



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

***JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPOMINANIEM?***

***PRAWA PACJENTA TO RÓWNIEŻ PRAWA SENIORA***

***ODKRYJ SWÓJ TALENT MUZYCZNY NA EMERYTURZE!***

***NAJLEPSZY SAMOCHÓD DLA SENIORA***

***RODZAJE I WŁAŚCIWOŚCI HERBATY***



## 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 PODSTAWOWE TYPY RELACJI DZIADKÓW Z WNUKAMI — *Agata Cukrowska*
- 4 KWAS FOLIOWY W DIECIE OSOBY STARSZEJ — *Jadwiga Szatkowska*
- 6 PRAWA PACJENTA TO RÓWNIEŻ PRAWA SENIORA CZĘŚĆ I — *Tymon Zawada*
- 7 PRAWA PACJENTA TO RÓWNIEŻ PRAWA SENIORA CZĘŚĆ II — *Tymon Zawada*
- 9 PRAWA PACJENTA TO RÓWNIEŻ PRAWA SENIORA CZĘŚĆ III — *Tymon Zawada*
- 10 RODZAJE I WŁAŚCIWOŚCI HERBATY — *Joanna Zadrowska*
- 12 JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPOMINANIEM? — *Natalia Wiśniewska*
- 14 ODKRYJ SWÓJ TALENT MUZYCZNY NA EMERYTURZE! — *Stanisław Trojanowski*
- 15 SUCHOŚĆ JAMY USTNEJ U OSÓB STARSZYCH — *Maksymilian Zadroga*
- 17 DANE OSOBOWE POLSKICH SENIORÓW NIEUSTANNIE ZAGROŻONE  
— *Kazimierz Modruga*
- 18 NAJLEPSZY SAMOCHÓD DLA SENIORA – MARZENIA I REALIA — *Natalia Wiśniewska*
- 20 RAPORT NA TEMAT AKTYWNOŚCI SENIORÓW W SIECI — *Stanisław Trojanowski*



### Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na  
Państwa pytania

[biuro@naszsenior.pl](mailto:biuro@naszsenior.pl)

*Drogi Czytelniku!*

*To już trzydziesty 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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



## PODSTAWOWE TYPY RELACJI DZIADKÓW Z WNUKAMI

**R**elacje dziadków i wnuków zależą od wielu czynników. Ogromne znaczenie ma wiek dziadków, ich status zawodowy, miejsce zamieszkania, ogólny model rodziny. Oczywiście jest, że zupełnie inne będą kontakty dziadków z wnukami mieszkającymi pod jednym dachem lub w nie-dalekiej odległości i tych, których dzielą setki kilometrów. Znaczne różnice widać też w kontaktach z wnukami między dziadkami młodymi, jeszcze aktywnymi zawodowo a tymi, którzy przeszli na emeryturę i chcą spokoju. Dla naukowego sklasyfikowania kontaktów na linii dziadkowie – wnukowie psychologowie pokusili się o wyodrębnienie

podstawowych typów takich relacji. Amerykańska psycholog Helen Bee wymienia trzy podstawowe modele.

Związek zdystansowany to taki, w którym dziadkowie dość rzadko spotykają się z wnukami i nie starają się w żadnym większym stopniu wpływać na ich wychowanie. Najczęściej są to dziadkowie zajęci własnymi sprawami, często jeszcze stosunkowo młodzi i chcący korzystać z życia, skupieni na pasjach, przyjemnościach, zdrowiu. Nie nawiązują bliskich relacji emocjonalnych z wnukami i starają się trzymać je na dystans. Szacuje się, że takim typem jest ok. 29% spośród wszystkich babć i dziadków.

Związek zaangażowany to model, w którym dziadkowie chcą uczestniczyć w wychowaniu wnuków, oferując swoim dzieciom rozległą pomoc w opiece nad najmłodszymi członkami klanu. Taki typ relacji najczęściej występuje w rodzinach wielopokoleniowych. Jest też popularny w rodzinach, w których oboje rodzice skupiają się na pracy zawodowej. Pomoc dziadków w takich sytuacjach często okazuje się bezcenna, ponieważ pozwala zostawiać dzieci w pewnych, bezpiecznych rękach, bez potrzeby opłacania żłobków i przedszkoli. Jednocześnie, nie zmusza to rodziców do zaniedbywania kariery zawodowej. Według statystyk, ten typ relacji widoczny jest w ok. 16% przypadków.



## 4 PSYCHOLOGIA

Związek towarzyski to kontakty przyjacielskie, w których dziadkowie bardzo dobrze dogadują się z wnukami, otaczają je miłością, dają im wsparcie, często je rozpieszczają, jednak nie sprawują nad nimi opieki, wyręczając w tym ich rodziców. Tacy dziadkowie starają się znaleźć równowagę między czasem i uwagą poświę-

caną wnukom a samym sobie. Ten rodzaj kontaktów jest też korzystny dla wnuków, które dostrzegają różnice między rodzicami i dziadkami, mogąc rozwijać w sobie inne rodzaje uczuć do jednych i drugich. Dziadkowie są bowiem kojarzeni z odmiennymi rodzajami aktywności i zabawy, stanowią dla dzieci odmienne

bodźce, które je dodatkowo rozwijają. Jest to najpopularniejszy typ relacji między dziadkami a wnukami i szacuje się, że dotyczy aż 55% rodzin.

*Agata Cukrowska*  
psycholog

## 4 CO I JAK JEŚĆ?



# KWAS FOLIOWY W DIECIE OSOBY STARSZEJ

Jednym ze składników odżywczych wpływających na prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka jest kwas foliowy. Jest on odpowiedzialny za syntezę niektórych aminokwasów i kwasów nukleinowych, przyczynia się do właściwe-

go przebiegu procesów regulujących ekspresję genów (proces pozwalający na odcodowanie informacji umieszczonej w genie oraz przepisanie jej na produkty genu). W przypadku niedoboru kwasu foliowego w diecie metabolizm kwasów nukleinowych

i aminokwasów ulega destabilizacji, co powoduje pojawienie się dysfunkcji w całym organizmie. W foliany szczególnie bogate są produkty roślinne, takie jak: owoce cytrusowe, warzywa liściaste, buraki, pomidory, bób, groszek zielony, orzechy, ziarna słoneczni-

