



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

PRZEBACZANIE KROKIEM DO LEPSZEGO ZDROWIA

TROSKA O DŁONIE W PODESZŁYM WIEKU

INKONTYNENCJA – JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

WYDZIEDZICZENIE – PODSTAWOWE INFORMACJE

ROMANTYZM W WIELOLETNIM ZWIĄZKU

– CZY TO MOŻLIWE?

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 JAKIE PIECZYWO JEST NAJZDROWSZE DLA OSÓB STARSZYCH?**

— *Jadwiga Szatkowska*

**4 PRZEWLEKŁA OBTURACYJNA CHOROBA PŁUC JAKO KONSEKWENCJA
DŁUGOLETNIEGO PALENIA PAPIEROSÓW— *Maksymilian Zadroga*****6 MASAŻ U SENIORA – RODZAJE, ZALECENIA I PRZECIWWSKAZANIA**

— *Cezary Lipiński*

7 GROŻNE ZABURZENIA RÓWNOWAGI U SENIORÓW — *Kazimierz Modruga***9 PRZEBACZANIE KROKIEM DO LEPSZEGO ZDROWIA — *Agata Cukrowska*****10 ZACHOWEK – CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ — *Tymon Zawada*****11 GRZYBICA PAZNOKCI – NIE TYLKO PROBLEM NATURY ESTETYCZNEJ**

— *Cezary Lipiński*

**13 ZIOŁOWA PIEŁĘGNACJA SKÓRY DOJRZAŁEJ – SPOSÓB NA PRZEBAR-
WIENIA — *Joanna Sadura*****14 WYDZIEDZICZENIE – PODSTAWOWE INFORMACJE — *Tymon Zawada*****16 INKONTYNENCJA – JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ? — *Maksymilian Zadroga*****17 TROSKA O DŁONIE W PODESZŁYM WIEKU — *Joanna Sadura*****19 ROMANTYZM W WIELOLETNIM ZWIĄZKU – CZY TO MOŻLIWE? — *Agata
Cukrowska*****20 MAKIJAŻ DLA SENIORKI — *Joanna Sadura***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty piąty 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



JAKIE PIECZYWO JEST NAJZDROWSZE DLA OSÓB STARSZYCH?

Pieczyno dla wielu osób stanowi podstawę żywienia. Będąc bazą śniadań i kolacji, a czasem także dodatkiem do obiadów, jest spożywane częściej od większości innych produktów spożywczych. Czy jednak wiemy, jakie pieczywo wybierać, by zagwarantować sobie nie tylko przyjemny smak, ale też korzystny wpływ na zdrowie? Jak zwykle, podstawą jest wybór produktów, które są możliwie najbardziej naturalne, pozbawione sztucznych barwników i konserwantów. Ale na co jeszcze zwrócić uwagę? Przede wszystkim na rodzaj mąki,

z jakiej wypiekane są chleby i bułki. Choć pszenna wydaje się bardziej uniwersalna, to jednak zawiera dużo glutenu, ma właściwości spulchniające, za to niewiele składników odżywczych. Strzałem w dziesiątkę jest zatem pieczywo razowe z mąki żytniej, owsianej lub gryczanej.

Wady i zalety pieczywa razowego

Pieczyno razowe wypiekane jest z mąki słabo zmielonej. Jest słabo oczyszczona z otręb i okryw nasiennych, a to właśnie one zawierają najwięcej cennych składników odżywczych. Mąka razowa charakteryzuje się dużą zawarto-

ścią witamin i minerałów, ale też błonnika pokarmowego. Bez wątplenia jest więc korzystniejsza dla naszego zdrowia. Pieczywo z mąki żytniej dostarcza, przede wszystkim, spore ilości witamin B, cynku i manganu. Niestety, pieczywo razowe jest ciężiej strawne niż to wypiekane z mąki pszennej. Odradza się więc szczególnie osobom cierpiącym na choroby układu pokarmowego. Powinni unikać go ludzie mający wrzody układu pokarmowego, a także uskarżający się na zgagę, refluks i niestrawność.

Alternatywa dla typowego pieczywa razowego

Przeciwwskazania do spożywania pieczywa razowego nie muszą oznaczać zupełnej rezygnacji ze zdrowego pieczywa. Można sięgnąć po pieczywo mieszane, pszenno-żytnie. Choć nie jest optymalnym rozwiązaniem, to jednak stanowi zgodne połączenie właściwości obu rodzajów

mąki, a negatywny wpływ mąki razowej na samopoczucie, jest łagodzony delikatnością mąki pszennej. Dla lepszego smaku i większej dawki witamin, można wybrać pieczywo mieszane z dodatkiem ziaren, np. dyni, słonecznika, lnu, sezamu, które wzbogacą je o magnez i wit. A. Dodatek ostropestu korzystnie wpłynie na wątrobę, a kminek

złagodzi problemy gastryczne. Poza tym, w ostatnich latach na rynku pojawiają się coraz to nowsze rodzaje pieczywa, bazujące na mniej popularnych, ale równie zdrowych składnikach. Należą do nich m.in. mąka z amarantusa, mąka migdałowa czy kokosowa.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

4 ZDROWIE

PRZEWLEKŁA OBTURACYJNA CHOROBA PŁUC JAKO KONSEKWENCJA DŁUGO-LETNIEGO PALENIA PAPIEROSÓW

Przewlekła obturacyjna choroba płuc, to nieuleczalne schorzenie układu oddechowego powodujące zwężenie oskrzeli, a w konsekwencji trudności w przepływie powietrza. Choroba wywołuje destrukcję miąższu płuc prowadzącą do pojawienia się rozedmy. Zmiany powstałe w płucach są odwracalne częściowo.

Główną przyczyną POChP jest palenie tytoniu czynne i bierne. Wdychany dym niszczy włókna sprężyste płuc, co w połączeniu ze stanem zapalnym śluzówki wywołuje zwężenie oskrzeli. Światowa Organizacja Zdrowia podaje, iż czwarte miejsce wśród chorób

zbierających śmiertelne żniwo należy do POChP. Choroba może doprowadzić do skrócenia życia nawet o 15 lat.

Jakie symptomy wywołuje przewlekła obturacyjna choroba płuc?

