



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

**OSŁABIONE NADNERCZA
– JAK ROZPOZNAĆ OBJAWY?**

**DOMY DZIENNEGO POBYTU
– CZYM SĄ I CO OFERUJĄ?**

**PEDIATRYCZNY WIELOUKŁADOWY ZESPÓŁ
ZAPALNY PMIS-TS ZWANY ZEPOŁEM POCOVIDOWYM**

**CO POMAGA ZMNIEJSZYĆ RYZYKO
CHORÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH?**

SPOSOBY NA MUSZKI OWOCÓWKI

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 CO POMAGA ZMNIEJSZYĆ RYZYKO CHORÓB SERCOWO-
NACZYNIOWYCH? — *Cezary Lipiński*
- 5 ZMIANY ZWYRODNINIOWE STAWU BIODROWEGO
JAKO KONSEKWENCJA URAZÓW BIODER — *Patryk Kamiński*
- 7 LEKKI TORCIK KOKOSOWY — *Joanna Zadrowska*
- 8 SPOSOBY NA MUSZKI OWOCÓWKI — *Natalia Wiśniewska*
- 10 OSŁABIONE NADNERCZA – JAK ROZPOZNAĆ OBJAWY? — *Gabriel
Domański*
- 12 ROZDZIELNOŚĆ MAJĄTKOWA MAŁŻONKÓW Z DATA WSTECZNĄ — *Tymon
Zawada*
- 13 PRZYCZYNY, NASTĘPSTWA I MOŻLIWOŚCI ZAPOBIEGANIA URAZOM
BIODER — *Stanisław Trojanowski*
- 16 DOMY DZIENNEGO POBYTU – CZYM SĄ I CO OFERUJĄ? — *Patryk
Kamiński*
- 17 CO ZA DUŻO TO NIEZDROWO – HERBATKI ZIOŁOWE — *Joanna Zadrowska*
- 19 MAJĄTEK WSPÓLNY MAŁŻONKÓW A MAJĄTEK OSOBISTY KAŻDEGO
Z NICH — *Tymon Zawada*
- 20 PEDIATRYCZNY WIELOUKŁADOWY ZESPÓŁ ZAPALNY PMIS-TS ZWANY
ZEPOŁEM POCOVIDOWYM — *Stanisław Trojanowski*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już pięćdziesiąty 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,
Tymon Zawada, Patryk Kamiński, Stanisław Trojanowski,
Cezary Lipiński, Julia Dabrowska,
Natalia Wiśniewska, Gabriel Domański



CO POMAGA ZMNIEJSZYĆ RYZYZKO CHORÓB SERCOWO- NACZYNIOWYCH?

O ile wszyscy zdajemy sobie sprawę z wpływu palenia tytoniu i stosowania bogatoenergetycznej diety na ryzyko rozwoju miażdżycy, o tyle nie każdy wie, że nieprawidłowe nawyki żywieniowe, zbyt krótki czas snu i uboga higiena jamy ustnej również może przyczynić się do wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Higiena jamy ustnej

Nieleczone choroby przyzębia prowadzą do stanów zapalnych, które skutkują zanikami kości wyrostka zębodołowego, krwawie-

niem z dziąseł, a także utratą zębów. Wspomniane choroby wywołują ogólnoustrojowy stan zapalny, co przyczynia się do zapoczątkowania bądź zaostrenia schorzeń ogólnoustrojowych, takich jak miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność nerek. Zwiększa się ryzyko udaru mózgu oraz rośnie częstość incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał mięśnia sercowego.

Ogniska infekcji zlokalizowane w jamie ustnej powodują wzrost ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych poprzez wpływ na stężenie czynników krzepnięcia krwi oraz za sprawą przedostawania się patogenów do krwioobiegu poprzez uszkodzony nabłonek przyzębia.

Do rozwoju stanów zapalnych w jamie ustnej dochodzi w wyniku zaburzenia równowagi między oddziaływaniem płytki bakteryjnej a reakcją układu odpornościowego na obecność patogenów. Bakterie i ich toksyny przyczyniają się do uwalniania w ustroju ludzkim tzw. mediatorów zapalnych, które powodują niszczenie tkanek przyzębia oraz rozwój procesów zapalnych w organizmie. W związku z powyższym ważna jest profilaktyka polegająca na szczotkowaniu zębów minimum 2 razy dziennie. W 2010 roku

wykonano badanie ankietowe dotyczące częstości mycia zębów w ciągu doby. Okazało się, że osoby używające pasty i szczoteczki do zębów raz na kilka dni, mają we krwi podwyższone stężenie substancji odpowiedzialnych za rozwój procesów zapalnych. Kilkuletnia obserwacja pozwala stwierdzić, iż nienależyta higiena jamy ustnej stwarza o 70% większe ryzyko nagłych incydentów sercowo-naczyniowych.