ka, ziarna zbóż oraz następujące produkty pochodzenia zwierzęcego: jaja, sery, wątroba. W mniejszych ilościach foliany obecne są w mleku i produktach mlecznych oraz w mięsie. Dostarczony do organizmu kwas foliowy nie zawsze może być w pełni wykorzystany w procesach fizjologicznych. W niekorzystnych warunkach przechowywania i przygotowywania żywności dochodzi do jego utleniania wskutek czego jest słabiej przyswajany przez organizm. Kwas foliowy jest wrażliwy na promieniowanie UV, zmiany pH oraz temperaturę. Biodostępność tego związku uzależniona jest też od właściwości osobniczych: przebiegu procesów trawienia i wchłaniania oraz interakcji kwasu foliowego z przyjmowanymi lekami. Dobrze przyswajalną formą folianów jest syntetyczny analog kwasu foliowego stosowany jako suplement diety. Biodostępność tego analogu może być aż o połowę większa, w porównaniu z jego odpowiednikiem zawartym w pożywieniu. Najczęstszą przyczyną nieprawidłowości związanych z wchłanianiem kwasu foliowego w przewodzie pokarmowym człowieka są zaburzenia morfologiczne lub fizjologiczne jelita cienkiego i żołądka. Upośledzenie wchłaniania omawianego związku z pożywienia może być spowodowane niewydolnością wątroby,

przyjmowaniem leków przeciwpalnych i przeciwpadaczkowych, nadmierną konsumpcją alkoholu, nałogowym paleniem tytoniu. Kwas foliowy i jego pochodne uczestniczą w produkcji dopaminy, adrenaliny i noradrenaliny. W związku z tym sugeruje się, iż brak folianów w diecie może prowadzić do rozwoju zaburzeń neuropsychiatrycznych, takich jak: depresja, demencja, padaczka. Niektóre dysfunkcje ośrodkowego układu nerwowego są powiązane z wysokim stężeniem homocysteiny będącej produktem przemian folianów. Nadmiar tego związku przyczynia się do rozwoju miażdżycy tętnic doprowadzających krew do centralnego układu nerwowego, co doprowadza do niedotlenienia mózgu i wystąpienia zawału tętnic mózgowych. Potwierdzono, że zażywanie folianów w dawkach terapeutycznych cofa objawy demielinizacji u pacjentów z neuropatią demielinizacyjną. Chorobą, której podstawą może być niedobór kwasu foliowego jest niedokrwistość megaloblastyczna. Najczęściej niedobór folianów wywołujący niedokrwistość ujawnia się w okresie zwiększonego zapotrzebowania na ten związek, czyli podczas przyjmowania niektórych leków i związanego z tym zaburzenia wchłaniania folianów w przewodzie pokarmowym.

Kwas foliowy wykazuje pozytywny wpływ w prewencji nowotworów, w szczególności w zapobieganiu rozwoju raka jelita grubego, raka piersi, nowotworu szyjki macicy. Niedobór folianów jest czynnikiem odpowiedzialnym za uszkodzenia chromosomów, co zwiększa ryzyko transformacji nowotworowych. Badania pokazują istotny wpływ dawki dostarczanych do ustroju folianów. Efekt ich działania uzależniony jest od stanu zdrowia organizmu, ewentualnej obecności i stadium rozwoju guza nowotworowego. W przypadku tkanek zdrowych, bez ognisk nowotworowych lub stanów przedrakowych, niedobór folianów w diecie może zwiększyć ryzyko transformacji nowotworowych. W związku z udziałem kwasu foliowego w syntezie DNA, w przypadku tkanek zmienionych nowotworowo, niedobór folianów może sprzyjać spowolnieniu lub zahamowaniu procesu kancerogenezy. Warto zatem zdawać sobie sprawę, że w sytuacji występowania zmian nowotworowych nie można wykluczyć, iż uzupełnienie diety preparatami kwasu foliowego przyczynia się do przyspieszenia procesów kancerogennych.

*Jadwiga Szatkowska*

*dietetyk*



## PRAWA PACJENTA TO RÓWNIEŻ PRAWA SENIORA CZĘŚĆ I

**S**eniorzy podobnie jak pozostali obywatele naszego państwa posiadają liczne prawa i obowiązki. Należą do nich m.in. prawa pacjenta, które zostały ujęte w ustawie z dnia 6 listopada 2008 roku o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.

W ramach powyżej wskazane ustawy, każdy pacjent, w tym także senior posiada liczne prawa, do których należą:

- prawo do świadczeń zdrowotnych;
- prawo do informacji;
- prawo do zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych;
- prawo do tajemnicy informacji z nim związanych;

- prawo do wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych;
- prawo do poszanowania intymności o godności pacjenta;
- prawo do dokumentacji medycznej;
- prawo do zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza;
- prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego;
- prawo do opieki duszpasterkiej;
- prawo do przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie;

Wskazać przy tym należy, że pacjent nie posiada tylko i wyłącznie samych praw. Do jego obowiązków należy przede

wszystkim przestrzeganie zapisów regulaminów poszczególnych placówek medycznych, z pomocy których korzysta.

W tym artykule oraz w kolejnych zostaną szczegółowo opisane nasze prawa. Celem jest zapoznanie się z ich dokładną regulacją, aby w przyszłości wiedzieć, jak możemy zachować się w konkretnych sytuacjach związanych z pobytem oraz korzystaniem z usług licznych placówek medycznych.

Prawo do świadczeń zdrowotnych.

Każdy z nas ma prawo do świadczeń zdrowotnych, które przede wszystkim odpowiadają aktualnej, obowiązującej wiedzy medycznej.



Przy udzielaniu świadczenia zdrowotnego czy też pomocy medycznej, możemy, co więcej powinniśmy wymagać od osób do tego uprawnionych, stosowania aktualnych metod leczniczych. Dotyczy to zapewnienia świadczenia zdrowotnego tzw. właściwej jakości. W przypadku, gdy spotkamy się z ograniczoną możliwością udzielenia odpowiedniego świadczenia zdrowotnego, mamy wówczas możliwość do uzyskania przejrzystej, obiektywnej i opartej na kryteriach medycznych procedury, informacji odnośnie kolejności dostępu do odpowiednich świadczeń. W uproszczeniu, mamy prawo do uzyskania informacji odnośnie specjalizacji, która po-

może nam w przypadku konkretnego stanu zdrowia. Ponadto każdy z nas ma prawo żądać, aby lekarz bądź pielęgniarka/położna którzy udzielają nam świadczenia (pomocy) zdrowotnego zasięgnęli opinii odpowiednio innego lekarza bądź pielęgniarki/położnej, co powinno zostać odnotowane w naszej dokumentacji medycznej. W przypadku lekarza możemy również żądać zwołania konsylium lekarskiego. Jednakże lekarz może odmówić powyższego proceduru, jeżeli uzna to za bezzasadne.

Bardzo ważne jest to, że każdy pacjent ma prawo do natychmiastowego (niezwłocznego) udzielenia pomocy zdrowotnej, w przy-

padku gdy zagrożone jest jego zdrowie lub życie. Ponadto wskazać należy, że świadczenie zdrowotne powinno zostać udzielone z należytą starannością przez osoby udzielające takich świadczeń w warunkach odpowiadających wymaganiom fachowym i sanitarnym. Warto również wiedzieć, że osoby, które wykonują zawód medyczny powinny kierować się zasadami etyki zawodowej, które są z góry określone przez właściwe samorządy zawodów medycznych.

