



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

WALORYZACJA EMERYTUR 2021

ODPORNOŚĆ NA KORONAWIRUSA SARS-COV-2

ROŚLINY ODSTRASZAJĄCE KOTY Z OGRODU

ZESPÓŁ STRESU OPIEKUNA A DEMENCJA

BEZA Z KREMEM I OWOCAMI

SilverCRS

Grupa



Nowoczesny
system teleopieki



Grupa przyjaciół, to jednocześnie
podopieczni i opiekunowie.
Czy może być optymalniej ?

Opiekujemy się
sobą, nikt lepiej
tego nie zrobi

System opiekuńczo-
-ratunkowy SilverCRS
automatycznie informuje
o sytuacjach krytycznych

www.SilverCRS.pl
Infolinia 22 5103635
biuro@teleopieka.com.pl

www.NaszSenior.pl
www.SenIQ.pl



- 2 LIST OD REDAKCJI
- 3 ODPORNOŚĆ NA KORONAWIRUSA SARS-COV-2 — *Stanisław Trojanowski*
- 4 WALORYZACJA EMERYTUR 2021 – MOŻLIWY WZROST ŚWIADCZEŃ
O 200 ZŁ? — *Tymon Zawada*
- 6 UMOWA DAROWIZNY – PODSTAWOWE INFORMACJE — *Tymon Zawada*
- 7 NALEŚNIKI PO MEKSYKAŃSKU — *Joanna Zadrowska*
- 9 CZERNIAK SKÓRY – KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY
NA ZACHOROWANIE? — *Cezary Lipiński*
- 10 OCET Z KOPREM WŁOSKIM, CHILI I SZAFRANEM – ZRÓB GO
SAMODZIELNIE! — *Natalia Wiśniewska*
- 12 ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM A POJĘCIE DYSTANSU SPOŁECZNEGO
I SUPERROZNOŚCIELI — *Cezary Lipiński*
- 13 BEZA Z KREMEM I OWOCAMI — *Jadwiga Szatkowska*
- 15 ROŚLINY ODSTRASZAJĄCE KOTY Z OGRODU — *Maria Starowiejska*
- 16 DOMOWY SPRAY PO OPALANIU – ŁAGODZI ZACZERWIENIENIE I CHRONI
SKÓRĘ! — *Joanna Sadura*
- 18 GDY OPIEKA NAD BLISKIM WYCZERPUJE. ZESPÓŁ STRESU OPIEKUNA
A DEMENCJA



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty szósty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z najbliższymi.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowym i intelektualnym.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl regularnie zamieszcza aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190

03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

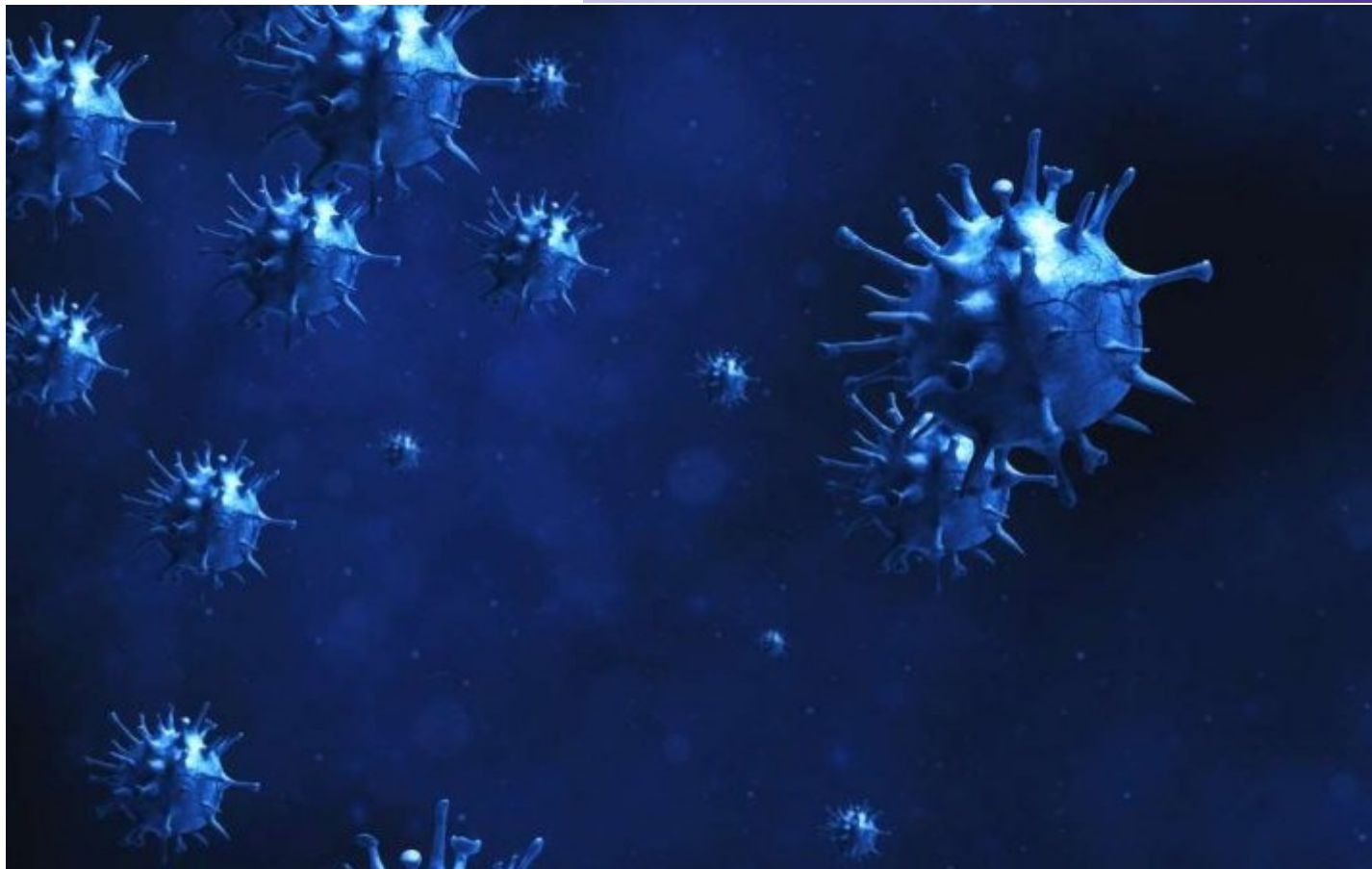
fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Naszsenior.pl Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Joanna Zadrowska, Joanna Sadura,
Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Patryk Kamiński,
Stanisław Trojanowski, Cezary Lipiński, Julia Dabrowska,
Natalia Wiśniewska, Gabriel Domański



ODPORNOŚĆ NA KORONAWIRUSA SARS-COV-2

Sposobem na nabycie odporności na zakażenie koronawirusem jest przebycie choroby przez społeczeństwo. Minusem takiej opcji jest nieunikniona śmierć wielu milionów ludzi, a wytworzona odporność mogłaby okazać się nietrwała.

