



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

DIETA NA DOBRY HUMOR

PATOLOGICZNE ZBIERACTWO W PODESZŁYM WIEKU

WSPÓŁWŁASNOŚĆ – JAKIE MAMY PRAWA I OBOWIĄZKI?

JAK ZWIĘKSZYĆ POTENCJAŁ MÓZGU W STARSZYM WIEKU?

KAKAO – WARTOŚCIOWY PRODUKT SPOŻYWCZY

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 GDY SZKOŁA ZAMKNIĘTA... — *Tymon Zawada*
- 4 CZOSNEK POSPOLITY, CZY CZOSNEK NIEDŹWIEDZI? — *Jadwiga Szatkowska*
- 6 DIETA NA DOBRY HUMOR — *Joanna Zadrowska*
- 7 ZAGROŻENIA JAKIE NIESIE ZE SOBĄ NIEDOSTATECZNA HIGIENA UZUPEŁNIEŃ
PROTETYCZNYCH — *Maksymilian Zadroga*
- 8 PONAD 100 DOMÓW SENIORA DZIAŁA BEZ ZEZWOLENIA — *Stanisław
Trojanowski*
- 10 WSPÓŁWŁASNOŚĆ – JAKIE MAMY PRAWA I OBOWIĄZKI? — *Tymon Zawada*
- 11 NA KŁOPOTY W BIZNESIE UKŁAD Z ZUS — *Tymon Zawada*
- 13 NIEZWYKŁA WARTOŚĆ PRZYJAŹNI W WIEKU SENIORALNYM — *Natalia
Wiśniewska*
- 14 PATOLOGICZNE ZBIERACTWO W PODESZŁYM WIEKU — *Agata Cukrowska*
- 16 MUZYKOTERAPIA I JEJ ZNACZENIE DLA ZDROWEGO CZŁOWIEKA — *Stanisław
Trojanowski*
- 17 KAKAO – WARTOŚCIOWY PRODUKT SPOŻYWCZY — *Jadwiga Szatkowska*
- 18 JAK ZWIĘKSZYĆ POTENCJAŁ MÓZGU W STARSZYM WIEKU? — *Maksymilian
Zadroga*
- 20 ZABURZENIA DEPRESYJNE U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM — *Agata
Cukrowska*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dwudziesty dziewiąty 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



GDY SZKOŁA ZAMKNIĘTA...

Jeśli nagle zamknięto żłobek, przedszkole, czy szkołę rodzic może zostać w domu z dzieckiem i skorzystać z zasiłku opiekuńczego. Wystarczy złożyć do pracodawcy oświadczenie o nieprzewidzianym zamknięciu takiej placówki oraz wniosek o wypłatę zasiłku opiekuńczego.

– Aby skorzystać z tego świadczenia ważne są trzy warunki: rodzic musi podlegać ubezpieczeniu chorobowemu, dziecko nie może ukończyć 8 lat, a sytuacja zamknięcia placówki rzeczywiście jest nieprzewidziana, a nie wynika ono np. z zaplanowanego remontu przedszkola, o którym rodzice byli wcześniej poinformowani – podkreśla Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

– Zamknięcie żłobka, przedszko-

la, klubu dziecięcego, szkoły jest nieprzewidziane, jeśli rodzic został o tym zawiadomiony w terminie krótszym niż 7 dni przed ich zamknięciem – wyjaśnia rzeczniczka.

Zasiłek opiekuńczy przysługuje nie tylko osobom zatrudnionym na umowę o pracę, ale także tym, które są objęte dobrowolnym ubezpieczeniem chorobowym w ZUS, np. pracujący na umowie zlecenie lub w prowadzą własną działalność gospodarczą.

Zasiłek opiekuńczy z ubezpieczenia chorobowego przysługuje bez okresu wyczekiwania. W przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą warunkiem posiadania prawa do zasiłku opiekuńczego jest terminowe opłacanie dobrowolnej składki chorobowej i przerwanie działalności na czas sprawowania opie-

ki. – Prawo do zasiłku mają na równi matka, jak i ojciec dziecka. Zasiłek może otrzymać jednak za dany okres tylko jeden z rodziców, czyli ten, który wystąpi z wnioskiem o jego wypłatę. Wysokość zasiłku opiekuńczego to 80 proc. wynagrodzenia – dodaje rzeczniczka.

Rodzic chcący uzyskać taki zasiłek musi złożyć swojemu pracodawcy wniosek Z-15 A i dołączyć do niego oświadczenie o nieprzewidzianym zamknięciu żłobka (wzór druk ZAS -36), przedszkola lub szkoły.

Uwaga: Wniosek o zasiłek opiekuńczy (Z-15A), należy złożyć przy każdorazowym ubieganiu się o zasiłek opiekuńczy, z wyjątkiem przypadków nieprzerwanych okresów sprawowania opieki nad tym samym dzieckiem.

4 FINANSE

Jeśli zasiłek będzie wypłacany kuńczy może być wypłacony przez ZUS dodatkowo należy przez ZUS lub płatnika składek. złożyć wypełnione przez płatnika Jeżeli zasiłek będzie wypłacany składek zaświadczenie:

- na druku Z-3 – dla pracownika
- na druku Z-3a – w przypadku pozostałych ubezpieczonych

Osoba prowadząca działalność gospodarczą składa zaświadczenie na druku Z-3b Zasiłek opie-

przez ZUS wypłata zasiłku nastąpi niezwłocznie, nie później niż w terminie 30 dni od daty złożenia dokumentów niezbędnych do stwierdzenia uprawnień do zasiłku. Jeżeli zasiłek będzie wypłacany przez płatnika składek, ponieważ zgłasza on do ubezpie-

czenia chorobowego więcej niż 20 ubezpieczonych, zasiłek otrzymasz w terminie wypłaty wynagrodzenia, nie później niż w terminie 30 dni od daty złożenia dokumentów niezbędnych do stwierdzenia uprawnień do zasiłku.

Tymon Zawada

Radca prawny

4 CO I JAK JEŚĆ?



CZOSNEK POSPOLITY, CZY CZOSNEK NIEDŹWIEDZI?

Czosnek używany jest jako świeży dodatek do wielu dań, głównie mięsnych lub w formie suszonej przyprawy do zup, czy sosów. Poza wykorzystaniem w kuchni, chyba każdy wie, że czosnek to naturalny antybiotyk odznacza-

jący się licznymi właściwościami leczniczymi.

Czosnek należy do rodziny Allium, która zawiera ok 700 odmian tej rośliny. Poza czosnkiem pospolitym (*Allium sativum*) coraz większym zainteresowa-

dzi (*Allium Ursinum*). Jaka jest różnica między odmianami, który działa korzystniej na organizm i przy jakich dolegliwościach może się przydać?

Czosnek pospolity – właściwości, zawartość substancji leczniczych

Swoje liczne właściwości lecznicze czosnek zawdzięcza związkom takim jak: adenozyne, flawonoidy, saponiny, olejki eteryczne, allicyna, liczne witaminy i minerały. Dobrobyt substancji korzystnie wpływających na organizm sprawia, że czosnek pospolity (zwyczajny):

- Działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo;
- Zmniejsza objawy infekcji: kaszel, katar, ból gardła;
- Zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i żółci;
- Działa napotnie i przeciwgorączkowo;
- Obniża poziom cukru we krwi;
- Podnosi odporność organizmu;
- Obniża poziom cholesterolu we krwi;
- Działa korzystnie na układ krążenia;
- Zmniejsza prawdopodobieństwo powstawania zakrzepów;
- Działa antyoksydacyjnie.

