

ZAPRASZAMY - WWW.NASZSENIOR.PL



Nasz Senior

Listopad 2016

Numer 1

SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI



KRADZIEŻE NA WODOMIERZ

POLSKA EPIDEMIA ALZHEIMERA

JAK MOŻNA OBNIŻYĆ SWÓJ WIEK ?

MOŻLIWOŚCI FINANSOWE POLSKIEGO SENIORA



NaszSenior.pl

TELEOPIEKA wspiera opiekuna i seniora

- System wspierający domową opiekę osób starszych
- Zaawansowane algorytmy analizy zachowań
- Łatwe i szybkie wdrożenie
- Opieka regularna
- Sygnalizacja sytuacji krytycznych
- Łatwa komunikacja głosowa z osobami starszymi

Skontaktuj się z nami



www.naszsenior.pl



biuro@naszsenior.pl



022 510 36 35

telemedi.co

JAK TO DZIAŁA? DLA BIZNESU LOGOWANIE



Lekarze online

Skonsultuj się z lekarzem na czacie lub wideokonsultacji

39 zł za jednorazową e-wizytę, płatne przelewem online lub kartą

[POŁĄCZ TERAZ Z LEKARZEM OGÓLNYM](#)

45 konsultantów

Lekarze ogólni i specjaliści, psychologzy i inni konsultanci medyczni

Oszczędność czasu

Do rozpoczęcia konsultacji potrzebujesz tylko kilku minut

Wybierz termin

Natychmiastowa e-wizyta z lekarzem ogólnym lub umówienie dogodnego terminu ze specjalistą

Aktualnie

czas oczekiwania  do 5 minut

20759  1 Lekarz online

- 
2. **Drogi czytelniku!**
 3. **JAK MOŻNA OBNIŻYĆ SWÓJ WIEK?**
- *Jadwiga Szatkowska*
 4. **SENIORZE ZRÓB TO SAM**
 5. **MOŻLIWOŚCI FINANSOWE POLSKIEGO SENIORA**
- *Maria Starowiejska*
 7. **CZY MÓJ CHOLESTEROL JEST ZŁY ?** - *Jadwiga Szatkowska*
 9. **„KRADZIEŻE NA WODOMIERZ”** - *Kazimierz Modruga*
 10. **WYJĄTKOWE WŁAŚCIWOŚCI GORZKIEJ CZEKOLADY**
- *Joanna Zadrowska*
 11. **WODA Z CYTRYNĄ NA CZCZO** - *Joanna Zadrowska*
 12. **DESTRUKCYJNA SAMOTNOŚĆ** - *Agata Cukrowska*
 13. **REKOMPENSATA ZA ODEBRANE PRAWO DO EMERYTUR
POMOSTOWYCH** - *Tymon Zawada*
 15. **ZESPÓŁ STRESU OPIEKUNA** - *Stanisław Trojanowski*
 17. **USPORTOWIONY SENIOR** - *Maksymilian Zadroga*
 19. **POLSKA EPIDEMIA ALZHEIMERA** - *Agata Mościcka*
 21. **ZADBANA SKÓRA SENIORA** - *Joanna Sadura*



Anna Redosz

Redaktor prowadząca

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

Od kilku lat możesz uczestniczyć w życiu Seniorów razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl.

Jest on naszym wspólnym dobrem i ważnym środkiem, który służy do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

Zainteresowanie tematami poruszonymi w naszych artykułach jest bardzo duże. Otrzymujemy jednak sygnały, że jest wiele osób, które chętnie czytałyby „Naszego Seniora”, ale nie mogą korzystać z komputera. W związku z tym oddajemy do Twoich rąk czasopismo „Nasz Senior”.

„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 nadal będzie zamieszczał 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: Agata Mościcka, Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Jadwiga Szatkowska, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Żadroga



Nasz wiek to nie cyfry zawarte w nr PESEL, ale wynik tego jak żyjemy i co jemy, dlatego warto wiedzieć jak można obniżyć swój wiek.

Ćwiczenia fizyczne i odpowiednia dieta wpływają skutecznie na to jak się czujemy.

Jak można obniżyć swój wiek odpowiednim jedzeniem i pić?

Wyniki badań dowiodły, że uczestnicy triathlonów metabolicznie są o kilkanaście lat młodszy niż wykazują to dane w ich dowodach osobistych.

Naukowcy postanowili sprawdzić co jeszcze oprócz uprawiania sportu wpływa na to, że ludzie czują się młodziej.

Dla ludzkiego organizmu niezwykle istotną kwestią jest regularne nawadnianie.

Organizm ludzki w większości składa się z wody i jej brak odbija się na stanie każdego atomu ludzkiego ciała.

Sport jest istotny, ale musi iść w parze z wyrównywaniem utraty płynów i elektrolitów w organizmie, jaką powoduje wysiłek fizyczny lub wysoka temperatura.

Organizm pozbawiony odpowiedniej ilości płynów jest jednocześnie pozbawiony możliwości oczyszczania się ze zbędnych produktów przemiany materii.

Woda jest konieczna, by ciało nie uległo przegrzaniu w momencie wysiłku fizycznego czy upałów.

Zbyt gęsta krew, nie rozcieńczona wodą działa obciążająco na układ krążenia i układ nerwowy.

W konsekwencji powstają zaburzenia pracy serca czy koordynacji ruchów.

Młody organizm to taki, któremu dostarczana jest odpowiednia ilość witamin, błonnika i związków mineralnych w naturalnej postaci.

Niezbędne do tego jest spożywanie odpowiedniej ilości świeżych owoców i warzyw.

Należy jednak pamiętać, że owoce zawierają fruktozę, która powoduje w nadmiernej ilości podwyższenie poziomu cukru we krwi.

Najlepiej więc sięgać po owoce o niskim indeksie glikemicznym takie jak: śliwki, owoce cytrusowe, jabłka, gruszki, truskawki, jagody, czereśnie, wiśnie.

Warzywa również należy wybierać

takie, które nie mają zbyt wysokiego indeksu glikemicznego, szczególnie po ugotowaniu, jak to ma miejsce w przypadku marchwi czy buraków.

Najwartościowsze warzywa i owoce oczywiście są te, kupowane na lokalnym targu, świeże i pochodzące z krajowych zbiorów.

Warto jeść rośliny strączkowe i białe, chude mięsa i ryby, ale nie częściej niż raz lub dwa razy w tygodniu.

Mięso to niezbędny składnik dla organizmu człowieka, ponieważ kreatyna zawarta w nim stanowi budulec masy mięśniowej.

Z diety należy usunąć białe pieczywo oraz ciasta i zastąpić je zdrowszymi produktami, jak pełnoziarniste, żytnie pieczywa czy makarony oraz inne produkty bogate w błonnik, takie jak kasze.

Nie należy zapominać o białku, które niezbędne jest dla osób aktywnych fizycznie.

Koktajle na bazie jogurtu, mleka czy kefiru z dodatkiem świeżych owoców i miodu doskonale regenerują i odświeżają po sportowych ćwiczeniach.

Ludzki organizm potrzebuje do sprawnego funkcjonowania zdrowego tłuszczu.

Można go znaleźć w orzechach, migdałach i nasionach pestek dyni czy słonecznika.

Witaminy potrzebują tłuszczu, by mogły być dobrze przyswajane przez ludzki organizm.

W olejach roślinnych takich jak:

- rzepakowy,
- lniany,
- sojowy

oraz w nasionach soi, żółtku jaja, orzechach włoskich czy rybach morskich znajdują się niezbędne dla ludzkiego organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3.

W olejach takich jak :

- kokosowy,
- słonecznikowy,
- kukurydziany,
- z nasion winogron,
- arachidowym,
- sezamowym,
- sojowym,

znajdują się cenne kwasy tłuszczowe omega 6.

By zachować młodość trzeba dbać o odpowiednią dawkę sodu, potasu, magnezu, manganu i żelaza dla organizmu. Należy ją uzupełniać pijąc mineralną wodę lub stosując suplementy diety.

Pamiętajmy, że papierosy, alkohol, słodczyce, tłuste i przetworzone jedzenie to wrogowie naszej dobrej i młodej kondycji zdrowotnej.

Jadwiga Szatkowska
dyplomowany dietetyk

PRAKTYCZNIE

Najbardziej dumni jesteśmy z dzieła własnych rąk, więc jeśli coś planujesz kupić do domu, pomyśl i może seniorze zrób to sam.

Urządzając dom czy mieszkanie planujemy stylistykę wnętrza, wyposażenie oraz dodatki, będące przysłowio- wą „kropką nad i”. Skompletowanie niepowtarzalnych dekoracji, które upiększą domowe wnętrza bywa niekiedy trudne.

Warto samemu przygotować parę drobiazgów, podkreślających indywidualny charakter czterech kątów a w dodatku cieszących niespotykanym designem, odzwierciedlającym pomysłowość domowników. Cieszymy się tym, co sami stworzyliśmy, więc zamiast kupować w sklepie seniorze zrób to sam.

