



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

ZAPARCIA – JAKIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY?

SPADEK – PRZYJĄĆ CZY ODRZUCIĆ?

**PIELEGNACJA TWARZY PODRAŻNIONEJ
NOSZENIEM MASECZKI**

ZUPA DYNIOWA Z LANYMI KLUSKAMI

ZABAWY Z WNUKAMI, KTÓRE SPALAJĄ ENERGIE

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 JESTEŚ OZDROWIÉNCEM – SPRAWDŹ CZY MOŻESZ ODDAĆ OSOCZE — *Maria Starowiejska*****4 PIEŁĘGNACJA TWARZY PODRAŻNIONEJ NOSZENIEM MASECZKI — *Joanna Sadura*****6 ZUPA DYNIOWA Z LANYMI KLUSKAMI — *Jadwiga Szatkowska*****7 ZABAWY Z WNUKAMI, KTÓRE SPALAJĄ ENERGIĘ****10 DOMOWY PREPARAT ZWALCZAJĄCY PLEŚŃ Z ŁAZIENKI I ŚCIAN — *Stanisław Trojanowski*****11 SPADEK – PRZYJĄĆ CZY ODRZUCIĆ? — *Tymon Zawada*****13 SPADEK – PRZYJĄĆ CZY ODRZUCIĆ ? CZ. 2 — *Tymon Zawada*****14 ZAPARCIA – JAKIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY? — *Cezary Lipiński*****16 JASKRA – JEDNA Z NAJCZĘSTSZYCH PRZYCZYN ŚLEPOTY — *Maksymilian Zadroga*****18 W JAKI SPOSÓB WYKRYWA SIĘ ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM? — *Kazimierz Modruga*****19 JAK RADZIĆ SOBIE Z PRZEROSTEM FLORY BAKTERYJNEJ – DIETA PRZY SIBO
— *Joanna Zadrowska***



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już czterdziesty 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: 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



JESTEŚ OZDROWIEŃCEM – SPRAWDŹ CZY MOŻESZ ODDAĆ OSOCZE

Jeden z warszawskich szpitali od kilku miesięcy wykorzystuje osocze ozdrowieńców do leczenia pacjentów z COVID-19. Utworzono w tym celu specjalne pomieszczenie służące do pobierania i tworzenia preparatu zawierającego przeciwciała przeciwko koronawirusowi. Wspomniane przeciwciała mają za zadanie złagodzenie istniejącego w ustroju stanu zapalnego. Procesy zapalne odpowiadają za ciężki przebieg

COVID-19 i konieczność hospitalizacji pacjenta. Badania prowadzone na około 100 osobach chorych pokazały, że dwukrotne zaaplikowanie im osocza ozdrowieńców w odstępie 24-48 godzin prowadzi do zmniejszenia intensywności symptomów choroby oraz skrócenia czasu jej trwania. Preparat wpływa także na obniżenia poziomu śmiertelności z powodu zakażenia koronawirusem. Osocze ozdrowieńców wykorzystywane jest nie tylko w Polsce,

ale do tej pory brak było wystarczających badań klinicznych pozwalających stwierdzić, że taki typ terapii odnosi pozytywne skutki w leczeniu COVID-19. Poza podawaniem powyższego preparatu należy też aplikować chorym inne farmaceutyki.

Czy osocze ozdrowieńców może pomóc każdemu pacjentowi?

Aby leczenie odniosło pożądany skutek, preparat musi być podany chorym w stanie umiarkowanie

4 ZDROWIE

ciężkim, ale nie łagodnym. Osoby będące w stanie krytycznym również nie skorzystają z powyższej metody leczenia, gdyż procesy zapalne są u nich zbyt zaawansowane.

Dostępność osocza

Na COVID-19 zapadają coraz młodszy pacjenci, którzy mają szansę przejść chorobę łagodnie i zostać dawcami osocza. Preparat aplikuje się choremu zgodnie z jego grupą krwi. Niestety problemem jest dostępność osocza

otrzymanego z rzadkich grup krwi, bowiem ilość ozdowieńców mających np. grupę BRh- czy ABRh- jest ograniczona. Kolejny kłopot powoduje stale wzrastająca ilość chorych w ciężkim stanie, którzy wymagają hospitalizacji. Widzimy więc, że zapotrzebowanie na omawiany preparat jest większe niż możliwości jego pozyskania. Istotne jest to, iż nie każda osoba, która przechorowała COVID-19 może oddać osocze. Potencjalny dawca musi spełnić ściśle wymogi, a następnie ocenia

się, czy przeciwciała w pobranym preparacie są odpowiedniej jakości oraz czy jest ich wystarczająco dużo. U niektórych ozdowieńców przeciwciała utrzymują się ponad 5 miesięcy co sprawia, że taka osoba może oddać osocze kolejny raz. Czasami zdarza się, że poziom przeciwciał maleje po 3 miesiącach i wtedy ponowne pobranie nie ma sensu.

Maria Starowiejska

4 PIELEGNACJA

PIELEGNACJA TWARZY PODRAŻNIONEJ NOSZENIEM MASECZKI

Maseczka ochronna to aktualnie niezbędny element podczas każdego wyjścia. Jej założenie na kilkadziesiąt minut zwykle nie jest kłopotliwe, jednak jeśli musimy spędzić w maseczce więcej czasu, może dojść do podrażnień wokół nosa i ust. Podpowiadamy, jak prawidłowo pielęgnować skórę twarzy, aby nie dopuścić do uszkodzenia naskórka!