*Tymon Zawada*

*Radca prawny*

## PRAWA PACJENTA TO RÓWNIEŻ PRAWA SENIORA CZĘŚĆ II

**P**rawo pacjenta do informacji

Każdy pacjent ma prawo do uzyskania wszelkich informacji od osoby wykonującej zawód medyczny, które dotyczą przede wszystkim stanu jego zdrowia. Powyższe uprawnienie obejmuje także:

- rozpoznanie;
- proponowane oraz możliwe metody diagnostyczne i lecznicze;

- następstwa dotyczące zastosowania lub zaniechania w/w, które jednocześnie są możliwe do przewidzenia;
- wyniki leczenia;

Wskazać przy tym należy, że informacje te powinny być udzielane przez osobę w zakresie udzielanych przez nią świadczeń zdrowotnych oraz zgodne z posiadanymi przez nią uprawnieniami. Dotyczy to m.in. lekarza

(pielęgniarki/położnej) prowadzącego, czyli osoby która bezpośrednio sprawuje nadzór nad naszym stanem zdrowia.

Pacjent ma również prawo do wyrażenia zgody na udzielenia powyżej wymienionych informacji innym osobom. Może również żądać nie udzielania takich informacji. Ponadto pacjent, który uzyska od osoby wykonującej zawód medyczny określone informacje,



może przedstawić swoje zdanie w tym zakresie. Lekarz (pielęgniarka/położna) zobowiązany jest do odpowiednio wcześniejszego informowania pacjenta o zamiarze odstąpienia od leczenia, jak również wskazania możliwości uzyskania świadczenia zdrowotnego u innego lekarza czy też podmiotu udzielającego świadczeń zdrowotnych (przychodnia, szpital).

Warto zwrócić również uwagę na fakt, w którym każdy z nas może zwrócić się o udzielenie informacji o rodzaju i zakresie świadczeń zdrowotnych, udzielanych przez podmiot leczniczy. Powyższe dotyczy również profilaktycznych programach zdrowot-

nych, które są finansowane ze środków publicznych i realizowane przez dany podmiot.

Prawo do zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych

Każda osoba będąca pacjentem lub jej przedstawiciel ustawowy, czy też opiekun faktyczny, zgodnie z ustawą z dnia 6 września 2001 roku – Prawo farmaceutyczne, ma prawo zgłaszania:

- osobom, które wykonują zawód medyczny (m.in. lekarzom, pielęgniarkom/położnym),
- Prezesowi Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych;

- podmiotowi odpowiedzialnemu za wprowadzenie produktu leczniczego do obrotu (dotyczy produktów posiadających zezwolenia umożliwiające ich występowanie na rynku gospodarczym)

wszelkich informacji dotyczących niepożądanych działań konkretnego produktu leczniczego. Pozwoli to przede wszystkim na wstrzymaniu produkcji danej substancji/leku, a następnie na uniknięciu, jak również zapobiegnięciu wystąpienia dalszych konsekwencji medycznych. Jest to zarówno nasze prawo, jak i obowiązek.

*Tymon Zawada*

*Radca prawny*





## PRAWA PACJENTA TO RÓWNIEŻ PRAWA SENIORA CZĘŚĆ III

**P**rawo pacjenta do tajemnicy informacji z nim związanych

Każdy pacjent może zwrócić się do osoby wykonującej zawód medyczny, udzielającej mu świadczeń zdrowotnych (m.in. lekarza, pielęgniarki/położnej) z prośbą dotyczącą zachowania w tajemnicy informacji, które są bezpośrednio związane z jego osobą i z wykonywaniem zawodu medycznego. Chodzi tu przede wszystkim o informacje związane ze stanem jego zdrowia. Powyżej wymienione osoby obowiązane są do uszanowania takiej prośby. Jednakże od powyższego istnieją wyjątki (niekiedy dochodzi do sytuacji, gdy osoba zachowująca tajemnicę zobowiązana jest

do jej ujawnienia), które wskazują, że prawa pacjenta do tajemnicy informacji z nim związanych nie stosuje się w przypadku, gdy:

- tak stanowią przepisy odrębnych ustaw;
- zachowanie tajemnicy może stanowić niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia pacjenta lub innych osób;
- pacjent lub jego przedstawiciel ustawowy wyraża zgodę na ujawnienie tajemnicy;
- zachodzi potrzeba przekazania niezbędnych informacji o pacjencie związanych z udzielaniem świadczeń zdrowotnych innym osobom wykonującym zawód medyczny, uczestniczącym w udzielaniu tych świadczeń;

- w trakcie postępowania toczącego się przed wojewódzką komisją do spraw orzekania o zdarzeniach medycznych.

Na marginesie warto również zaznaczyć, że osoby które wykonują zawód medyczny, z wyjątkiem przypadków opisanych powyżej, obowiązane jest do zatrzymania wszelkich informacji objętych tajemnicą, również po śmierci danego pacjenta. Jednakże może ona zostać zwolniona z tej tajemnicy, gdy zgodę na jej ujawnienie wyrazi osoba najbliższa.

Wskazać również należy, że ustawa wyraźnie zakazuje udzielania informacji bez zgody pacjenta członkom najbliższej rodziny i innym bliskim osobom.

Wart podkreślenia wydaje się również fakt, w którym obowiązek zachowania w tajemnicy informacji związanych m.in. ze stanem zdrowia danego pacjenta kierowany jest do przedstawicieli wszystkich zawodów medycznych. Powyższe odnosi się nie tylko do zawodów posiadających

odrębne regulacje prawne, w których wyraźnie zostało określone kto, w jakim zakresie, w jakich okolicznościach i przed kim jest zwolniony z przedmiotowej tajemnicy. Dotyczy to m.in. osób wykonujących zawód lekarza, pielęgniarki, położnej, felczera czy psycholo-

ga. Do zachowania tajemnicy obowiązany jest również farmaceuta, czy też diagnosta laboratoryjny.

