



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

ZDROWE ZAMIENNIKI CUKRU

OBAWY POLSKICH SENIORÓW

DOBRA FORMA WIOSNĄ

CZYSZCZENIE TĘTNIC

SOKI PO PRZEJEDZENIU



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 ZDROWE ZAMIENNIKI CUKRU — *Jadwiga Szatkowska***
- 4 WIEK BIOLOGICZNY — *Maria Starowiejska***
- 5 SOKI PO PRZEJEDZENIU — *Joanna Zadrowska***
- 6 URATOWANE ŻYCIE – SYSTEM OPIEKUŃCZO-RATUNKOWY SILVERCRS
W AKCJI — *Kazimierz Modruga***
- 7 CZYSZCZENIE TĘTNIC — *Maksymilian Zadroga***
- 9 STULATKA POBIŁA REKORD ŚWIATA PODCZAS ZAWODÓW PŁYWACKICH
— *Stanisław Trojanowski***
- 10 OBAWY POLSKICH SENIORÓW — *Stanisław Trojanowski***
- 12 ZAWAŁ SERCA U OSÓB STARSZYCH – O CZYM WARTO WIEDZIEĆ — *Cezary Lipiński***
- 13 MEDYCZNA MARIHUANA JEST BEZPIECZNIEJSZA DLA OSÓB STARSZYCH
Z PRZEWLEKŁYM BÓLEM NIŻ OPIOIDY — *Maksymilian Zadroga***
- 15 REMONT NA WIOSNĘ — *Natalia Wiśniewska***
- 16 SKUTECZNY SPOSÓB NA WALKĘ ZE ZWYRODNIENIAMI – NOWOCZESNA
MEDYCYNĄ — *Cezary Lipiński***
- 19 Z CYKLU SENIORZY PISZĄ — *Natalia Wiśniewska***
- 20 DOBRA FORMA WIOSNĄ — *Maksymilian Zadroga***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już osiemnasty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Wiosna dookoła nas sprzyja spacerom, dlatego korzystajmy z niej, póki trwa.

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 duchowymi i intelektualnym.

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

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

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

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



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190
03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

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

Redaktor naczelny: Anna Redosz

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



ZDROWE ZAMIENNIKI CUKRU

Zdrowe zamienniki cukru są mierzącym w walce z osteoporozą w dzisiejszych czasach słusznym wyborem. Każda osoba zdrowo odżywiająca się uniwersalnym wyborem. Każda osoba zdrowo odżywiająca się uni-

ka białego cukru jak ognia. Coraz częściej słyszy się o zachorowaniach na cukrzycę, niestety cukier jest ukryty w wielu produktach, nawet nie mamy pojęcia o tym, że go spożywamy.

Czy są dostępne jakieś zdrowe zamienniki cukru? Cukier brzozy, popularnie występujący pod nazwą ksylitol, to substancja pochodzenia naturalnego, która uzyskuje się z brzozy. Słodkość ksylitolu jest porównywalna ze smakiem sacharozy, jednak jego wartość kaloryczna jest znacznie, bo o połowę mniejsza. Wartość pozytywna ksylitolu zawiera się nie tylko w jego małej kaloryczności, ale również w jego działaniu antibakteryjnym i przeciwgrzybicznym.

Ksylitol wzmacnia również naszą odporność, ponieważ działa pozytywnie na układ immunologiczny. Substancja ta nasila przyswajanie wapnia, będąc w ten sposób sprzy-

żącą. Ksylitol ma niski indeks glikemiczny, mogą go spożywać ludzie chorzy na cukrzycę typu 2 oraz osoby na diecie ubogo energetycznej. Produkt ma zastosowanie w leczeniu próchnicy, chroni dziąsła i wzmacnia szkliwo.

Niestety substancja ta ma również działanie uboczne i spożycie jej skutkuje przeczyszczeniem, dlatego nie należy podawać ksylitolu dzieciom poniżej 3 roku życia i osobom starszym.

Do diety należy wprowadzać ksylitol stopniowo, ponieważ organizm musi przyzwyczać się do większych ilości enzymu. 1 łyżeczka dziennie to optymalna dawka początkowa. Bezpieczna ilość niepowodująca negatywnych dolegliwości to 3 łyżeczki dziennie.

Inny produkt zastępujący biały cukier to stevia. Krzew pochodzący z Brazylii i Paragwaju wytwarza w swych liściach, łodygach, nasionach i korzeniach słodycz, którą zawdzięcza glikozydom stewiolowym.

Stewia posiada właściwości hipoglikemizujące. Posiłek ze stewią zmniejsza istotnie stężenie insuliny. Produkt działa skuteczniej niż sacharoza czy aspartam.

Substancja posiada właściwości:

- przeciwzapalne,
- przeciwnowotworowe,
- przeciwbiegunkowe,
- immunomodulacyjne.

Stewia jest źródłem witaminy C i kwasu foliowego, składników mineralnych takich jak :

- wapń,
- potas,
- magnez,
- żelazo
- oraz antyoksydantów związków fenolowych.

Można więc jednak jeść słodko i jednocześnie dbać o zdrowie, wystarczy tylko zamiana tego co nam szkodzi na zdrowe odpowiedniki, co jak widać jest możliwe, przynajmniej w kwestii tak często używanego cukru.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



WIEK BIOLOGICZNY

Według opinii naukowców prawdziwe znaczenie dla człowieka ma wiek biologiczny a nie wiek kalendarzowy, zapisany w metryce. Wiek biologiczny oceniany jest na podstawie kondycji fizycznej i wewnętrznego zegara organizmu, zaś wiek kalendarzowy według faktycznego upływu czasu od narodzin człowieka. Nie mamy zakodowanej długości życia w genach. Wiele dzisiaj zależy od osiągnięć w medycynie i warunków w jakich żyjemy.

Przez ostatnie 170 lat średnia długość życia w krajach uprzemysłowionych wydłużyła się o ponad 40 lat. Zdaniem naukowców, gdyby rządy państw przeznaczały więcej finansów na badania medyczne i profilaktykę, człowiek mógłby żyć nawet 150 lat.

Proces rozwoju u dzieci przebiega prawie jednakowo we wszystkich przypadkach, jednak nie jest już tak w momencie, gdy człowiek się starzeje. Proces starzenia się

ludzi jest bardzo zróżnicowany, odmienny u każdego osobnika.

Ciekawe rezultaty badań uzyskali pracownicy Zakładu Antropologii PAN we Wrocławiu. Według wyników ich badań istnieją znaczne różnice w wieku biologicznym między 50-latkami z wykształceniem zasadniczym a ich rówieśnikami z wyższym.

Pierwsza grupa ma na przykład:

- mniejszą gęstość kości,
- elastyczność kręgosłupa,
- mniejszą pojemność płuc,
- znacznie gorszą koordynację wzrokowo-ruchową.

W krajach o najwyższym poziomie życia te różnice zacierają się.

