



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

SAMOOPIEKA SENIORA

– PRZYGOTOWANIE I ZASADY

JAK ZAKOCHUJĄ SIĘ SENIORZY

BEZPIECZNE OTOCZENIE SENIORA

– POMOCNE GADŻETY

KIEDY ROZPOCZYNA SIĘ STAROŚĆ?

KARCZOCHY – ZDROWIE NA TALERZU

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 KORZYSTNE DLA SENIORÓW ZMIANY SOCJALNE I REFUNDACYJNE
OD JESIENI 2018 ROKU — *Tymon Zawada*
- 4 PROBLEM ZAPARĆ U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM — *Maksymilian Zadroga*
- 6 PROBIOTYK NIE TYLKO PRZY ANTYBIOTYKU, CZYLI KIEDY JESZCZE MOŻE
POMÓC SENIOROWI — *Jadwiga Szatkowska*
- 7 NA MIŁOŚĆ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO, CZYLI JAK ZAKOCHUJĄ SIĘ SENIORZY
— *Agata Cukrowska*
- 8 SAMOOPIEKA SENIORA – PRZYGOTOWANIE I ZASADY — *Maria Starowiejska*
- 10 FUNDUSZ REZERWY DEMOGRAFICZNEJ— *Tymon Zawada*
- 11 NIE TYLKO PIES – JAKIE ZWIERZĘ CHĘTNIE POTOWARZYSZY SENIOROWI?
— *Stanisław Trojanowski*
- 13 WAŻNY KOSMETYK DLA SENIORA – KREM DO POWIEK— *Joanna Sadura*
- 14 UPRAWNIENIE OSÓB BLISKICH DO MIESZKANIA PO ŚMIERCI SPADKODAWCY
— *Tymon Zawada*
- 16 BEZPIECZNE OTOCZENIE SENIORA – POMOCNE GADŻETY — *Maria
Starowiejska*
- 17 KARCZOCHY – ZDROWIE NA TALERZU — *Joanna Zadrowska*
- 19 KIEDY ROZPOCZYNA SIĘ STAROŚĆ? — *Natalia Wiśniewska*
- 21 ŹRÓDŁO MŁODOŚCI – WITAMINA E — *Cezary Lipiński*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty szósty 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



KORZYSTNE DLA SENIORÓW ZMIANY SOCJALNE I REFUNDACYJNE OD JESIENI 2018 ROKU

Od 1 października 2018r. obowiązują nowe zasady przyznawania zasiłków społecznych, o które może ubiegać się znaczna część osób starszych i schorowanych. Przede wszystkim, wzrosło kryterium dochodowe, od którego są przyznawane. Obecnie wynosi ono 701zł dla osoby żyjącej samotnie i 528zł na jedną osobę w rodzinie. Osoby starsze, niezdolne do pracy z powodu wieku, mogą otrzymać zasiłek stały bezterminowy, który w zależności od uzyskiwanego dochodu, waha się od 30zł do 645zł miesięcznie. Jego konkretna wysokość to różnica między ustalonym kryterium dochodowym a uzyskiwanym

dochodem. Istnieje też możliwość starania się o zasiłek okresowy, przyznawany w trudnej sytuacji podczas oczekiwania na przyznanie emerytury lub renty. Od listopada obowiązują natomiast wyższe zasiłki pielęgnacyjne, które przyznawane są osobom po 75. roku życia, potrzebującym opieki w codziennym funkcjonowaniu. Na razie podwyżka wyniosła jedynie 31,42zł i zasiłek wynosi obecnie 184,42zł, ale od 1 listopada 2019r. ma to być 215,84zł.

Zmiany w refundacji leków Od 1 listopada obowiązują również liczne zmiany w refundacji leków. Na liście środków z dopłatą pojawiło się 110 wyrobów medycznych, a 33 preparaty

z niej usunięto. Wśród nowinek dominują leki bazujące na tych samych substancjach czynnych, co ich znane już, refundowane odpowiedniki. Poza tym obniżono ceny 131 medykamentów, a 6 podrożało, choć tylko nieznacznie. Pacjenci będą musieli pogodzić się z wyższymi cenami 554 lekarstw refundowanych. Dodatkowo spadną natomiast ceny 197 leków z refundacją. Dla seniorów problemem może być skreślenie z listy refundacyjnej leku stosowanego w leczeniu Alzheimer'a (Donestad). Niemniej, korzystna jest nowa lista leków, które osobom po 75. roku życia mogą być przepisywane bezpłatnie. Przybyło na niej 28 preparatów dla tej grupy wiekowej, czyli łącznie wid-

nieją na niej już 2043 medykamenty.

Dokument „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030” przyjęty

Zgodnie z zapowiedziami, 30 października Rada Ministrów przyjęła dokument „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczest-

nictwo – Solidarność”. Porusza on kwestie, takie jak bezpieczeństwo, zdrowie, aktywność społeczna seniorów, przeciwdziałanie osamotnieniu, dostosowanie infrastruktury do potrzeb i możliwości osób starszych. Jest zapowiedzią działań, jakie planowane są do zrealizowania w najbliższych latach w celu poprawy ogólnej jakości życia najstarszej

grupy polskiego społeczeństwa. Mają one zwiększyć bezpieczeństwo i samodzielność seniorów oraz usprawnić działalność instytucji publicznych kierowanych do tej grupy wiekowej.

Tymon Zawada

Radca prawny

PROBLEM ZAPARĆ U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM

Z zaparciem mamy do czynienia, gdy częstotliwość wypróżnień jest mniejsza niż typowa dla danej populacji, a sposób wypróżniania sprawia dyskomfort. Z wiekiem częstość zaparć wzrasta, po 65 roku życia schorzenie może wystąpić u 30-40% społeczeństwa, a zwłaszcza u pacjentów zamieszkałych w domach pomocy społecznej. Oddawanie stolca rzadziej niż 3 razy w tygodniu jest zjawiskiem nieprawidłowym. Wg Amerykańskiego Kolegium Gastroenterologów i Amerykańskiego Towarzystwa Gastroenterologów powyższy objaw musi występować co najmniej 3 miesiące, aby móc postawić rozpoznanie schorzenia. Oprócz rzadko występujących wypróżnień pojawiają się następujące problemy w oddawaniu stolca:

- uczucie niepełnego wypróżnienia
- wydalanie twardego lub zbitego stolca
- parcie na stolec, trudności z defekacją
- długi czas wydalania kału

U osób w wieku podeszłym dochodzi do wystąpienia zmian anatomicznych oraz czynnościowych odbytu i dna miednicy. Z wiekiem obniża się spoczynkowe ciśnienie zwieracza odbytu. Same zmiany czynnościowe jelita grubego są jednak niewystarczające dla wywołania zaparć, chyba że osoba starsza zażywa leki o działaniu niepożądanym zapierającym:

- antydepresanty
- leki przeciwdrgawkowe
- leki stosowane w leczeniu choroby Parkinsona

Co prowadzi do wystąpienia zaparć u seniorów:

- zbyt mała podaż płynów
- dieta ubogobłonnikowa
- niedostateczna kaloryczność diety
- brak ruchu
- zbyt mała siła mięśni brzucha
- stosowanie problemy w oddawaniu stolca np. w chorobach neurologicznych, endokrynologicznych, mięśniowych

Leczenie zaparcia w wieku podeszłym rozpoczyna się od metod niefarmakologicznych, czyli zwiększenia podaży błonnika i płynów w jadłospisie oraz uprawiania dostosowanego do wieku treningu fizycznego. Senior powinien próbować podjąć próbę oddania stolca rano po przebudzeniu się lub 30 minut po spożyciu posiłku. Osoby starsze, a zwłaszcza te



po 85 roku życia piją zbyt mało płynów w ciągu doby. Istotne jest, aby namawiać osoby w wieku podeszłym do wypijania większej ilości wody, nawet o 0,5 litra na dzień. Wyjątkiem są osoby z niewydolnością nerek, nadciśnieniem wrotnym i towarzyszącym wodobrzuszem, które nie muszą zwiększać objętości płynów w diecie. Należy zwiększyć też podaż włókna pokarmowego w jadłospisie seniora do około 30 gramów na dobę, aby zapewnić prawidłową pracę jelit i poprawić naturalny odruch defekacji.

Skutki niepożądane stosowania leków przeczyszczających

Gdy metody nefarmakologiczne zawodzą, pozostaje zastosować leki przeczyszczające. Niestety ryzyko wystąpienia objawów ubocznych u osób w wieku pode-

szłym jest wyższe niż u osób młodszych, ze względu na występowanie chorób współtowarzyszących objawiających się niewydolnością narządów, występowaniem zaburzeń wodno-elektrolitowych. Preparaty z dodatkiem błonnika mogą wywołać niedrożność przewodu pokarmowego, gdy zostaną zażyte w zbyt dużej dawce i bez wystarczającej ilości płynu. Leki przeczyszczające osmotyczne mogą skutkować zaburzeniami elektrolitowymi. Objawy pod postacią wzdęć, gazów, bólów brzucha występują jako działania uboczne metabolizmu tego typu leków. Preparaty zmiękczające stolec mogą doprowadzić do wyciekania oleistego płynu z odbytu. Osoby z zaburzeniami połykania i predyspozycją do zachłystowego zapalenia płuc nie powinny stosować płynnej parafiny.

Powikłania związane z występowaniem zaparcia

Osoby starsze cierpiące na miażdżycę tętnic mózgowych i tętnic wieńcowych na skutek nadmiernego parcia podczas defekacji, mogą doznać epizodów utraty przytomności i bólów wieńcowych. Zaczopowanie kału w jelicie grubym przyczynia się do rozwoju niedrożności jelita i powstania wrzodów kałowych. Wrzody spowodowane martwicą błony śluzowej mogą skutkować perforacją jelita. U seniorów może wystąpić też owrzodzenie odbytnicy bez zalegania kału w schorzeniu zwanym zespołem samotnego wrzodu odbytnicy.

Dr Maksymilian Zadroga



PROBIOTYK NIE TYLKO PRZY ANTYBIOTYKU, CZYLI KIEDY JESZCZE MOŻE POMÓC SENIOROWI

Probiotyki kojarzą się głównie jako dodatek do antybiotyku. Podając seniorowi probiotyk dostarczamy dobroczynnych kultur bakterii, które chronią żołądek przed antybiotykiem. Preparaty z apteki i naturalne probiotyki mogą jednak przydać się także przy innych dolegliwościach.

Jak działają probiotyki?

Niektórzy mylnie uważają, że probiotyk trzeba przyjąć jednocześnie z antybiotykiem, tak aby ochronić żołądek przed żrącym działaniem substancji. W rzeczywistości jednak uzupełniamy w ten sposób ilość bakterii, które zostały zniszczone przez antybiotykoterapię. Dlatego właśnie zwykle podaje się tzw. „osłonkę” w godzinnym odstępie od leku. Wyjątkiem są niektóre preparaty zawierające szczepy

bakterii odporne na działanie antybiotyku.

Przy jakich dolegliwościach warto sięgnąć po probiotyk?

Żywe kultury bakterii wspierają trawienie i prawidłową pracę jelit. Przyjmowanie probiotyku może załagodzić dolegliwości związane z procesem trawienia, takie jak wzdęcia, zaparcia i biegunki. Ponadto podawanie probiotyków jest pomocne przy chorobach, np. zespole jelita drażliwego.

Probiotyki wspierają układ trawienny także przy infekcjach bakteryjnych wywołujących biegunki. Warto więc sięgnąć po nie przy grypie żołądkowej. Uzupełnianie flory bakteryjnej zwiększa odporność organizmu i chroni przed działaniem drobnoustrojów.

Ponadto probiotyki ułatwiają walkę z pasożytami przewodu pokarmowego, a często również

nie doprowadzają do ich namnażania.

Źródło naturalnych probiotyków

Warto wprowadzić do diety seniora produkty zawierające naturalne probiotyki, np.:

- Jogurt naturalny – najlepiej przyrządzany ze świeżego mleka.
- Jogurty z oznaczoną zawartością żywych szczepów bakterii.
- Mleczne napoje fermentowane.
- Kiszonki (ogórki, kapusta) domowej roboty – zawierają także witaminy, oczyszczają organizm i zwiększają apetyt.
- Fermentowane nasiona strączkowe.
- Produkty sojowe.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

NA MIŁOŚĆ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO, CZYLI JAK ZAKOCHUJĄ SIĘ SENIORZY

Uczucia są ponadczasowe i każdy powinien mieć tego świadomość.

Nie istnieje granica wieku, od której lub do której można kochać. W jesieni życia także można się zakochać, oszaleć na czymś punkcie i dać się porwać miłosnym uniesieniom. Nie można dusić w sobie emocji tylko z przekonania, że mówienie o zakochaniu byłoby śmieszne lub nieestosowne. Oczywiście, jeśli pozostaje się w wieloletnim związku, sytuacja znacznie się komplikuje, jednak będąc rozwodnikiem lub wdową, bez przeszkód można, a nawet powinno się szukać szczęścia przy drugim człowieku. Rozważając nowy związek, warto od razu pozytywnie się do niego nastawić, pamiętając, że tym razem, będziemy bogatsi o wiele doświadczeń, mądrzejsi często nawet o kilka-

dziesiąt lat życia, a to daje większe szanse na szczęśliwą relację.

Miłość na emeryturze wynika najczęściej z silnej przyjaźni, a rzadziej jest nagłym porywem serca. Choć i takie szalone, romantyczne sytuacje mogą się zdarzyć, to jednak seniorzy częściej wolą dobrze kogoś poznać, zanim ostatecznie sprecyzują swój stosunek wobec tej osoby. Miłość w tym wieku rodzi też nieco inne oczekiwania wobec partnera/-ki. Najważniejsze staje się zwykle poczucie wzajemnego zrozumienia i spójność zainteresowań. Uczucia w tym wieku zdają się być bardziej pragmatyczne, choć może właśnie dzięki temu silniejsze i trwalsze. Seniorzy kładą większy nacisk na rozmowy i zrozumienie niż na ulotne doznania. Bazą związków jest w tym wieku prawdziwa przyjaźń.