Długość snu

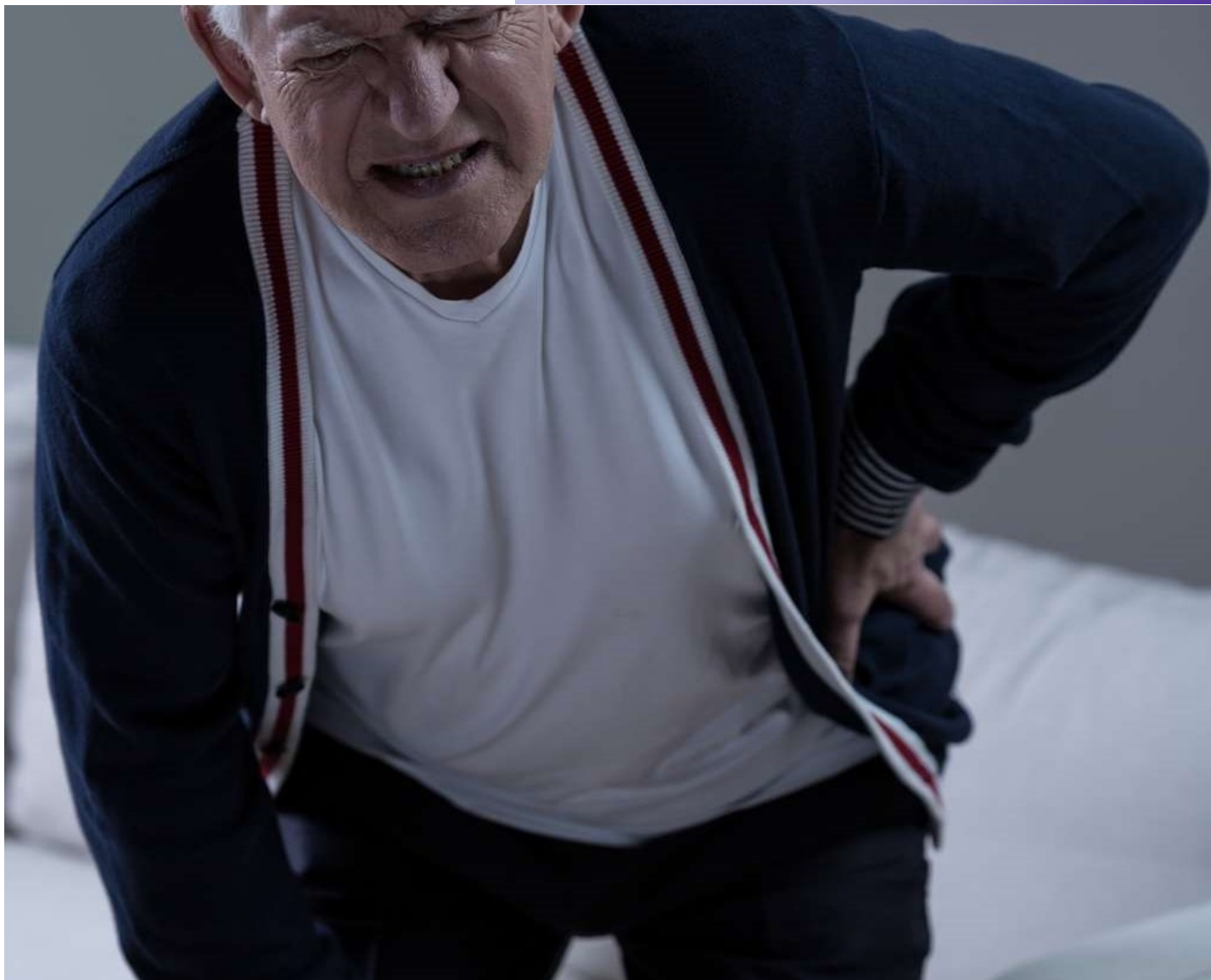
Dorośli powinni spać minimum 7 godzin. W wieku podeszłym dochodzi do skracania się długości snu nocnego, zwiększa się ilość wybudzeń, rośnie zapotrzebowanie na drzemki w ciągu dnia. Z reguły starsi ludzie chodzą spać wcześniej i wcześniej wstają. Warto zdawać sobie sprawę, że zbyt mała ilość snu przyczynia się do zwiększenia ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego. Zławszcza zmniejszenie długości snu poniżej 5 godzin uznawane jest za czynnik predysponujący do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego może wówczas wzrosnąć nawet o 90%. Krótki czas snu powiązany jest z wystąpieniem miażdżycy i nagłych zdarzeń, takich jak zawał czy udar mózgu. Dzieje się

tak, ponieważ sen trwający krócej niż 6 godzin sprzyja zwiększonemu wytwarzaniu substancji prozapalnych, czyli zapoczątkowujących stan zapalny. Badania prowadzone w 2017 roku wykazały, iż skrócenie nocnego spoczynku o każdą godzinę poniżej siedmiu powoduje wzrost niebezpieczeństwa rozwoju choroby wieńcowej oraz udaru mózgu.

Zapominanie o śniadaniu bądź jego celowe pomijanie

Okolo 25% dorosłych osób rezygnuje z konsumpcji śniadań, co koreluje z podwyższonym stężeniem trójglicerydów i „złego cholesterolu” LDL we krwi oraz predysponuje do rozwoju nadciśnienia tętniczego i cukrzycy typu 2. Pomijanie śniadań przyczynia się również do nasilenia stanu zapalnego i intensyfikacji stresu oksydacyjnego, co ma przełożenie na wzrost częstotliwości zachorowań na nowotwory. Naukowcy wykazali, iż osoby nigdy nie spożywające wspomnianego posiłku są bardziej narażone na wystąpienie zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych w porównaniu z osobami regularnie jedzącymi śniadania.

Cezary Lipiński



ZMIANY ZWYRODNIENIOWE STAWU BIODROWEGO JAKO KONSEKWENCJA URAZÓW BIODER

Zwyrodnienie stawu biodrowego może rozwinąć się między innymi na skutek czynników mechanicznych działających miejscowo (np. otyłość), infekcji prowadzących do stanów zapalnych, bądź jako długofalowe następstwo złamań powstałych wskutek urazów. Nie powinno się bagatelizować nawet niewielkich stłuczeń w obrębie stawu biodrowego, gdy takie urazy mogą spowodować zmiany patologiczne dotyczące chrząstki stawowej,

co przekłada się na stopniowy rozwój procesów zwyrodnieniowych.

