



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

ZMIANY W ZASIŁKU POGRZEBOWYM

MORINGA – CO TO ZA ROŚLINA I JAK DZIAŁA?

**SENIOR-PRZEDSIĘBIORCA, CZYLI NA SUKCES NIGDY
NIE JEST ZA PÓŹNO**

**SKUTER ELEKTRYCZNY DLA SENIORA – ZADOWOLENIE,
NIEZALEŻNOŚĆ, LEPSZE ZDROWIE**

ZIOŁOWA PIEŁĘGNACJA... DOMOWEGO PUPILA

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 PROGRAM „OPIEKA 75+” W 2019 OBEJMUJE WIĘKSZĄ GRUPĘ SENIORÓW
— *Tymon Zawada*
- 4 ROKITNIK – WŁAŚCIWOŚCI I SPOSOBY WYKORZYSTANIA — *Jadwiga Szatkowska*
- 5 CEBULA – WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE, PRZEPIS NA SYROP CEBULOWY
— *Joanna Zadrowska*
- 7 ZAPALENIE PĘCHERZA – ZIOŁOWA PROFILAKTYKA — *Maksymilian Zadroga*
- 8 ZIOŁOWA PIELĘGNACJA... DOMOWEGO PUPILA — *Stanisław Trojanowski*
- 10 OD 1 MAJA DUŻE ZMIANY W REFUNDACJI LEKÓW DLA OSÓB STARSZYCH
— *Natalia Wiśniewska*
- 11 WIĘKSZE ULGI PODATKOWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH — *Tymon Zawada*
- 13 SENIOR-PRZEDSIĘBIORCA, CZYLI NA SUKCES NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO
— *Natalia Wiśniewska*
- 14 WALORYZACJA RENT I EMERYTUR 2019 – CZEGO NALEŻY SIĘ SPODZIEWAĆ?
— *Tymon Zawada*
- 16 BAZYLIA – ZIOŁO DO SMAKU, NA TRAWIENIE I... NA NERWY — *Jadwiga Szatkowska*
- 17 SKUTER ELEKTRYCZNY DLA SENIORA – ZADOWOLENIE, NIEZALEŻNOŚĆ, LEPSZE
ZDROWIE — *Stanisław Trojanowski*
- 18 ZESPÓŁ ZŁEGO WCHŁANIANIA – PRZYCZYNY, OBJAWY, LECZENIE — *Cezary Lipiński*
- 20 MORINGA – CO TO ZA ROŚLINA I JAK DZIAŁA? — *Joanna Zadrowska*
- 21 ZMIANY W ZASIŁKU POGRZEBOWYM — *Stanisław Trojanowski*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty ósmy 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



PROGRAM „OPIEKA 75+” W 2019 OBEJMIE WIĘKSZĄ GRUPĘ SENIORÓW

Program „Opieka 75+” to rządowy projekt kierowany do seniorów. Wystartował wraz z początkiem 2018r. i jest przeznaczony dla mieszkańców mniejszych gmin. O dostępne w jego ramach środki mogą starać się samorządy gmin o liczbie mieszkańców nieprzekraczającej 60 tysięcy osób. Warunkiem jest samodzielne realizowanie usług opiekuńczych dla mieszkańców, którzy ukończyli 75 lat. Fundusze są przeznaczane na standardowe wsparcie w miejscu zamieszkania, jak i na specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób w podanej grupie wiekowej. Władze lokalne mogą starać się o dopłaty w wysokości 50% zakładanych wydatków na te cele.

W pierwszym roku działania programu dofinansowywanymi usługami opiekuńczymi mogli być objęci wyłącznie samotni seniorzy. Natomiast zgodnie z wcześniejszymi planami Ministerstwa

Rodzin, Pracy i Polityki Społecznej, od nowego roku „Opieka 75+” obejmie także tych, którzy mają rodziny, jednak nadal nie otrzymują wystarczającego wsparcia. Taka zmiana będzie szczególnie korzystna dla starszych małżeństw i dla rodzin, w których znajduje się więcej niż 1 osoba w tak zaawansowanym wieku.

Co ważne, dofinansowanie rządowe można przeznaczyć zarówno na kontynuację świadczenia usług dla osób, które już z nich korzystały, jak i na przyznanie pomocy nowym beneficjentom. Dodatkowo, z dopłat będą mogły skorzystać również te gminy, które nie zajmują się usługami opiekuńczymi samodzielnie, a obowiązek ten przeniosły na spółdzielnie socjalne osób prawnych. W nowej postaci program obejmie więcej gmin, czyli zapewni pomoc zdecydowanie większej grupie seniorów. Projekt dopłat do usług opie-

kuńczych dla najstarszej grupy obywateli ma kosztować rząd przeszło 57 mln złotych.

Pod koniec roku MRPiPS przedstawiło statystyki dotyczące zainteresowania programem „Opieka 75+” w I półroczu 2018r. Wynika z nich, że z dopłat skorzystało 358 gmin, których samorządy wystąpiły o dofinansowania o łącznej kwocie przekraczającej 6 mln złotych. Pozostałe dane resortu wskazywały na rosnącą z każdym rokiem liczbę Polaków, którzy potrzebują pomocy w postaci usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych. Niestety, wciąż nie wszystkie gminy gwarantują swoim mieszkańcom możliwość skorzystania z takiej opcji. Oszacowano, że z obowiązku realizacji tego typu usług wywiązuje się ok. 85% spośród 2478 gmin w kraju.

Tymon Zawada

Radca prawny



ROKITNIK – WŁAŚCIWOŚCI I SPOSOBY WYKORZYSTANIA

W celu wzmocnienia odporności najczęściej sięgamy po preparaty oraz żywność zawierające witaminę C. Nie zapominamy jednak, że jej skuteczność przy przeziębieniu uzależniona jest systematycznym stosowaniem. Poza powszechnie znanymi produktami z witaminą C jej bogatym źródłem jest rokitnik. Kiedy sięgnąć po tą roślinę i jakie ma właściwości lecznicze?

Rokitnik zwyczajny (pospolity) jest krzewem dorastającym do 5 metrów wysokości, choć ma raczej formę rozłożystą. Rokitnik często stanowi ozdobę ogrodów jako roślina zadarniająca o wyrazistych, dekoracyjnych owocach. Surowcem wykorzystywanym w przemyśle są najczęściej pomarańczowe, okrągłe owoce rokitnika. Poza owocami wykorzystuje się

także korę, liście oraz pestki.