Sposoby poznania nowych partnerów nie różnią się w żaden szczególny sposób od tych, które obserwuje się w młodszym wieku. Spotkania towarzyskie w placówkach kulturalnych i edukacyjnych, znajomość poprzez innych znajomych, przypadkowe poznanie w najmniej spodziewanych okolicznościach i wreszcie, portale randkowe oraz biura matrymonialne – seniorzy szukają miłości praktycznie tak samo, jak wszyscy inni. Różnice widać natomiast w częstotliwości korzystania z wymienionych opcji. Osoby starsze wolą spotkania na żywo, dlatego bardziej ufają biuram matrymonialnym niż internetowi. Tym bardziej że nie każdy senior biegle obsługuje komputer.

Seniorzy także mogą marzyć o ślubie, choć często z innych pobudek niż młodszy. Nie chodzi już o opinię ludzi ani chęć spróbo-

wania, jak to jest być żoną/mężem. Liczy się natomiast stabilizacja i status prawny, od którego zależy np. otrzymanie informacji o stanie zdrowia drugiej osoby czy załatwianie wielu spraw urzędowych. Oczywiście, ślub również klaruje kwestie spadkowe. Choć seniorzy bardziej skupiają się na poczuciu bliskości, wypełnieniu pustki i byciu komuś potrzebnym, to lubią mieć unormowane sprawy

finansowe. Niestety, wielu seniorów rezygnuje z zalegalizowania związku lub bardzo długo zwleka z tą decyzją, obawiając się reakcji otoczenia. Strach przed napiętnowaniem i nieprzychylnymi komentarzami bywa silniejszy od potrzeb emocjonalnych i potrzeby stabilizacji życiowej. A to błąd! Może czasem warto odpuścić sobie organizację wielkiej uroczystości na rzecz skromnej ceremo-

nii w kameralnym gronie, jednak z pewnością nie warto rezygnować ze ślubu wbrew swoim pragnieniom. Miłość w każdym wieku jest piękna, a ślub w każdym wieku jest jej dobrym zabezpieczeniem!

Agata Cukrowska

psycholog

8 KĄCIK SENIORA

SAMOOPIEKA SENIORA – PRZYGOTOWANIE I ZASADY

Samopieka to podstawowy model opieki, w którym głównym opiekunem danej osoby jest ona sama. Dotyczy większości ludzi zdrowych i będących w wieku, w którym mogą o sobie decydować. Niemniej, u osób starszych i niepełnosprawnych samopieka także daje duże możliwości działania. Często jest jednak niedoceniana. Samopieka seniorów powinna skupiać się na prowadzeniu prawidłowego trybu życia, uwzględniającego stan zdrowia. Ze względów dość oczywistych, to właśnie zdrowie powinno być głównym punktem zainteresowań seniorów. Liczyć powinna się także świadomość własnych ograniczeń i umiejętność oceny swoich możliwości we wszelkich sferach życia. Samoświadomość ma nie tylko

pomagać doraźnie, ale też pełnić funkcję profilaktyczną, chroniąc przed ewentualnymi zagrożeniami.

Przygotowanie seniora do samoopieki

Przygotowaniem seniora do samoopieki najczęściej zajmuje się wykwalifikowana pielęgniarka środowiskowa. Podstawą jest uświadomienie realnego stanu, w jakim znajduje się dana osoba. Dokładna informacja o stanie zdrowia i wymaganych czynnościach z tym związanych leży w gestii lekarza, jednak pielęgniarka ma za zadanie wyjaśnić seniorowi, które czynności może on wykonywać samodzielnie, a w których powinien zdać się na pomoc innych. Musi przy tym ocenić rzeczywiste możliwości osoby starszej i stopień jej moty-

wacji do efektywnego zajęcia się sobą.

Znaczenie ma również poznanie sytuacji rodzinnej seniora, ponieważ to właśnie bliscy odgrywają ważną rolę opiekuńczą i pielęgnacyjną. Powinni oni zapoznać się z zadaniami, jakie mieliby wykonywać, a rolę pielęgniarki środowiskowej jest ocenić ich możliwości w tym zakresie. Co ciekawe, dla efektywnej samoopieki lepsze będą ewentualne niedobory pomocy ze strony rodziny niż jej nadmiar. Sensem tych działań jest bowiem przyzwyczajanie seniora do samodzielności – niedobory mogą więc stać się motywacją, podczas gdy nadmiar może spowalniać trening samodzielności.

Zasady samoopieki seniora
Samopieka seniora to w rzeczy-



wistości umiejętność samodzielnego funkcjonowania w zdrowy, bezpieczny i komfortowy sposób. Ze względu na postępujące ograniczenia wynikające ze starości i wiążących się z nią chorób, osoby starsze muszą dostosować się do swoich nowych potrzeb. W ramach samoopieki należy opracować z seniorami ich codzienną rutynę. Opiekun lub pielęgniarzka muszą dokładnie omówić z podopiecznym zasady wykonywania wszystkich czynności, jakich będzie się podejmował w ciągu dnia.

Chodzi o ustalenie zasad bezpiecznego poruszania się, przygotowywania posiłków, wykonywania zabiegów higienicznych. Przy okazji posiłków istotne jest też wyrobienie w seniorze nawyku zażywania leków o odpowiednich porach i we właściwych dawkach. Osobom mającym z tym problemy można zaproponować specjalne pojemniki ułatwiające dawkowanie leków oraz elektroniczne alar-

my sygnalizujące porę ich przyjmowania. Koniecznością jest także ustalenie sposobu wykonywania czynności higienicznych i stosowania środków pielęgnacyjnych w sposób skuteczny i niewymagający nadmiernego wysiłku. Kolejnymi elementami samoopieki, które powinny zostać omówione, są ewentualne ćwiczenia. W pewnych przypadkach potrzebne może być jednak ustalenie sposobów ograniczenia aktywności, których senior powinien przestrzegać.