Dlaczego warto dbać o skórę podczas noszenia maseczki ochronnej?

Maseczki zakładane na usta i nos mają za zadanie zmniejszyć ilość ewentualnych drobnoustrojów, które wydostają się podczas mówienia, kaszlu i kichania. Maseczkę zakładamy więc, aby zminimalizować ryzyko zakażenia innych.

Niestety, nawet maseczka

wykonana z materiału delikatnego dla skóry może wywoływać podrażnienia. Dlaczego? Ponieważ na wewnętrznej stronie maseczki gromadzą się cząsteczki płynów ustrojowych, głównie śliny, które mogą być pożywką dla bakterii. Ponadto skraplająca się para z wydychanego powietrza oraz pot zwiększają wilgotność, przez co skóra narażona jest na podrażnienia.



W konsekwencji długotrwałe noszenie maseczki ochronnej może pogorszyć kondycję skóry, wywołując m.in.:

- pękające kąciaki ust,
- zajady,
- trądzik,
- zaczerwienienie,
- drobne rany i otarcia.

Domowe sposoby na zapobieganie podrażnieniom

Pielęgnację cery warto rozpocząć już na etapie wyboru maseczki. Pamiętajmy, że powinna być wykonana z materiału, który możliwie najmniej podrażnia delikatną skórę twarzy. Również rozmiar maseczki powinien być precyzyjnie dobrany, tak aby żadne jej części nie odstawały i nie wywoływały odgnieień.

Zakładając maseczkę warto

zrezygnować z „ciężkiego” makijażu, który zatyka pory i utrudnia skórze oddychanie.

Ponadto szczególną uwagę warto poświęcić oczyszczaniu cery za pomocą preparatów o pH zbliżonym do powierzchni skóry.

W ten sposób pozbędziesz się większej ilości drobnoustrojów gromadzących się pod maseczką, a jednocześnie unikniesz nadmiernego wysuszenia cery.

Wsparciem w pielęgnacji skóry narażonej na niekorzystny wpływ maseczek są także domowe sposoby. Przede wszystkim regularnie nawilżaj cerę. Możesz stosować preparaty z drogerii, jak również samodzielnie przygotowywać emulsje zapobiegające podrażnieniom. W tym celu doskonale sprawdzają się produkty, takie jak m.in.:

- sok z aloesu,
- mleko migdałowe,
- olej kokosowy,
- masło shea,
- woda różana,
- воск pszczeli,
- miód,
- ogórek.

Ochronne kremy należy nakładać na twarz każdorazowo przed nałożeniem maseczki. Ponadto, wieczorem możesz nałożyć domowe kremy i mazidla przygotowane z wymienionych składników. Ukoją one skórę podrażnioną przez maseczkę. Pamiętaj również, że raz w tygodniu warto wykonać peeling, który złuszcza zrogowaciały naskórek, a tym samym usuwa zgromadzone w nim zanieczyszczenia.

Joanna Sadura



ZUPA DYNIOWA Z LANYMI KLUSKAMI

Początek sezonu dyniowego. Najlepszy czas na przyrządzenie zapasu pysznego puree i zupy w przeróżnych odsłonach. Dynia to wsłaniałe warzywo, które możemy odkrywać zarówno w słodkich, jak i pikantnych potrawach.

A mleczna zupa dyniowa to dla wielu wspomnienie dzieciństwa. U nas to obowiązkowa pozycja śniadaniowa na przywitanie tej pięknej pory roku.

Dzięki słodkości dyni, zupa nie potrzebuje już ani grama cukru, jest pyszna sama w sobie!

Składniki na zupę krem:

- 1 szklanka puree dyniowego*
- 3 szklanki mleka
- szczypta sproszkowanej wanilii lub ziarenka z jednej łaski wanilii (ewentualnie cukier waniliowy do smaku)

Składniki na lane kluski:

- 1 jajko
- 3 płaskie łyżki mąki pszennej

Przygotowanie:

*Przepis na puree dyniowe :

Dynię kroimy najpierw na pół, a następnie na mniejsze kawałki. Nie musimy dyni obierać. Najlepsza dynia do przyrządzenia takiego puree, to dynia zwyczajna lub hokkaido.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C.

Kawałki dyni układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia (skórką do dołu). Pieczemy

około 30 minut lub do miękkości.

Upieczoną dynię obieramy nożykiem (skórka będzie ładnie odchodzić) i blendujemy dokładnie aby uzyskać gładki mus.

Upieczona dynia jest o niebo lepsza od gotowanej, aksamitna i pełna smaku, puree dzięki temu jest gęste.

Gotowe puree możemy podzielić na porcje i zamrozić.

Następnie przygotowujemy ciasto

na kluski.

Do kubeczka wbijamy jajko, dodajemy 3 płaskie łyżki mąki i widelcem rozcieramy, aż do uzyskania idealnie gładkiego ciasta, z widocznymi pęcherzykami (ciasto powinno wyjść nieco gęstsze niż naleśnikowe).

Do garnka wlewamy mleko, dodajemy szczyptę wanilii i zagotowujemy.

Do gotującego się na wolnym

ogniu mleka cienką strużką wlewamy ciasto, mieszamy dopiero po chwili, żeby ciasto zdążyło się lekko ścieć. Po około minucie kluski będą gotowe.

Do mleka z kluskami stopniowo dodajemy puree dyniowe, całość delikatnie mieszamy i gotowe.