Rokitnik – źródło wartościowych związków leczniczych

Rokitnik jest drugą co do zawartości witaminy C rośliną – zaraz po dzikiej róży. Co więcej, rokitnik nie traci witaminy C w trakcie obróbki termicznej, ponieważ roślina ta nie zawiera kwasu rozkładającego witaminę C. Warto więc spożywać rokitnik w każdej formie, również przetworzonej (soki, konfitury). Poza witaminą C roślina ta odznacza się zawartością niemalże 200 wartościowych związków, do których należą np.:

- aminokwasy;
- związki przeciwutleniające;
- flawonoidy;
- karotenoidy;
- fitosterole;
- nienasycone kwasy tłuszczowe;

- wiele mikroelementów, np. żelazo, potas, mangan, bor, fosfor, krzem, wapń;
- witaminy – w tym rzadko występująca w roślinach witamina B12.

Rokitnik – działanie i wskazania

Rokitnik jest szczególnie polecany osobom z wysokim zapotrzebowaniem na witaminę C, czyli podatnym na infekcje, siniaki i utrudnione gojenie ran, krwawienia dziąseł oraz bóle mięśniowo-stawowe.

Roślina wpływa korzystnie na regulację stężenia cholesterolu, ma więc działanie wspomagające profilaktykę miażdżycy, a co za tym idzie także chorób serca oraz udarów mózgu.

Rokitnik w postaci przetworzonej występuje jako olej z rokitnika, który ma korzystne działanie na przewód pokarmowy. Wspo-

maga łagodzenie objawów choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, a także zmniejsza zgagę.

Substancje aktywne wchodzące w skład rokitnika wykazują działanie przeciwzapalne, dlatego roślina może być stosowana w przypadku bólów reumatycznych. Stosuje się wówczas napary

doustnie, natomiast zewnętrznie w postaci okładów można wykorzystywać rokitnik przy zmianach skórnych, takich jak oparzenia i odleżyny.

Rokitnik – przeciwwskazania

Rokitnika nie można stosować u osób cierpiących na schorzenia takie jak:

- zapalenie trzustki;
- zapalenie wątroby;
- zapalenie pęcherzyka żółciowego;
- kamica żółciowa.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

CEBULA – WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE, PRZEPIS NA SYROP CEBULOWY

Cebula gości w każdej kuchni – dodajemy ją zwykle do kanapek, zup, dań mięsnych i sosów. W okresie jesienno-zimowym może przydać się jako prosty i łatwo dostępny środek na przeziębienie i nie tylko. Jakie właściwości ma to warzywo i jak samodzielnie przyrządzić smaczny syrop z cebuli?

Właściwości lecznicze cebuli

Głównym powodem, dla którego cebula ma zastosowanie w leczeniu przeziębienia jest jej przeciwbakteryjne działanie. Warzywo uznaje się za naturalny antybiotyk, zdolny do zwalczania drobnoustrojów chorobotwórczych. Ponadto cebula zawiera wiele witamin i minerałów, które uzupełniają niedobory organizmu oraz pozytywnie wpływają na układ odpornościowy, są to m.in.:

- witaminy: C, A, B1, B2, E, K, PP;
- cynk, krzem, sód, wapń, potas, fosfor, mangan;

Istotnym składnikiem cebuli są olejki lotne – to właśnie one wywołują łzy podczas krojenia cebuli. Ich działanie jest jednak korzystne, ponieważ odkaża oczy, przewody nosowe oraz gardło, co wspiera leczenie infekcji górnych dróg oddechowych. Aby nie stracić właściwości leczniczych cebuli, należy spożywać ją na surowo, lub przyrządzać pod przykryciem, aby zapobiec ulatnianiu się olejku i zawartych w nim substancji, do których należą m.in.:

- Flawonoidy, np. Kwercetyna – posiadają liczne właściwości lecznicze, są naturalnymi antyoksydantami;

- Siarczki – odpowiedzialne za zapach cebuli, blokują wytwarzanie prostaglandyny, co łagodzi stan zapalny;
- Związki alkilowe.

Poza działaniem łagodzącym objawy przeziębienia cebula wpływa korzystnie na układ krążenia. Może obniżać ciśnienie krwi, zmniejszać ryzyko powstawania zakrzepów, a także obniżać poziom cholesterolu LDL (złego).

Po cebule mogą sięgać osoby chorujące na cukrzycę, ponieważ lekko obniża poziom cukru. Natomiast u osób zdrowych cebula zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Cebula stosowana zewnętrznie jest pomocna w przypadku zmian skórnych, takich jak: owrzodzenia, czyraki, blizny, rozstępy. Jej działanie przeciwbakteryjne i przeciw-



grzybicze działa korzystnie zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie.

Syrop z cebuli

Do przyrządzenia syropu z cebuli potrzebujemy zaledwie dwóch składników: cukru lub miodu oraz cebuli.

Sposób przyrządzenia:

Cebulę kroimy w plastry (2-3 sztuki) i zasypujemy cukrem lub polewamy miodem, tak aby obficie okryć cebulę. Całość przykrywa-

my, możemy wykorzystać np. zakręcany słoik. Pozostawiamy w temperaturze pokojowej. Po kilku godzinach (6-8), gdy cebula puści soki, syrop będzie gotowy. Pijemy 3 razy dziennie po 1-2 łyżki. Gotowy syrop możemy przechowywać w lodówce przez 2 dni.

Syrop z cebuli będzie działał łagodząco na gardło, lekko wykrztuśnie, odkażająco i wzmacniająco.

Cebula – przeciwwskazania

Surowej cebuli powinni unikać seniorzy cierpiący na choroby układu pokarmowego: nerek, woreczka żółciowego, wątroby, jelit, żołądka. Dużych ilości cebuli przeciwwskazane są także dla osób z chorobami serca. W takich przypadkach należy ostrożnie dodawać cebulę do posiłków, najlepiej w formie duszonej i w niewielkich ilościach.

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**.





ZAPALENIE PĘCHERZA – ZIOŁOWA PROFILAKTYKA

Infekcje układu moczowego dotyczą osób w każdym wieku, jednak w przypadku seniorów ryzyko wzrasta ze względu na współistniejące choroby. Warto wiedzieć, jak wzmocnić organizm i zapobiegać zapaleniom pęcherza moczowego za pomocą naturalnych środków.