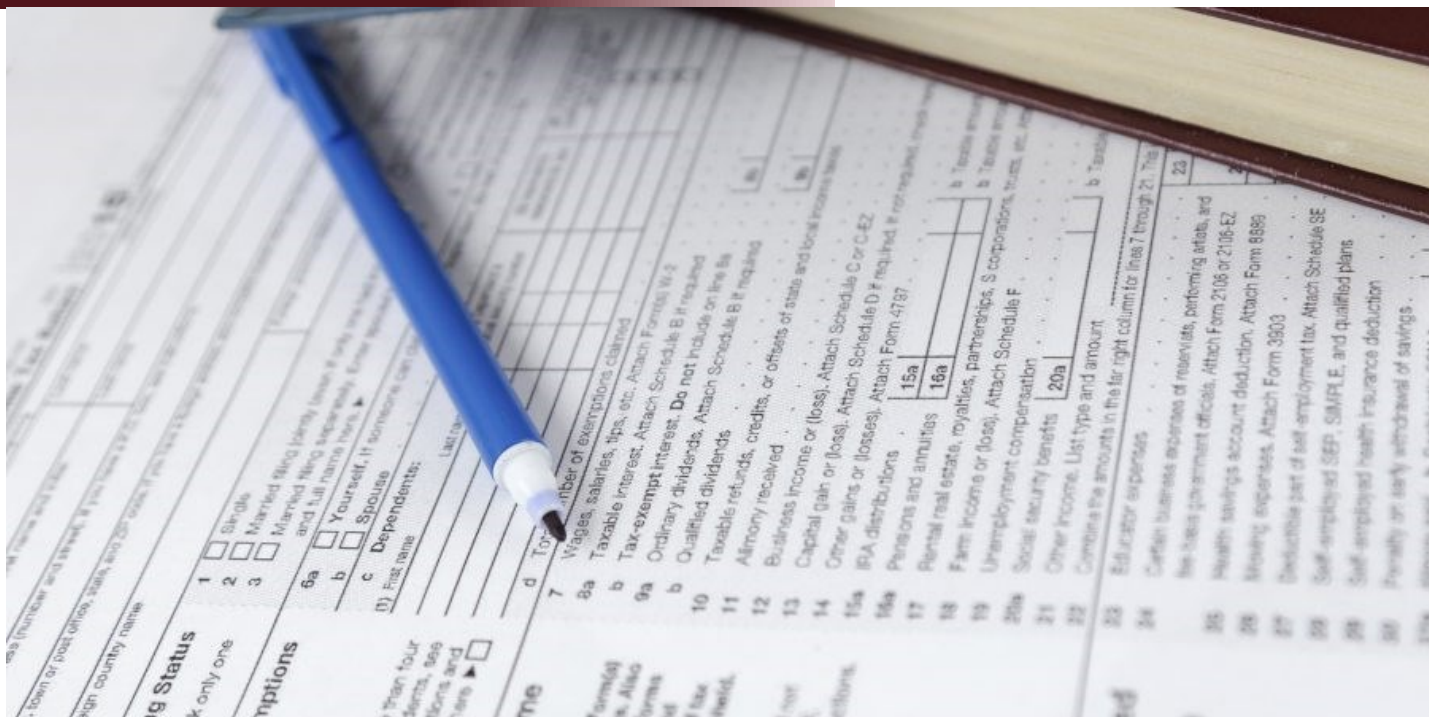
Jednocześnie, należy nauczyć osobę starszą, jak ma postępować, gdy wystąpi u niej nagły spadek mobilności, pogorszy się jej samopoczucie lub będzie potrzebowała innej, natychmiastowej pomocy. Wyrobienie nawyku posiadania telefonu zawsze blisko siebie jest niezwykle ważne. Trzeba także zadbać o dostępność najważniejszych numerów i nauczanie, pod który z nich należy dzwonić w razie konkretnych

sytuacji. Gdy senior zostanie zaznajomiony z wszystkimi aspektami samoopieki, fundamentalne pozostaje monitorowanie jego działań i systematyczne sprawdzanie, czy radzi sobie tak, jak zostało to przewidziane. Dokonywać może tego pielęgniarzka środowiskowa podczas rutynowych wizyt, bądź rodzina, która zazwyczaj ma większe możliwości sprawowania kontroli nad seniorem.

Przystosowanie seniora do samoopieki jest doskonałym sposobem na możliwie najdłuższe zachowanie jego względnej samodzielności. W wielu sytuacjach może pozwolić na uniknięcie niechcianego przeniesienia do placówki pomocowej. Pomaga też wyzbyć się poczucia winy, z którym niejednokrotnie borykają się seniorzy niechcący obciążać bliskich swoimi potrzebami.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



FUNDUSZ REZERWY DEMOGRAFICZNEJ

Powszechnie wiadomo, że od kilku lat w Polsce następuje spadek liczby ludności, który w konsekwencji wiąże się z problemem wypłaty świadczeń emerytalnych. Dlatego państwo winno pomyśleć o utworzeniu specjalnego funduszu, który zajmowałby się uzupełnianiem deficytu obejmującego środki pieniężne na wypłaty emerytur. Takim rozwiązaniem jest właśnie Fundusz Rezerwy Demograficznej, potocznie zwany FRD.

Powyższe opisane zostało w ustawie z dnia 13 października 1998 roku o systemie ubezpieczeń społecznych. Został on utworzony w celu zgromadzenia zasobów finansowych, które mogą zostać wykorzystane w przypadku braku środków pokrywają-

cych fundusz emerytalny z przyczyn demograficznych[1].

Przedmiotowy Fundusz posiada osobowość prawną[2]. Jego organem jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych, który również zajmuje się dysponowaniem określonych środków pieniężnych.

Fundusz Rezerwy Demograficznej zasilany jest m.in.:

- ze środków pochodzących z części składek na ubezpieczenie emerytalne;
- ze środków pochodzących ze zbytych akcji i udziałów należących do Skarbu Państwa;
- z ułokowanych przychodów ze środków Funduszu Rezerwy Demograficznej.

Środki Funduszu Rezerwy Demograficznej mogą być wykorzystywane wyłącznie na:

- uzupełnienie funduszu zajmującego się wypłatą emerytur, którego brak pokrycia wynika z przyczyn demograficznych;
- nieoprocentowaną pożyczkę, która uzupełnia środki funduszu emerytalnego na bieżącą wypłatę świadczeń zapewniającą płynność finansową Funduszu Ubezpieczeń Społecznych i zdrowotną;
- zasilenie funduszu emerytalnego z aktywów przeniesionych do Funduszu Rezerwy Demograficznej.

Koszty zarządzania środkami przedmiotowego Funduszu na bieżąco finansowane są z jego środków, których wysokość okre-

ślana jest corocznie w tzw. planie finansowym Funduszu Rezerwy Demograficznej.

Na marginesie należy zaznaczyć, że Fundusz Rezerwy Demograficznej lokując pozyskane środki, chce zapewnić przede wszystkim ich bezpieczeństwo oraz rentowność. Po zgromadzeniu kwoty powyżej 250.000 zł, zarządzanie środkami może zostać powierzone przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych uprawnionemu podmiotowi zewnętrznemu. Wybrany podmiot zarządzający obowiązany jest do lokowania środków z Funduszu Rezerwy Demograficznej

tylko i wyłącznie w kraju i tylko we wskazanych w art. 65 ust. 2 ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych instrumentach tj. bony, obligacje skarbowe, inne papiery wartościowe Skarbu Państwa czy też papiery wartościowe emitowane przez gminy, związki gmin i miasto stołeczne Warszawa.

[1] Demografia – jest to nauka, która zajmuje się liczbą ludności odnoszącą się przyrostu naturalnego, migracji, jak również wykonywanymi zawodami, wiekiem oraz płcią.

[2] Osobowość prawna – jest

to pojęcie, które określa zdolność osób prawnych (są nimi Skarb Państwa oraz jednostki organizacyjne, którym odpowiednie przepisy tzw. szczególne przyznają osobowość prawną takie jak: fundacje, kościoły, stowarzyszenia, banki, spółdzielnie, partie polityczne, związki zawodowe czy też spółki akcyjne i spółki z ograniczoną odpowiedzialnością) do bycia podmiotem praw i obowiązków oraz do dokonywania we własnym imieniu czynności pranych.