Na początku pacjent czuje duszności jedynie przy większym wysiłku, w miarę postępu choroby duszności przejawiają się przy najprostszych czynnościach, do tego dochodzi uporczywy kaszel, odkrztuszanie wydzieliny mogącej zawierać krew (jako rezultat zniszczenia naczyń krwionośnych w układzie oddechowym). Schorzenie zajmuje nie tylko płuca, ale zwiększa ryzyko

chorób serca, miażdżycy, cukrzycy, nowotworów np. przewodu pokarmowego, narządów rodnych u kobiet. Późna przewlekła choroba obturacyjna płuc może doprowadzić do wystąpienia sinicy na skutek spadku wysycenia hemoglobiny tlenem.

Powikłania:

Jako powikłanie POChP należy podać nadciśnienie płucne, spowodowane skurczem małych tętniczek płucnych pozbawionych dostatecznej ilości tlenu. Efektem tego powikłania jest przerost prawej komory serca i pojawienie się serca płucnego.

Badaniem pozwalającym zdiagno-



zować POChP jest spirometria. Choroba występuje wtedy, gdy pomimo zaordynowania leku rozkurczowego obturacja nie znika.

Co można zrobić, aby poprawić jakość życia pacjenta w wieku podeszłym z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc?

Najważniejsze jest rozstanie się z nałogowym paleniem papierosów. Trzeba unikać zadymionych pomieszczeń, bo palenie bierne też jest szkodliwe.

Należy zadbać o aktywność fizyczną, mimo iż początkowo wysiłek powoduje zadyszkę i duszności. Rodzaj i intensywność ćwiczeń trzeba dostosować do stopnia zaawansowania choroby. Ruch obniża również ryzyko zachorowania na schorzenia współtowarzyszące, czyli cukrzycę, chorobę niedokrwienną serca.

Otyli pacjenci powinni zredukować masę ciała, bo balast w postaci zbędnych kilogramów wymaga dostarczenia dużych ilości tlenu, aby natlenić nadmiar tkanek.

Osoby z niedowagą mają osłabione mięśnie oddechowe, co pogarsza rokowania, więc trzeba zadbać o przywrócenie prawidłowej masy ciała u chorego.

Istotna jest prawidłowa dieta wykluczająca obfite dania i wzdymające produkty, które unosząc przeponę do góry, utrudniają swobodne oddychanie. Do ciężkostrawnych produktów zaliczamy warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, które zwiększają ilość gazów w jelitach.

Pacjent ma jeść mało a często, najlepiej 6 posiłków dziennie. Nie wolno chodzić spać z pełnym żołądkiem, ostatni posiłek należy zjadać minimum 3 godziny przed snem, aby nie doprowadzić

do wystąpienia duszności nocnych. Przepona ma utrudnione zadanie w pozycji leżącej, a wypełniony żołądek dodatkowo obciąża ten mięsień.

Dieta powinna zawierać więcej tłuszczów niż białek, gdyż trzeba mniej tlenu do spalania tłuszczów. Ważne jest stosowanie w jadłospisie olejów roślinnych, ryb morskich, które zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Zielone warzywa ułatwią przyswajanie kwasów omega-3, więc należy je uwzględnić w posiłkach. Białko dobrze jest zawrzeć w jadłospisie w ilości 1,5 g na kg masy ciała należnej. Pamiętajmy, aby było to białko pochodzące z chudego mięsa (kurczak, indyk) i chudego nabiału (jogurty, twarogi).

Dr Maksymilian Zadroga



MASAŻ U SENIORA – RODZAJE, ZALECENIA I PRZECIWWSKAZANIA

Masaże lubiane są przez większość osób, jednak warto pamiętać, że masaż masażowi nierówny. Przede wszystkim, trzeba odróżnić masaże relaksacyjne od leczniczych. Pierwsze z nich mają jedynie rozluźnić napięcie mięśniowe i poprawić samopoczucie. Celem drugich jest odczuwalny wpływ na poprawę kondycji fizycznej. Do masażu leczniczych zaliczane są zarówno te rehabilitacyjne, które mają przywrócić sprawność, jak też te profilaktyczne, których zadaniem jest utrzymanie aktualnego stanu zdrowia lub hamowanie procesów chorobowych. Na uwagę trzeba mieć jednak fakt, że u części pacjentów istnieją poważne przeciwwskazania do wykonywania niektórych typów masażu. Za szczególnie ważnym doбором zabiegów przemawiają choroby układu krą-

żenia i układu oddechowego. Niemniej, także niektóre dolegliwości związane ze stanem układu szkieletowego lub mięśniowego mogą determinować wybór masażu.

Zasady bezpieczeństwa w masażu seniorów

Dobór masażu do kondycji pacjenta jest kluczowy dla bezpiecznego i skutecznego wykonania zabiegu. W przypadku seniorów, nieprofesjonalna diagnoza może nie tylko nie przynieść oczekiwanych efektów, ale wręcz zaszkodzić. To dlatego większość fizjoterapeutów nie podejmuje się wykonywania masażu leczniczego bez jasnej diagnozy i skierowania od lekarza. W przypadku osób, u których istnieje ryzyko niezdiagnozowanej dolegliwości, mogącej być przeszkodą do wykonania masażu, profesjonalista może

odmówić nawet masażu relaksacyjnego. Ze względu na troskę o zdrowie, fizjoterapeutę należy poinformować o wszelkich zarówno stwierdzonych dolegliwościach, jak i tylko odczuwanych objawach.

Trzeba również wiedzieć, że w masażu seniora szczególną uwagę przywiązuje się do oddziaływania miejscowego. Z uwagi na spadającą z wiekiem wydolność układu oddechowego i układu krążenia, zaleca się systematyczną pracę na małych powierzchniach ciała tak, by uciskaniem nie zwiększyć zapotrzebowania organizmu na tlen. Techniki masażu muszą być natomiast dobrane do aktywności seniora i do spodziewanych rezultatów. Masaże średnio i długo bodźcowe polecane są np. pacjentom oczekujących stymulacji krążenia,

a intensywne masaże, w których można nawet zastosować dodatkowe bodźce wibracyjne, zaleca się pacjentom mało lub zupełnie niemobilnym. Widoczna u osób starszych podatność na występowanie krwiaków sprawia, że masaże powinny być delikatne i najlepiej, aby ograniczały się do rozcierania ruchami kolistym lub podłużnymi. Jeśli występuje ugniata nie, powinno być ono lekkie.

