



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

WITAMINA D – BARDZO WAŻNA DLA SENIORÓW

ODPRAWA POŚMIERTNA

CZARNA PORZECZKA – POŻYTEK NIE TYLKO Z OWOCÓW

CZYM JEST FUNDUSZ UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH?

FASOLKA SZPARAGOWA –

SMACZNA, ZDROWA, A WCIAŻ NIEDOCENIANA

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 FASOLKA SZPARAGOWA – SMACZNA, ZDROWA, A WCIĄŻ NIEDOCENIANA
— *Jadwiga Szatkowska*
- 4 ASTMA OSKRZELOWA A STARZENIE SIĘ UKŁADU ODDECHOWEGO
— *Maksymilian Zadroga*
- 6 ZWYRODNIECIE STAWÓW BIODROWYCH – SPOSÓB POSTĘPOWANIA
— *Cezary Lipiński*
- 7 URAZ GŁOWY – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ OBSERWUJĄC SENIORA
— *Kazimierz Modruga*
- 9 ŚLIWKI WĘGIERKI – SEZON NA ANTYOKSYDANTY I LEPSZE SAMOPOCZUCIE
— *Joanna Zadrowska*
- 10 ODSZKODOWANIE Z ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH W PRZYPADKU
ŚMIERCI W CZASIE WYKONYWANIA CZYNNOŚCI PRACOWNICZYCH — *Tymon Zawada*
- 11 CHROMANIE PRZESTANKOWE — *Maksymilian Zadroga*
- 13 WITAMINA D – BARDZO WAŻNA DLA SENIORÓW — *Joanna Zadrowska*
- 14 ALIMENTY DLA RODZICA – SPRAWDŹ KIEDY MOŻESZ SIĘ ICH DOMAGAĆ
— *Tymon Zawada*
- 16 PÓŁPASIEC – KOMU ZAGRAŻA NAJBARDZIEJ I JAKIE SA JEGO POWIKŁANIA?
— *Cezary Lipiński*
- 17 CZYM JEST FUNDUSZ UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH? — *Tymon Zawada*
- 19 PÓŹNE ZBIORY Z GRZĄDEK – PRZEGLĄD WŁAŚCIWOŚCI KILKU WARZEW DYNIOWA-
TYCH — *Joanna Zadrowska*
- 20 ODPRAWA POŚMIERTNA — *Tymon Zawada*
- 21 KAMICA ŻÓŁCIOWA – RYZYKO CHOROBY ROŚNIE WRAZ Z WIEKIEM — *Maksymilian
Zadroga*
- 23 CZARNA PORZECZKA – POŻYTEK NIE TYLKO Z OWOCÓW — *Jadwiga Szatkowska*
- 24 UBEZPIECZENIE EMERYTALNO-RENTOWE ROLNIKÓW CZĘŚĆ 1 — *Tymon Zawada*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty czwarty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z najbliższymi.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

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

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

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

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



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190

03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

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

Redaktor naczelny: Anna Redosz

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



FASOLKA SZPARAGOWA – SMACZNA, ZDROWA, A WCIĄŻ NIEDOCENIANA

Fasolka szparagowa, choć smaczna i zdrowa, a do tego popularna w polskich ogrodach, przez wielu wciąż jest niedoceniana. Warto poznać jej zachwycające właściwości prozdrowotne, najlepsze przepisy z fasolką w roli głównej, a potem na stałe włączyć ją do swojej diety! Fasolka szparagowa to kuzynka fasoli zwyczajnej. Choć pochodzi z Ameryki Południowej, to w dzisiejszych czasach uprawiana jest na całym globie. Jest rośliną jednoroczną, a w Polsce jej sezon przypada na okres między czerwcem a wrześniem. W naszym kraju występują dwie odmiany – żółta i zielona, które nieznacznie różnią się smakiem. Pierwsza jest delikatniejsza, druga ma bardziej wyrazisty smak.

Bogactwo cennych składników odżywczych

Wszystkie rodzaje fasolki szparagowej to prawdziwe skarbnice białka oraz błonnika pokarmowego. Poza tym, zawierają znaczne ilości witamin: A, C, K i witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6). Spośród mikroelementów ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, fasolka jest bogata również w magnez, żelazo, potas, wapń, fosfor, miedź i fluor. W mniejszych ilościach, ale zawiera także cynk i mangan.

Korzystna dla zdrowia

Taka porcja składników odżywczych sprawia, że fasolka korzystnie działa na sprawność układu immunologicznego

i nerwowego. Dzięki obniżaniu złego cholesterolu, wspiera w profilaktyce chorób serca i układu krążenia. Zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy, a także poprawia krzepnięcie krwi. Jej działanie moczopędne chroni przed infekcjami układu moczowego, wspomaga w zapobieganiu kamicy nerkowej i sprzyja oczyszczaniu organizmu. Spora zawartość błonnika i białka decydują o uczuciu sytości, jakie gwarantuje już porcja fasolki. Jednocześnie, zawiera tylko 27 kcal w 100 g, więc nie sprzyja tyciu. Jej niski indeks glikemiczny (IG = 15) sprawia natomiast, że w niewielkich ilościach może być spożywana przez diabetyków. Kobiety w okresie menopauzy powinny

natomiast włączyć fasolkę szparagową do diety, by zredukować nieprzyjemności towarzyszące okresowi przekwitania.

Fasolka szparagowa na stole
Fasolka nadaje się do wykorzystania w wielu daniach, lecz na polskich stołach najczęściej pojawia się pod postacią gotowanej, okraszona masłem z bułką tartą. Choć jest smaczna,

a tłuszcz wspomaga przyswajalność wielu występujących w niej składników, to jednak warto dodawać ją też do innych potraw. Gotowana nada się do sałatek. Można podawać ją z mięsem zamiast ziemniaków albo w połączeniu z ryżem. Świetnie pasuje również do zup warzywnych i jako baza kremu fasolowego. Co ważne, można ją bezproble-

mowo mrozić, by przechować poza sezonem. Odmrożona i dodana zachowuje większość właściwości. Warto spróbować jej również w wersji konserwowej, jako dodatek do dań głównych składających się z mięsa i ziemniaków lub kaszy.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

4 ZDROWIE

ASTMA OSKRZELOWA A STARZENIE SIĘ UKŁADU ODDECHOWEGO

Wielu ludzi sądzi, że astma dotyczy tylko młodych ludzi, dlatego łatwo przeoczyć objawy tej choroby, która swój początek może mieć w każdym wieku. Astma u ludzi starszych ma cięższy przebieg, częściej pojawiają się zaostrzenia. Pacjenci są zmuszeni do zażywania większej ilości leków i częściej umierają z powodu astmy w stosunku do chorych w młodszym wieku. Szczyt zapaadalności na to schorzenie przypada na wiek dziecięcy, następnie zmniejsza się i kolejny szczyt pojawia się po 70 roku życia. Seniorzy cierpiący na astmę reprezentują dwie grupy pacjentów: pierwsza to osoby borykające

się z chorobą od dzieciństwa, a druga grupa to osoby z niedawno zdiagnozowanym schorzeniem. Niektóre choroby mają objawy podobne do objawów astmy np. przewlekłe zapalenie oskrzeli, przewlekła niewydolność serca, choroba refluksowa przełyku. Przebieg schorzenia i dalsze rokowania zależą od funkcji płuc, poziomu nadreaktywności oskrzeli, stosowanych leków i współistniejących chorób.

Zmiany jakie możemy wyróżnić w przebiegu fizjologicznego starzenia się układu oddechowego to:

- zmniejszenie się liczby włókien elastycznych, wzrost liczby włókien kolagenowych

- spadek siły i wytrzymałości mięśni oddechowych
- usztywnienia ściany klatki piersiowej na skutek wapnienia chrząstek żebrowych i połączeń żebro-kręgowych oraz zmniejszenia przestrzeni międzyżebrowych

W wyniku zmian w układzie oddechowym u osób starszych pojawia się tendencja do zbyt wczesnego zamykania się oskrzelików w czasie wydechu i blokady wypływu powietrza z płuc. Jest to tak zwana pułapka powietrzna, której występowanie u seniorów podczas ataku astmy oskrzelowej potęguje pracę mięśni oddechowych i nasila uczucie duszności. Pułapka podnosi prawdopodob-



bieństwo pojawienia się nadreaktywności oskrzeli, czyli nadmiernej reakcji skurczowej dróg oddechowych wywołanej bodźcem stymulującym. Poza astmą do nadreaktywności dochodzi w: przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc, lewokomorowej niewydolności serca.