Tymon Zawada

Radca prawny

NIE TYLKO PIES – JAKIE ZWIERZĘ CHĘTNIE POTOWARZYSZY SENIOROWI?

Zwierzęta domowe to wspaniali kompani codziennego życia. Zmniejszają poczucie osamotnienia, wymagając opieki wypełniają czas, często współodczuwają, poprawiając nastrój. Nie każdy może jednak pozwolić sobie na trzymanie w domu psa lub kota. Psy wymagają regularnych spacerów i ogromnej konsekwencji w wychowywaniu. Koty mają zwykle trudny do okiełznania charakter, więc ich ułożenie zajmuje sporo czasu i również

wymaga nie lada cierpliwości. Ale poza tymi najpopularniejszymi czworonogami, istnieją jeszcze inne gatunki świetnie sprawdzające się w roli domowych pupili. Które z nich są szczególnie polecane seniorom?

Rybki

Akwarium wydaje się najprostszą opcją, ponieważ pozornie, rybki nie wymagają szczególnej troski, więc na pewno nie będą sprawiały problemów. W dodatku nie brudzą ani nie powodują alergii. Rzeczywiście, rybki same w sobie ocze-

kują jedynie regularnego karmienia. Nie trzeba ich pielęgnować ani wyprowadzać. Co więcej, specjaliści twierdzą, że obserwowanie życia w akwarium działa kojąco na nerwy, a nawet obniża ciśnienie krwi! Należy jednak pamiętać, że akwarium wymaga regularnego czyszczenia. Najczęściej oznacza to przenoszenie ciężkiego, szklanego naczynia do łazienki i z powrotem. Trzeba wziąć to pod uwagę i ustalić, czy senior jest w stanie bezpiecznie wypełniać ten obowiązek.



Małe gryzonie

Tutaj sprawa jest łatwiejsza ze względu na wagę klatki. Zarówno chomiki, jak i świnki morskie wymagają karmienia i pojenia oraz rozrywki dopasowanej do ich wieku i poziomu aktywności. W tym celu wystarczy jednak klatka z kołowrotkiem, tunelem lub innym udogodnieniem. Elementy wyposażenia klatek można nabyć w sklepach zoologicznych, więc istnieje możliwość posiadania gryzonia bez martwienia się o organizowanie mu zajęć. Czyszczenie klatki jest tu bardzo istotne, jednak nie sprawia wielu problemów. Należy jedynie pamiętać, by nie puszczać gryzonia wolno po mieszkaniu, ponieważ jego późniejsze złapanie może graniczyć z cudem. Ciekawą

wą opcją są także szynszyle i koszatniczki. Ich większe rozmiary mogą być jednak nieco problematyczne. Niemniej, jeśli są oswojone, dają się przytulać i można nawiązać z nimi głębszą relację niż z małymi gryzoniami, których posiadanie często ogranicza się tylko do obserwowania ich klatkowego życia.

Żółwie stepowe

Obowiązki wynikające z hodowli żółwia są dość zbliżone do posiadania chomików lub świnek, jednak odczucia wynikające z obserwacji tych zwierząt są z goła inne. Żółwie to zwierzęta zdecydowanie mniej aktywne, aczkolwiek nadal bardzo interesujące. Ich wymagania hodowlane są nieco większe niż w przypadku

gryzoni. Gady te wymagają dobrze dobranego pożywienia. Wiele z nich musi mieć także dostarczoną odpowiednią ilość promieni UV. Mimo większych potrzeb, żółwie mogą stać się świetnymi kompanami życia, ponieważ nie wymagają od opiekuna dużej sprawności fizycznej. Potrzebują natomiast poświęcenia czasu na poznanie ich świata. Ich hodowla może więc stać się prawdziwą pasją. Co więcej, żółwie można bezpieczniej wypuszczać ze terrarium, ponieważ w mieszkaniu raczej nie uciekną, a nawet jeśli znikną z zasięgu wzroku, to z reguły są łatwe do odnalezienia.

Stanisław Trojanowski



WAŻNY KOSMETYK DLA SENIORA – KREM DO POWIEK

Późne dekady życia kojarzą się głównie ze zmarszczkami oraz suchą i zwiotczałą skórą. Myśląc o kosmetykach do pielęgnacji seniora bierzemy pod uwagę głównie kremy przeciwzmarszczkowe do twarzy, zapominamy jednak, że powieki, okolice oczu i same oczy wymagają szczególnej uwagi, a zadbać o ich dobry stan powinny nie tylko seniorki, ale także panowie.

Na skutek rozchodzenia się włókien mięśni wokół oczu powieki opadają, zanika tkanka tłuszczowa przez co oczy wydają się mniejsze. W wyniku procesów starzenia się organizmu dochodzi do wiotczenia skóry, która staje się delikatna i cienka. Spod osłabionej warstwy skóry zaczynają być widoczne drobne naczynka krwionośne, a tym samym powstają cienie pod oczami.

Niejednokrotnie seniorzy mają problem również z tzw. „workami” pod oczami i na powiekach.

Skłonność do opuchlizny wokół oczu może być dziedziczna lub wynikać z mało oszczędnego trybu życia. Powodem opuchlizny jest odkładania się limfy, która powoduje obrzmiałe, nieestetyczne wory.

Worki i cienie pod oczami mogą także świadczyć o schorzeniach takich jak:

- choroby serca,
- choroby układu krążenia,
- choroby tarczycy,
- choroby nerek,
- choroby wątroby,
- choroby pasożytnicze,
- alergiczne zapalenie spojówek,
- alergiczne zapalenie zatok przynosowych,
- niedobór żelaza i witaminy K,
- odwodnienie,
- anemia.

Zioła korzystnie wpływające na wygląd okolicy oczu

Do pielęgnacji oczu można stosować napary z łagodzących ziół lub gotowe kosmetyki przeznaczone

do skóry dojrzałej. Warto wybierać preparaty zawierające witaminy C i K. Do ziół zmniejszających opuchliznę, usprawniających krążenie w naczynkach i łagodzących drobne podrażnienia należą m.in.:

- arnika,
- bławatek,
- miłorząb japoński,
- świetlik.

Prostym sposobem na szybką ulgę dla powiek są składniki, których nie brakuje w żadnej lodówce – schłodzony ogórek i pietruszka. Przykładanie plasterka ogórka nie usunie problemu, ale schłodzi opuchnięte miejsce i ukoji uczucie obrzmienia. Kupując krem do powiek i pod oczy należy pamiętać, żeby dobrać go odpowiednio do wieku i indywidualnych potrzeb, zwracając szczególną uwagę na skład i ilość sztucznych substancji.

Joanna Sadura

Kosmetolog



UPRAWNIENIE OSÓB BLISKICH DO MIESZKANIA PO ŚMIERCI SPADKODAWCY

Śmierć członka rodziny powoduje wiele zmian w życiu osób mu najbliższych. Często są to okoliczności niespodziewane, które nie dają najbliższemu możliwości do zaplanowania nadchodzących zmian. Mając na uwadze ten szczególnie okres ustawodawca zapewnił najbliższemu spadkodawcy uprawnienie do mieszkania.