Mała rzecz a cieszy.

Jeśli dopiero rozpoczynamy przygodę z samodzielnym tworzeniem dekoracji, małe i niewymagające przedmioty będą doskonałą okazją do wyrobienia umiejętności manualnych. Ramka do zdjęć albo pudełko na drobiazgi, choć przyniesione prosto ze sklepu, mogą całkowicie zmienić swój wygląd dzięki przyklepionym do nich koralikom, dżetom, tasiemkom. Gładką oprawkę możemy wystylizować na rockową a prosty wiklinowy koszyk – na zgrabny prowansalski pojemnik, z urokliwymi lamówkami z koronki.

Równie łatwe będzie ozdobienie abażuru od lampy, poduszek – zarówno tych nowych, którym chcielibyśmy dodać wyjątkowego klimatu, jak i sta-



rych, przywróconych do łask po odświeżeniu. Doszycie do nich koronek albo skrawków materiału na zasadzie patchworku uczyni z nich jedne w swoim rodzaju akcesoria.

W taki sposób możemy wykonać też wieszaki na ubrania czy pudełka na buty i torebki.

Coś z niczego

Jeśli kreatywne wykorzystanie nożyczek nie jest nam obce a po przybory do zdobienia sięgamy nie pierwszy raz, śmiało możemy przystąpić do poważniejszych zmian aranżacyjnych. Na warsztat możemy wziąć styropianowe, uformowane w różnorodne kształty, artykuły – kule, serca, wieńce, litery, zwierzątka. Możemy je wykorzystać do stworzenia napisów ustawionych na regale, z ważnym dla nas przesłaniem: dom, miłość, on i ona. Może to być ozdoba w postaci: wianka na drzwi lub okna, wesołego zoo w pokoju dziecięcym.

Wystarczy odrobina fantazji i kilka przyborów: farb, koralików, wstążek,

tasiemek i kokardek, włóczek, którymi opleciemy wybrane figury.

Możemy wpleść w nie zasuszone kwiaty lub trawy, sznur kamyczków.

Takie dekoracje z pewnością przykują wzrok, będąc niepowtarzalnym przybraniem domowej przestrzeni i co ważne – nie do podrobienia.

Imponujące wrażenie stworzą akcesoria wykonane od zera – osłonki na podgrzewacze, świece, zawieszki czy torebki dla dzieci.

Z różnobarwnych kawałków filcu możemy wyczarować naprawdę oryginalne przedmioty, o praktycznym i dekoracyjnym przeznaczeniu.

Filc ma tę zaletę, że jest dość sztywny, więc sprawdzi się jako ozdoba stojąca czy przestrzenna.

Wbijając w świecę dżety, koraliki również odmienimy jej prostą formę, a uformowane z masy solnej kształty, zaaranżowane przez nas w dowolny sposób, świetnie sprawdzą się jako pojemniki, kubki, szkatułki.

Red.

MOŻLIWOŚCI FINANSOWE POLSKIEGO SENIORA

Jakie są możliwości finansowe polskiego seniora ?

Czy może sobie pozwolić na pobyt w centrum dla seniora?

Przeciętna emerytura w Polsce wynosi blisko 2 tys. zł.

Koszt miejsca w kompleksowym centrum dla seniora – ok. 900 zł więcej.

Czy możliwości finansowe polskiego seniora są wystarczające, by pokryć koszty pobytu w centrum seniora ?

Tę różnicę można pokryć z czynszu za wynajęte mieszkanie lub z pomocą dzieci.

Polskiego emeryta stać na wygodne, aktywne życie z całodobową opieką medyczną w nowoczesnym centrum.

Co więcej, senior unika tam samotności, będąc wśród podobnych sobie osób.

Organizacja Narodów Zjednoczonych zleciła międzynarodowe badanie warunków życia seniorów.

Opracowano Global Age Watch Index.

Na 91 krajów Polska została sklasyfikowana dopiero na 62 miejscu.

Warunki mieszkania polskich seniorów nie są więc najlepsze, a kraj stoi przed wyzwaniem ich polepszenia.

Centrum dla klasy średniej

Rozwiązaniem jest m.in. budownictwo skierowane konkretnie do grupy osób w starszym wieku, w tym kompleksowe centra dla seniorów, które zapewniają wszelkie usługi i opiekę medyczną, a także są dostosowane do potrzeb osób starszym.

Ale czy polski emeryt jest na to finansowo gotowy?

Przyjął się pogląd, że polskiego emeryta nie stać na miejsce w nowoczesnym centrum dla seniora. To mit – mówi prof. Shlomo Noy, światowy ekspert w zakresie geriatry, który prowadzi ośrodki dla seniorów i jest współzałożycielem powstałego we Wrocławiu Angel Care.

W centrach dla seniorów mieszkają głównie przedstawiciele klasy średniej.

Łącząc wynajem domu lub mieszkania ze środkami z emerytury, będą mogli stać się mieszkańcami takiego centrum.

W razie potrzeby pomogą w tym dzieci.

To typowy schemat w krajach zachodnich.

Spójrzmy na dane Głównego Urzędu Statystycznego.

Przeciętna miesięczna emerytura i renta brutto w 2015 roku wynosiła około 2400 zł.

Ceny za wynajem mieszkania wahają się w zależności od lokalizacji – głównie bliskości centrum.

Za dwupokojowe mieszkanie we Wrocławiu można mieć od 1500 do 2000 zł dodatkowych środków.

To spora kwota, która pozwoli na wynajęcie miejsca w centrum seniora z wszelkimi udogodnieniami.

Wynajem warto rozważyć tym bardziej, że kompleksowe centrum zapewnia opiekę medyczną i komfort, których nie uzyskamy we własnym domu.

Polacy jak Francuzi

Apartamenty chronione są przeznaczone dla aktywnych i samodzielnych seniorów.

Mieszkańcy mogą wejść i wyjść w każdej chwili oraz bez skrupowania przyjmować gości, a przy tym mają zagwarantowane bezpieczeństwo, komfort mieszkania, rozrywki i usługi na najwyższym poziomie.

Wszystkie apartamenty są wyposażone w nowoczesny system instalacji przywoławczej, dzięki któremu personel medyczny może błyskawicznie interweniować – 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu.

Takiej opieki nie sposób zapewnić w domu.

Wygodę gwarantują usługi dodatkowe, jak sprzątanie, pranie, zakupy na życzenie czy indywidualny opiekun, który spełni osobiste życzenia mieszkańca.

Liczne przestrzenie wspólne, jak pokój spotkań, biblioteka, sala

fitness, ogród czy pracownia działań twórczych, pomagają nawiązać i utrzymać znajomości, zadbać o formę czy rozwijać pasje.

Dzięki aktywnościom społecznym unikniemy samotności, która bywa częstą przyczyną depresji.

Jak wynika z badań, kontakt międzyludzki daje nie tylko radość, ale także pobudza umysł, co z kolei zmniejsza ryzyko demencji – mówi prof. Shlomo Noy.

Dom opieki zapewnia również opiekę lekarzy ogólnych oraz dostęp do lekarzy specjalistów, w tym m.in. geriatrów, psychologów, fizjoterapeutów i dietetyków.

Wizyty u lekarza, dojazdy, czynsz, sprzątanie, remonty i drobne naprawy czy ćwiczenia w sali fitness to również koszty – i to spore – samotnego życia w domu.

Natomiast te wszystkie usługi są wliczane w wynajem apartamentu chronionego i zagwarantowane w jednym miejscu z natychmiastowym dostępem.

Bilans takiego porównania daje pełniejszy obraz i przemawia na rzecz apartamentów – mówi Michał Kowalski.

Żeby spełnić wszystkie warunki, które zagwarantują aktywne i szczęśliwe starzenie się, należy myśleć systemowo i podejmować kompleksowe działania.

Dlatego idea domów dla seniorów jest tak bardzo popularna w USA, krajach Europy Zachodniej czy Izraelu – mówi prof. Shlomo Noy.

– W takich miejscach osoby starsze mają zapewnione wszystko: opiekę medyczną, wszelkie aktywności, a także towarzystwo podobnych sobie osób.

Polacy nie różnią się od Francuzów, Anglików czy Hiszpanów. Mają takie same potrzeby.

**Maria Starowiejska
opiekunka medyczna**



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





CZY MÓJ CHOLESTEROL JEST ZŁY ?

Robimy badanie lipidogram i natychmiast wpadamy w panikę myśląc czy mój cholesterol jest zły.

Na wynikach badań natychmiast wprawiają nas w rozpacz zapisane, ogólnie przyjęte wskaźniki dla poziomu cholesterolu.

Ale czy na pewno takie ogólnie przyjęte?

