



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAK DOBRZE ROZPOCZĄĆ DZIEŃ?

ŻYLAKI – CZYLI CHOROBA WIEKU PODESZŁEGO

OBRONA KONIECZNA

UPARTY I ZŁOŚLIWY SENIOR – JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

PIELĘGNACJA PAZNOKCI U SENIORKI

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 WITAMINA C – POMYŚL O NIEJ TERAZ, ŻEBY MOGŁA DZIAŁAĆ JESIENIĄ
— *Jadwiga Szatkowska*
- 4 ZAKRZEPICA ŻYŁ GŁĘBOKICH – KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?
— *Maksymilian Zadroga*
- 6 JAK DOBRZE ROZPOCZAĆ DZIEŃ? — *Stanisław Trojanowski*
- 7 ŻYLAKI – CZYLI CHOROBA WIEKU PODESZŁEGO — *Cezary Lipiński*
- 9 ORGANIZOWANIE CZASU WOLNEGO SENIOROWI — *Natalia Wiśniewska*
- 10 NAJLEPSZE ĆWICZENIA DLA OSÓB Z CHOROBA POKINSONA
— *Maksymilian Zadroga*
- 11 NIEZASTĄPIONA POMOC DLA SENIORA – BALKONIK — *Maria Starowiejska*
- 12 WZMACNIANIE ODPORNOŚCI SENIORA. NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?
— *Joanna Zadrowska*
- 13 OBRONA KONIECZNA — *Aleksandra Bożek*
- 15 CHOROBA POKINSONA – OBJAWY I LECZENIE — *Maksymilian Zadroga*
- 17 ZESPÓŁ SUCHEGO NOSA – PRZYCZYNY I POSTĘPOWANIE
— *Cezary Lipiński*
- 18 SUPLEMENTACJA DIETY OSÓB STARSZYCH — *Jadwiga Szatkowska*
- 19 ZESPOŁY OTĘPIENNE – CHARAKTERYSTYKA I OBJAWY — *Maksymilian Zadroga*
- 21 SENIOR W RODZINNYCH KONFLIKTACH — *Agata Cukrowska*
- 23 KARMIEŃIE OSOBY STARSZEJ – NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE
— *Maria Starowiejska*
- 24 UPARTY I ZŁOŚLIWY SENIOR – JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ? — *Agata Cukrowska*
- 25 PIELEGNACJA PAZNOKCI U SENIORKI — *Joanna Sadura*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty trzeci 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



WITAMINA C – POMYŚL O NIEJ TERAZ, ŻEBY MOGŁA DZIAŁAĆ JESIENIĄ

Witamina C (kwas askorbinowy) znana jest głównie jako środek stosowany przy przeziębieniu. Ostatnio jednak coraz częściej mówi się o szerszych właściwościach tejże witaminy, a samo działanie w trakcie infekcji jest niejednokrotnie podważane.

Witamina C jest prawdopodobnie najczęściej stosowanym wsparciem przy przeziębieniu, a zarazem pierwszym lekiem po jaki sięgamy gdy pojawią się objawy choroby. I rzeczywiście witamina C jest niezastąpiona jako środek zwiększający odporność. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z tego, że odporności nie można wzmocnić w ciągu jednego dnia. Aby witamina C mogła zadziałać na jesienne przeziębienia trzeba rozpocząć profilaktykę już latem.

Naturalna witamina C

Najlepiej dostarczać kwas askorbinowy wraz z codzienną dietą. Duże dawki witaminy C znajdziemy w pokarmach takich jak:

- dzika róża,
- czarna porzeczka,
- czerwona papryka,
- natka pietruszki,
- chrzan,
- truskawki,
- maliny,
- jagody.

Witamina C – pozostałe właściwości

Witamina C jest naturalnym antyoksydantem. Chroni organizm przed negatywnym skutkiem nadmiaru wolnych rodników, a tym samym działa przeciwnowotworowo. Ponadto witamina C wspiera prace mózgu, może więc być stosowana pomocniczo przy chorobie Parkinsona,

Alzheimerera, stwardnieniu rozсіяnym, czy schizofrenii.

Kwas askorbinowy wykazuje działanie uszczelniające naczynia krwionośne. Dzieje się tak, ponieważ witamina C uczestniczy w syntezie kolagenu. Odpowiednia ilość witaminy C dostarczanej wraz ze zdrową dietą usprawnia krążenie, wspiera regenerację uszkodzeń oraz wspomaga gojenie ran i odleżyn, co jest szczególnie istotne w przypadku seniorów spędzających wiele czasu w jednej pozycji.

Suplementy z witaminą C

Po dodatkowe źródła witaminy C, czyli suplementy z jej zawartością, powinny sięgnąć osoby szczególnie podatne na infekcje. Należy jednak pamiętać, że wszelkie preparaty powinny być konsultowane z lekarzem. Istnieje ogólna opinia,

4 CO I JAK JEŚĆ?

że witaminy C nie można przedawkować, ponieważ nadmiar wydalany jest z mocze. Jest to prawda, jednak gdy organizm jest zmuszony do usuwania tego nadmiaru, nerki ulegają znacznemu obciążeniu, co w przypadku seniorów może mieć negatywne skutki.

Zapotrzebowanie na witaminę C wzrasta u osób chorujących

na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze oraz palaczy.

Kolejną istotną kwestią jest to, iż witaminy dostarczane sztucznie wchłaniają się o wiele słabiej niż zawarte w pożywieniu.

Objawy niedoboru witaminy C:

- pękające naczynia krwionośne, krwawiące dziąsła, niedokrwiłość;

- często pojawiające się siniaki, nawet po niewielkim urazie;
- osłabiona odporność, częste infekcje, uczucie ogólnego przemęczenia;
- utrudnione gojenie się ran;
- bóle kostno-stawowe.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

4 ZDROWIE

ZAKRZEPICA ŻYŁ GŁĘBOKICH – KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

Zapadalność na zakrzepicę żył głębokich dotyczy 70% osób po 60 roku życia i jest 3-krotnie wyższa niż w przedziale wiekowym 45-55 lat. Do powstania zakrzepu w żyłach głębokich prowadzą czynniki wchodzące w skład triady Virchowa: uszkodzenie ściany żyły (może to być uszkodzenie mechaniczne, chemiczne, toksyczne), zwolnienie przepływu krwi, przewaga czynników prozakrzepowych (sprzyjających tworzeniu zakrzepów).

Czynniki predysponujące do wystąpienia zakrzepicy to:

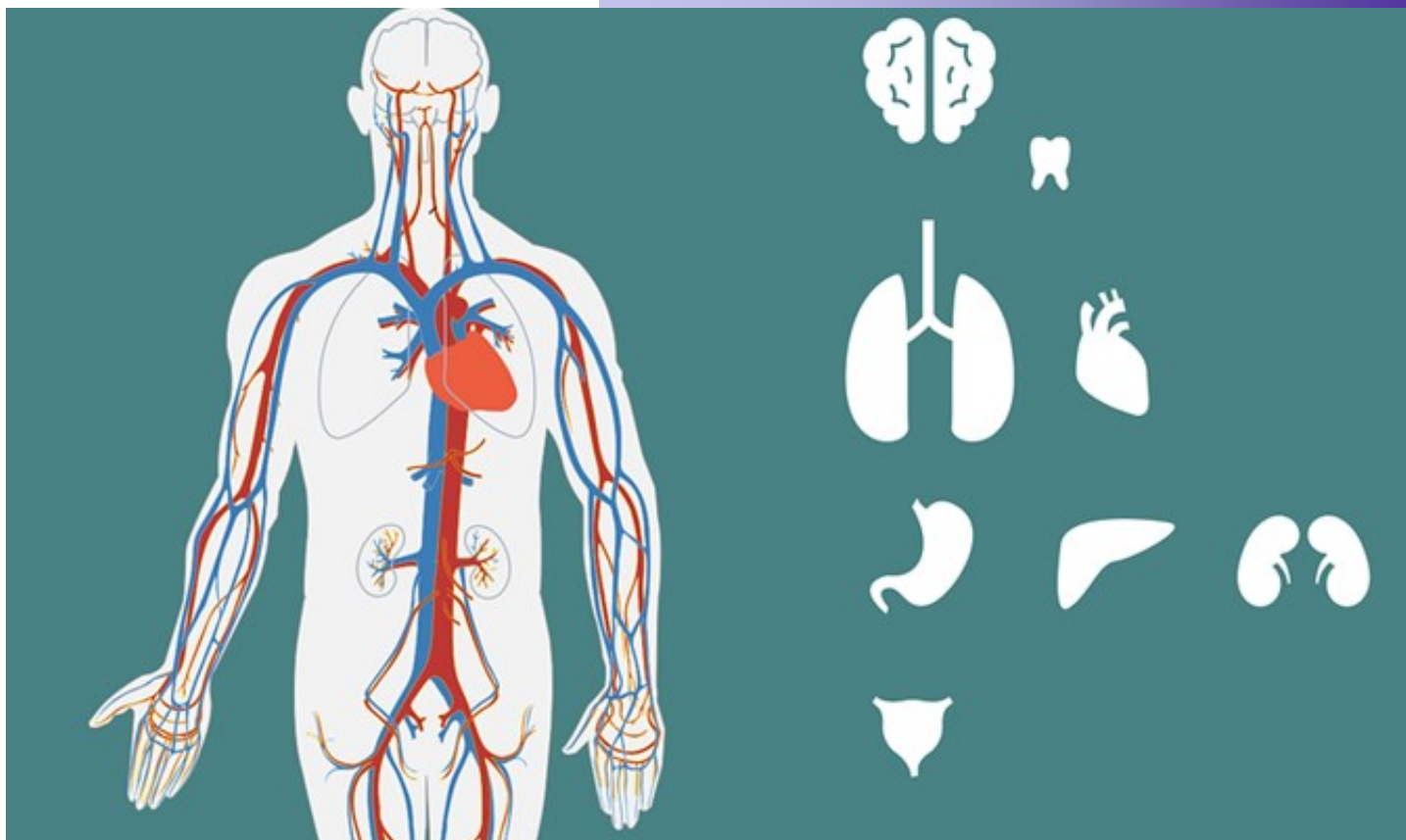
- wiek powyżej 60 roku życia (z wiekiem ściany naczyń krwionośnych robią się mniej