Zgodnie z kodeksem cywilnym małżonek i inne osoby bliskie spadkodawcy, które mieszkały z nim do dnia jego śmierci, są uprawnieni do korzystania w ciągu 3 miesięcy od otwarcia spadku (tj. od daty śmierci spad-

kodawcy) z mieszkania oraz urządzeń domowych w dotychczasowym zakresie. Jest to okres czasu, kiedy spadkobiercy będą mieli możliwość dopilnowania spraw związanych z pogrzebem spadkodawcy oraz uporządkowaniem wszelkich spraw urzędowych, jak również czas na opuszczenie dotychczasowego miejsca zamieszkania i znalezienia innego lokum.

Uprawnienie do mieszkania jest nadawane automatycznie, nie trzeba go nigdzie zgłaszać. Termin 3 miesięcy liczymy od dnia śmierci spadkodawcy, termin ten jest sztywny i nie ma

możliwości jego przedłużenia.

Pamiętaj, że prawo do mieszkania nie jest uzależnione od podstawy prawnej do lokalu, którą legitymował się spadkodawca. Może to być zarówno umowa najmu mieszkania spółdzielczego lub prawo to może wynikać z wykonywania służebności osobistej mieszkania.

Ustawodawca wskazuje, że uprawnienie do mieszkania przysługuje „małżonkowi i innym osobom bliskim spadkodawcy, które mieszkały z nim do dnia jego śmierci”. Oznacza to, że do kręgu osób uprawnionych należy również zaliczyć nie tylko

krewnych i rodzinę w potocznym znaczeniu ale również wychowan-ka czy też konkubinę. Jednak wszystkie te osoby muszą spełniać warunek wspólnego zamieszkiwania, który nie może polegać jedynie na sporadycznym zamieszkiwaniu. Ważne że, ustawodawca nie wymaga, aby spadkodawca i osoby zamieszkujące prowadziły wspólne gospodarstwo domowe.

Uprawnienie do mieszkania jest skuteczne wobec wszystkich (np. spadkobierców, zapisobierców, właścicieli mieszkania, spółdzielni mieszkaniowej itp.), którzy mają obowiązek respekto-

wać prawo do mieszkania. Nawet sam spadkodawca nie może w testamencie wyłączyć, czy też ograniczyć tego prawa.

Należy pamiętać, że po upływie 3 miesięcznego terminu właściciel lokalu może wnieść sprawę o eksmisję, która zostanie przeprowadzona w sądzie i może skutkować sądowym nakazem opróżnienia lokalu. Osoby korzystające z przysługujących im praw mają obowiązek regulować wszelkie należności wynikające z zamieszkiwania w lokalu.

Oczywiście uprawnienie do mieszkania dotyczy sytuacji

w której spadkodawca jako jedyny posiadał tytuł prawny do lokalu. Jeżeli żona lub inne osoby są uprawnione do przebywania w lokalu to przedmiotowy artykuł nie znajdzie zastosowania. Również w przypadku, gdy po śmierci spadkodawcy osoby z nim zamieszkujące „wejdą w jego prawa” np. poprzez zawarcie we własnym imieniu umowy, to również przedmiotowy przepis nie znajdzie zastosowania.

Tymon Zawada

Radca prawny



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

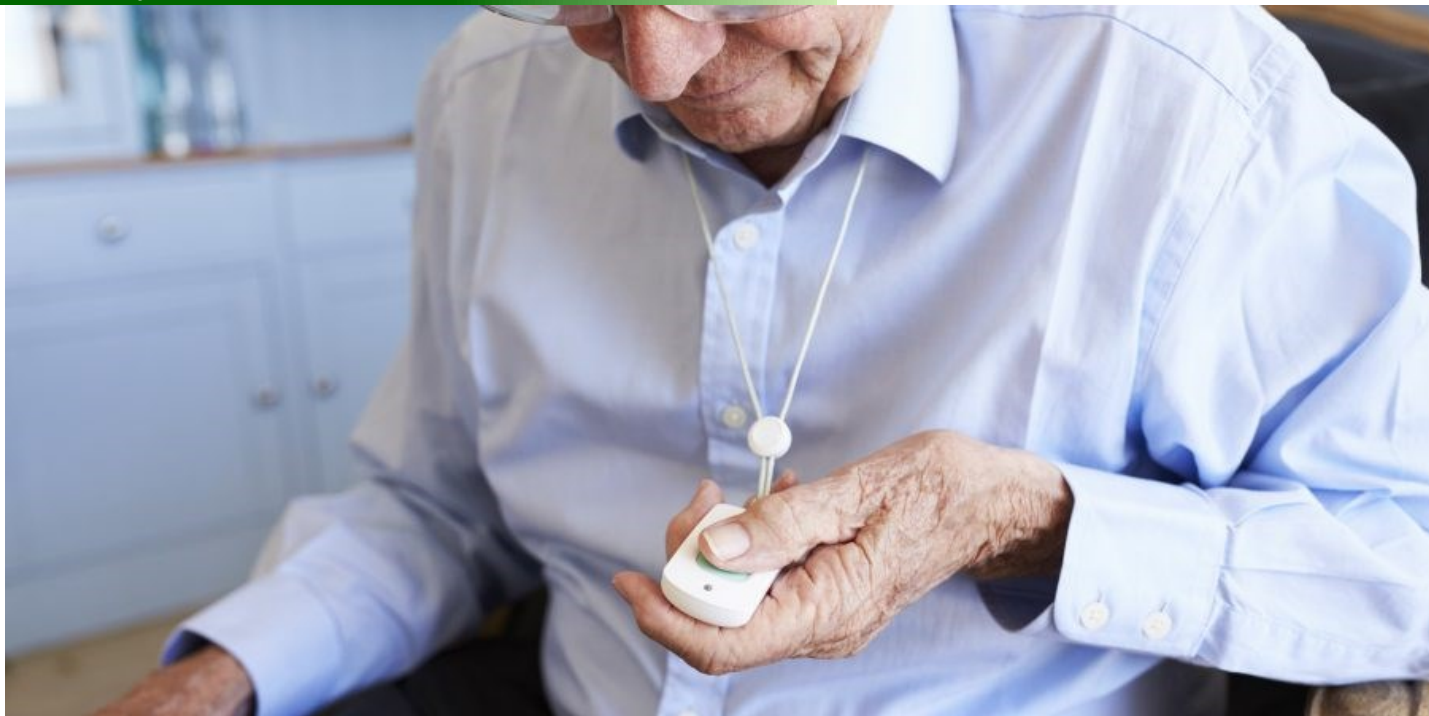
Teleopieka Seniora

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**





BEZPIECZNE OTOCZENIE SENIORA – POMOCNE GADŻETY

Opiekun osoby starszej wie, że często jego praca wymaga nadzwyczaj skupionej uwagi i bogatej wyobraźni. Seniorowi zdarzają się upadki, problemy z pamięcią, nad wyraz trudny nastrój i niejednokrotnie negatywne nastawienie do swojego opiekuna. W XXI wieku z pomocą przychodzą wynalazki ułatwiające codzienne funkcjonowanie seniorom, a tym samym ich opiekunom.