W przypadku grypy nabycie odporności oznacza obniżenie prawdopodobieństwa zachorowania oraz łżejszy przebieg choroby, jeśli nie uda się uniknąć zachorowania. Badania prowadzone nad koronawirusem pozwoliły naukowcom odkryć, że nie każdy

ozdrowieniec wytwarza przeciwciała przeciwko SARS-CoV-2. Tak dzieje się najczęściej wśród osób młodych, gdzie do zwalczania wirusa doszło przy udziale białych krwinek, a nie przeciwciał przeciwko koronawirusowi.

Nie ustalono dotychczas, ile czasu może trwać odporność na COVID-19. Wiadomo, że niektóre osoby przechodzą chorobę po raz drugi, ponieważ prawdopodobnie odporność u tych pacjentów trwała jedynie kilka miesięcy. Optymistyczną informacją jest to, że ponowna infekcja powinna

mieć łagodniejszy przebieg, ponieważ wirus nie namnaża się już bez ograniczeń, jak podczas pierwszorazowego zachorowania na COVID-19 u danej osoby. Ciężki przebieg zakażenia prawdopodobnie pozwala uzyskać silniejszą odpowiedź odpornościową organizmu niż w przypadku pacjentów przechodzących chorobę łagodnie lub bezobjawowo. Jednakże naukowcy z Chin wykazali, że nie każdy ozdrowieniec jest odporny na kolejne infekcje koronawirusem i nieważne jest tutaj, czy choroba miała charakter łagodny, czy ciężki.

Szczepienia

Naukowcy nie są w stanie określić na tę chwilę, czy odporność nabyta po zaszczepieniu będzie odpornością całkowitą, czy może pacjent będzie chroniony jedynie przed najpoważniejszymi powikłaniami choroby. Odpowiedzi na powyższe wątpliwości będzie można udzielić po zakończeniu III fazy badań klinicznych, które pozwolą na określenie skuteczności szczepionki. Jeśli testy wykażą, że przebiec infekcji koronawirusem nie wywołuje stałej odporności, to zaszczepić będzie należało całą populację.

Odporność stadna

Odporność stadna występuje, gdy odpowiednia ilość osób uodporni się na koronawirusa przy

pomocy szczepionki lub w wyniku przebycia choroby. Dochodzi wtedy do zatrzymania rozprzestrzeniania się wirusa i stosowanie szczególnych środków ochrony przestaje być konieczne. Wytworzenie odporności grupowej nie jest łatwe do osiągnięcia, zależy bowiem od:

- ilości osób, jaką może zainfekować chory (im mniej, tym lepiej)
- liczby zakażonych
- ilości przypadków bezobjawowych (w Polsce nie ma możliwości testowania wszystkich obywateli)

Naukowcy orzekli na podstawie szacunków, że odporność grupowa w przypadku koronawirusa jest do osiągnięcia przy uodpornieniu 60% populacji. Taka sytuacja

wystąpiłaby, gdyby zaszczepiony mógł być każdy bez wyjątku. W przypadku odporności nabytej naturalnie, próg odporności zbiorowej może wynosić niecałe 45% społeczeństwa. Pamiętajmy jednak, że czas oczekiwania na powstanie odporności zbiorowej jest zbyt długi i prowadzi do śmierci wielu ludzi, a także do przeciążenia służby zdrowia. Wydaje się więc, że najwłaściwszą drogą do radzenia sobie z wirusem jest wyplaszczanie krzywej zachorowań poprzez zachowanie dystansu społecznego między ludźmi oraz używanie maseczek ochronnych zasłaniających usta i nos.

Stanisław Trojanowski

WALORYZACJA EMERYTUR 2021 – MOŻLIWY WZROST ŚWIADCZEŃ O 200 ZŁ?

Waloryzacja rent i emerytur ma miejsce każdego roku. Według prognoz kolejna waloryzacja może być najwyższa

od dekady. Co to oznacza dla seniorów? O jaką kwotę zmienią się przyszłoroczne świadczenia?

Dlaczego emerytury i renty są waloryzowane każdego roku?

Waloryzacja rent i emerytur następuje każdego roku tak, aby świadczenie utrzymało realną



wartość rynkową. Ze względu na inflację wzrastają ceny produktów, co oznacza, że przy stałej emeryturze senior każdego roku musiałby ograniczać zakupy.

Waloryzacja i związane z nią zwiększenie świadczeń mają poniekąd zrekompensować wzrost cen produktów na sklepowych półkach. Obliczając waloryzację poza inflacją bierze się pod uwagę także wzrost płac. Świadczenia wyższe o kilkanaście, czy kilkadziesiąt złotych w rzeczywistości więc nie mają dużego znaczenia, ponieważ nie wpływają na realną ilość produktów, jakie można kupić dzięki wyższej emeryturze.

Na jakie podwyżki mogą liczyć seniorzy w 2021 roku?

Jedna z najwyższych waloryzacji miała miejsce dziesięć lat temu. Wówczas seniorzy i renciści otrzymali świadczenie wyższe o 4,62%. Na podstawie danych Narodowego Banku Polskiego i prognoz money.pl podobny wzrost czeka seniorów w 2021 roku. Szacuje się, że świadczenia mogą być wyższe o 4,25%, pomimo, iż ze względu na pandemię wcześniejsze założenia sugerowały zwolnienie inflacji i wysokości płac.

Zakładając, że inflacja utrzyma tendencję wzrostową, seniorzy

w przyszłym roku mogą otrzymać świadczenie wyższe nawet o blisko 200 zł. Kwota taka dotyczy jednak osób, które otrzymują wysokie emerytury i renty w granicach 5 tysięcy złotych. Przy niskim świadczeniu wzrost może oscylować na poziomie kilkadziesiąt złotych. Gdyby prognozy się potwierdziły, 4,25% oznacza podwyżkę o 42,50 zł przypadające na każdy tysiąc złotych świadczenia. Prawdziwą wartość waloryzacji poznamy jednak dopiero w przyszłym roku.

Tymon Zawada



UMOWA DAROWIZNY – PODSTAWOWE INFORMACJE

Najczęściej stosowanym sposobem przekazywania składników majątkowych (np. przedmiotów, nieruchomości) przez rodziców na dzieci jest zawieranie umowy darowizny.

Ustawodawca przez umowę darowizny rozumie zobowiązanie darczyńcy do bezpłatnego świadczenia na rzecz obdarowanego kosztem swojego majątku. Jeżeli przeniesienie własności

danej rzeczy zostałoby dokonane odpłatnie, to nie będziemy mieli do czynienia z umową darowizny, ale np. z umową sprzedaży.

Najlepszą, bo najbezpieczniejszym sposobem podpisania umowy darowizny będzie sporządzenie jej przez notariusza i podpisanie w jego obecności. W takiej sytuacji, stronom umowy bardzo trudno będzie podważyć zarówno treść umowy darowizny, jak również zamiar stron. Przepisy

wskazują, że umowa darowizny powinna zostać sporządzona w formie aktu notarialnego.