Wpaja nam się od zawsze, że nasycone kwasy tłuszczowe podnoszą poziom cholesterolu we krwi, co skutkuje chorobami serca i udarem mózgu.

Jak twierdzą jednak naukowcy nie ma jednoznacznych dowodów na to, że spożywanie tłuszczów nasyconych, zawartych na przykład w jajkach czy maśle, powoduje wzrost poziomu cholesterolu.

Do tej pory zdecydowanie natomiast udowodniono dobre działanie tłuszczu zwierzęcego na poziom cholesterolu, tak jak to ma miejsce na przykład w przypadku tłuszczu gęsiego.

Publikacje w naukowych czasopiśmiech wyraźnie wskazują, że spożywanie jaj nie ma widoczne-

go wpływu na poziom cholesterolu we krwi u 70% populacji.

Pozostałe 30 % reaguje na spożywanie jaj podniesieniem zarówno poziomu cholesterolu LDL uważanego za zły, jak i cholesterolu HDL uważanego za dobry.

Jajka jednak powinny być spożywane na miękko.

Każdy senior zadaje sobie pytanie - czy mój cholesterol jest zły ?

Panuje przekonanie, że wzrost dobrego cholesterolu HDL jest pozytywnym dla zdrowia zjawiskiem.

Tymczasem ostatnio naukowcy twierdzą, że równie dobry jest wzrost złego cholesterolu LDL, pod warunkiem jednak, że wynika to ze spożywania tłuszczów nasyconych.

Badania naukowe potwierdziły istnienie dwóch rodzajów cholesterolu LDL: małego, gęstego oraz dużego, puszystego.

Mały powoduje ryzyko chorób serca, gdyż łatwo ulega utlenianiu tworząc stany zapalne w arteriach żylnych.

Duży jest odporny na utlenianie i nie jest zagrożeniem dla zdrowia.

Jaja, według aktualnych naukowych teorii, obniżają o 20% poziom złego cholesterolu a powodują przyrost niegroźnego LDL.

Zdaniem naukowców przeciwko obowiązującej tezie o chorobach serca wywołanych przez wysoki poziom cholesterolu świadczy pewna teoria.

Według niej wysoki poziom cholesterolu stanowiłby czynnik ryzyka w przypadku: wszystkich populacji na świecie, mężczyzn i kobiet w równym stopniu, ludzi w każdym wieku.

Oczywiste byłoby również, że niski poziom cholesterolu wyklucza chorobę kardiologiczną.

Rzeczywistość wygląda jednak inaczej i świadczą za tym następujące fakty:

- Francuzi, którzy są narodem o najwyższym wskaźniku cholesterolu we krwi, mają równocześnie najniższy wskaźnik zachorowalności na choroby serca na świecie,

- większa zachorowalność na choroby serca jest odnotowywana u kobiet niż u mężczyzn, którzy mają znacznie wyższe niż one poziomy cholesterolu we krwi,
- 65 latkowie 10 krotnie mniej chorują na serce niż 45 latkowie. Więcej jest natomiast odnotowywanych zgonów wśród osób po 60 tce z niskim poziomem cholesterolu.

Najważniejszy w wynikach badań lipidogramu nie jest poziom złego cholesterolu czy całkowitego cholesterolu, ale stosunek trój glicerydów do HDL.

Jeśli wynik podzielenia liczby trój glicerydów przez liczbę HDL jest poniżej 2 to we krwi mamy tylko puszyste i duże LDL, które nie powodują chorób serca.

Jeśli zaś liczba ta jest większa niż 3 to istnieje ryzyko kardiologiczne.

Oczywiste jest, że w takiej sytuacji najlepsza i niezbędna jest po prostu zdrowa dieta i ruch.

Należy również pamiętać, że cholesterol w organizmie pełni rolę naprawczą i gdy jego wyniki wskazują zbyt wysoki poziom to w organizmie może toczyć się stan zapalny, który wymaga kontroli w lekarza.

Publikacje w naukowych czasopiśmiech wyraźnie wskazują, że spożywanie jaj nie ma widocznego wpływu na poziom cholesterolu we krwi u 70% populacji.

Pozostałe 30 % reaguje na spożywanie jaj podniesieniem zarówno poziomu cholesterolu LDL uważanego za zły, jak i cholesterolu HDL uważanego za dobry.

Jajka jednak powinny być spożywane na miętko.

Każdy senior zadaje sobie pytanie czy mój cholesterol jest zły.

Panuje przekonanie, że wzrost dobrego cholesterolu HDL jest pozytywnym dla zdrowia zjawiskiem.

Tymczasem ostatnio naukowcy twierdzą, że równie dobry jest wzrost złego cholesterolu LDL, pod warunkiem jednak, że wynika to ze spożywania tłuszczów nasyconych.

Jadwiga Szatkowska
dyplomowany dietetyk



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Teleopieka Seniora

Buduj swoją pozycję oraz potencjał z nami i Funduszami Europejskimi

System monitorowania zachowań SOS

Dowiedz się więcej!

SPRAWDŹ

K2Online.pl

tel. +48 881 951 001

e-mail biuro@k2online.pl



„KRADZIEŻE NA WODOMIERZ”

Mieliśmy już kradzieże na wnuczka, na policjanta, teraz przyszedł trend kradzieże na wodomierz.

Na terenie Zabrze grasują złodzieje, którzy opracowali nowy system okradania osób w mieszkaniach.

Najczęściej ich ofiarami padają osoby starsze.

Kradzieże na wodomierz stały się szczególnie częste w Zabrzu.

Złodzieje podają się za pracowników administracji, którzy dokonują kontroli drożności odpływów w łazienkach i sprawdzają jednocześnie wodomierze.

Korzystając z nieuwagi właścicieli domostw okradają ich z cennych przedmiotów i oszczędności.

Ostatnio dokonano tego typu kradzieży przy ulicy Jordana oraz przy Sportowej w Zabrzu.

Mężczyzna podawał się za osobę kontrolującą stan wodnej instalacji. Gdy opuścił pomieszczenia, właściciel mieszkania zauważył brak pieniędzy.

Metoda kradzieży na pracownika administracji staje się coraz bardziej popularna w Polsce.

Poprzednie: na wnuczka, policjanta, opiekunkę, handlarza zostały dobitnie nagłośnione przez media, co z pewnością pomogło w zniechęceniu złodziei do dalszych tego typu praktyk.

Działania prewencyjne policji mogą jedynie ograniczać się do ostrzegania mieszkańców przed wpuszczaniem do mieszkań obcych osób.

Zabrzańska policja prowadzi spotkania oraz kampanie informacyjne uczulające głównie osoby starsze na działalność oszustów krążących po miejskich osiedlach.

Przekazywane na bieżąco mieszkańcom informacje o sposobach działania manipulatorów, mają za cel utrudnienie pracy złodziejom.

Przestępcy zmuszeni są zmieniać stale swoje historie, których zadaniem jest zbudowanie zaufania u potencjalnych ofiar.

Lokalna policja przypomina, że wizyty pracowników administracji, związane z kontrolami, powinny być zawsze zgłaszane wcześniej w postaci formalnego pisma, poświadczonego pieczęcią administracji lub spółdzielni.

Dokument taki powinien znajdować się w miejscu widocznym dla wszystkich mieszkańców lub zostać dostarczony do ich skrzynek na pocztę, na kilka dni przed planowaną kontrolą.

Jeśli tego typu dokument nie pojawił się a ktoś twierdzi jednak, że jest pracownikiem administracji, gazowni lub dostawcy prądu, nie należy wpuszczać go do mieszkania.

W razie wątpliwości można poprosić, by zaczekał za zamkniętymi drzwiami i w tym czasie wykonać telefon do jednostki, z której rzekomo został przysłany, w celu sprawdzenia wiarygodności podanych przez niego informacji.

Policja ostrzega, by nigdy nie otwierać obcym osobom drzwi, sprawdzać przez wizjer w drzwiach kto przed nimi stoi.

Jeżeli wejście na klatkę schodową zabezpieczone jest domofonem nie należy otwierać drzwi obcym osobom, o których wizytach nie zostaliśmy poinformowani wcześniej. Policja apeluje o czujność i rozwagę.

Kazimierz Modruga
Konsultant bezpieczeństwa

WYJĄTKOWE WŁAŚCIWOŚCI GORZKIEJ CZEKOLADY



Czekolada z reguły nie jest traktowana jako zdrowy produkt, chyba, że bierze się pod uwagę wyjątkowe właściwości gorzkiej czekolady.

Wszelkie diety jakie obowiązują przy różnych schorzeniach i odchudzaniu dopuszczają jednak spożywanie niewielkich ilości czekolady, pod warunkiem, że jest to właśnie gorzka czekolada o jak najwyższej zawartości miazgi z ziaren kakaowca.

Czekoladę w postaci utwardzonej znamy dopiero od niespełna dwustu lat. 3000 lat temu była już spożywana w postaci płynnej w Ameryce Południowej.