Działanie czosnku udowodnione badaniami wykorzystuje się do przyrządzania wielu preparatów z jego zawartością. W aptekach dostępne są m.in. suplementy z czosnkiem zwiększające odporność.

Czosnek niedźwiedzi

Działanie czosnku pospolitego i czosnku niedźwiedziego jest podobne, jednak ten drugi odznacza się większą zawartością niektórych substancji. Czosnek niedźwiedzi, nazywany także cygańskim jest rośliną, z której wykorzystuje się liście – nie ma ząbków jak w przypadku czosnku zwyczajnego.

Czosnek niedźwiedzi zawiera bardzo duże ilości związków siarki, czyli silnych antyoksydantów, które mogą działać także przeciwnowotworowo. Ponadto wykazuje silniejsze działanie na układ sercowo-naczyniowy, obniża poziom złego cholesterolu i trójgli-

cerydów, natomiast podnosi HDL (dobry cholesterol). Działanie takie zmniejsza ryzyko miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu. Czosnek niedźwiedzi wspomaga profilaktykę przeciw nadciśnieniu, ponieważ zmniejsza lepkość krwi i rozszerza naczynia krwionośne.

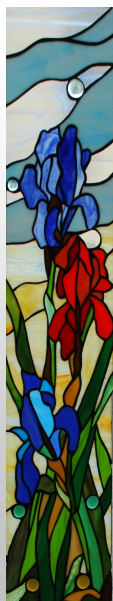
Surowcem wykorzystywanym są świeże lub suszone liście czosnku niedźwiedziego. Dostępny jest gotowy surowiec lub sadzonki do hodowli w domu lub ogródku.

Czosnek – przeciwwskazania

Czosnek pobudza wydzielanie żółci i soków żołądkowych, co usprawnia procesy trawienne, jednak nie powinien być stosowany przez osoby z chorobą wrzodową żołądka lub dwunastnicy.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



DIETA NA DOBRY HUMOR

Otym, że dieta ma ogromne znaczenie dla stanu zdrowia, wie większość z nas. Nie każdy ma jednak świadomość, że nasze codzienne menu wpływa również na samopoczucie psychiczne. Istnieje szereg produktów spożywczych, które mogą wpisać nas w lepszy nastrój. Ciekawostką jest odkrycie naukowców z amerykańskiego Binghamton University. Doszli oni do wniosku, że to, jaka grupa produktów poprawi nam nastrój, w dużej mierze zależy od wieku. Np. na młodych ludzi korzystnie wpływa mięso, które stymuluje wytwarzanie dopaminy i serotoniny. Dla 30-latków dobre są owoce, a odradza im się pożywienia bogatego w węglowodany. A co jest najlepsze dla seniorów?

Produkty spożywcze poprawiające nastrój osób starszych

Mówiąc w skrócie, dla osób w starszym wieku najlepsze są wszystkie te produkty, które zawierają sporą dawkę antyoksydantów. To świetna wiadomość zważywszy na fakt, że to samo pożywienie korzystnie wpływa na stan zdrowia i spowalnia procesy starzenia się całego organizmu. Warto stawiać na produkty bogate w witaminy i mikroelementy oraz kwasy omega. Doskonałym wyborem są owoce i warzywa. Tu szczególnie dobre będą warzyw zielone oraz banany, figi, daktyle, cytrusy, jabłka i awokado. Dla wzbogacenia diety w kwasy omega, warto sięgnąć po ryby, orzechy włoskie i siemię lniane. Bardzo duże znaczenie mają witaminy z grupy B oraz magnez,

ponieważ pomagają one walczyć ze stresem. To właśnie ze względu na dużą zawartość magnezu twierdzi się, że czekolada poprawia humor. Choć cukier pobudza produkcję serotoniny, która odpowiada za poczucie szczęścia, to jednak cukry proste mają działanie krótkotrwałe i z reguły sprzyjają huśtawkom nastroju. Dlatego warto zadbać o dietę obfitującą w węglowodany złożone, które występują np. w kaszach i produktach pełnoziarnistych.

Czego senior powinien unikać w diecie?

Skoro istnieją produkty wskazane w diecie na poprawę nastroju, to oczywiście, można wymienić też szereg tych, które są zdecydowanie odradzane. Istotne jest trzymanie się z dala od toksyn,

które zalegając w organizmie, zmuszają go do walki z ich neutralizacją i usunięciem. Aby pozostawić somę w stanie relaksu, warto zrezygnować z używek w postaci nie tylko papierosów i alkoholu, ale również kawy i mocnej herbaty. Warto natomiast rozpocząć dzień od szklanki wody z cytryną, ponieważ ma ona rewelacyjne

działanie detoksykacyjne. Ponadto lepiej jest unikać cukrów prostych, które – jak zostało już wspomniane – sprzyjają wahaniom nastroju, ponieważ tak samo, jak szybko poprawiają humor, tak i szybko go obniżają. Nie oznacza to jednak, że seniornie może pozwolić sobie na małe grzeszki żywieniowe. Czasem warto złamać zasady

zdrowej diety i pozwolić sobie na mniej zdrowe co nieco. Ulubione ciastka, wytworne czekoladki czy wysokokaloryczny kawałek tortu – o ile zachowa się umiar, one też mogą poprawić nastrój!

Joanna Zadrowska

dietetyk



ZAGROŻENIA JAKIE NIESIE ZE SOBĄ NIEDOSTATECZNA HIGIENA UZUPEŁNIEŃ PROTETYCZNYCH

Warunki panujące we wnętrzu jamy ustnej sprzyjają rozwojowi i kolonizacji bakterii, grzybów, pierwotniaków i wirusów. Dominującą grupę stanowią bakterie, w liczbie 600 gatunków. Płytką protez to struktura złożona z mikroorganizmów i ich produktów przemiany materii. Płytką powstaje poprzez przyleganie i wzrost bakterii pochodzących ze śliny, błony śluzowej i pożywie-

nia. Przy niewłaściwej higienie w ciągu kilku dni rozwija się biofilm złożony z bakterii i grzybów. Duża wilgotność i temperatura wewnątrz jamy ustnej sprawiają, że zakażenie materiału protez następuje stosunkowo szybko. Niedostateczna higiena jamy ustnej i nagromadzona płytką protez skutkują rozwojem stanu zapalnego błony śluzowej jamy ustnej, zapaleniem dziąseł i nieprzyjemnym zapachem z ust.

Używanie uzupełnień protetycznych utrudnia samooczyszczanie przez ślinę i stwarza nefizjologiczne warunki w środowisku jamy ustnej. Gromadzące się złoży płytki powodują obniżenie pH, a zawartość węglowodanów w diecie sprzyja wzrostowi grzybów drożdżopodobnych i zaostrzeniu stanu zapalnego błony śluzowej.