Jadwiga Szatkowska

ZABAWY Z WNUKAMI, KTÓRE SPALAJĄ ENERGIE

Wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że ruch ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie, a sama aktywność fizyczna jest bardzo ważna w każdym wieku. W tym artykule podpowiadamy, jak wykorzystać zabawę i spalić sporo energii!

Dlaczego aktywne zabawy są takie ważne?

Dobra kondycja i dbanie o ciało to nie tylko domena ludzi młodych. Musimy pamiętać, że w każdy wiek należy zadbać o swoje zdrowie i pamiętać

o aktywności fizycznej. Niestety żyjemy w czasach, kiedy spędzanie czasu przed telewizorem i komputerem stało się normą, dlatego warto zaangażować nasze wnuki w aktywności i zabawy, które zapewnią im większą dawkę ruchu.

Przykładowe zabawy z wnukami, które wymagają aktywności fizycznej

Wizyta z wnukami w parku

Odwiedzenie pobliskiego parku może być niezwykle atrakcyjne. W weekendy często są organizowane zabawy i konkursy,

w których możecie wziąć udział. Jeśli nie znaleźliście takich atrakcji w swojej okolicy możecie sami zorganizować wyścigi lub slalomy np. pomiędzy drzewami. Możecie również pobawić się w zbieranie na czas liści określonego gatunku. Do parku możecie również zabrać pomoce takie jak: frisbee, sprzęt do badmintonu, piłkę do gry, woreczki z grochem.

Wymyślajcie wspólne zabawy zawody sportowe jak np. najdalsze rzucenie frisbee, strzelanie bramek, przebiegnięcie długiego dystansu z workiem na głowie.



Wycieczka rowerowa na lody lub do lasu

Rowery to ciekawy sposób na spędzenie wolnego czasu z wnukiem. Nawet krótkie wyjście na lody lub do sklepu możecie potraktować jako rowerową wycieczkę. Dzięki jeździe na rowerach dotlenicie się i będziecie zdrowsi. Rowery są bardzo atrakcyjną formą spędzania czasu dla dzieci, a jednocześnie są bezpieczne dla zdrowia dziadków. Każdą wycieczkę możecie zakończyć piknikiem ze zdrowymi przekąskami.

Jazda na rolkach

Rolki zaczynają być znowu popularne i mogą zainteresować Was jako dziadków i Wasze

wnuki. Istnieje wiele wydzielonych ścieżek, na których możecie bezpiecznie zrobić sobie przejażdżkę. Pamiętajcie tylko o ochraniaczach!

Wspólne pływanie z wnukami

Pływanie jest taką aktywnością, która jest atrakcyjna dla ludzi w każdym wieku. Możesz wybrać pobliskie strzeżone kąpieliska lub kryty basen. Sama aktywność pozwala wzmocnić kręgosłup i działa zbawiennie na stawy. Pływanie jest bardzo bezpieczną opcją, jeśli obawiasz się bardziej wymagających aktywności fizycznych. Baseny oferują też mnóstwo atrakcji dla dzieci, takich jak zjeżdżalnie, trampoliny, rwące prądy i wiele więcej.

Spacer z wnukami

Jest to najmniej wymagająca aktywność jednak warto wybrać czasem dłuższy spacer niż jeździć samochodem np. do sklepu. Każdy spacer możecie uatrakcyjnić wykonując mini-wyścigi, bieg czy chodzeniem tyłem.

Wspólna gra w piłkę

Zabawa w piłkę sprawdza się zawsze niezależnie od tego, gdzie przebywamy: w ogrodzie parku czy na plaży. Piłkę możesz zabrać ze sobą wszędzie. Oprócz piłki nożnej możecie grać np. w głupiego Jasia czy zbijaka.

Wycieczka w góry

Jeśli lubisz piesze wycieczki, wykorzystaj swoją pasję i podziel się nią ze swoim wnukiem.

Wybierzcie się na krótką, pieszą wyprawę w góry. Zabierz przewodnik i opowiadaj dziecku o wszystkich napotkanych ciekawostkach.

Puszczanie latawców z wnukami

Puszczanie latawców jest już nieco zapomnianą zabawą dlatego warto ją pokazać wnukowi. Można je kupić wszędzie, albo można zrobić je samemu! Będzie to kolejna okazja do spędzania czasu razem.

Dziadkowie uczą wnuki tańca

Świetnym pomysłem jest taniec. Wybierzcie wspólnie ulubione piosenki i ułóżcie prosty układ taneczny. Taniec poprawia krążenie, kondycję fizyczną i pozytywnie wpływa na samopoczucie!

Zabawa na trampolinie

Jest to bardzo atrakcyjna forma rozrywki dla dzieci. Skakanie

pozwala spalić gigantyczną ilość energii i zmęczyć nawet najbardziej energiczne dzieci.

Wspólne wyjście na kręgle

Nawet jeśli nie macie doświadczenia, nie martwcie się. Na każdej kręgielni jest instruktor, który nauczy was jak prawidłowo rzucać kulą! Dzieci niesamowicie się przy tym bawią, a Ty możesz zabrać całą rodzinę!

Wyjście z wnukami na sanki czy łyżwy

Zima daje nam niesamowite możliwości jak np. wyjście na sanki czy na lodowisko. Wszystkie dzieci uwielbiają zimowe zabawy!

Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i wnuków

Wykonując jakąkolwiek aktywność fizyczną, zawsze miejmy na uwadze bezpieczeństwo nie tylko wnuków, ale także swoje

własne. Jeśli masz problemy ze stawami lub Twoje samopoczucie nie jest zbyt dobre, odpuść sobie wymagające czynności. Każda aktywność Twoja i dziecka powinna wiązać się z odpowiedzialnością.

Decydując się na poszczególne atrakcje, warto pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- w przypadku wyjścia do lasu lub zalesionego parku nie możesz zapomnieć o sprayu na kleszcze oraz komary,
- jeżdżąc na rolkach, obowiązkowymi akcesoriami są ochraniacze na kolana, łokcie oraz kask,
- puszczanie latawców może odbywać się wyłącznie na bezpiecznym terenie z dala od linii wysokiego napięcia,
- skacząc na trampolinie, dopilnuj, aby była ona odpowiednio zabezpieczona siatką.



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl

prezentuje oraz wspiera polską sztukę.

Tysiące artykułów dostarczają

szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje.

Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





DOMOWY PREPARAT ZWALCZAJĄCY PLEŚŃ Z ŁAZIENKI I ŚCIAN

Ekologiczne środki czystości stają się coraz popularniejsze – nie szkodzą przyrodzie, nie wpływają negatywnie na nasz stan zdrowia, są skuteczne, tanie i proste w przygotowaniu. Jednym z doskonałych preparatów, jaki możesz szybko przygotować samodzielnie, jest środek zwalczający pleśń. Nadaje się do mycia łazienki i ścian z pleśnią,

ładnie pachnie i nie niszczy powierzchni! Wypróbuj!

Skąd bierze się pleśń w łazience i na ścianach?

Pleśń to potoczna nazwa kolonizacji saprofitycznych grzybów pochodzących z różnych grup systematycznych, takich jak pędzlaki, kropidlaki, pleśniaki i sierpik. Grzyby te najlepiej rozwijają się w środowisku wilgotnym, dlatego też pleśń najczęściej

pojawia się w rozmaitych zakamarkach łazienki, a także na ścianach w miejscu mostków termicznych.

Są to miejsca, gdzie skrapla się wilgoć, najczęściej ściany niedostatecznie ocieplone. Za występowanie pleśni w pomieszczeniu może odpowiadać także brak sprawnej wentylacji. Warto wiedzieć, że w budynkach mieszkalnych mogą pojawić

się różne rodzaje grzybów, m.in.:

- grzyby domowe – są zdolne do rozkładu drewna i materiałów organicznych;
- grzyby pleśniowe – odpowiadają za naloty powstające na różnych powierzchniach.

Sposoby na pleśń – postaw na naturalne składniki

W przypadku pierwszych oznak pleśni można wypróbować domowe sposoby na jej zwalczanie. Najlepiej sprawdzają się specyfiki zawierające m.in.:

- Boraks (tetraboran sodu) – jest to nieorganiczny związek chemiczny powszechnie wykorzystywany do przyrządzania domowych preparatów, takich jak środki czystości, specyfiki chwastobójcze i proszki do prania. Boraks hamuje rozwój pleśni, dlatego też jest idealnym

składnikiem preparatów do jej zwalczania.

- Olejek z drzewa herbacianego – zawiera przeszło sto związków aktywnych, które korzystnie wpływają na zdrowie i urodę. Wśród nich znajdują się także substancje o działaniu przeciwwgrzybiczym. Olejek herbaciany wspomaga zwalczanie pleśni w umiarkowanym stadium rozmnożenia, dodatkowo nadaje wyjątkowego aromatu.
- Olejek goździkowy – działa on przede wszystkim antyseptycznie. Odkąża powierzchnie, zwalcza bakterie i pierwotniaki. Znajduje także zastosowanie w produkcji perfum oraz innych kosmetyków. Co ważne, olejek goździkowy eliminuje roztocze, dlatego jego stosowanie zalecane jest alergikom.

Przepis na domowy środek zwalczający pleśń

Potrzebne składniki:

- 3 łyżeczki boraksu,
- 300 ml ciepłej wody,
- 15 kropli olejku goździkowego,
- 1,5 łyżki olejku z drzewa herbacianego.

Sposób wykonania:

Rozpuść boraks w ciepłej wodzie. Przelej do butelki z atomizerem.

Dodaj olejek z drzewa herbacianego i olejek goździkowy.

Mocno wstrząśnij pojemnikiem.

Spryskaj miejsce zajęte pleśnią. Odczekaj, aż preparat wyschnie i dokładnie umyj powierzchnię. W razie potrzeby powtórz czynność.

Stanisław Trojanowski

SPADEK – PRZYJĄĆ CZY ODRZUCIĆ?

Po śmierci spadkodawcy często spadkobiercy nie zajmują się kwestiami formalnymi związanymi ze spadkiem. Jednak warto pamiętać, że ustawodawca przewidział terminy w czasie których należy określić, czy lub w jaki sposób spadkobierca chce przyjąć spadek.

Ustawodawca przewiduje trzy możliwe decyzje w zakresie spadku:

- przyjęcie spadku wprost tj. bez ograniczenia odpowiedzialności za długi;
- przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza tj.

z ograniczeniem odpowiedzialności za długi;

- odrzucenie spadku.