Wyjątkowe właściwości gorzkiej czekolady kryją się w zawartych w niej składnikach.

Należy do nich: **magnez** (wspomagający pracę serca i przewodnictwo komórek nerwowych), **żelazo** (niezbędne do produkcji czerwonych krwinek), **węglowodany** (dostarczające energię do organizmu), **flawonoidy**

(wzmacniające odporność organizmu, zapobiegające sklejeniu się leukocytów, redukujące zły cholesterol), **niacyna** (potrzebna do uwolnienia energii z pokarmu), **fenylotylamina** (rodzaj endorfiny czyli pochodna hormonu szczęścia).

1/3 gorzkiej tabliczki czekolady o zawartości powyżej 80% miazgi ziaren kakaowca spożywana codziennie jest niezwykle wartościowa dla naszego organizmu.

Dzięki zawartym w gorzkiej czekoladzie przeciwutleniaczom ilość ta zapobiega rozwojowi chorób serca i nowotworom.

Antyoksydanty znajdujące się w ziarnach kakaowca działają ochronnie na nasz organizm i zwalniają proces starzenia się.

Kawałek gorzkiej czekolady może mieć zbawienny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale również na kondycję psychiczną dzięki substancjom zwiększającym poziom serotoniny, zawartym w ziarnach kakaowych, a odpowiedzialnym

za poprawę naszego nastroju.

Gorzka czekolada wpływa również pozytywnie na sprawność naszego umysłu dzięki zawartemu w niej magnezowi.

Osoby będące na diecie, nawet cukrzycowej mogą spokojnie pozwolić sobie na jedzenie gorzkiej czekolady, pod warunkiem, że ma ona naprawdę wysoką zawartość procentową miazgi ziaren kakaowca.

Prawdziwie wartościowa gorzka czekolada musi mieć powyżej 80% miazgi ziaren kakaowca w swoim składzie.

Czekolada o takim składzie doskonale pomaga w odchudzaniu, ponieważ przy małej zawartości tłuszczu daje długotrwałe poczucie sytości i ma niski indeks glikemiczny.

Jest doskonała dla diabetyków również dlatego, że przy jej spożyciu trzustka nie produkuje nadmiernej ilości insuliny.

Gorzka czekolada jest najbardziej wskazaną słodyczą dla osób w starszym wieku.

Daje mnóstwo energii i wartościowych witamin i minerałów, wspomaga pracę serca, mięśni i mózgu a co najważniejsze poprawia humor.

Joanna Zadrowska
dietetyk



WODA Z CYTRYNĄ NA CZCZO

Perystaltyka jelit u osób starszych jest bardzo powolna i pomocna w tej sytuacji może okazać się woda z cytryną na czczo.

Po przebudzeniu zamiast sięgać po kubek z kawą lepiej na dobry początek dnia wypić szklankę wody z cytryną. Poranna dawka wody z cytryną ma ogromne znaczenie dla organizmu.

Szklanka wody z cytryną przyspiesza metabolizm i reguluje pracę jelit. Cytryna to bogactwo witaminy C i mikroelementów.

Zakwaszona woda wspaniale działa na drogi moczowe.

Jeśli ktoś pragnie schudnąć to picie wody z cytryną zdecydowanie okaże się pomocne.

Woda z cytryną na czczo to uniikalna dawka zdrowia dla naszego organizmu.

Sok z cytryny wspomaga białe ciała krwi i produkcję limfocytów.

W swoim składzie ma rutynę, uszczelniającą naczynia krwionośne.

Witamina C zawarta w soku cytryny: usuwa nadmiar cholesterolu z krwioobiegu, normalizuje poziom cholesterolu, przyspiesza metabolizm tłuszczów, pobudza do pracy drogi żółciowe.

Woda z cytryną działa jak detoks, oczyszczając organizm z toksyn.

Woda z cytryną na czczo orzeźwia, pobudza i wspiera organizm, poprawia samopoczucie.

Jednocześnie dbamy o regularne nawodnienie organizmu.

W czasie snu organizm traci sporo wody i trzeba rano uzupełnić braki płynów. Woda z cytryną doskonale może zastąpić inne napoje pite w ciągu dnia. Ciepła woda z cytryną na czczo zapobiega również starzeniu się skóry.

Ten tani i prosty w wykonaniu napój ma działanie przeciwwirusowe i antybakteryjne.

Dwie łyżki soku z cytryny to już spora dawka na wzmocnienie odporności organizmu. Woda z cytryną na czczo przyspiesza pracę jelit i dzięki temu już rano

zostają wydalone z organizmu resztki pokarmów.

Napój ten dostarcza organizmowi sporą dawkę błonnika i dzięki temu jesteśmy syści mimo, że nic nie jedliśmy.

Seniorzy powinni dbać o odpowiednie pH organizmu a kwas cytrynowy doskonale je równoważy.

Woda z cytryną to dawka antyoksydantów, które zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się komórek.

Witamina C odgrywa istotną rolę w produkcji kolagenu i dzięki temu pomaga zachować skórę sprężystość.

Cytrynę można zastąpić limonką dostępną na targowiskach z owocami i warzywami oraz w sklepach. Limonka zawiera jeszcze więcej witaminy C niż cytryna.

Cytrynę, najlepiej ekologiczną, należy dobrze umyć przed przekrojeniem i dobrze wycisnąć, usuwając pestki.

Woda powinna być ciepła, podgrzana a nie gorąca.

Warto zacząć dzień od szklanki wody z cytryną.

Joanna Zadrowska
dietetyk

DESTRUKCYJNA SAMOTNOŚĆ



Współczesne społeczeństwo cierpi na bardzo poważną chorobę, którą jest destrukcyjna samotność.

Niektórzy są skazani na nią, bo tak ułożyło się ich życie, ale wiele osób godzi się na samotność z własnego wyboru.

Starsi ludzie z pewnością nie należą do tej drugiej grupy.

Osamotnieni po śmierci współmałżonka i odejściu w daleki świat dzieci, pogrążają się w marazmie i stagnacji, siedząc w pustym pokoju przed włączonym telewizorem. Taka droga życia jest na pewno niezwykle niszcząca dla ludzkiej psychiki.

Destrukcyjna samotność jest już określana jako przyczyna śmierci wielu osób.

Naukowcy dowiedli, że samotność potrafi być bardziej zabójcza niż wiele znanych śmiertelnych chorób. Problem samotności, która niszczy zdrowie dotyczy w głównej mierze seniorów.

Bardzo często spotykane są sytuacje, gdy po śmierci jednego z wiekowych już małżonków drugi popada w depresję i traci bez przyczyny dobrą kondycję zdrowotną, a w końcu również odchodzi w krótkim czasie.

Starsze osoby, które nie mają za-

pewnionej opieki, towarzystwa, zostają same ze sobą w czterech ścianach swoich mieszkań i w zasadzie czekają już tylko na śmierć. Szybko słabną, wczuwają się w swój organizm i zapadają na zdrowiu, zniechęceni do życia.

Bez kontaktu z ludźmi, bez rozmów, uśmiechu i pozytywnych myśli załamują się psychicznie a to odbija się bardzo szybko na ich zdrowiu fizycznym.

Brak doznań wizualnych, brak po prostu świeżego powietrza i samotność doprowadzają starsze osoby do braku woli życia.

Samotność jest uczuciem bardzo przygnębiającym prowadzącym do głębokiej depresji.

Jak wielkie znaczenie dla starszych osób ma chwila rozmowy z kimkolwiek wie z pewnością każdy, kto ma w rodzinie starszą osobę. Taka rozmowa sprawia, że życie seniora nabiera kolorów.

Samotność przyspiesza ryzyko śmierci o 14% i dlatego nie należy izolować się od życia w społeczeństwie.

W wielu miastach powstają miejsca, w których spotykają się seniorzy. Kluby, kawiarnie i centra seniora zapraszają starsze osoby na ciekawe zajęcia, spotkania i imprezy.

W Płocku, Lublinie i innych miastach powstają miejsca przyjazne starszym osobom.

Przejście na emeryturę nie musi być równoznaczne z samotnością. Nawet osoby niepełnosprawne nie powinny być skazane na samotne przebywanie w domu. Zamożniejsze rodziny powinny zadbać o zatrudnienie opiekuna starszej osoby, który nie tylko dotrzymałby jej towarzystwa, ale również dbał o nią.

W wielu miastach funkcjonuje forma pomocy w postaci asystenta osoby starszej niepełnosprawnej, który w ramach symbolicznej opłaty towarzyszyć będzie seniorowi przy wykonywaniu zakupów, przeczytaniu książki czy po prostu porozmawia.

Człowiek nigdy nie był i nie będzie stworzony do samotnego życia.

By czuć się szczęśliwym powinien uczestniczyć w trzech sferach klasycznych relacji międzyludzkich: w związkach intymnych z wyjątkowo bliskimi osobami, w relacjach ze znajomymi, w grupie.