elastyczne)

- brak aktywności fizycznej
- otyłość
- uzależnienie od palenia papierosów
- długotrwałe unieruchomienie związane ze złamaniami miednicy i kości udowej
- nadmierna krzepliwość krwi
- nowotwory złośliwe
- przebyty zawał serca bądź udar mózgu oraz zabiegi operacyjne w obrębie miednicy (operacje ginekologiczne, urologiczne) zmuszające do długotrwałego leżenia.

Jakie działania prewencyjne mogą podjąć seniorzy? Aby zmniejszyć ryzyko zakrzepicy należy:

- unikać długotrwałego stania oraz siedzenia
- redukować masę ciała w przypadku otyłości
- pić 2 litry płynów dziennie
- nosić uciskowe podkolanówki lub rajstopy
- jeść owoce i warzywa do każdego posiłku
- dbać o codzienny spacer trwający minimum 30 minut
- wstawać i poruszać nogami podczas podróży samolotem lub autokarem
- unikać krzyżowania nóg podczas siedzenia
- ruszać stopami i palcami, napinać mięśnie nóg podczas długotrwałego leżenia



Objawy zakrzepicy żył głębokich:

- opuchlizna łydki lub całej nogi doprowadzająca do pogrubienia kończyny
- ból przy ucisku
- ocieplenie kończyny
- poszerzenie żył powierzchownych
- ból łydki przy grzbietowym zginaniu stopy w trakcie leżenia tzw. objaw Homansa
- stan zapalny żył głębokich charakteryzujący się gorączką

Powikłania zakrzepicy:

Zespół pozakrzepowy będący skutkiem uszkodzenia zastawek żylnych, może pojawić się także w przypadku właściwie leczonego zakrzepu, który zostaje we wnętrzu żyły i doprowadza do jej zaciopowania. Krew traci drogę odpływu z kończyny

i uniemożliwia prawidłowe odżywienie skóry. Skóra staje się cienka, napięta i przebarwiona na kolor brunatny, mogą wystąpić też owrzodzenia podudzi.

Zator tętnicy płucnej występuje w konsekwencji oderwania się kawałka zakrzepu z kończyny dolnej i przeniesienia go z prądem krwi do naczyń krwionośnych płuca, co skutkuje upośledzonym krążeniem krwi. Jeśli zaobserwujemy następujące symptomy: duszność, klucie w klatce piersiowej, kaszel, niemożność utrzymania równowagi, to trzeba niezwłocznie wezwać karetkę, bo taki stan może doprowadzić nawet do śmierci człowieka.

Leczenie:

Leki przeciwzakrzepowe, takie jak heparyna drobnocząsteczkowa najlepiej podawać podskórnie. Kuracja heparynami powinna trwać 5-10 dni, a po ustąpieniu objawów zakrzepicy wprowadza się doustne leki przeciwkrzepliwe (przy długotrwałym stosowaniu leki te mogą doprowadzić do pojawienia się osteoporozy).

Leki trombolityczne są wprowadzane bezpośrednio do skrzepliny, aby móc ją rozpuścić. Są to preparaty wyjątkowo silne, mogące doprowadzić do powstania niepożądanych efektów ubocznych. Stosowane są u pacjentów, którym heparyna nie jest w stanie pomóc.

Dr Maksymilian Zadroga



JAK DOBRZE ROZPOCZAĆ DZIEŃ?

To, w jakim humorze budzimy się i jak spędzamy poranek, bardzo często determinuje resztę dnia. Dlatego tak wielu specjalistów podkreśla, że warto wypracować poranną rutynę, która pozwoli każdy dzień rozpocząć równie dobrze. W wieku senioralnym, gdy nie trzeba spieszyć się do pracy i od świtu martwić obowiązkami, wystarczy odrobina dobrej woli, by codziennie dać sobie identyczną szansę na wspaniały dzień.

Zapomnieć o zegarku

Wielu seniorów korzysta z budzika tylko dlatego, że po przejściu w stan spoczynku zawodowego nie wyzbyli się tego nawyku. To błąd! Organizm powinien mieć możliwość łagodnego, stopniowe-

go wybudzenia się z nocnego spoczynku. Co więcej, odradza się trzymania przy łóżku jakiegokolwiek zegarka. Wielu ludzi ma tendencję do zerkania na godzinę przy każdym przebudzeniu. To rozprasza, rozbudza, utrudnia ponowne zaśnięcie, a wielokrotnie irytuje, uświadamiając, że już jest „ta pora”, a jeszcze się dobrze nie zasnęło. Mając nieograniczony pracą czas, lepiej zaufać organizmowi i dać mu tyle odpoczynku, ile potrzebuje. W unormowaniu godzin snu najbardziej pomaga regularne chodzenie spać.

Muzyka łagodzi obyczaje. Krótco po przebudzeniu dobrze jest włączyć muzykę. Nieważne, czy będzie to ulubiona stacja radiowa, kanał telewizyjny,

czy piosenki z płyty. Lubiane melodie odprężają i dają wiele pozytywnych skojarzeń, więc wprawiają w optymistyczny nastrój. Poza tym są dobrym towarzyszem innych porannych czynności.

Szklanka wody na „dzień dobry”. Choć śniadanie jest uznawane za najważniejszy posiłek dnia, to jednak jeszcze przed jego zjedzeniem, warto wypić szklankę wody z cytryną. Woda nie powinna być chłodna, a cytryny wystarczy pół na 250ml wody. W ten sposób wspomaga się oczyszczanie organizmu z toksyn i wzmacnia wątrobę. Przy okazji, już na starcie zapewnia się sobie zastrzyk energii, płynący z witamin i minerałów.

Odpowiednie śniadanie

Liczy się nie tylko fakt zjedzenia śniadania, ale również jego składniki. Ważne jest białko i węglowodany, ponieważ to one w największym stopniu odpowiadają za siłę i energię. Zawsze jednak przydają się też witaminy i minerały, więc dobrze je włączyć do porannego posiłku. Owsianka na mleku to dobry pomysł, ale warto uzupełnić ją owocami i zdrowymi nasionami lub pestkami. Owsiankę można zastąpić kaszą jaglaną

na mleku, również z dodatkiem owoców. Poza tym niezłymi opcjami są różne propozycje oparte na chudym nabiale i warzywach. Sprawdzą się omlety z warzywami, jajko na miękko ze szczypiorkiem i pomidorem albo kanapka z serkiem białym i rzodkiewką.

Trochę ruchu

Poranną gimnastykę lub niedługi spacer najlepiej jest odbyć jeszcze przed śniadaniem, lecz mało kto jest na tyle zmobilizowany,

by zdecydować się na taką kolejność. Nie należy też podejmować aktywności zaraz po jedzeniu, dlatego po śniadaniu warto zrobić sobie półgodzinny odpoczynek, czytając prasę lub oglądając telewizję. Dopiero po nim wyjdźmy na świeże powietrze, by dotlenić płuca, przewietrzyć mózg i dopełnić rutynę pozytywnego rozpoczęcia dnia.