Choroba zwyrodnieniowa stawu powstaje na podłożu zmian zapalnych niszczących chrząstkę oraz struktury okołostawowe, takie jak ścięgna i więzadła. Ubytek grubości chrząstki stawowej przyczynia się do odczuwania przez pacjenta bólu, z uwagi na bogate unerwienie warstwy podchrzęstnej. W rezultacie rozwijającego się stanu patologicznego błona maziowa znajdująca się wewnątrz stawu wytwarza duże ilości płynu, w którym zawarte są związki prozapalne (tj. aktywujące kaskadę procesów zapalnych).

Jakie są objawy zwyrodnienia stawu?

Głównym symptomem jest silny ból w okolicy stawu biodrowego mogący promieniować do kolana. Ból nasila się podczas aktywności fizycznej i słabnie po odpoczynku. Charakterystyczna jest także poranna sztywność stawu mogąca trwać nawet pół godziny. Sztywność może pojawić się po okresach dłuższego bezruchu, co uniemożliwia spontaniczne rozpoczęcie poruszania się.

Omawiane schorzenie może przyczynić się do wyraźnej odczuwalnej różnicy w długości kończyn, bowiem zaawansowane

zmiany patologiczne w obrębie stawu biodrowego skutkują rzeczywistym skróceniem kończyny. Procesy zwyrodnieniowe prowadzą także do wykształcenia nieprawidłowego wzorca chodu, czyli mimowolnego odciążania chorej kończyny, co jest zauważalne jako utykanie. Wspomniane zmiany predysponują do wystąpienia trudności w realizacji codziennych czynności, takich jak choćby zakładanie obuwia czy skarpet.

Jakie metody leczenia oferuje współczesna medycyna?

Z uwagi na brak leczenia przyczynowego terapia opiera się na zminimalizowaniu dolegliwości bólowych i spowolnieniu progresji choroby. Terapia farmakologiczna polega na przyjmowaniu leków przeciwzapalnych, przeciwbólowych i rozluźniających układ mięśniowy. Takie działania można połączyć z rozciągającymi i wzmacniającymi ćwiczeniami fizycznymi, które pomagają zwiększyć zakres ruchu oraz zachować możliwie jak największą elastyczność i stabilność stawu.

Nowoczesne terapie stosowane przez ortopedów pozwalają na przesunięcie w czasie konieczności implantacji sztucznego stawu biodrowego:

- Iniekcje dostawowe kwasu

hialuronowego – preparat wpływa na zmniejszenie tarcia między powierzchniami chrząstki stawowej, co spowalnia jej zużywanie się.

- Iniekcje dostawowe osocza bogatopłytkowego – użycie preparatu otrzymanego na bazie krwi pacjenta, zapobiega wystąpieniu reakcji alergicznych i innych niepożądanych skutków ubocznych.
- Iniekcje dostawowe sterydu, tzw. blokada stawu – metoda stosowana jedynie u osób odczuwających wyjątkowo silny ból i przygotowujących się do zabiegu endoprotezo-plastyki.
- Innowacyjna terapia komórkami macierzystymi wyizolowanymi ze szpiku kostnego lub tkanki tłuszczowej pacjenta. Komórki macierzyste to niedojrzałe komórki ludzkiego organizmu, które mają zdolność do podziału i różnicowania się w wyspecjalizowane komórki np. mięśniowe czy kostne. Ich podanie pozwala na regenerację uszkodzonych stawów.

Patryk Kamiński



LEKKI TORCIK KOKOSOWY

Lekki torcik kokosowy to idealny letni deser, nie za słodki, z orzeźwiająjącym środkiem np. z soczystych truskawek.

Gdy sezon na truskawki minie, możemy z powodzeniem użyć innych ulubionych owoców np. granatu, borówek, jagód czy też malin.

To ciasto sprawdzi się podczas rodzinnych uroczystości

lub zupełnie bez okazji.

Zapewniamy, że to uczta dla podniebienia!

Składniki na biszkopt:

5 jajek

3/4 szklanki mąki np. tortowej lub orkiszowej jasnej

2 łyżki mąki ziemniaczanej

1/2 szklanki ksylitolu lub drobnego cukru

Składniki na krem:

puszka mleczka kokosowego (schłodzonego w lodówce przez min. 12h)

2 łyżki wiórków kokosowych

1-2 łyżki ksylitolu lub syropu klonowego

opcjonalnie łyżka soku z cytryny

Dodatkowo wybrane owoce do dekoracji np. truskawki, granat, borówki, maliny

Przygotowanie biszkoptu:

Pamiętajmy, aby jajka były w temperaturze pokojowej.

Piekarnik nagrzewamy do 170°C (opcja grzania góra-dół).

Białka oddzielamy od żółtek.

W misce ubijamy białka ze szczyptą soli. Pod koniec ubijania stopniowo dodajemy ksylitol lub zwykły cukier.

Następnie zmniejszamy obroty i dodajemy po jednym żółtku, wciąż miksując. Na koniec przesiewamy obie mąki i mieszamy delikatnie do połączenia.

Ciasto przekładamy do tortownicy

o średnicy 20cm, wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy około 30 minut, do suchego patyczka.

Upieczony biszkopt odstawiamy do całkowitego ostudzenia.

Przygotowanie kremu:

Stałą część mleczka kokosowego przekładamy do miski i ubijamy aby zgęstniała i nabrała puszystości (pozostałą wodę kokosową możemy użyć np. do przyrządzenia koktajli owocowych). Następnie dodajemy resztę składników i miksujemy lub mieszamy do połączenia.