Od czego zależy nasz wiek biologiczny? Krótko mówiąc od sposobu życia. Zdarza się, że człowiek w wieku 26 lat ma wątrobę tak zniszczoną jak 70 latek, ponieważ nadużywa alkoholu i je niezdrowe posiłki.

Rozsądnie odżywiający się człowiek, który dba o kondycję fizycz-

ną, może w wieku 70 lat mieć organizm odpowiadający wiekowi ciała 40 latka. To truizm, ale na wiek biologiczny naszego ciała wpływa znacząco zdrowy sposób życia. Postarza nas i prowadzi szybko do chorób otyłość, nadciśnienie, zaniedbany kręgosłup i naturalnie stres. Otyłość prowadzi do cukrzycy, chorób serca i udarów.

Osoby otyłe są biologicznie starsze niż ludzie z prawidłową wagą, średnio o 8, 8 roku. Osoby palące są starsze biologicznie o prawie 5 lat.

Lekarze stosując odpowiednie testy są w stanie określić wiek biologiczny człowieka i oszukać czas, pomagając osiągnąć dobry stan zdrowia.

Warto zmienić dietę, dbać o zdrowie, odpoczywać i żyć spokojnie, bo dzięki temu poczujemy się młodziej.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



SOKI PO PRZEJEDZENIU

Przed nami już niedługo Święta Wielkanocne i warto zapisać przepis na sok dobry na poświąteczne przejedzenie. Po świątecznym obżarstwie trzeba koniecznie oczyścić organizm i zacząć pić soki warzywne. To bogactwo witamin, które bardzo nam się przyda na wiosenne przesilenie. Soki można bardzo prosto i szybko wykonać w domu. Potrzebna nam do tego jest sokowirówka, a w niektórych koktajlach przydatny też jest blender. Oto przepis na sok, w którym znajdzie się połączenie buraka marchwi-jabłka z dodatkiem papryczki chili, więc dosyć typowo, ale z pikantnym akcentem. Sok po prostu idealny po świątecznym przejedzeniu.

Do porcji na dwie większe szklanki soku potrzeba:

1 dużego buraka · 2 jabłka · 3 marchewki duże · kawałek papryczki chili
Warzywa należy umyć, obrać i przepuścić przez sokowirówkę.

Soki tego typu najlepiej spożywać zaraz po zrobieniu. Im dłużej je trzymamy w lodówce to więcej tracą witaminy. Przed Świętami warto przygotować składniki na sok dobry na poświąteczne przejedzenie. Burak – w pierwszej kolejności ceniony jest za walory smakowe. Warto jednak na pierwszym miejscu pamiętać o jego cennych właściwościach prozdrowotnych. Burak zawiera wartościowe związki mineralne takie jak mangan, wapń, kobalt, fluor, potas czy magnez. Jest również bogatym źródłem witamin z grupy B, witaminy C i karotenu. Dzięki spożywaniu buraków można osiągnąć, niezwykle ważną dla naszego zdrowia, równowagę kwasowo-zasadową. Marchew — Korzeń marchwi ma różne właściwości prozdrowotne, przede wszystkim przeciwcukrzycowe i przeciw pasożytnicze. Działa rozkurczowo, obniża poziom cholesterolu we krwi, a także wpływa na regulację trawienia. Stanowi bogate

źródło witamin i soli mineralnych. Dzięki marchwi zwiększa się naszą odporność a skóra i błony śluzowe stają się bardziej elastyczne. Marchew działa rozszerzająco na naczynia krwionośne. Jabłko – zawiera aż 20 cennych składników dla zdrowia ludzkiego, posiada poza tym wysoką zawartość kwasów owocowych oraz witamin A, B1, B2, C i E. Bardzo dobrze regulują przemianę materii. Chili – jedzenie papryczek chili wspomaga odbudowę tkanek. Chili ma właściwości oczyszczające organizm, obniża poziom cholesterolu we krwi. Spożywanie papryczek chili wspomaga odchudzanie, przyspiesza przemianę materii, zwiększa przepływ krwi oraz wzmacnia apetyt. Papryczki chili są bogatym źródłem witamin A, B1, B2, B3, B12, C, potasu, fosforu, żelaza i wapnia.

Joanna Zadrowska

dietetyk



URATOWANE ŻYCIE – SYSTEM OPIEKUŃCZO-RATUNKOWY SILVERCRS W AKCJI

Dom Opieki Mecenat w Płocku jest jedną z instytucji, która wdrożyła system opiekuńczo-ratunkowy SilverCRS. Kierownikiem odpowiedzialnym za sprawne funkcjonowanie oraz dynamiczny rozwój placówki jest Pani Małgorzata Alabrudzińska. Jest to wyjątkowa menadżerka, który ma dar łączenia sprawnego zarządzania dużym zespołem pracowników oraz oddania i troski o swoich podopiecznych.

W dniu 27 marca 2018 r. w systemie SilverCRS zarejestrowano następujące zdarzenie.

Pani Irenka jest 81-letnią podopieczną korzystającą z pomocy Domu Opieki Mecenat w formie teleopieki.

Pani Irenka ma nadciśnienie tętnicze, mieszka sama i korzysta z urządzeń systemu SilverCRS, w tym z opaski medycznej SiDLY.

Opiekunką podopiecznej jest Pani Małgorzata M, która odwiedza ją dwa razy w tygodniu (poniedziałki i czwartki). Wg jej oceny Pani Irenka niezbyt chętnie korzysta z urządzeń systemu teleopieki. Zdarza się, że nie zawsze ma założony identyfikator osobisty lub opaskę medyczną.

We wspomnianym dniu (wtorek) przed godziną 6 Pani Małgorzata M. otrzymała SMS na swój telefon.

W treści wiadomości była informacja o wezwaniu SOS (opaska SiDLY) i kilka minut później alert o stanie alarmowym (moduł SI – monitorowania zachowań).

Opiekunka dzwoniła do Pani Irenki trzykrotnie, ale podopieczna nie odbierała.

Zadzwoniła zatem do syna pani Irenki i poinformowała, że coś niepokojącego dzieje się z mamą. Razem udali się do domu podopiecznej.

Pani Irenka leżała na podłodze przy łóżku. Szybko wezwali pogotowie. Lekarz stwierdził podejrzenie udaru.

Obecnie pani Irenka jest w szpitalu. Jest przytomna, można z nią rozmawiać, ma niewielki niedowład prawej ręki.