Stanisław Trojanowski

ŻYŁAKI – CZYLI CHOROBA WIEKU PODESZŁEGO

Zyłaki to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Choroba żyłkowa lub przewlekła niewydolność żylna kończyn dolnych, potocznie określana jako żylaki, prowadzi do poszerzenia oraz poskręcania żył w sposób nieodwracalny. Żylaki to problem, który najczęściej dotyka osoby starsze. Jeśli więc senior, którym się opiekujesz, zaczyna mieć objawy mogące świadczyć o żylakach lub już je posiada, ale to bagatelizuje, należy wszystkimi możliwymi sposobami wysłać go do lekarza

i zastosować leczenie, ponieważ nieleczone żylaki prowadzą do zmian skórnych, owrzodzeń, a także zapalenia żył.

Najczęstsze przyczyny żylaków

Wszystkie żyły w ludzkim organizmie posiadają zastawki, które są odpowiedzialne za prawidłowy przepływ krwi. Jeśli coś w pracy zastawek pójdzie nie tak i nie będą działać prawidłowo, to krew pod wpływem grawitacji będzie spływać do dołu. Nie płynie w kierunku serca, tylko zalega w żyłach, co prowadzi do tworzenia się żylaków. Nieprawidłowe

działanie zastawek może być także uwarunkowane genetycznie, dlatego występowanie żylaków może być także dziedziczne.

Czy można zapobiegać?

Oczywiście. Zapobieganie powstawaniu żylaków jest bardzo ważne. Podstawą profilaktyki jest ruch. Najlepiej wpływają długie spacery, pływanie oraz jazda na rowerze. Osoby z obciążeniem genetycznym mogą stosować specjalistyczne wyroby o specjalnym ucisku (rajstopy, podkolanówki), które można dostać w aptekach. Najlepiej w profilakty-



ce wybierać najniższy poziom ucisku.

Żyłki powinny być zdiagnozowane przez lekarza specjalistę, który wdroży odpowiednie leczenie zachowawcze lub operacyjne. Leczenie zachowawcze przysługuje pacjentom, którzy szybko

z problemem zgłosili się do specjalisty i nie pozwolili tym samym na rozwój choroby. Zalicza się do niego – ruch, relaks dla nóg, a także farmakologię, czyli żele oraz leki, które wspomagają przepływ krwi.

W przypadkach, kiedy żyłki są

w stadium zaawansowanym, lekarz często kieruje na operację, która może być wykonana w sposób tradycyjny lub nieinwazyjny czyli laserowy.

Dr Cezary Lipiński



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**.



ORGANIZOWANIE CZASU WOLNEGO SENIOROWI

Seniorzy, pomimo upływu lat i postępowania różnych chorób, powinni przez jak najdłuższy czas uczestniczyć w różnych zajęciach. Pomimo podeszłego wieku i dolegliwości starsi mogą poruszać się o własnych siłach i wykonywać wiele czynności. Warto więc angażować osoby starsze w lekkie prace domowe, które sprawiają, że będą czuły się potrzebne i pomocne. Nie należy zapominać o umiarkowanej aktywności fizycznej, która wpływa na polepszenie komfortu życia.

Jeśli tylko czas pozwala na to opiekunowi, warto wybierać się na spacer na świeżym powietrzu. Jeśli zdrowie seniora to umożliwia, warto wybrać się czasem za miasto lub krótki urlop. Osoba starsza po aktywnym dniu jest nie tylko o wiele bardziej spokojna, ale także zmęczona, dzięki czemu szybciej zasypia, a sen

ten jest dużo bardziej efektywny. To chwila, kiedy osoba opiekująca się seniorem może mieć czas dla siebie.

Dobre towarzystwo

Dużym źródłem radości dla chorego jest także życie towarzyskie. Wizyty znajomych lub sąsiadów, branie udziału w rodzinnych uroczystościach czy zapraszanie gości do siebie sprawiają, że senior jest bardziej ożywiony, radosny i pewny siebie. Nie zawsze musi brać czynny udział w rozmowie, niekiedy wystarczy, że będzie się przysłuchiwać. Wraz z biegiem czasu i rozwojem chorób, z którymi zmagają się osoby starsze, chęć na towarzystwo i rozmowę maleje, warto jednak jak najdłużej utrzymywać seniora w codziennym życiu i kontaktach towarzyskich.

Małe przyjemności

Dużą radość przynosi seniorom

słuchanie radia, oglądanie telewizji lub czytanie gazet. Muzyka działa kojąco i uspokajająco, a dzięki gazetom lub TV osoby w podeszłym wieku są na bieżąco ze wszystkimi informacjami. Nie należy zapominać także o praktykach religijnych, zwłaszcza kiedy osoba starsza jest wierząca. Jeśli senior nie jest w stanie sam odmawiać pacierza, można czytać mu Biblię i modlić się razem z nim. Osoby, które są sprawne i funkcjonują normalnie, można zabierać na najważniejsze nabożeństwa i msze święte. To będzie naprawdę ważne przeżycie. W czasie wolnym można oglądać albumy ze zdjęciami. Mówienie i opowiadanie o przeszłości ćwiczy pamięć chorego i przywołuje miłe wspomnienia. Takie zajęcia to miłe oderwanie od codzienności.

Natalia Wiśniewska



NAJLEPSZE ĆWICZENIA DLA OSÓB Z CHOROBA PARKINSONA

Parkinson to choroba, która atakuje ośrodkowy układ nerwowy. Jest ona bardzo uciążliwa nie tylko dla chorego, ale także i dla jego opiekuna. Drżenie mięśni oraz rąk i nóg, brak stabilizacji, a w późniejszym okresie brak pamięci to tylko niektóre najbardziej dokuczliwe i charakterystyczne objawy. Bardzo ważne jest, aby osoby, które zmagają się z chorobą Parkinsona nie rezygnowały z ćwiczeń (takich, które są odpowiednio dopasowane do zdolności i możliwości seniora). Ważną rolę więc w codziennym życiu odgrywa nie tylko aktywność fizyczna, ale także wszelkiego rodzaju zajęcia logiczne i zręcznościowe, które stymulują i napędzają mózg do ciągłej pracy.

Najlepsze, nie znaczy najtrudniejsze

Osoba chora na parkinsona nie powinna rezygnować ze spacerów i wykonywania czynności do-

bowych. Zazwyczaj osoby te same chętnie wykonują wszystkie czynności, więc nie warto ich w tym wyręczać. Poczucie, że dzień przebiega tak jak zawsze i fakt, że w dalszym ciągu można wykonywać wiele czynności, jest bardzo podbudowujące. Jeśli zdrowie pozwala i senior jest na tyle sprawny, warto wybierać się raz na jakiś czas na zajęcia w wodzie. Do ostatniej chwili pozwalamy więc seniorowi robić zakupy, chodzić na spacer, robić pranie, sprzątać. Do tych zajęć w wolnych chwilach można dołączyć rozwiązywanie krzyżówek, wspólne czytanie książek lub układanie puzzli.

Ćwiczenia fizyczne, oczywiście dostosowane do stanu pacjenta, stymulują mózg do pracy. Chory tak szybko nie zapomina, co jak się nazywa i utrwała sobie na bieżąco nazwy przedmiotów i bliskich mu osób. Umiarkowana aktywność powinna być wykonywana każdego dnia. Jeśli chory

nie może robić tego o własnych siłach, może mu w tym pomóc opiekun. Przydatne mogą być też kule lub balkonik.

Wykonywanie ćwiczeń logicznych to doskonały trening dla mózgu, który przy chorobie zaczyna szwankować i po pewnym czasie pojawia się amnezja. Gra w karty, szachy czy nawet oglądanie zdjęć i przywoływanie wspomnień to doskonały trening dla mózgu osoby starszej.

W późniejszym stadium choroby, kiedy mowa staje się niewyraźna i bełkotliwa, ważne jest jej ćwiczenie. Zajęcia takie polegają na ciągłym powtarzaniu słów, które sprawiają trudność choremu. Wymaga to dużych pokładów cierpliwości od opiekuna, ponieważ pomimo ćwiczeń pacjent i tak może dobrze nie wymówić danego słowa.

Dr Maksymilian Zadroga



NIEZASTĄPIONA POMOC DLA SENIORA – BALKONIK

U seniorów narząd ruchu nie jest tak sprawny, jak kiedyś. Przez całe życie ciężko pracował i na starość nie zawsze działa tak, jak potrzeba. Do tego często osoby starsze przechodzą operacje, urazy lub zwyrodnienia, a także wiele chorób takich jak na przykład reumatyzm, które doprowadzają do ograniczeń związanych z poruszaniem się. Senior jest więc bardzo ograniczony nie tylko w kontekście aktywności fizycznej, ale także i w kontekście poruszania się po domu czy wykonywania prostych codziennych czynności.