*Tymon Zawada*

*Radca prawny*

## 10 CO I JAK JEŚĆ?



### RODZAJE I WŁAŚCIWOŚCI HERBATY

**H**erbata zielona W zależności od gatunku zielone herbaty różnią się od siebie smakiem, kolorem, zawartością kofeiny oraz teiny. Herbatę taką najlepiej parzyć wodą lekko przestudzoną do temperatury 60-90°C, a optymalny czas parzenia winien wynosić 3-4 minuty (nie może być krótszy niż 2 minuty). Zaparzanie zbyt gorącą wodą lub zbyt długie parzenie prowadzi do powstania gorzkiego naparu. Wiele odmian herbaty można parzyć dwukrotnie lub nawet trzykrotnie. Pierwsze

parzenie prowadzi do uzyskania naparu o właściwościach pobudzających, a drugie i kolejne parzenie pozwala otrzymać herbatę o działaniu uspokajającym. Aby móc zaparzyć liście herbaty po raz kolejny, pierwsze parzenie musi być krótkie, czyli nie dłuższe niż 2 minuty. Do przyrządzenia jednej filiżanki naparu potrzeba 1 łyżeczki liści. Właściwości zielonej herbaty:

- poprawa elastyczności naczyń krwionośnych
- obniżenie tendencji do tworzenia się blaszki miażdżycowej

- wspomaganie higieny jamy ustnej poprzez przeciwzapalne działanie katechin
- stymulacja wydzielania żółci
- pobudzenie metabolizmu
- neutralizacja nadkwaśności soku żołądkowego
- pomoc w utrzymaniu poziomu glukozy we krwi na optymalnym poziomie
- łagodzenie stanów zapalnych spojówek i powiek (stosowanie chłodnego naparu do przemywania powiek)



## Herbata czerwona Pu-erh

Liście do produkcji tej herbaty pochodzą z tych samych krzewów, co liście służące do otrzymania herbaty czarnej. Są poddawane długiemu procesowi fermentacji nieenzymatycznej, co powoduje, że napar ma specyficzny ziemisto-drzewny smak. Herbatę czerwoną należy zalać wodą o temperaturze 90-96°C i parzyć w czajniczku przez 3-7 minut. W celu otrzymania naparu pozbawionego gorzkiego smaku, musimy użyć wody miękkiej i pozbawionej związków wapnia. Pamiętajmy, aby nie trzymać suszu w wodzie dłużej niż 3 minuty (nawet 1 minuta wystarczy, aby otrzymać pożądany napar). Nie należy przekraczać ilości 5-6 filiżanek czerwonej herbaty dziennie z uwagi na to, iż jej nadmiar prowadzi do wypłukiwania z organizmu magnezu i żelaza.

## Właściwości czerwonej herbaty:

- pobudzanie procesów trawien-nych
- zmniejszanie wchłaniania tłuszczu

czy w jelitach

- regulacja rytmu wypróżnień
- obniżanie poziomu cholesterolu
- neutralizacja wolnych rodników
- łagodzenie skutków spożycia alkoholu
- pomoc w zapobieganiu rozwojowi próchnicy (zawartość fluoru)
- przyspieszanie usuwania toksyn z organizmu poprzez działanie moczopędne

## Herbata biała

Biała herbata powstaje ze zbieranych wiosną pąków liściowych krzewów herbacianych, które chroni się przed działaniem promieni słonecznych, by nie produkowały barwnika odpowiedzialnego za zielony kolor liści. Brak słońca powoduje, iż rozwijające się liście więdną, by stworzyć białą herbatę. Przez wzgląd na unikalny proces produkcji biała herbata jest najmniej przetworzonym rodzajem ze wszystkich herbat i posiada najwięcej dobroczynnych substancji.

Do przygotowania naparu potrze-

ba jednej małej łyżeczki suszu białej herbaty na około 120 ml wody. Temperatura wody powinna wynosić od 80°C do 90°C, co jest istotne, gdyż zalewając listki wodą o zbyt niskiej lub zbyt wysokiej temperaturze doprowadzimy do tego, iż napar nie będzie posiadał optymalnej ilości wartości odżywczych. Herbatę powinno się parzyć od 3 do 5 minut. Właściwości białej herbaty:

- wspomaganie profilaktyki przeciwnowotworowej (duża zawartość przeciwutleniaczy wyłapujących wolne rodniki)
- działanie pobudzające (zawartość kofeiny wyższa niż w innych herbatach)
- regulacja poziomu cholesterolu
- stabilizacja ciśnienia tętniczego
- wzmocnienie kości
- wspomaganie organizmu w walce z infekcjami (działanie przeciwwirusowe)
- zapobieganie rozwojowi szkodliwych bakterii w jamie ustnej

Joanna Zadrowska

dietetyk



*polskiemuzy.pl*

Serwis internetowy [www.polskiemuzy.pl](http://www.polskiemuzy.pl)

prezentuje oraz wspiera polską sztukę.

Tysiące artykułów dostarczają

szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje.

Odwiedzaj **Polskie Muzy**.







# JAK RADZIĆ SOBIE Z ZAPOMINANIEM?

**P**orady dotyczące problemów z pamięcią obracają się zwykle wokół sposobów na jej poprawę. Mówi się o ćwiczeniach, specjalnych dietach polepszających pracę odpowiednich obszarów mózgu, wysypianiu się. Co jeśli jednak pamięć nadal zawodzi i potrzebne jest natychmiastowe rozwiązanie, by zminimalizować dyskomfort odczuwany w codziennym życiu? Najlepiej jest oswajać się ze zmianami i mimo wszystko, podjąć starania o zachowanie dotychczasowego standardu życia. Jak to zrobić?

Zawieś tablicę suchościeralną. To wyjątkowo dogodna opcja tworzenia dobrze widocznych notatek. Warto zawiesić ją

w newralgicznym punkcie tak, by w ciągu dnia wielokrotnie mieć szansę spojrzenia na swoje zapiski. Sprawdzi się np. w kuchni. Tablice dostępne są w przeróżnych rozmiarach, więc na pewno uda się znaleźć taką, która bez problemu zmieści się w danym pomieszczeniu. Tablica, po której można pisać, a później z łatwością wszystko ścierać, jest idealna do krótkich, szybkich notek. Możesz spisywać na niej np. planowaną listę zakupów, na bieżąco zapisując nowy produkt, gdy zauważysz, że czegoś brakuje w domu. To o wiele lepsze, niż siadanie z długopisem i kartką tuż przed wyjściem do sklepu.

Kup zeszyt, kalendarz, terminarz i rób notatki

Jeśli nie robiłeś tego wcześniej, to zdecydowanie nadszedł czas, by zaprzyjaźnić się z kartką i długopisem. Zeszyt, notes, karteczki samoprzylepne – koniecznie miej je w domu, żeby notować wszystko, co jest dla Ciebie istotne. Zapisuj ważne informacje, które przekazali Ci bliscy, spisuj plany na następny dzień i wszystko inne, co uznasz za stosowne. Wybierając terminarz z zakładkami na poszczególne dni tygodnia, możesz doskonale planować swoje działania nawet z dużym wyprzedzeniem. Pomoże Ci to np. w rozpisaniu dat płatności rachunków. Żeby mieć pewność,

że o nich nie zapomnisz, zaglądając do terminarza na kilka dni przed płatnością, możesz przenieść informację na tablicę – wtedy będziesz mieć pewność, że nie zapomnisz o płatności, bo poruszając się po mieszkaniu, co najmniej kilka razy dziennie zobaczysz wyraźne przypomnienie. Pamiętaj jednak, by ważniejsze sprawy opisywać w terminarzu dość dokładnie. Pojedyncze hasła mogą nie przypomnieć wszystkiego, co zaplanowałeś. Kalendarz książkowy także jest świetną opcją. Zapisz w nim wszystkie ważne daty, w tym urodziny bliskich, rocznice itp.