System opiekuńczo-ratunkowy SilverCRS umożliwił sprawne ma m.in. rozbudowany moduł i szybkie przekazanie informacji. raportowania, w którym łatwo użyć zestawienie szczegółowo to opiekunka odwiedziaby podobną dopiero po dwóch dniach, we czwartek. Łatwo sobie wyobrazić jaki mógłby być scenariusz.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa

Raport - Lista alarmów za okres: od 2018-03-27 do 2018-03-27

Typ alarmu:
Pracownicy:

sos
(*) - WSZYSCY PRACOWNICY

Alarm				Czujka			Odbiornik			Użytkownik	
Lp.	Id	Nazwa	Data	Id	Nazwa	Rodzaj	Id	Nazwa	Rodzaj	Id	Imię
1.	1	sos	2018-03-27 05:01:55	1061		Opaska Sidly Care (OS1)	934	TKR016	Odbiornik identyfikatorów (TKR)	125	Irena
2.	1	sos	2018-03-27 05:02:25	1061		Opaska Sidly Care (OS1)	1072		Opaska Sidly Care (OS1)	125	Irena
3.	1	sos	2018-03-27 05:23:32	1061		Opaska Sidly Care (OS1)	934	TKR016	Odbiornik identyfikatorów (TKR)	125	Irena
4.	1	sos	2018-03-27 05:23:57	1061		Opaska Sidly Care (OS1)	1072		Opaska Sidly Care (OS1)	125	Irena

ZDROWIE 7

CZYSZCZENIE TĘTNIC

Zyjemy niezbyt zdrowo, odżywiamy się nie najlepiej, więc z pewnością każdemu z nas przyda się raz na jakiś czas czyszczenie tętnic.

Choroby serca i udary to skutek miażdżycy naczyń krwionośnych, najbardziej pospolitej choroby XXI wieku.

Naczynia zarastają tworzącymi się w nich blaszkami miażdżycowymi. Krew ma ogromną trudność w płynięciu w całym ciele. Niedokrwienie serca czy mózgu może skutkować poważnymi konsekwencjami.

Serce musi ciężko pracować, by dostarczyć odpowiednią ilość krwi do wszystkich narządów

ciała. bWarto wprowadzić zmiany do diety, by raz na jakiś czas zrobić czyszczenie tętnic.

Niektóre produkty pomagają w usuwaniu złogów miażdżycowych w naczyniach krwionośnych:

- Łosoś – zawiera wiele kwasów tłuszczowych pomagających obniżyć poziom cholesterolu i trój glicerydów.
- Sok pomarańczowy – zawiera dużą ilość antyoksydantów, które wzmacniają naczynia krwionośne. Obniża ciśnienie krwi. Dwie szklanki soku dziennie zapewniają organizmowi zalecaną dawkę witaminy C oraz wielu innych witamin i minerałów.

- Kawa – według najnowszych badań obniża ryzyko zawału serca nawet o 20%. Niestety nadmiar kofeiny nie jest dobry dla żołądka.
- Orzechy – zawierają duże ilości zdrowych kwasów tłuszczów, takich jak omega-3 i kwasy tłuszczowe jednonienasycone. Obniżają one poziom cholesterolu i mają pozytywny wpływ na stan stawów i pamięci.
- Owoce Persymona – doskonałe źródło witaminy A i C, błonnika i steroli, które pomogą przy redukowaniu poziomu cholesterolu.
- Kurkuma – kurkumina zapobiega w odkładaniu się tłuszczu



i redukuje stany zapalne tkanek w organizmie.

- Zielona herbata – znana od zamierzchłych czasów ze swoich wyjątkowych właściwości. Zawiera przeciwutleniacz w swoich liściach, który zmniejsza wchłanianie cholesterolu i przyspiesza przemianę materii.
- Arbuzy – zawiera składniki rozszerzające naczynia krwionośne i wspierające produkcję tlenu azotu, który wpływa na szereg kluczowych procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka, takich jak kontrola obiegu krwi, poprawa wymiany wiadomości między komórkami nerwowymi, regulacja działalności mózgu, motoryki przewodu pokarmowego i praca układu oddechowego. Poza tym działa również pozytywnie na pracę i funkcje układu sercowo-naczyniowego.
- Razowe pieczywo – błonnik,

będący składnikiem pieczywa razowego, pomaga usuwać z organizmu cholesterol z organizmu. Podobnie jak owoce, brązowy ryż czy chleb pełnoziarnisty oczyszcza tętnice.

- Sery – udowodniono, że spożywane w umiarkowanej ilości pomagają w obniżeniu poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi.
- Algi – są źródłem minerałów, witamin, białka oraz antyoksydantów i karotenoid. Regulują ciśnienie krwi i rozszerzają naczynia krwionośne, obniżają poziom cholesterolu.
- Żurawina – to źródło potasu, który obniża ryzyko zawału serca.
- Cynamon – doskonale działa na wysoki poziom cholesterolu.
- Granat – bogaty w fitochemikalia, wspiera produkcję tlenu azotu.
- Szpinak – zawiera potas i kwas foliowy, czyści tętnice, obniża

ciśnienie i ryzyko zawału serca.

- Oliwa z oliwek – źródło zdrowych tłuszczów, obniżających poziom cholesterolu i zmniejszających chorób serca.
- Brokuły – zasobne w witaminę K, zapobiegają osadzaniu się wapnia w tętnicach, działają korzystnie na ciśnienie krwi, powodują zmniejszenie poziomu cholesterolu.
- Awokado – zdrowe tłuszcze zawarte w owocu dbają o zdrowie tętnic.
- Szparagi – skutecznie eliminują nadmiar cholesterolu w organizmie i pomagają zapobiegać stanom zapalnym żył.

Wystarczy dokonać drobnych zmian w jadłospisie i na pewno będzie to z korzyścią dla naszego zdrowia.

Dr Maksymilian Zadroga



STULATKA POBIŁA REKORD ŚWIATA PODCZAS ZAWODÓW PŁYWACKICH

Stuletnia Japonka Mieko Nagaoka pobiła rekord świata w pływaniu na dystansie 1.500 metrów.

Wydarzenie to miało miejsce dnia 5 kwietnia 2015 roku podczas zawodów pływackich, która odbyła się w Japonii, w mieście Ehime.

Jak widać nigdy nie jest za późno na realizację wyzwań i bicie rekordów. Sport nie jest zarezerwowany tylko dla najmłodszych. Aby z wiekiem zachować zdrowie i stawić czoła naturalnemu obniżeniu możliwości fizycznych zaleca się regularne wykonywanie ćwiczeń. Realizacja tego zalecenia zmniejsza ryzyko upadków i otyłości, utrzymuje w dobrej kon-

dycji mięśnie, zmniejsza stres i ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Mieko Nagaoka po raz kolejny udowadnia, że nigdy nie jest za późno, by pobić rekordy sportowe. Przyglądając się innym stuletnim sportowcom, takim jak rowerzysta Robert Marchand czy pływak Hidekichi Miyazaki, rzeczywiście warto jest długo utrzymywać aktywność sportową. Mieko Nagaoka pływając osiągnęła imponując wynik, przepływając plecami przez godzinę i piętnaście minut i pięćdziesiąt cztery sekundy. Była ona jedyną osobą, która startowała w kategorii 100-104 lat.

Mieko Nagaoka rozpoczęła pływa-

nie w wieku 80 lat. Wskazaniem było zalecenie rehabilitacji stawu kolanowego i kontynuuje ona nadal tą formę aktywności.

Podczas ceremonii wręczenia medali ogłosiła, że planuje pobić swój rekord: "Chcę pływać, dopóki nie osiągnę 105 lat, jeśli nadal będę żyła". Ma nadzieję, że jej występ zostanie zarejestrowany w księdze rekordów Guinnessa.