Badania pokazują wzmożone

namnażanie się grzybów drożdżopodobnych u 90% seniorów z nieprawidłowymi nawykami higienicznymi dotyczącymi oczyszczania protez. Problem stanowi nieodpowiednia higiena jamy ustnej u osób starszych przebywających w szpitalach i domach opieki długoterminowej. Niedożywienie seniora w połączeniu ze współistniejącą infekcją grzybiczą błony śluzowej jamy ustnej oraz stomatopatią protetyczną prowadzi do pogorszenia stanu ogólnego organizmu. Bakterie i grzyby kolonizujące błonę śluzową nosa i gardła oraz płytkę

protez stanowią jedną z przyczyn rozwoju zapalenia płuc u pacjentów z obniżoną odpornością, stosujących antybiotykoterapię lub radioterapię. Substancje uwalniane podczas infekcji wywołanej mikroflorą płytki w jamie ustnej mogą przemieścić się do płuc, gdzie wzmagają miejscowe procesy zapalne poprzedzające kolonizację mikroorganizmów dolnych dróg oddechowych. W ten sposób dochodzi do rozwoju zapalenia płuc, będącego jedną z głównych przyczyn zgonów wśród seniorów hospitalizowanych.

Warto wspomnieć, że w przebiegu

ciężkiej choroby przyzębia zwiększa się nasilenie objawów cukrzycy. Infekcje jamy ustnej mogą doprowadzić do stanu przewlekłej insulinooporności, wywołując cykl hiperglikemii. W pacjentów z nieuregulowaną cukrzycą zapalenie błon śluzowych jamy ustnej pojawia się częściej i ma ostrzejszy przebieg, a mniej elastyczna i sprężysta błona śluzowa jest bardziej narażona na urazy i zakażenia grzybicze.

Dr Maksymilian Zadroga

8 KĄCIK SENIORA

PONAD 100 DOMÓW SENIORA DZIAŁA BEZ ZEZWOLENIA

Domy seniora, jak wszystkie inne placówki opiekuńcze, muszą posiadać zezwolenie na prowadzenie swojej działalności. Z grudniowych doniesień Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji wynika jednak, że w I połowie 2018r. aż 128 tego typu podmiotów nie posiadało wymaganych dokumentów! Oznacza to, że ich działania były po prostu nielegalne. Okazuje się też, że choć na ich właścicieli nakładane są kary finansowe, to żaden urząd nie ma możliwości

doprowadzenia do całkowitego zamknięcia tych placówek. Natomiast projekt ustawy, która ma zaostriżyć kary za nielegalne prowadzenie domów seniora, wciąż nie został jeszcze rozpatrzony i poddany rządowemu głosowaniu.

Prywatne domy seniora, o których mowa, mają świadczyć usługi z zakresu całodobowej opieki nad osobami starszymi, niepełnosprawnymi i przewlekle chorymi. Artykuł 67 Ustawy o pomocy społecznej mówi, że założenie takiej działalności

wymaga zezwolenia ze strony wojewody oraz stosownego wpisu do oficjalnego rejestru placówek prowadzonych w danym województwie. Uzyskanie zezwolenia jest natomiast możliwe dopiero po przejściu kontroli, która ma określić, czy placówka spełnia standardy lokalowe, opiekuńcze i bytowe. Nielegalna działalność oznacza brak zezwolenia, a więc także brak pewności, że dom seniora jest bezpieczny dla jego mieszkańców.

Oczywiście, dostosowanie budynku do ustalonych standardów



wiąże się z pewnymi inwestycjami, dlatego niektórzy właściciele wolą działać nielegalnie, ale oszczędnie. Co prawda, w razie wykrycia ich działalności wojewoda nakłada karę administracyjną w wysokości 10 lub 20 tysięcy złotych, w zależności od wielkości placówki, jednak nie ma możliwości zmuszenia właścicieli do jej zalegalizowania. Dodatkowo, procedury uprawnienia nałożonej kary, ewentualnego odwołania się właściciela domu i ponownego ukarania go za kontynuowanie procederu, są długotrwałe i przez to jeszcze mniej efektywne. Odnotowano też przypadki, w których po pierwszej karze właściciel przenosił placówkę i nadal nielegalnie prowadził ją pod innym adresem. Wojewoda może wydać nakaz

natychmiastowego wstrzymania działalności domu opieki, lecz tylko w przypadku, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie podopiecznych. Taka sytuacja jest jednak trudna do udowodnienia.

Jak ustrzec się przed nielegalnym domem seniora?

Liczba nielegalnie działających placówek opiekuńczych pokazuje, jak uważnie należy wybierać tę, w której zamierza się zamieszkać lub umieścić bliską osobę. Decydując się na taki krok, zawsze trzeba sprawdzić, czy dany podmiot widnieje w oficjalnym rejestrze wojewódzkim. Mając wątpliwości, można nawet zwrócić się z pytaniem do władz regionalnych. Szczególną ostrożność warto zachować

na Mazowszu, gdzie placówek działających bez zezwolenia jest aż 61. Na Pomorzu wykryto ich 16, a w Wielkopolsce 9. W Małopolsce, na Podkarpaciu, Pomorzu Zachodnim i na Lubelszczyźnie nie znaleziono żadnego nielegalnego domu seniora, lecz funkcjonariusze komend wojewódzkich podkreślają, że należy pozostać czujnym, ponieważ nie ma pewności, że rzeczywiście takie placówki nie istnieją. Bez względu na legalność domu opieki, zawsze warto również poznać opinie na jego temat ze strony obecnych mieszkańców i ich rodzin, a także odwiedzić placówkę i zaznajomić się z nią przed zamieszkaniem.

Stanisław Trojanowski

WSPÓŁWŁASNOŚĆ – JAKIE MAMY PRAWA I OBOWIĄZKI?

Każdy ze współwłaścicieli danej ruchomości, jak również nieruchomości ma określone prawa i obowiązki, które zostały wymienione w przepisach Kodeksu cywilnego.

W poprzednim artykule pt. „Czym jest współwłasność?” została dokładnie omówiona sama instytucja współwłasności. W ramach przypomnienia, współwłasność jest to własność tej samej rzeczy, która może przysługiwać niepodzielnie kilku osobom. Wszystkim osobom przysługują wówczas określone prawa i obowiązki. Przede wszystkim wskazać należy, że każdy ze współwłaścicieli może swobodnie rozporządzać (zarządzać) swoim udziałem zgodnie z własną wolą. Takie rozporządzenie może polegać m.in. na zbyciu albo zrzeczeniu się swojego udziału na rzecz innej osoby. Dotyczyć to może m.in.

sprzedaży, bądź też dobrowolnej rezygnacji z udziału w danej rzeczy. Warto tutaj zaznaczyć, że do czynności wskazanych powyżej, nie jest wymagana zgoda pozostałych współwłaścicieli. Jednakże należy pamiętać, że dotyczy to tylko i wyłącznie naszego udziału, nie zaś całej rzeczy wspólnej.

Inaczej jest w przypadku rzeczy wspólnej, która uznawana jest jako całość. Wówczas do rozporządzania rzeczą wspólną, jak również do czynności, które przekraczają zakres zwykłego zarządu[1], potrzebna jest zgoda wszystkich współwłaścicieli. Jeżeli nie została wyrażona pełna zgoda (czyli przez wszystkich współwłaścicieli), to wtedy osoby, których udziały łącznie wynoszą co najmniej połowę, mogą złożyć wniosek do sądu o rozstrzygnięcie takiego sporu.