Przeciwwskazania do wykonania masażu u seniorów

Wśród najważniejszych przeciwwskazań do wykonywania masażu u seniorów wymienia się choroby nowotworowe, gruźlicę

i większość zmian skórnych. Zazwyczaj masaże odradzane są osobom cierpiącym na miażdżycę, choroby bakteryjne, wirusowe i pasożytnicze. Nie wykonuje się także zabiegów u pacjentów z gorączką oraz mających stany zapalne. Szczególną ostrożność należy zachować przy chorobach układu naczyniowego. Zakrzepica, żylaki, skaza naczyniowa dopuszczają wyłącznie masaże lecznicze i tylko po skierowaniu od lekarza. Mimo to, nie wszystkie obrzęki na ciele są przeciwwskazaniem do zabiegu. Wręcz przeciwnie – jeśli mają podłoże limfatyczne, to istnieje rodzaj masażu pobudzającego, który pomaga

je zniwelować, przynosząc odczuwalną ulgę.

Choć w wielu sytuacjach masaże przynoszą ulgę fizyczną i psychiczną, to w podeszłym wieku, dla własnego bezpieczeństwa, zdecydowanie nie powinno się korzystać z tych zabiegów bez uprzedniej konsultacji lekarskiej. W razie niepewności, co do zaleceń, należy poradzić się samego masażyisty lub zrezygnować masażu do czasu wizyty lekarskiej.

BEZPIECZEŃSTWO 7

GROŹNE ZABURZENIA RÓWNOWAGI U SENIORÓW

Zaburzenia równowagi to dość powszechny problem wśród osób starszych. Poza tym, że są po prostu uciążliwe, to stanowią bardzo poważne zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia seniorów. Upadki mogą skończyć się nie tylko połamaniem kości i bolesnymi stłuczeniami, ale nawet śmiercią! To dlatego zaobserwowanie zaburzeń równowagi powinno skłonić do jak najszybszej wizyty u specjalisty.

Jest to tym istotniejsze, że zaburzenia te mogą mieć przeróżne podłoże, a niejednokrotnie są objawem poważniejszych schorzeń.

Szacuje się, że zaburzenia równowagi występują u 25% osób powyżej 60. roku życia. Najczęściej powodują wrażenie obracania się całego otoczenia lub utrudniają określenie swojego położenia, zniekształcając rzeczywistość. W takich warunkach trudno jest się poruszać, ponieważ traci

się pewność, co do miejsca własnego przebywania. Odczuciom tym często towarzyszą szumy uszne, oczopląs i ból głowy. Skutkiem silnych zawrotów mogą być natomiast wymioty.

Z lekarskich statystyk wynika, że przeważająca część problemów z równowagą ma swoje źródło w schorzeniach kręgosłupa lub nieprawidłowym funkcjonowaniu błędnika. Niestety, dokładna diagnoza zajmuje sporo czasu



i wiąże się z wieloma badaniami. Mimo to, należy dążyć do jej możliwie najszybszego postawienia, ponieważ w skrajnych przypadkach, zaburzenia równowagi mogą być objawem śmiertelnego zagrożenia, jakim jest niedotlenienie mózgu. Są też jednym z pierwszych symptomów guza mózgu.

Niemniej, najczęściej utrata równowagi wiąże się z dość powszechnymi chorobami. Bywa efektem nieprawidłowo leczonej

cukrzycy, ale dość często powodowana jest także chorobami neurologicznymi lub laryngologicznymi, problemami psychiatrycznymi, zaburzeniami hormonalnymi, zwyrodnieniami stawów, niedoborem niektórych mikroelementów, a nawet nadmiarem woskowiny w uszach.

W większości przypadków zaburzenia równowagi są możliwe do wyleczenia lub przynajmniej znacznego ograniczenia. Podstawą jest jednak rozpoczęcie praw-

dłowego leczenia dolegliwości, które do nich doprowadzają. Z uwagi na wspomniane już trudności z postawieniem szybkiej i trafnej diagnozy, należy koniecznie udać się do lekarza już przy pierwszych problemach z równowagą tak, by dać sobie czas na rozpoczęcie leczenia, zanim objawy ulegną wzmożeniu.

Kazimierz Modruga

Konsultant bezpieczeństwa



polskiemuzy.pl

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





PRZEBACZANIE KROKIEM DO LEPSZEGO ZDROWIA

Kłótnie i niesnaski zdarzają się każdemu. Normalnym uczuciem jest też antypatia, czasem nawet nie do końca uargumentowana. Po prostu zdarza się, że z kimś nie możemy złapać wspólnego języka albo nie odpowiada nam jego sposób bycia, więc za nim nie przepadamy. Niestety, w życiu pojawiają się także silniejsze uczucia o negatywnym wydźwięku. Do najgorszych należy nienawiść. Toksyczna, o sile niszczącej dla relacji interpersonalnych, ale i dla samego ją odczuwającego. Specjaliści przekonują, że ze skrajnie negatywnymi uczuciami należy walczyć. Jak i po co?

Powodów nienawiści może być wiele. Bardzo często chodzi o dawne zadry i rzeczywiste sytuacje, które doprowadziły do bardzo napiętych stosunków między ludźmi. Zdarza się też nienawiść niewyjaśniona, bazująca na uprzedzeniach, które nie mają logicznego uzasadnienia. W każdym przypadku nienawiść

ma jednak identyczne skutki, odczuwalne nawet nie zawsze przez otoczenie, ale zawsze przez osobę, która je w sobie nosi. Jeśli więc nie dostrzega się innych argumentów, to przynajmniej dla samego siebie warto wyzbyć się nienawiści.