Starsza osoba musi czuć się potrzebna, bliskim, rodzinie, znajomym.

Aktywne życie to właściwa droga do szczęścia i zdrowia.

Agata Cukrowska



REKOMPENSATA ZA ODEBRANE PRAWO DO EMERYTUR POMOSTOWYCH

Osobom, które wykonywały pracę w szczególnych warunkach przysługuje rekompensata za odebrane prawo do emerytur pomostowych.

Siedem lat temu osoby takie jak nauczyciele, kierowcy czy dziennikarze zostali pozbawieni prawa do emerytur pomostowych.

Niewiele z tych osób ma świadomość, że może ubiegać się o rekompensatę z tego tytułu w wysokości od 100 do 300 zł.

Do ubiegania się o rekompensatę z powodu utraty prawa do emerytury pomostowej upoważnia odpowiedni okres wykonywania zawodu w szczególnych warunkach.

Inna kwestia to odpowiedni i właściwie wypełniony wniosek do ZUS.

Należy wypełnić druk ZUS Rp-1E oraz konieczne zaznaczyć w odpowiednim jego miejscu, przysługujące prawo do zwiększenia wysokości emerytury w ramach rekompensaty.

Rekompensata za odebrane prawo do emerytur pomostowych zależy od decyzji ZUS.

Niestety zasadniczą przeszkodą w realizacji starań o rekompensatę jest wypełnienie prawidłowe druku.

Słownictwo i sformułowania użyte w treści są napisane w języku zrozumiałym tylko dla ich autorów, którzy z pewnością są wieloletnimi specjalistami z dziedziny ubezpieczeń.

Osoby wypełniające druk nie są w stanie nawet zrozumieć, że uprawnia on do starania się o rekompensatę za odebrane im prawo do wcześniejszej emerytury.

Skutkuje to niezwykle małą ilością wniosków składanych przez poszkodowanych w ZUS.

W Polsce istnieje od dawna problem świadczeń dla osób pracujących w warunkach szczególnych.

Jego rozwiązanie stało się, zdaniem związkowców, bardzo pilnym tematem.

Emerytura pomostowa przysługuje osobom, które w dniu złożenia wniosku o nią mają udokumentowane co najmniej 25 lat pracy (mężczyźni), w tym 15 lat pracy w warunkach szczególnych.

Lata pracy muszą w części chociaż przypadać na okres do końca 1998 roku a w części po 2008 roku.

Rodzaj pracy musi być jednym z wymienionych w rozporządzeniu Rady Ministrów z 7 lutego 1983 roku lub w załączniku nr 1 lub 2 do ustawy o emeryturach pomostowych.

Konieczne są zaświadczenia od pracodawców, że praca wykonywana była w warunkach szczególnych w odniesieniu do odpowiednich punktów załączników.

Ustawa niejasno określa okres pracy wykonywanej w warunkach szczególnych.

Nie jest w niej powiedziane dokładnie jaki ma być czas przepracowany do końca 1998 roku

a jaka jego część po 2008 roku.

Do rekompensaty za utracone prawo do emerytury pomostowej mają prawo osoby urodzone po 31 grudnia 1948 roku.

Osoby te muszą być w stanie udokumentować 15 lat pracy w warunkach szczególnych do końca 2008 roku i nie skorzystały ze wcześniejszej emerytury.

Rekompensata nie jest oddzielnym świadczeniem.

Kwota rekompensaty powiększa kapitał początkowy i wpływa w ten sposób na wysokość emerytury.

Kwota, o którą powiększona zostaje emerytura w związku z przyznaną rekompensatą jest naliczana indywidualnie każdemu ubezpieczonemu.

Wyliczenia zależne są głównie od długości stażu pracy.

Duża część odpowiedzialności za przydzielenie emerytury pomostowej spada na pracodawcę.

Spoczywa na nim obowiązek poinformowania pracownika o zgłoszeniu go do ZUS jako osoby wykonującej pracę w szczególnych warunkach.

Pracodawca powinien prowadzić ewidencję takich osób, co wynika z postanowień ustawy o emeryturach pomostowych.

W razie niejasności pracownik zawsze może zasięgnąć wiedzy w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych.

Można również skorzystać z pomocy na platformie elektronicznych usług ZUS.

Po założeniu profilu na platformie możliwe jest sprawdzenie okresów płacenia składek za pracę w warunkach szczególnych.

Niestety zdarza się, że zdania pracodawcy i pracownika w kwestii określenia szczególności warunków pracy są podzielone.

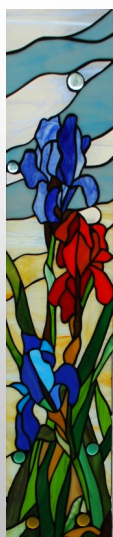
W takim wypadku spór rozstrzyga Państwowa Inspekcja Pracy.

Osoby wypełniające druk nie są w stanie nawet zrozumieć, że uprawnia on do starania się o rekompensatę za odebrane im prawo do wcześniejszej emerytury.

Skutkuje to niezwykle małą ilością wniosków składanych przez poszkodowanych w ZUS.

W Polsce istnieje od dawna problem świadczeń dla osób pracujących w warunkach szczególnych.

Tymon Zawada
radca prawny



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



ZESPÓŁ STRESU OPIEKUNA

Stan fizycznego i psychicznego wyczerpania, który pojawia się u osób długotrwale opiekujących się osobami starszymi, chorymi czy niepełnosprawnymi, wynikający z przebywania w ciągłym stresie, który jest nieodłącznym czynnikiem wykonywania obowiązków opiekuńczych i zaniegdywania własnych potrzeb to Zespół Stresu Opiekuna.

Opieka nad drugą osobą może doprowadzić do fizycznego, ale również do psychicznego przeciążenia.

Sytuacja taka nie powinna być lekceważona.

Stan tego typu przypadłości może rozwijać się długotrwale i doprowadzać do wewnętrznego rozdarcia opiekuna, którego życie spychane jest na drugi tor z powodu absorbującej całkowicie pracy opiekuńczej.

Zespół Stresu Opiekuna to zjawisko, którym naukowcy zajmują się dopiero od 20 lat.

Obowiązki związane z opieką nad osobą starszą, bądź chorą czy niepełnosprawną rzadko kiedy są dzielone na różnych członków rodziny.

Z reguły niestety spadają na jedną, najbliższą podopiecznemu osobę.

Osoba taka staje się niejako uwięziona w sytuacji dotyczącej niesamodzielności podopiecznego.

Ciążar obowiązków jest ogromny i odbija się na stanie fizycznym i psychicznym opiekuna.

Codziennie funkcjonowanie wymaga niesłyszanej siły i wytrzymałości a przecież nie każdy jest urodzonym siłaczem. Z reguły to kobiety pełnią rolę opiekunów.

Opiekun musi podporządkować całe swoje życie opiece nad osobą chorą czy niepełnosprawną.

Jego emocje są napięte do granic możliwości, gdyż stale zmuszony jest nad nimi panować, by nie po-

kazywać niezadowolenia, smutku czy zmęczenia podopiecznemu.

Niejednokrotnie chorzy czy seniorzy nie potrafią okazać wdzięczności za wykonywaną przy nich ciężką pracę, a nawet z powodu demencji czy innych chorób potrafią być bardzo nieprzyjemni.

Taka sytuacja przyspiesza rozwój Zespołu Stresu Opiekuna, który charakteryzuje się następującymi objawami:

- fizycznymi takimi jak bóle czy zmęczenie, pogarszanie się stanu zdrowia,
- psychosomatycznymi jak problemy ze snaniem czy apetytem, napięcie, wyczerpanie,
- psychospołecznymi jak uczucie pustki, izolacji, osamotnienie, poczucie winy, niepokój, złość, bezsilność, depresja.

11% osób wykonujących zawód opiekuna osób starszych czy niepełnosprawnych cierpi na Zespół Stresu Opiekuna.

Należy się spodziewać, że wśród osób, które nie zawodowo opiekują się swoimi bliskimi odsetek ludzi z Zespołem Stresu Opiekuna jest znacznie większy. Praca opiekunka takich osób praktycznie trwa często całą dobę.

Opiekunowie osób niepełnosprawnych i chorych przeważnie nie mają nawet pojęcia o tym, że dotknęła ich przypadłość jaką jest Zespół Stresu Opiekuna, ponieważ nie mają wiedzy na temat

istnienia takiej jednostki chorobowej.

Nie szukają więc również profesjonalnej pomocy.

Tymczasem sprawa jest bardzo poważna, ponieważ sprawowanie opieki nad osobą chorą zwiększa ryzyko śmierci o 63 % w porównaniu do osób nie pełniących nigdy tego typu obowiązków.

Niezwykle ważne dla opiekunów jest zachowanie równowagi i nie zaniedbywanie siebie.

