielu czynników. Oczywiście jest, że ciało przestaje być tak atrakcyjne, jak w młodości. Dlatego to właśnie uczucia, przyjaźń, przywiązanie i wspólne doświadczenia cementują związek i pozwalają nadal dostrzegać w partnerze obiekt pożądania. To bliska, wzbudzająca zaufanie osoba pozwala akceptować starzejące się ciało i ośmiela do erotycznych zbliżeń. Poza tym, w starszym wieku często ma się już mniej zmartwień, a codzienny spokój, brak pośpiechu i zawodowych obowiązków sprzyja odprężeniu, dzięki któremu przyjemność czerpana z seksu jest dużo większa.

Mity

Mitem zdecydowanie jest teoria, jakoby seks w podeszłym wieku szkodził zdrowiu. Oczywiście, osoby starsze powinny unikać nadmiernego wysiłku, by nie prze-

ciżyć serca, jednak rozsądne współzycie czyni dla zdrowia wiele dobrego. Przede wszystkim, seks może być zbawienny dla psychiki. Podnosi poczucie własnej wartości i pomaga zachować młodość mentalną. Amerykańscy naukowcy dowiedli też, że łózkowe igraszki pomagają seniorom uśmierzyć bóle artretyczne i reumatyczne! Ponadto, specjaliści zapewniają, iż u osób powyżej 65. roku życia jeden orgazm tygodniowo wzmacnia układ krążenia, system nerwowy i odpornościowy. Niemniej, należy pamiętać, by na każdej płaszczyźnie dostosowywać aktywność fizyczną do indywidualnych możliwości kondycyjnych. Ostrożności nigdy za wiele, szczególnie wśród osób mających kłopoty z nadciśnieniem, sercem, układem ruchu.

Nieprawdą jest także, że jeśli ochota na seks minie, to nie da się jej już odzyskać. Wahania hormonów można regulować środkami farmakologicznymi, a uczucie wypalenia można omówić z terapeutą. Ważnym jest, by partnerzy wspólnie dążyli do ponownego rozniecenia pożądania, nie odwracając się od siebie i nie przyjmując, że bierność seksualna w starszym wieku jest czymś normalnym. Seksuolodzy doradzają, by na wszelkie problemy w tej materii reagować jak najszybciej, najlepiej przy pierwszych

znakach menopauzy u kobiet lub andropauzy u mężczyzn. Tym bardziej, że ok. 60. roku życia, po szaleństwie hormonów w czasie klimakterium, u kobiet podnosi się poziom testosteronu. W tym samym czasie, u mężczyzn rośnie poziom hormonów typowo kobiecych. Oznacza to, że gospodarka hormonalna kobiet i mężczyzn staje się do siebie podobna najbardziej na przestrzeni całego życia. To właśnie w tym okresie prawdziwego znaczenia nabiera stwierdzenie, że „łączy kogoś chemia”!

Absolutnym fałszem jest przekonanie, iż w pewnym wieku seks staje się wstydlivy! Choć wiele jego aspektów ulega zmianie, jednak prawo do odczuwania przyjemności z miłości fizycznej ma każdy, bez względu na to, ile minęło mu wiosen. Co więcej, seksuolodzy zgodnie twierdzą, że życiowe doświadczenie i doskonała znajomość swojego ciała oraz swoich potrzeb pozwala na nowo odkrywać radość w łóżku. Istnieje nawet spora grupa ludzi, którzy zgodnie twierdzą, że dopiero na emeryturze zaczęli odczuwać prawdziwą satysfakcję z życia erotycznego. Potrzeby seksualne u seniorów są faktem i nie ma powodów, by ukrywać swoje libido!

Dr Maksymilian Zadroga



CZY LEKI STERYDOWE POWODUJĄ NADWAGĘ?

Silne działanie przeciwpalne leków sterydowych (steroidowych) ma szerokie zastosowanie przy chorobach wynikających z autoagresji. Autoagresją (działaniem autoimmunologicznym) określamy stan nadmiernej reakcji organizmu na czynnik chorobotwórczy. Do chorób takich zaliczamy m.in. astmę oskrzelową, reumatoidalne zapalenie stawów, zapalenie wątroby i nerek, sarkoidozę, toczeń, niektóre choroby skóry.

Seniorzy cierpiący na powyższe schorzenia zmuszeni są do przyjmowania leków z grupy sterydów. Pojawia się pytanie, czy leki takie są bezpieczne oraz jak terapia przeciwzapalna wpłynie na stan zdrowia i wagi ciała? Czy sterydy można bezpiecznie zażywać?

Glikokortykosteroidy mogą być stosowane doustnie (w formie tabletek), wziewnie (aerozol) lub zewnętrznie (maści, kremy). Każda z form przyjmowania leków steroidowych wymaga kontroli lekarza. Jak wszystkie leki, również glikokortykosteroidy wykazują działania uboczne. Należy pamiętać, że przy terapii

lekami z tej grupy ważne jest ściśle przestrzeganie zaleceń lekarza.

Możliwe skutki uboczne:

- Długotrwała terapia glikokortykosteroidami powoduje osłabienie mięśni poprzez zwiększenie rozkładu białek i przyrost tkanki tłuszczowej. Gromadzenie tkanki tłuszczowej następuje zwłaszcza w miejscach takich jak kark, okolice brzucha i twarzy;
- Spadek poziomu potasu i wapnia;
- Problemy ze wzrokiem;
- Osłabienie skóry.

Jak bezpiecznie przyjmować glikokortykosteroidy?

Pod żadnym pozorem nie wolno zażywać steroidów bez zaleceń lekarza. Nie należy zmieniać zaleconych dawek i na własną rękę zaprzestawać leczenia. Pomimo, że skutki uboczne mogą być dokuczliwe, brak leczenia w przypadku ciężkich chorób niesie ze sobą większe ryzyko. Odpowiednia kontrola i stosowanie środków zapobiegawczych zmniejszy ryzyko powikłań po stosowaniu glikokortykosteroidów.

Nadmierne gromadzenie tłuszczu można skutecznie zmniejszać stosując odpowiednią dietę i aktywny tryb życia, co jest zalecane w każdym wieku. Należy zrezygnować z tłustych, ciężkostrawnych potraw i zastąpić je daniami gotowanymi oraz świeżymi warzywami i owocami.

Potas można dostarczyć w produktach takich jak: pomidory, owoce cytrusowe lub suszone, banany, warzywa liściaste, ziemniaki. Duże niedobory można uzupełniać przyjmując tabletki z potasem (po zaleceniu lekarza).

W przypadku niedoboru wapnia lekarz może zalecić przyjmowanie suplementów zawierających wapń i witaminę D.

Należy być pod stałą kontrolą lekarza prowadzącego oraz okulisty, co pomoże we wczesnym wykryciu ewentualnej zaćmy lub jaskry i pozwoli na szybkie podjęcie leczenia.

Dr Cezary Lipiński



NAJLEPSZE ĆWICZENIA DLA SENIORÓW W DOMU

Wszyscy dobrze wiedzą, że aktywność fizyczna jest bardzo ważna w każdym wieku. Ćwiczenia wykonywane regularnie poprawiają kondycję i wpływają na lepszą jakość życia. Osoby starsze powinny regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne adekwatnie do swojego stanu zdrowia. Ćwiczenia poprawiają samopoczucie, wzmacniają mięśnie, poprawiają krążenie – ogólnie rzecz ujmując, pozwalają zachować dłużej sprawność. Nie każdy senior może sobie pozwolić na to, aby uczęszczać na zajęcia grupowe lub na basen, ale to nie oznacza, że trzeba rezygnować z aktywności fizycznej całkowicie. Wystarczy znaleźć kilkanaście minut w ciągu dnia, aby poćwiczyć w domu.