Zakłada się, że przebaczenie ma dla seniora szczególną wartość z perspektywy czasu, jaki pozostał mu na ziemskim padole. Patetyczna argumentacja pełna jest zapewnień, że nie żywiąc urazy, łatwiej będzie pożegnać się ze światem. Pozwoli też pozostawić po sobie lepsze wspomnienie, kreując nas na ludzi silnych i dobrodusznych. Odchodząc jednak od dalekosiężnych zalet przebaczenia, skupmy się na tym, co jest teraz i tu. Trzeba szczerze przyznać, że umiejętność przebaczenia to, wbrew pozorom, inwestycja w samego siebie. Przebacząc, uczymy się zapominać o tym złym, co doprowadziło nas do nienawiści. Wyzbywając się żalu, złości i zgorzknienia, tworzy-

my miejsce na pozytywne uczucia. A odczuwając wreszcie zadowolenie, radość, ekscytację możemy realnie cieszyć się lepszym samopoczuciem.

Przebaczenie i wyrzucenie z siebie nienawiści może też pomóc w niwelowaniu problemów ze snem. Nawet jeśli wydaje nam się, że nie myślimy o swoich negatywnych uczuciach, to przepełniona jest nimi nasza podświadomość. Utrudnia nam to efektywny sen i pełny relaks. Negatywnie nastawiona podświadomość może też utrudniać kontakty z innymi ludźmi, nawet jeśli naprawdę nam na nich zależy. Dowody naukowe potwierdzają również, że chowanie urazy osłabia odporność organizmu i sprzyja chorobom serca oraz całego układu krwionośnego. Może grozić przewlekłym nadciśnieniem, nawracającymi migrenami, a nawet zapaleniem stawów! Zwiększa również ryzyko wystąpienia depresji i nerwicy.

Agata Cukrowska

psycholog



ZACHOWEK – CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ

Zachówek jest jednym z najczęściej poruszanych tematów w momencie, gdy dojdzie do dziedziczenia. W pierwszej kolejności trzeba się zastanowić komu przysługuje zachówek oraz w jakiej wysokości. Ustawodawca dokładnie określa, jakie warunki należy spełnić, aby uzyskać należną z tytułu zachowku część majątku spadkowego.

Zgodnie z kodeksem cywilnym zachówek ma chronić interesy osób najbliższych spadkodawcy, którzy nie zostali uwzględnieni w testamencie, a w przypadku dziedziczenia ustawowego znaleźliby się w kręgu spadkobierców. Z zachowkiem mamy do czynienia jedynie w przypadku dziedziczenia testamentowego.

Zachówek przysługuje zstępnym (tj. dzieciom, wnukom, prawnukom), małżonkowi oraz rodzicom spadkodawcy, którzy byliby powołani do spadku z ustawy.

Wysokość zachowku wynosi połowę wartości udziału spadkowego tj. połowę kwoty, którą spadkobierca otrzymałby, gdyby dziedziczenie przeprowadzone zostało na podstawie ustawy.

Przykład: Spadkodawca pozostawił testament. Wartość spadku wyniosła 100 000 zł. Spadkodawca pozostawił dwoje dzieci. W testamencie przepisał cały spadek jednemu z nich. Czy drugie z dzieci może domagać się zachowku?

– Tak, w takim przypadku wartość zachowku wyniesie 25 000 zł. W przypadku dziedziczenia usta-

wowego spadkobierca miałby 50 000 zł. Natomiast zachówek wynosi 50 % kwoty, którą otrzymałby przy dziedziczeniu ustawowym.

Jeżeli jednak z roszczeniem o zachówek występuje osoba trwale niezdolna do pracy albo małoletni, to wtedy wysokość zachowku wynosi dwie trzecie wartości udziału spadkowego tj. dwie trzecie kwoty, którą spadkobierca otrzymałby, gdyby dziedziczenie przeprowadzono na podstawie ustawy.

Przykład: Spadkodawca pozostawił testament. Wartość spadku wyniosła 100 000 zł. Spadkodawca pozostawił dwoje dzieci w tym jedno małoletnie. W testamencie przepisał cały spadek jednemu z nich. W jakiej wysoko-

ści zachówek należy się drugiemu z dzieci?

– *Drugie dziecko, które jest małoletnie otrzyma 37 500 zł tytułem zachowku. W przypadku dziedziczenia ustawowego spadkobierca miałby 50 000 zł. Natomiast zachówek stanowi 75 % kwoty, którą otrzymałby przy dziedziczeniu ustawowym.*

Ważne! Jeżeli spadkodawca uwzględnił wszystkich spadkobierców w sporządzonym przez siebie testamentie, ale jednemu z nich przepisał większą część spadku, a pozostałym tylko niewielką jego

część, to Ci którzy otrzymali mniej niż należny im zachówek mogą żądać jego uzupełnienia.

Przykład: Spadkobierca miał dwoje dzieci. Jednemu z nich zapisał 100 000 zł. Drugiemu zapisał kwotę 20 000 zł. Czy drugiemu z dzieci należy się uzupełnienie zachowku?

– *Drugiemu z dzieci przysługuje zachówek w wysokości 25 000 zł. Ze względu na to, że otrzymał już kwotę 20 000 zł, to może żądać uzupełnienia zachowku o 5 000 zł.*

Jeżeli spadkobierca nie otrzymał należnego mu zachowku, to przysługuje mu przeciwko pozostałym spadkobiercom roszczenie o zapłatę sumy pieniężnej potrzebnej do pokrycia zachowku albo do jego uzupełnienia.

Pamiętaj, że roszczenia z tytułu zachowku przedawniają się z upływem 5 lat od ogłoszenia testamentu. Po tym czasie złożony do sądu pozew nie będzie skuteczny.

Tymon Zawada

Radca prawny

GRZYBICA PAZNOKCI – NIE TYLKO PROBLEM NATURY ESTETYCZNEJ

Grybica dermatofitowa paznokci występuje u ludzi w podeszłym wieku z uwagi na spowolniony wzrost płytki paznokciowej i problemy z prawidłowym krążeniem krwi w naczyniach krwionośnych kończyn dolnych. Dermatofity mogą przedostać się do osłabionych płytek paznokciowych w przebiegu chorób uszkadzających paznokcie np. łuszczycy, liszaja płaskiego. Paznokcie zmienia barwę na żółtą, żółto-brązową, zielono-brązową oraz ulegają pogrubieniu, łamie się, wykrusza i pęka. Często dochodzi

do odwarstwienia się płytki od podłoża. Paznokcie ulegają zniekształceniu i przyjmuje postać rurkowatą bądź szponowatą.