#### Próbuj tworzyć skojarzenia

Nawet jeśli zapominasz, nie przedstawaj ćwiczyć umysłu. Jedną z opcji takiego treningu jest zabawa w skojarzenia. Może to być dobrą drogą do przypomnienia sobie tego, co wyleciało Ci z głowy. Jeśli zapominasz, które klucze służą do konkretnych drzwi, oznacz je. Raczej nie podpisuj, ponieważ wtedy ułatwisz sprawę ewentualnemu złodziejowi. Warto polegać na swoich skojarzeniach. Zainwestuj w wieszak na klucze i przy każdym haczyku umieść obrazek, który pozwoli Ci skojarzyć, do jakich drzwi jest dany klucz. Obrazki możesz np. wyciąć z gazety. Naklej drzewo przy haczyku, na którym wisi

klucz do altany na działce. Obrazek młotka lub innego narzędzia skojarz z piwnicą, garażem lub strychem. Grę w skojarzenia można dostosować do wielu sytuacji życiowych, więc postaraj się uruchomić kreatywność, dzięki której ułatwisz sobie życie.

#### Organizator na leki

Przy systematycznym zażywaniu wielu leków, nawet osoby niemające problemów z pamięcią mogą czasem pomieszać pory ich przyjmowania. Jako że takie pomyłki mogą być bardzo niebezpieczne, najlepiej jest skorzystać ze specjalistycznych organizatorów na tabletki. Pojemniki z przegródkami opisane dniem tygodnia i porą dnia są rewelacyjnym sposobem na perfekcyjne przestrzeganie pór stosowania medykamentów. Wystarczy każdy tydzień zaplanować z góry, wkładając do poszczególnych przegródek odpowiednie tabletki, a później po prostu je zażywać.

#### Poproś bliskich o pomoc

Rodzina, przyjaciele, sąsiedzi, którym ufasz – każdy, do kogo masz pewność, że działa wyłącznie na Twoją korzyść, może stać się powiernikiem Twoich „organizacyjnych sekretów”. Martwiąc się, że przez częste zapominanie zgubisz w myślach PIN do karty, dane do banku albo zapomnisz, gdzie zwykle

kładziesz klucz i nie będziesz mógł go znaleźć – spisz tak istotne informacje na kartce, schowaj ją w kopercie i przekaz osobie, na którą zawsze możesz liczyć. Poproś, żeby ona także znalazła dla Twojej koperty bezpieczne, stałe miejsce. Nie zdradzajcie nikomu tajemnicy, niech informacja o tym, kto posiada Twoje dane, pozostanie wyłącznie między Wami! Tak jest bezpieczniej.

#### Korzystaj z nowych technologii

W dzisiejszych czasach wielu seniorów posiada własne telefony komórkowe, a wielokrotnie nowoczesne smartfony. Zwykle telefony pozwalają ustawiać alarmy z przypomnieniem, dzięki czemu każdą istotną sprawę można zapisać w telefonicznym kalendarzu, określając datę, dokładną godzinę i zadanie, które planuje się wykonać. W smartfonach można dodatkowo zainstalować jedną z kilku dostępnych aplikacji przypominających. Nie posiadając telefonu komórkowego, zawsze można korzystać z najprostszego budzika. Wystarczy jedynie położyć obok niego kartkę z notatką, w jakim celu włączyło się alarm. W takim przypadku praktycznie nie ma szans na zapomnienie.

*Natalia Wiśniewska*





# ODKRYJ SWÓJ TALENT MUZYCZNY NA EMERYTURZE!

**W**iele osób uważa, że nie ma sensu uczyć się gry na instrumencie w wieku późniejszym niż kilka, maksymalnie kilkanaście lat. Nauczyciele muzyki mają dość podzielone zdania na ten temat, jednak zarówno oni, jak i pedagodzy przyznają, że jeśli człowiek rozpoczyna naukę gry z nastawieniem na grę stricte hobbystyczną, to zawsze warto się uczyć. Senior nie zdąży zostać wirtuozem, ale muzyka może wnieść w jego życie wiele szczęścia i zapewnić szereg innych korzyści. Bez względu na to, który instrument wybieremy, już sama nauka gry ma pozytywny wpływ na zdrowie i jakość życia.

Gra na instrumentach a zdrowie. Najciekawsze badania na ten temat przeprowadzili naukowcy z University of California. Badając 157 par bliźniąt jednojajowych dowiedli, że gra na instrumencie w dorosłym życiu może nawet o 36% zmniejszać ryzyko demencji! Obniża również ryzyko wystąpienia innych zaburzeń poznawczych. Nie da się też ukryć, że do gry na instrumentach niezbędna jest właściwa koordynacja ruchowa. Oznacza to, że gra seniora staje się nie tylko rozrywką i stycznością z kulturą, ale też treningiem. W wielu przypadkach gra pomaga w zachowaniu właściwej motoryki. Ponadto, muzyka jest balsamem dla duszy – zarówno, gdy jej słu-

chamy, jak i wtedy, gdy ją tworzymy. Granie może łagodzić stany lękowe i depresyjne, niwelować stres. Instrument wymaga skupienia się na nim, więc granie jest też ćwiczeniem koncentracji. Muzyka stymuluje mózg. Pobudza wyobraźnię, pamięć, a nawet może mieć korzystny wpływ na umiejętność komunikacji werbalnej.

Gra na instrumencie a doznania duchowe

Poza wpływem na zdrowie fizyczne i kondycję umysłową, warto wspomnieć także o doznaniach duchowych, których dostarcza muzyka. Podczas samodzielnego grania na instrumencie, są one zwykle intensywniejsze, niż w trakcie biernego słuchania.

Nie ma wątpliwości, co do tego, że nauka grania budzi w człowieku większą otwartość na doznania estetyczne. Pozwala zauważać więcej detali w otaczającym nas świecie. Oczywiście, najmocniej wyczuła na drobne, pojedyncze dźwięki. Dodatkowo, daje możliwość uczestnictwa w kulturze wyższej, co wzbogaca duchowo każdego, bez względu na wiek. Przede wszystkim jednak, zwiększa poczucie własnej wartości, bo ucząc się czegoś zupełnie nowego, można być z siebie naprawdę dumnym!

Instrumenty dobre dla seniorów  
To, jaki instrument będzie odpowiedni dla konkretnej osoby, zależy od wielu czynników.