Objawy zapalenia pęcherza i cewki moczowej, takie jak ból i pieczenie, zaczerwienienie okolic intymnych, wyciek ropy, czy trudności w oddawaniu moczu lub częsta potrzeba korzystania z toalety, wymagają konsultacji z lekarzem. Zapalenie układu moczowego leczy się zazwyczaj przy pomocy antybiotykoterapii. Osoby skłonne do nawracających

zakażeń mogą jednak wesprzeć się profilaktyką ziołową.

Medycyna poznała wiele roślin, które wykazują korzystne działanie na układ moczowy. Wprowadzone do codziennej diety mogą znacznie zmniejszyć ryzyko rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych.

Żurawina wieloowocowa (*Oxycoccus macrocarpus*) wykazuje działanie osłaniające ściany pęcherza moczowego. Zapobiega zagnieżdżaniu się bakterii *E. coli*, które są najczęstszą przyczyną zapalenia pęcherza. Żurawina występuje w postaci soku, tabletek i kapsułek. Należy przestrzegać dawkowania zalecane przez producenta danego preparatu

lub lekarza. Zdarza się, że nadmiar żurawiny wywołuje biegunki i dolegliwości żołądkowo-jelitowe, co stanowi wskazanie do przerwania kuracji. Sok z żurawiny zawiera duże ilości cukru, nie powinny go więc stosować osoby chorujące na cukrzycę.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) wykazuje działanie moczopędne, usprawnia wydalanie płynów z organizmu, a tym samym drobnoustrojów. W przeciwieństwie do niektórych preparatów, mniszek lekarski zawiera duże ilości potasu, który może być „wyplukiwany” przez działanie moczopędne. Mniszek jednocześnie pobudza wydalanie płynów i uzupełnia niedobory potasu. Zioło może jednak wchodzić

8 ZDROWIE

w interakcję z innymi przyjmowanymi lekami, dlatego przed rozpoczęciem stosowania warto poradzić się lekarza. Suszone liście mniszka lekarskiego przyrządza się przez zalanie wrzątkiem 1-2 łyżeczek. Przeciwwskazaniem do stosowania mniszka są choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Prawoślaz lekarski (*Aalthaea offi-*

cinalis) zawiera związki śluzowe, które pokrywają ściany dróg moczowych, łagodząc jednocześnie podrażnienia. Działanie takie może zmniejszyć ból związany z infekcją układu moczowego. Aby uwolnić właściwości śluzów należy zalać surowiec (suszony korzeń, 2-4 gramy) zimną wodą i pozostawić na kilka godzin. Napój zwykle zaleca się pić

w ilości nie większej niż trzy filiżanki. Przy jednoczesnym stosowaniu jakichkolwiek leków należy zasięgnąć opinii lekarza, ponieważ związki śluzowe mogą hamować wchłanianie niektórych preparatów.

Dr Maksymilian Zadroga

8 KĄCIK SENIORA



ZIOŁOWA PIELEGNACJA... DOMOWEGO PUPILA

Zioła pomagają na rozmaite dolegliwości, wspierają zdrowie narządów oraz poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci. Szerokie właściwości ziół mają także zastosowanie w przypadku zwierząt. Podpowiemy jak można domowymi sposobami złagodzić dolegliwości ukochanych pupili,

jakie zioła nadają się dla zwierząt i w jakich przypadkach są pomocne.

Psi artretyzm

Nie tylko ludzie cierpią z powodu artretyzmu. Także psy i koty w starszym wieku mogą chorować na tę przypadłość. Niejednokrotnie zwierzę staje się ospałe, zmęczony i dokucza mu ból.

Pomocne może okazać się wprowadzenie do diety zwierzęcego pietruszki oraz imbiru. Pietruszkę należy drobno posiekać, a imbir zmielić. Trzeba jednak pamiętać o ostrym smaku imbiru i nie przesadzać z jego ilością. W przypadku bólu artretycznego można także przyrządzić napar ze świeżych gałązek rozmarynu i dodać

wać go do karmy w niewielkich ilościach.

Oparzenia

Podobnie jak ludziom, również psu lub kotu może zdarzyć się drobne oparzenie, które nie wymaga od razu interwencji weterynarza, jednak przysparza domowemu zwierzęciu sporo ból. Również gojące się rany mogą swędzić, przez co pupil staje się rozdrażniony. Oparzone miejsce można smarować żelem z aloesu lub sokiem wyciśniętym ze świeżego pędu.

Pchły

Pchły stanowią jeden z najbardziej uciążliwych psich problemów. Wystarczy krótki kontakt

naszego psa z innym czworonogiem i problem powraca pomimo częstego mycia. W domowych warunkach można przyrządzić prosty i tani sprej odstraszający pchły. Wystarczy wymieszać szklankę wody z pięcioma kroplami olejku lawendowego. Całość przelewamy do spryskiwacza i pryskamy sierść psa przed każdym spacerem. Poza działaniem odstraszającym pchły uzyskamy także przyjemny zapach sierści. Równie dobrze sprawdzi się olejek herbaciany lub połączenie obu olejków. W trakcie spryskiwania należy uważać na okolice oczu zwierzęcia.

Zimowe spacer

Zima to okres, w którym czworo-

nogi nie zawsze chętnie udają się na spacer. Niektóre psy z natury są bardziej leniwe i wolą wylegiwać się w ciepłym pościu. Inne, zwłaszcza te krótkowłose, po prostu szybko marzną. Warto pomyśleć o odpowiednim ubranku dla zwierzaka oraz o pielęgnacji delikatnych łap narażonych na kontakt z zimną nawierzchnią. Poduszki łap można smarować maścią nagietkową, która działa ochronnie. Sprawdzi się także wazelina kosmetyczna lub tłusty krem. Po powrocie ze spaceru warto przemyć zwierzakowi łapy, tak żeby spłukać sól sypaną na drogi.