Wprowadzenie kilku udogodnień ułatwi seniorowi wykonywanie codziennych czynności i pomoże zachować osobie starszej możliwie najwięcej samodzielności, a tym samym odciąży opiekuna.

Gadżety pomocne przy problemach ze sprawnością dłoni

Senior często pozbawiony jest możliwości wykonywania precyzyjnych i silnych ruchów dłońmi. Niejednokrotnie banalne czynności, jak wyciśnięcie tabletki, czy przytrzymanie przedmiotu staje się problemem.

W przypadku zmniejszonej sprawności palców możemy pomyśleć o zakupie np. wyciskarki do leków, która szybko i łatwo pomoże seniorowi w przygotowaniu tabletek do zażycia. W celu uchwycenia pożądanego przedmiotu dostępne są także tzw. chwytaki dla seniorów, które przy niewielkim nakładzie siły pozwalają na uchwycenie danego przedmiotu. Dla większej precyzji ruchów senior może korzystać z przedmiotów takich jak długopi-

sy z wcięciem, czy nakładki na ołówki.

Senior, który jest aktywny i spędza czas pracując w ogrodzie może wykorzystać specjalne sprzęty ogrodnicze wyposażone w wygodne rączki ułatwiające chwytanie i pracę.

Problemy z pamięcią i koncentracją

Dla osób starszych, u których występują zaburzenia pamięci dostępne są przedmioty znacznie ułatwiające codzienne funkcjonowanie. Do najpopularniejszych z nich należy kasetka na leki. Dostępne są z podziałem jednodniowym, tygodniowym, a nawet w wersji z alarmem przypominającym o konieczności zażycia leków. Odpowiednia organizacja

pozwoli seniorowi na prawidłowe przyjmowanie leków i zachowanie kontroli nad własnym zdrowiem.

Ponadto dla osób borykających się z osłabieniem pamięci stworzono nowoczesną wersję kasełek na leki, tym razem w formie portfela na leki. Pomocny może okazać się także lokalizator na klucze, czy brelok ułatwiający otwieranie drzwi.

Problemy z zachowaniem równowagi

Osoby starsze mające problemy z zachowaniem równowagi wymagają szczególnej opieki. Zwykła wędrownica do łazienki może okazać się problemem, nie wspominając już o pokonaniu schodów na piętro.

Dla ułatwienia drogi i orientacji w przestrzeni możemy wykorzy-

stać np. taśmę fluorescencyjną, którą zaznaczamy niebezpieczne miejsca w domu, jak ostre krawędzie, czy schody. Zagrożenia będą lepiej widoczne w nocy, a senior zmniejszy ryzyko niebezpiecznego upadku. Można wykończyć także taśmy antypoślizgowe oraz przedłużane klamki do drzwi.

Znacznie pomocny jest prosty przedmiot, który chyba każdemu kojarzy się z seniorem – laska. Należy pamiętać, że laska powinna być odpowiednio dobrana do wzrostu seniora.

Pomoc w pielęgnacji ciała i ubiorze

Senior może skorzystać z produktów takich jak nożyczki do paznokci z przedłużoną rączką, pielucho-majtki, czy gąbki

do mycia ze specjalnym uchwytem. Ponadto seniora, któremu trudność sprawia pochylanie ciała, warto wyposażyć w przyrząd ułatwiający zakładanie skarpetek, pończoch lub ubrań.

Problemy ze wzrokiem

Odpowiednio dobrane okulary i aparat słuchowy są oczywiście podstawą, dodatkowo jednak można wesprzeć seniora wprowadzając do jego otoczenia przedmioty lepiej widoczne i łatwiejsze w użyciu, np. telefon dla osoby starszej z dużymi cyframi, lupa do czytania, przyrząd do nawlekania igły, powiększająca ramka na książki.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna

KARCZOCHY – ZDROWIE NA TALERZU

Karczochy w Polsce nie są jeszcze zbyt popularne i nie każdy wie jak je przyrządzać. Warto jednak wprowadzić te warzywa do codziennej diety seniora ze względu na ich liczne właściwości lecznicze i niską kaloryczność.

Działanie karczochów wspierające wątrobę znalazło zastosowanie

w medycynie. Pozyskiwany z karczochów wyciąg wchodzi w skład wielu preparatów usprawniających pracę wątroby, przyspieszających jej regenerację oraz ułatwiających oczyszczanie organizmu z toksyn. Zawarta w karczochach cynaryna działa żółciotwórczo i żółciopędnie, wspiera procesy trawienne oraz łagodzi dolegliwości zwią-

zane z zespołem jelita drażliwego.

Karczochy dla seniora z cukrzycą

Karczochy zawierają inulinę, która wspomaga zachowanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Warzywo to ma bardzo niski poziom glikemiczny. Ponadto w skład karczochów wchodzi substancje (kwas chlorogenowy) zmniejszające wchłanianie cukru



z przewodu pokarmowego, dzięki czemu karczochy polecane są dla osób z nadwagą, przebywających na diecie. Nie bez znaczenia pozostaje także bardzo niska kaloryczność tego warzywa oraz niewielka zawartość tłuszczów. Z kolei wysoka zawartość błonnika przyspiesza i reguluje trawienie, co również wspiera odchudzanie. Dzięki błonnikowi karczochy działają korzystnie u osób borykających się z zaparciami.

Karczochy jako bogate źródło naturalnych witamin

Warzywo poza działaniem na żołądek wykazuje również

właściwości antyoksydacyjne oraz jest źródłem wielu witamin i minerałów. Posiłek z karczochami nie tylko ułatwi trawienie, ale także wzmocni seniora i dostarczy dużą dawkę niezbędnych substancji.

Karczochy zawierają m.in.:

- witaminę C – zwiększającą odporność;
- witaminę A – wpływającą korzystnie na stan skóry;
- witaminę E – nazywaną witaminą młodości;
- niacynę (witaminę B3/PP) – przyspieszającą metabolizm;
- żelazo, potas, magnez, wapń.

Jak przyrządzać karczochy?

Kwiat karczocha obiera się z wierzchnich liści i gotuje w osolonej wodzie ok. 30-40 minut. Można wykorzystywać także łodygę. Warzywo nadaje się również do pieczenia, smażenia i duszenia. W polskim klimacie uprawa karczochów nie zawsze się udaje, a dostępność świeżych warzyw w sklepach jest często ograniczona do przełomu wiosny i lata. W razie potrzeby można sięgnąć po preparaty takie jak ziołowe tabletki, czy herbatka z karczochem.

Joanna Zadrowska

dietetyk



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**.





KIEDY ROZPOCZYNA SIĘ STAROŚĆ?