Ćwiczenia rozciągające, wytrzymałościowe, nordic walking

Będąc w domu, nie należy zapo-

minąć o codziennym rozciąganiu, które korzystnie wpływa na mięśnie oraz kręgosłup. To jednak nie wszystko – po rozciąganiu równie ważne są ćwiczenia wytrzymałościowe, do których można zaliczyć spacer, jazdę na rowerze, a nawet pracę w ogrodzie, jak na przykład grabienie liści. Dzięki takim ćwiczeniom sprawność oraz wytrzymałość wzrosną. Bardzo popularnym sportem wśród osób starszych jest nordic walking, czyli chodzenie z kijkami. Aby go uprawiać, wystarczy zaopatrzyć się w specjalne kijki, dzięki którym podczas marszu będzie pracować całe ciało. To aktywność fizyczna, która może być uprawiana codziennie, nie wymaga specjalnego przygotowania i jest łatwa do opanowania. Nordic walking może trwać od 15 minut nawet do kilku godzin! Wszystko zależy od sprawności seniora.

Codzienna dawka ruchu zapobiega nie tylko rozwojowi zmian zwyrodnieniowych, ale przede wszystkim uwalnia endorfiny, czyli hormon szczęścia. Seniorzy w domu mogą wykonywać takie ćwiczenia jak: koci grzbiet, który dobrze wpływa na kręgosłup, ćwiczenia wzmacniające kręgosłup, ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem obciążenia oraz wiele innych. Aby przyniosły one oczekiwany skutek, muszą być powtarzane minimum 3 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut.

Przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej należy mieć pewność, że nie wpłynie ona negatywnie na zdrowie seniora, dlatego warto skonsultować się z lekarzem w celu otrzymania pozwolenia na wykonywanie danego ćwiczenia.

Natalia Wiśniewska



DOMOWE SPOSOBY NA LECZENIE OPARZEŃ

Drobne, powierzchowne oparzenia zwykle nie są groźne i goją się samoistnie po kilkunastu dniach. Jednak w przypadku seniorów z osłabioną odpornością i wrażliwą skórą oparzenie może być szczególnie groźne. Nieodpowiednie pielęgnowanie powstałej rany zwiększa ryzyko infekcji.

W zależności od głębokości rany wyróżniamy oparzenia:

- I stopnia – uszkodzeniu ulega tylko naskórek, obserwujemy zaczerwienienie, ból lub pieczenie, lekkie opuchnięcie.
- II stopnia – uszkodzeniu ulega naskórek i część skóry właściwej (stopień II A) lub naskórek z całą grubością skóry (stopień II B). Poza zaczerwienieniem i obrzękiem pojawiają się pęcherze wypełnione płynem o żółtawym odcieniu oraz silny ból. Przy głę-

bokim oparzeniu (II B) następuje powierzchowna martwica, gdzie skóra jest biała z czerwonymi punktami. Pomimo, że jest to głębokie oparzenie i o wiele poważniejsze od oparzenia powierzchownego, odczuwany ból jest mniejszy. Dzieje się tak, ponieważ uszkodzeniu ulegają zakończenia nerwowe.

- III stopnia – uszkodzeniu ulega cała warstwa skóry, często wraz z głębszymi tkankami. Następuje martwica skóry, a po wyschnięciu martwej części pojawiają się żółte lub białoszare strupy. Nie odczuwamy bólu na oparzonej powierzchni, lecz doświadczamy bardzo silnych dolegliwości bólowych na wskutek uszkodzenia głębszych tkanek.
- IV stopnia – Dochodzi do zwęglenia tkanek. Martwica obejmuje tkanki do kości, widoczne są ścięgna i mięśnie.

Kiedy oparzenie można leczyć w domu, a kiedy konieczna jest pomoc lekarza?

Z pozoru niegroźne oparzenie może okazać się o wiele poważniejszym. Nawet płytkie poparzenie naskórka może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu, gdy obejmie dużą powierzchnię ciała lub dojdzie do zakażenia bakteryjnego. Również niewielkie oparzenie bez silnych dolegliwości bólowych może w rzeczywistość okazać się głęboką raną. Brak odczuwania bólu może wiązać się z uszkodzeniem zakończeń nerwowych.

Jedynie oparzenia I i II stopnia można leczyć w domu. W przypadku drobnych oparzeń należy udać się do lekarza, gdy zajmują dużą powierzchnię ciała. Natomiast oparzenia z widocznymi pęcherzami wymagają inter-

wencji lekarza gdy mają średnicę większą niż 2,5cm. W przypadku oparzenia III i IV stopnia należy natychmiast udać się do najbliższego szpitala.

Domowe leczenie oparzeń

W przypadku drobnych oparzeń (np. niewielkie oparzenia słoneczne) można zastosować środki chłodzące skórę dostępne w aptekach. Warto na domowym parapecie hodować aloes. Przykładanie soku z aloesu może nie tylko złagodzić ból, ale również znacznie przyspieszyć gojenie. Należy pamiętać o dokładnym myciu ranu przy użyciu jałowych gazików, co zapobiegnie infekcji.

Gdy pojawią się pęcherze z płynem, nie wolno ich przekłuwać. Powinny wchłonać się lub pęknąć samoistnie. Po pęknięciu pęcherza trzeba koniecznie dokładnie umyć ranę, posmarować maścią z antybiotykiem i założyć jałowy opatrunek. Opatrunki należy zmieniać codziennie, do czasu całkowitego zagojenia rany. Jeśli po upływie kilku dni nie widać poprawy lub wokół rany obserwujemy duże zaczerwienienie należy udać się do lekarza.

Warto do diety wprowadzić składniki z dużą zawartością witamin:

- witaminy z grupy B – wspomagają procesy metaboliczne

i zachowują prawidłową równowagę płynową w organizmie;

- witamina A – odbudowuje skórę;
- witamina C – wspomaga gojenie urazów.

W przypadku większego oparzenia witaminy można przyjmować w postaci doustnych środków dostępnych w aptece, a dawki powinien ustalić lekarz. W celu uniknięcia blizn można stosować miejscowo kremy lub witaminę E. Nakłada się je dopiero po wygojeniu oparzenia, jednak gdy blizna jest jeszcze „świeża”.

Dr Maksymilian Zadroga

ODPOWIEDNIA DAWKA SNU DLA SENIORA

Sen to jedna z najważniejszych potrzeb fizjologicznych każdego człowieka. Jego odpowiednia dawka jest niezbędna dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Należy jednak pamiętać, że ilość wymaganego przez organizm snu jest bardzo indywidualizowana i zależy od wielu czynników. Do najważniejszych należą wiek i tryb życia. Noworodki przesypiają niemal całą dobę, a dla przeciętnego,

dorosłego człowieka za normę uważa się 7-9 godzin snu. Z wiekiem potrzeby spadają, co wynika z ograniczonej aktywności i naturalnego procesu spowalniania poszczególnych funkcji życiowych. Za słabszy sen w jesieni życia odpowiada również niższy poziom melatoniny. Ten hormon, nazywany hormonem snu, wpływa na szybkość zasypiania i głębokość snu. Jego poziom spada w wieku senioralnym

i to również jest zjawiskiem całkowicie naturalnym.

Ile zatem powinno się tak naprawdę spać na emeryturze i jak dbać o dobrą jakość snu?

