



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

Krem przeciwzmarszczkowy własnej roboty

Nowe domy i kluby dla seniorów

Wpływ menopauzy na wygląd

Czy senior powinien pić piwo

Świeże zioła w domu

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 REKORDOWA LICZBA OSÓB STARSZYCH W JAPONII — *Agata Mościcka***
- 4 CZY SENIOR POWINIEN PIĆ PIWO — *Maksymilian Zadroga***
- 5 ŚWIEŻE ZIOŁA W DOMU — *Jadwiga Szatkowska***
- 6 SENIORZY W PRZESTRZENI MIEJSKIEJ — *Maria Starowiejska***
- 7 WPŁYW MENOPAUZY NA WYGLĄD — *Joanna Sadura***
- 9 80 MILIONÓW ZŁOTYCH NA PROGRAM SENIOR PLUS — *Tymon Zawada***
- 10 SENIORZY BĄDŹCIE CZUJNI — *Kazimierz Modruga***
- 12 PRZEPIS NA ZDROWĄ ZUPĘ BROKUŁOWĄ — *Joanna Zadrowska***
- 13 NOWE DOMY I KLUBY DLA SENIORÓW — *Maria Starowiejska***
- 14 UBRANIA Z SIECIÓWEK SĄ NIE TYLKO DLA MŁODYCH — *Agata Mościcka***
- 15 DLACZEGO WARTO KORZYSTAĆ Z GROTY SOLNEJ — *Joanna Sadura***
- 16 KREM PRZECIWZMARSZCZKOWY WŁASNEJ ROBOTY — *Joanna Sadura***
- 18 JAK SENIORKA TO TYLKO W KRÓTKICH WŁOSACH — *Agata Mościcka***
- 19 LECZENIE SANATORYJNE — *Maksymilian Zadroga***
- 20 ZDROWIE, CZYLI NAJPIERW PROFILAKTYKA — *Katarzyna Dawidziuk***
- 23 PKP IC POMAGA NIEPEŁNOSPRAWNYM — *Kazimierz Modruga***
- 25 CZY DROŻSZY ROWER ZNACZY LEPSZY — *Andrzej Kostrzewa***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już trzynasty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy Państwa do czytania „Naszego Seniora” w wolnych chwilach i dzielenia się lekturą 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: Agata Mościcka, Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Andrzej Kostrzewa



Rekordowa liczba osób starszych w Japonii

W Japonii liczba mieszkańców w wieku 90 lat i starszych pierwszy raz w historii sięgnęła 2 mln – podaje agencja Kyodo i jednocześnie podkreśla, że jest to rekordowa liczba osób starszych w Japonii. Rekord dotyczy również seniorów po 65 roku życia, którzy nadal pracują – obecnie jest ich 7,7 miliona.

Statystyki dowodzą, że społeczeństwo japońskie starzeje się w szybkim tempie, ale nie idzie to w parze z rezygnacją z aktywności zawodowej.

Jeszcze 37 lat temu liczba mieszkańców kraju Kwitnącej Wiśni, którzy ukończyli 90 lat, wynosiła „zaledwie” 120 tys. W miarę upływu lat liczba osób starszych stale wzrastała. Pierwszy milion został przekroczony w 2004 roku.

Liczba starszych pracowników, w porównaniu do roku poprzedniego, zwiększyła się o 380 tys.

Stanowią oni obecnie 11,9 proc. łącznej liczby zatrudnionych w Japonii.

W tej grupie 3,01 mln osób podejmuje zatrudnienie na pół etatu bądź w innym niepełnym wymiarze godzin. Osoby starsze garną się do pracy i coraz więcej firm widzi korzyści związane z zatrudnianiem starszych pracowników.

Rekordowa liczba osób starszych w Japonii przekłada się również na rekordową liczbę seniorów czynnych zawodowo.

Niedawno japoński rząd opublikował szacunki dotyczące przyszłości demograficznej Japonii. Według wszelkiego prawdopodobieństwa populacja kraju zmaleje o ok. 30 procent do 2065 roku.

Zjawisko starzenia się społeczeństwa stanowi bardzo duże wyzwanie dla gospodarek krajów pierwszego świata. Z drugiej jednak strony zatrudnianie osób starszych jest korzystne dla wielu przedsiębiorstw.

Rynek usług, skierowanych wyłącznie do seniorów, prężnie się rozwija. Wartość rynku emerytalnego w Japonii szacowana jest na 1,3 bln USD. Firmy efektywnie wykorzystują wzrost konsumpcji wśród osób starszych, tworząc coraz to nowe produkty m.in. specjalne telefony, wózki zakupowe czy też roboty domowe pomagające w noszeniu zakupów czy innych ciężkich przedmiotów.

Seniorzy są obecnie bardzo poważną grupą docelową, co jest niezwykle korzystne zarówno dla gospodarki, jak i samych osób starszych. Ludzie w podeszłym wieku mogą liczyć w Japonii na wiele udogodnień i stać się bardzo ważnymi podmiotami na tamtejszym rynku dóbr i usług. Oby ta tendencja stała się priorytetowa na całym świecie, nie wyłączając Polski.

Agata Mościcka



Czy senior powinien pić piwo

Piwo to niezwykle popularny trunek w Polsce, ale czy senior powinien pić piwo.

Piwo pite z umiarem nie tylko nie wywołuje szkód w organizmie, ale także wpływa pozytywnie na stan zdrowia. Amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Illinois przeprowadzili badania, z których wynika, że piwo działa korzystnie na pracę naszego mózgu i zmniejsza ryzyko zatrzymania akcji serca o nawet 50 proc.! Co więcej, nie zawiera tłuszczu oraz jest wolne od cholesterolu i azotanów, przez co nie wpływa na wzrost wagi. W składzie piwa znajdziemy wiele cennych minerałów i mikroelementów m.in. magnez, selen, potas, fosfor, biotynę oraz witaminy z grupy B, a szczególnie niacynę, kwas pantotenowy, kwas foliowy i pirydoksyny. Niestety, mimo istotnych zalet umiarkowanego spożycia złotego trunku, piwo nie jest dobre dla każdego. Osoby starsze cho-

rujące na schorzenia przewlekłe m.in. cukrzycę, podagrę, wrzody żołądka, marskość wątroby czy ostre zapalenie trzustki, muszą wystrzegać się picia.

Zanim odpowiemy sobie na pytanie czy senior powinien pić piwo, warto poznać właściwości tego napoju

Pozostałe właściwości prozdrowotne piwa to:

- zapobieganie utracie gęstości mineralnej kości,
- zachowanie sprawności umysłowej – badania dowodzą, że Panie, które okazjonalnie spożywają piwo mają lepszą pamięć i zachowują jasność umysłu na dłużej,
- zmniejszenie tendencji do tworzenia kamieni nerkowych,
- redukcja stresu – piwo jest idealnym środkiem pomagającym w odstresowaniu się. Już niewielka ilość wystarczy, aby zrelaksować się po ciężkim dniu. Warto pamiętać, że stres zabija powoli

i może przyczynić się do rozwoju wielu poważnych chorób. -potencjalne działanie przeciwnowotworowe – chmiel zawiera flawonoid, który wykazuje silne działanie antyrakowe. Istnieje możliwość, że owa substancja (ksantohumol) będzie wkrótce wykorzystywana w profilaktyce nowotworów prostaty i jelita grubego.

- spowolnienie procesów starzenia – substancje zawarte w chmielu wykazują działanie przeciwzapalne i opóźniają starzenie się organizmu.
- ochrona przed promieniami ultrafioletowymi.

Picie piwa w umiarkowanej ilości ma pozytywny wpływ na zdrowie. Jeżeli u seniora nie występują choroby przewlekłe, nie ma podstaw, aby odmawiać sobie przyjemności okazjonalnego picia tego złotego trunku.

Dr Maksymilian Zadroga



Świeże zioła w domu

Bezdyskusyjnie zioła mają leczniczą moc, dlatego warto uprawiać świeże zioła w domu. Domowa uprawa ziół to sama przyjemność. Wiele osób rezygnuje z zakupu suszonych ziół i przypraw na rzecz świeżych i aromatycznych ziół uprawianych w doniczkach. Wśród najczęściej wybieranych kupowanych ziół doniczkowych znajdują się m.in. bazylia, tymianek i rozmaryn. To właśnie one odpowiadają za unikalny smak i charakter wielu domowych potraw.

Uprawa ziół pochodzących z południowych rejonów Europy wiąże się przede wszystkim z koniecznością zapewnienia im odpowiednich warunków do wzrostu. Bardzo ważne jest, aby doniczki z ziołami były ustawione w dobrze nasłonecznionych miejscach. Co więcej, rośliny nie mogą stać w „przeciągu”. Najlepiej ustawić je na parapecie w bezpiecznym miejscu.