Światowa Organizacja Zdrowia przyjmuje, że starość to okres w życiu człowieka, który rozpoczyna się wraz z 65. urodzinami. Trzeba jednak szczerze przyznać, że bez względu na wiek, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym, każdy człowiek znajduje się na innym etapie. Oznacza to, że starzejemy się w różnym tempie. Granica wiekowa starości jest więc jedynie umowna i ma znaczenie głównie w sprawach stricte urzędowych. Etap życia odgórnie ustalony liczbą przeżytych lat nazywany jest starością społeczną. Polska

wyłamuje się ze standardów WHO i za początek starości uznaje 60. rok życia. Skoro jednak każdy osiąga stan starości w innym wieku, to po czym poznać rzeczywistość starości na przykładzie samego siebie lub bliskich nam osób?

Fizyczne objawy starości

Najbardziej oczywistymi oznakami starzenia się organizmu są te widoczne gołym okiem. Uwagę zwracają głównie zmarszczki, które pojawiają się nie tylko na twarzy, ale też na szyi i dłoniach. Marszczenie związane jest z wyraźnym wysuszeniem

skóry. Często pojawiają się na niej także jasnobrązowe plamki. W wyniku zanikania melaniny, czyli naturalnego barwnika, włosy zaczynają siwieć. Warto jednak pamiętać, że siwienie może być też efektem nadmiernego stresu lub niektórych chorób. Co więcej, nie jest ono regułą – istnieją osoby w zaawansowanym wieku, które nigdy nie znalazły u siebie siwego włosa. Za bardziej powszechny, choć nie tak dostrzegalny objaw starzenia, należy uznać też zgrubienie paznokci. Można także zaobserwować spowolnienie ruchów, które ma zwykle związek

ze sztywnieniem stawów i stopniowym słabnięciem mięśni. Zwykle bardziej kruche stają się kości, a także paznokcie i zęby. Zęby mogą dodatkowo mieć tendencję do wypadania, co wiąże się z zanikiem wyrostków zębodołowych. Ponadto osłabieniu ulegają zmysły – wzroku, słuchu i powonienia. U wielu osób obserwuje się również spowolnienie metabolizmu, a przez to skłonność do zaparć. Odczuwalnym problemem w wielu przypadkach staje się też nietrzymanie moczu, które zwykle wynika z osłabienia mięśni dna miednicy, a u mężczyzn także z powiększenia gruczołu krokowego. Odczuwalna jest też ogólna słabość, będąca efektem zmniejszania się płuc oraz spowolnienia tętna i mniejszej aktywności mięśnia sercowego.

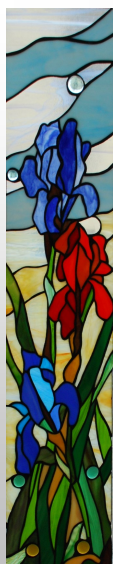
Psychiczne objawy starości

Psychiczne symptomy starzenia się organizmu są zwykle trudniejsze do zaobserwowania. Nawet gdy występują, większość osób stara się szukać dla nich innego podłoża, chcąc odsunąć od siebie myśli o starości. Niemniej, problemy z pamięcią są jednym z tych objawów, które najczęściej zrzucą się na karb zaawansowanego wieku. I rzeczywiście, gorsza pamięć krótkotrwała oraz ogólne pogorszenie sprawności intelektualnej to jeden z najwyraźniejszych znaków, że postępuje proces starzenia się. Charakterystyczne stają się problemy z nauką nowych czynności i przyswajaniem wiedzy. Często obserwowane jest również ostudzenie emocji. Osoby starsze niejednokrotnie stają się bardziej wymagające, a mniej wyrozumiałe. Zaczynają bardziej skupiać się na sobie, a ich zainteresowania i pasje zacieśniają się do najprostszych,

codziennych spraw. Mniejsza wrażliwość idzie często w parze z przekonaniem o nieomyślności, która wynika ze zdobytych doświadczeń życiowych i przekonaniem, że przeżyło się i zrozumiało już wszystko, co możliwe.

Trudno jednoznacznie określić, kiedy rozpoczyna się rzeczywista starość. Pojedyncze objawy nie muszą jej wcale zwiastować. Mogą być efektem naturalnych zmian charakteru, które przytrafiają się na każdym etapie życia. Także objawy fizyczne mogą mieć podłoże inne niż zaawansowany wiek. W takim przypadku sensu nabiera stwierdzenie, że jesteśmy młodzi tak długo, jak długo młodzi się czujemy. A starość pojawia dopiero się wtedy, gdy z powodów fizycznych i psychicznych jakość życia jest wyraźnie niższa niż w latach poprzednich.

Natalia Wiśniewska



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



ŹRÓDŁO MŁODOŚCI – WITAMINA E

Witamina E znana jest głównie jako składnik kosmetyków do pielęgnacji cery. Poprawia stan skóry, dodaje jej sprężystości i zmniejsza zmarszczki, przez co nazywana jest witaminą młodości. Witamina E jest niezbędna dla zdrowia, a wraz z wiekiem znacznie wzrasta zapotrzebowanie organizmu na jej ilość. Jak działa witamina młodości i czym objawia się jej niedobór?

Działanie witaminy E

Witamina E nazywana jest witaminą młodości, choć równie trafne jest określenie jej witaminą życia, gdyż jest niezbędna do wytwarzania nasienia oraz prawidłowego rozwoju ciąży. Witamina ta nie tylko wpływa na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, ale również jest silnym antyoksydantem i chroni komórki przed działaniem wolnych rodników, co spowalnia procesy starzenia.

Jako bardzo silny antyoksydant witamina E nawilża skórę oraz może być stosowana przy dolegliwościach takich jak egzema i łuszczyca.

Witamina młodości może zmniejszać poziom cholesterolu, co niweluje ryzyko miażdżycy. Ponadto witamina E wspiera układ krążenia ponieważ wspomaga wchłanianie witaminy K. Chroni to organizm przed powstawaniem zakrzepów, a tym samym zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu, poprawia pamięć i koncentrację.

Niedobór witaminy E

Witamina E należy do znanych witamin, które rozpuszczają się w tłuszczach – A, D, E, K. Z tego powodu magazynowana jest w tkance tłuszczowej, co zwykle zapobiega powstawaniu niedoborów, które zdarzają się rzadko. Jednak organizm seniora ma większe zapotrzebowanie na witaminę, a niedobory mogą objawiać się np. drżeniem mięśni, nadmiernym zmęczeniem, spowolnionym gojeniem ran oraz rogowaceniem skóry. W cięższych przypadkach może dochodzić do anemii, zaburzeń ze strony układu nerwowego, czy osłabienia kości i zębów.

Nadmiar witaminy E

Do przedawkowania witaminy E może dojść jedynie przy nieprawidłowym stosowaniu preparatów z jej zawartością i znacznym przekraczaniu zalecanych dawek. Możemy wówczas obserwować objawy takie jak ból głowy i mięśni, osłabienie, zaburzenia ze strony układu pokarmowego, zaburzenia widzenia, wahania nastroju.

Produkty spożywcze zawierające witaminę E

- oleje roślinne, np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, rzepakowy;
- orzechy, migdały, pestki dyni;
- ryby;
- kielki i nasiona zbóż;
- szpinak;
- czarna porzeczka;
- pietruszka;
- papryka;
- kapusta biała;
- żółtko jaja;
- wątroba;
- mleko.

Dr Cezary Lipiński



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