Mniejsze potrzeby są naturalne. Wiele osób martwi się, gdy w pewnym momencie życia przespanie 8 godzin staje się dla nich wręcz niemożliwe. Problemy z zaśnięciem i wstawianiem przed świtem odbierane są



za symptomy bezsenności. Kiedy udać się do lekarza? Specjaliści alarmują natomiast, Poza czynnikami, do których by nie traktować tych objawów jako choroby i bez konsultacji lekarskiej, nie zażywać środków na poprawę snu. Warto bowiem wiedzieć, że mniejsze potrzeby w jesieni życia nie są niczym nadzwyczajnym. 5-6 przespanych godzin jest zwykle wystarczających. Bywa także, że optymalne są 4 godziny snu. Dotyczy to szczególnie tych osób, które są mało aktywne w ciągu dnia. Tym bardziej, że wielu seniorów ucina sobie krótkie drzemki w porze popołudniowej. O ile sen nie jest przerywany ciągłymi pobudkami, a po przebudzeniu człowiek czuje się wypoczęty, nie ma żadnych powodów do zmartwienia.

Kiedy udać się do lekarza? Niepokojące są częste pobudki, uniemożliwiające przespanie min. 3-4 godzin nocnych. Regularna niemożność zaśnięcia przez więcej niż pół godziny także powinna zmartwić, mogąc być oznaką rzeczywistego, zbyt niskiego poziomu melatoniny. Niemniej, może być też powodowana zbyt częstymi drzemkami w ciągu dnia, dlatego w pierwszej kolejności, zaleca się uregulowanie trybu życia. Ważnym jest, by chodzić spać o możliwe stałej porze, w odpowiednich warunkach: w ciszy, ciemności, nie oglądając przed snem telewizji, a raczej czytając książkę, słuchając spokojnej muzyki lub wyciszając się w jakikolwiek inny sposób.

Oprócz tego, wizyty w gabinecie lekarskim wymagają zaburzenia snu, które skutkują permanentnym stanem niewyspania, obniżeniem koncentracji i wyraźnym pogorszeniem jakości codziennego życia.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



SOCZEWKI KONTAKTOWE DLA SENIORA

Okulary na nosie to jeden z najczęstszych atrybutów seniora. Nie każdy jest jednak zadowolony z ich noszenia. Chociaż poprawiają jakość widzenia i umożliwiają czytanie, to jednak bywają niekomfortowe. Trzeba je często przecierać, a zimą parują przy każdym wejściu do ciepłego wnętrza. Czasem zsuwają się z nosa, uciskają, a noszone na słońcu, pozostawiają po sobie śmieszne, nieopalone ślady. Jest wiele zarzutów, jakie można mieć wobec okularów, dlatego czasem warto rozważyć zamianę większych szkieł na małe soczewki kontaktowe.

Soczewki kontaktowe zdecydowanie częściej noszone są przez młodych ludzi niż przez seniorów. Wynika to głównie z różnic w trybie życia i z tego, że młodzi więcej się ruszają, a okulary wielokrotnie są dla nich bardzo uciążliwe. Oprócz tego, trzeba pamiętać, że wzrok seniorów znacznie częściej ulega pogorszeniu tylko pod jednym kątem. To dlatego osoby starsze zakła-

dają okulary wyłącznie do oglądania telewizji lub do czytania. Zdarza się też, że mają kilka par i dobierają je do konkretnej sytuacji. To sprawia, że soczewki stają się niefunkcjonalne. Nikt nie chciałby ściągać ich wielokrotnie w ciągu dnia tylko po to, by wkrótce znów założyć.

Niemniej jednak, jakiś czas temu, na polskim rynku pojawiły się soczewki dedykowane seniorom cierpiącym na tzw. starowzroczność, która objawia się pogorszeniem widzenia rzeczy położonych blisko człowieka. O ile więc nie ma innych przeciwwskazań i jeśli wada wzroku jest dość stała, a okulary przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, warto pokusić się o zamianę ich na soczewki.

Na rynku dostępne są soczewki przeznaczone do niemal wszystkich wad wzroku. Określenie konkretnych parametrów należy w stu procentach pozostawić okuliście. Nigdy nie wolno samodzielnie dobierać soczewek, ponieważ

ich moc może różnić się od mocy okularów, więc tak naprawdę, nigdy nie da się samodzielnie ustalić, jakie będą odpowiednie. Wybór mamy natomiast, jeśli chodzi o tryb ich noszenia. Zwykle dostępne są soczewki dzienne, miesięczne, a nawet roczne. Te ostatnie są szczególnie wygodne, ponieważ nie wymagają pamiętania o kupieniu kolejnego opakowania.

Soczewki kontaktowe nie sprawdzają się jednak u wszystkich. Dla części osób barierą jest ich zakładanie, które wymaga precyzyjnych ruchów palcami tuż przy gałce ocznej. Są też osoby, które mają zbyt wrażliwe oczy i soczewki powodują u nich ból i pieczenie. Soczewek nie poleca się także ludziom z tendencją do wysuszania śluzówki, ponieważ soczewki będą powodowały u nich zapalenia spojówek i inne, nieprzyjemne dolegliwości.

Stanisław Trojanowski



JAK SIĘ ZACHOWAĆ, GDY SŁUŻBY PORZĄDKOWE NADUŻYWAJĄ SWOICH KOMPETENCJI? JAK REAGOWAĆ, KIEDY FUNKCJONARIUSZE POLICJI SĄ WOBEC NAS WULGARNI?

Na wstępie należy przypomnieć, że głównym celem Policji jest służenie społeczeństwu poprzez ochronę bezpieczeństwa ludzi oraz utrzymywanie bezpieczeństwa i porządku publicznego. Pomimo że w ustawie z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (tj. Dz. U. z 2017 r. poz. 2067 ze zm.; dalej „ustawa o Policji”) nie użyto wprost sformułowania, że Policja jest instytucją zaufania publicznego, to w istocie rzeczy treść art. 1 ust. 1 ustawy o Policji na to wskazuje. Na zaufaniu społecznym opiera się zatem m.in. status Policji, a charakter zadań Policji z oczywistych względów wymaga,

by cieszyła się ona autorytetem i zaufaniem w społeczeństwie.

Przepis art. 15 ust. 1 ustawy o Policji określa uprawnienia policjantów podczas wykonywania czynności operacyjno-rozpoznawczych, dochodzeniowo-śledczych i administracyjno-porządkowych.

Policjanci posiadają uprawnienia do legitymowania osób w celu ustalenia ich tożsamości. Funkcjonariusze Policji mają możliwość ograniczenia swobody funkcjonowania osoby legitymowanej w zakresie i czasie niezbędnym do skutecznego ustalenia jej tożsamości. W żadnym razie nie jest to jednak pozbawienie wolności

wiążące się z wszelkimi rygorami z tym związanymi. Nie oznacza to jednak, że czynności legitymowania pozostają poza wszelką kontrolą. Zgodnie z art. 15 ust. 7 ustawy o Policji, na sposób prowadzenia czynności, o których mowa w art. 15 ust. 1 ustawy o Policji, w tym czynności legitymowania, przysługuje zażalenie do miejscowo właściwego prokuratora. Z kolei w przypadku roszczeń o charakterze majątkowym, zainteresowanemu przysługuje droga sądowa w postępowaniu cywilnym.

Warto również pamiętać, że funkcjonariusz Policji, który przystępuje do czynności służbowych zwią-

zanych z legitymowaniem, jest obowiązany podać swój stopień, imię i nazwisko w sposób umożliwiający odnotowanie tych danych, a także podstawę prawną i przyczynę podjęcia czynności służbowej. Policjant nieumundurowany okazuje ponadto legitymację służbową, a na żądanie osoby, wobec której podjęto wykonywanie tych uprawnień, umożliwia odnotowanie danych w niej zawartych.