Stanisław Trojanowski

**Teleopieka
Seniora**

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny



OD 1 MAJA DUŻE ZMIANY W REFUNDACJI LEKÓW DLA OSÓB STARSZYCH

Zgodnie z danymi Ministerstwa Zdrowia, pierwszy rok działania programu rządowego 75+ przyniósł pomoc dla 2,2 mln seniorów, którzy mogli skorzystać z 1530 bezpłatnych leków. Wprowadzony we wrześniu 2016r. program refundacyjny zakładał jednak znacznie większe udogodnienia w zakresie opieki zdrowotnej dla osób starszych.

I wreszcie, 1 maja 2018r. lista leków refundowanych dla tej szczególnej grupy pacjentów, wydłużyła się do 2008 pozycji! Nowe zestawienie darmowych medykamentów dla seniorów po 75. roku życia można znaleźć na stronie resortu zdrowia.

Wśród wielu preparatów dodanych do wykazu pojawiają się

antybiotyki, środki przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, a także leki przeciwnowotworowe i przeciwpadaczkowe. Dołączono do nich także niektóre opioidowe leki przeciwbólowe.

Lista refundacyjna wzbogacona została m.in. o wziewne środki stosowane w leczeniu przewlekłej choroby płucnej i astmy. Warto dodać, że tę pierwszą diagnozuje się nawet u połowy osób, które ukończyły 65. rok życia. W kolejnych latach ryzyko zachorowania jeszcze wzrasta. Nowe ulgi poprawią więc sytuację tysięcy polskich seniorów.

Na bezpłatne leki liczyć będzie mogła także znaczna część osób zmagających się z reumatoidalnym zapaleniem stawów oraz z bólami neuropatycznymi.

Duże zmiany zaszły również dla zmagających się z chorobą Parkinsona, którym poszerzono możliwości skutecznej terapii. Do wykazu dodano substancję czynną wykorzystywaną do leczenia objawów motorycznych w zaawansowanym stadium schorzenia.

Obowiązujący od początku maja wykaz obejmuje też szereg leków stosowanych w leczeniu chorób autoimmunologicznych. Darmowe będą niektóre leki dla chorych na wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Ponadto wprowadzono istotną zmianę dla diabetyków. Refundowany będzie bowiem glukagon, czyli hormon naturalnie wytwarzany przez prawidłowo funkcjonującą trzustkę. Na łatwiejszy dostęp do syntetycznego

hormonu – lewotyroksyny, mogą już także liczyć chorujący na tarczycę.

Wykaz uwzględnia również szereg substancji przeciwwzakrzepowych, produkowanych na bazie heparyny drobnocząsteczkowej.

Jak skorzystać z programu 75+?

Przypomnijmy, że istnieją restryk-

cyjne zasady uzyskiwania recept na leki refundowane w ramach programu 75+. Mogą je przepisać wyłącznie lekarze lub pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej. Jeśli zalecane są przez specjalistę, może on poinformować lekarza POZ, by przepisał konkretny środek. Preskrypcja wydawana jest na podstawie numeru PESEL

potwierdzającego wiek seniora i tylko osobom cierpiącym na określone schorzenie. Prawidłowa recepta musi zawierać kod uprawnień dodatkowych w postaci litery „S”.

Natalia Wiśniewska

WIĘKSZE ULGI PODATKOWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Rozliczając się z fiskusem w tym roku niektórzy seniorzy powinni pamiętać o tym, że będą obowiązywały większe ulgi podatkowe dla niepełnosprawnych. Warto z nich w pełni skorzystać, gdyż gwarantują duże oszczędności w budżecie

Ulga rehabilitacyjna

Do tej pory ulga rehabilitacyjna, bo o niej mowa, była rozliczana w Polsce na innych zasadach prawa podatkowego. Jednakże przepisy uległy w tym roku zmianie. Od teraz każda osoba niepełnosprawna, bez względu na posiadaną grupę inwalidzką, może z powodzeniem odliczyć sobie od podatku wszelkie koszty

związane na przykład z utrzymaniem psa asystującego, przewodników a także wydatki poniesione nie tylko na dojazdy samochodem osobowym na zabiegi i rehabilitację, ale również na wszelkie pozostałe.

Udogodnienia te weszły w życie stosunkowo niedawno, lecz nowelizacja ulg podatkowych w tym zakresie obowiązywać będzie przy składaniu zeznań podatkowych PIT za rok 2017.

Kwota odliczenia

Nowe prawo, w kwestii odliczenia, to nowelizacja dwóch ustaw traktujących o PIT oraz CIT, jak również projekt zmian na lepsze w sektorze podatku dochodowego. Nowelizacja

przepisów względem ulg rehabilitacyjnych ma za zadanie wprowadzenie kilku podstawowych rozwiązań dla niepełnosprawnych, które zlikwidują istniejące do tej pory dyskryminacje w tej grupie podatników. Powstały nowe korzyści, ale zmianie nie uległa jednak podstawowa kwota, którą można swobodnie odliczyć od podatku. W dalszym ciągu jest to 2280 złotych.

Większe ulgi podatkowe dla niepełnosprawnych ułatwią im codzienne funkcjonowanie

Co podlega odliczeniom?

Jeśli senior jest osobą niedowidzącą lub niewidomą, to w tym roku, po raz pierwszy, bez względu na grupę inwalidzką,



może wliczyć w poczet ulgi wszelkie koszty utrzymania przewodnika czy psa asystującego (czyli jego wyżywienie, szkolenie, leczenie weterynaryjne oraz zabiegi pielęgnacyjne).

Dodatkowo każdy niepełnosprawny senior może odliczyć od podatku wszelkie kwestie finansowe związane z dojazdami wykonywanymi własnym samochodem. Wcześniej prawo to było bardziej restrykcyjne i ograniczało się wyłącznie do przejazdów na zabiegi i rehabilitację.

Podniesiony został również próg dochodu osoby niepełnosprawnej, posiadającej opiekuna, co umożliwia mu odliczenie wydatków rehabilitacyjnych ponoszonych na rzecz podopiecznego, którego dochody są wyższe niż dotychczasowe 9120 zł rocznie. Przy rozliczeniu za 2017 rok

nowy próg wynosi 10.080 zł i nie są do niego wliczane alimenty. Opiekun osoby niepełnosprawnej będzie mógł w tym roku odliczyć od swojego dochodu wydatki ponoszone na rehabilitację podopiecznego.