Dlaczego balkonik?

Często, aby odciążać kręgosłup seniora i ułatwić mu poruszanie, decydujemy się na zakup laski lub kuli. Czasem jednak te przyrządy nie są wystarczające. W takich sytuacjach warto zwrócić uwagę na balkoniki i chodziki dla seniorów, które są wykonane z bardzo wytrzymałego materiału,

posiadają specjalne uchwyty i kółka, które usprawniają i ułatwiają przemieszczanie się.

Na rynku wśród ofert dostępne są balkoniki rehabilitacyjne oraz do codziennego życia, czyli na przykład na spacer lub na zakupy. Balkoniki są bardzo wygodnym rozwiązaniem także ze względu na swoje właściwości, czyli możliwość składania, dzięki czemu są łatwe w przewożeniu. Specjalnie wyprofilowana forma balkoników przyczynia się także do opóźnienia procesów zwyrodnieniowych, które zachodzą w stawach.

Bardzo często opiekunowie, którzy chcą ułatwić życie i poruszanie się osobom starszym, które z biegiem czasu coraz bardziej słabną, zapominają o tym rozwiązaniu. Chodziki rehabilitacyjne nie tylko ułatwiają poruszanie się, ale także są bardzo pomocne przy wstawaniu i rehabilitacji. Największą zaletą balkoników jest ich funkcjonalność

oraz możliwość dopasowania parametrów do indywidualnych potrzeb seniora. Balkoniki są dużo lepszym wyborem niż kule lub laski, ponieważ zapewniają większą stabilność, dzięki czemu senior może pokonywać dłuższe dystanse bez odpoczynków.

Chodziki są także dużo lepszym rozwiązaniem niż wózki inwalidzkie, które kojarzą się z niemożliwością poruszania i z niepełnosprawnością. Dodatkowo wózki prowadzą do osłabienia mięśni, a także nadwagi, ponieważ senior na wózku inwalidzkim nie musi się poruszać.

Z balkoników mogą także korzystać osoby, które mają osłabione mięśnie nóg oraz rąk. Obecnie na rynku można znaleźć balkoniki dostosowane do wieku seniora oraz przypadłości, z którymi się zmagają.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



WZMACNIANIE ODPORNOŚCI SENIORA. NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

Proces starzenia jest procesem fizjologicznym, który jest uwarunkowany genetycznie. Wraz z wiekiem odporność człowieka spada. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym senior jest narażony na infekcje i przeziębienia, które zbagatelizowane mogą mieć fatalny wpływ na zdrowie. Warto wzmocnić odporność seniora, aby nie obciążać jego organizmu niepotrzebnymi chorobami.

Witaminy i dieta

Witamina C jest potrzebna nie tylko seniorom. Warto ją dodatkowo suplementować, ponieważ jej długotrwałe zażywanie wpływa pozytywnie na odporność, a jeśli już dojdzie do przeziębienia, to jego przebieg jest znacznie łagodniejszy. W naturalny sposób witaminę C można dostarczać poprzez spożywanie cytryny, najlepiej z miodem. Po witaminie C równie ważna jest witamina A, która wzmocnia błonę śluzową,

a tym samym lepiej chroni organizm przed wirusami. Duża dawka witaminy A zawarta jest w pomidorach, papryce oraz marchwi.

Modyfikacja diety jest kluczem do wzmocnienia odporności. Należy wykluczyć (a przynajmniej ograniczyć do minimum) z menu cholesterol oraz tłuszcze zwierzęce, wprowadzić natomiast chude mięso, owoce, warzywa. Na zimę warto magazynować przetwory.

Eliminacja używek i spożywanie minerałów

Żelazo, magnez oraz cynk, czyli minerały, odgrywają bardzo ważną rolę w budowaniu i wzmocnieniu odporności. Wyeliminowanie ze swojego codziennego życia używek takich jak alkohol, tytoń, papierosy, a także kawa wpływa pozytywnie na ludzki organizm, a co za tym idzie, także na odporność. Nadużywanie tych składników powoduje, że z organizmu wypłukuje się wiele drogocennych minerałów.

Nie rezygnuj z aktywności fizycznej

Wbrew pozorom aktywność fizyczna, umiarkowana, wykonywana systematycznie ma zbagatelizowany wpływ na wzmocnienie organizmu. Powolny jogging, aerobik, aquaaerobik uprawiane przez pół godziny każdego dnia nie tylko sprawi, że polepszy się metabolizm, ale także odporność.

Bardzo ważne jest, aby obserwować zdrowie seniora, ponieważ zaniedbane infekcje, nieleczone grypa lub przeziębienie mogą w późniejszym czasie mieć bardzo negatywne skutki zdrowotne, mogą np. pojawić się problemy z sercem.

Joanna Zadrowska

dietetyk



OBRONA KONIECZNA

Obrona konieczna – definicja i przykłady

„Nie popełnia przestępstwa, kto w obronie koniecznej odpiera bezpośredni, bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro chronione prawem”. Co w praktyce oznacza Art. 25. Kodeksu karnego, jakie są najważniejsze okoliczności i przesłanki, aby mówić o obronie koniecznej?

Co to jest obrona konieczna?

Obrona konieczna, tak jak i stan wyższej konieczności zaliczają się do tzw. „kontratypów” w prawie karnym. Dzięki takiemu zakwalifikowaniu, skorzystanie z powyższych instytucji nie spowoduje w razie zagrożenia dla stosującego żadnych ujemnych konsekwencji. Przez kontratypy należy

rozumieć okoliczności legalizujące czyn, uznany w innych okolicznościach za bezprawny. Przykładowo, osoba napadnięta, której napastnik próbuje odebrać portfel, używając jednocześnie w tym celu ostrego narzędzia, ma prawo bronić się przy użyciu wszystkich znanych jej sposobów i dostępnych środków. W każdej innej sytuacji, użycie siły wobec drugiego człowieka jest oczywiście przestępstwem, jednak kwalifikacja obrony koniecznej jako kontratypu dopuszcza taką sytuację. Wystarczy, iż ofiara (osoba napadnięta) uzna, że jej życie, zdrowie lub mienie są zagrożone, wtedy ich zastosowanie będzie usprawiedliwione. Ważne jednak jest, by nie przekroczyć granic obrony koniecznej. Zdarza się tak w przy-

padku, gdy napastnik w trakcie odstąpił od ataku i nie stanowi już zagrożenia, a osoba napadnięta mimo wszystko chce „wymierzyć sprawiedliwość” na własną rękę i w wyniku jej działania dochodzi do spowodowania trwałego uszczerbku na zdrowiu lub śmierci napastnika.

Okoliczności obrony koniecznej
Należy zaznaczyć, iż instytucja obrony koniecznej może zachodzić w sytuacji odparcia bezpośredniego i bezprawnego zamachu na jakiegokolwiek dobro (niekoniecznie tylko zdrowie lub życie). Dodać należy, iż środki, których użyje napadnięta osoba do obrony lub sam jej sposób, muszą być współmierne do niebezpieczeństwa i istniejącego za-

grożenia. Ponadto, sytuacją w której występuje pojęcie użycia obrony koniecznej, będzie tylko zamach dokonany przez innego człowieka (a nie zwierzę lub siły przyrody, bo wtedy mowa o instytucji stanu wyższej konieczności).

By można było uznać, że doszło do przesłanek uzasadniających użycie obrony koniecznej, wspomniana powyżej napaść zamach czy atak musi być bezprawny. Inaczej rzecz ujmując, zachowanie osoby, co do której użyta zostanie obrona konieczna, musi być zakazane prawem. Po wtóre, samo zachowanie musi stwarzać niebezpieczeństwo dla dobra prawnego, jakim jest życie, zdrowie lub własność. Ponadto, zamach skierowany w stronę osoby zaatakowanej musi być bezpośredni, czyli musi istnieć na daną chwilę i każda zwłoka w jego neutralizacji będzie zmniejszała szansę na jego uniknięcie.