Jakie symptomy wskazują na astmę?

- powtarzające się epizody uczucia braku tchu
- ucisk w klatce piersiowej
- kaszel lub świst pojawiający się w nocy lub nad ranem

Jednak zdiagnozowanie astmy u osoby starszej jest trudniejsze niż u młodego człowieka. Fizjologiczne procesy starzenia się układu oddechowego i współwystępujące choroby mogą skutkować dusznościami o podobnym

charakterze, jak w przypadku astmy. Symptomy choroby mogą być mylnie rozpoznawane jako naturalna konsekwencja pogarszania się czynności układu oddechowego wraz z wiekiem. Zaburzenia towarzyszące demencji mogą utrudnić rozmowę pacjenta z lekarzem i uniemożliwić wykonanie koniecznych do postawienia diagnozy badań. U osób w podeszłym wieku długo borykających się z astmą, na skutek działania dodatkowych czynników szkodliwych (palenie papierosów, zanieczyszczenie środowiska) proces zapalny w drogach oddechowych może świadczyć tak samo o astmie, jak o przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc. W obu chorobach mamy do czynienia z ograniczeniem przepływu powietrza przez płuca, ale schorzenia te mają odmienne sposoby leczenia.

Leczenie astmy:

U seniorów rośnie ryzyko pojawienia się działań ubocznych terapii leczniczej, głównie ze względu na zażywanie wielu rodzajów leków jednocześnie. Istotne jest wytłumaczenie pacjentowi sposobu przyjmowania medykamentów, prezentacja działania inhalatorów. Przez wzgląd na kłopoty z pamięcią i rozumieniem natłoku nowych informacji, szkolenie z instrukcji obsługi inhalatora oraz sposobu zapobiegania napadom astmy, powinno być przeprowadzone również dla rodziny i opiekunów chorego seniora.

Dr Maksymilian Zadroga



Zwyrodnienie stawów biodrowych, nazywane inaczej koksartrozą najczęściej rozwija się u osób po 60. roku życia. Senior zaczyna odczuwać ból utrudniający poruszanie, a i długotrwały odpoczynek staje się męczący z powodu odczuwanej sztywności. Co można zrobić, aby ułatwić seniorowi funkcjonowanie i jak wygląda leczenie zwyrodnienia stawu biodrowego?

Chorobę początkuje stan zapalny, który rozwija się i niszczy błonę maziową wyściełającą torebkę stawową. Stopniowemu niszczeniu ulega także chrząstka stawowa, co powoduje, że kości stykają się ze sobą. Brak amortyzacji przez chrząstkę daje silne dolegliwości bólowe, które nasilają się wraz z postępem choroby.

Czynniki zwiększające ryzyko zwyrodnienia stawu biodrowego

Choroba może rozwinąć się niemal w każdym wieku, ale zdecydowanie najczęściej dotyczy seniorów. Na jej występowanie u osób starszych w dużej mierze ma wpływ współistniejąca osteoporoza, która jest jednym z czynników zwiększających ryzyko choroby. Możliwość rozwinienia się zwyrodnienia stawu biodrowego rośnie także u osób otyłych oraz genetycznie obciążonych nieprawidłowością w budowie bioder.

Sposób postępowania przy zwyrodnieniu stawu biodrowego

Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego zmusza seniora do długotrwałego przyjmowania środków o działaniu przeciwbólowym i zwykle również przeciwzapalnym. Najczęściej lekarz zaleca

stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) dostępnych bez recepty, a gdy okażą się nie przynosić ulgi w bólu, lekarz przepisze silniejsze środki, np. inhibitory COX-2.

Należy uzupełniać zapotrzebowanie organizmu na preparaty odżywcze. W przypadku chorych stawów pomocne będzie regularne przyjmowanie glukozaminy i chondroityny, co zmniejszy dolegliwości bólowe przez wsparcie w regeneracji chorego miejsca. Ponadto preparaty z zawartością tych substancji mogą spowolnić rozwój choroby.

Senior z chorym biodrem nie powinien rezygnować z aktywności fizycznej. Odpowiednia dawka ruchu wskazana jest przy każdej dolegliwości. Należy jednak pamiętać, aby nie obciążać stawu i zachować równowagę pomiędzy

aktywnością, a odpoczynkiem. Pomocna może okazać się konsultacja z fizjoterapeutą. Warto również rozważyć używanie podpory w trakcie poruszania, np. laski. Ważne, aby senior zadbał o prawidłową wagę ciała, co zmniejszy nacisk na chore biodro.

Zwyrodnienie stawu biodrowego – leczenie operacyjne

Postępujące zwyrodnienie stawu powoduje coraz silniejszy ból,

a dodatkowe środki przeciwbólowe w dużych ilościach mogą wywoływać skutki uboczne, m.in. podrażnienia żołądka, wrzody, krwawienia. Szansą na poruszanie się bez bólu, a tym samym na odstawienie leków jest operacja, która polega na wycięciu zmienionej chorobowo głowy kości udowej. W zamian wszczepia się ceramiczną lub metalową protezę stawu biodrowego.

Zabiegi w obrębie kości udowej zależą od stopnia zaawansowania

zwyrodnienia. Wyróżniamy zabieg oszczędzający staw (kapoplastyka), wszczepienie protezy częściowej lub całkowitej. Również rodzaj protezy dopierany jest indywidualnie. Nowoczesne endoprotezy nie zawsze mogą być zastosowane u osób powyżej 70. roku życia lub zmagających się jednocześnie z osteoporozą.

Dr Cezary Lipiński

BEZPIECZEŃSTWO 7

URAZ GŁOWY – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ OBSERWUJĄC SENIORA

Urazy głowy zdarzają się bardzo często – poślizgnięcie, potknięcie, czy zwykłe uderzenie głową w kuchenną szafkę, może okazać się groźne. Kiedy po uderzeniu głowy udać się z seniorem na oddział ratunkowy? Jakie są objawy poważnych powikłań po urazie?

Uderzenie w głowę może przytrafić się każdemu, szczególnie seniorowi z zaburzoną równowagą, trudnościami w poruszaniu na skutek bólów nóg, czy bioder. Każdy upadek, niekoniecznie z dużej wysokości, wymaga zwrócenia wyjątkowej uwagi

na stan zdrowia seniora. Nawet z pozoru niegroźne poślizgnięcie może w rzeczywistości okazać się zagrożeniem dla zdrowia, a nawet życia i wymaga konsultacji z lekarzem.

Uraz głowy – pierwsza pomoc

Każdy uraz głowy jest potencjalnie niebezpieczny, a w przypadku seniora konieczne będzie badanie wykonane przez lekarza. W pierwszej kolejności należy jednak udzielić osobie starszej pomocy. Jeśli nie doszło do utraty przytomności lub chory szybko odzyskał świadomość, należy sprawdzić podstawowe funkcje życiowe,

zapytać chorego o imię i czy pamięta zaistniałą sytuację – m.in. o takie informacje będzie pytał lekarz badający chorego. W przeprowadzonym wywiadzie ważne jest określenie, czy doszło do utraty przytomności.

Jeśli uraz głowy spowodował krwawienie, należy opatrzyć ranę. Jeśli senior nie odzyskuje przytomności, należy ułożyć go w bezpiecznej pozycji na boku i jak najszybciej wezwać karetkę. Jednocześnie trzeba być przygotowanym do konieczności ewentualnego przeprowadzenia resuscytacji.