Mieko Nagaoka w 2014 roku opublikowała książkę opowiadającą o jej sportowej aktywności zatytułowaną "Jestem stuletnią i jestem najbardziej aktywną pływaczką na świecie".

Stanisław Trojanowski



OBAWY POLSKICH SENIORÓW

Jakie są aktualnie obawy polskich seniorów? Z najnowszego raportu Angel Care wynika, że seniorzy chcą decydować o sobie sami, doceniają znaczenie aktywności fizycznej i kontaktów społecznych.

Niezwykle istotny jest dla nich łatwy dostęp do fachowej opieki medycznej.

Jakie są obawy polskich seniorów? Co drugi boi samotności, a co czwarty upadku w domu.

Jaki obraz potrzeb i obaw polskich seniorów wyłania się z raportu? Przede wszystkim przykładają dużą wagę do spraw związanych ze zdrowiem – łatwy dostęp do fachowej opieki medycznej jest bardzo ważny dla 55,5% seniorów, a ważny dla 25%.

– Już dziś powinniśmy myśleć o tym, by system opieki zdrowotnej w większym stopniu przystosować do potrzeb ludzi starszych. Trzeba wziąć pod uwagę, że społeczeństwo będzie coraz starsze.

Dlatego potrzebujemy zdecydowanie więcej lekarzy geriatrów, czyli specjalistów, którzy zadbają o zdrowie seniorów kompleksowo – mówi Shlomo Noy.

Shlomo Noy jest międzynarodowym znawcą w zakresie rehabilitacji geriatrycznej oraz zarządzania opieką zdrowotną, współzałożycielem Angel Care we Wrocławiu, pierwszego kompleksowego centrum dla seniorów w Polsce.

Aktywność jest dla nich ważna

W przypadku nowoczesnej opieki zdrowotnej coraz większą rolę odgrywa także profilaktyka. Z raportu wynika, że seniorzy zdają sobie z tego sprawę.

Aż 96,3% z nich przyznaje, że regularna aktywność fizyczna ma duże lub bardzo duże znaczenie dla stanu zdrowia.

A co według nich jest największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej? Okazuje się, że wcale nie stan zdrowia, lecz przede wszystkim złe nawy-

ki. Wskazał na nie co drugi senior.

– Wyniki ankiety potwierdzają, że seniorzy w Polsce są coraz bardziej świadomi swoich potrzeb.

Bardzo dobrze rozumieją, że regularne ćwiczenia rzeczywiście są kluczowe dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji. Jednocześnie potrafią spojrzeć krytycznie na swoje przyzwyczajenia. To pierwszy krok, by je zmienić – komentuje prof. Shlomo Noy.

Z drugiej strony, seniorzy potrzebują wsparcia, aby zmienić nawyki.

Kluczową rolę odgrywa tu motywujące środowisko oraz ciekawa i zróżnicowana oferta różnych aktywności. Przy tym zajęcia i propozycje tego rodzaju powinny być dostosowane specjalnie do potrzeb osób starszych.

– To bardzo istotne, ponieważ wówczas ćwiczenia fizycznej przynoszą najwięcej korzyści dla

zdrowia. A poza tym dają satysfakcję, co ma niebagatelne znaczenie w kontekście motywacji – dodaje prof. Shlomo Noy. Co jest największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej?

- złe nawyki 49%,
- stan zdrowia 27%,
- brak odpowiednich zajęć 8%,
- brak infrastruktury 6%,
- brak znajomych 5%,
- brak czasu, samozaparcia itp. 5%.

96% seniorów uważa, że bardzo istotna dla zdrowia jest także aktywność społeczna, jak na przykład regularne spotkania ze znajomymi, zaangażowanie w różnego rodzaju inicjatywy, uczestnictwo w wydarzeniach itp.

Co, według seniorów, jest największą przeszkodą w podejmowaniu tego rodzaju aktywności?

46% zapytanych wskazuje na stan zdrowia, ale aż 27% na brak zainteresowań.

– Stan zdrowia może być problemem zwłaszcza dla tych seniorów, którzy na przykład mieszkają daleko od centrum lub mają trudny dojazd.

Z kolei w przypadku braku zainteresowań chodzi przede wszystkim o to, że odpowiednia oferta jest słabo dostępna.

Na podstawie własnych obserwacji mogę stwierdzić, że senio-

rzy są bardzo aktywni społecznie, jeśli tylko mają taką możliwość – mówi prof. Shlomo Noy.

Co jest największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności społecznej?

- stan zdrowia 46%,
- brak zainteresowań 27%,
- brak odpowiednich zajęć 10%,
- brak znajomych 7%.

Chcą decydować sami.

57,4% seniorów chce samodzielnie decydować o ewentualnych przenosinach do domu ze stałą opieką.

40,7% wolałoby podjąć taką decyzję wspólnie ze swoimi dziećmi.

A tylko 1,9% zgadza się na to, by to dzieci decydowały za nich.

– To w znacznej mierze kwestia indywidualna, choć istotne znaczenie ma tu też sytuacja ekonomiczna rodziny i panujące w niej stosunki.

Jednak można zauważyć, że dla seniorów przenosiny do domu ze stałą opieką coraz częściej są rozsądnym wyborem.

Traktują tę decyzję jako wejście w kolejny etap życia, w którym profesjonalna pomoc wydaje się im być niezbędna – mówi Patryk Piotrowski z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, specjalista od psychogerii.

Raport pokazuje także, że 87% seniorów czuje się bezpiecznie

w domu, ale jednocześnie co czwarty obawia się upadku.

– Aktywni seniorzy, a takich jest coraz więcej, nie mają poczucia zagrożenia w swoim domu.

Jednak w przypadku pytania o ryzyko upadku uruchamia się wyobraźnia. Seniorzy obawiają się przede wszystkim konsekwencji. Zdają sobie sprawę z tego, że w starszym wieku takie zdarzenie bardzo często kończy się groźnymi powikłaniami – mówi Shlomo Noy.

Z badania wynika również, że blisko 50% seniorów obawia się samotności (z danych demograficznych wynika, że dotyczy ona głównie kobiet).

– Bycie między ludźmi to oczywiście naturalna potrzeba człowieka w każdym wieku.

Jednak dla ludzi starszych samotność staje się często realnym problemem. Nawet aktywny senior może czuć się samotnym, jeśli warunki nie sprzyjają tworzeniu i utrzymywaniu nowych relacji międzyludzkich lub, w razie potrzeby, sieci wsparcia, relacjom międzyludzkim i samorealizacji.

Dlatego tak ważne jest, by słuchać, czego oczekują seniorzy i jak chcieliby kształtować swoje życie – dodaje Patryk Piotrowski.

Stanisław Trojanowski



ZAWAŁ SERCA U OSÓB STARSZYCH – O CZYM WARTO WIEDZIEĆ

Zawał serca może się zdarzyć w przypadku nagłego całkowitego zablokowania tętnicy, która dostarcza krew do serca. W wyniku tego niektóre mięśnie serca zaczynają umierać.