Jednakże Sąd, przy podejmowaniu decyzji, będzie brał pod uwagę cel danej czynności oraz interesy wszystkich współwłaścicieli.

Każdy ze współwłaścicieli ma obowiązek współdziałać w zarządzaniu rzeczą wspólną. W przypadku nieprawidłowego postępowania z rzeczą wspólną, które jest rażące czy też sprzeczne z zasadami prawidłowego użytkowania, każdy ze współwłaścicieli może zwrócić się do sądu z wnioskiem o rozstrzygnięcie. Ponadto istnieje możliwość zwrócenia się do sądu o wyznaczenie zarządcy, który będzie sprawował pieczę nad rzeczą wspólną. Powyższe następuje wtedy, gdy brak jest możliwości uzyskania zgody większości w sprawach istotnych – dotyczących zwykłego zarządu albo jeżeli większość zarządu albo jeżeli większość narusza zasady prawidłowego zarządu lub krzywdzi osoby

posiadające samodzielnie lub łącznie mniejszą część udziałów.

Na marginesie warto również zaznaczyć, że zarządcą rzeczy wspólnej może być jeden ze współwłaścicieli. W takim przypadku ma on prawo domagać się od pozostałych wynagrodzenia, które odpowiada nakładowi jego pracy. Jednakże na każde żądanie pozostałych jest on obowiązany do wystawienia rachunku z zarządu (dotyczy to m.in. dochodów, przychodów, wydatków, ciężarów, itp.). Istnieje także możliwość powołania osoby trzeciej

do sprawowania zarządu, którą obowiązują takie same prawa i obowiązki. W kwestii dotyczących pożytków i innych przychodów z rzeczy wspólnej, wskazać należy, że przypadają one wszystkim współwłaścicielom proporcjonalnie do wartości ich udziałów. Podobnie jest w przypadku ponoszenia wydatków i ciężarów związanych z utrzymaniem i sprawowaniem pieczy nad rzeczą wspólną.

[1] Zarząd rzeczą wspólną – to inaczej współdziałanie na rzecz wspólnej rzeczy. Polega m.in.

na podejmowaniu decyzji, które są związane z rzeczą wspólną, jak również ponoszenie kosztów związanych z jej utrzymaniem. Czynności zwykłego zarządu związane są z eksploatacją rzeczy i dbaniem o jej niepogorszenie. Czynnościami przekraczającymi zakres zwykłego zarządu może być np. zbycie lub obciążenie (np. ustanowienie na niej hipoteki) współwłasności jako całości.

Tymon Zawada

Radca prawny

NA KŁOPOTY W BIZNESIE UKŁAD Z ZUS

Twoja firma przechodzi przejściowe problemy finansowe? Masz trudności z bieżącym regulowaniem należności składek w ZUS? Możesz starać się w ZUS-ie o odroczenie płatności lub ulgę w spłacie należności z tytułu składek.

W każdym przypadku pojawienia się ryzyka niewypłacalności przedsiębiorca może liczyć na ZUS, który pomoże pokonać kryzys. Prawo przewiduje kilka wyjść z takiej „podbramkowej sytuacji” np. raty i odroczenie terminu płatności – są to formy wsparcia, które Zakładowi

Ubezpieczeń Społecznych przypisała Ustawa o systemie ubezpieczeń społecznych.

Chwilowe problemy

Gdy mamy trudności w bieżącym opłacaniu składek pomocne może być odroczenie terminu płatności składek, czyli mówiąc prościej – możliwość zapłacenia ich później. Z wnioskiem o odroczenie terminu płatności składek przedsiębiorca musi wystąpić najpóźniej przed upływem ostatniego dnia terminu płatności danej składki. Jednak – co istotne – odroczenie może dotyczyć więcej niż jednej składki. Po złożeniu wniosku

w tej sprawie ZUS nie nalicza firmie odsetek i cierpliwie czeka, aż ta „stanie na nogi”. Pobierana jest tylko opłata prolongacyjna naliczana do nowego terminu płatności odroczonej składki.

Gdy dług już urósł

Układ ratalny to rozwiązanie dla firm, które mają zaległości w ZUS. Wówczas ZUS zamraża naliczone już odsetki i nie powiększa już ich kwoty. O ulgę w spłacie mogą ubiega się obecni i byli płatnicy składek, a także osoby, na które ZUS przeniósł odpowiedzialność za cudze zobowiązania, np. spadkobiercy.



Warunki spłaty określone są w umowie i uzależnione od środków jakie zobowiązany może przeznaczyć na spłatę długu. Układ ratalny pozwala przedsiębiorcom na uporządkowanie jego sytuacji. Jeżeli raty są płacone terminowo i w ustalonej wysokości oraz reguluje się bieżące składki, przedsiębiorca ma możliwość uzyskania zaświadczenia o niezaleganiu o opłacaniu składek, które jest potrzebne m.in. w postępowaniu przetargowym. – Gdy umowa jest realizowana ZUS nie podejmuje działań zmierzających do wyegzekwowania należności, a dotychczas prowadzone postępowanie egzekucyjne zawieszają. Do składek objętych ulgą nie nalicza się odsetek, w ich miejsce pobiera się natomiast opłatę prolongacyjną – podkreśla Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

Wnioski o rozłożenie zadłużenia na raty można składać elektro-

nicznie przez profil PUE, pisemnie, bądź ustnie – do protokołu. Zakres dokumentów, jakie należy dołączyć do wniosku zawsze ustalany jest indywidualnie i zależy od rodzaju prowadzonej działalności oraz formy opodatkowania.

Doradca w ZUS pomoże

Gdy w firmie pojawiają się kłopoty z płatnościami składek na ubezpieczenia społeczne nie warto czekać z ich rozwiązaniem. Każde odkładanie sprawy na później powoduje, że z miesiąca na miesiąc

coraz trudniej podnieść się spod ciężaru odsetek. A wystarczy tylko złożyć wniosek, by licznik z odsetkami zatrzymał się w miejscu. – Klienci, którzy mają problemy z terminowym opłacaniem składek mogą liczyć na wsparcie naszych doradców do spraw ulg i umorzeń dostępnych w ZUS. Na podstawie informacji przedstawionych przez klienta, doradca przedstawi

najdogodniejsze formy uregulowania zobowiązań dostosowane do jego indywidualnej sytuacji oraz możliwości finansowych. Zadaniem doradców jest również pomoc klientom w zgromadzeniu, przygotowaniu i wypełnieniu dokumentów niezbędnych do rozpatrzenia wniosku – informuje rzeczniczka.

Jak podkreśla ZUS-em można i należy rozmawiać. – Mamy świadomość, że w firmach zdarzają się różne sytuacje i kłopoty – czasem chwilowe, czasem trwające dłużej. Jesteśmy od tego, by wspólnie z klientem znaleźć sposób, jak w granicach prawa sobie z nimi poradzić – dodaje.

Więcej informacji na temat ulg i umorzeń można uzyskać u doradcy ds. ulg i umorzeń w każdej jednostce ZUS oraz na stronie www.zus.pl.