Ostudzony biszkopt dzielimy na 2 lub 3 blaty. Równomiernie nakładamy krem kokosowy, boków nie musimy smarować. Na wierzchu układamy wybrane owoce. Owoce możemy również dać do środka, a przed nakładaniem kremu biszkopt lekko skropić wodą pozostałą z mleczka kokosowego.

Gotowy torcik przed podaniem najlepiej schłodzić w lodówce.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

8 KĄCIK SENIORA

SPOSOBY NA MUSZKI OWOCÓWKI

Zna je chyba każdy z nas. Wystarczy na chwilę pozostawić rozkrojony owoc, by te małe owady przyleciały dosłownie znikąd! Jak się nimi rozprawić i jak zmniejszyć ryzyko pojawienia się ich w domu? Oto nasze porady!

W jaki sposób zapobiegać

pojawieniu się muszek owocówek?

Regularnie opróżniaj kosz na śmieci. Postaraj się, by był zakryty.

Dokładnie zamykaj pojemniki i opakowania z produktami spożywczymi, szczególnie z owocowymi i słodkimi, np. dżemami.

Dojrzałe owoce chowaj do lodówki lub jedz.

Postaraj się nie pozostawiać rozkrojonych owoców na wierzchu.

Regularnie sprzątaj kuchnię – zapomniana resztką owocu lub warzywa może przyciągać całe chmary muszek.

Regularnie zmywaj naczynia.



Nie pozostawiaj w zlewie brudnych szklanek po soku czy winie. W miarę często zmieniaj gąbki i ściereczki.

Na okna i drzwi zakładaj moskitiery i siatki chroniące przed owadami.

Owocowa pułapka na muszki

Muszki już się pojawiły? Nic straconego! Aby szybko się ich pozbyć wystarczy umieścić w misce kawałek dojrzałego owocu lub warzywa, a następnie całość przykryć szczelnie folią spożywczą. Należy zrobić małe dziurki w folii, np. widelcem lub wykałaczką. Muszki wlecą przez nie do wewnątrz miski, ale nie będą potrafiły wydostać się na zewnątrz naczynia tą samą drogą.

Pułapka z płynu do mycia naczyń
Należy wymieszać w równych proporcjach wodę, ocet i płyn do mycia naczyń. Całość wlać do odkrytego naczynia. Po kilku godzinach będzie ono pełne zatopionych owadów.

Odstraszanie zapachem

Pojawieniu się muszek można zapobiec wykorzystując zapach. Te małe owady nie tolerują niektórych woni np. zapachu mentolowego. Aby odstrząszyć muszki można użyć olejków lub świec zapachowych.

Sposoby ze sklepu

Jeżeli domowe sposoby radzenia sobie z muszkami nie są skuteczne, można sięgnąć po gotowe pułapki, które można nabyć

w sklepie. Na rynku dostępne są pułapki z płynami, lepy oraz spreje. Możemy kupić także elektryczne odstraszacze do umieszczenia w gniazdku elektrycznym.

Pułapka z octem jabłkowym

Do szklanki nalej ocet jabłkowy. Muszki uwielbiają jego zapach, który bardzo je przyciąga. Szklankę przykryj folią z dziurkami. Mechanizm działania pułapki jest taki sam jak w przypadku pułapki owocowej. Możesz także pozostawić sama butelkę z resztką octu na dnie. Muszki wleczą przez szyjkę do wnętrza butelki, ale nie będą potrafiły się z niej wydostać.

Natalia Wiśniewska



OSŁABIŁONE NADNERCZA – JAK ROZPOZNAĆ OBJAWY?

Stres i niezdrowy tryb życia wpływają na cały organizm, w tym na nadnercza, z czego często nie zdajemy sobie sprawy. Gruczoły te wydzielają niezbędne hormony, warunkują m.in. zachowanie dobrego samopoczucia

i zdrowego snu. Ponadto u osób starszych nadnercza przejmują funkcje innych narządów, co dodatkowo je obciąża. Objawy wskazujące na osłabienie nadnerczy mogą być odczuwane już przy ograniczeniu ich funkcji o kilka procent. Sprawdź, jakie

symptomy mogą zwiastować, że nadnercza są wyczerpane.

Czym są nadnercza i jakie pełnią funkcje?

Nadnercza to gruczoły wewnętrzne zlokalizowane nad nerkami. Odpowiadają one za produkcję

i wydzielanie do krwioobiegu licznych hormonów, głównie adrenaliny, noradrenaliny, kortyzolu i aldosteronu. Prawidłowo funkcjonujące nadnercza są niezbędne do zachowania równowagi hormonalnej. Co więcej, w momencie, gdy jajniki przestają produkować żeńskie hormony (estrogen i progesteron), ich funkcje przejmują nadnercza, dlatego są bardzo ważne szczególnie u kobiet starszych.

Co to jest wyczerpanie nadnerczy?

To dzięki nadnerczom możemy zdrowo spać, mieć dobre samopoczucie i energię życiową. W wyniku wielu nieprawidłowości może dochodzić do rozwoju chorób nadnerczy. Niemniej jednak już niewielkie osłabienie funkcji nadnerczy może wywołać szereg objawów ogólnoustrojowych.

Jeśli nadnercza nie zapewniają całkowitego zapotrzebowania na hormony, ale wciąż produkują ich powyżej 90%, wówczas mowa o osłabieniu nadnerczy. Wyczerpanie nadnerczy nie jest jednostką chorobową, ale spadek kondycji tych gruczołów odzwierciedla się w stanie zdrowia.

Za przyczyny osłabienia nadnerczy uznaje się przede wszystkim:

- stres, zarówno przewlekły, jak spowodowany przykrym zdarzeniem;
- niedostateczna ilość snu;
- niedostateczna aktywność fizyczna, siedzący tryb życia;
- niezdrowa dieta, uboga w składniki odżywcze, wysokoprzetworzona.