Kolejnym uprawnieniem funkcjonariuszy Policji jest prawo zatrzymywania osób w trybie i przypadkach określonych w przepisach Kodeksu postępowania karnego i innych ustaw (np.: ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi).

Przechodząc do przepisów procedury karnej należy wskazać, że Policja ma prawo zatrzymać osobę podejrzaną, jeżeli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniła ona przestępstwo, a zachodzi obawa ucieczki lub ukrycia się tej osoby albo zatarcia śladów przestępstwa bądź też nie można ustalić jej tożsamości albo istnieją przesłanki do przeprowadzenia przeciwko tej osobie postępowania w trybie przyśpieszonym. Policja ma prawo również zatrzymać osobę podejrzaną, jeżeli istnieje uzasadnione przypuszczenie, że popełniła ona przestępstwo z użyciem przemocy na szkodę osoby wspólnie

zamieszkującej, a zachodzi obawa, że ponownie popełni przestępstwo z użyciem przemocy wobec tej osoby, zwłaszcza gdy grozi popełnieniem takiego przestępstwa (por. art. 244 § 1 i § 1a Kodeksu postępowania karnego).

W przypadku podjęcia decyzji o zatrzymaniu, funkcjonariusze Policji mają obowiązek natychmiast poinformować o przyczynach zatrzymania i o przysługujących prawach, w tym o prawie do skorzystania z pomocy adwokata lub radcy prawnego, oraz wysłuchać go. Po doprowadzeniu osoby zatrzymanej do jednostki organizacyjnej Policji policjant wykonuje następujące czynności: poucza osobę zatrzymaną o prawie do wniesienia, w terminie 7 dni, zażalenia na zatrzymanie do sądu rejonowego właściwego dla miejsca zatrzymania, wypowiedzenia się co do przyczyn zatrzymania, zawiadomienia o zatrzymaniu wskazanej osoby najbliższej oraz pracodawcy, uczelni lub szkoły, nawiązania w dostępnej formie kontaktu z adwokatem, a także bezpośredniej z nim rozmowy w obecności policjanta, nawiązania w dostępnej formie kontaktu z właściwym urzędem konsularnym lub przedstawicielstwem dyplomatycznym, jeżeli osoba zatrzymana jest cudzoziemcem, a następnie wysłuchuje osobę zatrzymaną na okoliczność zatrzymania.

Ponadto osobę zatrzymaną należy niezwłocznie poddać – w razie uzasadnionej potrzeby – badaniu lekarskiemu lub udzielić jej pierwszej pomocy medycznej. Policjant niezwłocznie podejmuje działania zmierzające do skutecznego powiadomienia dyspozytora medycznego o stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego osoby zatrzymanej i postępuje zgodnie z przekazanymi przez niego informacjami.

Powyżej zostały opisane środki ochrony prawnej przewidziane przez ustawodawcę do skontrolowania przeprowadzonych czynności.

Osoba, co do której podejmowane są czynności, powinna stosować się do poleceń funkcjonariuszy Policji, aby nie doprowadzić do sytuacji, w której funkcjonariusze będą zmuszeni użyć innych środków (np.: przymusu). Niemniej jednak w sytuacji, w której uważamy, że wydawane polecenia nie są stosowne albo mogą naruszać przepisy prawa albo zachowanie funkcjonariuszy Policji nie respektuje godności ludzkiej, to należy poprosić postronne osoby, jeżeli takie się znajdują, o nagranie (np.: telefonem komórkowym) przebiegu przeprowadzonych czynności albo – jeżeli mamy taką możliwość – samodzielnie rozpocząć nagrywanie w celu uzyskania dowodu z przeprowa-

dzonych czynności. Warto jednak pamiętać, aby w sposób spokojny wykonywać polecenia funkcjonariuszy Policji, w odpowiedni sposób zakomunikować funkcjonariuszom, że będziemy rozpoczynać nagrywanie, dzięki czemu – w sytuacji stresującej dla Nas, jak również dla samych funkcjonariuszy Policji – nie dojdzie do użycia przymusu bezpośredniego. Należy pamiętać, że podczas wykonywania czynności służbowych funkcjonariusze Policji również mogą być zestresowani, a tylko Nasze opanowanie i spokojne nagrywanie czynności pozwoli na zebranie odpowiedniego materiału w przypadku chęci skorzystania ze środków ochrony prawnej.

Dodatkowo skarżący może zwrócić się o pomoc w ustaleniu przebiegu zdarzenia do Biura Spraw Wewnętrznych Policji, w tym ustalenia, w jaki sposób zachowywali się funkcjonariusze Policji w stosunku do osoby,

do której podejmowane były czynności. Biuro Spraw Wewnętrznych Policji jest jednostką organizacyjną Policji, realizującą na obszarze całego kraju zadania w zakresie rozpoznawania, zapobiegania i zwalczania m.in. przestępczości popełnianej przez policjantów i pracowników Policji.

Ponadto osoba, co do której podejmowane były niewłaściwe zachowania (np.: zachowania, które nosiły cechy poniżające) może złożyć skargę do komendanta jednostki policji, w której pełnią służbę funkcjonariusze Policji, którym zarzuca się nieodpowiednie zachowanie, w tym wykonywanie czynności służbowych, podczas których nie respektowano godności ludzkiej oraz nie przestrzegano praw człowieka.

Skargę również można złożyć do komendanta policji nadrzędnego w stosunku do komisariatu / komendy, w której pełnią służbę funkcjonariusze Policji,

którym zarzuca się niewłaściwe zachowanie.

Przekazanie informacji do komendanta albo do Biura Spraw Wewnętrznych Policji może rozpocząć w stosunku do funkcjonariusza Policji procedurę odpowiedzialności dyscyplinarnej. Policjant odpowiada dyscyplinarnie za popełnienie przewinienia dyscyplinarnego polegającego na naruszeniu dyscypliny służbowej lub nieprzestrzeganiu zasad etyki zawodowej. Naruszenie dyscypliny służbowej stanowi czyn policjanta polegający na zawinionym przekroczeniu uprawnień lub niewykonaniu obowiązków wynikających z przepisów prawa lub rozkazów i poleceń wydanych przez przełożonych uprawnionych na podstawie tych przepisów (por. art. 132 ustawy o Policji).

*Adwokat Rafał Gutowski,
KPRF Law Office*



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**.





ĆWICZENIA NA PAMIĘĆ DLA SENIORA

Ćwiczenie pamięci w podeszłym wieku jest bardzo ważne. Czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, robienie na drutach lub inne prace manualne to tylko niektóre formy spędzania wolnego czasu, które wpływają pozytywnie na pracę mózgu. Warto więc zwracać uwagę na to, aby seniorów wolnym czasie skupiał się na trenowaniu swojego umysłu. Wpłynie to pozytywnie na jego pamięć, a także opóźni szereg procesów, które zachodzą w mózgu wraz z wiekiem, np. demencja lub otępienie.

Przyjemne z pożytecznym

Różnego rodzaju formy ćwiczeń są nie tylko pożyteczne i pomocne, ale także bardzo przyjemne. Różnorodne zajęcia manualne i intelektualne przysparzają osobie starszej dużo radości. Jeśli zdrowie seniora nie pozwala na nic więcej, można dać mu do gniecenia w rękach piłeczkę lub chusteczkę. Seniorzy,

k którzy cieszą się lepszym zdrowiem, mogą spędzać czas na graniu w karty, rysowaniu, układaniu klocków. Wiele osób w podeszłym wieku uwielbia rozwiązywać proste quizy lub krzyżówki. Paniom dużo radości przynosi wykonywanie prac na drutach lub na szydełku.