Często osoby starsze są zależne od członków rodziny lub opiekunów i dopiero przy ich pomocy mogą zrozumieć objawy zawału serca.

O czym warto wiedzieć i czego nie powinno się robić.

Czynniki ryzyka

Istnieje wiele czynników ryzyka zawału serca u osób w podeszłym wieku. Należą do nich przede wszystkim: nadwaga lub otyłość, cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, pale-

nie papierosów, spożywanie alkoholu, nieaktywny lub siedzący tryb życia

Zawał serca – typowe objawy

- nieprzyjemny ból w klatce piersiowej,
- silny nacisk lub ściskanie lub uczucie pełności w klatce piersiowej,
- często powyższe dolegliwości występują w połączeniu z bólem promieniującym na szyję, szczękę i ramię,
- niestrawność lub zgaga,
- duszność,
- nudności, wymioty, nagłe pocenie się lub zawroty głowy,
- zmęczenie i zauważalny spadek energii,
- czasami ostra zmiana zachowania (delirium).

Zawał serca – jak obniżyć ryzyko wystąpienia?

Istnieje kilka sposobów na zmniejszenie ryzyka zawału serca. Przede wszystkim ważne jest, aby stosować zdrową dietę.

W przypadku dolegliwości związanych z wysokim ciśnieniem krwi, należy stosować dietę z niską zawartością soli oraz spożywać mniej tłustych i smażonych potraw.

W przypadku cukrzycy dieta powinna mieć niską zawartość cukrów oraz niski indeks glikemiczny.

Wskazane jest spożywanie świeżych owoców i zielonych liściastych warzyw. Zdecydowanie należy unikać wszelkiego rodzaju fast foodów.

Osoby starsze, które prowadzą siedzący tryb życia, powinny zacząć powoli ćwiczyć, organizując krótkie spacery każdego dnia.

Niezmiernie ważne jest wyeliminowanie lub ograniczenie spożycia alkoholu oraz palenia papierosów.

Podsumowując – należy utrzymywać dobrą kontrolę nad ciśnieniem krwi, cukrzycą i cholesterolem oraz starać się prowadzić bezstresowe życie, i regularnie odwiedzać lekarza.

Zawał serca – co zrobić, kiedy obserwujemy u osoby starszej objawy?

Należy jak najszybciej wezwać pomoc medyczną. Zaleca się, aby osoba usiadła, odpoczęła i zachowała spokój. Należy poluzować ciasną odzież. Koniecznie trzeba upewniać się, czy pomoc medyczna jest w drodze.

Jeśli osoba starsza przyjmuje jakiegokolwiek leki na bóle w klatce piersiowej lub na serce, to trzeba pomóc je zażyć.

Zawał serca – czego nie robić?

Nie wolno pozostawiać chorej osoby samej. Nie należy podawać niczego doustnie. Wyjątkiem są przepisane leki na serce.

Nie wolno czekać w nadziei, że objawy znikną. Należy wezwać pomoc lub zabrać osobę natychmiast do szpitala.

Dr Cezary Lipiński

MEDYCZNA MARIHUANA JEST BEZPIECZNIEJSZA DLA OSÓB STARSZYCH Z PRZEWLEKŁYM BÓLEM NIŻ OPIOIDY

Wg naukowców z izraelskiego Uniwersytetu Ben-Guriona marihuana medyczna jest znacznie bezpieczniejsza dla osób w podeszłym wieku w walce z przewlekłym bólem niż opioidy.

Wyniki badań opublikowanych w *The European Journal of Internal Medicine*, wykazało, że terapia konopiami indyjskimi jest bezpieczna i skuteczna dla pacjentów w podeszłym wieku. Podobnie jest w przypadku osób starszych z objawami raka, chorobą Parkinsona, zespołem stresu

pourazowego, wrzodziejącym zapaleniem okrężnicy, chorobą Leśniowskiego-Crohna, stwardnieniem rozsianym i innymi problemami medycznymi.

„Podczas, gdy starsi pacjenci reprezentują dużą i rosnącą populację użytkowników marihuany medycznej, to niewiele badań dotyczy tego, w jaki sposób wpływa ona na tę konkretną grupę. Cierpi ona również na demencję, częste upadki, problemy z poruszaniem się oraz upośledzenie słuchu i wzroku” – mówi prof. Victor Novack, profesor medycyny na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uni-

wersytetu Ben-Guriona oraz kierownik Instytutu Badań Klinicznych Cannabis Soroka. Novack jest również przewodniczącym UBG Gussie Krupp w zakresie chorób wewnętrznych.

„Po monitorowaniu pacjentów w wieku 65 lat i starszych przez sześć miesięcy okazało się, że leczenie marihuaną znacznie łagodzi ból i poprawia jakość życia seniorów przy minimalnych skutkach ubocznych„.

Populacja 65+ stanowi rosnący segment medycznych użytkowników konopi indyjskich, od około 7 do 33%, w zależności od kraju.



Ostatnie badania amerykańskie wskazują, że Amerykanie powyżej 65 lat stanowią 14 procent całej populacji i używają ponad 30 procent wszystkich leków na receptę, w tym bardzo uzależniających środków przeciwbólowych.

Badacze Uniwersytetu Ben-Guriona przeprowadzili ankietę wśród 2336 pacjentów w wieku 65+ i starszych, którzy otrzymali medyczną marihuanę za pośrednictwem „Tikun Olam”, największego izraelskiego dostawcy marihuany. W ponad 60% przypadków lek był przepisywany ze względu na ból, szczególnie ból związany z rakiem. Po sześciu miesiącach leczenia ponad 93% z 901 respondentów stwier-

dziło, że ich ból spadł z mediany ośmiu do czterech w skali 10-punktowej. Blisko 60 % pacjentów, którzy początkowo zgłaszali „złą” lub „bardzo złą” jakość życia, po sześciu miesiącach zmienili na „dobre” lub „bardzo dobre”. Ponad 70 procent badanych pacjentów zgłaszało umiarkowaną do znacznej poprawy ich stanu.

Najczęściej zgłaszanymi działaniami niepożądanymi były zawroty głowy (9,7%) i suchość w jamie ustnej (7,1%). Po sześciu miesiącach ponad 18% badanych pacjentów zaprzestało stosowania opioidowych leków przeciwbólowych lub zmniejszyło ich dawkowanie.

Wszyscy pacjenci otrzymali

receptę po konsultacji z lekarzem, który przepisał leczenie. Ponad 33% pacjentów stosowało olej z konopi indyjskich. Około 24% korzystało z wziewnej terapii przez palenie, a około 6% wykorzystowało waporyzację.

Chociaż naukowcy twierdzą, że dotychczasowe ustalenia wskazują, że konopie indyjskie mogą zmniejszać uzależnienie od leków na receptę, w tym opioidów, to niezbędne są dalsze badania w celu potwierdzenia stawianej tezy.