Ważne! Umowa darowizny, która nie została sporządzona w formie aktu notarialnego jest ważna, o ile przyrzeczone świadczenie zostanie spełnione. Przykładowo, jeżeli rodzic (darczyńca) na piśmie przekazał na rzecz swojego dziecka (obdarowanego) samochód, to staje się on jego właścicielem

w momencie, gdy darczyńca przekaże mu samochód, kluczyki oraz niezbędne dokumenty. Natomiast jeżeli świadczenie nie zostanie spełnione, to obdarowany nie ma możliwości żądać jego spełnienia. Wyjątek stanowi umowa darowizny nieruchomości, która sporządzona w innej formie, niż akt notarialny, będzie nieważna.

Pamiętaj, że darowiznę można odwołać. Jednak należy rozróżnić dwie sytuacje: gdy darowizna nie została jeszcze wykonana,

jak również gdy została wykonana. Oczywiście łatwiej jest odwołać darowiznę niewykonaną, aczkolwiek w każdym przypadku sąd bada okoliczności danej sprawy oraz sprawdza, czy istnieją podstawy do odwołania darowizny.

Jeżeli po śmierci spadkodawcy będą istniały przesłanki do stwierdzenia niewdzięczności obdarowanego, to będzie mógł on bronić swych racji oraz przekazanego mu majątku twierdząc, że spadkodawca mu przebaczył. W sytuacji,

gdy faktycznie przebaczenie miało miejsce, to nie można odwołać darowizny, gdyż wcześniejsze „winy” obdarowanego uznawane są za niebyłe i nie bierze się ich pod uwagę. Jednak warto pamiętać, że przed sądem obdarowany będzie musiał wykazać, że spadkodawca faktycznie mu przebaczył.

Tymon Zawada

NALEŚNIKI PO MEKSYKAŃSKU

Naleśniki – ciasto podstawowe

Składniki:

- 1 szklanka mąki z górką
- 3 jajka
- 1 szklanka mleka
- 1 szklanka wody (może być gazowana)
- 4 łyżki oleju lub roztopionego i przestudzonego masła

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy na wysokich obrotach do połączenia.

Odstawiamy ciasto na 15 minut by odpoczęło (jeśli się spieszysz, możesz to pominąć).

Patelnie rozgrzewamy na średnim

ogniu. Mieszmą ciasto i chochelką nakładamy porcję by pokryła powierzchnię patelni, im cieńsza warstwa tym lepiej. Po niecałej minucie naleśnik powinien być gotowy do obrócenia (można sprawdzić, podważając lekko łopatką od spodu). Obracamy i smażymy z drugiej strony około pół minuty. Odkładamy na talerz i smażymy kolejną porcję. Z tych proporcji powinno wyjść nam około 15/16 sztuk dość cienkich naleśników.

Naleśniki po meksykańsku

Składniki na farsz:

- 300/400g mięsa mielonego z indyka
- 1/2 cebuli

- 2 ząbki czosnku
- puszka kukurydzy
- puszka fasoli czerwonej
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka passaty pomidorowej
- łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 łyżeczki oregano
- sól i pieprz do smaku

Składniki na sos:

- puszka krojonych pomidorów
- ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki oregano
- sól i pieprz
- Oliwa



Przygotowanie:

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.

Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, dodajemy cebulę i podsmażamy aby się zeszkliła.

Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i mięso mielone. Smażymy na średnim ogniu, aż mięso dobrze się zetnie. Do mięsa dodajemy passatę i koncentrat pomidorowy, doprawiamy oregano, solą i pieprzem wedle uznania i dusimy

całość 10 minut. Po tym czasie dodajemy odsączoną fasolkę i kukurydzę i dusimy podgrzewamy jeszcze około 5 minut.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C. Naczynie żaroodporne natłuszczamy olejem lub oliwą.

Przygotowane wcześniej naleśniki nadziewamy, zwijamy w rulon i układamy w naczyniu żaroodpornym.

W międzyczasie przygotowujemy sos, którym polejemy naleśniki.

W rondelku podgrzewamy 2 łyżki oliwy, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, pomidory z puszki, oraz przyprawy. Dusimy kilka minut, aż sos się nieco zredukuje.

Gotowym sosem polewamy naleśniki i wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Opcjonalnie wierzch możemy posypać tartym serem. Pieczemy 20 minut.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



CZERNIAK SKÓRY – KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY NA ZACHOROWANIE?

Czerniak jest nowotworem rzadko występującym, ale wyjątkowo agresywnym. U 80% osób umierających w Polsce z powodu chorób nowotworowych skóry zdiagnozowano właśnie czerniaka. Tylko wczesne rozpoznanie choroby i dobranie odpowiedniej terapii stwarza szansę na przeżycie. Omawiany nowotwór może pojawić się nie tylko na skórze, w miejscu widocznym, ale także w gałce ocznej bądź w nosie. Patologiczna zmiana najczęściej rozwija się na kończynach dolnych lub górnych, czasami na plecach,

ale u niektórych pacjentów nowotwór może pojawić się tam, gdzie nie jesteśmy w stanie sami go dostrzec np. na skórze głowy, na narządach płciowych.

Jakie czynniki zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się czerniaka?

- duża liczba zmian barwnikowych na skórze całego ciała
- określony typ karnacji, czyli jasna skóra, liczne piegi
- nadmierne opalanie się oraz unikanie korzystania z preparatów zapewniających ochronę przeciw promieniowaniu słonecznemu
- częste korzystanie z solarium
- obciążenie genetyczne, czyli pojawienie się choroby u kogoś z krewnych
- choroby przebiegające z obniżeniem odporności np. AIDS, bądź zażywanie leków osłabiających funkcjonowanie układu immunologicznego

Wykazano, że pacjenci cierpiący na nieswoiste choroby zapalne jelit są bardziej narażeni na rozwój raka skóry niż osoby nie borykające się z chorobą Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego.

Czerniak w Polsce jest rzadko diagnozowany, niemniej jednak liczba zachorowań stale się zwiększa przez ostatnie 30 lat. W naszym kraju umieralność na raka skóry jest większa niż w Europie, dlatego należy edukować społeczeństwo w odniesieniu do samego schorzenia, jak i możliwości jego leczenia.

Jakie zmiany występujące na skórze powinny nas skłonić do wizyty u dermatologa?

- asymetryczne
- o nieregularnych brzegach
- o nietypowym kolorze
- posiadające dużą średnicę
- powiększające się wraz z upływem czasu bądź zmieniające kolor, kształt

W gabinecie lekarza można dokonać oceny znamion za pomocą dermatoskopu. Jeśli jakaś zmiana zaniepokoi specjalistę, pacjent jest kierowany

na kolejne badanie, czyli biopsję (wycięcie zmienionej tkanki). Następnie zmiana skórna poddawana jest ocenie pod mikroskopem.