Zakażenie drożdżakami z rodzaju *Candida* prowadzi do wystąpienia stanu zapalnego wałów okołopaznokciowych, co wywołuje zaczerwienienie, ból. Dochodzi do sączenia się ropnej wydzieliny, a płytka paznokcia robi się gruba, matowa, pokryta bruzdami.

Pleśńica występuje głównie w obrębie paluchów u stóp wśród osób w podeszłym wieku, u których mamy do czynienia

z zaburzeniami krążenia w kończynach dolnych. Paznokcie zaczynają żółknąć, następnie zmieniają kolor na brązowy. Grzyby pleśniowe zakażają tylko łożysko i nie wywołują stanu zapalnego skóry.

Czynniki predysponujące do rozwoju grzybicy:

- zaburzenia krążenia
- zaburzenia układu odpornościowego
- leczenie przeciwnowotworowe
- cukrzyca
- otyłość
- nadpotliwość stóp



- noszenie niewłaściwie dobranego, uciskającego palce obuwia
- chodzenie latem w zakrytych, nieprzewiewnych butach

Senior może ograniczyć ryzyko grzybicy paznokci poprzez:

- dokładne osuszanie stóp i przestrzeni między palcami po kąpielach
- unikanie chodzenia boso w miejscach publicznych, czyli basenach, sanatoriach
- używanie kremów z substancjami przeciwgrzybiczymi oraz talków zapobiegających potliwości stóp
- noszenie wyłącznie bawełnianych skarpet i ich codzienna zmiana
- rezygnację z używania kapci domowych noszonych przez inne osoby
- noszenie przewiewnych i odkrytych butów latem

- korzystanie z własnych ręczników, pilników, nożyczek, ewentualnie dezynfekowanie przyborów do paznokci pożyczonych od innej osoby
- ostrożne skracanie paznokci, zaniechanie wycinania i zaokrąglania brzegów
- unikanie długotrwałego mycia i moczenia stóp, zwłaszcza z użyciem mydła o zasadowym pH

Jak przebiega leczenie grzybicy?

Leczenie skojarzone łączące preparaty działające ogólnoustrojowo i miejscowo jest najskuteczniejsze, szczególnie w przypadku nawracającej grzybicy dermatofitowej paznokci stóp i zakażeń mieszanych, gdzie oprócz dermatofitów mamy do czynienia z drożdżakami i grzybami pleśniowymi. Preparaty do użytku miejscowego stosuje się w formie lakieru do paznokci dwa razy w tygodniu

przez 12 miesięcy. Kurację doustną kontynuuje się od 6 do 12 miesięcy. Czas terapii przeciwgrzybiczej uzależniony jest od tempa wzrostu paznokcia, dlatego u osób starszych leczenie trwa do roku. Dobre efekty daje łączenie doustnym preparatów przeciwgrzybiczych z lekami wspomagającymi krążenie obwodowe w nogach.

Pamiętajmy, że grzybica paznokci stóp nie jest problemem wyłącznie kosmetycznym. Nielezione schorzenie może skutkować pojawieniem się zapalenia tkanek, zakażeniem bakteryjnym skóry, co przy równoczesnym występowaniu cukrzycy i żylaków kończyn dolnych może doprowadzić do powstania innego schorzenia zwanego różą.

Dr Cezary Lipiński



ZIOŁOWA PIELĘGNACJA SKÓRY DOJRZAŁEJ – SPOSÓB NA PRZEBARWENIA

Głównym problemem skóry dojrzałej jest nadmierna suchość oraz zmiana zabarwienia. Dlaczego skóra seniorów zmienia kolor i czy można temu zaradzić? Podpowiemy, jak szybko i niskim kosztem można poprawić wygląd skóry, rozjaśnić cerę i poprawić sobie humor w jesienne dni!

Jak powstają przebarwienia skóry?

Jasnobrązowe plamki wynikają z zaburzonej pracy melanocytów – komórek odpowiedzialnych za produkcję pigmentu skóry. Tzw. plamy wątrobowe w postaci brązowych przebarwień pojawiają się głównie na grzbiecie dłoni, ramion oraz na twarzy. Przypadek ta przypisywana jest osobom w starszym wieku, jednak to nie wiek jest ich przyczyną, a nadmierna ekspozycja na słońce.

Plamy starcze powstają u seniorów, którzy w młodości mieli zbyt duży kontakt z promieniami słonecznymi. Przebarwienia u jednych powstają niedługo

po opalaniu, u innych natomiast nawet kilkadziesiąt lat później. Duże znaczenie mają także indywidualne predyspozycje, czyli wrażliwość skóry uwarunkowana genetycznie. Także przyjmowanie leków o działaniu fototoksycznym znacznie zwiększa wrażliwość skóry na słońce.

Plamy starcze należą do przebarwień, których raczej nie można usunąć przy pomocy naturalnych preparatów. Można je jednak znacznie rozjaśnić, poprawić wygląd skóry, nadać twarzy promiennego wyglądu i zminimalizować widoczność przebarwień.

Domowe sposoby rozjaśniające przebarwienia

Lukrecja – jest jednym z najsukuteczniejszych ziół stosowanych do rozjaśniania plam starczych. Dzięki swoim właściwościom zmniejsza produkcję enzymu (tyrozyny) kontrolującego wytwarzanie barwnika skóry. Z suszonego korzenia lukrecji można przygotowywać pilling rozjaśniający. Zwykle w celu zwiększenia efektywności łączy się go z witaminą

C (sposzkwana tabletka) i kwasem owocowym (mięsz jabłka).

Truskawki – zawierają kwasy alfa-hydroksylowe, które rozświetlają cerę. Ponadto są źródłem witamin C, A, witamin z grupy B, wapnia i magnezu. Związki te wpływają korzystnie na stan cery dojrzałej, zmniejszają drobne zmarszczki, wygładzają i ujędrniają skórę.

Kora wierzby białej – zawiera kwas salicylowy o działaniu złuszcującym. Rozkruszona tabletka z korą wierzby złuszcza martwy naskórek i oczyszcza skórę. W efekcie cera staje się jaśniejsza, gładza i młodsza. Ponadto poprawia się wygląd skóry naczynekowej lub z zaskórnkami.

Zielona herbata – działa podobnie jak kora wierzby białej. Złuszcza martwy naskórek, wygładza i ułatwia nawilżenie. Jako silny antyoksydant poprawia kolor skóry i spowalnia procesy starzenia.