W miejscu mniej wyeksponowanym na słońce możemy ustawić, np. lubczyk, który nie potrzebuje dużej ilości promieni słonecznych. Kilka aromatycznych listków rośliny poprawi smak każdej domowej potrawy oraz pozwoli zrezygnować z niezdrowych kostek rosołowych. W doniczkach możemy uprawiać także typowo „polskie” rośliny, takie jak szczypiorek, kolendrę, majeranek oraz pietruszkę.

Jeżeli już zdecydujemy, które rośliny chcemy posadzić, warto zapoznać się z najważniejszymi zasadami domowej uprawy ziół.

Świeże zioła w domu to nie tylko doskonałe przyprawy do dań, ale także niezwykle wartościowe wsparcie dla zdrowia.

Absolutną podstawą są doniczki z otworkami na dole. Jeżeli nie chcemy wydawać pieniędzy na ceramiczne doniczki, możemy wykorzystać pojemniki po różnych produktach spożywczych i wyciąć

w nich dziury na spodzie. W wielu sklepach z akcesoriami domowymi oraz wyposażeniem wnętrz znajdziemy specjalne doniczki na zioła dostępne w zestawach. Takie rozwiązanie jest polecane osobom, które cenią estetykę wnętrz i chcą stworzyć własną zielną kolekcję, która będzie dobrze prezentowała się na kuchennym parapecie. W roli podłoża najlepiej sprawdzi się zwykła ziemia ogrodnicza o odczynie obojętnym lub zasadowym. W zależności od tego, jakie gatunki sadzimy, musimy zapoznać się z instrukcjami odnośnie do nawodnienia roślin. Niektóre zioła mogą rosnąć na glebie o umiarkowanej wilgotności, inne potrzebują intensywnego nawodnienia.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Seniorzy w przestrzeni miejskiej

Seniorzy w przestrzeni miejskiej nie poruszają się swobodnie. Osoby starsze często popadają w rutynę. Pomimo, że mają dużo wolnego czasu, wolą pozostać w domu i oglądać telewizję lub czytać książki. Z czego wynika ta bierność? Dlaczego seniorzy unikają aktywności na zewnątrz? Odpowiedź jest bardzo prosta – nie czują się bezpieczni.

Osoby starsze, które mają przed blokiem zieleń i ławki, chętnie wychodzą z domu. Wiedzą, że nawet kiedy poczują się gorzej, zawsze mogą usiąść, odpocząć i nabrać sił. Wyprawa do parku, jazda autobusem i piesze dojście do terenów zielonych, mogą być dla seniora bardzo stresujące. Wychodząc do parku, nie mają pewności, czy wszystkie ławki nie będą zajęte.

Dla młodego człowieka takie dylematy mogą wydawać się banalne, niemniej senior – doświadczony

przez życie, schorowany i o ograniczonej sprawności ruchowej – jest na tym punkcie bardzo wrażliwy. Jak się okazuje, dobra starość stanowi wynikową wielu drobnych decyzji urzędników i zarządców nieruchomości.

Senior w przestrzeni miejskiej nie czuje się pewnie.

Dobrym przykładem działania na rzecz seniorów jest praca podjęta przez burmistrza Nowego Jorku Billa de Blasio. W 2014 roku ogłosił on rozłożony na dziesięć lat plan udostępniania tanich mieszkań dla osób w wieku senioralnym, wyciągania ich z biedy i samotności oraz adaptowania miejskiej architektury do potrzeby dojrzałych mieszkańców.

Pomijając kosztowne i dalekosiężne plany, władze metropolii skupiają się także na detalach architektonicznych, które są niezwykle istotne z punktu widzenia seniora. Niespełna kilka miesięcy temu

nowojorski ratusz opublikował poradnik dla administratorów nieruchomości z gotowymi podpowiedziami, jak przystosować budynki oraz tereny przyległe, aby były w pełni bezpieczne, komfortowe i funkcjonalne dla lokatorów w wieku podeszłym.

Czytając poradnik, możemy odnieść wrażenie, że każda – nawet najbardziej błaha – kwestia została gruntownie przemyślana. W poradniku zwraca na przykład uwagę sugestia, by rozkładać wyciszające dywany w pomieszczeniach publicznych, które powinny być stabilne i zabezpieczone przez zwijaniem, aby nie narażać lokatorów na upadki. W podobnym tonie sporządzono wytyczne dotyczące aranżowania przestrzeni wokół budynków. Wskazówki dotyczą m.in. liczby ławek, ich rozstawu oraz innych udogodnień dla seniorów.

Dlaczego adaptowanie przestrzeni miejskiej do potrzeb seniorów

jest tak istotne? Z prognoz Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że społeczeństwo amerykańskie, podobnie jak polskie, starzeje się. Za dwie dekady aż 25 procent Polaków będzie mieć powyżej 65 lat. To ogromna zmiana demograficzna, do której musimy się solidnie przygotować.

Niezwykle ważne jest tworzenie możliwości aktywnego udziału seniorów w życiu społecznym. Dobrze zaprojektowana przestrzeń miejska pozwala podejmować szereg aktywności m.in. spędzać czas na terenach zielonych, sprawnie poruszać się po mieście, chodzić

po gładkich i szerokich chodnikach bez obawy o uszkodzenie kulek czy innego sprzętu medycznego.

Równie ważny jest tani transport miejski. Osoby powyżej 60 roku życia powinny mieć zapewnioną bezpłatną komunikację. W tym względzie widać dużą poprawę. Mieszkańcy stolicy, którzy ukończyli 65 lat, mogą jeździć na podstawie biletu rocznego, którego cena nie przekracza 50 zł.

Kolejnym punktem na liście inwestycji miejskiej jest rozbudowa parków oraz tworzenie nowych skwerków i miejsc, w których seniorzy

mogliby odpoczywać, spotykać się ze znajomymi i miło spędzać czas.

Osiedlowe podwórka z reguły nie prezentują się zachęcająco. Nasadzenie nowych roślin, ustawienie ławek oraz zapewnienie sprawnego monitoringu, uczynią te miejsca przyjemniejszymi dla osób starszych, spragnionych spokoju i ciszy. Miejmy nadzieję, że w niedługim czasie dogonimy w tej kwestii kraje zachodnie.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna

PIELĘGNACJA 7



Wpływ menopauzy na wygląd

Menopauza to okres, kiedy w organizmie kobiety zaczyna się prawdziwa rewolucja, dlatego wpływ menopauzy na wygląd ma ogromne znaczenie.

Uderzenia gorąca, bezsenność, depresja, kłopoty z pamięcią,

kołatanie serca czy gwałtowny przyrost wagi, to tylko część „niegodności”, z którymi musi mierzyć się kobieta.

Widocznym skutkiem menopauzy jest pogorszenie się stanu skóry. Za wszystkim stoją hormony – przez zmniejszający się poziom

estrogenów spada dynamika podziałów komórkowych, co prowadzi do ich ścieńczenia we wszystkich warstwach skóry. To właśnie przez to mamy wrażenie, że skóra stała się papierowa, sucha i skłonna do podrażnień.

Wraz z wiekiem zmniejsza się

również aktywność fibroblastów a co za tym idzie, spada produkcja kolagenu, elastyny i lipidów. Wszystko to sprawia, że skóra staje się cienka jak bibuła i traci na elastyczności.

Zmora Pań w wieku przekwitania są bruzdy, przebarwienia i zmarszczki, które pojawiają się na policzkach i są niemożliwe do zwalczenia. Z racji zanikania tkanki tłuszczowej, zmieniają się rysy twarzy i dochodzi do zaburzenia jej owalu.

Okres przekwitania potrafi szczególnie utrudniać życie kobietom, które najdotkliwiej odczuwają wpływ menopauzy na wygląd

O ile ilość estrogenów w organizmie zmniejsza się, o tyle poziom androgenów pozostaje bez zmian.

Tak daleko posunięte zmiany hormonalne muszą wywołać nieoczekiwane skutki, dlatego u wielu kobiet pojawia się nadmierne owłosienie. Zaburzenia w funkcjonowaniu melanocytów prowadzą z kolei do utraty koloru skóry – twarz staje się niemal przezroczysta a na jej powierzchni uwiadcniają się brunatne przebarwienia. Dużym problemem u kobiet jest wykwit „pajęczków”, czyli pękających naczynek krwionośnych.