Wyczerpane nadnercza – objawy
Nadnercza warunkują zachowanie optymalnej równowagi hormonalnej. Już niewielkie odstępstwa od normy mogą być widoczne w postaci pogorszenia stanu zdrowia.

Oslabione nadnercza wpływają przede wszystkim na stan emocjonalny. Osoby z tym problemem mogą łatwo się denerwować, a nawet mieć skłonności do lęków i depresji. Jeśli jesteś apatyczny, miewasz wahania nastroju, być może przyczyną jest wyczerpanie tych gruczołów.

Kolejnym objawem, który może sygnalizować osłabienie nadnerczy jest chroniczne zmęczenie. Osłabienie może trwać przez cały dzień, pomimo przespanej nocy. Zdarza się również, że siły vitalne wzrastają wieczorem. Jest to spowodowane zaburzeniami wydzielania kortyzolu, który osiąga różne stężenie w zależności od pory dnia. Jeśli więc budzisz się niewyspany, w ciągu dnia

odczuwasz permanentne zmęczenie, a wieczorem napływ siły, być może przyczyną jest wyczerpanie nadnerczy.

Do objawów osłabionej kondycji nadnerczy zalicza się także zachcianki jedzeniowe. Możesz mieć większą ochotę na słone przekąski i częściej doprawiać potrawy solą. Zdarza się również większe łaknienie na cukier i napoje kofeinowe.

Wyczerpane nadnercza i towarzyszące temu stanowi zaburzenia gospodarki hormonalnej wpływają także na odporność. Przez osłabiony układ immunologiczny możesz być podatny na infekcje, często się przeziębiać i wolniej wracać do zdrowia.

Ponadto, do niespecyficznych objawów osłabienia nadnerczy zalicza się m.in.:

- pojawienie się nowych alergii,
- wypadanie włosów,
- uczucie sztywności mięśni,
- przybieranie na wadze,
- zawroty głowy.

Gabriel Domański



ROZDZIELNOŚĆ MAJĄTKOWA MAŁŻONKÓW Z DATA WSTECZNĄ

Rozdzielność majątkowa, to nic innego jak ustrój majątkowy małżeński, który polega na rezygnacji małżonków z gromadzenia majątku wspólnego a powoduje, że małżonkowie w czasie trwania małżeństwa gromadzą dwa odrębne majątki osobiste.

Ustawodawca przewiduje

dwa rodzaje rozdzielnosci majątkowej:

- przymusową, która powstaje za pośrednictwem sądu;
- umowną, która powstaje za pośrednictwem notariusza.

Przymusowa rozdzielność majątkowa powstaje z dniem oznaczonym w wyroku, który ją ustanawia. Jest to zasa-

da, która ma zastosowanie w większości przypadków.

Jednakże ustawodawca przewiduje pewien wyjątek od tej zasady. Zgodnie z art. 52 § 2 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego w wyjątkowych wypadkach sąd może ustanowić rozdzielność majątkową z dniem wcześniejszym niż dzień wytoczenia

powództwa, w szczególności, jeżeli małżonkowie żyli w rozłączeniu.

Każdorazowo sąd będzie badał całokształt okoliczności stanu faktycznego, a rozstrzygnięcie oparte zostanie na poczynionych ustaleniach. Ustawodawca nie określił co należy rozumieć przez pojęcie „ważnych powodów”. Dlatego należy przyjąć, że będą to okoliczności w których wspólność majątkowa nie służy dobru małżonka

lub założonej przez strony rodziny, a nawet prowadzi do sytuacji sprzecznej z zasadami prawa rodzinnego. Z tego typu sytuacją możemy mieć do czynienia w przypadku np. choroby alkoholowej, trwonienia majątku

czy też gier hazardowych. Orzecznictwo przyjmuje również, że podstawą do złożenia pozwu z datą wsteczną jest m.in. zaciąganie przez jednego z małżonków długów podważających podstawę utrzymania rodziny, czy też lekko-myślność oraz zagrożenie bytu rodziny.

W przypadku złożenia pozwu o orzeczenie rozdzielenia majątkowej z datą wsteczną sąd z wyjątkową ostrożnością przeprowadzi postępowanie dowodowe oraz wyjaśni i ustali dokładną datę od której należy ją orzec.

Pozew o ustanowienie rozdzielenia majątkowej należy złożyć w Sądzie Rejonowym miejsca zamieszkania drugiego małżonka.

W pozwie należy wskazać dokładną datę od której rozdzielenie majątkowa powinna zostać orzeczona. W pozwie należy wskazać wszystkie niezbędne dowody m.in. dokumenty potwierdzające okoliczności na które się powołujemy, jak również wnieść o dopuszczenie dowodu z zeznań świadków. Sąd po przeprowadzeniu postępowania wyda wyrok w którym określi, czy ustanawia rozdzielenie majątkową pomiędzy stronami. Jak również wskaże konkretną datę ustalenia rozdzielenia majątkowej.

Tymon Zawada

PRZYCZYNY, NASTĘPSTWA I MOŻLIWOŚCI ZAPOBIEGA- NIA URAZOM BIODER

U osób powyżej 60 roku życia hospitalizowanych w wyniku upadków najczęściej mamy do czynienia z urazami bioder

i ud. Urazy bioder plasują się na szóstym miejscu wśród przyczyn śmiertelności osób starszych. Następstwami upadków mogą być stłuczenia,

krwiaki, ale często są to złamania dotyczące bioder. Jednym z najtrudniejszych do leczenia złamań jest złamanie szyjki kości udowej, które wymaga



długotrwałej i kosztownej rehabilitacji. Długoterminowa rekonwalescencja wiąże się z unieruchomieniem w łóżku, co przekłada się na ryzyko chorób takich jak: zakrzepica żył głębokich, zapalenie płuc, odleżyny, przykurcze w stawach. Pacjent staje się zależny od opiekunów i niezdolny do samodzielnego wypełniania czynności dnia codziennego, może rozwinąć się u niego depresja oraz stany lękowe.