Osoby starsze, które nie mają większych problemów ze zdrowiem i komunikowaniem się, mogą czytać książki. Nie ma czegoś lepszego dla ludzkiego mózgu niż czytanie. To nie tylko forma przyjemności, dzięki której można się odstresować i zrelaksować, ale przede wszystkim ogromna praca dla mózgu.

Oglądanie kolorowych czasopism również może być pożyteczne – jeśli senior nie za bardzo rozumie to, o czym czyta, wystarczy, że będzie przekładał strony i oglądał obrazki. Opiekun może także czytać seniorowi gazety lub książki. Słuchanie również

wpływa pozytywnie na działanie mózgu. Osobie starszej warto także kilka razy dziennie przypominać, jaki jest miesiąc, która godzina, jaki dzień lub rok. Mówienie do chorego starszego człowieka przynosi mu ogromną radość, nawet jeśli czasami nie wszystko rozumie.

Wszelkie czynności i prace, które wykonuje senior, muszą być dostosowane do jego stanu zdrowia. Niekiedy osoba starsza cieszy się dobrym zdrowiem i przeczytanie grubej i skomplikowanej książki nie jest żadnym wyzwaniem, a czasami już samo oglądanie gazety i patrzenie na obrazki wymaga dużego zaangażowania. Najważniejsze jest jednak to, aby nie rezygnować i zachęcać do jakiegokolwiek aktywności intelektualnej.

Agata Cukrowska
psycholog



BORÓWKI DLA OCZU I NIE TYLKO

Borówki są znane głównie ze swoich właściwości zapierających, które wykorzystuje się w przypadku biegunk. Owoce są jedzone w postaci soku z borówek lub suszonki. Te małe owoce mają jednak o wiele szersze zastosowanie w leczeniu, gdzie wykorzystuje się również liście, wyciągi oraz napary.

Borówki leśne (czarne jagody) stanowią przysmak, głównie ze względu na niepowtarzalny smak i krótki okres owocowania, który przypada na czerwiec i lipiec. Jednak z ich zdrowotnych właściwości możemy korzystać przez cały rok, np. susząc owoce lub liście, które posłużą do przyrządzenia potraw, naparów lub syropów. Borówki zawierają liczne związki o działaniu leczniczym, takie jak: kwas elagowy, kwas foliowy, błonnik, karotenoidy, antocyjany, flawonoidy.

Korzystne działanie borówek:

- wykazują właściwości przeciwtleniające, przeciwnowotworowe oraz antymutagenne, zawarte w nich silne antyoksydanty spowalniają procesy starzenia komórek;
- wykazują właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne oraz przeciwnowotworowe;
- wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego;
- wykazują działanie uelastyczniające naczynia krwionośne;
- zawarte w nich karotenoidy (głównie beta-karoten) poprawiają wzrok, wpływają korzystnie zwłaszcza na widzenie po zmroku;
- zawierają dużą ilość antocyjanów, którym borówki zawdzięczają niebiesko-fioletowy kolor. Antocyjany poprawiają mikrokreżenie w gałce ocznej – ta właściwość wykorzystywana jest pomocniczo m.in. w profilaktyce zaćmy;

• dzięki dużej zawartości błonnika borówki wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn;

• liście borówki obniżają poziom cukru we krwi, zawierają flawonoidy o działaniu lekko moczopędnym, co pozwala na ich wykorzystanie u osób z cukrzycą;

• borówki podawane na surowo mogą lekko rozluźniać stolec, natomiast w postaci suszonej działają zapierająco;

• pomocniczo są stosowane jako środki przeciwpasożytnicze;

• sok z borówek może być wykorzystywany jako środek odkażający przewód pokarmowy i moczowy;

• taniny liczne w liściach borówki czarnej wykazują działanie ściągające, które wykorzystuje się w profilaktyce hemoroidów.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



UMOWA DOŻYWCIA – PODSTAWOWE INFORMACJE

Jeżeli zastanawiasz się, jak w bezpieczny sposób przenieść na osobę bliską własność nieruchomości (gruntu lub mieszkania), to ustawodawca przewiduje kilka możliwych rozwiązań pozwalających na uregulowanie jej sytuacji prawnej, a jednym z nich jest podpisanie umowy dożywocia.

Umowa dożywocia jest umową cywilnoprawną, którą sporządza się u notariusza. Jej zawarcie w inny sposób (np. ustnie, na piśmie pomiędzy samymi stronami) spowoduje, że będzie ona nieważna i nie odniesie skutków prawnych.

Przez zawarcie umowy dożywocia 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 przyjęć uprawnionego jako domownika.

W umowie strony mogą określić dokładnie zakres świadczeń, które zobowiązany ma obowiązek spełnić na rzecz uprawnionego. Jeżeli senior po sporządzeniu umowy będzie nadal mieszkał na nieruchomości, której własność przekazuje, to strony mogą obciążyć nieruchomość prawem użytkowania lub ustanowić służebność osobistą mieszkania. W takiej sytuacji senior będzie uprawniony do korzystania z całej nieruchomości lub jej części (w zależności od umowy stron). Nabywca nieruchomości może się również zobowiązać do spełniania na rzecz uprawnionego określo-

nych powtarzających się świadczeń pieniężnych lub dostarczania uzgodnionych rzeczy.

Jeżeli właścicielem nieruchomości jest tylko jeden z małżonków, to w umowie dożywocia należy zastrzec, iż uprawnienia wynikające z umowy dotyczą obojga małżonków. W takiej sytuacji, nawet w przypadku śmierci małżonka, który był właścicielem nieruchomości, drugi małżonek zachowuje prawa wynikające i przysługujące mu z umowy dożywocia, które nie wygasną i będą kontynuowane do dnia jego śmierci.

Uprawnienia przysługujące seniorowi z tytułu umowy dożywocia są niezbywalne i osobiste, a co za tym idzie, nie można ich przenieść na inną osobę trzecią. Przysługują one jedynie osobom bezpośrednio wskazanym w akcie notarialnym.

Tymon Zawada

Radca prawny

ODPOWIEDNIE WARUNKI MIESZKANIOWE DLA OSOBY STARSZEJ

Dom lub mieszkanie wraz z wiekiem staje się dla osoby starszej azylem, w którym czuje się bezpiecznie. To miejsce, które jest całym centrum dowodzenia, zwłaszcza na emeryturze, kiedy nie trzeba już pracować i większość czasu spędza się w swoich czterech ścianach. O odpowiednie przygotowanie mieszkania lub domu w szczególności trzeba zadbać, kiedy osoba starsza jest schorowana lub niepełnosprawna. Mieszkanie powinno być bezpieczne, aby nie stwarzało niepotrzebnych zagrożeń dla zdrowia lub nawet życia, oraz wygodne i komfortowe.

Swój własny pokój

Seniorzy najczęściej mieszkają z kimś – z dziećmi lub wnukami. W takim przypadku trzeba zadbać, aby osoba starsza posiadała swój własny, nawet nieduży, oddzielny pokój, w którym będzie czuła się bezpiecznie i spokojnie. Pomieszczenie powinno być urządzone prosto. Musi też posiadać wszystkie niezbędne, funkcjonalne rzeczy – wygodne łóżko, naj-

piej z materacem przeciwoleżynowym, a przy łóżku na ścianie uchwyty, które będą ułatwiać wstawanie i podnoszenie się. Jeśli osoba starsza jest leżąca, niezbędne jest łóżko profesjonalne, które nie tylko będzie posiadać materac przeciwoleżynowy, ale także wszelkie potrzebne zabezpieczenia oraz regulację oparcia. W pokoju osoby starszej powinien znajdować się także wygodny fotel, najlepiej zaraz obok łóżka, oraz niewielki puf lub stoliczek, na którym można oprzeć nogi lub położyć najpotrzebniejsze rzeczy. Meble powinny być jak najbardziej funkcjonalne i znajdować się przy samych ścianach, aby nie przeszkadzały seniorowi w przemieszczaniu się. Oświetlenie w pokoju powinno być łatwo dostępne (np. przy łóżku), tak samo jak włączniki światła. Warto do pokoju dodać kilka dodatków, takich jak zegar, kalendarz lub telefon.