Biorąc pod uwagę te wszystkie zmiany, Panie, które weszły w etap menopauzy, muszą wie-

lokrotnie swoje starania pielęgnacyjne i zaważyć z upływającym czasem. Warto pamiętać, że zadbana skóra starzeje się wolniej i ładniej.

Absolutną podstawą jest ochrona przeciwsłoneczna. Krem z filtrem to konieczność – nakładany na twarz, szyję, dekolci i dłonie zabezpieczy skórę przed działaniem szkodliwych promieni ultrafioletowych i zapobiegnie jej wysuszeniu.

Kolejnym punktem jest oczyszczanie i rutynowa pielęgnacja. Staranne zmywanie makijażu to zwyczaj, który powinien wejść w krew już bardzo młodym kobietom. Niedokładne oczyszczanie powoduje podrażnienia i sprzyja pojawianiu się zmarszczek.

Aby zadbać o stałe, głębokie nawilżenie, skóry, warto zrezygnować z używania wody do mycia twarzy. Wykorzystywanie mydeł, pianek czy żeli antybakteryjnych zawierających alkohol, również jest niedopuszczalne. Najlepiej zainwestować w ekologiczne, w pełni naturalne, preparaty w formie mleczka, bądź płynu wykazujące silne właściwości nawilżające.

Uzupełnieniem codziennej pielęgnacji są regularnie wykonywane peelingi – co najmniej 1-2 razy w tygodniu. Bardzo dobre efekty daje peeling enzymatyczny, który

doskonale oczyszcza skórę z nagromadzonego na jej powierzchni martwego naskórka, dotlenia i pobudza jej odnowę. Enzymy, zawarte w peelingach, złuszcza naskórek bez konieczności tarcia, dzięki czemu mogą być nakładane na skórę wrażliwą i skłoną do podrażnień. Jako, że mają zdolność wnikania w głąb skóry, świetnie usuwają zanieczyszczenia zgromadzone głęboko w porach.

Kiedy skóra jest oczyszczona, należy ją dokładnie nawilżyć. Panie w okresie menopauzy (jak i później) powinny stosować bogate kosmetyki na dzień i na noc, które dostarczą skórze niezbędnych substancji odżywczych, nawilżą i wygładzą.

W ofercie dobrych producentów znajdują Państwo kremy zawierające fitoestrogeny, czyli związki pochodzące od roślin, które przypominają naturalne hormony żeńskie – estrogeny. Pomimo wysokiej ceny warto w nie zainwestować – to najlepszy i najbardziej naturalny sposób na przywrócenie skórze właściwego blasku. Przy regularnym stosowaniu skóra stanie się nawilżona, gładka i jędrna.

Joanna Sadura

Kosmetolog



80 milionów złotych na program Senior Plus

Rząd przeznaczy 80 milionów złotych na program Senior Plus. Minister Rodziny Elżbieta Rafalska poinformowała, że do końca tego roku utworzonych zostanie 260 domów i klubów dziennego pobytu dla seniorów z niemal 7 tysiącami miejsc. Program Wieloletni Senior Plus skierowany jest do jednostek samorządu terytorialnego. Jego podstawowym celem jest zaktywizowanie seniorów i zachęcenie ich do udziału w życiu społecznym poprzez rozbudowę infrastruktury lokalnych ośrodków wsparcia. Rafalska powiedziała, że zainteresowanie tworzeniem placówek w ramach programu Senior Plus jest ogromne i w najbliższych latach powstanie ich tyle, aby w pełni zrealizować zapotrzebowanie osób starszych na tego typu „usługi”. Proponowana polity-

ka rządowa powinna skupiać się na podwyższeniu poziomu życia osób starszych i pozwolić zachować im samodzielność. Priorytetowe miejsce w polityce publicznej rządu stanowi obecnie rodzina, a nie można zapominać, że senior stanowi jej ważną część.

80 milionów złotych na program Senior Plus to pokaźna suma, dzięki której możliwa będzie realizacja wielu punktów tego programu

„Polscy seniorzy są skarbnicą energii, niepowtarzalnych zdolności i umiejętności, umożliwiających przekazywanie z pokolenia na pokolenie wiedzy na temat tradycji, kultury i sztuki” – zauważyła minister. Osoby starsze mają olbrzymi wkład w rozwój międzypokoleniowych więzi. Niestety, współczesne czasy są bezlitosne i wiele młodych osób zapomina

o swoich dziadkach i babciach – więzi między generacjami słabną. Polityka senioralna powinna koncentrować się na ich odbudowaniu i uświadomieniu młodym ludziom, że osoby starsze stanowią siłę narodu i mogą dzielić się z nimi życiową mądrością i doświadczeniem.

Program „Senior Plus” na lata 2015-20, znany wcześniej pod nazwą „Senior-Wigor”, kierowany jest do samorządów prowadzących albo zamierzających zainicjować na swoim terenie domy lub kluby dziennego pobytu dla osób starszych. Z takich placówek mogą korzystać zarówno osoby starsze aktywne zawodowo, jak i seniorzy, którzy przeszli na emeryturę i nie zdecydowali się podjąć zatrudnienia.

Tymon Zawada

Radca prawny



Seniorzy bądźcie czujni

Seniorzy bądźcie czujni – osoby starsze często padają ofiarami nieuczciwych sprzedawców. Liczba osób w wieku podeszłym w Polsce wciąż rośnie – obecnie jest ich ponad 8,5 mln. Podstawowym klientem na rynku staje się senior.

Jedną z częstszych praktyk stosowanych przez firmy działające na granicach prawa jest organizowanie pokazów produktów, na które zapraszane są osoby starsze. Przedstawiciele firm doskonale zdają sobie sprawę, że wielu seniorów przyjmuje zaproszenia i jeździ na prezentacje po prostu z nudów lub z powodu prezentów- tanich i drobiazgów, jakie może na nich otrzymać.

O ile samo „podziwianie” cudów techniki nie jest niczym złym, o tyle niebezpieczne jest nakła-

nianie osób starszych do zakupu prezentowanych wyrobów. W efekcie wielu seniorów decyduje się zakupić kosztowne towary, przeznaczając na ten cel pieniądze na życie. Problem zaczyna się, kiedy okazuje się, że świadczenie emerytalne nie wystarcza na pokrycie kosztów nabytego produktu.

Warto w takiej sytuacji wiedzieć o tym, że zakup zbytecznego towaru albo urządzenie w czasie takiego pokazu, nie oznacza jednak, że pieniądze przepadły. Istnieje kilka sposobów na to, aby odzyskać gotówkę.

Seniorzy bądźcie czujni i analizujcie dokładnie przed podpisaniem wszelkie umowy zakupu produktów.

2 października b.r. w Sejmie odbyła się konferencja poświęco-

na „Najpilniejszym potrzebom i oczekiwaniom seniorów w Polsce”. W czasie kolejnych odczytów poruszono wiele istotnych spraw w tym konieczność stałego monitorowania poczynąń seniorów, aby obowiązujący system wsparcia umożliwiał zaspokojenie ich potrzeb oraz dostosowanie się do zachodzących zmian.

Podstawowym elementem systemu winna być kompleksowa strategia polityki społecznej wobec osób starszych, która zawierałaby cele, kierunki, działania oraz określała ich realizatorów.

Każdy z nas ma w rodzinie osobę starszą, dlatego warto upewnić się, czy przestrzega kilku zasad.

Pierwszą z nich jest świadomość, że można zawsze powiedzieć „nie” i odłożyć słuchawkę. Wiele osób starszych podejmuje decy-

zje zakupowe pod wpływem chwili. Konsultanci są natarczywi i nie-
zwykle uparci – kiedy widzą,
że rozmówcą można manipulować,
nie powstrzymują się przed
niczym.

Częstą praktyką oszustów jest
również podszywanie się pod za-
kłady gazownicze, dostawców
prądu, administrację etc. Jeżeli
cokolwiek wzbudzi nasze podej-
rzenia, należy odłożyć słuchawkę
a następnie zadzwonić do instytu-
cji, z której miał rzekomo dzwonić
rozmówca. Dzięki temu zabezpie-
czymy się przed próbą wyłudzenia
pieniędzy i będziemy mieć pew-
ność, że rozmawiamy z osobą,
która jest rzeczywiście zatrudnio-
na w danej firmie.

Kolejną zasadą jest chronienie
danych osobowych. Idąc na pre-
zentację, nie powinno się brać
dowodu, karty ani odcinka emery-

tury. Sprzedawcy stosują wiele
trików i są gotowi do każdego
oszustwa, aby wyłudzić dane oso-
bowe i spisać umowę na zakup
towaru. Aby nie kusić losu i nie
mieć problemu z natrętnymi
sprzedawcami, przed pójściem
na pokaz kulinarny czy prezenta-
cję nowego produktu lepiej zosta-
wić wszystkie dokumenty, pienią-
dze i kartę płatniczą w domu.