Największe znaczenie ma ogólna sprawność i kondycja danego seniora. Trzeba też ustalić, w jakiej pozycji może on podejmować się gry. Najprostsze i dobre dla wszystkich są te podstawowe, nieskomplikowane instrumenty, takie jak trójkąt, dzwonki, tamburyn, bębenek. Mogą na nich grać nawet osoby o dużych ograniczeniach ruchowych. Wymagają podstawowej sprawności rąk i wycucia rytmu. Dla seniorów o przeciętnej sprawności odpowiednia może być gitara i wiele jej odmian, flet, pianino, fortepian i inne instrumenty klawiszowe. Wybór jest niezwykle szeroki, trzeba jedynie realnie ocenić swoje możliwości fizyczne.

Instrumenty niepolecane seniorom  
Zdecydowanie nieodpowiednie dla seniorów będą wszystkie te instrumenty, które wymagają trzymania z wysoko uniesionymi łokciami. Chodzi m.in. o skrzypce, altówki, flet poprzeczny. Taka pozycja wymaga siły w ramionach i w przypadku osób starszych będzie ogromnym utrudnieniem. W dodatku sprzyja bólowi nie tylko rąk, ale i całych pleców. Osoby mające problem ze sprawnością dłoni nie powinny decydować się na grę na pianinie, innych instrumentach klawiszowych ani na instrumentach strunowych.

*Stanisław Trojanowski*

## SUCHOŚĆ JAMY USTNEJ U OSÓB STARSZYCH

**K**serostomię, nazywaną także suchością jamy ustnej, uznaje się za jeden z objawów starzenia się organizmu ludzkiego. Choroba ta występuje pod postacią kserostomii prawdziwej, w której dochodzi do zmniejszenia wydzielania śliny oraz kserostomii rzekomej, w której prawidłowej funkcji ślinianek towarzyszą subiektywne

objawy suchości i pieczenia w jamie ustnej. Ślina spełnia wiele ważnych funkcji, z których najważniejsze to: wstępna obróbka pokarmu; ułatwienie odczuwania smaku, wstępne trawienie, utrzymanie prawidłowego pH jamy ustnej, ochrona górnego odcinka przewodu pokarmowego przed objawami refluksu żołądkowego, działanie przeciwbakteryjne.

Zaburzenia w wydzielaniu śliny prowadzi do zmian chorobowych w obrębie jamy ustnej i przewodu pokarmowego. Wraz z wiekiem zmniejsza się ilość komórek wydzielniczych gruczołów ślinowych w wyniku fizjologicznego starzenia się organizmu. Zjawisko to zauważa się u osób po 65 roku życia, częściej u kobiet w okresie menopauzalnym. Do czynników



miejscowych przyczyniających się do rozwoju suchości w jamie ustnej należy palenie tytoniu, oddychanie przez otwarte usta w wyniku niedrożności górnych dróg oddechowych oraz użytkowanie protez całkowitych. Kserostomia często występuje jako objaw chorób ogólnoustrojowych oraz towarzyszących chorobie Parkinsona i chorobie Alzheimer'a. Suchość jamy ustnej może pojawić się w wyniku zażywania niektórych leków. Podczas długotrwałego stosowania farmaceutyków może dojść do całkowitego zatrzymania wydzielania śliny, jest to jednak proces odwracalny po odstawieniu leku. Do kserostomii prowadzi stosowanie preparatów moczopędnych, przeciwdepresyjnych, obniżających ciśnie-

nie krwi. Czynnikiem sprzyjającym pojawieniu się suchości w jamie ustnej jest także radioterapia w przypadku nowotworów głowy i szyi.

Objawy kserostomii to: duży dyskomfort związany z suchością jamy ustnej, trudności w przyjmowaniu pokarmów, nieprzyjemny zapach z ust, zaburzenia w odczuwaniu smaków, pieczenie języka, pęknięcia na wargach, sucha i popękana błona śluzowa, zapalenie kącików ust. Seniorzy cierpiący na wspomnianą chorobę mają problemy z użytkowaniem protez całkowitych.

Objawy kserostomii można złagodzić unikając słonych, kwaśnych, gorących pokarmów, które drażnią błonę śluzową. Zaleca się

unikanie soków owocowych, zwłaszcza świeżo wyciskanych, ze względu na predyspozycję do rozwoju nadżerek w szkliwie zębów. Należy także wyeliminować palenie tytoniu i spożycie alkoholu. W objawowym leczeniu skuteczne mogą okazać się płukanki ziołowe (siemię lniane, kwiat malwy, prawoślazu). Można również zastosować w terapii substytutu śliny w formie tabletek do ssania, żeli, aerozoli. Sztuczna ślina nie jest jednak w stanie zastąpić śliny naturalnej, ponieważ dostępne w aptekach preparaty nie zawierają enzymów o działaniu trawiennym i bakterio-bójczym.

*Dr Maksymilian Zadroga*





## DANE OSOBOWE POLSKICH SENIORÓW NIEUSTANNIE ZAGROŻONE

**C**hoć o potrzebie wzmożonych zabezpieczeń mówi się już od dłuższego czasu, to dane osobowe Polaków nadal pozostają zagrożone. W dużej mierze dotyczy to także seniorów. Do wyłudzeń dochodzi na różne sposoby. Niestety, osoby będące ich ofiarami wielokrotnie nie mogą nic na to poradzić. Rekomendacje Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia wskazują, że już w 2017r. to właśnie placówki służby zdrowia były drugimi jednostkami spośród tych najczęściej atakowanych przez cyberprzestępców. Częstsze ataki hakerów dotyczą jedynie instytucji finansowych. Podczas takich kradzieży również dane seniorów wpadają w niepowołane ręce. Zwłaszcza,

że osoby starsze stanowią znaczny procent pacjentów placówek medycznych.

Zmasowane ataki to jednak nie jedyny sposób na pozyskanie danych osobowych osób starszych. Mimo wielu apeli o ostrożność, niejednokrotnie to sami seniorzy nie przestrzegają podstawowych zasad bezpieczeństwa. Słabo chowają dokumenty, przez co gubią je lub zostawiają w obcych miejscach. Zdarza się też, że przekazują newralgiczne dane niewiarygodnym osobom, np. podpisując fikcyjne umowy. Efektem zarówno kradzieży, jak i nieprzemyślanych zachowań seniorów jest niekontrolowane wykorzystanie ich danych.

Do czego mogą posłużyć dane osobowe?

Po co właściwie wykradane są dane osobowe? Przede wszystkim do zaciągania kredytów i pożyczek na osoby, które nie mają o tym pojęcia. Nieco rzadziej, choć wciąż często, dane służą do wyłudzenia usług. Zazwyczaj chodzi o podpisanie umów na usługi oferowane przez operatorów telefonii komórkowej. W ten sposób można bowiem w prosty sposób pozyskać smartfony, tablety, a nawet laptopy. Przestępca pozostawia sobie wartościowy sprzęt, a spłacanie kolejnych rat staje się obowiązkiem osoby, której danymi posłużył się podczas podpisywania umowy. Straty, jakie ponoszą w ten sposób seniorzy, mogą sięgać milionów złotych. Długi, o których nie mają pojęcia, stale

## 18 BEZPIECZEŃSTWO

rosną, a o ich istnieniu oszukani dowiadują się najczęściej wtedy, gdy już nic nie mogą zrobić – gdy otrzymują wezwanie do spłaty od firmy windykacyjnej lub gdy ich konto zajmuje komornik.