Obrona konieczna, jak już zostało wspomniane, ma jednak swoje granice, które określają, w jaki sposób może dojść do odparcia zamachu. Każdorazowo, sąd w przypadku jej użycia, w konsekwencji wyłączenia bezprawności naszego czynu, bada indywidualnie przesłanki i jak najdokładniej odtwarza przebieg zdarzeń oraz analizuje zamiary każdego z uczestników. Sprawdzane jest m.in., czy przyjęta przez napad-

niętego linia obrony jest współmierna do jego zamachu, czy środek zastosowany do obrony był proporcjonalny, do środka użytego przez atakującego. Zgodnie z orzecznictwem „osoba zaatakowana ma prawo bronić się, przy czym obrona powinna być dostosowana w swoich proporcjach do rozmiaru ataku i użytych w tym celu środków. Sąd Apelacyjny w Gdańsku w wyroku z dnia 30 sierpnia 2017 r. (w sprawie II AKa 216/17) wskazał, że ocena, czy nie zachodzi rażąca dysproporcja między dobrem zaatakowanym zamachem a dobrem, w które godzi odpierający zamach, powinna być dokonywana z punktu widzenia momentu zamachu i jego odpierania, a nie przez pryzmat skutków tego starcia. Osoba, której dobro prawne jest zagrożone, nie musi bezczynnie czekać na pierwszy cios, lecz może bronić się przed bezprawnym i bezpośrednim zamachem, zanim ten cios nastąpi. Trudno zakładać, że w przypadku, gdy rozpoczął się zamach na zdrowie osoby, powinna ona oczekiwać, aż osoba atakująca przystąpi do samego czynu zamachu na jej życie. Takie elementy, jak natężenie działań agresywnych, użyte środki zamachu, charakterystyka napastnika, jego stan odurzenia środkami narkotycznymi, w istotny sposób

warunkują rodzaj i sposób stosowania podejmowanych środków zmierzających do odparcia zamachu” (tak: Sąd Apelacyjny we Wrocławiu w wyroku z dnia 8 marca 2017 r., II AKa 29/17).

Przekroczenie granic obrony koniecznej

Przekroczenie granic obrony koniecznej w prawie karnym określone jest mianem ekscesu. Może odnosić się zarówno do przekroczenia wymaganej pomiędzy rodzajem ataku a sposobem obrony – proporcji, jak i również do przekroczenia granic bezpośredniości. Odnosząc się do tego ostatniego, przykładowo może to polegać na tym, że działanie zostaje podjęte zanim dochodzi do bezpośredniego zamachu (obrona przedwczesna) lub wtedy, kiedy się już skończył i stracił cechę bezpośredniości (obrona spóźniona).

Dla zobrazowania możemy posłużyć się przykładem. Stan faktyczny przedstawia się następująco: starszy mężczyzna, poruszający się na wózku, były myśliwy oraz małe dziecko z sąsiedztwa, które uporczywie kradnie mu z ogrodu jabłka. Pomimo upomnień, prośb do rodziców, sześciolatek nadal zabiera (kradnie) owoce. W końcu, przy kolejnej podobnej sytu-

cji, były myśliwy w akcie złości strzela w stronę dziecka. W tej sytuacji stwierdzimy ewidentne przekroczenie granic obrony koniecznej. Jednakże, gdyby to osoba dorosła dokonywała ciągłego zaboru jabłek z posesji byłego myśliwego, jednocześnie przystawiając mu ostre narzędzie do szyi i doszłoby do jej postrzelenia, linia obrony mogłaby zakładać, że w tym przypadku zastosowany środek był proporcjonalny do odparcia zamachu. Za każdym razem sąd musi indywidualnie rozstrzygać dany przypadek, biorąc pod uwagę wszystkie okoliczności sprawy.

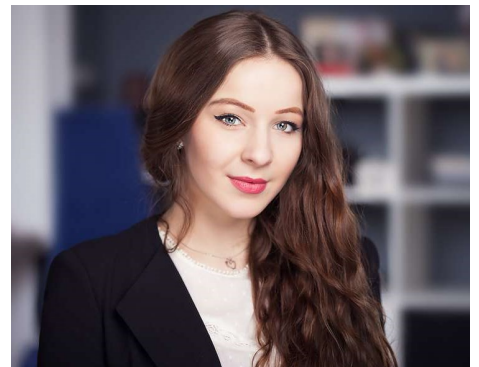
Konsekwencje użycia obrony koniecznej

Należy zaznaczyć, iż konsekwencje przekroczenia granic obrony

koniecznej zostały w ostatnim czasie złagodzone przez ustawodawcę. Ulga w odpowiedzialności jest przewidziana dzięki możliwości zastosowania nadzwyczajnego złagodzenia kary lub możliwości całkowitego odstąpienia od niej. Dzieje się tak, ponieważ, wina jest umniejszona. De facto przekroczenie granic obrony koniecznej jest bezprawne, gdyż odpierając w ten sposób zamach, broniący się wychodzi poza dozwolone zachowanie. Jednakże, decyzje o sposobie obrony, podejmowane są zwykle w przeciągu kilku sekund lub nawet ułamków sekundy, ponadto zazwyczaj takim sytuacjom towarzyszy ogromny strach, emocje i adrenalina. Nie sposób więc wymagać od ofiar, by w każdej sytuacji, wybierany przez nie sposób obrony był przemyślany, całkowicie

racjonalny i adekwatny do rodzaju zamachu. Dlatego zgodnie z orzecznictwem sądowym, to czy zostały przekroczone granice obrony koniecznej należy zawsze oceniać z chwili odpierania zamachu i punktu widzenia osoby zaatakowanej, a nie z momentu oceny jego następstw.

Aleksandra Bożek, Kancelaria Radców Prawnych Fabisiak & Kolanowski



CHOROBA PARKINSONA – OBJAWY I LECZENIE

Chorooba Parkinsona jest zaraz po chorobie Alzheimera drugim najczęściej występującym schorzeniem neurodegeneracyjnym, a przyczyny powstania tej choroby nie są dokładnie poznane. Prawdopodobnie istnieje wrodzona predyspozycja do zachorowania, czynniki środowiskowe też nie pozostają obojętne dla zdrowia, bowiem

w żywności odnaleźć można substancje neurotoksyczne, takie jak pestycydy.

Istnieją 4 objawy pozwalające na rozpoznanie choroby Parkinsona:

- Spowolnienie ruchowe, czyli wolniejsze mówienie, chodzenie, rozpoczynanie ruchu.
- Drżenie spoczynkowe, które zanika w momencie wykonywania ruchu.

- Sztywność mięśniowa występująca w kończynach oraz w mięśni tułowia i szyi, co doprowadza do pochylenia sylwetki. Ten objaw uwidacznia się też na twarzy chorego, jako tzw. twarz maskowata.
- Zaburzenia odruchów postawnych, co skutkuje trudnościami z utrzymaniem równowagi.

Objawy, których pojawienie się zwiastuje wystąpienie w przyszłości choroby Parkinsona (mogą one dotyczyć pacjenta nawet kilka lub kilkanaście lat wcześniej):

- Depresja
- Zaparcia
- Osłabienie węchu
- Zaburzenia snu polegające na wzmożonej aktywności ruchowej w nocy, czasami doprowadzającej do wystąpienia obrażeń ciała u chorego.

Niemniej uciążliwymi przypadłościami w chorobie Parkinsona są objawy pozaruchowe, które często pojawiają się w zaawansowanym stadium choroby:

- Zaburzenia pamięci, które występują po wielu latach przyjmowania leków, jako skutek uboczny.
- Zaburzenia autonomiczne, czyli częste oddawanie moczu w nocy, co w połączeniu z nagłymi spadkami ciśnienia przy wstaniu z łóżka, może doprowadzić do niebezpiecznego upadku chorej osoby.
- Zaburzenia psychiatryczne
- Objawy nocne, czyli zespół niespokojnych nóg, który uaktywnia się wieczorem i w nocy, a ulgę w uczuciu dyskomfortu zapewnia poruszanie nogami.

Objawy te czasami mogą wystąpić podczas długiego unieruchomienia kończyn dolnych np. podczas jazdy autem.

Mechanizm powstawania choroby wynika z niedoboru aminokwasu zwanego dopaminą, na skutek obumierania komórek nerwowych. Niestety nie istnieje jeszcze leczenie pozwalające na wyleczenie lub zahamowanie procesów degeneracyjnych. Na leczenie składa się rehabilitacja ruchowa oraz postępowanie farmakologiczne, pozwalające stłumić objawy choroby.

Najczęściej stosowanym lekiem jest lewodopa – prekursor dopaminy przekształcany w mózgu w endogenną dopaminę. Do tej pory nie wynaleziono skuteczniejszego leku, gdyż po jego zastosowaniu u większości pacjentów następuje widoczna poprawa stanu klinicznego. Niestety przy długotrwałym leczeniu lewodopą dochodzi do występowania skutków ubocznych przejawiających się pod postacią zaburzeń ruchowych. Niebez-



pieczne są tzw. przymrozenia chodu w połączeniu z zachwianiem równowagi, co może spowodować upadek chorego w miejscach publicznych lub na ruchliwej ulicy.