Leczenie

Jeśli choroba wykryta jest odpowiednio wcześnie, można dokonać wycięcia zmienionej tkanki wraz z okalającym ją marginesem zdrowej skóry. Niestety, gdy nowotwór narasta w głąb skóry konieczne jest wycięcie węzła chłonnego znajdującego się najbliżej patologicznej zmiany oraz wdrożenie dalszej terapii, gdyż mamy do czynienia z III stopniem zaawansowania nowotworu. U pacjentów, u których doszło do przerzutów do węzłów chłonnych, może być konieczne stosowanie radioterapii. Ważna jest ocena mutacji genetycznych towarzyszących chorobie, co pozwala na dobranie właściwej metody leczenia.

Niektóre mutacje prowadzą do nadmiernego i niekontrolowanego namnażania się komórek nowotworowych, wtedy wskazane jest zastosowanie tzw., terapii adjuwantowej (uzupełniającej). Powyższa terapia ma na celu uzupełnienie ingerencji chirurgicznej poprzez obniżenie prawdopodobieństwa wznowy lub przerzutów. Lekarz może dobrać spersonalizowane leczenie, dzięki zastosowaniu genetyki molekularnej – gałęzi medycyny, która dynamicznie się rozwija. Odnalezienie mutacji w konkretnych genach pozwala zastosować leczenie skierowane w miejsce docelowe. W ramach terapii uzupełniającej stosuje się także aktywację układu odpornościowego celem unieszkodliwienia komórek zmienionych nowotworowo.

Cezary Lipiński

10 CO I JAK JEŚĆ?

OCET Z KOPREM WŁOSKIM, CHILI I SZAFRANEM – ZRÓB GO SAMODZIELNIE!

Ocet jest bywalcem kuchni zwłaszcza w okresie letnim, kiedy przygotowujemy domowe przetwory. W tym czasie warto wypróbować rozmaite kompozycje smakowe, dzięki którym nawet

najprostsza potrawa stanie się wykwintnym daniem. Jednym z ciekawych pomysłów jest przygotowanie octu z koprem włoskim, chili i szafranem. Poznaj sprawdzony przepis!

Koper włoski, chili i szafran – skąd takie połączenie

Walory smakowe i właściwości lecznicze kopru włoskiego są doskonale znane większości z nas. Intensywny, lekko słodkawy smak kopru sprawia,



że roślina pasuje niemal do wszystkiego. Koper wkładamy do słoików z kiszonkami, robimy smaczne zupy, przyprawiamy młode ziemniaki. Zioło to wpływa korzystnie na organizm m.in. w przypadku dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Smakuje idealnie świeże, ale także suszone.

Aromat kopru jest silny, jednak łagodny. Doskonałym dodatkiem do domowego octu jest więc ostra papryczka chili. Wykorzystujemy suszoną w całości, bez wyciągania nasion. Szafran natomiast cechuje się smakiem i aromatem pośrednim pomiędzy koprem i chili. Jest to wyjątkowa przyprawa uznawana za najdroższą na świecie. Wszystko dlatego, że pozyskanie słupków rośliny

szafranu jest bardzo pracochłonne. Warto jednak dodać szczyptę do domowego octu ze względu na niezwykle smak szafranu. W przyprawie tej można wyczuć jednocześnie pikanterię, posmak korzenny, lekko piżmowy i jednocześnie gorzki.

Przepis na domowy ocet z koprem, chili i szafranem

Domowy ocet doprawiany ziołami przygotujemy w zaledwie 5-10 minut. Tylko tyle czasu potrzeba do zrobienia niezwyklej kompozycji smakowej. Ocet po odstaniu będzie gotowy już po kilku dniach, kiedy wszystkie smaki się połączą.

Potrzebne składniki:

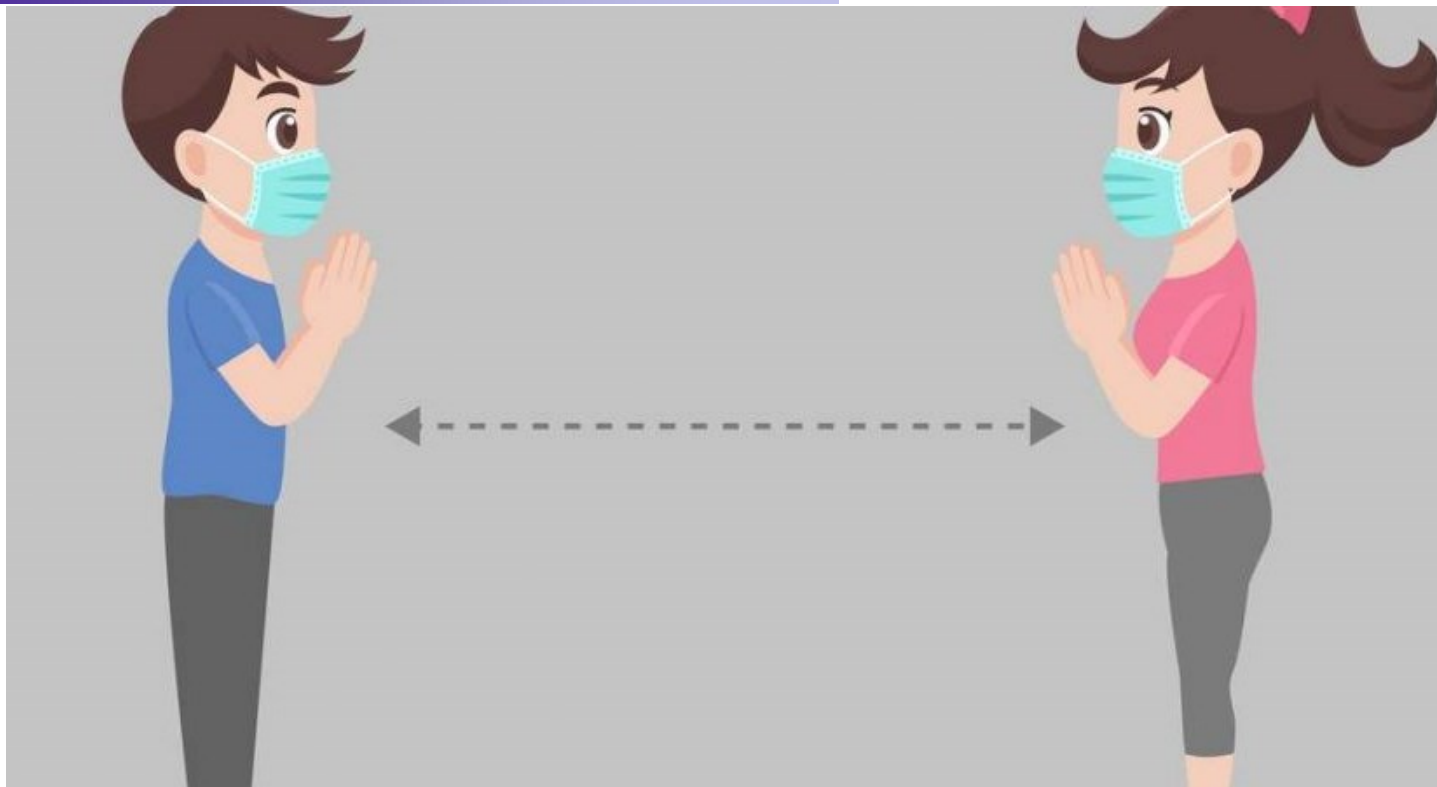
- 3-4 gałązki świeżego kopru włoskiego,

- 1/3 łyżeczki nasion kopru włoskiego,
- 3 suszone papryczki chili,
- Szczypta szafranu,
- 2 ząbki czosnku (opcjonalnie, dla ostrzejszego smaku),
- 500 ml białego octu winnego.