Joanna Sadura

Kosmetolog



WYDZIEDZICZENIE – PODSTAWOWE INFORMACJE

Wydziedziczenie to hasło, które możemy często usłyszeć w mediach oraz telewizji. Potocznie rozumiane, jako konsekwencja negatywnego zachowania spadkobiercy powodująca nieuwzględnienie go w testamencie i pozbawienie jakichkolwiek praw do spadku. A czym tak naprawdę jest wydziedziczenie?

Rzeczywiście potoczne rozumienie pojęcia dziedziczenia nie odbiega w znacznym stopniu

od prawnego sensu tej instytucji. Zgodnie z kodeksem cywilnym spadkodawca może w testamencie pozbawić zstępnych (tj. dzieci lub wnuków), małżonka i rodziców zachowku.

Zachówek jest to rodzaj zabezpieczenia zstępnych, małżonka oraz rodziców spadkodawcy w przypadku dziedziczenia testamentowego. Zachówek przysługuje w przypadku nieuwzględnienia w testamencie i wynosi co do zasady połowę wartości udziału

spadkowego, natomiast $\frac{2}{3}$ wartości udziału spadkowego w przypadku małoletnich oraz osób trwale niezdolnych do pracy (więcej: artykuł zachówek – co powinniśmy wiedzieć).

Wydziedziczenie może nastąpić wyłącznie na podstawie testamentu sporządzonego przez spadkodawcę. Nie dotyczy ono dziedziczenia ustawowego. Wydziedziczenie może być jedynie całkowite. Spadkodawca nie może określić, że wydziedzicza

spadkobiercę jedynie do jakiejś wskazanej przez siebie kwoty. Nie można również wydziedziczyć spadkobiercy pod warunkiem lub z zastrzeżeniem terminu.

Aby dokonać wydziedziczenia musi zaistnieć jedna z poniżej wskazanych przesłanek polegająca na:

- zachowaniu się spadkobiercy wbrew woli spadkodawcy uporczywie postępującego sprzecznie z zasadami współżycia społecznego;
- dopuszczeniu się przez spadkobiercę względem spadkodawcy albo jednej z najbliższych mu osób umyślnego

przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności albo rażącej obrazie czci;

- uporczywym nie dopełnianiu względem spadkodawcy obowiązków rodzinnych.

Co prawda, ustawodawca wyrażnie nie nakłada na spadkodawcę obowiązku podania która z wyżej wymienionych przyczyn zachodzi, jednakże należy pamiętać, że ta przyczyna musi wynikać z testamentu. W przypadku, gdy spadkobierca wystąpi na drogę sądową, to sąd będzie badał, czy podana przesłanka wystąpiła. Jeżeli chcemy, aby wydziedziczenie było skuteczne, to należy

możliwie jak najdokładniej opisać przyczynę wydziedziczenia tak, aby nie pozostawić żadnych wątpliwości w tej kwestii.

Najlepszym rozwiązaniem, które da pewność o skuteczności dokonanego wydziedziczenia będzie spisanie testamentu przed notariuszem, który dopilnuje, aby w przyszłości nie było możliwości podważenia testamentu i przyczyn wydziedziczenia.

Tymon Zawada

Radca prawny



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Teleopieka Seniora

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**





INKONTYNENCJA – JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

Inkontynencja, czyli nietrzymanie moczu, to niezwykle uciążliwa dolegliwość, która drastycznie obniża jakość życia. Występuje zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. W starszym wieku wynika głównie z osłabienia mięśni dna miednicy, które odpowiadają za kontrolowanie pracy pęcherza. Dodatkowym czynnikiem sprzyjającym nietrzymaniu moczu jest u kobiet przebieg naturalnego porodu, który najczęściej przyczynia się do osłabienia tychże mięśni. U panów inkontynencja może natomiast łączyć się z problemami w obrębie prostaty. Ten wstydliwy problem może także wynikać z zapalenia pęcherza lub kamicy nerkowej.

Rodzaje i rozpoznanie inkontynencji

Rodzajów inkontynencji wymienia się kilka. Może być wysiłkowa, kiedy nietrzymanie pojawia się przy wysiłku, jakim jest np. kichnięcie, uprawianie sportu, podnoszenie ciężkich przedmiotów. Inkontynencja parcia to stałe parcie na pęcherz, nawet jeśli nie jest on przepełniony. Poza tym, występuje też odruchowe nietrzymanie moczu i inkontynencja mieszana. Bez względu jednak na przyczynę i rodzaj, pewnym jest, że z tym krępującym problemem należy walczyć. Zakres postępowania zależy od konkretnej diagnozy. By ją postawić, należy wybrać się lekarza rodzinnego, który skieruje do ginekologa lub urologa. Wiele daje sam

wywiad lekarski i badanie moczu, jednak konieczne mogą okazać się badanie urodynamiczne, USG układu moczowego i rodniczego.

Leczenie inkontynencji
Leczenie inkontynencji może przyjmować postać leczenia operacyjnego lub zachowawczego nieoperacyjnego. W pierwszym przypadku korzysta się z rozmaitych technik. Zaleca się ćwiczenia mięśni dna miednicy, przepisuje leki na unormowanie napięcia pęcherza moczowego, a także stosuje się ćwiczenia z użyciem impulsu elektrycznego. W przypadku inkontynencji wywołanej problemami hormonalnymi, pomóc może terapia hormonalna. Leczenie operacyjne różni się u kobiet i mężczyzn. U pań prze-

prowadza się zwykle plastykę pochwy, ewentualnie cewki moczowej. U panów operacja obejmuje resekcję gruczołu krokowego, która w zależności od stopnia problemu, może być częściowa lub całkowita.

Jak radzić sobie z nietrzymaniem moczu?

Podstawowym sposobem radzenia sobie z nietrzymaniem moczu

każdego typu jest używanie specjalistycznych wkładek lub pieluch. Można bez problemu nabyć je w sklepach medycznych i aptekach. W przypadku osób poważnie chorujących, można nawet starać się o ich refundację. Cierpiąc na nietrzymanie moczu, warto też zmienić dietę na tę, która ogranicza potrzeby korzystania z toalety. Przede wszystkim, powinna ona zapewniać

dobre trawienie i pomagać w uniknięciu zaparć oraz wzdęć, które uciskają na pęcherz. Najlepiej, żeby dieta na inkontynencję była bogata w białko i błonnik. Zaleca się także spożywaniu sporej ilości warzyw i owoców.