Bezwzględny wskazaniem do jak najszybszego udania się na oddział ratunkowy w szpitalu są objawy takie jak:

- zatrzymanie oddechu;
- utrata przytomności;
- utrata pamięci krótkotrwałej;
- nudności i/lub wymioty;
- zaburzenia wzroku, dzwonięcie w uszach;
- krwawienie z nosa, uszu, oczu;
- utrata lub osłabienie czucia w kończynach, mrowienie;
- rozszerzone lub nierówne źrenice;
- opadnięcie powieki lub kąćka ust;
- napad padaczkowy;

- dezorientacja;
- ogólne złe samopoczucie po upadku.

Objawy mogą występować bezpośrednio po urazie, wówczas konieczna jest pomoc lekarza, który zwykle zaleca tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny w celu określenia stopnia ewentualnych uszkodzeń.

Zdarza się również, że tuż po upadku chory czuje się dobrze. Nie należy jednak tracić czujności i bagatelizować urazu, gdyż objawy mogą pojawić się dopiero kilka godzin po uderzeniu. Taki stan jest groźniejszy, ponieważ może świadczyć o obrzęku mózgu, narastającym krwiaku,

czy zwiększonym ciśnieniu śródczaszkowym.

Niekiedy objawy po urazie głowy pojawiają się nawet po kilku tygodniach. Senior może być wówczas nadmiernie zmęczony, drażliwy, uskarżać się na silne bóle głowy i mieć trudności z pamięcią i koncentracją – jest to tzw. zespół pourazowy, inaczej demencja pourazowa. Konieczna jest wówczas szybka pomoc lekarza, gdyż brak podjęcia leczenia zwiększa ryzyko powstania padaczki, a nawet depresji, manii lub psychozy.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



ŚLIWKI WĘGIERKI – SEZON NA ANTYOKSYDANTY I LEPSZE SAMOPOCZUCIE

Śliwki węgierki to jeden z tych owoców, które pod koniec lata i na początku jesieni występują w Polsce wyjątkowo powszechnie. Poza tym, że hodujemy je we własnych ogródkach, to często obsypują pobocza w małych miejscowościach. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy z ich cennych właściwości prozdrowotnych. A okazuje się, że na stałe powinny zostać włączone do diety każdego, kto chce żyć smacznie i zdrowo.

Wielką zaletą węgierki jest różnorodne zastosowanie. Świetnie smakują w deserach, ale można też wykorzystywać je do dań serwowanych na słońcu. Doskonale smakują jako nadzienie wielu pieczeni mięsnych. Można też robić z nich przetwory. Świetnie sprawdzają się w formie powideł, którymi można smarować chleb, ciasto, nadziewać słodkie rogaliki i pączki. Nadają się także do gotowania na kompot, a suszo-

ne są jedna z najlepszych i najzdrowszych przekąsek. Pod taką postacią jeszcze bardziej sprzyjają odchudzaniu i mają ogromne znaczenie dla stymulacji metabolizmu.

Śliwki węgierki znane są w dietetyce jako sposób na wyraźne przyspieszenie przemiany materii oraz jako cenne przeciwutleniacze. O ich antyoksydacyjnych, przeciwnowotworowych właściwościach decyduje duża zawartość wit. A i E oraz komplet minerałów, takich jak potas, magnez, żelazo, fosfor i wapń. W przeciwieństwie do pozostałych śliwek, w węgierkach znajdują się także antyoksydacyjne polifenole. To sprawia, że są dobre w diecie zmniejszającej ryzyko nowotworów, ale też ograniczającej wystąpienie miażdżycy. Natomiast witaminy z grupy B powodują, że śliwki dobrze wpływają na układ nerwowy, mogąc nawet odczuwalnie poprawiać nastrój.

Co ciekawe, po ususzeniu, śliwki węgierki dość wyraźnie zmieniają swoje właściwości. Przede wszystkim stają się dużo bardziej kaloryczne. Jednocześnie, mają silniejsze działanie przeczyszczające. Co ciekawe, wielokrotnie zwiększa się w nich zawartość wit. A i błonnika, a także żelaza i fosforu. Dzięki temu są polecane wegetarianom oraz osobom będącym na diecie odchudzającej. Seniorzy powinni sięgać po nie dla lepszego trawienia. Kilka węgierki po sytym posiłku pozwala zniwelować uczucie ciężkości. Nie wolno jednak jeść ich zbyt wiele, bo mogą przynieść odwrotny skutek, pogarszając dolegliwości gastryczne. Specjaliści zalecają jedzenie kilku śliwek dziennie, ale przy zachowaniu regularności.

Joanna Zadrowska

dietetyk



ODSZKODOWANIE Z ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH W PRZYPADKU ŚMIERCI W CZASIE WYKONYWANIA CZYNNOŚCI PRACOWNICZYCH

Każdego roku zdarzają się sytuacje, kiedy pracownik ponosi śmierć w czasie wykonywania czynności prawnych. W takim przypadku rodzina zmarłego ma prawo domagać się jednorazowego odszkodowania, które wypłacane jest ze środków z funduszu Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Członkami rodziny uprawnionymi do tego świadczenia są:

- małżonek (z wyjątkiem przypadku, gdy pozostawał ze zmarłym w orzeczonej separacji),
- dzieci własne, dzieci drugiego

małżonka, dzieci przysposobione oraz przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności, wnuki, rodzeństwo i inne dzieci, w tym również w ramach rodziny zastępczej, spełniające w dniu śmierci ubezpieczonego warunki do uzyskania renty rodzinnej,

- rodzice, osoby przysposabiające, macocha oraz ojczym, jeżeli w dniu śmierci ubezpieczonego lub rencisty prowadzili z nim wspólne gospodarstwo domowe lub jeżeli ubezpieczony lub rencista bezpośrednio

przed śmiercią przyczyniał się do ich utrzymania albo jeżeli zostało ustalone wyrokiem lub ugodą sądową prawo do alimentów z jego strony.

Warto podkreślić, że jeżeli do jednorazowego odszkodowania uprawniony jest tylko jeden członek rodziny osoby zmarłej w trakcie wykonywania czynności pracowniczych, to przysługuje ono wówczas w wysokości:

- 18-krotnego przeciętnego wynagrodzenia, gdy uprawnionymi są małżonek lub dziecko,
- 9-krotnego przeciętnego

wynagrodzenia, gdy uprawniony jest inny członek rodziny.

W przypadku, gdy do jednorazowego odszkodowania uzyskiwanego z funduszu z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Jednorazowe uprawnionych jest więcej członków rodziny zmarłego, to wówczas przedmiotowe odszkodowanie ulega odpowiedniemu zwiększeniu, które przewidziane zostało w przepisach ustawy z 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych.

Aby móc uzyskać jednorazowe odszkodowanie po pracowniku, który uległ śmiertelnemu wypadkowi w trakcie wykonywania czynności pracowniczych należy przedłożyć odpowiednią dokumentację w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych, którego właściwość obejmuje nasz obszar zamieszkania. W związku z powyższym przedłożyć należy:

- wniosek o świadczenie dotyczący jednorazowego odszkodowania po pracowniku, który zmarł wskutek wypadku przy pracy,
- protokół powypadkowy oraz

- dokument potwierdzający pokrewieństwo lub powinowactwo [1] ze zmarłą osobą

[1] Powinowactwo – jest to inaczej stosunek prawny – rodzinny, który łączy jednego małżonka z krewnymi współmałżonka. należy, że jest wyłącznie więzią prawną, w odróżnieniu od pokrewieństwa, które jest więzią biologiczno – prawną.

Tymon Zawada

Radca prawny

CHROMANIE PRZESTANKOWE

Ból nogi, często bardzo silny, zmuszający do odpoczynku i charakterystyczne utykanie – mowa o chromaniu przestankowym, czyli chorobie osób starszych. Jakie są objawy tego schorzenia, jak postępować po diagnozie i jak zapobiegać tej z pozoru niegroźnej dolegliwości, która tak naprawdę stanowi zagrożenie dla zdrowia seniora?

Co to jest chromanie przestankowe?

Chromaniem określa się trudności w prawidłowym chodzeniu, które wynikają z silnego bólu powodowanego zaburzonym krążeniem krwi. W trakcie nawet

niewielkiego wysiłku fizycznego mięśnie potrzebują większej ilości tlenu. Niestety zwężone naczynia krwionośne nie są w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości krwi, a tym samym dostępnego w niej tlenu. W konsekwencji pojawia się ból i skurcz łydki. Wraz z postępem choroby senior może mieć trudność w wykonaniu nawet kilku kroków.