Ulga podatkowa ułatwi życie seniorom

Ulga rehabilitacyjna znacznie uprości dotychczasowe życie niepełnosprawnych seniorów, którzy zmuszeni byli z własnej kieszeni pokrywać wszelkie koszty związane z dojazdami o charakterze niemedyce. W poczet tego zaliczyć można będzie np. dojazd na zakupy w centrum handlowym, wyjazd poza obszar miasta na wypocinek czy dojazd do urzędu. Ulga jest bardzo dobrym rozwiązaniem w tej kwestii. Ograniczenie w postaci odliczenia wyłącznie

przejazdów na rehabilitację lub leczenie było krzywdzące dla większości niepełnosprawnych seniorów, gdyż często redukowali oni liczbę przejazdów samochodem w celach niemedyce – ogólny koszt był dla nich zbyt wysoki. Obecnie senior posiadający jakąkolwiek grupę inwalidzką może wyjechać z domu samochodem i załatwić sprawy stricte prywatne, odliczając koszt takiej podróży w rozliczeniu podatkowym.

Obecne regulacje podatkowe nie zmuszają seniorów niepełnosprawnych i z grupą inwalidzką do wyrzeczeń i ograniczeń związanych z wyjazdami czy utrzymaniem przewodników lub psów asystujących, co daje im szansę na swobodniejsze funkcjonowanie w codzienności.

Tymon Zawada



SENIOR-PRZEDSIĘBIORCA, CZYLI NA SUKCES NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO

W Polsce żyje znaczna grupa seniorów, którzy pamiętają jeszcze czasy rynku kontrolowanego przez rząd. Nauczani pracy dla kogoś, często nawet nie zastanawiali się nad tym, jakby to było mieć własny biznes. Inni nie założyli firmy, ponieważ zabrakło im odwagi, a posiadana praca w dostatecznym stopniu zaspokajała ich potrzeby. To jednak nie oznacza, że już nie zdążą tego zrobić! Z największych na świecie badań przedsiębiorczości Global Entrepreneurship Monitor (GEM) wynika, że choć seniorzy mają najwięcej obaw przed zakładaniem firmy, to jednocześnie specjaliści są pewni, że starsze pokolenie odgrywa istotną rolę w światowym wzroście gospodarczym.

Senior z własną firmą. Raport GEM potwierdza, że ludzie w wieku 65-80 lat praktycznie w ogóle nie wierzą, iż mogliby rozpocząć własną działalność gospodarczą i z powodzeniem nią zarządzać. Ten sam raport dowodzi, że reprezentanci tej grupy wiekowej są osobami mającymi szczególną chęć do podjęcia ryzyka. Być może wiedzą po prostu, że jeśli nie zrobią tego teraz, to nie będą mieli już kolejnej szansy. Autorzy raportu przyznają jednak, że przedsiębiorczy seniorzy chcący jeszcze działać na rynku, napotykają liczne przeszkody. Programy wspierania przedsiębiorczości kierowane są głównie do osób młodych, które akurat rzadziej są gotowe do podjęcia

takiego wyzwania. Potwierdzają to statystyki. Według GEM, tylko 11% osób przed 29. rokiem życia prowadzi firmę. W grupie 30-49 lat jest to 18%. Tyle samo, bo również 18% samodzielnych przedsiębiorców odnotowuje się w grupie 50-64 lata. Co więcej, wśród osób między 65. a 80. rokiem życia, wciąż jest aż 13% biznesmenów! Widać zatem, że seniorzy mogą radzić sobie z biznesem równie dobrze, a może nawet lepiej niż młodzi ludzie.

Korzyści z aktywności biznesowej seniorów

Duńscy naukowcy zaznaczają, że starsi wiekiem przedsiębiorcy są naprawdę cenni dla rozwoju ekonomicznego, społecznego i środowiskowego. Swoimi działa-

14 KĄCIK SENIORA

niami wspierają politykę rządową wobec seniorów. Często tworzą miejsca pracy. Uważa się, że statystyczny przedsiębiorca senior zatrudni więcej osób niż jego młodszy kolega po fachu. Osoby starsze chętniej zatrudniają pracowników w podobnym wieku, co poprawia status materialny tych seniorów, jednocześnie odciążając państwo z wypłaty emerytur. Z raportu GED wynika także, że starsi biznesmeni są bardziej skłonni do inwestowania. Aż 63% z nich na inwestycje przeznacza więcej środków niż średnia suma inwestycji wszystkich młodszych przedsiębiorców. Dla wielu ekspertów najważniejsza jest jednak rozważa, z jaką seniorzy prowadzą swoje biznesy. Mają zwykle duże doświadczenie, które pozwala

im rozsądnie zarządzać firmą, najczęściej przekazując ją w bardzo dobrym stanie kolejnym, młodszy pokoleniom.

Senior-przedsiębiorca na świecie Ciekawostką może być fakt, że niski odsetek seniorów prowadzących własną firmę jest typowy akurat dla naszego kontynentu. W innych regionach świata bierność zawodowa osób starszych nie jest taka oczywista. Najlepiej pod tym względem prezentuje się region Afryki Subsaharyjskiej, gdzie przedsiębiorstwa posiada aż 35% osób w wieku 50-64 lata i 19% seniorów w przedziale wiekowym 65-80 lat. W Ameryce Łacińskiej jest to odpowiednio 27% i 14% seniorów. Na terenie Bliskiego Wschodu i Ameryki Północnej własne firmy prowadzi 23% tzw. „młodszych seniorów”

i 7% „starszych seniorów”. W Azji odsetek ten wynosi odpowiednio 14% i 9%. Europa plasuje się na szarym końcu. Zaledwie 4% „młodych seniorów” odważyło się na otwarcie własnego biznesu w ostatnich 2 latach. O starszej grupie wiekowej zabrakło nawet danych. Jest to nieco zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę choćby liczbę oferowanych przez Unię Europejską programów dotacyjnych, które prowadzone były także w Polsce. Wiele z nich nie posiadało limitów wiekowych, a mimo to, seniorzy nie byli chętni do spróbowania sił w biznesie. Może to znak, że seniorów wciąż jeszcze czeka dużo do zrobienia?

Natalia Wiśniewska

14 FINANSE

WALORYZACJA RENT I EMERYTUR 2019 – CZEGO NALEŻY SIĘ SPODZIEWAĆ?