Dr Maksymilian Zadroga

TROSKA O DŁONIE W PODESZŁYM WIEKU

Dłonie niewątpliwie są wizytówką każdego z nas. Choć to twarz jest częścią ciała, którą obcy widzą jako pierwszą, to jednak dłoni podajemy na powitanie, wyciągamy chcąc coś chwycić lub łapiemy nią rękę drugiej osoby. To także dłonie, obok twarzy i szyi, najszybciej ulegają zmianie wraz z procesem starzenia się skóry. Odczuwają to głównie kobiety, u których proces wysuszenia skóry intensyfikuje się w okresie menopauzy. Mimo to, także panowie wielokrotnie skarżą się na szorstkość dłoni.

Z nadmiernym przesuszaniem skóry boryka się ok. 75% osób po 65. roku życia. To właśnie oni

w szczególności muszą pamiętać o jej regularnym nawilżaniu. Zabiegi pielęgnacyjne nie powinny ograniczać się tylko do stosowania kremów do rąk. By zachować atrakcyjny wygląd skóry, zaleca się również używanie peelingów i masek na dłonie. Można przygotowywać je w warunkach domowych, korzystając np. z 15-minutowych kąpieli dłoni w oliwie z dodatkiem kilku kropel cytryny, z okładów parafinowych lub z masek ziemniaczanych, do których wykorzystuje się papkę z ugotowanych ziemniaków z odrobiną mleka i roztrzebanego jajka. Do podobnych masek nadają się również płatki owsiane gotowane na mleku. Dobrze na skórę dłoni robi także peeling z fusów kawy.

Dla dłoni ważna jest też wit. D3. Z wiekiem spowalnia się proces jej produkcji w ludzkim organizmie. Jednocześnie, z uwagi na redukcję komórek barwnikowych, skóra staje się bardziej podatna na działanie promieni UV, więc niewskazana jest nadmierna ekspozycja na naturalne światło stymulujące wytwarzanie wit. D3. W takiej sytuacji seniorom najczęściej rekomenduje się jej suplementację. Jest istotna dla kondycji układu kostno-szkieletowego i dla odporności, jednak wpływa także na cykl regeneracyjny naskórki, pozwalając zachować świeży wygląd skóry.



Wspomniany proces zanikania komórek barwnikowych oznacza natomiast, że dbałość o dłonie nakazuje ich ochronę przed światłem ultrafioletowym. Wybierając kremy do rąk, warto więc postawić na te z filtrem UV. Pozwoli to hamować powstawanie starczych plam skórnych. Ponadto, skórze nie sprzyjają niskie temperatury i wiatr, dlatego jesienią, zimą i chłodną wiosną osoby starsze w szczególności powinny pamiętać o chowaniu dłoni w ciepłych rękawiczkach, a przynajmniej w kieszeniach.

By hamować starzenie się skóry dłoni, należy zapewniać jej jak

najlepsze warunki również w domu. Oznacza to korzystanie z rękawiczek ochronnych do prac domowych i ogrodowych. Negatywnie na skórę działają bowiem zarówno środki chemiczne, jak i twarda woda, ziemia, piasek czy nawet kurz. A dla zachowania optymalnego poziomu nawilżenia skóry, nie tylko dłoni, ale i całego ciała, należy regularnie pić wodę w ilościach dostosowanych do aktywności oraz indywidualnych wymagań organizmu.

Częstym objawem starzenia się skóry jest również jej świąd.

Takie problemy najczęściej dotyczą panów po 60. roku życia

i nie wiadomo do końca, co jest konkretną przyczyną ich występowania. Choć swędzenie bywa uporczywe, absolutnie nie należy drapać skóry. Jako że takie symptomy może mieć wiele poważnych schorzeń, w tym choroby nerek, tarczycy, wątroby, to bezwzględnie należy skonsultować się z lekarzem, który zapewne zleci dalsze badania lub przepisze leki. Niemniej, nawilżanie dłoni pozostaje istotne, ponieważ zapobiega dodatkowemu wysuszeniu skóry i w większości przypadków sprzyja łagodzeniu świądu.

Joanna Sadura

Kosmetolog



ROMANTYZM W WIELOLETNIM ZWIĄZKU – CZY TO MOŻLIWE?

Kiedy mowa o starym, dobrym małżeństwie, słowa te często mają dość pejoratywny wydźwięk. Choć wieloletni związek kojarzy się z miłością i zrozumieniem, to niejednokrotnie odbierany jest też jako zwykłe przyzwyczajenie, w którym tkwi się z wygody. Nie oznacza to wcale, że tak naprawdę musi być! Zawsze warto starać się o lepszą jakość relacji, a w starszym wieku, gdy już nie rozpraszają nas obowiązki zawodowe ani wycho-

wanie dzieci, warto przyłożyć się do odnowienia namiętności w związku. Można w ten sposób zapewnić sobie radość i przyjemne doznania aż do końca życia. Co więcej, naukowcy przekonują, że udane, stałe związki statystycznie wydłużają życie!

Jeśli przez cały związek dbało się o podtrzymanie romantyzmu, z iskrą uczuć nie ma problemu nawet w jesieni życia. Jeśli jednak zaniedbało się relację, to właśnie na emeryturze warto powrócić do młodości lat i przypo-

mnąć sobie, jak wiele radości sprawiały drobne, ale czułe gesty. Ze względu na trudy młodości i zupełnie inną specyfikę tamtych czasów, wiele par być może nigdy nie doświadczyło prawdziwego romantyzmu. Odkrywanie go w jesieni życia stanie się tym bardziej fascynujące. I nieważne, czy jest się mężczyzną, czy kobietą. Gdy spędziło się ze sobą już wiele lat, kobieta też może wyjść z inicjatywą, nawet jeśli nie robiła tego nigdy wcześniej. Trzeba tylko chcieć

i nie czekać ani chwili dłużej. Każdy moment jest dobry na okazanie uczucia!