Chromanie przestankowe – objawy:

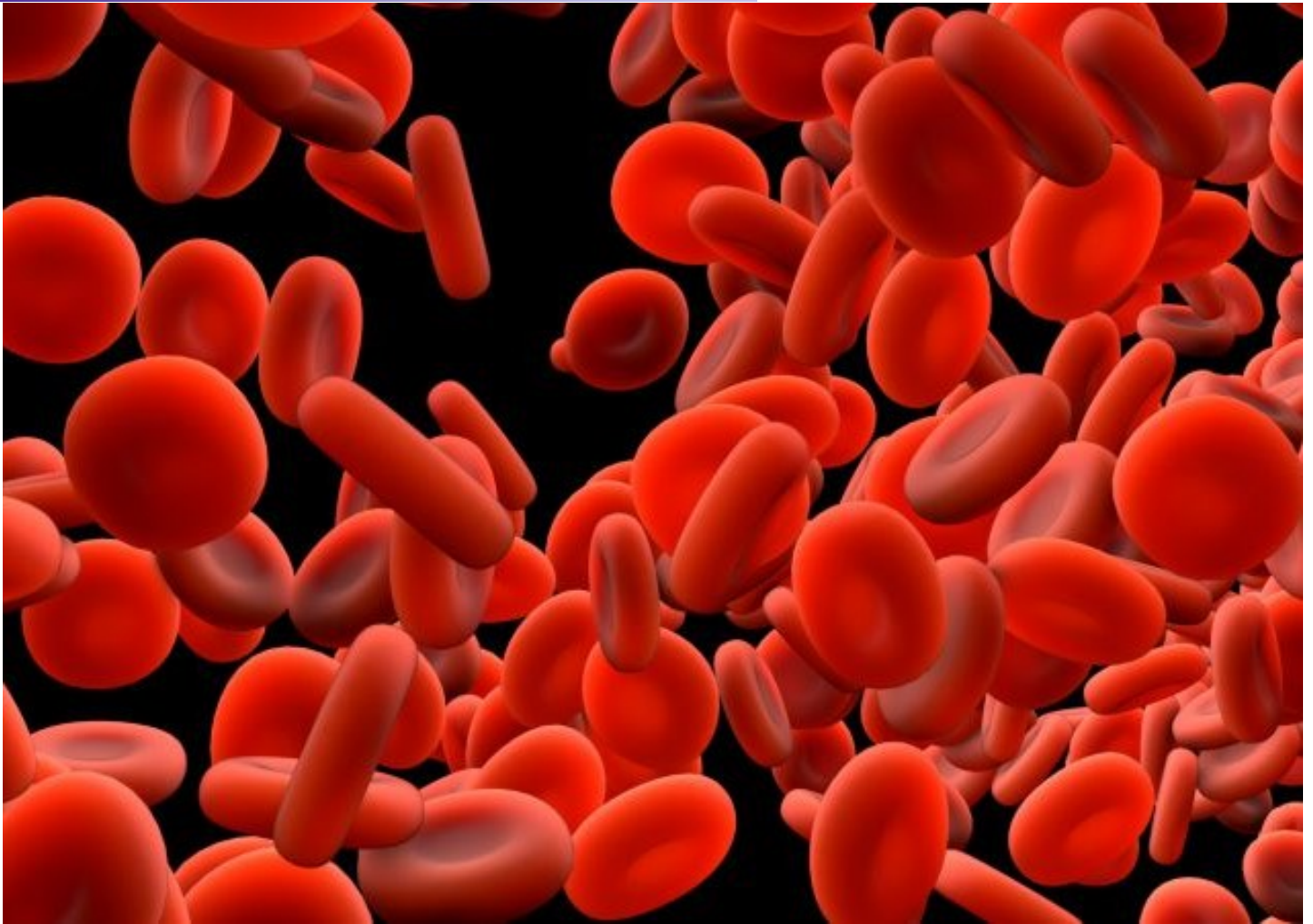
- ból i skurcze łydki, często całej nogi, a nawet pośladka i biodra; ból nasila się w trakcie wysiłku fizycznego, spaceru, wchodzenia po schodach;
- w niedokrwionej części nogi

skóra może być blada i sucha, naskórek może się nadmiernie złuszczać, a w skrajnych przypadkach może dojść do bolesnych owrzodzeń;

- chorobie często towarzyszy uczucie zimna.

Czynnik przyczyniające się do powstawania chromania przestankowego

Choroba powstaje na skutek upośledzonego krążenia w nogach, co wynika z chorób takich jak miażdżyca lub cukrzyca. Schorzenia te charakteryzują się powstawaniem stwardnienia tętnic. Ryzyko wystąpienia choroby wzrasta u osób otyłych oraz nałogowych palaczy.



Również wysoki poziom cholesterolu i nadciśnienie tętnicze stanowią zagrożenie dla zdrowia naczyń krwionośnych.

Chromanie przestankowe – jak zmniejszyć ból?

Leczenie chromania przestankowego polega na przyjmowaniu doustnych środków rozrzedzających krew. Często są to medykamenty stosowane również w przypadku chorób serca oraz środki zwiększające przepływ krwi. W przypadku współistniejących chorób, które mają wpływ na stan naczyń krwionośnych, konieczne jest odpowiednie ich leczenie.

Bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Pomimo odczuwanego bólu senior powinien codziennie ćwiczyć, aby polepszyć krążenie, dotlenić mięśnie i usprawnić zdolność poruszania się. Konieczne jest utrzymanie prawidłowej wagi ciała i porzucenie nałogu palenia.

W dalszym stadium choroby, gdzie dolegliwości są trudne do zniesienia, a stopień niedokrwienia zagraża zdrowiu, wykonuje się zabiegi chirurgiczne. Rodzaj zabiegu zależy od stopnia zwężenia tętnic. Wyróżniamy m.in. angioplastykę balonową, gdzie rozszerza się zwężone

naczynie. Endarterektomia natomiast polega na usuwaniu blaszek miażdżycowych, które zamykają światło naczynia krwionośnego. Kolejną metodą jest wszczepienie stentów, które zwiększają przepływ krwi. Do popularnych zabiegów należy wszczepienie bypassu, czyli plastikowej protezy pracującej zamiast naczynia. Często wykorzystuje się także naczynia pobrane z innej części ciała.

Dr Maksymilian Zadroga



WITAMINA D – BARDZO WAŻNA DLA SENIORÓW

Witamina D, określana także witaminą słońca, jest rozpuszczalna w tłuszczach. Można ją znaleźć w wielu produktach, niestety w takich, których w Polsce jada się zbyt mało. Dlatego większość Polaków ma duże niedobory witaminy D. Największe jej zawartości znajdują się w jajach, rybach oraz owocach morza. Witamina D jest także wytwarzana w organizmie człowieka, kiedy jest on wystawiony na działanie słońca, jednak w Polsce słonecznych miesięcy w roku jest zaledwie kilka. Wszystko to wpływa na to, że w naszym kraju osoby przez cały rok mają niedobory witaminy D. Już noworodkom zaraz po urodzeniu zaleca się jej podawanie. To samo dotyczy osób starszych. Niedobór witaminy D może mieć bowiem negatywny wpływ na ich zdrowie.

Niedobór witaminy D groźny dla seniorów

Statystyki mówią, że 25% seniorów mieszkających we własnych domach lub mieszkaniach ma niedobory witaminy D. Sytuacja z osobami starszymi, które mieszkają w domach opieki wygląda jeszcze gorzej, ponieważ aż 80% z nich ma niedobory tej właśnie witaminy. Na taki stan rzeczy wpływa dieta i ilość czasu spędzanego na powietrzu. Niedobór witaminy słońca jest groźny zarówno dla dziecka, jak i dla osób starszych, ponieważ wpływa na częstsze występowanie złamań oraz pogłębianie się osteoporozy. Nieleczony niedobór witaminy D, który utrzymuje się zbyt długo, może także doprowadzić do wtórnej nadczynności przytarczyc.