Tymon Zawada

Radca prawny



NIEZWYKŁA WARTOŚĆ PRZYJAŹNI W WIEKU SENIORALNYM

Dla większości ludzi przyjaźń ma ogromne znaczenie, a czasem może być nawet ważniejsza od relacji rodzinnych. Największa grupa osób woli jednak przyznać, że rodzina i przyjaciele są dla nich istotni w równym stopniu. Rzadko natomiast zdarza się, by ktoś w ogóle nie potrzebował przyjaźni. Obecność w życiu bliskich, ale niespokrewnionych osób to nie tylko wypełnienie wolnego czasu spotkaniami i rozmowami. To także poprawa samopoczucia, zmniejszenie odczuwanego stresu i osamotnienia. Przyjaźń często dodaje odwagi do działania, zwiększa poczucie bezpieczeństwa i ogólnego spełnienia. Co więcej, korzystnie wpływa na zdrowie. To dlatego w jesieni życia przyjaźń nabiera szczególnego znaczenia.

Przyjaźnie seniorów

Fakt samodzielnego doboru ludzi, z którymi się zaprzyjaźniamy pozwala otaczać się tymi, którzy są dla nas naprawdę ważni. Jeśli przyjaźnie przetrwają wiele lat, aż do starości, można mieć niemal pewność, że trafiliśmy na najwłaściwszych ludzi, jakich tylko mogliśmy sobie wymarzyć. Wieloletnie relacje przyjacielskie, które dotrwały do jesieni życia, mają fundamenty nierzadko silniejsze niż więzy rodzinne. O ile zdarza się, że rodzina pozostaje ze starszymi osobami jedynie dlatego, że czuje się zobowiązana z powodu koneksji lub dlatego, że po prostu wypada, o tyle przyjaciele pozostają blisko, bo szczerze tego chcą.

Przyjaźń a szczęście seniora
Przyjaciele chcą mieć z nami

częsty kontakt, bo czują się dobrze w naszym towarzystwie. Przy okazji, nam również pozwalają czuć się przy nich szczęśliwie. Nie powinny zatem dziwić doniesienia naukowców z University of Michigan, którzy na podstawie badań przeprowadzonych wśród kilkuset tysięcy osób w różnym wieku dowiedli, że im jesteśmy starsi, tym więcej szczęścia daje nam przyjaźń. Osoby po 60. roku życia w największym stopniu uzależniają swoje szczęście od obecności przyjaciół, szczególnie tych wieloletnich.

Przyjaźń a zdrowie

Ci sami naukowcy przeanalizowali zależność między posiadaniem dobrych przyjaciół a stanem zdrowia. Okazało się, że mając osobę, z którą doskonale się rozumiemy i z którą dzielimy poglądy

14 KĄCIK SENIORA

i/lub pasje, jesteśmy mniej narażeni na szereg chorób. I nie chodzi tu jedynie o problemy mentalne, jak depresja, nerwica czy inne choroby psychiczne, ale nawet o nowotwory! Trudne relacje ze znajomymi i brak przynajmniej jednego prawdziwego, zaufanego przyjaciela zwiększa ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy zapalenie stawów. Może też mieć pośredni

wpływ na rozwój raka, chorób serca i płuc, a nawet może zwiększyć ryzyko wystąpienia udaru.

Przyjaźń a aktywność mózgu
Wartość przyjaźni staje się jeszcze większa, gdy przytoczymy wyniki badań przeprowadzonych przez naukowców z University of California. Na podstawie odczytów rezonansu magnetycznego udowodnili oni, że aktywność mózgu osób, które się przyjaźnią,

jest do siebie zbliżona! Mózgi przyjaciół w podobny sposób reagują na wybrane bodźce zewnętrzne.

Szczególne podobieństwa zaobserwowano w częściach mózgu odpowiedzialnych za emocje, rozumowanie i skupienie. Im bliższa była przyjaźń, tym więcej podobieństw zauważono.

Natalia Wiśniewska

14 PSYCHOLOGIA

PATOLOGICZNE ZBIERACTWO W PODESZŁYM WIEKU

Każdy człowiek posiada przedmioty, które z jakiegoś powodu są dla niego wyjątkowo cenne. Rodzinne pamiątki, przedmioty będące wspomnieniami najważniejszych wydarzeń i szczęśliwych chwil – wszyscy lubimy otaczać się rzeczami, które dobrze nam się kojarzą. Nie brakuje również kolekcjonerów, którzy gromadzą konkretne przedmioty, by rozbudowywać swoje zbiory np. monet, figurek, ręcznie zdobionych filiżanek i dowolnych rzeczy, które mają wartość kolekcjonerską. Niektórzy ludzie zbierają jednak wszystko. Gromadzą przedmioty przydatne i nieprzydatne, cenne i zupełnie bezużyteczne. Patologiczne zbieractwo, zwane specjalistycznie syllogomanią, jest zaburzeniem typowym

dla wieku starczego i może w znacznym stopniu obniżyć poziom życia cierpiącej na nie osoby oraz jej bliskich.

Kiedy zbieractwo staje się problemem?

Zatrzymywanie przedmiotów „na wszelki wypadek” w niektórych sytuacjach może być sensowne. Zachowywanie wszystkiego po kolei, łącznie z przedmiotami nie tylko nieprzydatnymi, ale też popsutymi, a nawet ze śmieciami to objaw zaburzenia. Pojawiające się w domu rzeczy, wielokrotnie są nie tylko zbierane, ale też stale kupowane, więc gromadzenie wiąże się z nadmiernymi wydatkami i kłopotami finansowymi. Początkowo zbieractwo powoduje bałagan i narastający problem z brakiem miejsca. Z czasem, wszystkich

zebranych przedmiotów nie da pomieścić, a tym bardziej regularnie czyścić, więc mieszkanie staje się zagrażone i brudne. Jeśli zbieracz mieszka z rodziną, także bliscy cierpią na ograniczeniu przestrzeni, spadku funkcjonalności mieszkania oraz zaniku jego estetyki.

Nietypowe objawy patologicznego zbieractwa

Choć wydaje się to niepowiązane z samym zbieractwem, to jednak zaburzenie może nieść za sobą szereg innych następstw. Osoba skupiona na zbieraniu wszystkiego, co znajdzie, często czuje się niezrozumiana, co powoduje u niej uczucie izolacji. Niejednokrotnie doprowadza to również do depresji lub nerwicy (przy czym zarówno depresja, jak i nerwica mogą być też przyczynami patologicz-



nego zbieractwa!). Ponadto, chorzy często sami decydują się na ograniczenie kontaktów towarzyskich – z powodu poczucia odrzucenia lub z powodu realnych komentarzy na temat swojego zachowania. Specjaliści podkreślają także, że częstym symptomem występującym u chorobliwych zbieraczy jest perfekcjonizm oraz nieumiejętność podejmowania decyzji.