Sposób wykonania:

Jedyne, co należy zrobić, to połączyć wszystkie składniki. W pierwszej kolejności należy umieścić zioła w szklanej butelce o pojemności 500 ml, po czym zalać całość octem winnym. Ocet odstawiamy na 3-4 dni, aby nabrał intensywnego smaku.

Natalia Wiśniewska



ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM A POJĘCIE DYSTANSU SPOŁECZNEGO I SUPERROZNOŚCIELI

Znaczenie utrzymywania dystansu społecznego. Naukowcy orzekli, iż dystansowanie społeczne polegające na zachowaniu odległości minimum 2 metrów od innych ludzi, pomaga w znaczącym stopniu zapobiegać przenoszeniu wirusa SARS-CoV-2.

Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych oraz w krajach Europejskich pozwalają oszacować, iż zachowywanie dystansu między ludźmi oraz unikanie

przebywania w zatłoczonych miejscach, pozwoliło na uniknięcie zachorowania na COVID-19 u 1,5 miliona ludzi na całym świecie. W 46 krajach, w których wprowadzono politykę dystansowania społecznego, choroba rozprzestrzenia się wolniej.

Podróżowanie komunikacją zbiorową a koronawirus

Prawdopodobieństwo zakażenia się koronawirusem uzależnione jest od tego, jak daleko przebywamy od osoby chorej i ile czasu

siedzimy w jej obecności. Zbyt długi kontakt z osobą zainfekowaną może być niebezpieczny, mimo zachowania odległości 2 metrów.

Naukowcy z Chin i Wielkiej Brytanii oszacowali, że osoby podróżujące obok chorego są najbardziej narażone na zachorowanie. Im większa odległość od zakażonego tym lepiej, ale miejmy na uwadze, że z każdą godziną podróży jesteśmy coraz bardziej narażeni na zainfekowanie. Co ciekawe, zajęcie miejsca

w tramwaju/pociągu po osobie chorej jest obarczone stosunkowo niewielkim ryzykiem zachorowania. Jeśli planujemy godzinną jazdę pociągiem, zachowajmy odległość minimum 1 metra od innych ludzi. Dwie godziny jazdy powodują, że dystans od innych pasażerów powinien być zwiększony do minimum 2,5 metra. Każda kolejna godzina podróży zwiększa ryzyko zakażenia i powoduje, że bezpieczna odległość od potencjalnie chorej osoby wydłuża się. Podczas istnienia epidemii istotne jest unikanie maksymalnego zagęszczenia pasażerów w środkach transportu publicznego, a także używanie maseczek bądź przyłbic w celu ochrony dróg oddechowych przed wniknięciem wirusa. Nie bez znaczenia jest także przestrzeganie zasad higieny osobistej, które polegają na częstym myciu rąk oraz regu-

larnej zmianie ubrań wierzchnich użytkowanych w miejscach publicznych.

Superroznosiciele

Udowodniono naukowo, że niektóre osoby chore odpowiadają w większym stopniu za roznoszenie infekcji niż inne. Zjawisko to obserwowano podczas wcześniejszych epidemii powodowanych przez koronawirus SARS i MERS. W przypadku koronawirusa SARS-CoV-2 szacuje się, że jedna zakażona osoba może zainfekować 2 lub 3 inne, ale tak zwani superroznosiciele są w stanie przenieść patogen na 6, 8 lub więcej osób. Takie sytuacje mają miejsce zwłaszcza podczas dużych skupisk ludzi np. na wesełach, koncertach, dyskotekach. Na całym świecie odnotowano sytuacje, gdzie jedna osoba chora biorąca udział w imprezie masowej bądź ceremonii religijnej zakaziła ponad kilkanaście

lub nawet kilkadziesiąt innych uczestników zgromadzenia.

Nasuwa się pytanie, dlaczego niektórzy zakażeni są w stanie zarazić więcej osób niż inni? Nikt nie potrafi odpowiedzieć jednoznacznie na to pytanie, ponieważ brak jest odpowiednich badań, które mogłyby pomóc w identyfikacji superroznosicieli. Nie jest to możliwe, aby badać ilości wirusa wydychane przez każdego uczestnika imprezy. Ważne jest, że do zakażeń masowych dochodzi najczęściej w pomieszczeniach zamkniętych, słabo wentylowanych, gdzie ludzie przebywają zbyt blisko siebie. Wydychanie większej objętości powietrza podczas śpiewania, tańczenia, czy głośnych rozmów znacząco sprzyja rozwojowi wielu zakażeń.

Cezary Lipiński

BEZA Z KREMEM I OWOCAMI

Prezentuje się wspaniale, na zewnątrz zaskakuje chrupkością, a w środku kusi słodką pianką.

Z sezonowymi owocami jest królową wszelkich letnich uroczystości.

Składniki na bezę:

- 6 białek (lub 5 jeśli z dużych jaj)
- 3/4 szklanki ksylitolu lub drobnego cukru
- płaska łyżka mąki ziemniacznej

- łyżeczka octu jabłkowego lub soku z cytryny
- szczypta soli

Składniki na krem:

- 250g mascarpone (schłodzone)



- 125ml śmietanki 30% (dobrze schłodzonej)
- łyżka ksylitolu lub cukru
- szczypta wanilii
- + dodatkowo ulubione owoce na wierzch np. truskawki, maliny, borówki lub mieszanka różnych

Przygotowanie:

Jajka powinny być w temperaturze pokojowej.

Jeśli przygotowujemy bezę na ksylitolu, powinniśmy zrobić ją dzień wcześniej, gdyż dopiero po nocy w piekarniku będzie krucha na zewnątrz jak klasyczna beza z cukrem.

Piekarnik nagrzewamy do 170°C.

Białka dokładnie oddzielamy od żółtek. Żółtka wykorzystujemy do innego wypieku.

Białka przekładamy do miski, ubijamy na sztywną pianę.

Następnie stopniowo dodajemy cukier, łyżka po łyżce, wciąż ubijając. Po każdej dodanej łyżce ubijamy dokładnie by cukier się rozpuścił.

Po dodaniu ostatniej porcji cukru ubijamy jeszcze kilka minut, piana powinna być błyszcząca i bardzo gęsta. Na koniec dodajemy przesianą mąkę ziemniaczaną oraz łyżeczkę octu jabłkowego lub soku z cytryny. Miksujemy tylko chwilę, aby składniki się połączyły.