Stosowanie środków przeczyszczających, zbyt częste spożywa-

nie alkoholu, używanie wysokich przeciwsłonecznych oraz słaba dieta wpływają na to, że witamina D jest źle przyswajalna przez organizm. Na szczęście są także pewne czynniki, które zwiększają jej wchłanianie. Zaliczają się do nich: witamina A, E i C oraz wapń, fosfor. Dieta seniora powinna więc być bogata w wyżej wymienione czynniki.

Społeczeństwo polskie ze względu na klimat, w jakim żyjemy, tradycyjną kuchnię, którą jemy, oraz karnację zmaga się z niedoborem witaminy D. Jedynym wyjściem z tej sytuacji jest jej suplementacja. Najlepiej, aby dawka witaminy słońca była dostosowana do indywidualnych potrzeb organizmu. Trzeba więc skonsultować się w tej sprawie z lekarzem i wykonać badanie krwi.

Joanna Zadrowska

dietetyk



ALIMENTY DLA RODZICA – SPRAWDŹ KIEDY MOŻESZ SIĘ ICH DOMAGAĆ

Alimenty to nic innego, jak świadczenie pieniężne (określona kwota pieniędzy), którą osoba zobowiązana ma obowiązek wpłacać na rzecz osoby uprawnionej. Najczęściej spotykanym oraz najbardziej powszechnym obowiązkiem alimentacyjnym jest orzeczenie świadczenia od rodziców na rzecz małoletnich dzieci.

Nie każdy wie, że również rodzice mogą żądać od swoich dzieci alimentów. Oczywiście ustawodawca przewiduje wytyczne, które należy spełnić, aby tego typu świadczenie zostało na rzecz rodzica zasądzone.

W pierwszej kolejności należy pamiętać, że obowiązek alimentacyjny polega na zobowiązaniu dzieci do dostarczania rodzicowi

lub rodzicom środków utrzymania, które zazwyczaj jest ustalone na określoną kwotę pieniężną. W tego typu sprawie sąd zbada, czy rodzic (uprawniony) znajduje się w niedostatku, który nie pozwala mu na samodzielne utrzymanie. Oznacza to brak możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych tj. kupno żywności, opału, opłacenia rachunków za media oraz kupna leków. Należy pamiętać, że obowiązek alimentacyjny obejmuje jedynie usprawiedliwione potrzeby osoby uprawnionej (rodzica) i sąd będzie badał, czy wydatki, które przedstawia uprawniony są usprawiedliwione w danych okolicznościach oraz czy są konieczne do egzystencji.

Strony mogą umówić się na przekazywanie określonej sumy pieniędzy, jak również na przekazywanie np. odzieży, wyżywienia czy też zapewnienie opieki. Wszystkie uzgodnienia zależą od rodzica oraz dziecka i jeżeli tylko jest wola stron, to sąd nie będzie ingerował. Jeżeli natomiast strony nie mogą wypracować porozumienia w zakresie alimentów, to konieczne jest wystąpienie przez rodzica do sądu z pozwem o alimenty. Stosunki stron np. nie utrzymywanie kontaktów lub wzajemna niechęć nie mają znaczenia, gdyż sąd nie bada relacji stron.

Kolejnym warunkiem, który musi wystąpić, aby sąd zasądził alimenty, to fakt posiadania przez zobowiązanego (dziecko)

wystarczających środków i możliwości finansowych, aby wypełnić obowiązek alimentacyjny. Sąd będzie badał jaka jest sytuacja finansowa dziecka tj. wysokość jego zarobków, kosztów utrzymania, ilość osób pozostających na jego utrzymaniu itp. Kwota należna rodzicowi zostanie dostosowana również do sytuacji finansowej dziecka. Sąd bierze również pod uwagę możliwości zarobkowe dziecka. Przykładowo jeżeli dziecko nie podejmuje bez powodu pracy lub pracuje w niepełnym wymiarze czasu pracy lub zajmuje stanowisko poniżej swoich kwalifikacji zawodowych, to sąd ustali ile mógłby zarabiać, gdyby wykorzystał w pełni posiadane przez siebie kwalifikacje i siły i adekwatnie do tego poziomu oraz z uwzględnieniem pozostałych przesłanek wyda wyrok.

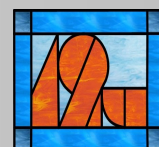
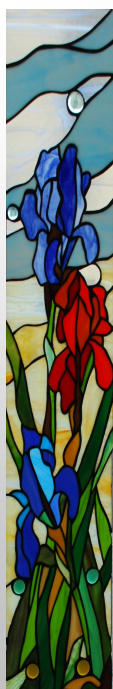
Pamiętaj, że są jednak przypadki, kiedy sąd stwierdzi, że rodzicowi nie należą się alimenty w żadnej wysokości. Sąd zbada również czy rodzic wywiązywał się wobec dziecka ze swoich obowiązków zarówno wychowawczych, jak również finansowych. W przypadku, gdy sąd uzna, że rodzic rażąco niewłaściwie zachowywał się w stosunku do dzieci, to oddali złożony pozew. Sąd Najwyższy za rażącą niewdzięczność uważa m.in:

- a) zachowanie godzące w życie i zdrowie członka rodziny,
- b) zachowanie naruszające godność, dobre imię i inne dobra osobiste człowieka,
- c) zawinionym popadnięciu w niedostatek lub umyślnym wywołaniu sytuacji prowadzącej do żądania alimentów.

Pozew o alimenty należy złożyć w Sądzie Rejonowym właściwym dla miejsca zamieszkania rodzica (uprawnionego). Tego typu pozew jest wolny od opłat skarbowych. W uzasadnieniu należy wskazać, jak wygląda obecna sytuacja finansowa uprawnionego i dlaczego znalazł się w niedostatku. Należy również wskazać jaka jest sytuacja finansowa zobowiązanego (dziecka). Sąd po przeprowadzeniu rozprawy wyda orzeczenie w którym określi, czy rodzicowi należą się alimenty od dziecka, a jeśli tak, to w jakiej wysokości.

Tymon Zawada

Radca prawny



Warsztaty z witrażem klasycznym

Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



PÓŁPASIEC – KOMU ZAGRAŻA NAJBARDZIEJ I JAKIE SA JEGO POWIKŁANIA?

Półpasiec to choroba zakaźna wywołwana przez wirus VZV – ten sam, który odpowiada za zachorowanie na ospę wietrzną. Po wyleczeniu ospy wietrznej wirus pozostaje w organizmie człowieka w formie utajonej.

Do reaktywacji wirusa może dojść w szczególności u osób:

- po 50 roku życia
- żyjących w stresie
- mających obniżoną odporność

Predyspozycja do zachorowania na półpasiec rośnie po 50 roku życia, razem z wiekiem podnosi się ryzyko wystąpienia neuralgii, będącej przyczyną hospitalizacji seniorów. Do spadku odporności doprowadzają nowotwory, terapia przeciwnowotworowa (chemioterapia, radioterapia) oraz medykamenty zapobiegające odrzuceniu przeszczepów

narządów. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa i wzrostem zapadalności na nowotwory należy spodziewać się coraz większej liczby zachorowań na półpasiec.

Pierwszy etap infekcji objawia się świądem skóry, mrowieniem, drętwieniem, nadwrażliwością na dotyk. Występuje uczucie ogólnego rozbicia, ból głowy, stan podgorączkowy. Następnie

do symptomów dołącza swędząca wysypka o charakterze pęcherzy wypełnionych płynem, które utrzymują się na powierzchni skóry od 2 do 3 tygodni. Grudki mają skłonność do pęknięcia i pozostawiania owrzodzeń pokrywających się strupkami, w konsekwencji na skórze tworzą się przebarwienia i blizny. Wirus rozprzestrzenia się w wyniku kontaktu z wydzieloną zawartą w pęcherzach pojawiających się na skórze zainfe-

kowanej osoby. Gdy zaczynają tworzyć się strupki pacjent przestaje zarażać innych.