Dlaczego chorobliwe zbieractwo jest powszechne u seniorów? Seniorzy są najczęstszą grupą, w której odnotowuje się problem kompulsywnego zbieractwa. Niejednokrotnie okazuje się jednak, że tendencja do zbierania widoczna była u nich już w młodości, nawet w okresie nastoletnim. Zakłada się, że każda dekada życia nasila skłonność do zbierania ogromu rzeczy. To dlatego w wieku starszym objawy te są najwyraźniejsze. Niemniej, u niektórych problem uwidacznia się dopiero w jesieni życia. Często jest tak u osób, które nie do końca godzą się z upływem

czasu i mają potrzebę zachowywania wszystkiego pod pretekstem pamiątek. W rzeczywistości bywa to skrywany lęk przed zmianami, upływem czasu, dalszą starością. Inną grupą są osoby, które urodziły lub wychowały się w czasach niedoborów. Np. w okresie PRL-u, gdy na półkach ciągle brakowało produktów. W dorosłości i starości chcą zrekompensować sobie tamten czas, nałogowo otaczając się wieloma przedmiotami.

Zespół Diogenesa

Szczególnym rodzajem patologicznego zbieractwa jest zaburzenie zwane zespołem Diogenesa. Obok typowego gromadzenia, występuje w nim jeszcze drastyczne zaniedbanie samego siebie, higieny osobistej i zasad sanitarnych w mieszkaniu. Są to skrajne sytuacje, w których mieszkanie zaburzonej osoby często nie nadaje się do użytkowania, a jego samodzielne wysprzątanie jest po prostu niewykonalne.

Jak leczyć patologiczne zbieractwo? Kompulsywne zbieractwo powinno być leczone. W tym celu najpierw należy zgłosić się do poradni rodzinnej lub bezpośrednio do poradni psychologicznej. W zależności od skali problemu, potrzebna może być psychoterapia i farmakoterapia, bądź sama psychoterapia. Najlepiej sprawdza się w tej sytuacji terapia poznawczo-behawioralna, która pozwala pacjentowi dotrzeć do przyczyny jego tendencji do gromadzenia, a następnie pomaga stopniowo eliminować te zachowania z życia. Przydatne mogą okazać się także techniki relaksacyjne, które nauczą, że w razie stresu, lepiej jest wyciszyć się, niż schować lub nabyć nowe przedmioty. Jeśli chodzi o leki, to w zależności od przyczyn zbieractwa, podaje się leki antydepresyjne, przeciwłukowe lub dostosowane do innych, stwierdzonych problemów psychicznych.

Agata Cukrowska

psycholog



MUZYKOTERAPIA I JEJ ZNACZENIE DLA ZDROWEGO CZŁOWIEKA

Choć słowo „terapia” jest jednoznacznie kojarzone z leczeniem, to jednak muzykoterapia nie musi być traktowana wyłącznie jako sposób przywracania do zdrowia. Równie dobrze może pełnić funkcję profilaktyczną. A i to nadal nie wyczerpuje jej właściwości. Działanie muzykoterapii jest wielokierunkowe i niesie za sobą pozytywne skutki zarówno dla osób chorujących, jak i zdrowych. Jakie konkretne korzyści możemy z niej czerpać?

Korzyści płynące ze słuchania muzyki

Słuchanie muzyki uspokaja, relaksuje, pozwala zebrać myśli i odprężyć się fizycznie. Niwelując stres, niejednokrotnie może także pomóc w łagodzeniu bólu głowy i mięśni. Taka higiena psychiczna sprzyja zachowaniu ogólnej równowagi emocjonalnej, a nawet stymuluje intelektualnie. Oczywiście, znaczenie ma dobór muzyki. W zależności od konkretnej melodii, muzyka może nie tylko uspokajać i wyciszać, ale też pobudzać i zachęcać do działania.

Muzyka może również korzystnie wpływać na sprawność ruchową, jeśli tylko senior zdecyduje się grać na dowolnym instrumencie lub brać udział w zajęciach z rytmiki. W takim wypadku działa profilaktycznie, pozwalając dłużej zachować formę. Przy okazji jest to inwestycja w zaspokojenie potrzeb samorealizacji, które gwarantują lepsze samopoczucie. A jak wiadomo, dobre samopoczucie to składowa lepszego zdrowia.

Cenny może być również śpiew, który wzmacnia mięśnie twarzy i spowalnia naturalny w starości proces ich wiotczenia. Śpiewanie już znanych piosenek lub zapamiętywanie tekstów nowych utworów to także doskonałe ćwiczenie pamięci. Formą ściśle związaną z muzyką jest też terapia tańcem, która wzmacnia mięśnie, kości i stawy, dotlenia organizm i usprawnia funkcjonowanie układu krążenia.

Muzykoterapia w leczeniu właściwym

Muzyka jest wykorzystywana w leczeniu różnych dolegliwości

natury psychicznej i fizycznej. Jej najpowszechniejszym atutem są właściwości odprężające. Minimalizując stres, pozwala pacjentom lepiej znosić proces leczenia. Ma znaczenie dla hamowania procesów demencyjnych i dla lepszego funkcjonowania poznawczego. Eksperymenty udowodniły też, że utwory z lat młodości mają korzystny wpływ na pacjentów z chorobą Alzheimera. Ponadto badania wskazują, że regularne słuchanie odpowiednio spokojnej muzyki obniża ciśnienie krwi. Wspomniana już gra na instrumencie może być elementem rehabilitacji ruchowej, natomiast śpiewanie u osób po udarach może wspierać w walce o przywrócenie płynności mowy. Muzyka zapewnia warunki, w których łatwiej jest utrzymać dobry stan zdrowia oraz regenerować się po ewentualnych chorobach. Uważa się nawet, że u osób, które chorowały, muzykoterapia może skrócić czas rekonwalescencji o 25%!

Stanisław Trojanowski



KAKAO – WARTOŚCIOWY PRODUKT SPOŻYWCZY

Produkty kakaowe są chętnie spożywane przez młode osoby, jednak warto zdać sobie sprawę, że starsze grupy konsumentów powinny zwrócić szczególną uwagę na korzyści, jakie niesie wprowadzenie do jadłospisu kakao. Kakao to produkt roślinny, który zawiera mnóstwo substancji bioaktywnych, między innymi polifenole do których zaliczamy: – flawonoidy (katechiny, procyanidyny) – kwasy fenolowe

Polifenole są istotne w prewencji chorób sercowo-naczyniowych, co jest bardzo ważne z uwagi na fakt, iż choroby powstałe na podłożu miażdżycy stanowią jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w krajach rozwijających się. Protekcyjna rola polifenoli polega na zdolności zmiatania wolnych rodników, działaniu obniżającym ciśnienie krwi

oraz działaniu antynowotworowym. Dodatkowo omawiane substancje regulują odpowiedź immunologiczną organizmu i wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu. Badacze wykazali, że regularne spożywanie gorzkiej czekolady może podnosić stężenie lipoproteiny HDL (dobrego cholesterolu). Udowodniono też, że dodawanie kakao do dziennej racji pokarmowej przez 4 tygodnie przyczyniało się do obniżenia w osoczu substancji odpowiedzialnej za pobudzenie procesu aktywacji płytek krwi, co odgrywa istotną rolę dla osób borykających się z powikłaniami miażdżycy. Procyanidyny pochodzące z kakao wykazują działanie przeciwzapalne i mogą skutecznie chronić organizm przed nieswoistym zapaleniem jelit.

Właściwości przeciwutleniające kakao polegają na unieszkodliwianiu reaktywnych form tlenu

(ROS). ROS mają zdolność wnikania w struktury białek, utleniania lipidów oraz uszkodzania kwasów nukleinowych. Umiejętność wiązania ROS przez polifenole pomaga zapobiegać tworzeniu się nowotworów.