W grudniu 2018r. prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę, na mocy której zmianie ulegną zasady waloryzacji rent i emerytur. Od bieżącego roku będzie ona miała postać kwotowo-procentową, co korzystnie wpłynie na wysokość najniższych obecnie

świadczeń. W ten sposób, choć w nieznacznym stopniu rząd chce poprawić sytuację najuboższych emerytów i rencistów. Już teraz wiadomo, że marcowa waloryzacja będzie najwyższą od lat.

Wskaźnik waloryzacji wyniesie w 2019r. 103,26%, co oznacza, że renty i emerytury wzrosną

o 3,26% wobec kwot z poprzedniego roku. Taki sposób wyliczania wysokości świadczeń nie jest sprawiedliwy, ponieważ osoby, które i tak dostają wysokie emerytury i renty, otrzymują też wyższą podwyżkę. Dlatego ustawa obejmie również waloryzację kwotową, która zakłada wzrost rent



i emerytur o min. 70zł. Oznacza to, że najniższe emerytury, które obecnie wynoszą 1029zł brutto, a po procentowej waloryzacji powinny wynosić 1063zł, w rzeczywistości wyniosą aż 1100zł. Wprowadzone zmiany sprawiają bowiem, że im niższe świadczenia otrzymywało się do tej pory, tym większą różnicę robi waloryzacja kwotowa. Natomiast osoby, których emerytury wynosiły ok. 2000zł brutto i więcej, praktycznie nie odczują zmian – waloryzacja liczona w ujęciu kwotowym będzie dla nich niemal identyczna, jak ta procentowa.

Według nowych zasad, od 1 marca tego roku, minimum 1100zł dostaną osoby, którym przyznano najniższą emeryturę, a także ren-

tę z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, rentę socjalną lub rentę rodzinną. Najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy będzie natomiast wynosiła 825zł. Tegoroczna waloryzacja obejmie ponad 6 milionów Polaków, w tym 4,7 miliona emerytów i rencistów otrzymujących świadczenia z ZUS-u oraz 1,14 mln emerytów i rencistów, którym świadczenia wypłaca KRUS. Zapowiedziane podwyżki mają kosztować rząd ok. 8,4 miliarda złotych, czyli zdecydowanie więcej, niż początkowo zakładano.

Mimo zapowiedzianej już, najwyższej waloryzacji od lat, rząd ma w planach kolejne zmiany poprawiające sytuację emerytów i rencistów. 5 grudnia 2018r.

odbyło się pierwsze czytanie projektu ustawy znoszącej opodatkowanie świadczeń emerytalnych i rentowych. Jest to obywatelski projekt, który zakłada likwidację podatku dochodowego od osób fizycznych, którym obciążone są te świadczenia. W projekcie znalazł się również zapis o rezygnacji z odliczania składki na ubezpieczenie zdrowotne. Jeśli dokument zostanie przyjęty, seniorzy odczują znaczną różnicę w kwotach otrzymywanych w ujęciu netto.

Tymon Zawada

Radca prawny



BAZYLIA – ZIOŁO DO SMAKU, NA TRAWIENIE I... NA NERWY

Bazylia jest jednym z najpopularniejszych ziół stosowanych w kuchni na całym świecie. Aromatyczne, lekko pikantne zioło zachwyca miłośników kuchni włoskiej, choć sprawdza się także jako dodatek do dań polskich. Bazylia jest nie tylko smaczna, ale i pożyteczna dla zdrowia.

Bazylia występuje w ponad 60 odmianach pochodzących z tropikalnego klimatu. W Polsce najczęściej można spotkać bazylię pospolitą (*Ocimum basilicum*) oraz bazylię azjatycką (*Ocimum sanctum*). Roślina jest wrażliwa na niskie temperatury, dlatego zwykle ozdobi kuchenne parapety i stoły odstraszając jednocześnie owady.

Bazylia – właściwości lecznicze

Bazylia działa rozkurczająco i łagodząco na układ pokarmowy. Może być stosowana w przypadku niestrawności, wzdęć, zgagi,

czy jako środek pobudzający apetyt. Polecane są wówczas napary lub odwary przyrządzane przez zalanie liści bazylii szklanką gorącej wody.

Bazylia wykazuje również właściwości kojące nerwy poprzez wspomaganie utrzymania prawidłowego poziomu kortyzolu – hormonu stresu. Świeże liście bazylii pomagają w zachowaniu równowagi psychicznej, poprawiają krążenie, a tym samym mogą korzystnie wpływać na pamięć i zdolność koncentracji.

Ponadto uważa się, że bazylia azjatycka obniża poziom kwasu moczowego we krwi oraz działa moczopędnie, co może być wykorzystywane w profilaktyce przeciw kamicy.

Bazylia zawiera olejki eteryczne, które wykazują właściwości przeciwbakteryjne oraz przeciw pasożytnicze. Zioło może więc być stosowane w przypadku przezię-

bień, czy infekcji gardła. Działanie zmniejszające katar i kaszel wiąże się także z właściwościami przeciwalergicznymi bazylii.

Bazylia stosowana zewnętrźnie

Działanie antyseptyczne bazylii pozwala na jej wykorzystanie jako prostego środka do pielęgnacji skóry. Świeży listek bazylii można przykładąć na ukąszenia owadów lub smarować skórę naparem, co ukoji świąd.

Zawarte w bazylii związki o działaniu antyoksydacyjnym zapobiegają starzeniu, nawilżają i chronią skórę, nadają jej blasku i odżywiają. Wystarczy smarować skórę mieszkanką kilku rozgniecionych liści bazylii z łyżką gliceryny.

Dzięki właściwościom przeciwzapalnym można stosować bazylię do łagodzenia drobnych ran i podrażnień skóry.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



SKUTER ELEKTRYCZNY DLA SENIORA – ZADOWOLENIE, NIEZALEŻNOŚĆ,

Słabnąca kondycja fizyczna jest zwykle jedną z największych bolączek seniorów. Utrudnia codzienne funkcjonowanie, a wielokrotnie wpływa na ograniczenie kontaktów towarzyskich. Nawet przy dobrym stanie zdrowia często nie ma się sił na dalekie spacery lub przemieszczanie się po okolicy za pomocą komunikacji miejskiej. Osoby starsze mniej chętnie wychodzą na zakupy, spotykają się znajomymi, o wycieczkach rekreacyjnych nie wspominając. Dla wielu z nich ratunkiem jest rower, który w wersji elektrycznej polecany jest nawet tym ludziom, którzy muszą oszczędzać siły i nie mogą pozwolić sobie na żwawe pedałowanie. Istnieje jednak

grupa osób mających większe problemy ruchowe, które unieumożliwiają nawet jazdę na rowerze elektrycznym. Ale i dla nich znajdzie się alternatywa. Jest nią skuter elektryczny. Będzie świetną opcją również dla zdrowych seniorów, którzy jednak chcą czuć się stabilniej na 3 lub 4 kółkach oraz szerszym, bardziej komfortowym siedzisku. To wybór tym lepszy, że skutery elektryczne w Polsce nie wymagają rejestracji ani żadnej dokumentacji.