Półpasiec oczny powoduje ból oka, wysypkę na powiekach, owrzodzenia na rogówce. Konsekwencją tego stanu może być: porażenie nerwu odpowiedzialnego za ruchy gałki ocznej, rozmazane pole widzenia, uczucie zalegania ciała obcego we wnętrzu oka.

Postać uszna doprowadza do wysypki występującej w przewodzie słuchowym zewnętrznym oraz na błonie bębenkowej, skutkuje to bólami ucha i szumami usznymi. Jeśli półpasiec obejmuje przebiegający w sąsiedztwie nerwu słuchowego – nerw twarzowy, może dojść do niedowładów i porażenia mięśni mimicznych twarzy.

Półpasiec krwotoczny i zgorzelinowy to najcięższe typy choroby. W pierwszym przypadku choroba prowadzi do powstania wylewów do skóry, a w drugim przypadku mamy do czynienia z owrzodzeniami zgorzelinowymi.

Powikłania półpaśca:

Nerwobóle, mrowienia, drętwienia i dodatkowo kłopoty ze snem, brak apetytu mogą nękać pacjenta przez kilka miesięcy lub lat. Aby rozpoznać neuralgię półpaścową ból musi trwać ponad 90 dni od czasu wystąpienia wysypki. Seniorzy są najbar-

dziej obciążeni ryzykiem wystąpienia nerwobóli, które w dodatku są silniejsze i bardziej długotrwałe niż u młodszych osób.

Leczenie:

Konieczne jest zaordynowanie leków przeciwbólowych, niekiedy ból jest tak intensywny, że należy zastosować iniekcje ze środkiem znieczulającym. Nieprzyjemne dolegliwości mogą być złagodzone poprzez zimne kompresy i kąpiele. Leki antyhistaminowe pomagają łagodzić świąd.

Preparaty przeciwwirusowe zmniejszające czas trwania obja-

wów, winny być zaaplikowane zaraz po pojawieniu się wysypki, co jest warunkiem skuteczności terapii.

Sposobem na obniżenie ryzyka zachorowania jest szczepionka przeciwko ospie wietrznej, gdyż każdy człowiek, który przechodził ospę wietrzną może zachorować na półpasiec. Szczepionka ta ma sens tylko u osób, które dotąd nie zostały zainfekowane wirusem VZV.

Dr Cezary Lipiński

CZYM JEST FUNDUSZ UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH?

W życiu codziennym bardzo często spotykamy się z pojęciem Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, które wiążemy z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Zakładamy, że wszystkie składniki odprowadzane są do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, który również wypłaca nam wszelkiego rodzaju świadczenia. Nic bardziej mylnego. Otóż w rzeczywistości nasze składniki odprowadzane są na Fundusz Ubezpieczeń Społecznych, którego dysponentem jest Zakład Ubezpieczeń Społecz-

nych. Upraszczając, właścicielem naszych składek jest Fundusz Ubezpieczeń Społecznych, zaś Zakład Ubezpieczeń Społecznych dysponuje środkami, które następnie rozlicza i wypłaca w zależności od potrzeb.

Powyższe reguluje ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych. Ubezpieczenia społeczne obejmują:

- ubezpieczenie emerytalne;
- ubezpieczenie rentowe;
- ubezpieczenie w razie choroby i macierzyństwa, zwane

„ubezpieczeniem chorobowym”;

- ubezpieczenie z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych, zwane dalej „ubezpieczeniem wypadkowym”.

Powyżej wskazane rodzaje ubezpieczeń społecznych zostaną dokładnie omówione w kolejnych artykułach.

Przychody Funduszu Ubezpieczeń Społecznych pochodzą między innymi:

- ze składek na ubezpieczenie społeczne, które nie podlegają



- przekazaniu na rzecz otwartych funduszy emerytalnych,
- z wpłat z budżetu państwa oraz z innych instytucji,
- z oprocentowania rachunku Funduszu Ubezpieczeń Społecznych,
- z odsetek zobowiązań wobec Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, które były regulowane nieterminowo,
- ze zwrotu nienależnie pobranych świadczeń wraz z odsetkami.

Ponadto zgodnie z wyżej wskazaną ustawą, ze środków zgromadzonych w Funduszu Ubezpieczeń Społecznych finansowane są przede wszystkim:

- wypłaty świadczeń z ubezpieczenia emerytalnego, rentowego, chorobowego oraz wypadkowego,
- wydatki na prewencję rentową [1],

- spłaty kredytów i pożyczek wraz z odsetkami, które są zaciągane celem wypłaty świadczeń z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych,
- odsetki za nieterminowe wypłaty świadczeń,
- emerytury kapitałowe, środki gwarantowane oraz jednorazowe wypłaty, jak również wydatki mające na celu pokrycie brakujących środków niezbędnych do zapewnienia wypłat emerytur kapitałowych.

Ciekawostką jest, że Fundusz Ubezpieczeń Społecznych może otrzymywać z budżetu państwa dotacje oraz nieoprocentowane pożyczki, których celem jest uzupełnienie środków na wypłaty świadczeń gwarantowanych przez państwo, takich jak emerytury czy renty. Jak zostało wyżej podkreślone, może skorzystać z opisywanych gwarantów,

jeżeli zaistnieje taka konieczność. Niestety od kilku lat składki, które wpływają od osób pracujących nie są w stanie pokryć całości wypłat dla osób będących obecnie na emeryturze. W konsekwencji, wypłata świadczeń emerytalnych przez Fundusz Ubezpieczeń Społecznych jest dofinansowywana z budżetu państwa.

[1] Prewencja rentowa – jest jednym z działań prowadzonych przez ZUS. Obejmuje leczenie osób ubezpieczonych, które są z jakichś przyczyn niezdolne do pracy, które następnie kieruje do ośrodków rehabilitacyjnych, celem prowadzenia badań i analizy przyczyn niezdolności do pracy oraz wyszukiwania metod i rozwiązań, by móc im zapobiegać.

Tymon Zawada

Radca prawny



PÓŹNE ZBIORY Z GRZĄDEK – PRZEGLĄD WŁAŚCIWOŚCI KILKU WARZYW DYNIOWATYCH

Warzywa są zdrowe, dostarczają niezbędnych witamin oraz mikro i makroelementów, przy czym nie obciążają żołądka i nie dodają kilogramów. Późnym latem warto skusić się na warzywa z rodziny dyniowatych. Jakie mają właściwości i jak wpływają na zdrowie?

Rodzina dyniowatych (Cucurbitaceae) zawiera warzywa, które różnią się nie tylko smakiem, ale przede wszystkim wyglądem. Właściwości tych warzyw są do siebie zbliżone. Zapewne pierwsze skojarzenie dotyczące warzyw dyniowatych dotyczy dyni. Jednak poza znaną doskonale pomarańczową, dużą rośliną do rodziny tej zaliczamy także cukinie, patisony, ogórki, melony i arbuzy.

Zdrowotne właściwości warzyw dyniowatych

Dynia nie zawsze ma pomarańczową barwę – niektóre odmiany są białe, czerwone lub z odcieniem niebieskim. Znana w Polsce dynia olbrzymia wykorzystywana jest głównie do przyrządzania kre-

mu z dyni i ciast dyniowych.

Dlaczego warto jeść dynię? Ponieważ zawiera beta-karoten, który jest silnym przeciwutleniaczem – może zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Beta karoten zmniejsza także poziom cholesterolu, a tym samym ryzyko miażdżycy, chorób serca i udaru mózgu.

Co ciekawe, beta-karoten w organizmie ulega przemianie w witaminę A – wspomagającą widzenie po zmroku. Właściwość ta ma znaczenie w profilaktyce chorób oczu, takich jak zwyrodnienie plamki żółtej, zaćma, kseroftalmia.

Świeże pestki dyni mogą być stosowane jako środek przeciw pasożytniczy.

Zajadanie tego przysmaku pomoże w walce z owsikami i glistą ludzką.

Ponadto dynia i jej pestki wpływają korzystnie na przerost prostaty, a także mogą usprawniać męską sprawność seksualną i jakość plemników.

Dynia polecana jest dla osób z zakwaszonym organizmem – pomaga w oczyszczaniu ciała

z toksyn i działa odkwaszająco, co usprawnia i wzmacnia organizm poprzez eliminowanie nieprzyjemnych objawów zakwaszenia, np. nadwagi i obrzmienia.