Konsekwencje upadków pod postacią skomplikowanych złamań kończyn są problemem społecznym i ekonomicznym. Co roku około 15% osób powyżej 60 roku życia doznaje wypadku wymagającego pomocy medycz-

nej, natomiast połowa incydentów ma miejsce w środowisku domowym.

Jak można zmniejszyć ryzyko upadków, a w konsekwencji poważnych urazów bioder wśród starszych osób?

Do upadków dochodzi najczęściej w mieszkaniach lub w ich pobliżu np. na oblodzonym chodniku, dlatego dbajmy o bezpieczne środowisko, w którym na co dzień przebywa senior.

- Unikajmy umieszczania na podłodze wszelkiego rodzaju dywaników, mat, które ulegają zwijaniu się.
- Usuńmy kable i inne przedmioty znajdujące się na podłodze.

- Zlikwidujmy progi w mieszkaniu.
- Zaopatrmy seniora w dobrej jakości domowe obuwie na antypoślizgowej podeszwie.
- Dbajmy, by wspomniane obuwie domowe znajdowało się obok łóżka, zamiast pod nim.
- Zamieńmy wannę na prysznic ze stołeczkiem i postarajmy się o zamontowanie uchwyty na ścianie tak, by senior mógł zachować równowagę w momencie nagłych zawrotów głowy.
- Postarajmy się, by podłoga w łazience nie była śliska.
- Zamontujmy w mieszkaniu

oświetlenie punktowe, aby wszystkie pomieszczenia były bezpieczne i komfortowe. 65-letni człowiek potrzebuje 4-krotnie więcej światła niż osoba o 45 lat młodsza.

- Oceniamy systematycznie mobilność seniora, by w razie potrzeby zapewnić mu sprzęt do asekuracji w codziennym funkcjonowaniu (laski, kule, balkoniki).

Starzenie się narządu wzroku związane z wiekiem, a ryzyko urazów bioder

U osób w podeszłym wieku mamy do czynienia, z takimi schorzeniami wzroku jak: jaskra, zaćma, zwyrodnienie plamki żółtej. Czasami zdarza się tak, że niemożliwe jest dobranie odpowiedniej korekcji wzroku dla pacjentów obarczonych powyższymi schorzeniami.

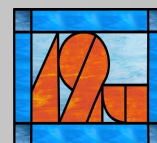
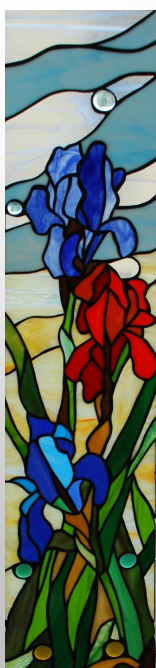
U seniorów często dochodzi do kłopotów z określaniem odległości, co jest istotną przyczyną upadków prowadzących do urazów bioder. Osoba starsza może nie zdawać sobie sprawy z zaburzonego odbierania odległości, przyzwyczajona jest do bezproblemowego poruszania się po własnym otoczeniu i nie zauważa wadliwego funkcjonowania narządu wzroku do momentu upadku przy schodzeniu ze schodów lub wychodzeniu z wanny.

Osteoporoza

U osób powyżej 65 roku życia, na skutek zmian zachodzących w metabolizmie kostnym, dochodzi do przewagi procesów kościogubnych nad procesami kościotwórczymi, a także do zachwiania równowagi wapniowo-fosforanowej w organizmie. U seniorów dochodzi do zmniejszonego

wchłaniania wapnia z przewodu pokarmowego, a także do zaburzeń w aktywacji witaminy D w wątrobie i w nerkach. Konsekwencją powyższych mechanizmów jest obniżenie gęstości mineralnej kości, co zwiększa ryzyko poważnych złamań w wyniku urazów. Zapobieganie złamaniom osteoporotycznym polega na włączeniu farmakoterapii w celu zwiększenie wytrzymałości kości na złamanie. Należy także eliminować czynniki prowadzące do urazu, czyli dbać o właściwe oświetlenie, zapewnić seniorowi odpowiednią korekcję narządu wzroku, a także wprowadzić do codziennej rutyny ćwiczenia podnoszące siłę mięśniową i wzmacniające równowagę.

Stanisław Trojanowski



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

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



DOMY DZIENNEGO POBYTU – CZYM SĄ I CO OFERUJĄ?

Każda osoba wie, że są takie miejsca jak hospicja, domy pomocy i domy opieki dla osób starszych, jednak wciąż mało mówi się o Domach Dziennego Pobytu. Mało kto wie o ich istnieniu, a to idealne miejsce, gdzie osoby starsze mogą uzyskać pomoc. W ciągu dnia organizowane są tam dla osób starszych warsztaty, rehabilitacja, zajęcia grupowe,

ćwiczenia. Dodatkowo tego typu domy zapewniają posiłki i organizują wycieczki zarówno te służące odpoczynkowi i relaksowi, jak i te rozwijające i uczące. Seniorzy spędzają tam czas w grupach więc są wśród swoich rówieśników, dzięki czemu nie doskwiera im samotność, a czas biegnie znacznie przyjemniej niż siedzenie w domu i czekanie na opiekuna/opiekunkę lub dzieci.