Kolejną zaletą regularnego spożywania kakao jest działanie hipotensyjne, związane z paradoksem Indian Kuna. Ponad 60 lat temu zauważono, iż mimo podobnego spożycia soli jak u Amerykanów, Indianie rzadziej zapadali na nadciśnienie tętnicze i zachorowalność nie zwiększała się wraz z wiekiem. Po przeniesieniu się części Indian do zurbanizowanej części Panamy, uległ zmianie ich sposób odżywiania się. Zaprzestano wypijać 5-6 filiżanek kakao na dobę, co wywołało ogólny wzrost ciśnienia wśród populacji Indian oraz zwiększenie liczby osób chorujących na nadciśnienie

18 CO I JAK JEŚĆ?

tętnicze. Po przeprowadzeniu szeregu badań potwierdzono hipotensyjne działanie regularnego spożywania kakao lub gorzkiej czekolady.

Kakao jest źródłem substancji psychoaktywnych takich jak: kofeina, teobromina, teofilina. Zawartość kofeiny w kakao mieści się w granicach 0,2%. Badania pokazują, że kofeina może działać ochronnie na komórki nerwowe w chorobie Alzheimera i w chorobie Parkinsona. Dodatkowo substancja ta redukuje

uczucie zmęczenia, pobudza, polepsza samopoczucie.

Teofilina charakteryzuje się właściwościami zbliżonymi do kofeiny, posiada silne działanie moczopędne. Teobromina występuje w kakao w stosunkowo dużych ilościach. W proszku kakaowym można odnaleźć do 2-4% teobrominy, a w gorzkiej czekoladzie do 1%. Substancja ta poprawia koncentrację, usuwa skutki zmęczenia, ale w przeciwieństwie do kofeiny nie wywołuje zaburzeń rytmu serca przy zbyt

dużym jej spożyciu

Substancje psychoaktywne występujące w kakao i w gorzkiej czekoladzie mogą wpłynąć na poprawę samopoczucia człowieka. Przykładem takiej substancji jest fenyloetyloamina występująca w produktach kakaowych, zwana „hormonem miłości”, gdyż wpływa na poprawę nastroju i wykazuje działanie przeciwpresyjne.

Jadwiga Szatkowska

dietetyk

18 ZDROWIE

JAK ZWIĘKSZYĆ POTENCJAŁ MÓZGU W STARSZYM WIEKU?

Ludzki mózg jest naprawdę niesamowity, jednak naukowcom wciąż trudno jest zbadać wszystkie jego możliwości. Mimo to, pewnym jest, że można zwiększać potencjał umysłu, dbając o jego regularną stymulację i prowadząc odpowiedni tryb życia. Już w młodym wieku zaleca się systematyczną aktywność intelektualną, która ma pozwolić utrzymać mózg w dobrej kondycji do późnej starości. Tym bardziej powinni dbać o nią seniorzy, ponieważ mózg starzeje się już od 21. roku życia i od tej pory spadają też jego możliwości. Co zatem robić, by zwiększać jego potencjał, utrzymując go na zadowalającym poziomie w wieku senioralnym?

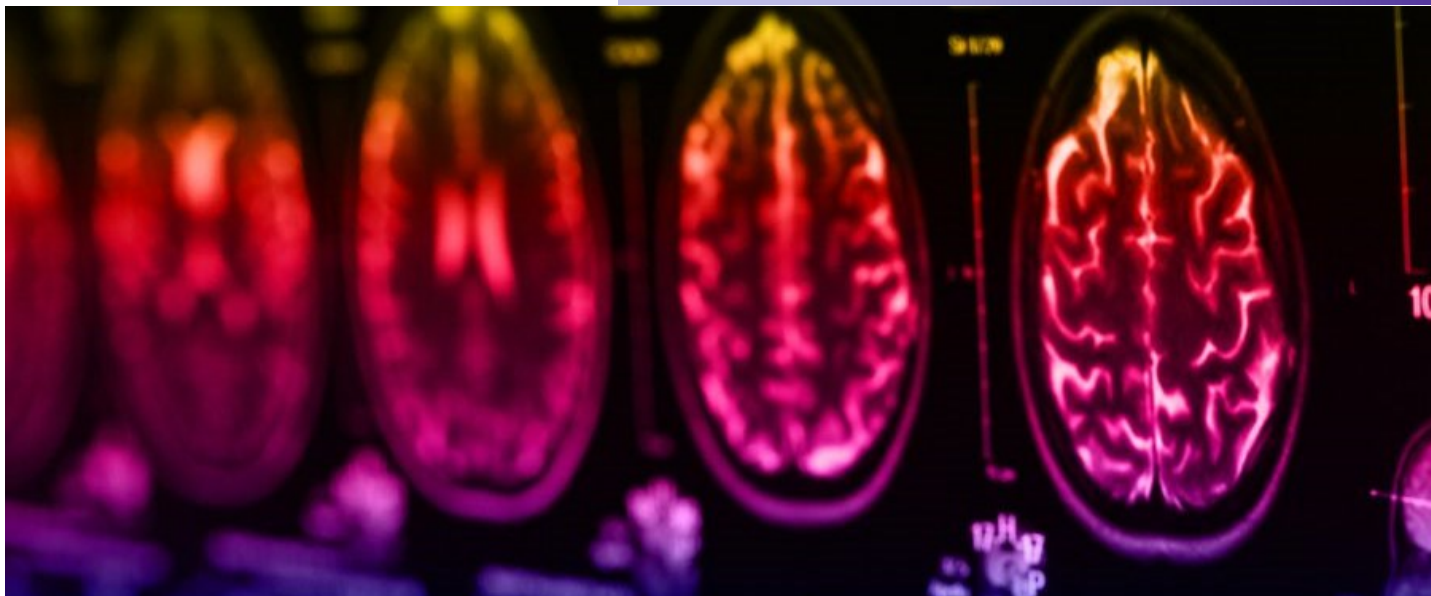
Spacerowanie pobudza krążenie i dotleniają cały organizm, w tym mózg. A dotleniony mózg jest sprawniejszy! Minimum 45 minut spaceru dziennie pomoże zachować intelekt w dobrej formie. Wystarczy jedynie pamiętać o właściwym doborze odzieży, by nie przemarznąć ani nie przegrzać się. Spacer kosztujący nas więcej stresu i nerwów niż spokoju i przyjemności nie będzie już bowiem taki zdrowy.

Ćwiczenia mózgu, czyli rozwiązywanie zagadek, krzyżówek, nauka nowych rzeczy – wszystko to stymuluje rozrost neuronów, czyli komórek nerwowych znajdujących się w mózgu. U ludzi inteligentnych są one lepiej połączone.

Co ciekawe, nawet poznawanie nowych osób pobudza neurony. Wystarczy, że musimy z nimi rozmawiać i zapamiętywać informacje na ich temat. Ćwiczenia mózgu mogą być ciekawe i przyjemne, więc warto dostarczać ich sobie na każdym kroku!

Fantazjowanie to specyficzny trening mózgu, ale naukowcy zapewniają, że także skuteczny. Marzenia na jawie, wyobrażanie sobie przeróżnych, szczególnie miłych scenariuszy, wizualizowanie planów – wszystko to pobudza umysł. Co więcej, ponoć im częściej myśli się o czymś, tym bardziej nakierowuje się mózg na realizację tych fantazji.