Informacje przekazano w oparciu o interesujący artykuł www.eurekalert.org

Dr Maksymilian Zadroga



REMONT NA WIOSNĘ

Gruntowny remont raz na 5-10 lat, odświeżenie mieszkania najchętniej co sezon. To tylko niektóre z wyników badania Mój dom przeprowadzonego przez Westwing Home & Living. Wnętrza stają się dla nas coraz ważniejsze.

Westwing Home & Living przeprowadził niedawno badanie, w którym zapytał Polaków, jak często decydują się na wprowadzanie zmian w swoim mieszkaniu. Wyniki sondażu pokazały, że gruntowny remont przeprowadzamy stosunkowo rzadko, zazwyczaj raz na 5-10 lat – tę odpowiedź wskazało aż 39% ankietowanych. Na generalne zmiany w mieszkaniu raz na 3-5 lat decyduje się już co ósmy Polak, jednak podobny odsetek rodaków czyni to znacznie rzadziej – raz na 10-15 lat.

– Gruntowny remont mieszkania to poważna decyzja. Rzadko kiedy decydujemy się wykonać go własnymi siłami. Wolimy powierzyć prace ekipie remontowej, która dysponuje fachową wiedzą

oraz odpowiednim doświadczeniem. A to z kolei wiąże się z kosztami. Na taki wydatek Polacy decydują się rzadko. Chcąc dokonać generalnych zmian w mieszkaniu, powinniśmy mieć przede wszystkim dobry plan. Precyzyjne zaplanowanie koniecznych do wykonania prac pozwoli uniknąć niepotrzebnego stresu, a także znacznie ograniczy koszty. Zanim zaczniemy remont domu warto zastanowić się, jakie zmiany chcemy wprowadzić i ile pieniędzy jesteśmy w stanie na nie przeznaczyć – mówi Marta Suchodolska, Dyrektor ds. Stylu Westwing Polska.

Według przeprowadzonych badań zdecydowanie łatwiej podejmujemy decyzje o odświeżeniu mieszkania. By odmienić bądź odmłodzić wnętrze, wystarczy pomalować ściany – na dokonanie takich zmian częściej niż raz na 3 lata, decyduje się ponad połowa Polaków (52%). Trzech na dziesięciu ankietowanych przynajmniej raz na 5 lat podejmuje decyzje o wymianie dużych mebli. Chcąc dokonać zmian w mieszkaniu, naj-

częściej jednak wprowadzamy do niego nowe dodatki – ponad połowa rodaków czyni to częściej niż raz w roku (58%). Lubimy tkaniny, mocne akcenty w postaci poduszek, kolorowych naczyń, zauważamy potrzebę dekorowania ścian.

– Dodatki mogą całkowicie odmienić wygląd i styl pomieszczenia. Nie wymagają przy tym dużych inwestycji. Jeśli chcemy nadać mieszkaniu wyraz lub podkreślić jego klimat, powinniśmy na nie postawić. Warto na początku określić styl i kolorystkę, w których chcemy dobrać akcesoria. Dekoracje muszą być spójne z wystrojem pomieszczenia i pasować do siebie nawzajem. W przeciwnym razie istnieje ryzyko, że wprowadzimy do wnętrza chaos. Jeśli zaś lubimy mieszać style – pamiętajmy, by w pierwszej kolejności wybrać motyw przewodni – dodaje Marta Suchodolska.

Natalia Wiśniewska



SKUTECZNY SPOSÓB NA WALKĘ ZE ZWY- RODNIENIAMI – NOWOCZESNA MEDYCYNĄ

Zaawansowane technolo-
gie medyczne przestały
być domeną wyłącznie
wysokospecjalistycznych szpital-
nych klinik medycznych, wymaga-
ją jednakże specjalistycznego
przygotowania i zaplecza zarów-
no sprzętowego jak i przeszkolo-
nego personelu. Osocze bogato-
płytkowe (PRP) ma wiele zastoso-
wań, w tym m.in. w medycynie
estetycznej, jednak najlepiej udo-
okumentowane zastosowania doty-
czą szczególnie leczenia scho-
rzeń narządu ruchu.

PRP – (Platelet Rich Plasma)
jest to koncentrat autologicznych
(własnych) płytek z krwi Pacjenta,
z niewielką ilością osocza.
Jest ono bogate w czynniki wzro-
stu pobudzające do naturalnej

regeneracji uszkodzonych tka-
nek. Z pobranej własnej krwi Pa-
cjenta, w procesie aktywacji pły-
tek uwalniane m.in. czynniki wzro-
stu, które przyspieszają regenera-
cję tkanek miękkich oraz zrost
kostny. Z tego właśnie powodu
PRP jest często i skutecznie wy-
korzystywane w schorzeniach
układu ruchu – medycynie sporto-
wej, ortopedii i rehabilitacji i w za-
kresie tych specjalności proponu-
jemy zabiegi wykonywane u nas
przez specjalistów tych dziedzin.

Kilka słów szerzej o PRP, krwi
i płytkach (trombocytach)

O wartości krwi nie ma co wspo-
minąć, jest to bezcenny składnik
naszego ciała. Krew jest miesza-
niną wielu kluczowych dla nasze-

go życia składników i komórek
i jej stan jakościowy i ilościowy
odzwierciedla stan naszego
zdrowia. Najważniejsze komórki
wchodzące w skład naszej krwi
to tzw. elementy morfotyczne,
czyli erytrocyty (krwinki czerwone),
krwinki białe oraz płytki krwi.
Zawieszone są one w płynnym
osoczu i razem z innymi składni-
kami stanowią pełną krew.
Z pełnej krwi można po przepro-
wadzeniu procesu wirowania
wydzielić poszczególne jej skład-
niki na osobne frakcje i np. prze-
tworzyć je dalej, jako preparaty
krwiopochodne.

W przypadku medycyny regene-
racyjnej stosuje się koncentrat
płytek krwi z niewielką ilością
osocza, który podaje się miejsco-

wo celem stymulacji i przyspieszenia regeneracji uszkodzonych tkanek, np. ścięgien, więzadeł, stawów, przyczepów mięśni, czy zrostu kości.

Dlaczego płytki krwi są tak wyjątkowe?

Płytki krwi zawierają ziarnistości, w których znajduje się wiele rodzajów czynników wzrostu. Aktywowane ziarnistości alfa uwalniają te czynniki podczas procesu agregacji i gromadzenia się w miejscu urazu lub stanu zapalnego. W skład ich wchodzi m.in. Interleukina-1, TNF (czynnik martwicy guza), TGF (rekombinowany cz. wzrostu), IGF (insulinowy cz. wzrostu) i inne. To właśnie aktywacja płytek krwi i uwolnienie czynników wzrostu są kluczowe dla procesu naprawy i odbudowy tkanek i dlatego koncentrat z płytek jest tak wyjątkowy.

Za co odpowiadają czynniki wzrostu?

Uwolnione z płytek krwi czynniki wzrostu są odpowiedzialne za uruchomienie całego łańcucha procesów, który skutkuje regeneracją uszkodzonych tkanek. Ilość i złożoność tego ciągu procesów jest bardzo duża i nie sposób opisać ich w tym artykule choćby po trochu każdego.