Czym dokładnie są Domy Dziennego Pobytu? Najczęściej otwierane są o 8 lub 9 rano i zamykane o 15 lub 16. Można do nich uczęszczać od poniedziałku do piątku. Panuje tam miła, rodzinna i przyjemna atmosfera, która udziela się osobom korzystającym z domu dziennego pobytu. To miejsce, gdzie seniorzy mogą rozwijać swoje pasje, spędzać czas z rówieśnikami,

ćwiczyć i chodzić na rehabilitację. Przez codzienne przebywanie z innymi ludźmi zawiązują się przyjaźnie i nowe znajomości, co jest bardzo ważne dla osób starszych.

Wspólne wyjścia na koncerty do kina powodują, że seniorzy na nowo otwierają się na świat i jego uroki. Taka forma to bardzo dobry sposób na utrzymanie jak najdłużej sprawności, aktywnego stylu życia i zdrowego umysłu. W Domach Dziennego Pobytu

seniorzy otrzymują także obiad, który mogą zjeść w gronie znajomych i nie muszą go sami przygotowywać.

Wachlarz zajęć w domach dziennych jest bardzo szeroki. Seniorzy mogą tam grać w gry logiczne, ćwiczyć pamięć, czytać książki i grać w gry. Prowadzone są także zajęcia manualne, plastyczne i twórcze. Nie zapomina się także o ruchu i aktywności fizycznej.

Każdy senior, który czuje się samotny, stracił współmałżonka, mieszka z dziećmi, ale chce jeszcze zrobić coś ze swoim życiem, jest sprawny i może o siebie zadbać może korzystać z Domów Dziennego Pobytu. Ciekawe zajęcia, miłe spędzanie czasu i opieka to najważniejsze rzeczy, których potrzebuje osoba starsza.

Patryk Kamiński

CO ZA DUŻO TO NIEZDROWO – HERBATKI ZIOŁOWE

Herbatkom ziołowym często przypisuje się niewiarygodne właściwości. Faktycznie niektóre pozytywnie działają na organizm. Idealnym rozwiązaniem jest wypicie maksymalnie dwóch filiżanek dziennie herbat ziołowych, czerwonej lub zielonej. Jest jednak wiele osób, które twierdzą, że zioła mają właściwości lecznicze i piją je ciągle, znacznie przekraczając zalecaną codzienną dawkę.

A wiadomo nie od dziś, że co za dużo to nie zdrowo. Dotyczy to także zdrowych herbat ziołowych. Trzeba więc uważać, aby senior nie wypijał więcej tego typu napojów, ponieważ po pewnym czasie skutki mogą być inne od oczekiwanych.

Herbatki ziołowe, zielone czy czerwone mają wykazywać działanie przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne, odmładzające, wspomagające odchudzanie. Zdarzają się też takie,

które zwiększają apetyt, zmniejszają ciśnienie i pozytywnie wpływają na układ trawienny. To oczywiście prawda. Żadna z herbat jednak nie ma żadnych cudownych właściwości, od których na nic nigdy nie zachorujemy lub nagle wyzdrowiejemy. Czerwona herbata wspomaga odchudzanie i jest to udowodnione naukowo.

Nie mieszaj herbat ziołowych!

Jeśli ktoś bardzo lubi herbaty ziołowe, to zaczyna z nimi



przesadzać i je mieszać. Najpierw pije jedną, później zaparza drugą, zupełnie inną, a przed snem jeszcze kolejną. Nie należy tak robić i należy uważać na nadmiar. Każda herbata ziołowa posiada różne substancje aktywne. Jeśli zacznie się je mieszać mogą wywołać różne interakcje, które wcale nie muszą być dobre dla organizmu. Na przykład, jeśli jednego dnia pijemy herbatę z pokrzywy,

to nie należy pić tego samego dnia np. herbatki z melisy.

Trzeba także wziąć pod uwagę to, że nie wszystkie osoby starsze mogą pić wszystkie herbatki ziołowe. Wszystko zależy od rodzaju schorzeń oraz chorób, z którymi zмага się senior. Osoby, które cierpią na choroby nerek lub wątroby, nie powinny sięgać po herbatki ziołowe i w takim przypadku najlepiej

skontaktować się z lekarzem, aby wyraził swoją opinię. Dużą uwagę należy też zwracać na to, aby senior nie popijał leków, suplementów czy witamin herbatkami ziołowymi. Może dojść do oddziaływania składników zawartych w lekach i w herbacie, który zaburzy efekt działania leków.

Joanna Zadrowska



MAJĄTEK WSPÓLNY MAŁŻONKÓW A MAJĄTEK OSOBISTY KAŻDEGO Z NICH

Z chwilą zawarcia małżeństwa powstaje między małżonkami z mocy ustawy wspólność majątkowa inaczej zwana ustawową, która obejmuje przedmioty majątkowe, które małżonkowie nabyli w trakcie trwania małżeństwa. Są to składniki majątkowe, które nabyli oboje lub tylko jeden z nich.

Przedmioty majątkowe nieobjęte wspólnością ustawową (tj. wchodzące w skład majątku wspólnego) należą do majątku osobistego każdego z małżonków.

Do majątku wspólnego wchodzi w szczególności:

- wynagrodzenie za pracę oraz dochody z prowadzonej działalności gospodarczej (warto pamiętać, że nie ma znaczenia wysokość wynagrodzenia osiąganego przez małżonków, nawet w przypadku jej rażącej dysproporcji);
- dochody z majątku wspólnego, jak również z majątku osobistego każdego z małżonków (np. gdy małżonkowie wynajmują mieszkanie, to osiągnięty z tego tytułu dochód zostanie wliczony do majątku wspólnego);

- środki zgromadzone na rachunku otwartego lub pracowniczego funduszu emerytalnego każdego z małżonków;
- kwoty zaewidencjonowane na subkoncie zgodnie z ustawą o systemie ubezpieczeń społecznych.