Przygotowujemy arkusz papieru do pieczenia, ołówkiem rysujemy na nim okrąg np. przy pomocy talerza. Arkusz układamy na blaszce od piekarnika i szpatułką równomiernie nakładamy masę. Po nałożeniu całości szpatułką delikatnie „podnosimy” boki ku górze.

Bezę wstawiamy do nagrzanego

piekarnika, po około 5 minutach zmniejszamy temperaturę do 130°C i pieczemy/suszemy przez 100 minut. Podczas pieczenia obserwujemy, jeśli beza zbyt szybko się rumieni należy zmniejszyć nieco temperaturę, minimum o 10°C.

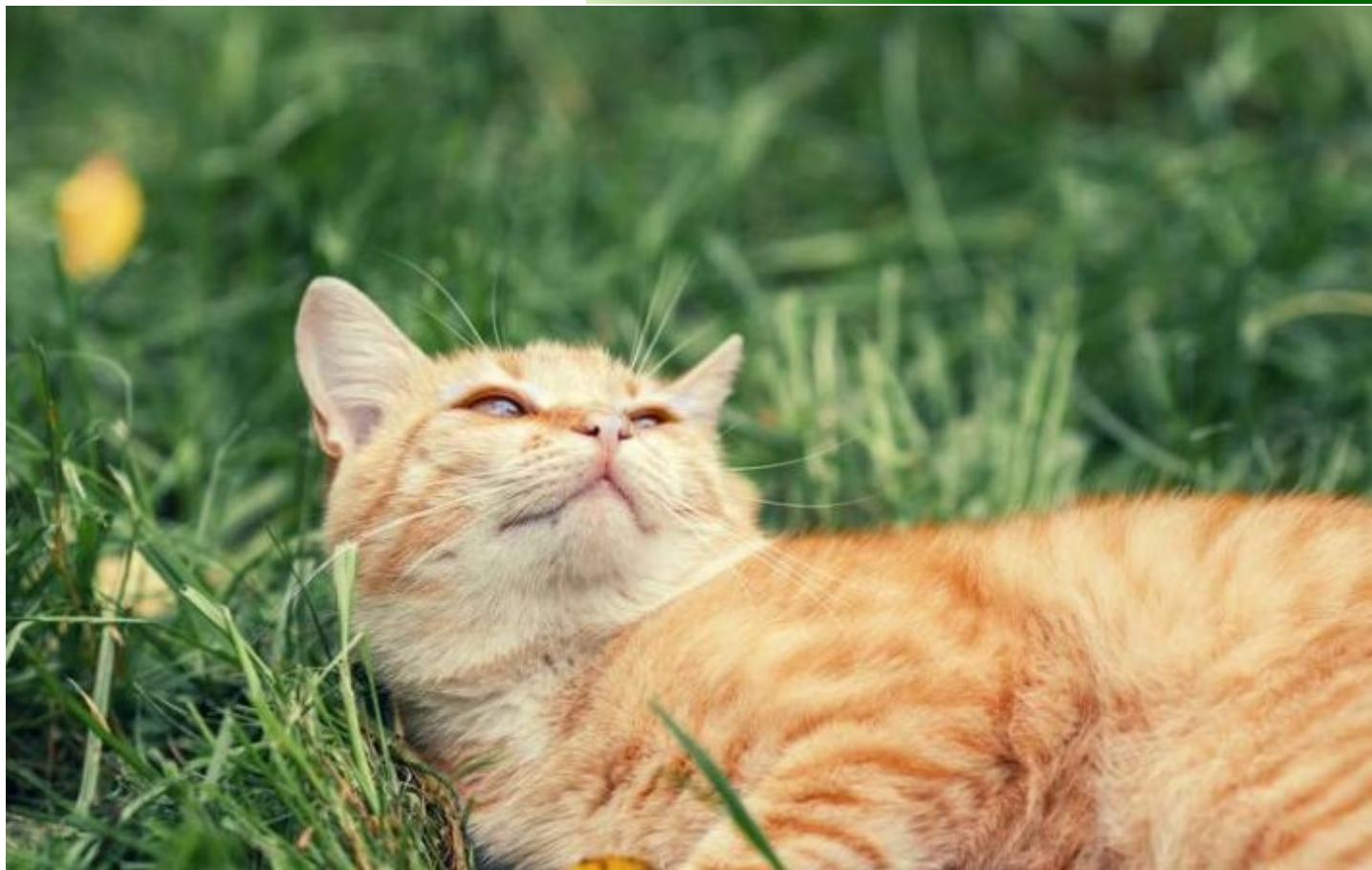
Przygotowanie kremu:

Do miski przekładamy mascarpone, śmietankę oraz cukier i wanilię. Wszystko ubijamy kilka minut, do uzyskania sztywnej masy. Gotowy krem przekładamy na przesuszoną bezę i równomiernie rozprowadzamy.

Na wierzch układamy wybrane owoce.

Smacznego!

Jadwiga Szatkowska



ROŚLINY ODSTRASZAJĄCE KOTY Z OGRODU

Koty to wyjątkowo przyjazne zwierzęta – swoją ciekawską naturą potrafią rozweselić każdego. Ich dociekliwość i chęć zabawy może jednak okazać się szkodliwa, zwłaszcza dla przydomowych ogródków. Jeśli masz dość rozkopanych rabat i kocich odchodów napotykanych podczas pielienia ogrodu, posadź rośliny, które zniechęcą czworonogów do wizyt w Twoim zielonym królestwie!

Skuteczny sposób na odstraszenie kotów – czy taki istnieje?

Cudze zwierzęta w ogrodzie zwykle nie są mile widziane. Również nasz udomowiony mruczek z pewnością po wypuszczeniu na dwór potrafi pozostawić ślady po swojej zabawie. W przypadku psów wystarczające okazuje się ogrodzenie. Koty natomiast wykazują się znacznie większymi umiejętnościami i sprytem, dlatego nie sposób zabezpieczyć ogrodu przed ich harcami.

Jeśli cudze lub bezpańskie zwierzęta wybrały nasz ogród do załatwiania swoich potrzeb fizjologicznych, niestety z pewnością wkrótce część roślin, a nawet trawnik, ulegnie zniszczeniu. Kocie odchody nie tylko pachną wyjątkowo nieprzyjemnie, ale również mogą być źródłem groźnych zarazków. Chcąc uchronić ogród przed szkodami wyrządzanymi przez niemiłe widzianych gości warto postawić na rośliny, których koty nie tolerują.

16 KĄCIK SENIORA

Wiadomo, że koty mają wyjątkowo intensywny zmysł węchu. Uwielbiają kocimiętkę, jednak nie znoszą innych zapachów, które mogą je odstraszyć, jednocześnie nie wyrządzając im krzywdy.

Czy rośliny odstraszaające koty rzeczywiście są skuteczne?

Ani tak, ani nie. Koty są różne, mają odmienne upodobania, przyzwyczajenia i zapał do odkrywania świata. Część kotów zniechęci się wyczuwając wybraną grupę roślin, inne okażą się obojętne. Mając jednak na uwadze wizję szkód, jakie koty

mogą wyrządzić w ogrodzie, warto wypróbować kilka prostych metod. Nawet jeśli rośliny okażą się nieskuteczne, zyskamy przynajmniej dodatkową dekorację ogrodu.