Na sam początek wystarczy przygotować obiad lub kolację, stawiając na stole nie tylko danie, ale i zapalając świeczki zamiast lampy. Pomysłem na poobiedni odpoczynek nie powinno być oglądanie telewizji ani samotne czytanie książki. Lepiej jest zaproponować wspólny spacer albo... może masaż? Trasa spaceru może wieść dróżkami, które wiążą się z jakimiś wspólnymi, miłymi wydarzeniami. Przechadzka stanie się wtedy okazją do przyjemnych wspomnień. Natomiast masaż to krok do odnowienia bliskości fizycznej. Taki kontakt daje mnóstwo opcji dalszego działania. Umożliwia nawiązanie rozmowy, przytulanie, a może

nawet być wstępem do czegoś poważniejszego.

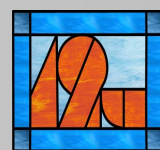
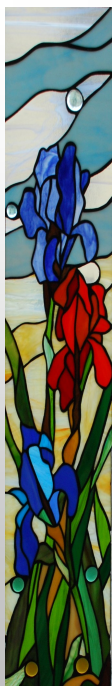
Jeśli zapominało się o tym na przestrzeni lat, warto teraz powrócić do świętowania rocznic i innych, ważnych wydarzeń. Nie muszą to być wielkie celebracje z udziałem rodziny. Czasem najpiękniejsze rocznice ślubu to te spędzone tylko we dwoje. Starajcie się odnaleźć magię we wspomnieniach i w takie dni koniecznie przypominajcie sobie o uczuciach, które zadecydowały o wspólnym spędzeniu życia. Żeby podkreślić, jak wam zależy, sprawiajcie sobie przyjemność małymi podarunkami. Nie tylko w rocznice, ale też bez okazji. Nawet drobnostka celująca w gust drugiej osoby pokazuje, jak dobrze się znacie i szanujecie.

Więcej wolnego czasu na emery-

turze pozwala więcej randkować. To nic, że jesteście razem od kilku dekad. Zapraszajcie się na randki! To ważne, bo pozwala spędzać wspólnie czas, ale jest też okazją do poważniejszych rozmów o waszych relacjach. Rozmawiajcie o uczuciach, które przecież stale się zmieniają. Mówcie o tym, co was boli, co cieszy, a co ostatnio szczególnie was zaniepokoiło. Interesujcie się sobą, jakbyście ciągle zbyt mało o sobie wiedzieli. A jeśli jesteś tylko jedną stroną walczącą o lepszej jakości związek, to nie poddawaj się. Nawet jeśli nie zdołasz odnowić romantyzmu, przynajmniej zachowasz świadomość, że robiłaś/-eś, co w Twojej mocy!

Agata Cukrowska

psycholog



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

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



MAKIAŻ DLA SENIORKI

Nie jest tajemnicą, że kobiety chcą wyglądać pięknie nie tylko dla mężczyzn, ale też dla samych siebie. Co więcej, pragnienie atrakcyjnego wyglądu raczej nie mija z wiekiem. Część seniorek nie ma jednak pomysłu na to, jak robić make-up, by wyglądać pociągająco, a nie groteskowo. Wiele pań ma obawy przed przypadkowym stworzeniem przerysowanego makijażu, który nie doda im uroku, a narazi na dziwne spojrzenia obcych. Warto więc dowiedzieć się, jak dopasować makijaż do wymagań cery 60+. Wbrew pozorom, nie jest to skomplikowane, a raz zapamiętane zasady można stosować przy każdej okazji.

Podstawą makijażu powinien być podkład. Ze względu na naturalne zmiany w twarzy, czyli zmarszczki, bruzdy i przebarwienia, zaleca się wybór tego o satynowym wykończeniu i właściwościach rozświetlających. Pozwoli to optycznie wygładzić cerę i nadać skórze blasku oraz witalnego wyglądu. Odradza się natomiast korzystania z podkładów matujących, które mogą dodatkowo wysuszać skórę.

Róż do policzków odgrywa ważną

rolę w makijażu seniorki, ponieważ dodaje cerze świeżości i pożądanego kolorytu, pozwalając na doskonałe wymodelowanie twarzy. Trzeba jednak pamiętać o doborze właściwego koloru. Kobietom po 60. roku życia poleca się róż w odcieniu brzoskwińowym. Nadają twarzy cieplejszego tonu, prezentując się dużo naturalniej niż tradycyjny róż.

Cieni do powiek nie uważa się za obowiązkowy element makijażu seniorki. Śmiało można z nich zrezygnować. Jeśli jednak kobieta decyduje się na wyraźniejsze zaznaczenie oczu, to powinna zrezygnować z cieni błyszczących i perłowych. Powodują one nierówne odbicie światła i wyraźniej eksponują zmarszczki. Akurat w tym przypadku lepsze będą matowe odcienie koloru brązowego lub szarego.

Jeśli chodzi o rzęsy, to warto wrócić do źródeł. Dokładniej, u senierek doskonale sprawdzają się zalotki! Użycie zalotki przed nałożeniem tuszu pozwala podnieść rzęsy, optycznie powiększając oko. Sam tusz nie powinien być przesadnie wyrazisty. Głęboka

czerń da nienaturalny efekt, dlatego poleca się tusze w odcieniach brązu lub grafitu.

Wybór pomadki jest w starszym wieku niezwykle ważny. Aby nie wyglądać śmiesznie, najlepiej jest stawiać na naturalne odcienie. Transparentne błyszczki lub szminki o odcieniu cielistym to jest to! Ważne, by pomadki dobrze nawilżały wargi, chroniąc przed wysuszaniem i pękaniem. Mimo to, na większe wyjścia można sięgnąć po bardziej czerwony odcień szminki. Odradza się różów, a czerwień dobrze, żeby nie była przesadnie intensywna. Może natomiast wpadać w pomarańcz.

Dobrze jest również, gdy brwi mają równy, odpowiedni kształt. Trudno jest jednak samodzielnie je wyregulować, dlatego warto udać się do kosmetyczki, która zrobi to za dosłownie kilka złotych. Można też poprosić bliską kobietę o pomoc w nadaniu brwiom pożądanego kształtu.

Joanna Sadura

Kosmetolog



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
WIOŚĆ 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