Kontakty towarzyskie, jak już zo-



stało wspomniane, dostarczają wielu bodźców i dlatego są dobrym ćwiczeniem intelektu. Jednak warto zaznaczyć, że optymalnym treningiem dla mózgu są znajomości z mocno zróżnicowaną grupą ludzi. Dlatego warto poznawać osoby w różnym wieku i pochodzące z odrębnych części kraju, a nawet świata. Dobrze też, by miały różne zainteresowania. Im większa różnorodność ludzi wokół nas, tym więcej czynników będzie pobudzało nasz umysł.

Dieta zawsze powinna być zdrowa, ale ludzki mózg ma szczególne wymagania. Na jego kondycję świetnie wpływają kwasy omega-3, dlatego warto włączyć do menu tłuste ryby, orzechy, awokado, kakao lub ciemną czekoladę i oliwę z oliwek. Wszystkie te produkty mają też inne właściwości korzystne dla zdrowia, co daje kolejne argumenty do ich spożywania.

Suplementy diety zawierające kwasy omega-3 oraz witaminy

z grupy B pomagają utrzymać mózg w zadowalającej kondycji. Zaskakujące właściwości ma także aspiryna, która ze względu na zawartość kwasu acetylosalicylowego, rozrzedza krew, pomaga zapobiegać skrzepom, a dzięki temu poprawia dotlenienie mózgu. Na rynku dostępnych jest też wiele innych suplementów pobudzających mózg, przeznaczonych konkretnie dla seniorów. Należy jednak pamiętać, że przyjmowanie suplementów i leków ZAW-SZE należy skonsultować z lekarzem!

Spokój jest ważny w życiu każdego człowieka. Stres jest natomiast niezwykle szkodliwy – negatywnie wpływa na psychikę, stan fizyczny i intelektualny. Nadmiar nerwów może powodować problemy z pamięcią i zaburzać koncentrację. Dlatego tak istotnym jest, by wyćwiczyć skuteczne metody radzenia sobie z nim. Hobby, spokojna muzyka, spacer, medytacje – jest wiele opcji, ale każdy

powinien indywidualnie wybrać sposób na radzenie sobie ze stresem.

Sen jest człowiekowi niezbędny, lecz trzeba podkreślić, że dla optymalnego funkcjonowania mózgu, sen powinien być efektywny. Oznacza to, że trzeba dostarczyć sobie jego odpowiednią ilość i jakość. Z wiekiem potrzeby te spadają, jednak nadal należy dbać, aby sen nie był zakłócany ani przerywany. W jego trakcie dochodzi do regeneracji i odpoczynku komórek nerwowych, co pozwala budzić się w dobrej kondycji intelektualnej i z gotowością do podejmowania nowych wyzwań. Osoby po 60. roku życia potrzebują zwykle ok. 7 godzin snu na dobę, ale w kolejnych latach ich potrzeby mogą ograniczyć się do 6 godzin. I choć wielu seniorów przesypia zaledwie 4 godziny, to lekarze przekonują, że nie wpływa to dobrze na ich zdrowie.

Dr Maksymilian Zadroga



ZABURZENIA DEPRESYJNE U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM

Zaburzenia depresyjne są zaraz po otępieniu drugim co do częstości zespołem psychopatologicznym występującym u seniorów i razem z nim należą do wielkich problemów geriatrycznych. U około 15% osób powyżej 60 roku życia występuje depresja. Zaburzenia depresyjne osób w wieku podeszłym często mają charakter przewlekły i mogą stwarzać poważne konsekwencje dla zdrowia pacjentów. Nie tylko sprawiają cierpienie choremu i upośledzają jakość życia, ale także podnoszą zachorowalność na inne choroby. Do czynników psychospołecznych wywołujących depresję należą:

- izolacja związana z przerwaniem pracy zawodowej

- zmiana warunków mieszkaniowych
- pobyt w zakładzie opiekuńczym
- utrata pozycji społecznej
- utrata niezależności i sprawności fizycznej
- śmierć osoby najbliższej

Do czynników biologicznych powodujących zaburzenia depresyjne można zaliczyć predyspozycje genetyczne, zmiany biologiczne związane z procesem starzenia się, schorzenia somatyczne. Wiek podeszły wiąże się ze wzrostem zachorowań na schorzenia somatyczne, które mogą wiązać się z objawami depresyjnymi. Do grupy takich schorzeń zaliczamy:

- choroby układu krążenia

(choroba wieńcowa, udar mózgu)

- choroby neurologiczne (choroba Alzheimera, choroba Parkinsona)
- choroby nowotworowe
- choroby układowe (reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczyca)
- choroby endokrynologiczne (cukrzyca)

Istnieje też pojęcie depresji naczyniowej, pod którą rozumiemy zaburzenia krążenia mózgowego mogące predysponować, przyspieszać lub utrzymywać objawy depresyjne u seniorów. U 30-70% pacjentów, którzy przeszli udar naczyniowy pojawia się depresja, przy czym ujawnia się ona najczęściej w ciągu 2 lat

od udaru. Omawiana choroba może zostać zdiagnozowana na różnych etapach przebiegu schorzeń naczyniowych mózgu: przed rozwinięciem się choroby, równocześnie z chorobą lub po pewnym czasie od zachorowania.

Okolo 40% przypadków depresji u osób powyżej 65 roku życia pozostaje nierozpoznanych. Przyczyny tego zjawiska są różne, nie bez znaczenia jest fakt bardziej skomplikowanego nawiązywania kontaktu z osobami w wieku geriatrycznym. Częstość zjawiskiem jest uznawanie objawów depresji za normalny symptom starzenia się. Zmniejszenie aktywności można zakwalifikować jako cechę stałą u osób w wieku

podeszłym, ale uczucie wyczerpania nieustępujące po odpoczynku i utrzymująca się apatia powinny być niepokojącym sygnałem. Jakie są symptomy kliniczne depresji u seniorów?

- różnego rodzaju dolegliwości bólowe (ból głowy, okolic serca)
- osłabienie, apatia
- zmniejszenie łaknienia
- Zaparcia
- zaburzenia koncentracji
- problemy z pamięcią
- zaburzenia snu

Wśród seniorów mamy do czynienia z dwiema postaciami zespołów depresyjnych: depresja z urojeniami i współwystępującym podnieceniem ruchowym oraz zespoły depresyjno-

asteniczne.

Pierwszej postaci towarzyszy poczucie lęku, niepokoju psychoruchowego oraz zaburzenia snu. Natomiast w drugiej postaci dominuje apatia, utrata zainteresowań, poczucie zmniejszonej sprawności fizycznej i umysłowej wraz ze stanem zubożenia. Klinicznie ten rodzaj depresji przypomina otępienie.

Przy współistnieniu depresji i otępienia objawy depresyjne pogłębiają zaburzenia pamięci i upośledzenie procesów poznawczych, przez co otępienie wydaje się znacznie bardziej zaawansowane, niż jest w rzeczywistości.

Agata Cukrowska
psycholog

Teleopieka Seniora

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

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



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

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

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

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



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
WIOŁO 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