Rośliny nie lubiane przez koty – posadź te gatunki w ogrodzie

Jeśli zależy Ci, aby koty z daleka omijały ogród, posadź jak najwięcej tych roślin:

- Mięta – przyda się jako dodatek do herbaty i lodów, a przy okazji odstraszy koty.
- Lawenda – ozdobi ogród, posłuży jako surowiec do zapachowych dekoracji,

a silną wonią zniechęci czworonogi.

- Rozmaryn – nie lubiany przez koty, uwielbiany w kuchni nie tylko włoskiej. Gałązki rozmarynu możesz stosować jako przyprawę kuchenną, jednocześnie chroniąc rabaty przed mruczkami.
- Bodziszek korzeniasty – pięknie pachnąca bylina, która ozdobi ogród błękitnymi kwiatami. Odstraszy natomiast nie tylko koty, ale także komary i ślimaki.

Maria Starowiejska

16 PIELEGNACJA

DOMOWY SPRAY PO OPALANIU – ŁAGODZI ZACZERWIENIENIE I CHRONI SKÓRĘ!

Optymalna dawka promieni słonecznych wpływa korzystnie na nasze zdrowie. Wakacyjne kąpiele słoneczne są jak najbardziej wskazane, jednak nie należy zapominać o odpowiedniej ochronie dla skóry. Jeśli zdarzy się nam przesadzić z czasem spędzonym w pełnym słońcu, nie trudno o oparzenia. Przedstawiamy przepis na domowy spray

po opalaniu, który przyniesie szybkie ukojenie i złagodzi zaczerwienienia.

Przepis na domowy spray z zieloną herbatą

Potrzebne składniki:

- 5 łyżeczek zielonej herbaty,
- 3 łyżeczki suszonego złocień maruna
- 150 ml wrzątku,
- 80 ml wody różanej,
- 15 kropli olejku lawendowego.

Sposób wykonania:

Zieloną herbatę i złocień maruna zalać wrzątkiem i pozostawić do zaparzenia na ok. 15 minut. Można wykorzystać dzbanek do parzenia herbaty lub ewentualnie odcedzić napar przygotowując go w zwykłym szklanym pojemniku.

Całość schładzamy w lodówce, po czym dodajemy wodę różaną.



Na końcu dodajemy olejek lawendowy.

Preparat przelewamy do pojemnika z atominerem. Przechowujemy w lodówce do 10 dni.

Przed użyciem wstrząsamy butelką. Spryskujemy skórę z odległości kilkunastu centymetrów.

Właściwości składników domowego sprayu łagodzącego

Zielona herbata – jest podstawowym składnikiem domowego sprayu do ciała. Zioło to jest

silnym antyoksydantem, dlatego działa profilaktycznie w przypadku wielu schorzeń. Zewnętrzne stosowanie zielonej herbaty chroni skórę przed oparzeniami słonecznymi, dlatego preparat z jej zawartością sprawdza się zarówno przed, jak i po opalaniu.

Złocień maruna (wrotycz maruna) – roślina wyglądem przypomina nieco rumianek. Stosowana na skórę przyspiesza gojenie ran i redukuje podrażnienia.

Woda różana – poza wyjątkowym zapachem wykazuje silne właści-

wości przeciwzapalne. Zawiera także wiele minerałów i witamin cennych dla skóry. Okazuje się skutecznym środkiem redukującym zaczerwienienia, przyspieszającym gojenie ran oraz nawilżającym suchą skórę.

Olejek lawendowy – jako składnik sprayu nadaje skórze świeżości, odkaża i zwalcza wolne rodniki. Wspomaga gojenie podrażnień, a dodatkowo wyrównuje koloryt cery.

Joanna Sadura



GDY OPIEKA NAD BLISKIM WYCZERPUJE. ZESPÓŁ STRESU OPIEKUNA A DEMENCJA

Demencja – choroba będąca wyzwaniem

Demencja to choroba pojawiająca się zazwyczaj w wieku podeszłym, na którą medycyna dotąd nie znalazła lekarstwa. Demencja nazywana jest też otępieniem – nieprzypadkowo, ponieważ jej charakterystyczną cechą jest upośledzenie

tw. funkcji poznawczych mózgu.

Jeżeli mózg człowieka porównamy do komputera, to można powiedzieć, że na skutek demencji (otępienia) stopniowo wyłączają się kolejne „programy”, które dotąd pracowały bez zarzutu. „Komputer” powoli przestaje działać. Zatem u osoby chorej na demencję pojawiają się

zaburzenia: pamięci, mowy, myślenia, planowania i przeprowadzania działania, rozpoznawania osób i przedmiotów, poruszania się, orientowania się w czasie i przestrzeni, wykonywania codziennych najprostszych czynności jak mycie się czy ubieranie. Problemy te z biegiem czasu pogłębiają się,

aż do momentu, gdy chory jest całkowicie niesamodzielny i zdany na całodobową opiekę osób trzecich. Dodatkową komplikacją jest pojawianie się w bardziej zaawansowanych stadiach demencji takich objawów jak halucynacje (choremu wydaje się, że widzi lub słyszy coś, czego nie ma) czy urojenia (chory uważa, że ludzie wokół chcą mu zaszkodzić). Choroba demencyjna doprowadza do utraty samokontroli, do niepokoju, nadpobudliwości, agresywności, ale też przeciwnie: do nastrojów depresyjnych i wycofania.

Już to skrócone przedstawienie otępienia pokazuje, że stanowi ono nie tylko poważne zadanie dla medyków, ale też ogromne wyzwanie dla opiekunów osób z demencją. Wielu pacjentów cierpiących na demencję przebywa w placówkach opieki dziennej lub całodobowej. Zajmuje się tam nimi profesjonalny personel. Ale ogromna liczba seniorów chorych na demencję pozostaje pod opieką rodziny. Bliscy osób z demencją w większości nie są specjalistami w dziedzinie opieki. Mimo to spada na nich ciężar sprawowania opieki długotrwałej i wszechstronnej, będącej wyzwaniem nawet dla opiekunów zawodowych. W przeciwieństwie do opiekunów zawodowych – opiekun domowy osoby

z demencją właściwie nigdy nie wychodzi z pracy, jego dyżur trwa przez 24 godziny 7 dni w tygodniu.

Opiekun jako „więzień”

Często na początku choroby demencyjnej domownika cała rodzina solidarnie dzieli się obowiązkami. Jednak z czasem odpowiedzialność i praca bywa coraz bardziej spychana jest na jedną osobę, która w końcu staje się głównym (czy nawet jedynym) opiekunem chorego z demencją. Są i takie sytuacje, kiedy nie ma z kim dzielić się obowiązkami. Zasadniczy ciężar opieki nad osobą z demencją spada więc na jedną osobę – może to być dorosłe dziecko lub współmałżonek chorego, który sam znajduje się już przeważnie w wieku podeszłym.