Każda z wyżej wskazanych decyzji rodzi dla spadkobiercy inne skutki prawne, dlatego też warto zastanowić się, czy przyjąć spadek (a jeśli tak,



to w jaki sposób), czy też go odrzucić. W momencie śmierci spadkodawcy, jego bliscy stają się spadkobiercami, jednakże do czasu złożenia oświadczenia woli o przyjęciu lub odrzuceniu spadku nie odpowiadają za zobowiązania spadku.

Ustawodawca przewiduje 6 miesięczny termin do złożenia oświadczenia woli o przyjęciu lub odrzuceniu spadku, który rozpoczyna się od dnia w którym spadkobierca dowiedział się o swoim powołaniu do dziedziczenia. Brak złożenia oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku jest jednoznaczny z przyjęciem spadku z dobrodziejstwem inwentarza.

Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku składa się przed sądem (w sprawie o stwier-

dzenie nabycia spadku) lub przed notariuszem (notariusz sporządza akt notarialny). Należy pamiętać, że oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku nie można odwołać, czy też zmienić, dlatego też decyzja powinna być przemyślana i świadoma. Ważne jest ustalenie czy spadkodawca posiadał obciążenia, długi, zobowiązania na spadku oraz ustalić ich wysokość.

Nawet jeżeli spadkobierca dowiedział się o istniejących długach już po przyjęciu spadku, to bardzo trudno będzie mu odwołać/zmienić swoje oświadczenie. Jedynie w przypadku złożenia oświadczenia pod wpływem błędu lub groźby można uchylić się od jego skutków. Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku

może zostać dokonane ustnie (do protokołu na rozprawie sądowej) lub pisemnie z podpisem urzędowo poświadczonym (u notariusza w formie aktu notarialnego).

Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku można dokonać przez pełnomocnika, jednakże pełnomocnictwo do złożenia takiego oświadczenia powinno być pisemne z podpisem urzędowo poświadczonym tzn. dokonane u notariusza w formie aktu notarialnego.

Co do zasady spadkobierca nie może przyjąć spadku w części, a w części odrzucić. Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku złożone pod warunkiem lub z zastrzeżeniem terminy jest nieważne.

Tymon Zawada



SPADEK – PRZYJĄĆ CZY ODRZUCIĆ ?

CZ. 2

Decyzję o przyjęciu czy też odrzuceniu spadku należy podjąć w pełni świadomie z uwzględnieniem ewentualnych obciążeń oraz długów spadku. Złożenie oświadczenia o przyjęciu czy też odrzuceniu spadku pozwala spadkobiercy uchronić się od odpowiedzialności za długi spadkowe.

Ustawodawca przewiduje trzy możliwe decyzje w zakresie spadku:

- przyjęcie spadku wprost tj. bez ograniczenia odpowie-

dzialności za długi;

- przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza tj. z ograniczeniem odpowiedzialności za długi;
- odrzucenie spadku.

Przyjęcie spadku wprost

Przyjęcie spadku wprost powoduje, że spadkobierca przyjmuje spadek bez żadnych ograniczeń. W takim przypadku spadkobierca otrzymuje wszelkie aktywa (zyski) spadku, jak również jest w całości odpowiedzialny za pasywa (długi i obciążenia) spadku. Spadkobierca odpowiada za długi spadkowe

całym swoim majątkiem tj. zarówno do wysokości spadku, jak również ze swoich własnych dochodów.

Przyjęcie spadku wprost jest najbardziej ryzykowne. Spadkobierca powinien ustalić, czy spadkodawca nie pozostawił po sobie długów lub jaka jest ich wartość i następnie podjąć decyzję, czy przyjmuje spadek. Aby przyjąć spadek wprost należy złożyć oświadczenie woli w terminie 6 miesięcy, gdyż jego niezłożenie spowoduje przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza.

Przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza

Przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza powoduje, że spadkobierca przyjmuje spadek, jednakże jego odpowiedzialność za ewentualne długi zostaje ograniczona do wysokości wartości otrzymanego majątku. Spadkobierca powinien po przyjęciu spadku dokonać spisu inwentarza spadkodawcy.

Przykładowo: Spadkobierca otrzymuje w spadku kwotę 20 000 zł. Spadkodawca zaciągnął zobowiązania, których nie uregulował w wysokości 50 000 zł.

– w przypadku przyjęcia spadku wprost spadkobierca będzie zobowiązany uregulować zobowiązania spadkodawcy w całości tj. w kwocie 50 000 zł;

– w przypadku przyjęcia spadku z dobrodziejstwem inwentarza spadkobierca będzie zobowią-

ny uregulować zobowiązania spadkodawcy do kwoty 20 000 zł.

Odrzucenie spadku

Odrzucenie spadku powoduje, że osoba odrzucająca nie dziedziczy zarówno aktywów jak i pasywów spadku i jest traktowana tak, jakby nie dożyła otwarcia spadku. W takiej sytuacji do dziedziczenia zostaną powołani kolejni spadkobiercy w zależności od grupy spadkowej.

Tymon Zawada

ZAPARCIA – JAKIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY?

Zaparcia są często bolesną dolegliwością, która może występować w różnym wieku, jednak to osoby starsze częściej borykają się z tym problemem. Przyczyny trudności w oddawaniu stolca są mnogie, od diety ubogiej w błonnik pokarmowy, poprzez styl życia, skończywszy na chorobach współistniejących. Sprawdź, co może być przyczyną zaparć!

Kiedy niska częstotliwość wypróżniania uznawana jest za zaparcia?