Należy pamiętać, że katalog składników wchodzących w skład majątku wspólnego jest otwarty. Jeżeli dany składnik majątku nie chodzi wyłącznie do majątku osobistego, to należy go zaliczyć na poczet majątku wspólnego.

Do majątku osobistego wchodzi w szczególności:

- przedmioty majątkowe nabyte przed powstaniem wspólności ustawowej;
- przedmioty nabyte przez dziedziczenie, zapis lub darowiznę, chyba że spadkodawca lub darczyńca inaczej postanowił;
- prawa majątkowe wynikające ze wspólności łącznej podlegającej odrębnym przepisom;
- przedmioty majątkowe służące wyłącznie do zaspokajania osobistych potrzeb jednego z małżonków;
- prawa niezbywalne, które mogą przysługiwać tylko jednej osobie;
- przedmioty uzyskane z tytułu odszkodowania za uszkodzenie ciała lub wywołanie rozstro-

ju zdrowia albo z tytułu zadośćuczynienia za doznaną krzywdę; nie dotyczy to jednak renty należnej poszkodowanemu małżonkowi z powodu całkowitej lub częściowej utraty zdolności do pracy zarobkowej albo z powodu zwiększenia się jego potrzeb lub zmniejszenia widoków powodzenia na przyszłość;

- wierzytelności z tytułu wynagrodzenia za pracę lub z tytułu innej działalności zarobkowej jednego z małżonków;
- przedmioty majątkowe uzyskane z tytułu nagrody za osobiste osiągnięcia jednego z małżonków;
- prawa autorskie i prawa pokrewne, prawa własności przemysłowej oraz inne prawa twórcy;
- przedmioty majątkowe nabyte

w zamian za składniki majątku osobistego, chyba że przepis szczególny stanowi inaczej.

Należy pamiętać, że w przypadku składników majątkowych należących do wspólności majątkowej oboje małżonkowie mają obowiązek współdziałać w zarządzie. W szczególności małżonkowie mają obowiązek udzielać sobie wzajemnie informacji o stanie majątku wspólnego, o wykonywaniu zarządu majątkiem wspólnym oraz o zobowiązaniach obciążających majątek wspólny. Co oznacza tak naprawdę, że mają obowiązek informować się wzajemnie o wszelkich czynnościach które podejmują, tak aby nie pozbawić drugiego małżonka możliwości podejmowania decyzji o jego majątku.

Tymon Zawada

PEDIATRYCZNY WIELOUKŁADOWY ZESPÓŁ ZAPALNY PMIS-TS ZWANY ZEPOŁEM POCOVIDOWYM

PIMS-TS to nowa jednostka chorobowa, którą można zdiagnozować u dzieci w następstwie zakażenia koronawirusem. Co dokładnie kryje się

pod powyższym skrótem? Jest to wieloukładowy zespół zapalny, którego pierwszym symptomem mogą być uporczywe bóle brzucha wskazujące na rozwijające się ostre zapalenie

wyrostka robaczkowego. Do objawów dołącza wysoka gorączka, która nie spada po podaniu leków przeciwgorączkowych, drgawki, bóle głowy, zapalenie spojówek oraz zmiany



skórne o charakterze rumienia na dłoniach i nogach. Inne symptomy to tzw. język truskawkowy (tzn. intensywnie czerwony) oraz pogrubienie węzłów chłonnych po jednej stronie. Czasami choroba ma bardzo poważny przebieg, gdyż doprowadza do spadku ciśnienia tętniczego krwi oraz obniżenia siły skurczu mięśnia sercowego. Zespół pocovidowy może wystąpić 2-4 tygodnie (czasem nawet 8 tygodni) po zakażeniu koronawirusem, dlatego ważne jest obserwowanie stanu zdrowia dziecka, by nie dopuścić do wykształcenia się ogólnoustrojowego zapalenia. Niestety PIMS dotyka też dzieci, które przeszły zakażenie w sposób bezobjawowy, a w takich przypadkach ciężko

powiązać istniejący stan chorobowy z wpływem wirusa SARS-CoV-2 na organizm. Zdarzają się też sytuacje, gdy matka bądź ojciec przeszli zakażenie bezobjawowo i nie zdają sobie sprawy, iż dziecko także przeżyło infekcję. Doniesienia o zespole pocovidowym sprawiły, że rodzice baczniej przyglądają się nietypowym symptomom u swoich pociech. Na tę chwilę badacze nie potrafią odpowiedzieć, dlaczego u niektórych dzieci rozwija się nadmierny proces zapalny.

Leczenie

PIMS wymusza konieczność hospitalizacji młodych pacjentów, ponieważ ich stan zdrowia może ulegać pogorszeniu z godziny na godzinę. Należy

na bieżąco nadzorować pracę układu sercowo-naczyniowego, moczowego, nerwowego oraz narządu wzroku. Istotne są pomiary parametrów krzepnięcia krwi. Nadmierna reakcja układu odpornościowego musi być jak najszybciej zatrzymana, by uniknąć zniszczenia poszczególnych narządów.

Jeśli dziecko nie zostanie poddane leczeniu z uwagi na łagodny przebieg PIMS może okazać się, że po upływie 10-20 lat pojawią się u pacjenta problemy kardiologiczne, a także powikłania pod postacią rozwoju tętniaka np. w mózgu, w brzuchu.

Stanisław Trojanowski

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