Jak chronić się przed wyłudzeniem danych osobowych?

Podstawową formą ochrony danych osobowych jest ich odpowiedzialne przechowywanie i właściwe korzystanie z nich. Dokumenty należy zawsze dokładnie chować i nie pokazywać ich osobom trzecim. Choć rzeczywiście, niektóre insty-

tucje i firmy mogą załatwiać pewne sprawy telefonicznie, to jednak dla własnego bezpieczeństwa, lepiej jest nigdy nie podawać naważnych danych, takich jak PESEL czy numer dowodu osobistego. Nie przed każdym rodzajem wyłudzenia danych da się jednak uchronić. Podane wcześniej przykłady ataków cybernetycznych są niezależne od obywatela. Co prawda, nie istnieje jedna skuteczna metoda zabezpieczenia przed wyłudzeniami, ale ciekawą opcją może być platforma [chronpesel.pl](https://chronpesel.pl). Pozwala ona kontrolować historię swojego

PESEL-u i w razie wyłudzenia numeru, otrzymać informację o jego użyciu. Strona zapewnia również pomoc prawną i pomaga podjąć odpowiednie kroki, by uniknąć nieprzyjemności, gdy do kradzieży danych już dojdzie. Dla seniorów obytych w internecie może to być jedno z rozwiązań, które pozwolą spać spokojniej. Osoby, które nie korzystają na co dzień z sieci, mogą poprosić o pomoc dzieci, wnuki lub znajomych.

*Kazimierz Modruga*

*Konsultant bezpieczeństwa*

## 18 KĄCIK SENIORA

# NAJLEPSZY SAMOCHÓD DLA SENIORA – MARZENIA I REALIA

Osoby starsze potrzebują dogodnych możliwości przemieszczania się w przestrzeni nie tylko własnego domu, ale też całej okolicy zamieszkania, dlatego tak ważny jest dla nich dostęp do wygodnej komunikacji. W większych miastach nie ma z tym problemu dzięki rozbudowanej infrastrukturze komunikacji miejskiej oraz zniżkom na bilety dla seniorów. W małych miasteczkach i na wsiach wyjazd poza swoje najbliższe otoczenie jest już problematyczny. To jeden z powo-

dów, dla których seniorzy chcą mieć własny samochód. Poza tym poruszanie się prywatnym pojazdem jest często szybsze, a przede wszystkim, wygodniejsze.

Jaki samochód jest najlepszy dla seniora?

Na to pytanie nie ma jednej odpowiedzi. Wydawać by się mogło, że strzałem w dziesiątkę będą samochody kompaktowe – o niewielkich gabarytach, ale za to zwinne i tanie w eksploatacji. Z ankiet przeprowadzanych na potrzeby portali motoryzacyj-

nych wynika jednak, że najlepszym samochodem dla osoby starszej jest po prostu taki, który będzie jej odpowiadał. A starsi kierowcy niekoniecznie chcą auta małego i taniego! Najważniejsze jest dla nich, by pojazd był wygodny. Choć wygoda dla każdego oznacza coś innego, to z wielu udzielonych odpowiedzi wyłania się dość zaskakujący obraz idealnego auta dla seniora.

Marzenia starszych kierowców  
Wielu kierowców 60+ woli jeździć samochodami o wysokim nadwoziu. Zamiast małych modeli,





chętniej wybraliby typowe SUV-y i crossovery. Ma to swoje uzasadnienie. Przede wszystkim oba wspomniane nadwozia zapewniają kierowcy wyższe siedzenie, dzięki czemu łatwiej jest mu obserwować drogę przed sobą oraz po bokach. Poza tym seniorom łatwiej jest wsiadać i wysiadać z wyższego pojazdu, niż schylać się do typowego auta w typie sedana czy hatchbacka. Kolejną sprawą jest poszukiwanie wyższego zawieszenia, które ułatwi wjeżdżanie na krawężnik lub jazdę po nierównym terenie. Detale takie, jak wspomaganie kierownicy, klimatyzacja i elektryczne szyby są oczywistością. Starsi kierowcy mają również spore oczekiwania względem systemów dodatkowych, wspierających kierowcę. W ich idealnym samochodzie na pewno powinny

znaleźć się czujniki cofania, najlepiej także z kamerą cofania, a nawet technologia automatycznej zmiany światła drogowych. Część seniorów za wygodę uważa także automatyczną skrzynię biegów, lecz jednocześnie, niektórzy przyzwyczajeni do manualnej wersji, woleliby przy niej pozostać.