W bardzo dużym uproszczeniu można się pokusić o analogię do przypadku skaleczenia. Co się wówczas dzieje? Rozcięta skóra i tkanki podskórne, uszkodzone włókna nerwowe oraz naczynia krwionośne, z których wycieka krew. Nasze ciało musi zadziałać szybko i skutecznie, żeby uruchomić proces gojenia. W pierwszej kolejności musi zahamować wpływ krwi uruchamiając proces krzepnięcia, który jest inicjowany przez składniki uwalniane z płytek krwi. W dalszej kolejności musi odbudować uszkodzenia za pomocą m.in. czynników wzrostu, również uwalnianych z płytek. Różne rodzaje czynników wzrostu odbudowują inne struktury skaleczonego miejsca. Trzeba odtworzyć uszkodzone naczynia i włókna nerwowe wewnątrz a na końcu odbudować struktury skóry, oczywiście najlepiej, jeśli bez pozostawienia blizny po skaleczeniu.

Czynniki wzrostu mają potężny wpływ na procesy naprawcze tkanek. Dzieje się tak w wyniku wielu biochemicznych i komórkowych procesów. Co ciekawe część zależności między tymi procesami nie jest jeszcze do końca znana. Wiadomo jednak, że czynniki wzrostu trwale zwiększają liczbę fibroblastów w obrębie uszkodzonej tkanki, oraz mają wpływ na różnicowanie komórek mezenchymalnych (quasi-macierzystych).

Proces naprawczy z użyciem osocza bogatopłytkowego w przebiegu schorzeń narządu ruchu jest podobny i opiera się dokładnie na zasadzie uruchomienia i przyspieszenia procesów regeneracji uszkodzonych tkanek. Warto podkreślić, że uszkodzenia stawów, ścięgien czy więzadeł a także w przypadku trudnych zrostów kostnych nie są łatwe w leczeniu gdyż samoistny proces naprawczy jest powolny, długotrwały i nie zawsze możliwy bez ingerencji chirurgicznej. Zastosowanie PRP nasila i radykalnie przyspiesza ten proces.

Kiedy warto stosować zabieg z użyciem osocza bogatopłytkowego?

Najczęstsze wskazania to urazy mięśni, więzadeł i ścięgien (w tym Achillesa), choroby zwyrodnieniowe stawów, trudne w gojeniu zrosty kości, ostrogi piętowe, stany po chirurgicznych zabiegach stawów, łokotek, więzadeł i inne. PRP jest również często stosowane w tzw. łokciu tenisisty, uszkodzeniach stawu skokowego i kolan oraz nadgarstka. Koncentrat PRP z racji swoich właściwości może być stosowany również w leczeniu trudnogojących ran.

JAK WYGLĄDA TAKI ZABIEG ?

Pobierana jest od Pacjenta krew, którą wprowadza się do specjalnej ampułki, w której oddziela się osocze. Po odwirowaniu, pobiera się gotowy koncentrat osocza bogatopłytkowego, po czym lekarz wykonuje iniekcję PRP w odpowiednie miejsce

ciała. Przy zastosowaniu systemu Ycellbio PRP, w wielu przypadkach można oczekiwać trwałego i całkowitego ustąpienia dolegliwości. Efekty zazwyczaj można zaobserwować w ciągu 1 – 2 tygodni po zabiegu. Należy pamiętać jednak, że skuteczność i czas leczenia będzie zależał w głównej mierze od rodzaju schorzenia oraz ogólnego stanu pacjenta.

Czy ten zabieg jest bezpieczny?

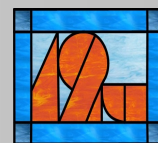
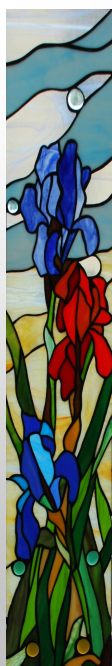
W Przychodni Lekarskiej ACM oprócz skuteczności, kluczowym kryterium jest bezpieczeństwo stosowanych procedur medycznych. Z tego względu zabiegi wykonujemy wyłącznie z użyciem certyfikowanych, sterylnych, jednorazowych zestawów do pobierania osocza, za pomocą których pobierana jest własna krew Pacjenta z której przygotowywany jest koncentrat leukocytno-płytkowy PRP podawany pacjentowi w sterylnych warunkach podczas zabiegu. Jakość uzyskanego koncentratu osocza bogatopłytkowego ma ścisłe przełożenie na uzyskiwane efekty kliniczne, dlatego w naszej placówce nie stosujemy rozwiązań bazujących na zwykłych próbkach laboratoryjnych, które po-

zwalają wprowadzić uzyskać osocze, ale nie jest to osocze bogatopłytkowe. Stawiamy

na jakość i zestawy do PRP dedykowane w szczególności do wymagających specjalistów. Przychodnia Lekarska ACM z tego właśnie względu jest ośrodkiem, gdzie możemy z sukcesami wdrażać na bieżąco nowoczesne sposoby terapii dla naszych Pacjentów.

Każdy zabieg zawsze poprzedzony jest konsultacją specjalistyczną lekarza ortopedy, który na podstawie stanu zdrowia Pacjenta określi sposób leczenia i konieczną ilość zabiegów. Zabieg PRP wykonywany jest przez lekarza specjalistę ortopedii.

Dr Cezary Lipiński



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



Z CYKLU SENIORZY PISZĄ

Publikujemy felieton Ireneusza Rospondka, członka Częstochowskiego Stowarzyszenia „Jesteśmy Razem”.

Tak, jak wielu turystów lubię wspiąć się po polskich górach. Turystyka, robienie pamiątkowych fotek, podziwianie wspaniałych widoków, Rysy, gdzie na wysokości 2500 m n.p.m. można znaleźć 63 gatunki roślin kwiatowych, ale wejście na Tatry nie należy do łatwych i wymaga odpowiedniego przygotowanie kondycyjnego i turystycznego jak również odpowiedniego oporządzenia wspinaczkowego. Ale jak się to ma do osób, które wspinają się 8000 m n.p.m. Jednym z takich „turystów” jest Tomasz Mackiewicz pseudonim „Czapa”, zaczął od wspinaczki sportowej i boulderingu w 2008 roku wraz z Markiem Klonowskim zdobył najwyższy szczyt Kanady Mount Logan, w trakcie trwania trwającego 40 dni brawurowego marszu

przez największe lodowce Alaski i Jukonu. W 2009 roku wszedł samotnie na Chan Terngri. Po cząwszy od 2011 roku czterokrotnie atakował zimą Nanga Parbat podczas organizowanych wspólnie z Klonowskim całkowicie samodzielny i pozbawiony instytucjonalnego wsparcia ekspedycji „Nanga Dream”. W 2013 roku udało się dotrzeć do wysokości 7400 m n.p.m. Tomasz Mackiewicz planuje kolejną piątą już próbę zimowego wejścia na jeden z dwóch niezdobitych dotąd ośmiotysięczników. Nanga Parbat drogą Messnera Bachi to łączona wyprawa współpracująca z Danielem Nardi, Elizabeth Rewol, próbę zamierza także Simono Moro, prawdopodobnie również drogą Messnera.