Inną grupą leków są agoniści dopaminy, ale te preparaty też nie są pozbawione skutków ubocznych. Jako działania niepożądane występują tu nagłe spadki ciśnienia krwi oraz niespodziewane zaśnięcie, co nie pozwala na prowadzenie auta. Agoniści dopaminy występują na rynku farmaceutycznym również w postaci plastrów naklepanych raz na dobę, co umożliwia pobudzenie receptorów w mózgu w sposób równomierny przez cały dzień bez niebezpieczeństwa wystąpienia zastoju w sprawności ruchowej.

Niezwykle istotne jest wdrożenie kinezyterapii do planu leczenia, głównie ćwiczeń rozciągających i równoważnych, aby pacjent mógł jak najdłużej cieszyć się samodzielnością w codziennym życiu.

Objawy pozaruchowe takie jak otępienie, zaburzenia snu, psychozy, depresja, zaparcia wymagają skoordynowanego leczenia u kilku specjalistów.

Dr Maksymilian Zadroga

ZESPÓŁ SUCHEGO NOSA – PRZYCZYNY I POSTĘPOWANIE

Katar w lecie, choć nie jest się alergikiem, częste i uporczywe swędzenie, krwawienia z nosa o niewielkiej intensywności i nieznanego genezie to tylko część objawów dolegliwości nazywanej zespołem suchego nosa. Choć nie brzmi to poważnie, to problem może być naprawdę uciążliwy, a do tego bolesny. Bardzo sucha śluzówka może sprzyjać powstawaniu strupów, które nie tylko bołą, ale też utrudniają oddychanie.

Przyczyny wysuszenia śluzówki nosa zazwyczaj są dość błahe:

- upały, przebywanie w gorącym i suchym otoczeniu,
- suche, mroźne powietrze,
- przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu,
- wdychanie powietrza zanieczyszczonego kurzem i dymem (także papierosowym),
- wdychanie oparów chemicznych,
- nadużywanie kropli do nosa.

Zdarza się jednak, że notorycznie wysuszona błona śluzowa nosa świadczy o poważniejszym pro-

blemie zdrowotnym. Bywa związana z zaburzeniami hormonalnymi, infekcjami dróg oddechowych, niedoborami ważnych składników odżywczych. Jeśli więc nie udaje się uporać z suchością, warto wybrać się do lekarza rodzinnego lub do laryngologa.

Zespół suchego nosa – postępowanie

By uporać się z suchą śluzówką nosa, najpierw warto zadbać o właściwe nawilżenie powietrza w pomieszczeniach, w których spędza się najwięcej czasu. W mieszkaniu można zastosować profesjonalny nawilżacz, który ma za zadanie wprowadzić do powietrza parę wodną. Na rynku dostępne są ich różne rodzaje, więc można znaleźć nawilżacz dostosowany do indywidualnych wymagań. Na rynku są też nawilżacze powietrza do samochodu, które sprawdzą się głównie w pojazdach klimatyzowanych.

Dobrym sposobem na nawilżenie śluzówki są inhalacje. Jeśli problem jest nawracający, warto wykonywać je systematycznie, nie

dopuszczając do zupełnego przesuszenia i podrażnienia wnętrza nosa. Najlepsze są inhalacje z zastosowaniem wody z solą lub jednego z olejków: eukaliptusowego, tymiankowego lub sosnowego.

Te same olejki można stosować do bezpośredniego nawilżania błony śluzowej nosa. Niewielką ilość olejku wystarczy delikatnie wprowadzić do nosa na palcu. Wykorzystać można do tego również olejek sezamowy lub maści nawilżające, jak np. maść majerankowa.

W aptekach dostępne bez recepty są także preparaty poprawiające nawilżenie błony śluzowej. Z reguły występują pod postacią aerozolu lub żelu. Ich skład bazuje na takich substancjach, jak kwas hialuronowy, glicerol, chlorek sodu czy woda morską. Jeśli z powodu przesuszenia śluzówki doszło do podrażnień i powstały rany, warto kupić także preparat przyspieszający regenerację błony śluzowej.

Dr Cezary Lipiński



SUPLEMENTACJA DIETY OSÓB STARSZYCH

Witaminy i minerały spełniają szereg istotnych funkcji w organizmie, usprawniają procesy wewnątrzkomórkowe. Zarówno nadmiar i niedobór tych substancji wywołuje negatywne konsekwencje. Seniorzy powinni wystrzegać się stosowania preparatów witaminowych na własną rękę, gdyż może to doprowadzić do wystąpienia hiperwitaminoz. Zjawisko to dotyczy głównie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A,D,E,K), które ulegają kumulacji w tkance tłuszczowej. Osoby stosujące równocześnie kilka różnych suplementów przy jednoczesnym występowaniu różnorodnych schorzeń związanych z wiekiem są zagrożone przedawkowaniem witamin i minerałów. Niektóre choroby powodują obniżenie progu

toksyczności dla witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego decyzję

o stosowaniu preparatów w kapsułkach należy zostawić lekarzowi. Seniorzy mogą nie zdawać sobie sprawy z możliwości wystąpienia szkodliwych interakcji między suplementami, a zażywanymi lekami, co może doprowadzić do wzmocnienia działań niepożądanych.

Seniorzy, którzy miewają problemy z zasypianiem mogą kupować w aptece preparaty z melatoniną w dawce 10 mg i przyjmować je minimum przez miesiąc (organizm musi mieć czas, by skumulować odpowiedni poziom tego hormonu). Melatonina nie zaburza fazy snu, nie uzależnia, ani nie wywołuje drażliwości. Preparaty z tą substancją sprzedawane

są bez recepty.

Witamina D3, to substancja, jaką zalecają geriatrzy dla pacjentów po 65 roku życia. Seniorzy powinni ją zażywać przez cały rok (w dawce 1000 IU), gdyż jej niedobór predysponuje do zachorowania na chorobę Alzheimera, Parkinsona, nadciśnienie tętnicze, stwardnienie rozsiane, cukrzycę. Witamina ta zmniejsza ryzyko niektórych rodzajów nowotworów. W miesiącach letnich dochodzi do jej syntezy w skórze, wystarczy wystawić na działanie promieni słonecznych 18% ciała w godzinach 10.00 – 15.00. Od września do kwietnia mamy zbyt mało słonecznych dni, aby witamina D3 mogła się wytworzyć. Dobrym sposobem na uzupełnienie niedoborów tej substancji jest jedzenie tłustych ryb morskich i picie tranu,

który występuje na rynku również w postaci zamkniętej w kapsułkach. Przedawkowanie witaminy D3 doprowadza do nasilonego wchłaniania wapnia z przewodu pokarmowego oraz z kości, co skutkuje demineralizacją układu kostnego. Wapń ulega kumulacji w tętnicach przez co dochodzi do zaburzeń rytmu serca i nieprawidłowości w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego.

Suplementacja innych witamin i minerałów powinna być poprzedzona dokładną analizą stosowanych leków i współistniejących chorób. Czasami może się

przydać dodatkowe podawanie witamin: C, E lub A, ale nie wolno stosować tych preparatów bez konsultacji ze specjalistą.

Przedawkowanie witaminy A powoduje zmianę zabarwienia skóry na żółty odcień oraz doprowadza do powiększenia wątroby i śledziony. W skrajnych przypadkach mamy do czynienia z gromadzeniem się płynu w jamie brzusznej i niewydolnością nerek.

Witamina K usprawnia proces krzepnięcia krwi, a jej nadmiar prowadzi do rozpadu erytrocytów i niedokrwistości. Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie i wydalana

na z moczem oraz potem, dlatego rzadko dochodzi do jej kumulacji w organizmie. Czasami zdarzają się przypadki hiperwitaminoz tej substancji, wtedy dochodzi do krystalizacji moczanów i szczawianów w nerkach, co skutkuje powstaniem kamieni nerkowych. Witaminy z grupy B też nie powinny być przyjmowane bez konsultacji z lekarzem, bo ich nadmiar w ustroju wywołuje nudności, wymioty, a nawet wrzody żołądka.

Jadwiga Szatkowska
dietetyk

ZESPOŁY OTĘPIENNE – CHARAKTERYSTYKA I OBJAWY

Zespół otępienny to wg światowej Organizacji Zdrowia, zespół objawów spowodowanych chorobą mózgu, zwykle przewlekłą lub o postępującym przebiegu, charakteryzujący się zaburzeniami pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, liczenia, zdolności do uczenia się oraz oceny sytuacji. Powyższym dysfunkcjom często towarzyszą zaburzenia zachowania motywacji.

Należy rozróżnić naturalny proces starzenia się organizmu od otę-

pienia. Po przekroczeniu 50 roku życia stopniowo następuje obniżona zdolność do przyswajania nowych informacji, osłabienie tempa pracy umysłowej oraz zmniejszenie ostrości wzroku i wrażliwości słuchu na wysokie tony.