Gdyby jednak zdarzyło się, że mi-
mo ostrożności senior dał się pod-
puścić i spisał umowę na zakup
towaru lub zaciągnął kredyt
na jego zakup, zgodnie z obowią-
zującym w Polsce prawem ma 14
dni na odstąpienie od umowy.
To niezbywalne prawo każdego
konsumenta.

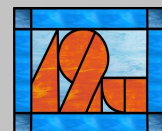
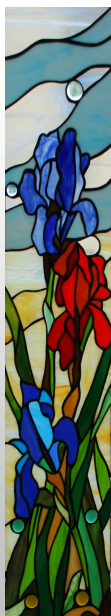
Osoby młodsze są coraz bardziej
świadome swoich praw i korzysta-
ją z możliwości zwrotu towaru,
który nie spełnił ich oczekiwań.

Seniorzy jednak często nie zdają
sobie sprawy, że mogą odstąpić
od umowy bez żadnych konse-
kwencji prawnych ani konieczno-
ści uiszczenia opłaty. Z tego
powodu zasługują na największą
troskę ze strony państwa.

W trosce o bezpieczeństwo osób
starszych Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej przy-
gotowało kampanię „Bezpieczny
i aktywny senior”. Minister Rodzi-
ny Elżbieta Rafalska podkreśla,
że w obliczu problemu starzenia
się społeczeństwa, takie akcje
będą często powtarzane i promo-
wane przez media. Mamy nadzie-
ję, że coraz więcej seniorów sko-
rzysta z wiedzy zdobytej dzięki
kampaniom społecznym.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



Warsztaty z witrażem klasycznym **Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem**

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY



Przepis na zdrową zupę brokułową

Jesień to czas obfitości warzyw, dlatego odpowiedni będzie przepis na zdrową zupę brokułową.

Zupa brokułowa z serkiem topionym to bardzo szybkie i proste danie, które możemy przygotować zarówno na co dzień, jak i na większe okazje. Koszt zakupu składników niezbędnych do ugotowania zupy oscyluje w granicach dziesięciu złotych.

Do przygotowania pięciu średniej wielkości porcji będziemy potrzebować:

- jednego większego brokułu,
- dwóch kostek rosołowych,
- jednego sera topionego (śmietankowy smak),
- osiem ziemniaków,
- dwie marchewki,
- dwie kulki ziela angielskiego,
- liść laurowy,
- po jednej, małej sztuce pietruszki, selera i cebuli.

Przepis na zdrową zupę brokułową jest niezwykle prosty i tani w wykonaniu

Na początku gotujemy wodę, dodając dwie kostki rosołowe, liść laurowy i ziele angielskie. W międzyczasie kroimy ziemniaki, pietruszkę, marchewkę i cebulę w kostkę a seler ścieramy na tarce. Kiedy wywar jest już ugotowany, dodajemy do niego pokrojone warzywa i odstawiamy na palnik na ok. 10 minut. W czasie kiedy warzywa się gotują, zabieramy się za dzielenie brokułu. Warzywo dzielimy na małe różyczki, płuczac pod bieżącą wodą a następnie dodajemy je do zupy. Kiedy całość znajduje się już w garnku, pozostawiamy ją na ogniu przez ok. 10 minut. Po tym czasie może się okazać, że brokuł nie jest wystarczająco miękki, dlatego – w razie potrzeby – pozostawiamy zupę na ogniu jeszcze na kilka minut. Wywar przyprawiamy wedle upodobań – solą, pieprzem lub inną przyprawą. Całość można również zmiksować.

Serek topiony dodajemy już

po wyłączeniu ognia. Dokładnie mieszamy a następnie przykrywamy szczelnie pokrywką i odstawiamy na kilka minut. Aby danie było smaczne i zachwycało nasze podniebienia musimy dokładnie wymieszać wszystkie składniki i pozwolić zupie „odstać” przez dłuższą chwilę.

Zupa brokułowa to proste i zdrowe danie obiadowe. Jak wiadomo, brokuły wykazują szereg prozdrowotnych właściwości – chronią przed nowotworami, wrzodami, pomagają utrzymać dobrą kondycję stawów i zapobiegają rozwojowi schorzeń wzroku. Co więcej, zawierają duże ilości witamin (C, A, K i z grupy B), minerałów (wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód i cynk) oraz mikroelementów.

Warto włączyć je do codziennej diety i docenić ich unikatowy smak.

Joanna Zadrowska

dietetyk



Nowe domy i kluby dla seniorów

W ramach programu Senior Plus powstaną nowe domy i kluby dla seniorów. Do końca b.r. utworzonych zostanie ok. 260 domów i klubów. Z usług placówek skorzysta ok. 7 tysięcy osób. Taka deklaracja padła z ust ministra rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbiety Rafalskiej.

W czasie „II Spotkania Seniorów”, zorganizowanego w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych oraz 2iej rocznicy działalności Dziennych Domów „Senior plus”, minister powiedziała, że zainteresowanie utworzeniem nowych placówek jest bardzo duże. Zadeklarowała, że w najbliższych latach powstanie jeszcze więcej oddziałów, dzięki czemu wszyscy zainteresowani seniorzy będą mogli miło i kreatywnie spędzać wolny czas. Na 2018 rok, na realizację programu przeznaczono 80 mln złotych.

Jedynie dzięki długotrwałej walce udało się wykroić z budżetu tak znaczną sumę pieniędzy. Szczególne podziękowania należą się ministrowi finansów Mateuszowi Morawieckiemu, który przykłada dużą wagę do realizacji polityki senioralnej i wie, że pieniądze przeznaczone na rozwój instytucji przyjaznych seniorom nie idą na marne.

Nowe domy i kluby dla seniorów powstaną w ramach projektu Senior Plus

Działania ułatwiające życie osób starszych to jeden z priorytetowych elementów polityki rządowej.

W ramach programu „Senior Plus” jednostki samorządu terytorialnego będą mogły ubiegać się o środki na stworzenie nowych placówek oraz zapewnienie ich ciągłego funkcjonowania. Samorządy, które wykażą zaintere-

sowanie akcją, mogą liczyć na wsparcie rządu 300 tysięcy złotych. Taka kwota może zostać przyznana samorządom, które zechcą stworzyć dom dziennego pobytu „Senior Plus”. W przypadku chęci zawiązania klubu, samorządy mogą ubiegać się o dofinansowanie w kwocie 150 tysięcy złotych. Plany rządowe zakładają, że już istniejące placówki będą mogły otrzymać nawet 300 zł na utrzymanie jednego miejsca w domu pobytu dziennego (w skali miesiąca) oraz 200 zł za miejsce w klubie. Miejmy nadzieję, że program rządowego wsparcia okaże się strzałem w dziesiątkę i seniorzy skorzystają z pomocy oferowanej im przez samorządy. Oby w przyszłości wydatki na politykę senioralną osiągnęły jeszcze wyższy poziom.



Ubrania z sieciówek są nie tylko dla młodych

Senior nie musi wyglądać szaro i nieciekawie, ponieważ ubrania z sieciówek są nie tylko dla młodych.

Senior powinien być ubrany w pokutne, szaro-bure ubrania, najlepiej o workowatych kształtach, bez wyrazu i absolutnie nie powinien wyróżniać się ekstrawaganckim strojem! Kto tak powiedział? Dlaczego wszyscy seniorzy wkładani są do jednej szufladki, skoro każdy z nas jest inny?! Nie będziemy poszukiwać sprawy nudnego stylu, ale przekonywać, że pora wymienić garderobę!

Gdzie ubiera się osoba starsza? Bazarek niedaleko domu, sklepy z ubraniami dla babć i dziadków, second handy. O ile na bazarze czy w second handach można znaleźć prawdziwe perełki, o tyle sklepy z ubraniami dla seniorów najlepiej omijać szerokim łukiem. Najczęściej oferują bezkształtne, ogromne rozmiary w kolorach bardziej niż stonowanych. To nie jest miejsce na poszukiwanie sty-

lu i modnych ubrań. Dobre jakościowo a przy tym tanie ubrania są wbrew ogólnemu przekonaniu w sieciówkach. Nieprawdą jest, że mogą się tam ubierać tylko młodzi czy osoby do 50. roku życia. Skórzaną kurtkę, dobrze skrojone cygaretki czy sukienkę podkreślającą talię, może założyć nie tylko dwudziestolatka, ale i sześćdziesięciolatka. Ponadto, dzięki sezonowym wyprzedażom, ubrania w sieciówkach można kupić nawet o 70% taniej! A w sezonie korzystać z promocji i rabatów, np. dwie rzeczy w cenie jednej albo druga za pół ceny.