Jak wybrać skuter dla seniora? Niestety, skutery nie należą do najtańszych produktów, ponieważ dolna granica cenowa to kilka tysięcy złotych. Na szczęście, zwykle jest to jednorazowa inwestycja na dłuższy czas. Wybiera-

jąc model, trzeba dostosować go do wielkości użytkownika. Jeśli chodzi o parametry techniczne, to najważniejsza jest moc akumulatorów, od której zależy długość ładowania i długość pokonywanego dystansu na jednorazowym naładowaniu. Najprostsze wersje pokonują ok. 15 godzin. Liczy się także moc, która również ma znaczenie dla możliwej do przejechania odległości i od której zależy osiągnięta prędkość. Tutaj różnice są spore, bo wahają się od 7 do 15 km/h. Znaczenie może mieć promień skrętu skutera, od którego zależy zwrotność pojazdu. Im tańsza wersja, tym zwykle mniejszy promień skrętu. Natomiast im większy

18 KĄCIK SENIORA

promień, tym łatwiej jest poruszać się w ciasnych wnętrzach i miejscach o ograniczonej przestrzeni. Warto też zwrócić uwagę na amortyzację i koła skutera. Większe koła są lepiej przystosowane do zróżnicowanej powierzchni, dlatego zaleca się je szczególnie w przypadku planowanego pokonywania dalszych tras. Dobra amortyzacja jest za to konieczna w obszarach pozamiejskich. Dla większego bezpieczeństwa znaczenie będą miały również lusterka i światła, a dla większego komfortu – regu-

lowana kierownica, profilowane siedzisko czy podłokietniki.

Skuter elektryczny a zdrowie seniora

Choć może nawet sam senior nie zauważa tej zależności, to jednak skuter najprawdopodobniej korzystnie wpłynie na jego stan zdrowia. Nie jest bowiem tajemnicą, że w każdym wieku kondycja psychiczna jest znacznie powiązana ze zdrowiem fizycznym. Ta zależność jest szczególnie silna u osób starszych. Możliwość wychodzenia z domu, uczestnictwa w życiu społecznym, większa

niezależność i szansa na regularne przebywanie na świeżym powietrzu mogą mieć nieoceniony wpływ na spowolnienie procesu starzenia się organizmu. Dzięki skuterowi senior częściej dotlenia organizm, ma lepszy humor i odczuwa większe zadowolenie z życia. To natomiast niemal zawsze pozytywnie wpływa na jego stan ogólny. Redukuje przy tym ryzyko wystąpienia depresji i pomaga walczyć z poczuciem izolacji.

Stanisław Trojanowski

18 ZDROWIE

ZESPÓŁ ZŁEGO WCHŁANIANIA – PRZYCZYNY, OBJAWY, LECZENIE

Racjonalne żywienie jest podstawą do zachowania zdrowia w każdym wieku. Niestety często, pomimo dostarczania seniorowi wartościowych posiłków, dochodzi do poważnych niedoborów. Przyczyną może być upośledzone wchłanianie, które niesie ze sobą ryzyko niebezpiecznego niedożywienia osoby starszej oraz wielu powikłań. Jak objawia się to schorzenie i jakie są jego przyczyny?

Zespół złego wchłaniania może obejmować zarówno utrudnione wchłanianie konkretnej substancji,

jak i wielu jednocześnie. Przykładem jest zaburzenie wchłaniania witaminy B12 z powodu namnożonych bakterii.

Przyczyny złego wchłaniania mogą wynikać z nieprawidłowego transportu pożywienia, np. przez nieodpowiednio pogryziony, przeżuty i zmiękczony pokarm. Często upośledzone wchłanianie wynika z zaburzeń trawiennych dotyczących pracy żołądka, jelit, wątroby, trzustki i dróg żółciowych.

Przyczyny złego wchłaniania to np.:

- zespół krótkiego jelita – usunię-

cie fragmentu jelita zwykle następuje z konieczności, przez jego uszkodzenie w wyniku innej choroby, np. nowotworu, martwicy, choroby Leśniowskiego-Crohna, mukowiscydozy;

- choroba Leśniowskiego-Crohna – jest to schorzenie zaliczane do nieswoistych zapaleń jelit. Może atakować zarówno jelita, jak i żołądek, przełyk i usta;
- celiakia – na skutek glutenu obecnego w zbożach (głównie pszenicy i życie) u osób chorych na celiakię dochodzi



do niszczenia śluzówki jelit;

- pasożyty, np. owsiki, glista ludzka, lamblie, tęgoryjec dwunastnicy, tasiemiec;
- nietolerancja laktozy – ryzyko wzrasta z wiekiem;
- infekcje bakteryjne, grzybicze, wirusowe;
- sprue tropikalna – można się zarazić podróżując do krajów tropikalnych Południowo-Wschodniej Azji oraz na wyspy Morza Karaibskiego;
- niektóre leki (np. środki przeczyszczające, neomycyna, niesteroidowe leki przeciwzapalne);
- używki, głównie alkohol.

Objawy złego wchłaniania

Objawy upośledzonego wchłaniania mogą mieć różną postać, zależną od przyczyny choroby. Również stopień upośledzenia wpływa na rodzaj symptomów.

Złe wchłanianie daje objawy charakterystyczne dla niedoboru danej substancji, np. niedobór witamin z grupy B może objawiać się zmianami nastroju, zaburzeniami pamięci lub zmianami w obrębie jamy ustnej (zajady). Zwykle chorzy uskarżają się na dolegliwości takie jak:

- skurcze w jamie brzusznej;
- dyskomfort trawienny – wzdęcia, gazy;
- osłabienie;
- brak łaknienia;
- obfite stolce o wyrazistym, nieprzyjemnym, wręcz cuchnącym zapachu, często z zawartością niestrawionego tłuszczu.