Po czym rozpoznajemy, iż mamy do czynienia z zaburzeniami otępiennymi?

- Niezdolność do wykonywania pracy zawodowej, a z czasem trudność sprawiają codzienne

aktywności np. mycie się, ubieranie.

- Osłabiona możliwość zapamiętywania faktów oraz uczenia się nowych rzeczy, czyli zapominanie o istotnych sprawach, gubienie dokumentów, zadawanie tych samych pytań kilka razy, błędzenie na znanych trasach.
- Brak orientacji w czasie i przestrzeni; starsza osoba nie wie, jaki jest miesiąc i dzień tygodnia.
- Niemożność zrozumienia zło-

żonych zadań, co nie pozwala na zarządzanie finansami, podejmowanie ważnych decyzji.

- Problem z oceną zaistniałej sytuacji, co naraża seniora na nierozpoznanie możliwości pojawienia się zagrożenia.
- Kłopoty z rozpoznaniem twarzy znajomych osób.
- Używanie nieadekwatnych słów w stosunku do kontekstu zdania, problemy w odpowiednim doborze wyrazów, błędy w mowie i w piśmie, długie przerwy w wypowiedziach, spowolnienie mowy, brak logiki w wypowiedziach.
- Zmienność nastroju, pobudzenie na zmianę z apatią, niechęcią do realizowania wcześniejszych pasji, niechęć do wyjścia z łóżka, drażliwość, irytacja, impulsywność, podejrzliwość.

- Występowanie objawów takich, jak bóle brzucha, kołatanie serca bez zdiagnozowania u seniora chorób somatycznych.

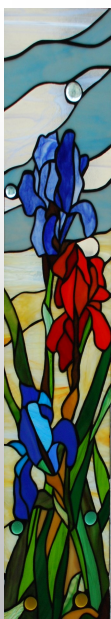
- Dziwne zachowania w postaci widzenia i słyszenia nieistniejących rzeczy, poczucia zagrożenia jakoby ktoś miał skrzywdzić chorego.

- Upośledzenie krytycznego myślenia, nieprzestrzeganie zasad współżycia społecznego.

Aby można było mówić o zespole otępiennym, zaburzenia muszą trwać co najmniej 6 miesięcy oraz być różnicowane z depresją i zaburzeniami świadomości. Nie istnieje leczenie mogące cofnąć objawy, więc trzeba jak najszybciej zdiagnozować otępienie, aby zatrzymać rozwój choroby lub go spowolnić.

Do rozwoju otępienia mogą doprowadzić choroby degeneracyjne mózgu, takie jak choroba Alzheimera czy Parkinsona. Istnieją też zespoły otępienne potencjalnie odwracalne, które powodują zaburzenia zapamiętywania, rozumienia, orientacji np. geriatryczny zespół jatrogenny wywołany przez leki działające ośrodkowy układ nerwowy. Nagła, niespodziewana zmiana warunków życia może doprowadzić w przypadku seniorów do zespołów majaczeniowych, gdzie mamy do czynienia z zaburzeniami świadomości, orientacji, omamami wzrokowymi. Taka przypadłość może trwać kilka dni lub tygodni i zanika sama.

Dr Maksymilian Zadroga



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



SENIOR W RODZINNYCH KONFLIKTACH

Konflikty w rodzinie są nieprzyjemnym przeżyciem dla osób w każdym wieku. Osoby starsze mogą jednak znosić je wyjątkowo ciężko. Wynika to głównie z faktu, iż w jesieni życia każdy chciałby mieć spokój, by móc odpocząć po trudach wcześniejszych lat. Oczekuje się też zrozumienia i wsparcia od tych, którym poświęciło się większość czasu i uwagi. Poza tym wiąże się to z naturalnym zmartwieniem, jakim są niesnaski wśród najbliższych. Mając dzieci i wnuki, pragnie się nawiązania z nimi zgodnych, bliskich relacji. Co zatem można zrobić, by zachować porozumienie między członkami rodziny?

Szacunek dla każdego

Podstawą życia w zgodzie jest szacunek. Choć w naszej kulturze

przyjęło się, że niekwestionowany powinien być szacunek głównie młodych wobec starszych, to jednak każdemu, bez względu na wiek, należy się poszanowanie. Niezwykle ważnym jest, by członkowie rodziny szanowali swoje poglądy i decyzje. Oczywiście, można doradzać, jednak przymuszanie czy szantażowanie jest najgorszym rozwiązaniem. Szczere, spokojne rozmowy i akceptacja różnic między bliskimi to podstawa szczęśliwej, zgodnej rodziny. Chcąc przekonać kogoś do swoich racji, nie należy natomiast naciskać, a spokojnie przedstawiać sensowne argumenty. Należy pamiętać, że szacunek między bliskimi sobie osobami powinien być budowany każdego dnia. Wtedy, w razie konfliktu, łatwiej będzie o spokojne wyjaśnienie sprawy.

Uznanie samodzielności

Rzecz naturalną jest chęć doradzania bliskim, jednak osoby starsze często zapominają, że rozmawiając ze swoimi dziećmi, mają do czynienia z osobami dorosłymi. Wynikające z przyjętych norm posłuszeństwo wobec rodziców przestało ich obowiązywać, a decyzje powinny podejmować samodzielnie. Tym bardziej że czasy się zmieniają i obecne realia zdecydowanie różnią się od młodości lat dzisiejszych seniorów. Dzieciom i wnukom w wielu przypadkach należy po prostu zaufać. A jeśli ich zdanie jest zupełnie inne, czasem trzeba uznać wyższość młodości i dać wolność, zapewniając akceptację i ewentualne wsparcie. Nie ma sensu usilnie przekonywać do swojego zdania, ponieważ

proceedzi to do utarczek i może pogorszyć kontakty. Každy jest kowalem własnego losu i niestety, nie każdego da się przestrzec przed błędami.

Na polu bitwy

Czasem jednak, niezależnie od własnego postępowania, senior znajduje się w centrum rodzinnego konfliktu. Bywa tak, na przykład, gdy dzieci kłócą się z wnukami albo dzieci kłócą się między sobą. Najważniejsze wydaje się pozostanie neutralnym i obiektywnym w opiniach. Warto wnikliwie obserwować i analizować zachowanie bliskich, by być świadomym tego, co się dzieje. Skala ingerencji w sytuację w dużej mierze zależy od relacji rodzinnych. Jeśli senior traktowany jest z wystarczającym szacun-

kiem przez wszystkich członków rodziny, jego zdanie może okazać się kluczowe. Decydując się na zabranie głosu, trzeba jednak liczyć się z tym, że może to spotęgować nieprzyjemną atmosferę. Jeśli któraś ze stron poprosi o pomoc mediacyjną, szczególnie należy pamiętać o bezstronności. Bez względu na realne odczucia, by pozostać godnym zaufania, powinno się racjonalnie podejść do problemu i wskazać rozwiązanie najbardziej logiczne. Lepiej zrezygnować z potajemnego doradzania jednej stronie konfliktu. Chcąc wziąć udział w sprzeczce, trzeba być otwartym, by dodatkowo nie zrazić do siebie żadnej z osób.

Gdy nie ma szans na zażegnanie konfliktu...

Istnieją konflikty tak poważne, że nie udaje się dojść w nich do kompromisu, nawet jeśli obie strony są sobie bliskie. W skrajnych sytuacjach zaleca się skorzystanie z pomocy neutralnego mediatora. Osoba z zewnątrz będzie mogła obiektywnie rozpatrzyć stanowiska wszystkich stron, racjonalnie je oceniając. Aby mieć pewność, że w rozwiązaniu problemu pomaga właściwa osoba, najlepiej jest skorzystać z usług profesjonalnych mediatorów. Mediacjami mogą zajmować się np. psychologowie, psychoterapeuci, a w poważniejszych sprawach – wykwalifikowani mediatorzy sądowi.

Agata Cukrowska
psycholog

Teleopieką Seniora

System monitorowania zachowań SOS

**Dowiedz się więcej !
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Buduj swoją pozycję oraz potencjał z nami i Funduszami Europejskimi



KARMIENIE OSOBY STARSZEJ – NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

Każdy opiekun osoby starszej na początku musi zapoznać się ze sposobem żywienia oraz dietą seniora. Menu powinno być odpowiednio dostosowane do aktualnego stanu zdrowia. Musi być także zdrowe i lekkostrawne. To, co je osoba starsza, może w znacznym stopniu wpłynąć na pogorszenie lub polepszenie jej stanu zdrowia oraz samopoczucia, dlatego warto zwrócić większą uwagę na posiłki. Zdarza się tak, że senior jest schorowany i trzeba wspomagać go w spożywaniu posiłków.