Osoba z demencją wymaga ciągłej opieki. Pozostawiona samej sobie może stwarzać zagrożenie dla siebie i dla otoczenia. Opiekun rezygnuje więc ze swoich zainteresowań, ze spotkań z innymi ludźmi, z wypoczynku, ogranicza wyjścia z domu do absolutnego minimum. Stopniowo staje się „więźniem” choroby demencyjnej swojego bliskiego. Jest zmuszony podporządkować całe swoje życie tej jednej roli – roli opiekuna.

Dodatkowo opiekun może się obawiać, że jeśli nie poświęci się całkowicie swojemu podopiecznemu, okaże się tym samym egoistyczny, nieczuły, niekochający, nielojalny wobec swojego bliskiego.

Poczucie izolacji, świadomość, że opiekę nad osobą z demencją prowadzi się właściwie samemu, ciężar wykonywanych bezustannie obowiązków – wszystko to zwiększa stres opiekuna, który to stres i tak jest już znaczny, ze względu na charakter choroby demencyjnej.

Stres staje się więc stanem przewlekłym. A funkcjonowanie w przewlekłym stresie prowadzi do coraz większego wyczerpywania się rezerw energetycznych organizmu. Sytuację dodatkowo pogarsza fakt, że osoba z demencją nie jest łatwym podopiecznym. Komunikowanie się z nim jest bardzo problematyczne. Często chory nie okazuje wdzięczności za opiekę, nie stosuje się do próśb opiekuna, zachowuje się w sposób konfrontacyjny, może opiekuna w ogóle nie rozpoznawać itd.

Zespół stresu opiekuna – stan globalnego wyczerpania

Nic dziwnego, że po pewnym czasie u opiekuna domowego osoby demencyjnej, który wykonuje swe zadania bez żadnego

wsparcia, może dojść do pojawienia się tzw. zespołu stresu opiekuna (ang. Caregiver Stress Syndrome – CSS). Jest to stan wyczerpania fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Może pojawić się nawet już po 3 miesiącach samotnego sprawowania opieki nad osobą niesamodzielną i przewlekle chorą.

Zespół stresu opiekuna przejawia się globalnie, czyli obejmuje płaszczyzny:

- fizyczną (dolegliwości bólowe, najczęściej głowy, szyi, pleców; gastryczne, np. wzdęcia, niestrawność; może dojść do chorób serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, wrzodów żołądka)
- psychosomatyczną (problemy ze snem, z apetytem, z koncentracją)
- psychospołeczną (uczucie izolacji, pustki, bezsensu;

frustracja; zagrożenie uzależnienia się od środków uspokajających lub alkoholu)

- emocjonalną (lęk, rozpacz, złość, wściekłość, apatia, depresja)

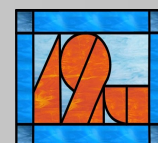
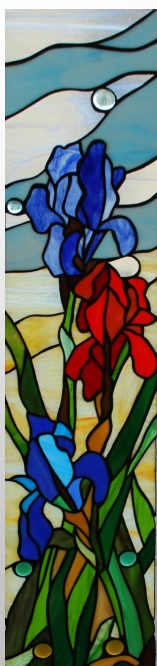
Zespół stresu opiekuna rozwijający się przez dłuższy czas może doprowadzić do tego, że opiekun zaczyna traktować chorego bliskiego jak wroga albo też zaniedbywać swoje zadania w stopniu niebezpiecznym i dla podopiecznego, i dla siebie.

Większość opiekunów domowych, którzy cierpią na zespół stresu opiekuna – nawet nie wie, że istnieje taka jednostka chorobowa, i że zostali nią dotknięci. Swoje trudności, negatywne emocje, które przeżywają, przypisują swojemu słabemu charakterowi lub brakowi umiejętności.

Zaopiekować się opiekunem

Nikt nie podola samotnej opiece nad osobą z demencją. Co można więc doradzić opiekunowi domowemu zajmującemu się swoim bliskim chorym na demencję?

1. Zdobytaj informacje na temat demencji, które ułatwią ci sprawowanie opieki nad bliskim oraz pomogą ci lepiej go zrozumieć.
2. Przyłącz się do grupy wsparcia / grupy samopomocy dla opiekunów lub do stowarzyszenia / fundacji adresowanej do osób z demencją i ich rodzin.
3. Korzystaj z dostępnych programów, warsztatów, szkoleń, które pokazują, jak ułatwiać sobie codzienne przebywanie z chorym.
4. W razie potrzeby zwróć się o pomoc psychologiczną /



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl

- psychoterapeutyczną dla siebie.
5. Nie krępuj się prosić o wsparcie materialne i korzystać z pomocy społecznej.
 6. Korzystaj zawsze z możliwości choćby krótkotrwałej pomocy pozwalającej Ci odpocząć.
 7. Myśl także o sobie. Pamiętaj, że wyczerpany, sfrustrowany opiekun nie jest w stanie opiekować się dobrze.
 8. Staraj się regenerować siły, wykorzystując okazje nawet do krótkiego relaksu.
 9. Nie zapominaj o ruchu na świeżym powietrzu. Dobrze się odżywiaj. Staraj się wysypiać.
 10. Pamiętaj, że masz prawo do odczuwania negatywnych emocji – i wobec siebie, i wobec chorego. Postaraj się porozmawiać z kimś na ten temat. Negatywne emocje powinny

- być rozładowane – np. przez ruch lub pracę twórczą.
11. Obserwuj uważnie nie tylko podopiecznego, ale i siebie. Zauważone niepokojące sygnały zgłaszaj specjalście.
 12. Weź udział w projekcie badawczym, który pokaże Ci, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami opieki na co dzień, jak prostymi metodami ponownie nawiązać łączność i komunikację z Twoim bliskim oraz jak spędzać z nim czas w sposób sensowny i satysfakcjonujący. Projekt nosi nazwę HOMESIDE i realizowany jest w Zakładzie Terapii Zająciowej AWF w Krakowie [Zespół HOMESIDE Polska tworzą: dr Anna Bukowska (kierownik projektu), dr Agnieszka Smrokowska-Reichmann (kierownik badań klinicznych), dr hab. Edyta Janus prof. AWF (kierownik

baz danych]]. Bliższe informacje na jego temat znajdziesz na stronie <http://www.awf.krakow.pl/homeside>. Rekrutacja pod numerem tel.: 514 546 280 oraz drogą e-mailową: homeside-polska@gmail.com

Bibliografia:

Brodaty H. Family caregivers of people with dementia. Dialogues in clinical neuroscience. 2009, 11(2): 217-228.

Burns A., Rabins P. Carer burden in dementia. International Journal of Geriatric Psychiatry. 2000;15 Suppl 1:S9

Llanque S., Savage L., Rosenberg N., Caserta M. Concept Analysis: Alzheimer's Caregiver Stress. Nursing Forum. 2016, 51 (1): 21-31.

Agnieszka Smrokowska-Reichmann



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



SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Teleopieka Seniora

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



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