Konieczna jest troska o własne zdrowie i wypoczynek.

Niezbędna jest pomoc i dzielenie się z kimś drugim obowiązkami. Niestety na rodzinie rzadko można polegać, więc trzeba pomyśleć o zatrudnieniu opiekunki chociaż na kilka godzin dziennie.

Warto skontaktować się z osobami, które są w podobnej sytuacji i również mają pod opieką osobę starszą czy też chorą. Niekiedy udaje się tą drogą zorganizować wzajemną pomoc a wspólne rozmowy i dzielenie się problemami bardzo pomagają w odprężeniu psychicznym.

Stan psychofizyczny opiekuna ma znaczenie dla zdrowia nie tylko jego samego, ale również dla zdrowia i jakości życia jego podopiecznego.

W poradzeniu sobie z Zespołem Stresu Opiekuna może pomóc psycholog, jeśli objawy są już bardzo poważne, ale najlepszy bę-

dzie po prostu relaks, czyli robienie tego wszystkiego co zwyczajnie sprawia nam przyjemność i radość.

Trzeba pamiętać, że nikt nie jest niezastąpiony.

Zespół Stresu Opiekuna to zjawisko, którym naukowcy zajmują się dopiero od 20 lat.

Obowiązki związane z opieką nad osobą starszą, bądź chorą czy niepełnosprawną rzadko kiedy są dzielone na różnych członków rodziny.

Z reguły niestety spadają na jedną, najbliższą podopiecznemu osobę.

Osoba taka staje się niejako uwięziona w sytuacji dotyczącej niesamodzielności podopiecznego.

Ciążar obowiązków jest ogromny i odbija się na stanie fizycznym i psychicznym opiekuna.

Codziennie funkcjonowanie wymaga niesłychanej siły i wytrzymałości a przecież nie każdy jest urodzonym siłaczem. Z reguły to kobiety pełnią rolę opiekunów.

Opiekun musi podporządkować całe swoje życie opiece nad osobą chorą czy niepełnosprawną.

Jego emocje są napięte do granic możliwości, gdyż stale zmuszony jest nad nimi panować, by nie pokazywać niezadowolenia, smutku.

Stanisław Trojanowski
psycholog



USPORTOWIONY SENIOR

W dzisiejszych czasach usportowiony senior nie jest rzadkością. Sport można uprawiać w każdym wieku.

Aktywność fizyczna to nie tylko zdrowie, lecz także kontakty towarzyskie i sprawniejszy mózg.

Specjalista od geriatry proponuje sporty najlepsze dla seniorów.

„To nie dla mnie, mam za słabą kondycję, nigdy tego nie robiłem, jestem na to za stary lub za słaby, to nudne, muszę oszczędzać siły.”

Istnieje wiele powodów, żeby się nie ruszać, ale powody, żeby się ruszać, są istotniejsze.

Usportowiony senior to zdrowy senior.

Siedzący tryb życia powoduje, że częściej odwiedzamy lekarzy i szpitale. Nie tylko wiek biologiczny określa stan naszego organizmu. Mamy wpływ na wiele czynników determinujących nasze zdrowie i samopoczucie. Pod tym względem aktywność fizyczna ma same zalety.

„Jeśli się ruszamy, to jesteśmy zdrowsi, a poza tym wyglądamy i czujemy się młodziej” – mówi prof. Shlomo Noy.

Shlomo Noy to światowy specjalista w zakresie geriatry, współzałożyciel Angel Care, kompleksowego centrum opieki dla seniorów

działającego we Wrocławiu.

Po schodach wchodzi się łatwiej, mięśnie i stawy pracują sprawniej, nie traci się oddechu.

Regularna aktywność fizyczna to klucz dla zdrowia w każdym wieku. W przypadku seniorów nabiera jednak szczególnego znaczenia, ponieważ wraz z wiekiem rośnie ryzyko wystąpienia określonych problemów zdrowotnych.

Ruch fizyczny wzmacnia odporność i wyraźnie zmniejsza ryzyko: otyłości, nadciśnienia, cukrzycy, kłopotów związanych z nadmiarem cholesterolu, alzheimera i innych chorób demencyjnych.

Warto podkreślić, że aktywność fizyczna wspomaga też pracę mózgu i jest dobra dla pamięci.

Dlatego jest tak istotna dla każdego, kto chciałby jak najdłużej utrzymać niezależność.

„Poza tym daje dużo satysfakcji, ponieważ w przypadku seniorów trening bardzo szybko przynosi widoczne efekty” – dodaje prof. Shlomo Noy.

Lubisz siebie, lubisz innych

Aktywność fizyczna bezpośrednio przekłada się na także na aktywność społeczną. Dobrze jest mieć towarzystwo w czasie codziennych spacerów, przejażdżek

rowerem, a na przykład w bule sami nie zagramy.

Ważne jest także to, że w kontekście sportu i rekreacji relacje nawiązują się w sposób naturalny i wiążą się z pozytywnymi emocjami.

Regularne ćwiczenia znakomicie motywują do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi.

Pozytywne relacje poprawiają samopoczucie, w takim samym stopniu 20-latkowi, jak i 80-latkowi, a poza tym dają pewność siebie i obniżają poziom stresu.

„Wszystko to bardzo korzystnie wpływa na nasze zdrowie, a także na poczucie szczęścia” – podkreśla prof. Shlomo Noy.

Wrocławskie Angel Care jest pierwszym w Polsce centrum dla seniorów oferującym kompleksową opiekę, w tym także programy rehabilitacji i aktywności fizycznej oraz społecznej.

Wspólne ćwiczenia w specjalnie wyposażonej sali fitness, pod okiem profesjonalnych instruktorów, nie tylko wzmacniają organizm, ale także sprzyjają relacjom społecznym. Poza tym ćwicząc wspólnie bardziej się mobilizujemy – dodaje prof. Shlomo Noy.

Pięć sportów najlepszych dla seniorów

Przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń warto zasięgnąć opinii lekarza, jakie rodzaje sportu będą dla nas odpowiednie.

Zwłaszcza jeśli od dawna nie byliśmy fizycznie aktywni.

Jednak bardzo ważne jest także to, żeby znaleźć sport dla siebie, tzn. taki, który nie tylko najlepiej odpowiada potrzebom organizmu, lecz także sprawia frajdę.

„To gwarantuje, że będziemy mieli z ćwiczeń przyjemność” – mówi prof. Shlomo Noy.

Pływanie – jest doskonałe dla seniorów, ponieważ buduje siłę i modeluje sylwetkę (w ciągu 30 minut spala się nawet do 350 kalorii), tylko w minimalnym stopniu obciążając stawy, mięśnie i kości.

Dzięki sile wyporności wody ciężar ciała spada aż 7-krotnie. Pływanie wzmacnia zwłaszcza mięśnie pleców, ramion i nóg (pływanie na plecach również muskulaturę tułowia). Poprawia się przy tym także koordynacja praca poszczególnych grup mięśni, co bezpośrednio przekłada się na sprawniejsze funkcjonowanie na co dzień. Poza tym regularne pływanie, i to nawet 1 czy 2 razy w tygodniu, już po kilku tygodniach stabilizuje i obniża rytm serca i optymalnie poprawi ukrwienie organizmu. Dobrym pomysłem jest także tzw. aqua aerobik. *„Fitness na basenie wspaniale odciąża kręgosłup, wspomaga układ krwionośny, oddechowy oraz pracę mięśni, a ćwiczenia można dobrać również tak, by wspierać rehabilitację”* – wyjaśnia prof. Shlomo Noy.

Nordic walking – chodzenie z kijkami angażuje nawet 90% mięśni, nie obciąża stawów tak jak zwykły marsz, a także rozwija wytrzymałość. Chodzi się we własnym tempie, a długość wyjścia można dostosować do własnych

potrzeb. Poza tym aktywność na świeżym powietrzu dotlenia organizm, pozytywnie wpływając na funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego. Sporty wytrzymałościowe nie są problemem nawet po 70-tce, jeśli są uprawiane w odpowiedni sposób i w sprzyjających warunkach.

Nordic walking ma również i tę zaletę, że wyjść można ze znajomym – dodaje prof. Shlomo Noy.

Dla seniorów wskazane jest nawet zwykłe spacerowanie bez kijków. To przecież najbardziej naturalna i najprostsza forma aktywności. Badania pokazują, że korzyści zdrowotne przynosi już 30 minut chodzenia codziennie: redukuje ryzyko chorób serca i układu krążenia, reguluje ciśnienie krwi i poziom cukru, zmniejsza ryzyko otyłości, osteoporozy i cukrzycy.

Gimnastyka – poprawia elastyczność mięśni i stawów, a także zapobiega powstawaniu nierównowagi pomiędzy grupami mięśni.