Rzeczywistość polskich kierowców 60+

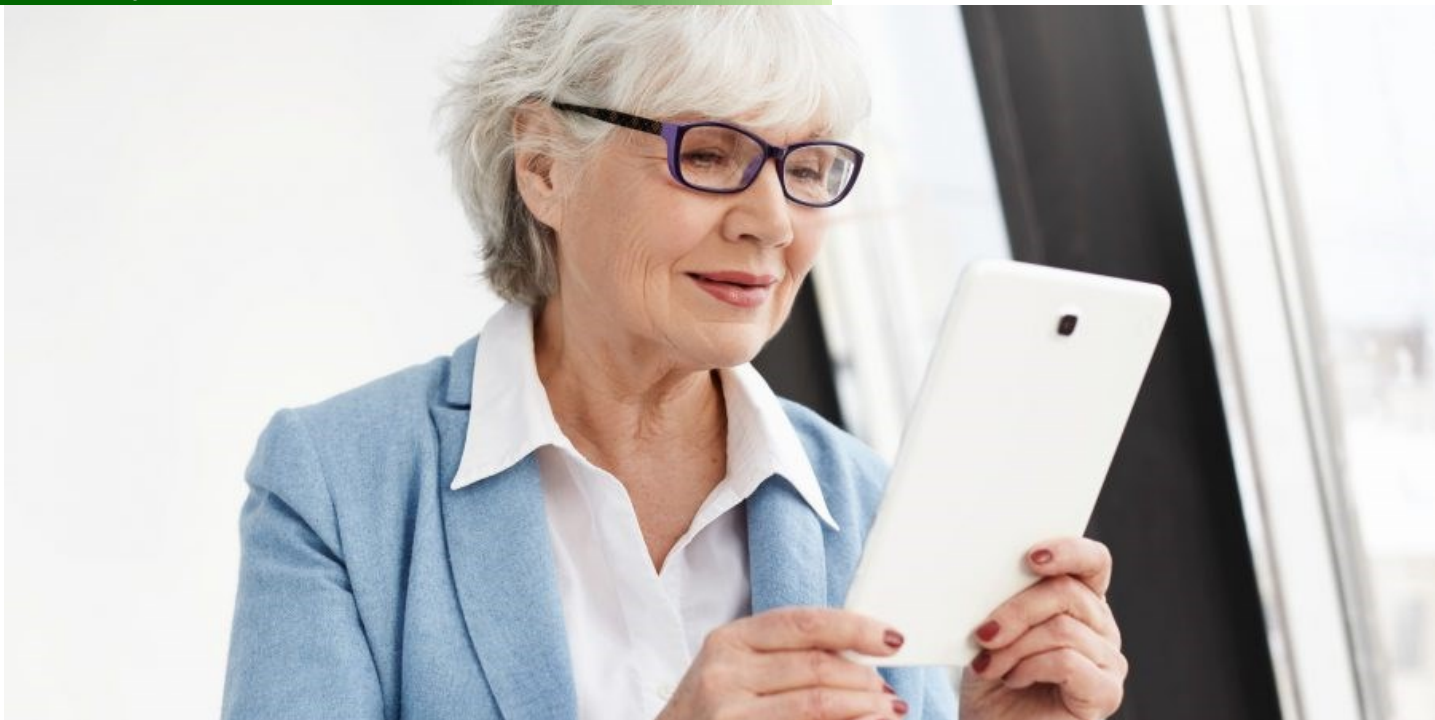
Oczywiście, mniejsze modele również pozostają obiektem pożądanym niektórych seniorów. W głównej mierze wynika to z łatwości ich utrzymania. Są tańsze w naprawie, a części do nich są powszechnie dostępne. Poza tym większość kompaktowych samochodów ma mniejsze silniki i mniej pali. Mniejsze samochody są praktycznie jedynymi, na jakie zdecydowałyby się seniorki. Panie nie mają takich

wymagań, jak mężczyźni i wystarczy im, by samochód był prosty w kierowaniu i utrzymaniu. Nie da się ukryć, że większość polskich seniorów rzeczywiście porusza się samochodami, które może nie są ich wymarzonymi, ale przynajmniej należą do tych popularnych, nietrudnych w naprawie i konserwacji oraz zwrotnych i prostych w codziennym użytkowaniu. W dużej mierze wynika to po prostu ze znacznych ograniczeń finansowych, ponieważ rynkowa oferta większych samochodów, celujących w marzenia seniorów, jest całkiem spora.

Bez względu na to, jakim samochodem się jeździ, najważniejsze pozostaje, by stosować się do zasad ruchu drogowego i kultury drogowej!

*Natalia Wiśniewska*





# RAPORT NA TEMAT AKTYWNOŚCI SENIORÓW W SIECI

**R**osnąca aktywność polskich seniorów w wirtualnym świecie z pewnością przekłada się na wzrost poziomu ich życia. Osoby starsze coraz częściej nie mają bowiem problemów ze zrobieniem zakupów bez wychodzenia z domu, z zarejestrowaniem się do lekarza czy obsługą konta bankowego i zdalną płatnością rachunków. Niestety, okazuje się, że wielu starszych internautów niedostatecznie dba o bezpieczeństwo w sieci. Tak przynajmniej wynika z raportu „Aktywność starszych pokoleń w internecie oczami młodych 2018”. Co prawda, ponad 70% Polaków przed 35. rokiem życia uznała, że seniorzy

są świadomi niebezpieczeństw czyhających w wirtualnym świecie, jednak zaledwie 17% uważa, że są oni w stanie samodzielnie korzystać z pełnych możliwości internetu.

Najczęstsze błędy seniorów w sieci

Zdaniem przepytanych młodych Polaków, największym problemem dla starszych internautów jest przesadna ufność. Seniorzy są mało ostrożni i dość łatwowierni. Zbyt chętnie dzielą się szczegółami na temat swojego życia i są skłonni do podawania newralgicznych danych osobom, które znają jedynie z internetu. Ponadto, osoby starsze rzadziej weryfikują informacje znajdujące

w sieci. Raczej nie fatygują się też, by dokładnie sprawdzać osoby, które poznają. Zapominają, że w internecie łatwo jest stworzyć fałszywą postać, która może uwikłać drugą stronę w niebezpieczną relację.

Osoby starsze mają również problem z rozpoznawaniem niebezpiecznych stron, przez co stosunkowo często padają ofiarami złośliwych oprogramowań i wirusów. Nawet jeśli mają program antywirusowy, z reguły rzadko skanują i czyszczą komputer. Kłopotliwe jest dla nich także dbanie o odpowiednio silne hasła dostępu do kont. Z wygody często wymyślają hasła proste i oczywiste, przez co ułatwiają

przestępcom wkradanie się na ich profile. Niewielka jest wiedza seniorów o możliwościach włamania na pocztę elektroniczną oraz o ryzyku wypłynięcia poufnych danych przekazywanych w prywatnych rozmowach prowadzonych poprzez maile i komunikatory.

Młodzi zauważyli również, że nie wszystkie błędy seniorów wynikają z ich niedbalstwa. Mimo sporej wiedzy o wirtualnych zagrożeniach, osoby starsze wciąż jeszcze mają pewne braki. Z raportu wynika, że ledwie ok. 25% internautów w tym wieku zdaje sobie sprawę z negatywnych konsekwencji, jakimi może zakończyć się upublicznianie

swojego wizerunku na portalach społecznościowych. Wiele osób nie jest też świadomych, że mogą być obserwowane przez kamerkę internetową.

Największe obawy starszych internautów

Sami zainteresowani przyznają, że największe obawy budzi w nich korzystanie z bankowości elektronicznej. Unikają podawania danych potrzebnych do logowania i często nie wierzą, że dostęp do ich konta bankowego jest właściwie chroniony. Wielu niepokoi się również, że wykonując przelew, pomylą się i dokonają nieodwracalnych, błędnych płatności. Niektórzy martwią się także możliwością zablokowania

konta. Z tego powodu część seniorów, mimo całkiem sprawnego poruszania się po sieci, rezygnuje z internetowej obsługi rachunku bankowego.

Warto zaznaczyć, że seniorzy często przyznają, iż chcieliby uzyskiwać wskazówki dotyczące poruszania się w sieci. Niemniej, wielu wstydzi się poprosić o to dzieci lub wnuki. Dobrze byłoby więc, gdyby to młodszy sami proponowali pomoc. Żeby seniorzy nie czuli się niezręcznie, można też podsunąć im poradniki stworzone specjalnie z myślą o internautach 60+.

*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



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

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

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

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



NAJBARDZIEJ  
INNOWACYJNY  
PRODUKT  
WIOŚĆ 2015



wyróżnienie  
w konkursie



firma  
przyjazna  
naturze