Pamiętajmy, że ubrania z sieciówek są nie tylko dla młodych, ale również dla seniorów.

Wybór ubrań w sieciówkach jest tak duży, że każdy znajdzie coś dla siebie – modnego, taniego, podkreślającego swoją osobowość. Osoby starsze mogą przebierać i wybierać w poszukiwaniu modnych stylizacji. Ubrania powinny podkreślać kształty, uwy-

datniać, to, co jest piękne i zakrywać, to, czego nie chcemy pokazywać, ale zawsze powinny wyróżniać. Chowanie się w smutnych, bezkształtnych ubraniach ma wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie. Nowe, modne ciuchy poprawiają humor i dodają pewności siebie. Dzięki nim senior lepiej czuje i odnajduje się wśród ludzi.

Osoby w rozmiarach plus size również nie będą miały problemu ze znalezieniem dla siebie ubrań w sieciówkach. Niektóre z nich mają w ofercie całe kolekcje plus size. Modne ubrania, w dużych rozmiarach maskują, ale i podkreślają atuty, są zupełnie inne niż te, które znajdziemy w sklepie z „modą” dla seniorów.

Każda osoba starsza, bądź jej opiekun, powinna zadbać o to w co się ubiera. Moda jest przecież dla każdego i w każdym wieku.

Agata Mościcka



Dlaczego warto korzystać z groty solnej

Gdy jesienią odczuwamy osłabienie i co chwilę łapiemy katar, przyda się wiedza na temat tego dlaczego warto korzystać z groty solnej.

Właściwości lecznicze soli znane są od stuleci. Najzdrowsza jest sól himalajska uznawana za najczystsza sól dostępną na ziemi. W jej składzie znajdziemy kilkadziesiąt drogocennych pierwiastków przybierających postać drobnych, łatwo absorbowanych przez organizm cząsteczek. Jeżeli chcą Państwo zachować zdrowie i dobre samopoczucie, warto korzystać z jej dobrodziejstw. Doskonałym ku temu sposobem jest seans w grocie solnej. Zjonizowane powietrze, które wypełnia grocę, jest dziesięciokrotnie czystsze niż na zewnątrz. Unikalny mikroklimat tego niezwykłego miejsca powstał na skutek wykorzystania naturalnych właściwości soli, wspomaganych urzą-

dzeniami inhalacyjnymi oraz tężniami solankowymi. Zachowując ściśle określoną temperaturę oraz wilgotność, powietrze jest nasycone mikroelementami oraz biopierwiastkami, które mają bardzo pozytywny wpływ na zdrowie.

Poznaj odpowiedź na pytanie dlaczego warto korzystać z groty solnej!

Osoby, przebywające w grocie solnej, nie tylko oddychają zdrowym powietrzem, ale mają też bezpośredni kontakt z solą, dzięki czemu dochodzi do pobierania mikroelementów przez skórę. Stąpając po soli, masujemy bardzo ważne receptory, zlokalizowane pod stopami. Wielu lekarzy zaleca pacjentom seanse w grocie solnej jako element wspomagający farmakoterapię oraz profilaktykę zdrowia. Seanse w grocie są szczególnie istotne dla osób starszych. Senio-

rzy wzmacniają dzięki temu układ odpornościowy, pogłębiają procesy oddychania a także redukują napięcie i stres. Seanse mają także wpływ na opóźnienie procesów starzenia skóry. W trakcie seansów seniorzy mogą relaksować się na leżakach bądź też uczestniczyć w grupowych zajęciach, takich jak koloroterapia, muzykoterapia, galo terapia czy speleoterapia.

Regularne seanse w naturalny sposób wzmacniają odporność organizmu a także poprawiają kondycję, podnoszą koncentrację oraz odmładzają. Kilkadziesiąt minut spędzonych w zamkniętym, wyciszonym pomieszczeniu, to także chwila wytchnienia od codziennego zgiełku. Warto skorzystać z tej możliwości, tym bardziej, że ceny seansów nie są wygórowane.

Joanna Sadura

Kosmetolog



Krem przeciwzmarszczkowy własnej roboty

Warto zaoszczędzić pieniądze i zdrowie wykonując krem przeciwzmarszczkowy własnej roboty. Niemal każdy krem do twarzy, który można zakupić w drogerii lub perfumerii, zawiera duże ilości substancji chemicznych, ich działanie nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie. Niewielki odsetek kosmetyków dostępnych na rynku ma całkowicie naturalny skład. Niestety, te dobre i w pełni ekologiczne preparaty są zazwyczaj bardzo kosztowne. Po co przepłacać, skoro w zaciszu własnego domu możemy przygotować dobry i skuteczny krem na zmarszczki, który pomoże nam zatroszczyć się o skórę i sprawi, że stanie się ona gładka i elastyczna?

Naturalny krem przeciwzmarszczkowy sprawdzi się zarówno do suchej, jak i dojrzałej i wrażliwej skóry. W jego składzie znajdziemy wiele drogocennych sub-

stancji odżywczych, które świetnie nawilżą skórę i ochronią twarz przed działaniem wolnych rodników.

Podstawowym składnikiem tego naturalnego kosmetyku jest olej kokosowy, który wykazuje działanie nawilżające, regenerujące i szybko wchłania się w skórę. Olej kokosowy posiada również niezwykle przyjemny zapach, który nie działa drażniaco i jest praktycznie niewyczuwalny na skórze.

Aby nadać kosmetykowi gęstości warto zastosować wosk pszczeli. Pamiętajmy jednak, że sam olej kokosowy zapewnia wystarczającą dawkę substancji odżywczych dla skóry – wosk pszczeli sprawia jednak, że jest mniej podatny na temperaturę i nie topi się zbyt szybko pod wpływem ciepła. Co więcej, wosk doskonale oczyszcza skórę z zanieczyszczeń i pomaga pozbyć się zaskórników.

Kolejnym dodatkiem do domowego kremu przeciwzmarszczkowego jest olejek z dzikiej róży, który wykazuje silne działanie przeciwstarzeniowe. Co więcej, zawiera wiele drogocennych składników odżywczych, witaminy oraz przeciwutleniacze, dzięki czemu stymuluje produkcję kolagenu i hamuje powstawanie zmarszczek.

Olejek z dzikiej róży może być stosowany w walce z wieloma problemami skórnymi m.in. suchą skórą, podrażnieniami czy rozstępami.

Krem przeciwzmarszczkowy własnej roboty to w 100% naturalny produkt.

Każdy składnik naszego kremu wykazuje silne właściwości pielęgnacyjne, dlatego może być także stosowany bez użycia pozostałych składników mieszanki. Dobrym sposobem na wzmocnienie działania kremu jest zaaplikowanie do niego olejku z dzikiej

róży, w porcji nakładanej na skórę na noc. Produkt podbija działanie pozostałych składników kremu i sprawi, że skóra w czasie snu lepiej zaabsorbuje czynniki aktywne w nim zawarte. Niezbędnym składnikiem kremu przeciwzmarszczkowego jest witamina E, która jest silnym środkiem konserwującym i chroni skórę przed działaniem wolnych rodników. Jeżeli nie chcemy dodawać jej do kremu, możemy wzbogacić codzienną naszą dietę o jej suplementację w kapsułkach przyjmowanych doustnie. Nieobowiązkowym składnikiem naszej receptury są olejki eteryczne, które sprawiają, że domowy krem stanie się bardzo przyjemny w użyciu, dzięki aromatom i będzie wywoływał pozytywne skojarzenia. Szczególnie popularny

jest olejek pelargoniowy, który ma delikatny zapach i wykazuje właściwości regeneracyjne i odświeżające skórę.

Do przygotowania kremu potrzebujemy: 20 ml oleju kokosowego, 30 ml wosku pszczelego, 5 ml olejku z dzikiej róży, 5 ml witaminy E oraz po pięć kropli wybranego olejku eterycznego.

W ciepłej wodzie zanurzamy niewielką miseczkę. Umieszczamy w niej olej kokosowy i wosk pszczeli, a następnie czekamy aż się roztopią. Całość mieszamy szpatułką lub drewnianą łyżką. Kiedy wszystko jest już wymieszane i dokładnie ze sobą połączone, wyjmujemy miseczkę z ciepłej wody i dodajemy do jej zawartości kolejne składniki. Całość dokładnie mieszamy a następnie

odstawimy aż do ostygnięcia. Domowy krem należy przechowywać w lodówce.