Dlatego ćwiczenia gimnastyczne bardzo korzystnie wpływają na motorykę. Dzięki niej można także uniknąć bólów pleców czy bolesnych skurczów mięśni. Dobry program ćwiczeń gimnastycznych obejmuje wszystkie części ciała, ale może się także skoncentrować na określonych problemach.

Najważniejsza jest regularność.

„Ćwiczyć warto nawet codziennie, najlepiej o tej samej porze. Tym bardziej, że wystarczy już jednostka treningowa w wymiarze 15 minut dziennie” – podkreśla prof. Shlomo Noy. Dla seniorów polecany jest także aerobik przy muzyce. To nie tylko zestawy określonych ćwiczeń, pozytywnie wpływających na naszą sprawność, lecz także świetna zabawa w większym gronie. Ciekawym pomysłem może być także Tai Chi – chińska gimnastyka z charakte-

rystycznymi płynnymi, powolnymi ruchami. Poprawia koncentrację i wytrzymałość. A także pozwala się zrelaksować i wprowadza poczucie harmonii.

Jazda na rowerze – ma bardzo pozytywny wpływ na pracę serca i pomaga spalić nadmiarowe kalorie.

Poza tym rekreacyjna jazda nie obciąża stawów. Już 10 minut jazdy ma zbawienny wpływ na pracę układu krwionośnego i poprawia pracę mięśni, 20 minut wspiera układ odpornościowy, a 50 minut przemianę materii. Poza tym jazda na rowerze daje poczucie swobody, łatwo umożliwia kontakt z naturą, a także odkrywanie nowych miejsc. Pasjonujące może być już planowanie wycieczki.

Dodajmy do tego korzyści wynikające z przebywania z innymi.

Jazda na rowerze to forma aktywności, która bardzo sprzyja rozmowom. *„Rower to świetny sposób na aktywne i zdrowe spędzanie wolnego czasu”* – mówi prof. Shlomo Noy.

Istotne jest także to, że z roweru nie trzeba rezygnować w zimnych miesiącach – można się ruszać na stacjonarnym.

Bule (gra w kule) – jedna z ulubionych towarzyskich rozrywek Francuzów, zwłaszcza wśród seniorów, dziś staje się coraz popularniejsza na świecie. To wciągająca sportowa rywalizacja, ale wymaga przede wszystkim koncentracji, a nie wysiłku fizycznego.

Grając w bule ćwiczy się koordynację i spędza się czas na świeżym powietrzu. Ta gra ma jeszcze jedną zaletę – można w nią grać prawie wszędzie, na przykład w parkowej alejce.

dr Maksymilian Zadroga
ortopeda



POLSKA EPIDEMIA ALZHEIMERA

Z każdym rokiem wzrasta w Polsce liczba osób chorych na Alzheimera, więc można już mówić w zasadzie, że jest to polska epidemia Alzheimera. Na świecie co 4 sekundy diagnozowany jest nowy przypadek tej choroby.

Tendencje demograficzne są nieubłagane. Prognozuje się, że w 2050 roku już ponad milion Polaków będzie cierpiało na Alzheimera – trzy razy więcej niż dzisiaj. Polska epidemia Alzheimera w 2050 roku stanie się realnym problemem.

Potrzebujemy nowoczesnych i kompleksowych rozwiązań w opiece geriatrycznej.

Portfel leży w lodówce, okulary w koszu na śmieci. To już widoczne objawy Alzheimera, ale też dopiero pierwsza faza choroby. Z czasem pogłębiają się problemy z orientacją, mówieniem, liczeniem i czytaniem. Na początku ludzie dotknięci tą chorobą gubią klucze, w ostatniej fazie tracą kontakt z rzeczywistością.

Problem dotyczy osób głównie w wieku 65+.

Ryzyko zachorowania wcześniej wynosi zaledwie jeden procent.

Wyraźnie wzrasta natomiast wraz z wiekiem.

W wieku między 65-69 lat zapada na alzheimera 2% populacji.

Wśród 90-latków choruje już 40%.

Wciąż dokładnie nie wiadomo, co wywołuje Alzheimera. U około 5% chorych przyczyną jest mutacja określonych genów, lecz większość przypadków nadal jest niewyjaśniona. *„W grę może wchodzić cały szereg czynników jak: otyłość, mała aktywność fizyczna, wysokie ciśnienie krwi, mechaniczne urazy mózgu”* – mówi prof. Michael Davidson, prezes cenionego na świecie Centrum Alzheimera.

Niektóre badania, jak na przykład zespołu dr Leny Johansson z Uniwersytetu w Goeteborgu, pokazują, że wpływ na ryzyko zachorowania ma też nastawienie do życia – im bardziej stresujemy się i martwimy w wieku średnim, tym większe prawdopodobieństwo, że na starość zachorujemy na chorobę demencyjną.

Alzheimer na świecie

Szacuje się, że na świecie cierpią na alzheimera blisko 44 miliony ludzi. Co roku przybywa około 7,7

miliona chorych. Co 4 sekundy jest diagnozowany nowy przypadek Alzheimera. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2030 roku będzie 65 milionów chorych, a w 2050 już 115 milionów.

Alzheimer w Polsce

Lawinowy wzrost liczby chorych jest bezpośrednio związany z tendencjami demograficznymi. Społeczeństwa coraz bardziej się starzeją. Nie inaczej wygląda sytuacja w Polsce. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że populacja osób w wieku powyżej 65 lat stanowi obecnie ok. 14,7%, w roku 2035 wzrośnie do 24,5%, a w 2050 roku osiągnie ponad 30%.

Na Alzheimera cierpi dziś ok. 350 tys. osób w naszym kraju – w 2050 roku chorować będzie już ponad milion Polaków.

Podobnie jak w innych krajach, będzie to poważne wyzwanie dla naszego systemu opieki zdrowotnej. Nic nie wskazuje na to, że systemy publicznej opieki medycznej, w tym polski, będą miały w przyszłości większe zasoby.

Obecne tendencje wskazują nato-

miast, że potrzeby będą coraz większe. Raport NIK alarmuje, że już teraz dostępność opieki geriatrycznej w Polsce jest niewystarczająca. Na 100 tys. mieszkańców nie przypada nawet jeden specjalista (0,8).

Dla porównania: w Czechach wskaźnik ten wynosi 2,1, na Słowacji 3,1, w Szwecji blisko 8.

Jakie są pierwsze objawy Alzheimerera?

Choroba polega na utracie lub upośledzeniu tzw. wyższych czynności korowych, jak pamięć, orientacja, rozumienie, liczenie, mowa czy ocena sytuacji.

Prowadzi do nieodwracalnej utraty komórek nerwowych w mózgu.

Alois Alzheimer opisał tę chorobę w 1907 roku. Nazwał ją wtedy „wielkim zapominaniem”.

Nie chodzi jednak tylko o utratę pamięci i problemy podczas wykonywania codziennych czynności, lecz także o istotne zmiany osobowości, prowadzące do „zapomnienia” tożsamości.

Choroba zaczyna się bez widocznych objawów, a medycyna nadal nie zna metod pozwalających na jej wczesne wykrywanie.

Naukowcy sądzą, że może minąć nawet 10 lat zanim pojawią się symptomy pozwalające na postawienie diagnozy. Ubytek komórek nerwowych może wtedy sięgać nawet kilkudziesięciu procent.

”Warto być jednak wyczulonym na pierwsze objawy i przyglądać się codziennemu funkcjonowaniu bliskich osób. Obecnie choroba jest nieodwracalna, ale wczesne wykrycie pozwala na podjęcie walki o ochronę neuronów i wydłużenie ich żywotności” – dodaje prof. Michael Davidson.

Alzheimer ma trzy fazy.

Pierwsze stadium trwa od dwóch do pięciu lat. Osoba chora ma przede wszystkim kłopoty z pamięcią, orientacją w nowych miejscach, a także nauką czegoś nowego. Na tym etapie najbliższym jeszcze stosunkowo łatwo opiekować się chorym.

Drugie stadium trwa od dwóch do 12 lat. Pamięć jest bardziej zaburzona, chory zapomina imiona dzieci, nie ufa bliskim, unika ludzi i błądzi nawet w znanym otoczeniu.

Trzecie stadium trwa od roku do trzech lat. Ta faza jest dla rodziny najtrudniejsza. Kontakt z chorą osobą jest drastycznie ograniczony – do pojedynczych słów – występuje brak kontroli czynności fizjologicznych. Taka osoba najczęściej wymaga nieustannej opieki.

Alzheimer sam w sobie nie jest chorobą śmiertelną, ale pacjenci umierają dziś średnio po 10-11 latach od postawienia diagnozy, w wyniku innych chorób (w tym zwłaszcza zapalenie płuc, którego ryzyko rośnie przez długie leżenie w łóżku) lub wskutek upadków.