Cukinia, jako pochodna dyni wykazuje te same właściwości. Nadaje się idealnie jako składnik diety lekkostrawnej oraz odchudzającej, podobnie jak dynia i patisony. Ma niewiele kalorii i jednocześnie dużo wartości odżywczych. Wyrównuje pH organizmu przywracając równowagę kwasowo-zasadową. Przez działanie moczopędne zapobiega gromadzeniu wody w organizmie. Ponadto zwiększa przyswajanie żelaza, wzmacnia organizm oraz wspomaga leczenie zgagi.

Dynia, patisony i cukinia należą do warzyw lekkostrawnych, dlatego warto wprowadzić je do diety seniora, zwłaszcza w przypadku problemów żołądkowo-jelitowych. Po warzywa dyniowate powinien sięgnąć także senior z nadwagą.

Joanna Zadrowska

dietetyk



ODPRAWA POŚMIERTNA

Odprawa pośmiertna jest świadczeniem, które wypłacane jest w związku ze śmiercią pracownika. Zgodnie z Kodeksem pracy, przysługuje ona małżonkowi zmarłego pracownika oraz innym członkom rodziny, którzy mają prawo do otrzymywania renty rodzinnej. Warto jednak przy tym pamiętać, że małżonek, będący w separacji w chwili śmierci pracownika, nie może ubiegać się o przedmiotowe świadczenie.

W odróżnieniu od zasiłku pogrzebowego (4 tysiące złotych), wysokość odprawy pośmiertnej nie jest stała. Uzależniona jest ona od okresu zatrudnienia pracownika u danego pracodawcy i wynosi odpowiednio:

- przy zatrudnieniu pracownika poniżej 10 lat – wysokość

jednomiesięcznego wynagrodzenia,

- przy zatrudnieniu pracownika przez co najmniej 10 lat – wysokość trzymiesięcznego wynagrodzenia,
- przy zatrudnieniu pracownika przez co najmniej 15 lat – wysokość sześciomiesięcznego wynagrodzenia.

Do okresu zatrudnienia u danego pracodawcy (u którego zatrudniony był w momencie śmierci) zalicza się również wszystkie poprzednie okresy zatrudnienia na podstawie stosunku pracy, jednakże tylko te które łączą tego samego pracodawcę z tym samym pracownikiem.

Podkreślenia wymaga także fakt, że przy obliczaniu odprawy, do okresu zatrudnienia pracownikowi zalicza się również okres

zatrudnienia u poprzedniego pracodawcy, jeżeli zmiana pracodawcy nastąpiła w ramach przejęcia zakładu pracy. Podobna sytuacja ma miejsce, wówczas gdy na podstawie innych przepisów, nowy pracodawca jest jednocześnie następcą prawnym poprzedniego.

Jeżeli pracownik był zatrudniony u kilku pracodawców, to wówczas rodzinie pracownika przysługiwać będzie odprawa pośmiertna od wszystkich pracodawców w wysokości odpowiedniej do stażu pracy wykonywanej u każdego z nich.

Po ustaleniu przez pracodawcę liczby uprawnionych członków rodziny, którym przysługuje prawo do odprawy pośmiertnej, pracodawca dzieli odpowiednią kwotę

na równe części pomiędzy wszystkich uprawnionych. Jednakże zaznaczyć należy, że w przypadku gdy po zmarłym pracowniku pozostał tylko jeden członek rodziny, który jednocześnie uprawniony jest do odprawy pośmiertnej, to wówczas przysługuje mu połowa jej wysokości.

Odprawa pośmiertna nie przysługuje jednak, jeżeli pracodawca ubezpieczył pracownika na życie, a małżonkowi i innym członkom

rodziny spełniającym warunki wymagane do uzyskania renty rodzinnej po zmarłym, przysługuje z tego tytułu od zakładu ubezpieczeń odszkodowanie w wysokości co najmniej równej tej odprawie. Jeżeli odszkodowanie jest niższe od odprawy pośmiertnej, to wówczas pracodawca obowiązany jest do wypłacenia uprawnionym członkom rodziny kwotę, która stanowi różnicę między tymi świadczeniami.

Warto również zapamiętać, że roszczenia o wypłatę odprawy pośmiertnej ulegają przedawnieniu tak jak inne roszczenia ze stosunku pracy, czyli z upływem 3 lat od dnia, w którym stały się wymagalne, w tym wypadku będzie to data śmierci pracownika.

Tymon Zawada

Radca prawny

KAMICA ŻÓŁCIOWA – RYZYKO CHOROBY ROŚNIE WRAZ Z WIEKIEM

Kamica żółciowa dotyka osób w każdym wieku, jednak ryzyko powstawania kamieni w pęcherzyku żółciowym wzrasta kilkakrotnie u osób starszych. Warto wiedzieć, że istnieją sposoby mogące znacznie zminimalizować ryzyko wystąpienia tej przypadłości oraz zmniejszyć dolegliwości z nią związane.

Jak powstają kamienie żółciowe?

Kamienie żółciowe to złogi głównie cholesterolu i soli wytrąconych z żółci wytwarzanej przez wątrobę do trawienia tłuszczów. Złogi mogą powstawać w pęcherzyku żółciowym, często nieprawidłowo nazywanym woreczkiem, rzadziej tworzą się pierwotnie w przewo-

dach żółciowych. Najczęściej powstające kamienie są wielkości ziarenek piasku i przedostają się drogą żółciową do dwunastnicy, stamtąd przechodzą dalej i są wydalone wraz z kałem.

Niewielkie kamienie mogą nie dawać żadnych dolegliwości. Zdarza się, że kamienie żółciowe nabierają większych rozmiarów (wielkość fasolki, orzecha), a ich wędrówka w drogach żółciowych przysparza wielu dolegliwości. W przypadku zablokowania drogi żółciowej przez zlepy złogów dochodzi do tzw. ataku kamicy żółciowej, inaczej kolki wątrobowej.

Objawy kamicy żółciowej:

- Ból brzucha (prawej, górnej części), niekiedy promieniujący do obojczyka;
- Uczucie gniecenia, ucisku, dyskomfortu w prawym podżebrzu;
- Wzdęcia i nudności występujące najczęściej po ciężkostrawnym posiłku, ustępujące po pewnym czasie;
- Czasami współistniejąca gorączka lub stan podgorączkowy.

Przyczyny powstawania kamieni żółciowych

Złogi żółciowe powstają z nie do końca wyjaśnionych przyczyn. Częściowo liczą się predyspozycje genetyczne. Szacuje się także, że choroba częściej dotyka



kobiet, co ma prawdopodobnie związek ze zmianami hormonalnymi np. w trakcie ciąży lub przyjmowania środków antykoncepcyjnych lub terapii hormonalnej po menopauzie. Jednak w wieku emerytalnym ryzyko wystąpienia choroby wyrównuje się u obu płci i dotyczy ok. 50% seniorów po 60. roku życia.

Ponadto szczególnie narażone na kamice żółciową są:

- osoby chore na cukrzycę,
- osoby z nadwagą,
- osoby prowadzące niezdrowy tryb życia.

Kamica pęcherzyka żółciowego – leczenie

Kamieni żółciowych nie można lekceważyć. Brak leczenia zwiększa ryzyko powikłań, czyli zapalenia lub perforacji woreczka żółciowego lub dróg żółciowych, zapale-

nia trzustki, wątroby, martwicy tkanek, ropniaka, nowotworu.

Uwaga! Silny atak kolki wątrobowej u seniora wymaga konsultacji z lekarzem, zwłaszcza gdy obserwujemy jednocześnie objawy takie jak: gorączka, dreszcze, żółtaczka. Należy wówczas jak najszybciej udać się do lekarza lub oddziału szpitalnego, gdyż mogą to być objawy groźnych powikłań. W przypadku ataku kolki żółciowej pomocne są leki o działaniu rozkurczającym.