Oczywiście, recepturę można dowolnie modyfikować. Podane ilości są jedynie wskazówką. W zależności od potrzeb możemy stosować więcej wosku pszczelego – aby stworzyć bardziej zwartą kompozycję kremu – lub więcej oleju kokosowego, aby mieszanka była bardziej płynna.

Ta tania i łatwa do wykonania forma kremu przeciwzmarszczkowego z pewnością zapewni skórze pełny komfort oraz regenerację. Zaoszczędzi nam także kosztownych wydatków na drogie i niekiedy niezdrowe dla skóry markowe kremy.

Joanna Sadura

Kosmetolog



Teleopieka Seniora

Buduj swoją pozycję oraz potencjał z nami i Funduszami Europejskimi

System monitorowania zachowań SOS

**Dowiedz się więcej !
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Jak seniorka to tylko w krótkich włosach

Mamy kolejny, bardzo krzywdzący stereotyp, wkładający wszystkie osoby starsze płci pięknej do jednego worka – jak seniorka to tylko w krótkich włosach. Masz 50 lat, więc nie przystoi Ci mieć długich włosów! Córka, wnuczka, opiekun, mówią jednym głosem: obetnij włosy! Wejdź w pokutną stylizację i bądź niewidoczna. Bo tak należy, bo tak trzeba, bo ktoś tak kiedyś sobie wymyślił!

Drogie Panie Seniorki, to jaką mamy fryzurę na głowie ma zależeć od nas samych a nie od tego, co inni myślą i co nakazują krzywdzące zasady! Jeśli na emeryturze osoba starsza nie będzie żyła tak jak chce, to kiedy? Dłuższe włosy u pań po 50., 60. czy nawet 70. roku życia mogą wyglądać pięknie. Wszystko to zależy tylko od kobiety, jej chęci i dbałości o włosy.

Skończmy ze stereotypem, że jak seniorka to tylko w krótkich wło-

sach. Niestety tak to już jest, że z wiekiem przybywa zmarszczek a włosy stają się słabsze. Szybciej się łamią, więcej ich wypada i zaczynają siwieć. Szronem na głowie żaden senior nie powinien być zmartwiony. Siwy kolor jest obecnie w modzie i na siwo włosy farbują coraz młodsze osoby. Aby zachować piękne i zdrowe włosy, należy o nie oczywiście dbać. Nałożenie dobrej odżywki po każdym myciu włosów i maseczka raz w tygodniu utrzymują włosy w odpowiednio dobrej kondycji. W przypadku włosów, bez względu na to czy jest to krótka czy długa fryzura, warto wybierać dobre kosmetyki, bo zadbane włosy, nawet siwe, odejmują kilku lat.

Osoby starsze często wybierają krótkie włosy z wygody i nic w tym złego, jeśli dobrze się w nich czują. Natomiast, gdy seniorka chce podkreślić swoją kobiecość i lubi dłuższe włosy, to nie powinna z nich rezygno-

wać. Wiele popularnych aktorek i modelek łamie stereotyp konieczności noszenia krótkich włosów przez osoby starsze. Wystarczy spojrzeć na aktorkę Blythe Danner, która ma ponad 70 lat i pełne blasku dłuższe włosy. Inny przykład pięknej kobiety z długimi włosami to modelka Daphne Selfe, która ma długie włosy, czasem kręcone, czasem gładkie, spięte w kucyk. Inne, bardziej znane kobiety wychodzące poza ramy tego schematu to choćby Sandra Bullock czy Monica Bellucci. Obie Panie są po 50 tce i nie zamierzają rezygnować z długich włosów. Są przykładem, że osoba starsza może, gdy chce, mieć długie i zadbane włosy.

A jeśli krótka fryzura, to niekoniecznie trwała ondulacja, ale coś na czasie, z pazurem i wyrazem. Bądźmy piękne i czujmy się pięknie w każdym wieku!

Agata Mościcka



Leczenie sanatoryjne

Każdy z nas marzy o urlopie, który spędzi poza miejscem zamieszkania a jeśli będzie połączony z leczeniem, to tym lepiej, dlatego warto wiedzieć dokąd udać się na leczenie sanatoryjne. W sanatoriach odpoczywając i ciesząc się nic nie robieniem, można jednocześnie korzystać z zabiegów leczniczych. Doskonałą alternatywą dla pełnopłatnego wypoczynku, może być zatem pobyt w uzdrowisku lub sanatorium. Dokonując zapisu z wyprzedzeniem oraz uzbrajając się w cierpliwość, jako ludzie w starszym wieku, potrzebujący wzmocnienia organizmu, możemy skorzystać z wakacji sponsorowanych przez NFZ. Pobyt może być częściowo lub całkowicie dla nas bezpłatny. Wnioski można składać nie częściej niż raz na 18 miesięcy. Możemy wybrać preferowany przez nas kierunek pobytu, choć nie zawsze jest on

uwzględniany. Polska jest tak pięknym krajem i niezwykle różnorodnym. Uzdrowiska i sanatoria są umiejscowione w zasadzie w każdym zakątku naszej ojczyzny. Możemy starać się o pobyt zdrowotny w górach, na nizinach, nad morzem, czy nad jeziorem.

Leczenie sanatoryjne to doskonała forma wypoczynku połączona z terapią prozdrowotną

Każda osoba ubezpieczona może starać się o wyjazd w celu leczniczym. Skierowanie takie jest wystawiane przez lekarza mającego kontrakt z NFZ. O przyznaniu świadczenia decyduje komisja, która weryfikuje stan zdrowia pacjenta, przebyte lub trwające choroby. Po wysłaniu wniosku, możemy spodziewać się odpowiedzi zwrotnej w okresie do 30 dni. Niestety kolejki do sanatoriów są dość długie, dlatego na nasz termin wyjazdu często trzeba dłużej poczekać.

Długość pobytu w sanatorium, w głównej mierze zależy od rodzaju świadczenia na jakie zostaniemy skierowani. W momencie, gdy wybierzemy się do szpitala uzdrowiskowego, nasz pobyt jest w całości finansowany przez NFZ i trwa 21 dni. W sanatorium uzdrowiskowym również będziemy przebywać 21 dni, jednak tylko częściowy koszt będzie pokrywany przez NFZ. Do wyboru są jeszcze szpitale uzdrowiskowe oraz sanatoria z rehabilitacją. Pobyty trwają w tych przypadkach po 28 dni i tak jak poprzednio za szpital nie ponosimy kosztów a za sanatorium tylko część kosztów musimy sami uregulować.

Warto korzystać z możliwości jakie daje nam NFZ. Dbajmy o swoje zdrowie oraz kondycję psychofizyczną spędzając czas w sanatoriach!

Dr Maksymilian Zadroga



Zdrowie, czyli najpierw profilaktyka

Znaczenie profilaktyki w ochronie zdrowia nie wynika wyłącznie z uniwersalnej zasady, że łatwiej zapobiegać, niż później prowadzić działania naprawcze, gdy negatywne zjawisko już się rozwinie. Każda forma działań mająca na celu zachęcenie pacjentów do zachowań prozdrowotnych jest niesamowicie ważna; rola profilaktyki jest nie do przecenienia.

W okresie jesienno-zimowym warto zadbać o swoje zdrowie ze szczególną troską i nie odkładać planowanych wizyt kontrolnych i specjalistycznych.

Dzięki systematycznym badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę jeszcze przed pojawieniem się objawów klinicznych. Powinniśmy zdawać sobie sprawę, że w prawie 90% nasze zdrowie zależy od nas samych, więc uczmy się i korzystaj-

my z różnych form programów profilaktycznych. Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy jak ważne są te badania, jak często należy je wykonywać i w jaki sposób należy się do nich przygotować. Im większa będzie nasza świadomość i wiedza na ten temat, to my i nasze rodziny, a w końcu i całe społeczeństwo będziemy żyć zdrowo. Na szczęście, od pewnego czasu można zaobserwować rosnący trend poszukiwań dostępu i korzystania z nowoczesnych technik diagnozowania chorób, a szczególnie ich symptomów. Jednakże wiele osób, niestety, bagatelizuje pierwsze pojawiające się problemy zdrowotne i zgłaszają się do lekarzy, gdy choroba jest już rozwinięta. Pamiętajmy – zdrowy styl życia to nie tylko aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, czas na sen i rekreację, odpoczynek, umiejęt-

ność radzenia sobie ze stresem, ale również regularne wykonywanie badań, co pozwoli zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określane mianem społecznych. Badania profilaktyczne to naprawdę ważna, o ile nie najważniejsza metoda walki z chorobami. Wiedza na temat swojego stanu zdrowia pomoże wybrać właściwy, zdrowy tryb życia. Ponadto zmniejsza obawy przed chorobami, daje możliwość zapobiegania im lub też zareagowania we wczesnym okresie ich rozwoju. Nie można się tutaj zdawać na szczęście, świadomość swojego stanu zdrowia nie zmniejsza radości płynącej z życia, natomiast pomaga unikać sytuacji, które są zagrożeniem dla zdrowia, a nawet życia.