Częstotliwość wypróżniania w dużej mierze zależy od czynni-

ków indywidualnych. Czas potrzebny na trawienie i przesuwanie pożywienia przez układ pokarmowy określa się jako pasaż jelitowy. Zwykle u zdrowej osoby trwa on ok. 72 godziny, jednak odstępstwa od ogólnie przyjętej normy nie zawsze świadczą o nieprawidłowościach.

Niektóre osoby wypróżniają się 2 razy dziennie, inne 4-5 razy w ciągu tygodnia. Jeśli nie pojawiają się dodatkowe objawy, zwykle nie ma powodu do obaw, a zmniejszona częstotliwość wypróżnień może wynikać z cech indywidualnych. Inaczej

jest jednak, jeśli pomimo stałej diety dochodzi do rzadszych wizyt w toalecie.

Za patologię uznaje się stan, gdy obserwuje się:

- uczucie silnego parcia towarzyszące przynajmniej co czwartej defekacji;
- twarde, niekiedy bolesne stolce pojawiające się przy minimum co czwartym wypróżnieniu;
- uczucie niepełnego wypróżnienia;
- wypróżnianie mniej niż trzy razy w ciągu tygodnia.



Zaparcia u osób starszych

Zaparcia są częstą przypadłością osób w wieku powyżej 65. roku życia. Uważa się, że pasaż jelitowy u seniorów nie zmienia się znacznie w wyniku procesów starzenia, jednak wraz z wiekiem może dochodzić do nieregularnego wypróżniania w następstwie chorób współistniejących i zmiany stylu życia.

Zaparcia mogą pojawiać się jako konsekwencja przyjmowanych leków. Na zaparcia narażone są osoby starsze, które przyjmują m.in. leki stosowane przy schorzeniach układu krążeniowego, przeciwdepresyjne i psychotropo-

we, a nawet niektóre środki przeciwbólowe, czy też suplementy uzupełniające niedobory minerałów.

Wpływ na występowanie zaparć ma także konieczność długotrwałego pozostawania w pozycji leżącej. Za zaparcia u seniorów w dużej mierze odpowiedzialny jest więc styl życia. Obniżona aktywność fizyczna, czy też niezdolność do ruchu może prowadzić do problemów z wypróżnianiem. Depresja, a także zaburzenia neurologiczne również mogą spowalniać motorykę przewodu pokarmowego.

Bardzo często za zaparcia

odpowiedzialna jest dieta uboga w błonnik oraz zbyt mała ilość przyjmowanych płynów. Warto również wspomnieć, że przewlekłe zaparcia mogą być następstwem uzależnienia od środków przeczyszczających.

Za bezpośrednią przyczynę zaparć uznaje się także choroby dotyczące układu pokarmowego. Są to m.in.:

- hemoroidy,
- szczelina odbytu,
- wypadanie odbytnicy,
- zmiany nowotworowe,
- powikłania pozabiegowe w obrębie jelit.

Cezary Lipiński



JASKRA – JEDNA Z NAJCZĘSTSZYCH PRZYCZYN ŚLEPOTY

Jaskra jest groźną chorobą prowadzącą do nieodwracalnej utraty wzroku, dlatego ważna jest profilaktyka polegająca na regularnych kontrolach u okulisty. Badania należy przeprowadzać co 2 lata, a w grupach ryzyka co roku. Kto jest najbardziej narażony na występowanie jaskry? Osoby cierpiące na schorzenia układu sercowo-naczyniowego np. nadciśnienie, arytmie, ale również pacjenci mający bardzo niskie ciśnienie tętnicze. Do rozwoju jaskry predysponuje też krótkowzroczność i wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe (IOP), ale warto zdawać sobie sprawę, że u połowy chorych IOP jest prawi-

dłowe. Jeśli w rodzinie pacjenta występowała jaskra, należy wykonać na corocznej kontroli badanie dna oka i pomiar grubości rogówki. Palenie papierosów i nadużywanie alkoholu, a także nadmierna masa ciała ze współwystępującą cukrzycą i podniesionym poziomem cholesterolu powoduje, że dana osoba znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka i powinna zgłaszać się co roku do okulisty.

Pamiętajmy, że tylko wczesne wykrycie choroby jest w stanie uchronić wzrok, a jaskra jest schorzeniem, które może nie wywoływać symptomów przez długi czas. Naukowcy

z Wielkiej Brytanii uważają, że ludzki mózg jest w stanie w pewnym stopniu „ulepszyć” obraz odbierany przez narząd wzroku osoby chorej na jaskrę. To może być jedna z przyczyn, dla której chorzy z umiarkowanym stopniem uszkodzenia komórek siatkówki nie zdają sobie sprawy, że ich wzrok się pogarsza. W momencie, kiedy pacjent dostrzega ubytki w polu widzenia i zaburzenia widzenia kontrastowego okazuje się, że choroba jest w zaawansowanym stadium. Jaskra to schorzenie obejmujące dwie gałki oczne jednocześnie, ale w różnym stopniu zaawansowania. Gdy w jednym oku następuje szybsza destrukcja włókien

nerwowych, to drugie oko niejako wyrównuje osłabione widzenie.

Jak są postacie jaskry?

Jaskra otwartego kąta występuje zdecydowanie częściej i rozwija się powoli nie dając wyraźnych objawów sugerujących, z jaką chorobą ma się do czynienia. Czasami mogą pojawić się bóle głowy, gałek ocznych oraz rozmazane widzenie.