Własne mieszkanie

Jeśli osoba starsza posiada własne mieszkanie, nie trzeba od razu przeprowadzać general-

nego remontu, aby ułatwić jej życie. Senior, który dobrze sobie radzi, nie potrzebuje wielkich zmian. Osoby leżące, które potrzebują opieki, powinny posiadać łazienkę przystosowaną pod ich potrzeby, czyli np. niski brodzik, prysznic, uchwyty przy sedesie. Warto zabezpieczyć włączniki gazu lub prądu, aby senior nie wyrządził sobie krzywdy, a także zabezpieczyć okna oraz drzwi. Należy też zamontować dodatkowy zamek, o którym będą wiedzieć tylko najbliżsi. Warto też zabezpieczyć drzwi, tak aby senior sam nie mógł zamknąć się od środka. Wszystkie zabezpieczenia i udogodnienia nie zastąpią opieki i zaangażowania, jakie powinny mieć osoby starsze. Seniorzy, którzy cierpią na demencję lub chorobę Alzheimera, nie powinni mieszkać sami i muszą być objęte szczególną opieką, ponieważ bardzo ciężko radzą sobie z codziennym życiem.

Natalia Wiśniewska

UBEZWŁASNOWOLNIENIE CAŁKOWITE

W poprzednim artykule omówiona została ogólnie instytucja ubezwłasnowolnienia. Wskazany został przede wszystkim podział ubezwłasnowolnienia na całkowite i częściowe. W niniejszym artykule szczegółowo omówimy pierwszą z nich, tj. ubezwłasnowolnienie całkowite.

Ubezwłasnowolnienie całkowite może zaistnieć tylko w przypadku utraty przez osobę fizyczną pełnej zdolności do czynności prawnych. Artykuł 13 § 1 Kodeksu cywilnego wskazuje, że ubezwłasnowolnioną całkowicie może być osoba fizyczna, która ukończyła trzynaście lat. Ponadto w chwili orzekania w przedmiotowej kwestii muszą być spełnione łącznie dwie przesłanki. Po pierwsze, osoba której dotyczy wniosek jest chora psychicznie, niedorozwinięta umysłowo lub dotknięta innego rodzaju zaburzeniami, wynikającymi w szczególności z pijaństwa lub narkomanii. Po drugie, osoba wskutek jednej z wyżej wymienionych chorób, nie jest w stanie kierować swoim postępowaniem. Dla osoby ubezwłasnowolnionej całkowicie ustanawia się opiekę, chyba że pozostaje ona jeszcze pod władzą rodzicielską,

o czym wskazuje art. 13 § 2 Kodeksu cywilnego. Opiekunem powinien być w pierwszej kolejności małżonek tej osoby, a jeśli nie jest to możliwe, któryś z rodziców. Dopiero, gdy nie ma innej możliwości Sąd może ustanowić opiekunem inne osoby.

Wskazać również należy, że osoba nieposiadająca zdolności do czynności prawnych, a więc będąca osobą ubezwłasnowolnioną całkowicie nie może dokonywać czynności prawnych – taka czynność prawna staje się wówczas nieważna. Czynności w imieniu takiej osoby i ze skutkiem prawnym może dokonać jedynie jej przedstawiciel ustawowy, czyli rodzic bądź opiekun. Wyjątkami od przytoczonej powyżej reguły są umowy powszechnie zawierane w drobnych bieżących sprawach życia codziennego, wówczas umowa taka staje się ważna z chwilą jej wykonania, chyba że pociąga za sobą rażące pokrzywdzenie osoby niezdolnej do czynności prawnych (art. 14 § 2 Kodeksu cywilnego), np. drobne zakupy, kupno biletu autobusowego lub żywności, korzystanie z usług, tj. fryzjer, kosmetyczka. Kwestia ta została omówiona w artykule – „Czym są umowy

powszechnie zawierane w drobnych bieżących sprawach życia codziennego?”.

W przypadku ubezwłasnowolnienia całkowitego istotną kwestią jest przeniesienia na przedstawiciela ustawowego osoby ubezwłasnowolnionej prawa do decydowania w sprawach leczenia tej osoby. Obowiązkiem przedstawiciela ustawowego jest dbanie przede wszystkim o zdrowie tej osoby. To właśnie on, między innymi wyraża za osobę ubezwłasnowolnioną zgodę na operację czy też na przyjęcie do szpitala.

Jednakże nie każda czynność prawna może być dokonana przez przedstawiciela ustawowego. Może on bowiem występować w imieniu reprezentowanego z zastrzeżeniem wyjątków w ustawie przewidzianych albo wynikających z właściwości czynności prawnej. Nie mogą oni między innymi dokonywać czynności mających charakter ściśle osobisty. Przykładem może być sporządzenie bądź odwołanie testamentu w imieniu reprezentowanego, o którym mowa jest w art. 944 Kodeksu cywilnego.

Tymon Zawada

Radca prawny



PRZETRWAĆ LATO BEZ UKĄSZENIA, CZYLI SKUTECZNA OCHRONA PRZED OWADAMI

Lato to ulubiony sezon natrętnych owadów. Niektóre z nich są tylko nieznosne, inne bywają dodatkowo niebezpieczne. Jak więc przetrwać okres, w którym na każdym kroku atakują nas pszczoły, osy, szerszenie, meszki i komary? I czy możliwe jest uniknięcie pokąsania przez cały ten czas?

Unikanie owadów w domu i na zewnątrz

Choć zupełne unikanie owadów nie jest proste, to i tak warto do niego dążyć. W mieszkaniu podstawą są siatki w oknach, które po prostu uniemożliwiają im wlecenie do środka. Można też pokusić się o zasłony z kolorowych pasków na drzwi. Dla większości owadów stanowią barierę nie do pokonania. Jeśli mimo to do wnętrza dostają się jacykol-

wiek intruzy, warto wypróbować środki odstraszające. W zależności od indywidualnych preferencji, mogą to być substancje naturalne lub preparaty syntetyczne. Wśród tych drugich szczególnie polecane są wkłady do kontaktu, tzw. elektrofumigatory, które mają działanie owadobójcze. Są dobre nie tylko na komary, ale i muchy oraz mole. Sprawdzają się także płytki na owady. Nie wydzielają zapachu wyczuwalnego przez człowieka, jednak działają na komary i muchy.

Jeśli chodzi o naturalne sposoby, to poleca się wyciąg z lawendy, rozmarynu, cytrusów lub mięty. Samodzielnie przygotowanym ekstraktem z lawendy można spryskiwać każde pomieszczenie, ze szczególnym uwzględnieniem okolic okien i drzwi. Olejek miętowy można połączyć z sokiem z cytryny i alkoholem, a następ-

nie, w miseczce postawić na parapecie, by zniechęcać owady do wlatywania przez okno. Na podwórku, tarasie czy balkonie dobrze jest hodować rośliny odstraszaające owady, takie jak geranium, tymianek czy plektrantus, popularnie znany jako komarzyca.