Bez podjęcia odpowiedniego leczenia może dojść do powikłań, takich jak:

- odwodnienie i niedożywienie;
- utrata wagi ciała;
- zapalenie wielonarwowe;

- uszkodzenie narządów wewnętrznych.

Zespół upośledzonego wchłaniania – leczenie

Leczenie złego wchłaniania polega na eliminowaniu przyczyny choroby. W zależności od diagnozy mogą to być antybiotyki, leki przeciwzapalne, przeciwpasożytnicze, enzymy (np. trzustkowe) lub środki przeciwgrzybicze.

Często konieczna jest także całkowita zmiana diety oraz uzupełnianie niedoborów witamin i mikroelementów powstałych na skutek przewlekłych nieprawidłowości. Niekiedy dochodzi również do konieczności dożywiania odpowiednimi preparatami, a nawet przy pomocy kroplówek.

Dr Cezary Lipiński



MORINGA – CO TO ZA ROŚLINA I JAK DZIAŁA?

Ostatnio coraz popularniejsze staje się zdrowe odżywianie przy pomocy tzw. super żywności. Określenie takie przypisuje się roślinom o wyjątkowych właściwościach i dużych ilościach związków odżywczych. Jednym z takich darów natury jest drzewo moringa.

Moringa olejodajna (*Moringa Oleifera*) to roślina pochodząca z tropików, często określana jako „drzewo życia” i drzewo chrzanowe. Surowcem wykorzystywanym w ziołolecznictwie jest każda część tej rośliny: liście, owoce, a nawet kora.

Moringa jest bogatym źródłem wartości odżywczych, zawiera m.in.:

- Witaminy: A, C;
- Aminokwasy;
- Kwasy tłuszczowe omega 3, -6, -9;
- Białko;
- Wapń;
- Potas;

- Żelazo;
- Mangan;
- Chrom.

Co ciekawe, ilość poszczególnych związków jest o wiele większa niż w przypadku roślin ogólnie uznawanych za wartościowe. Na przykład zawartość witaminy C w drzewie moringa jest ponad 10 razy większa niż w pomarańczach, z kolei żelaza ponad 20 razy większa niż w szpinaku.

Szczególną właściwością tej rośliny jest zdolność do neutralizowania wolnych rodników. Moringa zawiera niemalże 50 wyodrębnionych substancji o działaniu antyoksydacyjnym. Dzięki tak dużej ilości wartościowych związków roślina ta może zmniejszać ryzyko występowania chorób związanych z tzw. stresem oksydacyjnym, takich jak cukrzyca, otyłość, choroby serca.

Co więcej, moringa zawiera również związki, które przypuszczają się, że mogą wykazywać

działanie przeciwnowotworowe. Warto zaznaczyć również obecność zielonego barwnika roślinnego – chlorofilu. Związek ten wspomaga proces oczyszczania organizmu.

Moringa – sposób wykorzystania
Moringa występuje w postaci suszonego ziele do zaparzania. Można również skorzystać z gotowego preparatu z moringą w postaci herbaty. Napary z moringi mają lekko słodki smak.

Jako świeżą roślinę można stosować liście moringi i przyrządzać je podobnie jak inne rośliny zielone. Smak liści przypomina rzeżuchę, można więc dodawać je do kanapek, sałatek, czy dań mięsnych. Liście sprawdzają się jako zamiennik szpinaku.

Joanna Zadrowska

dietetyk



ZMIANY W ZASIŁKU POGRZEBOWYM

Wiele osób musi kiedyś zmierzyć się z pochówkiem bliskich osób, dlatego istotne dla nich będą mające nastąpić zmiany w zasiłku pogrzebowym. Niewątpliwie jest to dość droga procedura. Czy planowana zmiana przepisów pogrzebowych wpłynie pozytywnie czy negatywnie na finanse Polaków?

W okresie 12 miesięcy od momentu śmierci członka rodziny można ubiegać się o świadczenia, które są przyznawane na pokrycie kosztów związanych z pogrzebem. W 2015r. wprowadzono ustawę, która jako członek rodziny uznaje również rodzinę zastępczą oraz te osoby, które prawnie były opiekunami. O świadczenia związane z pogrzebem mogą ubiegać się także instytucje m.in. takie jak: domy pomocy społecznej, gmina czy pracodawca zmarłej osoby, jeśli pokryły koszty pochówku.

Procedura uzyskania zasiłku nie jest skomplikowana. Należy spełnić kilka warunków. Aby świadczenie zostało przyznane ważne jest przede wszystkim to, czy zmarła osoba była ubezpieczona w ZUS-ie, pobierała emeryturę lub rentę. Później dochodzą formalności typu wypełnienie wniosku, okazanie rachunków związanych z pogrzebem oraz odpisu aktu zgonu. Sprawdzany jest również dokument, który potwierdzi pokrewieństwo ze zmarłą osobą.

Rząd przymierza się do zmiany w zasiłku pogrzebowym

Do 2011r. zasiłek pogrzebowy wynosił ponad 6000zł. Od tamtego czasu państwo obniżyło go do kwoty 4000zł. Tłumaczono, że jest to związane z kryzysem gospodarczym Polski. Od tego czasu kwota zasiłku nie zmieniała się, jednak w tym roku rząd zastanawia się nad jego zwiększeniem.

Obecna kwota przysługująca na zasiłek jest kroplą w morzu realnych kosztów jakie trzeba ponieść w związku z pogrzebem. Ceny usług pogrzebowych drastycznie uległy podwyższeniu. Największy problem dotyczy osób starszych, które mają małe emerytury. Seniorom zwykle ledwie wystarcza na opłacenie rachunków oraz bieżących potrzeb. Koszty związane z nagłym pogrzebem mogą drastycznie naruszyć ich budżet domowy. Niestety w takich sytuacjach osoby starsze często zmuszone są na korzystanie z tzw. chwilówek lub zaciągnięciu pożyczki w banku. Jest to jednak tymczasowa i na pewno niebezpieczna z powodu konsekwencji form zwiększenia funduszy. Zmiana w wysokości zasiłku może więc wpłynąć korzystnie na budżet seniorów i pozostałych obywateli kraju.

Stanisław Trojanowski



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