Jaskra zamkniętego kąta powstaje, gdy ciecz wodnista występująca w gałce ocznej ma zablokowany odpływ, co prowadzi do narastania ciśnienia wewnątrzgałkowego i destrukcji włókien nerwu wzrokowego. Ten typ jaskry może objawiać się intensywnymi bólami głowy i oczu, pojawianiem się czarnych plam w polu widzenia, a także wymiotami. Nagły wzrost

ciśnienia w gałce ocznej wywołuje konieczność pilnej interwencji okulisty. Ostry atak jaskry, prowadzący do zaniku komórek nerwowych, może przydarzyć się na skutek stresującego zdarzenia.

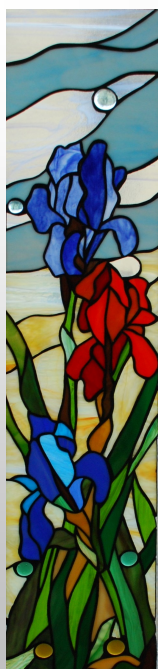
Leczenie

Terapia polega na obniżeniu ciśnienia wewnątrzgałkowego do wartości docelowej. Wartość ta jest indywidualnie określana dla danego pacjenta i zależy od stopnia zaawansowania uszkodzenia nerwu wzrokowego. Leczenie może być prowadzone przy użyciu farmaceutyków, zwłaszcza w początkowym stadium choroby. Im większa jest progresja choroby, tym bardziej rośnie prawdopodobieństwo chirurgicznej ingerencji. Terapia ma na celu spowolnienie postępu choroby tak, by pacjent jak najdłużej mógł utrzymać zadowalające

widzenie.

Wraz z postępem medycyny mamy dostęp do coraz bardziej nowoczesnych zabiegów pozwalających na zmniejszenie ciśnienia w oku, czy zahamowanie rozwoju jaskry. Rodzaj zabiegu dobierany jest indywidualnie dla każdego pacjenta, ponieważ nie ma jednolitego schematu leczenia dla omawianej choroby. Ważne jest doświadczenie lekarza w przeprowadzaniu operacji, takich jak wszczepianie implantów czy tworzenie przetok pomagających odprowadzić ciecz z gałki ocznej. Naukowcy pracują nad wykorzystaniem komórek macierzystych, które mogłyby zastąpić nieodwracalnie zniszczone komórki siatkówki oka i zapewnić właściwą regulację ciśnienia w gałce ocznej.

Maksymilian Zadroga



Warsztaty z witrażem klasycznym **Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem**

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



W JAKI SPOSÓB WYKRYWA SIĘ ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM?

Minister zdrowia ogłosił, iż szybkie testy antygenowe są dopuszczone do wykrycia zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 na SOR-ach oraz w innych placówkach ochrony zdrowia, a także w przypadku nocnej pomocy lekarskiej. Wynik badania nie wymaga dodatkowego potwierdzenia poprzez wykonanie testu PCR. Test antygenowy wykonany w szpitalu daje możliwość szybkiego odróżnienia pacjenta zakażonego koronawirusem od osoby zmagającej się z objawami ze strony układu oddechowego z innej przyczyny niż COVID-19.

Różnice między metodami diagnostycznymi

Za wykonaniem testu antygenowego przemawia czas oczekiwania na wynik, bowiem najczęściej wystarczy kilka do kilkudziesięciu minut, aby wiedzieć czy mamy do czynienia z osobą chorą. Wspomniane badanie identyfikuje białka wirusa odpowiedzialne za mobilizację ustroju do produkcji przeciwciał przeciwko patogenowi. Testy antygenowe nie wymagają korzystania z wysoko-specjalistycznych sprzętów, ale nie są tak czułe jak PCR, który pomaga wykryć śladowe ilości koronawirusa. Jak zatem

wygląda powyższe badanie?

Test antygenowy polega na pobraniu wymazu z nosa lub z gardła, następnie materiał mieszany jest z substancją, która pozwala na uwolnienie białek wirusa. Powstały preparat nanosi się na papierowy pasek zawierający przeciwciała mogące wiązać białko patogenu. Dodatni wynik testu przejawia się jako ciemny punkt lub fluorescencyjny odblask na wspomnianym pasku. Testy antygenowe pomogą wykryć zwłaszcza tych pacjentów, którzy znajdują się w szczytowym momencie infekcji. Badanie molekularne (genetyczne), jakim jest PCR, pozwala odnaleźć

materiał genetyczny (RNA) wirusa przy wykorzystaniu tzw. reakcji łańcuchowej polimerazy.

W celu wykonania testu pobiera się wymaz z gardła i nosa lub nosogardzieli, a wynik otrzymujemy kolejnego dnia. Uzyskanie pozytywnego wyniku badania PCR powinno zostać potwierdzone badaniem RT-PCR wykorzystywanym w diagnostyce chorób genetycznych. Badanie molekularne za pomocą specjalistycznej aparatury powinien przeprowadzać przeszkolony personel. Mimo, iż testy PCR odznaczają się wysoką czułością, mogą dawać wyniki fałszywie negatywne w dwóch przypadkach, a mianowicie gdy wymaz zostanie pobrany za wcześnie i choroba nie zdąży się rozwinąć (szacowany okres inkubacji wirusa to średnio 5 dni) bądź zostanie pobrana zbyt mała ilość materiału do testów. RT-PCR pozwala zidentyfikować SARS-CoV-2 począwszy od pierwszego tygodnia, w którym wystąpiły objawy

do ok. 3 tygodni, a wynik dodatni jest jednoznaczny.