Podejrzewasz, że bliska choroba może chorować na Alzheimerera? Oto lista 10 objawów:

1. Zaburzenia pamięci w codziennym funkcjonowaniu
2. Trudności z planowaniem, liczeniem czy robieniem zakupów
3. Zapominanie o ważnych wydarzeniach
4. Utrata zainteresowania własnym hobby
5. Unikanie kontaktów społecznych
6. Zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni
7. Zaburzenia widzenia, oceny odległości czy rozróżnianiem kolorów

8. Trudności językowe

9. Zaburzenia nastroju (m.in. apatia, lęki, urojenia) i zmiana osobowości

10. Zaniedbywanie higieny osobistej

Choroba dotyka także rodziny. Opieka nad osobą chorą na Alzheimerera, zwłaszcza w bardziej zaawansowanych stadiach, wymaga obecności przy nim przez 24 godziny na dobę. To czas wymagający wielu wyrzeczeń i wyczerpujący emocjonalnie.

Poza tym w Polsce w ponad 70% przypadków głównym opiekunem jest małżonek osoby chorej, sam często z problemami zdrowotnymi i wymagający wsparcia. Innym członkom rodziny zwykle bardzo trudno pogodzić opiekę nad chorym z pracą zawodową, a nieraz brakuje im także fachowej wiedzy potrzebnej, żeby jak najlepiej zająć się cierpiącym bliskim.

– Decyzja, kiedy zgłosić się po pomoc dla chorej osoby do profesjonalnego ośrodka opieki, jest kwestią indywidualną, nie można jej za nikogo podjąć – mówi prof. Michael Davidson. – Jednak coraz częściej tę decyzję podejmują za dzieci ich rodzice, którzy zawniasu ustalili, że w przypadku choroby chcą być leczeni i pozostawać pod opieką specjalistów.

Instytucjonalne formy opieki już teraz są w Polsce niewystarczające – brakuje domów dziennego pobytu, specjalistyczne domy opieki można policzyć na palcach jednej ręki, a w państwowych domach opieki społecznej chorzy na Alzheimerera nie mogą liczyć na odpowiednią pomoc.

Ten problem będzie narastał wraz ze starzeniem się społeczeństwa.

Agata Mościcka

ZADBANA SKÓRA SENIORA



Zadbana skóra seniora to bardzo ważna kwestia w ogólnej trosce o komfort starszej osoby.

Utrata wody i kolagenu u osoby w podeszłym wieku szybko uwiadcza się w zmianach w wyglądzie skóry.

Niestety z wiekiem traci ona swoją sprężystość, robi się papierowa, pomarszczona i sucha.

W ciągu całego naszego życia to właśnie skóra jest pierwszą barierą w naszym ciele przed mrozem, promieniami słonecznymi, wiatrem, zmianami temperatur czy nawet stresem.

Nasza skóra zabezpiecza nasz organizm przed utratą płynów oraz przenikaniem do wnętrza bakterii i wirusów. Dzięki skórze czujemy dotyk, ból, ciepło i zimno.

Czas wpływa na naszą skórę w sposób bardzo niszczący dlatego ogromne znaczenie ma zadbana skóra seniora.

Przed odpowiednim nawilżeniem skóry starszej osoby trzeba oczywiście pamiętać o jej szczególnej higienie. To istotne informacje dla opiekunów seniorów.

Do mycia należy używać delikatnych środków niepodrażniających wrażliwej skóry.

Na rynku dostępnych jest wiele środków do mycia ciała, które nie alergizują, jak również takich przeznaczonych stricte do higieny osób starszych.

Preparaty dostępne są w różnej formie: lotiony, pianki, żele, płyny, kremy.

Produkty te mają za zadanie nie tylko mycie, ale również nawilżenie i natłuszczenie skóry starszej osoby.

Wiele preparatów pozostawia na skórze ochronny filtr, zapobiegający infekcjom i łuszczeniu się skóry.

Powszechne w użyciu są również chusteczki nasączone specjalnymi substancjami, myjącymi i jednocześnie pielęgnującymi ciało seniora bez używania wody.

Substancje zawarte w chusteczkach mają przyjazne dla skóry pH oraz posiadają dodatkowe składniki między innymi w postaci wyciągów z naturalnych roślin o działaniu przeciwzapalnym i łagodzącym podrażnienia.

Do tego rodzaju substancji należą: wyciągi z lnu, aloesu, rumianku oraz allantoina, witamina E.

Skórę po myciu z użyciem preparatów pielęgnujących należy dokładnie opłukać, a następnie wysuszyć delikatnie wycierając bardzo miękkim ręcznikiem frote.

Tak przygotowaną skórę możemy dopiero pielęgnować balsamami i kremami.

Do natłuszczenia i nawilżania skóry starszej osoby najlepiej stosować preparaty dostępne w sklepach internetowych z kosmetykami do pielęgnacji seniorów lub kupować je w dobrych aptekach, które posiadają w swojej ofercie podobne produkty.

Balsamy do pielęgnacji skóry osób starszych oraz kremy

ochronne powinny być wzbogacone w oliwę z oliwek, ekstrakt z rumianku, argininę, ponieważ składniki te szybko pomagają w regeneracji skóry i zapobiegają jej przesuszeniu.

Kremy z kreatyną i panthenolem tworzą warstwę chroniącą skórę przed wpływem zewnętrznych czynników.

Balsamy z mocznikiem sprawiają, że skóra rąk i stop będzie bardziej elastyczna i zregenerowana.

Dostępne są również specjalistyczne preparaty dermatologiczne, które pomocne są w leczeniu suchości skóry, świądu, wszelkich zmian skórnych i odbudowie warstwy hydrolipidowej skóry.

Starsze osoby należy zabezpieczać przed przegrzaniem.

Ubrania seniora powinny być wykonane z naturalnych włókien, powinny być luźne, nie krępujące ruchów i przewiewne.

Chociaż starszym osobom zawsze jest zimno, trzeba dbać o wentylację powietrza w pomieszczeniach, w jakich przebywają.

Warto zadbać o włosy podopiecznego, by były odpowiednio przystryżone, o paznokcie, które należy regularnie skracać oraz o golenie twarzy z odpowiednim jej nawilżeniem w przypadku panów.

W czasie działań związanych z toaletą starszej osoby należy zwracać baczną uwagę czy na ciele nie powstają odparzenia.

Jeśli je zauważymy, po umyciu skóry należy posmarować ciało dostępnymi w aptekach preparatami do odparzeń.

Skórę starszej osoby należy nawadniać od zewnątrz i od wewnątrz pamiętając o dopajaniu podopiecznego.

Odwodnienie organizmu starszej osoby prowadzi nie tylko do zwiótczenia skóry, lecz również do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Joanna Sadura
kosmetolog

Polecane

Bezpieczny kubek z dwoma uchwytami

Sippy Cup - kubek z dwoma uchwytami służy do samodzielnego picia dla osób niepełnosprawnych i osób z...

20,00PLN
netto: 18,52PLN

DODAJ DO KOSZYKA

Chwytnak dla seniora - prosty 76cm PROMOCJA

Ultra lekki, solidny chwytak, który rozwiąże problem z mobilnością osób z ograniczonymi siłami...

47,99PLN
netto: 39,99PLN

DODAJ DO KOSZYKA

Ławeczka kąpielowa do wanny- wysokość 30,5cm PROMOCJA

Ławeczka kąpielowa jest idealnym rozwiązaniem dla osób z ograniczonymi siłami...

172,00PLN
netto: 139,84PLN

DODAJ DO KOSZYKA

Pain Away - przyrząd przeciwbólowy

Pain-Away® jest symulator dźwiękowy o niskiej częstotliwości (1-2 Hz) generowany przez generator kwarcowy...

183,00PLN
netto: 148,78PLN

DODAJ DO KOSZYKA

Poręcz do łóżka z regulacją wysokości

Poręcz do łóżka z regulacją wysokości ułatwia wstawanie osoby bez udziału osób trzecich. Przydatna z...

187,00PLN
netto: 173,15PLN

DODAJ DO KOSZYKA

Comfort gel pillow - poduszka z żelem chłodzącym

Poduszka dostosowuje się do temperatury i wagi ciała, oraz jego kształtu, zapewniając idealne podparcie...

187,00PLN
netto: 152,03PLN

DODAJ DO KOSZYKA

Ciśnieniomierz automatyczny naramienny OMRON M3

Nowy ciśnieniomierz automatyczny OMRON M3 wyposażony jest w nowy czujnik prawidłowego zakładania mankietu...

233,00PLN
netto: 189,43PLN

DODAJ DO KOSZYKA

Podpórka czterokołowa "MODELITO CLASSIC XTRA"

Podpórka czterokołowa MODELITO CLASSIC XTRA waży tylko 7,2kg. Jest doskonała w użytkowaniu zarówno w domu, jak i na zewnątrz...

541,00PLN
netto: 439,84PLN

DODAJ DO KOSZYKA

Sprawdzone sklepy z artykułami dla Seniorów
www.zakupyseniora.pl
 Odwiedzajcie nas