Jak pomóc? Cenne porady

Choroby, leki, a także sam wiek często sprawiają, że osoba starsza nie może sama jeść. Jeśli spożywa posiłki samodzielnie, często kończy się to nienajedzeniem lub pobrudzeniem siebie i wszystkiego dookoła. Wtedy rola

opiekuna jest bardzo ważna. Przytrzymanie łyżki, pokrojenie mięsa czy podanie picia znacznie ułatwia i usprawnia spożywanie posiłku. Trzęsąca się ręka, brak świadomości z powodu otępienia lub brak możliwości podniesienia się sprawiają, że pomoc w jedzeniu ma ogromne znaczenie. Posiłki płynne podajemy łyżką lub przez słomkę. Nie musimy w 100% wyręczać seniora w jedzeniu. Jeśli osoba starsza nie jest na tyle schorowana, warto jedynie asystować podczas jedzenia i pomagać w najtrudniejszych momentach. Jeśli natomiast senior jest na tyle schorowany, że samodzielne jedzenie przychodzi z trudnością i staje się wręcz niemożliwe, wtedy opiekun musi poświęcić czas na to, aby podawać mu posiłki samodzielnie.

Podczas spożywania posiłków należy pamiętać o regularności.

Najlepiej, jeśli osoba starsza będzie spożywać posiłki 4–5 razy dziennie. Porcje powinny być nie za duże, aby nie doprowadzić do przejedzenia. Osobie starszej kolację należy podawać nie później niż o godzinie 19:00. Wszystkie posiłki, zwłaszcza dla osób leżących lub półleżących, powinny mieć postać półpłynną i powinny być ciepłe, ale nie gorące. Lepiej je wtedy przyswajają.

Bardzo dobrym rozwiązaniem dla osoby starszej jest zastosowanie kubka niekapka. Dzięki temu senior będzie mógł w spokoju i bez obawy sam sięgać po napój. Sprawdzają się także specjalne naczynia z przegródkami, które ułatwiają spożywanie posiłków.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



UPARTY I ZŁOŚLIWY SENIOR – JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Nie każdy senior jest posłuszny, grzeczny, miły i opowiadający ciekawe historie. Często zdarzają się tacy, którzy nie chcą brać leków, nie chcą się myć ani przebierać, utrudniają, kiedy chcesz podnieść, przekręcić lub pomóc w chodzeniu. Niekiedy senior jest też niemiły i zwraca się z lekceważeniem, nie daje się nakarmić i udaje, że nie słyszy, jak się do niego zwracasz, specjalnie i rozmysłem dokłada Ci pracy. Dlaczego tak się dzieje i jak sobie z tym radzić?

Dlaczego niektórzy są złośliwi?

Jesień życia niejednokrotnie wiąże się z niedołężnością, chorobami, spędzaniem czasu w łóżku lub fotelu i zamknięciu w czterech ścianach. Wraz z wiekiem mija okres samodzielności i sprytności, dlatego niektórzy seniorzy nie chcą dopuścić do siebie tej myśli i nie mogą się z tym pogodzić. Brak możliwości pójścia do toale-

ty, kiedy się chce, brak jakiegokolwiek samodzielności, niemożliwość wyjścia na miasto na zakupy bardzo frustruje osoby starsze i sprawia, że stają się nieco niezdolne. Tacy ludzie często też myślą o sobie, że są ciężarem i że są niepotrzebni, jednocześnie bardzo chcąc usłyszeć, że są w dalszym ciągu potrzebni i kochani.

Najczęściej uczucie występujące u osób, które nie są w stanie w 100% same funkcjonować, to złość, którą wyładowują na najbliższych. Bardzo często też osoby w podeszłym wieku odczuwają wstyd oraz zażenowanie, zwłaszcza kiedy potrzebują dużo pomocy. Najczęściej najsilniej odczuwają to w sytuacji, kiedy trzeba się ubrać lub wykąpać. Patrzenie na to, że ktoś obcy musi Cię obejść, umyć, przebrać, że patrzy na stare, zmęczone i zniszczone ciało, a często zmienia także pampersy, prowadzi do dużej frustracji. Ludzie starsi wraz

z wiekiem dziecinnieją i swoim zachowaniem chcą zwrócić na siebie uwagę.

Zdarza się czasami tak, że osoba starsza jest złośliwa, zrzędlawa i dokuczliwa, ponieważ była także taka i za młodu.

Jak sobie z tym radzić?

Jeśli osoba starsza należy do grupy „złośliwców”, należy jasno i wyraźnie wyznaczyć granice. Na początku warto powiedzieć konkretnie o tym, że takie zachowanie jest nieodpowiednie i takie traktowanie nam nie odpowiada. Jednocześnie należy też okazać zrozumienie. Jasne określenie granic pozwala na nienarastanie problemu. Warto także nakłonić seniora do szczerzej rozmowy, która wyładowuje negatywne napięcie. Pamiętaj, żeby nigdy nie odpowiadać agresją na agresję. To droga donikąd.

Agata Cukrowska

psycholog



PIELĘGNACJA PAZNOKCI U SENIORKI

Malowanie paznokci to moda, którą w Europie zapoczątkowały aktorki dwudziestolecia międzywojennego. Słynna Greta Garbo używała lakieru niewiele różniącego się od lakierów samochodowych. Na przestrzeni lat w przemyśle kosmetycznym dokonała się rewolucja, która objęła także pielęgnację paznokci. Opracowano receptury lepszych i bezpieczniejszych preparatów, zmieniały się trendy w stylizacji paznokci. Prawdopodobnie każda kobieta korzystała lub korzysta z osiągnięć tej dziedziny kosmetyki. A czego potrzebują paznokcie senierek i jakie trendy panują w manikiurze dla starszych dam?

Potrzeby dojrzałych paznokci. Ze względu na wydłużenie cyklu odnowy paznokci, z wiekiem zmienia się ich struktura. Zwykle tracą wcześniejszą atrakcyjność, stając się twarde i matowe. Jednocześnie, często zwiększa się ich łamliwość i wykazują tendencję do rozdawania. Pojawiają się na nich bruzdy oraz nieestetyczne przebarwienia. Seniorzy są też bardziej narażeni na grzybicę oraz wrastanie paznokci. Oznacza

to, że zmieniają się też potrzeby pielęgnacyjne paznokci. W dużo większym stopniu należy je nawilżać, ponieważ ubytek wody jest w jesieni życia szczególnie duży. Zaleca się więc ochronę przed wysuszeniem, czyli m.in. noszenie rękawiczek w chłodne, ale i upalne dni oraz korzystanie z rękawiczek ochronnych podczas prac domowych. Ważne jest systematyczne nawilżanie paznokci za pomocą odżywek nawilżających. Znaczenie ma również codzienne kremowanie dłoni, a przy okazji paznokci, kremami nawilżającymi i natłuszczającymi. Można też moczyć dłonie w wodzie z oliwką. Nawilży to paznokcie, wygładzi dłonie i zmiękczy skórki. Dla zapobiegania grzybicy najważniejsze jest natomiast staranne czyszczenie dłoni. By zapobiec wrastaniu paznokci, ważne jest ostrożne obcinanie na krótko, bez zaokrąglania.

Seniorka u manikiurzystki

W podeszłym wieku jak najbardziej wskazane są wizyty w profesjonalnym salonie manikiuru. Dla kobiet jest to przyjemnym doświadczeniem, które pozwala

poprawić wygląd paznokci, a do tego polepszyć samopoczucie. Przy odpowiedniej pielęgnacji nie ma też żadnych przeciwwskazań do noszenia długich, pięknie zdobionych paznokci. Panie po 60-tce rzadko jednak decydują się na ich wyraziste zdobienie. Wizyty starszych kobiet w salonie kosmetycznym najczęściej mają na celu zadbanie o nadanie paznokciom odpowiedniego kształtu, usunięcie skórek, nawilżenie płytki i wykonanie klasycznego manikiuru. Popularny jest głównie manicure francuski, który daje elegancki, a przy tym bardzo naturalny efekt. Seniorki cenią też stonowane kolory, jak pudrowy róż, beże i delikatne odcienie brązu oraz czerwieni. Raczej unikają ozdób, choć czasem życzą sobie delikatne wzorki w kontrastowych barwach lub małe aplikacje na powierzchni lakieru. Starsze panie rzadko decydują się na przedłużanie paznokci, a jeśli już, to wybierają paznokcie żelowe. Zwykle jednak stawiają na naturalność.

Joanna Sadura

Kosmetolog



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

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

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

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



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma przyjazna
naturze