Kolejną różnicą między badaniami jest fakt, iż do wykonania testu antygenowego potrzeba materiału zawierającego tysiące cząstek koronawirusa na mikrolitr, w przeciwnym razie możemy otrzymać wynik fałszywie ujemny. Oznacza to także, iż próbka pobrana we wczesnej fazie zakażenia, kiedy wirus nie zdążył się jeszcze namnożyć, może dać wynik fałszywie ujemny. Naukowcy przypuszczają, że wobec powyższego, część zainfekowanej populacji może zostać uznana za zdrową. Inni badacze wskazują niższą czułość testów antygenowych za korzystną cechę, bowiem nie każda osoba z pozytywnym wynikiem testu PCR infekuje innych. W odniesieniu do tych wniosków, testy antygenowe mogą pomóc w odnalezieniu pacjentów z wysokim stężeniem wirusa, którzy stwarzają największe niebezpieczeństwo dla otoczenia.

Wykorzystanie pulsoksymetrów

Strategia walki z koronawirusem obejmuje używanie pulsoksymetrów do monitorowania stanu zdrowia pacjentów skierowanych na izolację domową. Duża liczba osób zakażonych wymusza konieczność nadzoru i wczesnego reagowania na pogarszające się parametry, takie jak wartość saturacji. Pacjenci odbywający izolację w domach mają możliwość samodzielnego mierzenia poziomu saturacji oraz temperatury ciała, by następnie umieścić te dane w specjalnej aplikacji, która w prosty sposób prowadzi daną osobę przez cały proces badania pulsoksymetrem i wywiad medyczny – ankietę. Dane następnie są przysyłane do centrum monitoringu utworzonego przez resort zdrowia i na tej podstawie można określić, którzy pacjenci muszą poddać się hospitalizacji.

Kazimierz Modruga

JAK RADZIĆ SOBIE Z PRZEROSTEM FLORY BAKTERYJNEJ – DIETA PRZY SIBO

Zespół przerostu flory bakteryjnej, czyli objawy określane nazwą SIBO, może prowadzić do poważnych

powikłań ogólnoustrojowych. Leczenie schorzenia zwykle wymaga antybiotykoterapii ograniczającej liczebność bakterii,

jednak niemniej ważna jest odpowiednia dieta. Sprawdź, jakie produkty warto spożywać, a czego lepiej unikać w przypadku SIBO!



Co to jest SIBO i na czym polega leczenie?

W wyniku wielu przyczyn może dochodzić do przerostu flory bakteryjnej w jelicie cienkim, gdzie ilość bakterii w zdrowym organizmie powinna być ograniczona. Nadmierne namnażanie się bakterii określa się jako SIBO, czyli zespół objawów wynikających z przerostu bakterii.

SIBO wywołuje objawy, takie jak m.in. bóle brzucha, wzdęcia, zgaga, anemia, zmiany skórne, czy też biegunki. Leczenie tego schorzenia powinno być poprzedzone diagnostyką i dokładnym określe-

niem przyczyny. W niektórych przypadkach, jeśli SIBO jest następstwem nieprawidłowości anatomicznych, konieczna okazuje się operacja. W większości przypadków podstawą leczenia jest odpowiednio dobrana antybiotykoterapia oraz wsparcie dietetyczne.

Dieta SCD zalecana przy SIBO

Dieta stosowana przy SIBO, a także celiakii, to tzw. dieta SCD, czyli żywienie eliminujące węglowodany ciężkostrawne i mogące długo fermentować. Stosując dietę SCD wyklucza się produkty zawierające duże ilości sacharozy, laktozy, maltozy i skrobi.

Zwiększa się natomiast podaż monosacharydów (cukrów prostych), które są szybko wchłaniane, dzięki czemu w układzie pokarmowym nie pozostają związki stanowiące pożywkę dla bakterii.

Leczenie przerostu flory bakteryjnej – produkty zalecane

Podczas leczenia SIBO zaleca się spożywanie produktów lekkostrawnych, które nie fermentują w układzie pokarmowym i dodatkowo odżywiają organizm zwiększając odporność. Produkty zalecane to m.in.:

- owoce: jabłka, banany, awokado, morele, jagody, winogrona,

grejpfruty, pomarańcze, gruszki, brzoskwinie, mango, cytryna, żurawina;

- warzywa: szparagi, marchew, buraki, dynia, szparagi, seler, kalafior, kapusta, cukinia, czosnek, ogórki, por;
- jajka,
- mleko migdałowe,
- migdały, orzechy nerkowca,
- zielona herbata,
- olej rzepakowy.

ograniczyć podczas SIBO

Aby nadmiernie namnożone bakterie utraciły pożywkę i zaczęły zmniejszać swoją liczebność należy ograniczyć spożywanie produktów, takich jak:

- przetwory owocowe i warzywne;
- słodkie soki owocowe;
- mleko i przetwory mleczne, np. mozzarella, twarogi, maślanka;
- drożdże;

- ocet balsamiczny;
- kasza bulgar, kasza gryczana, ciecierzycza, pszenica durum, siemię lniane, ryż, żyto, orkisz, owies, proso;
- makarony,
- fasola, i kielki fasoli;
- syrop klonowy, miód, aloes, syrop z agawy;
- przetwory mięsne;
- ketchup;
- kawa, alkohol.

Joanna Zadrowska

Składniki diety, jakie należy



SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



Teleopieka Seniorsa

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



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