W przypadku seniora diagnoza oraz leczenie kamicy powinny być przeprowadzane pod ścisłym okiem lekarza. Przy sporadycznych, mało uciążliwych bólach zwykle podaje się leki rozpuszczające złoże, jednak na pierwsze efekty trzeba będzie poczekać kilka miesięcy.

W przypadku silnych dolegliwości lekarz może zalecić zabieg polegający na rozbiciu kamieni, jednak wiąże się to z ryzykiem nawrotu choroby oraz koniecznością przyjmowania leków zapobiegających ponownemu powstawaniu złożeń. Po odstawieniu leków dolegliwości zwykle powracają.

Najskuteczniejszą metodą leczenia kamicy żółciowej jest operacyjne usunięcie pęcherzyka żółciowego. Zabieg przeprowadza się metodą laparoskopową lub tradycyjną operacją z nacięciem powłok jamy brzusznej.

Jako profilaktykę przeciw kamicy można stosować naturalne zioła, takie jak ostropest plamisty lub mniszek pospolity oraz olej lniany i lecytyna.

Dr Maksymilian Zadroga



CZARNA PORZECZKA – POŻYTEK NIE TYLKO Z OWOCÓW

Sezon na porzeczki już za nami, na szczęście jest sposób aby korzystać z dobrodziejstwa tej rośliny jeszcze przed nadejściem jesieni. Mowa o leczniczym wykorzystaniu liści czarnej porzeczki.

Czarna porzeczka należy do najsmaczniejszych owoców sezonowych. Zbiory wykorzystywane są do przyrządzania konfitur, soków i ciast. Jednak również liście czarnej porzeczki mogą być śmiało wykorzystywane wspomagająco w przypadku wielu schorzeń.

Działanie czarnej porzeczki

Godna uznania jest bardzo wysoka zawartość witaminy C, której w owocach porzeczki jest kilka razy więcej niż w cytrusach. Zamiast sięgać po preparaty witaminowe wystarczy garstka czarnych porzeczek, co pokrywa codzienne zapotrzebowanie niemal trzykrotnie.

Również przetworzone owoce wspierają organizm, m.in. przez wspomaganie pracy przewodu pokarmowego. Ponadto porzeczka jest polecana dla osób zmagających się z reumatyzmem. Może być również stosowana

pomocniczo przy dolegliwościach takich jak: niedokrwistość, zaburzona krzepliwość krwi, zaćma, osłabione włosy i paznokcie.

Szerokie działanie porzeczki wynika z zawartości związków takich jak:

- witamina A – wzmacnia skórę oraz działa korzystnie na oczy;
- kwasy fenolowe – antyoksydanty o działaniu przeciwnakrzepowym, przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwzapalnym;
- antocyjany – działają przeciwbakteryjnie;
- rutyna – uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne;
- kwercetyna – działa moczopędnie i oczyszczająco na drogi moczowe;
- pektyna – zmniejsza wchłanianie cukru i cholesterolu.

Wykorzystanie liści czarnej porzeczki

Z liści czarnej porzeczki można przyrządzić napar, który wykazuje szerokie zastosowanie zdrowotne. Napar przygotowujemy przez zalewanie suszonych i zgniecionych liści szklanką wrzącej wody. Pozostawiamy pod przykryciem

na ok. 10 minut, po czym odcedzamy. Picie naparu z liści czarnej porzeczki działa korzystnie na układ moczowy. Ponadto zawartość garbników o działaniu ściągającym wspiera pracę żołądka i jelit.

Działanie hamujące rozwój drobnoustrojów (bakterii, grzybów) pozwala na wykorzystanie liści w przypadku dolegliwości takich jak:

- biegunka,
- zaburzenia trawienia,
- nerwica żołądka,
- zakażenie dróg moczowych,
- dolegliwości wątrobowe.

Liście czarnej porzeczki stosowane zewnętrznie

Przeciwzapalne i ściągające działanie garbników znajduje także zastosowanie zewnętrzne na skórę. Liście czarnej porzeczki mogą być po lekkim zgnieceniu przykładane do ran lub miejsc po ukąszeniu owadów. Działanie przyspieszające gojenie wynika m.in. z zawartości substancji o działaniu zwalczającym bakterie, wirusy i grzyby.

Jadwiga Szatkowska

dietyki



UBEZPIECZENIE EMERYTALNO-RENTOWE ROLNIKÓW CZĘŚĆ 1

Na wstępie zaznaczyć należy, że ubezpieczenie emerytalno-rentowe różni się od ubezpieczenia emerytalnego i rentowego, które zawarte jest w ustawie z dnia 17 grudnia 1998 roku o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Różnica dotyczy kwestii, w której w ubezpieczeniu społecznym rolników występuje jedna składka łącznie na emeryturę i rentę, zaś w ubezpieczeniu z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych występuje odrębna składka zarówno na ubezpieczenie emerytalne, jak i ubezpieczenie rentowe.

Przedmiotowemu ubezpieczeniu podlega:

- rolnik, którego gospodarstwo obejmuje obszar użytków rolnych powyżej 1 ha przeliczeniowego lub dział specjalny;
- domownik rolnika, o którym mowa powyżej;
- osoba pobierająca rentę strukturalną;
- małżonek osoby pobierającej rentę strukturalną, o ile jest ona wypłacana ze zwiększeniem na małżonka.

Dobrowolnie do ubezpieczenia emerytalno-rentowego na wniosek, może dołączyć również:

- inny rolnik lub domownik, który podlega ubezpieczeniu wypadkowemu, chorobowemu lub macierzyńskiemu w pełnym zakresie, jeżeli złożono wniosek o objęcie go ubezpieczeniem emerytalno-rentowym;

- rolnik, który zaprzestał prowadzenia działalności rolniczej i nie nabył prawa do emerytury lub renty z ubezpieczenia, jeżeli podlegał przedmiotowemu ubezpieczeniu przez co najmniej 12 lat i 6 miesięcy;
- rencista pobierający rentę rolniczą okresową;
- były rolnik lub domownik, nieprowadzący działalności rolniczej w związku z nabyciem prawa do świadczenia pielęgnacyjnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego.

Warto również wskazać, że za rolnika lub domownika, którzy podlegają ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu, w związku ze sprawowaniem osobistej opieki nad dzieckiem, składka

na przedmiotowe ubezpieczenie jest finansowana z budżetu państwa do funduszu emerytalno-rentowego, który jest przeznaczony na te składki, pod warunkiem, że wskazany rolnik lub domownik nie podlegają innemu ubezpieczeniu społecznemu. Powyżej opisane finansowanie następuje od dnia zgłoszenia przez rolnika opłacającego składki za te osoby wniosku wraz z oświadczeniem o sprawowaniu przez te osoby osobistej opieki nad dzieckiem.

Powyższe przesłanki odnoszące się do wieku i stanu zdrowia dzieci zostały dokładnie opisane w art. 16a ust. 1 ustawy o ubezpieczeniu społecznym rolników.

Składki miesięczne za każdego ubezpieczonego wynoszą:

- 10 % emerytury podstawowej – w przypadku gdy gospodarstwo rolne obejmuje obszar użytków rolnych do 50 ha przeliczeniowych;
- 12 % emerytury podstawowej – w przypadku gdy gospodarstwo rolne obejmuje obszar użytków rolnych do 100 ha przeliczeniowych;
- 24 % emerytury podstawowej – w przypadku gdy gospodarstwo rolne obejmuje obszar użytków rolnych powyżej 100 ha do 150 ha przeliczeniowych;
- 36 % emerytury podstawowej – w przypadku gdy gospodarstwo rolne obejmuje obszar

użytków rolnych powyżej 150 ha do 300 ha przeliczeniowych;

- 48 % emerytury podstawowej – w przypadku gdy gospodarstwo rolne obejmuje obszar użytków rolnych powyżej 300 ha przeliczeniowych.

Zaznaczyć należy, że w przypadku gdy okres, w którym dana osoba podlega ubezpieczeniu emerytalno-rentowemu jest krótszy niż miesiąc, to wówczas wysokość składki oblicza się proporcjonalnie do liczby dni podlegania ubezpieczeniu w tym konkretnym miesiącu.

Tymon Zawada

Radca prawny

Teleopieka Seniora

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



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