Nanga Parbat położona jest w zachodniej części Himalajów wysokich na obszarze Kaszmiru w północno-wschodnim Pakistanie. Jest to olbrzymi masyw górski zbudowany z prekambryjskich skał metamorficznych i krystalicz-

nych. Od północy i zachodu otacza te góry rzeka Indus. W kierunku północno – zachodnim szczyt oddalony jest od niej zaledwie o 25 km i wznosi się nad nią. Ponad 7000 m n.p.m. przez co jest to największe względne wzniesienie na świecie.

Potężny, niezwykle skomplikowany masyw Nanga Parbat spotrzegany jest jako olbrzymia biegnąca Tukim gran o długości prawie 26 km liczony od Szczytu Chongra (6889 m n.p.m.) na północnym wschodzie do Przełęczy Mazeno (5377 m n.p.m.) na południowym zachodzie. Najwyższą częścią góry śnieżno-lodowiskalny z wierzchołkiem głównym o wysokości 8126 m n.p.m. i drugim pod względem wysokości wierzchołkiem od strony Północnym Ramieniem (8070 m n.p.m.). Na północnym zachodzie od Północnego Ramienia leży Przełęcz Bashin (7812 m n.p.m.).

Natalia Wiśniewska



DOBRA FORMA WIOSNĄ

Po zimie zawsze trudno się rozruszać, musimy jednak dołożyć starań, by wróciła do nas dobra forma wiosną.

Wraz z wiosną, z nową energią wracamy do ulubionych aktywności fizycznych – wkładamy rolki, buty biegowe, szykujemy rower.

Jesteśmy gotowi na pierwsze ciepłe dni, aby na sportowo wykorzystać wolny czas.

Decydując się na aktywność fizyczną, niezależnie od dyscypliny, powinniśmy przede wszystkim zadbać o bezpieczeństwo i przygotowanie po okresie zimowego lenistwa.

Jest to ważne szczególnie kiedy planujemy udział w zawodach.

Dobra forma wiosną wymaga wcześniejszego przygotowania dzięki rozsądnym i dobrze zaplanowanym ćwiczeniom.

Według badania „Jak Polacy uprawiają sport”, przeprowadzonego na zlecenie LUX MED, 28% respondentów nabyło wiedzę teoretyczną na temat prawidłowego i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

A jak wygląda to w praktyce?

Sezon wiosenny zbliża właściwie już się rozpoczął. Dla niektórych jest to najbardziej wyczekiwany okres w roku, ponieważ nareszcie można spędzić aktywnie czas na powietrzu, z najbliższymi.

Inni z kolei zaczynają spełniać swoje noworoczne postanowienia i decydują się na pierwsze treningi.

Bieganie, rower, nordic walking, pływanie? Niezależnie od tego jaki sport będzie nam towarzyszył na wiosnę i lato trzeba pamiętać o przygotowaniu organizmu, aby zminimalizować możliwość wystąpienia niepożądanych zdarzeń i kontuzji.

Zwłaszcza po zimowej redukcji aktywności, a niekiedy przebytej grypie, czy urazie odniesionym na nartach.

Nasze ciało domaga się teraz „zdrowotnego” przeglądu i właściwej oceny możliwości.

Zadbajmy zatem o to, by nasza sportowa pasja była bezpieczna i dopasowana do potrzeb naszego organizmu.

Badanie „Jak Polacy uprawiają sport” przeprowadzone przez IQS na zlecenie LUX MED w maju 2015 na grupie 1000 Polaków powyżej 15 roku życia.

Czy lekarz może być trenerem?

W przygotowaniu do treningów nie powinniśmy nigdy zapominać o tym, jak ważna jest konsultacja z lekarzem i wykonanie podstawowych badań czy testów wydolności.

– Wtedy zmniejszamy ryzyko wystąpienia kontuzji lub przeciążeń.

żenia np. serca, które mogą do pracy mięśni, to także wysiłek wykluczyć dalsze treningi lub przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia.

Podczas ćwiczeń angażujemy Badania „Jak Polacy uprawiają do większej pracy kręgosłup sport” wykonane na zlecenie LUX MED pokazują, że zaledwie 3% osób uprawiających sport wykonało badania lekarskie pod kątem planowanej aktywności fizycznej.

4 na 10 respondentów nie wykonało żadnych działań, aby się do niej przygotować.

Niewielki odsetek, bo tylko 4% badanych odbyło konsultację z lekarzem, jeszcze mniej z fizjoterapeutą czy z trenerem danej dyscypliny – mówi Robert Korzeniowski.

Robert Korzeniowski jest Menadżerem Programu „Medycyna dla Sportu i Aktywnych” Grupy LUX MED.

Wyniki badania „Jak Polacy uprawiają sport” przeprowadzone na zlecenie LUX MED pokazują, że Polacy nie zwracają dostatecznej uwagi na odpowiednie przygotowania do uprawiania sportu.

Przed przystąpieniem do treningu, warto zastanowić się, czy na pewno jesteśmy do niego przygotowani i nie narazimy się na kontuzję.

- wydajnościowych (9%),
- sprawnościowych (5%).

– Należy pamiętać, że uprawianie sportu to nie tylko pobudzanie

każdy ma indywidualne granice możliwości i nie należy ich przekraczać dla dobra własnego zdrowia.

Niestety tylko 15% ankietowanych przebadło swoje serce, a 11% kręgosłup – podkreśla Robert Korzeniowski, Menadżer „Programu Medycyna dla Sportu i Aktywnych” Grupy LUX MED.

Medycyna sportowa nie tylko dla sportowców!

Wystarczy poświęcić trochę więcej czasu na rozgrzewkę lub zaplanować konsultację z lekarzem.

Jeśli zaleci odpowiednie badania – koniecznie trzeba je wykonać.

Tym samym zadamy o właściwe przygotowanie do wiosennego i letniego sezonu oraz pełną sprawność i dobrą formę na cały rok!

Program Medycyna dla Sportu i Aktywnych obejmuje kompleksową opieką zarówno amatorów aktywności fizycznej, jak i osoby nastawione na udział w zawodach sportowych etc.

Każdy, kto wyznacza sobie cel taki jak:

• obniżenie masy ciała

• poprawa ogólnej kondycji fizycznej,

może poznać swoje predyspozycje do uprawiania danej dyscypliny sportowej, uchronić się przed urazami oraz w bezpieczny sposób poprawiać swoje wyniki.

Kompleksową opiekę nad osobami aktywnymi obejmuje zespół:

- ortopedów,
- kardiologów,
- internistów,
- dietetyków,
- psychologów,
- fizjoterapeutów.

Wszyscy mają doświadczenie w medycynie sportowej, a dzięki ich pomocy każdy będzie mógł uprawiać sport bezpiecznie, zdrowo i z pasją.

Dr Maksymilian Zadroga



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

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

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

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



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