Niestety, wiele osób boryka

się z problemami jamy ustnej, ale je bagatelizują. Nieleczona próchnica i choroby dziąseł prowadzą nie tylko do utraty zębów. Rujnują zdrowie – powodując bóle głowy i zatok, zwiększają ryzyko cukrzycy, problemów z nerkami czy stawami, a nawet zawału serca. Zaniedbana próchnica i choroby przyzębia stają się źródłem zakażenia dla całego organizmu. Bakterie wraz z krwią przenoszone są do odległych części ciała, mogą wywołać stan zapalny o odległych od jamy ustnej miejscach, np. w obrębie płuc, stawów, nerwu wzrokowego, nerek, zapalenie mięśnia sercowego, wsierdzia, zastawek, a nawet zawał serca.

Dlatego niezwykle istotne jest, aby lekarze stomatolodzy patrzyli na pacjenta szerzej – nie zatrzymywali się jedynie na problemach z uzębieniem. Ważna jest współpraca z lekarzami o innych specjalnościach (m.in. z kardiologami). Takie podejście do problemów pacjenta prowadzi do skuteczniejszego leczenia chorób ogólnoustrojowych oraz ich efektywnego zapobiegania.

Rak gruczołu krokowego jest drugim najczęściej występującym nowotworem złośliwym u mężczyzn w Polsce (po raku płuca). W Europie zachodniej plasuje się na pierwszym miejscu. Zazwyczaj rozwija się po 50 roku

życia, a jego ryzyko rośnie wraz z wiekiem. Obserwujemy sukcesywny wzrost zapadalności na tę chorobę w naszym kraju - rocznie rozpoznajemy ponad 9 000 nowych przypadków. Choroba ta bardzo długo nie daje dolegliwości bólowych, ani nie występują inne objawy. Rak początkowo rozwija się wewnątrz gruczołu a następnie nacieka sąsiadujące tkanki i daje przerzuty. Najczęściej do węzłów chłonnych oraz kości. Diagnostyka raka gruczołu krokowego opiera się na badaniu we krwi białka wytwarzanego przez prostatę - PSA. W przypadku wystąpienia choroby nowotworowej stężenie PSA rośnie. Drugim ważnym badaniem jest badanie przez odbytnicę. Pozwala ono w wielu przypadkach wyczuć zmiany gruczołu. Badaniem obrazowym opisującym ogniska raka prostaty, ich umiejscowienie oraz potencjalną złośliwość jest wieloparametryczny rezonans magnetyczny (mpMRI). Potwierdzenie rozpoznania daje badanie histopatologiczne tkanki pobranej z prostaty podczas przezodbytniczej biopsji. Na tej podstawie można rozpocząć leczenie. Sukces terapii zależy w dużej mierze od wczesnego wykrycia raka. Dlatego warto po 40 roku życia odwiedzić urologa w celu wykonania badania profilaktycznego.

Szanowni Panowie, wytwórzcie w sobie nawyk regularnego badania i dołączenie do świadomych i zdrowych mężczyzn, pokonujących obawy, wstyd i własne słabości. Badanie prostaty to badanie jak każde inne, a może zadecydować o dalszym życiu w zdrowiu i pełnej sprawności.

Jak podstępna choroba jest miażdżyca, świadczy nie tylko odsetek osób chorych, ale również zastraszająca fala zachorowań ludzi młodych. Warto zwrócić uwagę na przyczyny powstawania zmian miażdżycowych. Jedną z nich jest siedzący tryb życia. Wielogodzinne unieruchomienie przy biurku, czy też długotrwałe przebywanie w jednej pozycji uniemożliwia prawidłowy przepływ krwi. Nawet jeśli nasz styl życia nie sprzyja uprawianiu sportu, warto pomyśleć choćby o małej, codziennej dawce ruchu, jak półgodzinny spacer, jazda na rowerze, czy zwykłe, relaksujące ćwiczenia. Ruch fizyczny nie tylko utrzyma nasze mięśnie w dobrej formie, ale stanowi wielką wartość dla kości, ponieważ zwiększa ich gęstość, co zapobiega m.in. złamaniom i urazom. Dla krążenia ruch jest zbawienny, a w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, w tym miażdżycy, wciąż bywa niedoceniany. Druga z przyczyn również związana jest z trybem życia, to między

innymi palenie papierosów, nadwaga oraz stres. Nie istnieje jednorazowe badanie, które mogłoby miażdżycę potwierdzić. Jednak za pomocą badania USG można stwierdzić poziom zmian pogrubienia i poszerzenia ścian naczyń krwionośnych na skutek przyrostu tzw. blaszki miażdżycowej. Jej przyrost, który uniemożliwia prawidłowy przepływ krwi jest widoczny na monitorze. Niezwykle ważne jest wykonanie badania USG z przystawką Dopplera, dzięki któremu lekarz może łatwo zdiagnozować i stwierdzić ewentualne nieprawidłowości w przepływie krwi przez naczynia, a także sprawność zastawek żylnych. Badanie USG jest proste i nieinwazyjne, całkowicie bezbolesne, warto wykonać je, aby wykluczyć ryzyko skomplikowanego schorzenia i poważnych problemów w przyszłości, jak udar lub zawał serca. Warto wiedzieć, że ryzyko zagrożenia tą chorobą cywilizacyjną można ocenić wykonując badanie tomografii komputerowej. Dzięki tej metodzie lekarz może precyzyjnie ocenić stan naszych tętnic.

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów człowieka. Nie ulega chyba wątpliwości, że to dzięki niemu mamy możliwość oglądania świata, możemy

podziwiać wiele pięknych rzeczy, dzięki niemu dostrzegamy kształty, kolory, uśmiechamy się, przeżywamy szczęśliwe chwile. Wzrok pozwala nam z łatwością wykonywać wiele czynności podczas codziennego życia. Jednak niestety nie każdy się nim może cieszyć, jedni mają lepszy wzrok drudzy gorszy, jednak są też tacy, którzy są go pozbawieni, jednak ich wewnętrzna siła i pomoc specjalistów daje im możliwość przetrwania i cieszenia się życiem pomimo braku tak ważnego zmysłu. Jest masa czynników, przez które wzrok staje się słabszy. Czy to na skutek wrodzonych wad, czy wad nabytych, aż po zwykłe starzenie się. Dlatego powinniśmy zadbać o nasz wzrok, aby jak najdłużej cieszyć się możliwością patrzenia. Nie zdając sobie sprawy, jak ciężko pracują nasze oczy, nie dajemy im odpocząć, a -jak się okazuje - wystarczy wykonać parę prostych ćwiczeń, aby cieszyć się lepszym wzrokiem.

W Przychodni Lekarskiej Akademickiego Centrum Medycznego oferujemy szeroki wachlarz konsultacji lekarskich. Nasi specjaliści specjaliści dołożą wszelkich starań, aby w sposób fachowy i wyczerpujący udzielić odpowiedzi

na pytania i wątpliwości pacjentów. Gwarantujemy komfort i indywidualne podejście do Państwa problemu, przy krótkim okresie oczekiwania na wizytę do wybranego specjalisty. Przychodnię Lekarską Akademickiego Centrum Medycznego tworzą poradnie specjalistyczne świadczące usługi z zakresu neurologii z pracownią zaburzeń pamięci, urologii z pracownią USG i biopsji fuzyjnej prostaty, ortopedii, kardiologii z diagnostyką kardiologiczną, chorób wewnętrznych i medycyny pracy, okulistyki, stomatologii, psychologii i badań laboratoryjnych. Dla zapewnienia kompleksowości usług pacjentom Przychodni Lekarskiej służy swoim zapleczem Zakład Diagnostyki Wczesnego Wykrywania Chorób z pracownikami: rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, USG i RTG, EMG, PW, EEG, Biofeedback wyposażone w najnowocześniejszej klasy sprzęt i aparaty diagnostyczne. Placówka specjalizuje się szczególnie w nowoczesnej diagnostyce schorzeń neurologicznych, zwłaszcza chorób neurodegeneracyjnych, w diagnostyce i leczeniu schorzeń reumatycznych, schorzeń narządu ruchu oraz diagnostyką i leczeniem urologicznym z naciskiem na urologię onkologiczną, ze szczególnym uwzględnieniem diagnostyki raka gruczołu krokowego (biopsja

gruczołu krokowego w oparciu o softwareową fuzję obrazów MRI i TRUS). Miejsce placówki na mapie Warszawy i Polski jest dość szczególne, z racji kompleksowej działalności na tle potrzeb w skali kraju – to jedno z kilku zaledwie miejsc, gdzie mogą szukać pomocy chorzy na stwardnienie rozsiane, którym zapewniamy diagnostykę, monitorowanie przebiegu choroby,

leczenie wszystkimi dostępnymi metodami włączając w to proces rehabilitacji medycznej i techniki psychologiczne, a także kompleksową pomoc dla pacjentów w przystosowaniu się do zmieniających się warunków życiowych i zawodowych. Warto podkreślić rolę zespołu opiekunów i psycholodzy, neuropsycholodzy, terapeuci zajęciowi i logope-

dzi. Budowanie trwałej relacji z pacjentem i jego rodziną, opartej na zaufaniu i bezpieczeństwie to jeden z priorytetów Akademickiego Centrum Medycznego. O poziomie tego zaufania z pewnością świadczy rosnąca wciąż liczba osób, które korzystają lub już skorzystały z usług naszej placówki.