Pszczoły rzadko wybierają się na niepotrzebne wędrówki. Większość życia spędzają w ulu lub w miejscach, w których mogą zebrać nektar z kwiatów. Chcąc zapobiec użądleniu, należy więc unikać łąk i ogrodów z kwitnącymi roślinami. Niebezpieczne są też sady i wszystkie inne miejsca, w których znajdują się owoce, szczególnie te dojrzałe. W domu konieczne jest zabezpieczanie świeżych owoców. Najlepiej, by były dobrze zakryte i nie zachęcały owadów do przyfruwania. Niestety, lepiej jest także zrezy-

gnować z ekspozycji świeżych bukietów, które zwabiają pszczoły. Również słodkie przekąski i napoje powinny być dobrze przykryte, aby zapachem nie kusić owadów. Tym bardziej, że do słodkiego lgną także mrówki. Odradza się również picia słodkich napojów i jedzenia lodów na zewnątrz, by nie zachęcać owadów do bliższego podlecenia.

Przetrwanie w towarzystwie owadów

Niestety, zupełne uniknięcie styczności z owadami wydaje się niemal niemożliwe. Dlatego też warto wiedzieć, jak zachować się, gdy już musimy wśród nich przebywać. Ciężko byłoby ani razu nie pojawić się w ogrodzie i na łące. Jeśli decydujemy się na takie wyjście, należy zabezpieczyć się dostępnymi na rynku preparatami w sprayach i kremach. Osoby preferujące naturalne metody mogą nanieść na skórę olejki,

o których zostało wspomniane wcześniej. Niemniej, preparaty dostępne w sklepach działają na większą grupę owadów – zwykle na komary i kleszcze, a niektóre także na meszki.

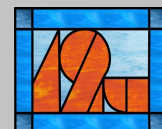
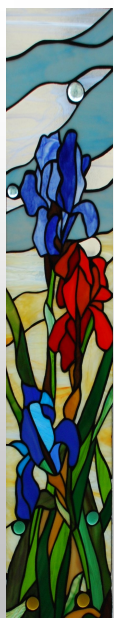
Dobłą profilaktyką jest właściwy strój i neutralny zapach ciała. Warto zrezygnować z intensywnie pachnących perfum, które zachęcają owady do podlecenia blisko człowieka. Odradza się również noszenia odzieży w intensywnie żółtym i pomarańczowym kolorze. Osy reagują na czerwień i barwę niebieską, a chcąc unikać komarów, lepiej nie zakładać czarnych ubrań. Sprawdzają się natomiast stroje w kolorze białym, szarym, beżowym.

Aby uniknąć bliskiego spotkania z pszczołami, osami i szerszeniami, powinno się zrezygnować z mocnych, szczególnie słodkich zapachów. Lepiej w ogóle nie stosować perfum, ale przede wszyst-

kim, nie należy wychodzić z napojami, przekąskami, lodami. Jeśli któryś z żądających owadów zbliży się niebezpiecznie blisko naszego ciała, absolutnie nie należy go odganiać, ponieważ wzbudzi to jego zainteresowanie, a nawet może go rozwścieczyć. Eksperci zalecają bezruch i cierpliwe odczekanie, aż owad odleci.

Pierwsza pomoc po ukąszeniu Większość owadów nie może wywrzucić poważnej krzywdy człowiekowi, o ile nie jest on uczulony na jad danego gatunku. Pierwsza pomoc ogranicza się zazwyczaj do zaaplikowania maści łagodzącej świąd i pieczenie. W przypadku owadów żądających, może pojawić się potrzeba usunięcia żądła. Następnie, zaleca się przemyć miejsca ukąszenia wodą z octem i profilaktyczne podanie wapna.

Dr Maksymilian Zadroga



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



NATURALNE SPOSOBY NA OSŁABIONE WŁOSY U SENIORA

Włosy wypadają nieustannie, każdy niezależnie od wieku traci ok. 1000 włosów dziennie. W młodości jednak intensywnie odrastają, u seniorów niestety procesy regeneracyjne są znacznie spowolnione. Przy problemach z łupieżem, suchością skóry i nadmiernym wypadaniem włosów zamiana szamponu może nie wystarczyć. Warto sięgnąć po naturalne zioła, które wzmocnią organizm i pomogą seniorowi czuć się atrakcyjnie pomimo upływu lat.

Dary natury zamiast suplementów

Wypadanie włosów wiąże się z niedoborem mikroelementów i witamin. Zmiana diety może dać nie tylko szybkie, ale przy systematycznym przestrzeganiu również trwałe rezultaty. Należy pić przynajmniej 2 litry wody dziennie. Do diety warto wprowadzić ryby zimnowodne, jaja, kurczaki z wol-

nego chowu (zamiast czerwonego mięsa) oraz produkty sojowe. Są bogatym źródłem witamin wzmacniających włosy, m.in.:

- witaminy A – jej niedobór wysusza włosy;
- witamin z grupy B – wzmacniają trzon włosa i pomagają radzić sobie ze stresem, który zwiększa wypadanie włosów;
- cynku – sprawia, że włosy są mocne i zdrowo rosną;
- żelaza – jego niedobór powoduje wypadanie włosów.

Warto do diety seniora wprowadzić olej lniany. Jedna łyżeczka dziennie nada włosom blasku i zmniejszy wypadanie. Bogatym źródłem przeciwutleniaczy pobudzających porost włosów są pestki winogron. Do ziół wzmacniających włosy, zmniejszających ich rozdawanie oraz poprawiających mikrokrajenie należą również: skrzyp polny, owies, miłorząb, imbir.

Naturalne zioła i olejki wzmacniające włosy

Liście brzozy – używane już od czasów starożytnych przy chorobach skóry i włosów. Zawierają kwas salicylowy, który złuszcza martwy naskórek, wzmacnia mieszki włosowe i pobudza komórki do wzrostu.

Mieszanek naturalnych olejków, którą można zrobić w domu:

- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 15 kropli olejku rozmarynowego
- 10 kropli olejku cedrowego

Składniki należy dokładnie wymieszać w małej buteleczce i przechowywać w chłodnym miejscu. Małą łyżeczkę preparatu należy wcierać w skórę głowy, najlepiej przed snem. Po przebudzeniu umyć włosy szamponem.

Joanna Sadura

Kosmetolog



WÓZKI INWALIDZKI RĘCZNE – DLA KOGO?

Wózki inwalidzkie ręczne – dla kogo?

Na rynku dostępne są zarówno wózki inwalidzkie z napędem ręcznym, jak i z elektrycznym. Wciąż niesłabnącą popularnością cieszą się wózki inwalidzkie ręczne, które sprawdzają się u osób będących w stanie samodzielnie się na nim poruszać. Dobrze dobrany wózek inwalidzki odgrywa w życiu seniora bardzo ważną rolę.

Zalety wózka ręcznego

Jeśli senior ma możliwość i wystarczająco siły, aby poruszać się na wózku ręcznym, warto zdecydować się właśnie na jego wybór. Posiada on wiele zalet:

Dzięki wózkowi ręcznemu senior musi górną część ciała utrzymywać w ciągłym ruchu, dzięki czemu jak najdłużej może zachować sprawność ramion. Można to traktować jako formę rehabilitacji,

Są gabarytowo mniejsze niż wózki elektryczne, a dodatkowo posia-

dają funkcję składania. Sprawdzają się więc najlepiej u osób, które posiadają małe mieszkania lub często jeżdżą samochodem.

Są tańsze niż wózki elektryczne, dlatego prawie każdy może sobie na nie pozwolić.

Wózek ręczny na pewno nie sprawdzi się u osób, które chcą pokonywać bardzo dalekie dystanse. Jest to raczej wózek, który posłuży jako pomoc w poruszaniu się po domu, po podwórku ewentualnie po mieście.

Na co zwrócić uwagę podczas wyboru?

Wybierając odpowiedni model i rodzaj wózka dla seniora, warto zastanowić się i skupić nad kilkoma rzeczami. Wózek przede wszystkim musi być dostosowany do indywidualnych potrzeb każdej osoby. Uwagę trzeba zwrócić więc na:

Głębokość oraz szerokość siedziska – dobrze dobrane wpływa na komfort użytkowania wózka. Zbyt szerokie lub za wąskie spr-

wi, że wózek będzie niewygodny i niesprawny.

Przed wyborem warto skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, który odpowie na niektóre pytania i wyjaśni kilka kwestii.

Bardzo ważne są hamulce – trzeba zwrócić dużą uwagę na ich sprawność. Hamulce muszą być stale kontrolowane.

Idealne oparcie powinno być stosunkowo niskie. Dzięki temu kąt między siedziskiem a oparciem może być delikatnie ostry, co wpływa pozytywnie na mięśnie szkieletowe.

Przed zakupem wózka warto zainteresować się ofertami sklepów internetowych, na których wszystko dokładnie jest opisane i wyjaśnione. Warto wybrać sklep, który oprócz wózków posiada także części zamienne – w przypadku popsucia się jakiegoś elementu szybko i łatwo można go dokupić i wymienić.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



SKUTECZNA KOMUNIKACJA Z OSOBĄ STARSZĄ

Porozumiewanie się między sobą, rozmowa z innymi ludźmi to jeden z najważniejszych elementów naszego funkcjonowania. Wyrażanie uczuć, potrzeb, mówienie o nich wpływa nie tylko na lepsze samopoczucie i poprawę jakości życia, ale także na poczucie własnej tożsamości. Osoby starsze, zwłaszcza w bardzo podeszłym wieku, to zazwyczaj osoby z otępieniem, które trzeba nakłaniać i zachęcać do komunikowania się i robić to w ich własnym rytmie i na ich zasadach.

Warto pamiętać, że komunikowanie się to nie tylko mowa, ale także gesty, ruchy, mimika – są one bardzo ważne i należy zwracać na nie uwagę zwłaszcza u osób z otępieniem, które miewają trudności z mową.

Seniorzy z zespołem otępienia – jak się komunikować

Otępienie charakteryzuje się przede wszystkim zaburzeniami komunikacji – seniorowi zaczyna brakować słów, zapomina jak nazywają się przedmioty, przekręca wyrazy,

szybko zapomina, co chciał powiedzieć. W późniejszym etapie osoba chora nie pamięta, jak nazywają się jego bliscy, a z czasem może całkowicie przestać mówić. Istnieje wiele wskazówek, aby ułatwić komunikację z osobą starszą:

- Żyj normalnie, dla osoby z otępieniem stabilizacja i poczucie bezpieczeństwa (życie bez zmian) jest bardzo ważne,
- W rozmowie pomagaj sobie gestykulacją,
- Staraj się mówić wolno, zrozumiale, krótkimi, prostymi zdaniami,
- Komentuj to, co robisz, i nazywaj przedmioty, które znajdują się w zasięgu wzroku,
- Zachęcaj chorego do mówienia,
- Nie przerywaj mu jego wypowiedzi i nie poprawiaj ciągle błędów – to może zniechęcić do mówienia,
- Nie wymagaj zbyt trudnych rzeczy,
- Zwracaj uwagę na mimikę twarzy, gesty i mowę ciała,
- Daj więcej czasu na przetworzenie informacji,
- Wraz z rozwojem choroby fikcja zaczyna mieszać się z prawdą, dlatego senior może mówić rzeczy, które odbiegają od prawdy; nie zaprzeczaj kategorycznie, tylko staraj się ominąć temat,
- Słuchaj uważnie, poproś o powtórzenie, jeśli nie rozumiesz, pomóż dobrać odpowiednie słowa,
- Okazuj osobie starszej uczucia, czasem przytulenie, kontakt fizyczny pozwala mu zaakceptować siebie i pozwala na utrzymanie bliskich relacji, które są bardzo ważne w komunikacji,
- Staraj się skupiać uwagę chorego na sobie.

Komunikacja wraz z rozwojem choroby i wiekiem może stawać się coraz trudniejsza, jednak do ostatnich chwil warto zachęcać osobę do rozmawiania i nakłaniać do wyrażania uczuć i potrzeb.

Agata Cukrowska
psycholog



AROMATERAPIA PRZY PROBLEMACH W STARSZYM WIEKU

Aromaterapia, jak sama nazwa wskazuje polega na leczeniu aromatem. Zdrowotną woń pozyskuje się z roślin, a uzyskany olejek eteryczny może służyć do inhalacji lub smarowania skóry w wielu dolegliwościach. Aromaterapia często jest stosowana łącznie z masażem.

Historia aromaterapii sięga 3 000 lat p.n.e. Olejki eteryczne od dawna służyły do uzdrawiania ciała i ducha. Zapiski o leczniczych właściwościach olejków eterycznych odnaleziono w starożytnych zapiskach hinduskiej medycyny naturalnej (tekstach ajurwedyjskich). Rozwój badań nad kojącymi właściwościami olejków sięga lat 20. XX wieku. Wówczas francuski chemik przemysłu perfumeryjnego (Rene-Maurice Gattefosse) włożył oparzoną dłoń do pojemnika z olejkiem lawendowym. Zainspirowany szybkim działaniem gojącym lawendy stworzył termin „aromaterapia” i rozpoczął badania nad innymi olejkami.

Olejki pomocne przy dolegliwościach zdrowotnych

- Ból gardła: olejek cytrynowy, cedrowy, herbaciany, sandałowy, eukaliptusowy, lawendowy, miętowy, szalwiowy;
- Ból głowy: eukaliptusowy, lawendowy, majerankowy, melisowy, miętowy, rumiankowy, rozmarynowy;
- Zapalenie stawów, reumatyzm: cytrynowy, pieprzowy, eukaliptusowy, imbirowy, jałowcowy, lawendowy, majerankowy, rozmarynowy, rumiankowy, szalwiowy;
- Skurcze mięśni: majerankowy, mandarynkowy, rumiankowy;
- Zwinięcie stawu: lawendowy, majerankowy, rozmarynowy;
- Żylaki: cyprysowy, miętowy, sandałowy;
- Hemoroidy: Cytrynowy, cyprysowy, sandałowy, jałowcowy, miętowy, rozmarynowy;
- Zapalenie zatok: eukaliptusowy, lawendowy, miętowy.

Kiedy zachować ostrożność stosując olejki zapachowe?

Choć aromaterapia opiera się na naturalnych substancjach roślinnych, należy zachować ostrożność przy wyborze olejku oraz metody zastosowania. Niektóre olejki mogą być stosowane jedynie zewnętrznie (na skórę). Inne ze względu na zawartość szkodliwych, a nawet toksycznych substancji mogą szkodzić nawet przy stosowaniu miejscowym, jeśli wykorzysta się zbyt duże stężenie. W przypadku seniora warto poradzić się lekarza przed zastosowaniem olejków aromatycznych, zwłaszcza przy jednoczesnym nadciśnieniu, migrenie, padaczce i niektórych zaburzeniach nerwowych. Należy pamiętać również o możliwości wystąpienia reakcji alergicznej. Przed zastosowaniem olejku po raz pierwszy warto wypróbować go na niewielkiej powierzchni skóry.

Dr Cezary Lipiński



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