Katarzyna Dawidziuk



PKP IC pomaga niepełnosprawnym

Osoby, które mają problemy ze swobodnym poruszaniem się, wkrótce będą mogły wygodniej podróżować koleją, ponieważ PKP IC pomaga niepełnosprawnym.

Od 1 października PKP Intercity wprowadza przejrzyste procedury

organizowania pomocy i przejazdów osób z niepełnosprawnością. Bezpłatna pomoc dla osób z niepełnosprawnością i osób o ograniczonej możliwości poruszania się zostanie zagwarantowana w ramach możliwości PKP IC.

Ważne, aby potrzeba jej udziele-

nia została zakomunikowana przewoźnikowi z przynajmniej 48-godzinnym wyprzedzeniem przed planowanym wyjazdem. Jeżeli PKP IC nie zostanie powiadomiona o planowanym przejeździe przewoźnik podejmie wszelkie możliwe działania w celu zapewnienia pomocy w taki spo-

sób, aby osoba niepełnosprawna, bądź o ograniczonej sprawności ruchowej, mogła bezproblemowo odbyć podróż lub przesiąść się do skomunikowanego pociągu. Jeżeli nie będzie możliwości organizacji pomocy na warunkach, które zagwarantują bezpieczeństwo podróżnego lub nie będzie personelu uczestniczącego w procesie organizowania pomocy, PKP IC może wskazać alternatywny sposób realizacji zgłoszenia, bądź odmówić pomocy.

PKP IC pomaga niepełnosprawnym ułatwiając im samodzielne podróżowanie

Chęć podróżowania kolejami przewoźnika powinna zostać zgłoszona za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego oraz w godzinach pracy Centrum Obsługi Klienta. W przypadku kontaktu telefonicznego na Infolinię PKP Intercity (tel. 703 200 200) opłata za minutę połączenia wynosi 1,29zł brutto. Aby ułatwić pasażerom wybór odpowiedniej opcji przewozowej, na stronie internetowej PKP pojawi się wyszukiwarka składów, które będą dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Po wpisaniu szczegółów trasy i wyborze interesujących usprawnień, np. wagonu z platformą czy windą, pasażer otrzyma listę

dostosowanych składów. Jeżeli podróżująca osoba niepełnosprawna lub jej opiekun będą mieli jakiegokolwiek wątpliwości, istnieje możliwość skorzystania z pomocy, dzięki wsparciu centrum telefonicznego PKP IC.

Od pewnego czasu PKP Intercity modernizuje tabor w taki sposób, aby osoby z niepełnosprawnościami mogły odbyć podróż w całkowicie komfortowych warunkach oraz bezstresowo.

W zakresie wykonywanych inwestycji przewoźnik zwiększa liczbę pociągów dostosowanych do potrzeb OzN. W ramach prowadzonej strategii taborowej przewoźnik pozyska do 2020 roku aż 40 wielofunkcyjnych wagonów o podwyższonym standardzie, z udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnościami.

PKP rekomenduje przejazdy pociągami z tego typu udogodnieniami również z innego powodu – w składach tych konduktorzy pełnią także funkcje asystentów i pomagają osobom z niepełnosprawnościami w wykonywaniu wszelkich problematycznych czynności m.in. uruchomieniu windy lub rozłożeniu platformy, która znajduje się na wyposażeniu wagonów.

Co więcej, konduktorzy powiadają pasażera o położeniu

pociągu oraz stacji docelowej. Pasażerowie podróżujący samotnie nie muszą obawiać się o techniczną i logistyczną stronę podróży – przejazdy z obsługą osób niepełnosprawnych, to rozwiązanie wszystkich problemów osób, które do tej pory musiały podróżować w towarzystwie opiekunów. Dużym udogodnieniem dla pasażerów jest dostęp do przestrzeni gastronomicznej dostosowanej do ich potrzeb.

W składach zespolonych osoby niepełnosprawne będą mogły skorzystać z toalety, w której znajduje się przycisk alarmowy. W razie nieoczekiwanych sytuacji osoba korzystająca z toalety będzie mogła zawiadomić obsługę konduktorską o zagrożeniu i liczyć na szybką i fachową pomoc. Działania PKP na rzecz osób niepełnosprawnych i o ograniczonej sprawności to duży krok na przód. Pasażerowi poruszający się na wózkach i z trudnościami z chodzeniem nie muszą być już skazani na pomoc bliskich w czasie podróży – od teraz mogą korzystać z profesjonalnego wsparcia, jakie należy im się w ramach opłaty za bilet kolejowy.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



Czy droższy rower znaczy lepszy

Wśród różnych aktywności fizycznych, jazda na rowerze jest jednym z najlepszych sposobów na utrzymanie formy przez osoby starsze, ale czy droższy rower znaczy lepszy?

Jazda na rowerze wydaje się być optymalnym rodzajem sportu dla seniorów. Bieganie bywa czasem zbyt obciążające, basenu w okolicy może nie być a siłownia jest zbyt krępująca. Jazda na rowerze to połączenie przyjemnego z pożytecznym. Na rowerze można zwiedzać, robić zakupy, odwiedzać rodzinę i przyjaciół.

Senior powinien zwrócić uwagę na trzy rzeczy wybierając rower: rama (jej waga), wielkość kół, siodełko. Najważniejsze jest to, by osoba starsza czuła się wygodnie na rowerze. Drogi rower wcale nie musi spełniać jej oczekiwań i szybko zostanie odstawiony w kąt, jeśli nie skradziony wcześniej. Liczy się przyjemność z jazdy, dlatego rower nie musi

być drogi a dostosowany do potrzeb osób starszych. Warto, by zakup roweru dla seniora odbywał się w obecności kogoś bliskiego, może być to opiekun czy członek rodziny. Wybór będzie łatwiejszy. Osoba starsza, która dysponuje małym budżetem, może kupić rower używany, znacznie tańszy od nowego a przyjemność z jazdy będzie ta sama.

Warto zadać sobie pytanie czy droższy rower znaczy lepszy zanim zdecydujemy o jego zakupie.

Siodełko powinno być wygodne, dlatego nim zapłacimy za rower, trzeba koniecznie się na nim przejechać, choćby kawałek po sklepie. Dobrym wyborem są rowery w stylu holenderskim, dzięki czemu sylwetka rowerzysty jest wyprostowana. Nie nadwyręża to kręgosłupa. Rama powinna być aluminiowa, lżejsza, dzięki czemu łatwiej taki sprzęt wnieść do mieszkania, znieść po schodach. Należy również zwrócić

uwagę na koła – im większe tym jazda jest przyjemniejsza. Najlepiej jeśli mają 28 cali. Na rower powinno się łatwo wsiadać i z niego schodzić, to również należy przetestować przed zakupem.

Koniecznie trzeba wziąć również pod uwagę dodatki, takie jak koszyk. Okaże się przydatny, gdy często na zakupy będziemy jeździć rowerem. Istotna jest również łatwa zmiana biegów a także kierownica wyposażona w regulowany wspornik. Dzięki temu można ją ustawić w najwygodniejszej pozycji.

Kolor, design – czy mają znaczenie? Najważniejsza jest wygoda i na to w pierwszej kolejności powinni zwracać uwagę seniorzy. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z rowerem, to nie warto inwestować dużych pieniędzy, na początek wystarczy prosty model. Liczy się przyjemność jaką daje jazda na rowerze!

Andrzej Kostrzewa



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

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

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

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



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

