



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

**SKŁADKI NA EMERYTURY I RENTY**

**JAK SIĘ NAZYWA TEN LEKARZ OD...  
– ZESTAWIENIE NAZW SPECJALIZACJI**

**BADANIA URODYNAMICZNE**

**NIE TYLKO BEZSENNOŚĆ UNIEMOŻLIWIA  
ODPOCZYNEK**

**ZASIŁEK POGRZEBOWY**



# 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](http://www.SilverCRS.pl)  
Infolinia 22 5103635  
[biuro@teleopieka.com.pl](mailto:biuro@teleopieka.com.pl)

[www.NaszSenior.pl](http://www.NaszSenior.pl)  
[www.SenIQ.pl](http://www.SenIQ.pl)



**2 LIST OD REDAKCJI****3 FAZY SNU – SPRAWDŹ, KIEDY ORGANIZM NAJLEPIEJ SIĘ WYSYPIA!**

— *Cezary Lipiński*

**5 JAK SIĘ NAZYWA TEN LEKARZ OD... – ZESTAWIENIE NAZW**

SPECJALIZACJI — *Patryk Kamiński*

**7 NIE POZWÓL, ABY SENIOR POGRAŻAŁ SIĘ W CZARNYCH MYŚLACH**

— *Natalia Wiśniewska*

**9 ZARZĄD MAJĄTKIEM WSPÓLNYM — *Tymon Zawada*****10 SKŁADKI NA EMERYTURY I RENTY — *Tymon Zawada*****12 BADANIA URODYNAMICZNE – CZYM SĄ I JAK SIĘ DO NICH**

PRZYGOTOWAĆ? — *Julia Dąbrowska*

**14 KOTLECICKI MIELONE Z CUKINIĄ — *Joanna Zadrowska*****16 WITAMINA H – DLACZEGO JEST POTRZEBNA I JAK OBJAWIA SIĘ JEJ**

NIEDOBÓR? — *Patryk Kamiński*

**17 NIE TYLKO BEZSENNOŚĆ UNIEMOŻLIWIA ODPOCZYNEK – SPRAWDŹ**

MOŻLIWE ZABURZENIA SNU! — *Gabriel Domański*

**19 ZASIŁEK POGRZEBOWY — *Tymon Zawada*****20 ZIOŁA O DZIAŁANIU ODKAŻAJĄCYM – KILKA Z NICH Z PEWNOŚCIĄ MASZ**

W KUCHNI! — *Stanisław Trojanowski*





### Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na  
Państwa pytania

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

*Drogi Czytelniku!*

*To już pięćdziesiąty siódmy numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Zachęcamy do dzielenia się miesięcznikiem „Nasz Senior” z najbliższymi.*

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

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

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

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

*Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu [www.naszsenior.pl](http://www.naszsenior.pl) oraz sięgania po wersję drukowaną.*



## Nasz Senior

**Adres redakcji:**

ul. Modlińska 190

03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail [biuro@naszsenior.pl](mailto:biuro@naszsenior.pl)

**Wydawca:** 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



# FAZY SNU – SPRAWDŹ, KIEDY ORGANIZM NAJLEPIEJ SIĘ WYSYPIA!

Odpowiedni sen to jeden z warunków pozwalających na zachowanie zdrowia. Jednak aby organizm mógł się regenerować, nie wystarczy duża ilość snu. Liczy się bowiem przede wszystkim jego jakość. Poznaj fazy snu i przekonaj się, dlaczego każda z nich jest ważna dla zdrowia!

Ilość, a jakość snu

Podczas odpoczynku organizm przechodzi przez kilka faz snu, a dokładniej przez fazę REM i NREM, które trwają naprzemiennie. Jeśli którakolwiek z nich jest

zaburzona, możesz budzić się bardziej zmęczony, niż przed zaśnięciem. W konsekwencji nawet kilkanaście godzin w łóżku może nie przynosić odpoczynku.

W uproszczeniu można stwierdzić, że najdogodniejsze jest budzenie się w fazie snu płytkiego, dzięki czemu często pomimo zaledwie 6 godzin snu możesz wypocząć. Jeśli jednak zostanie zaburzona faza snu głębokiego, wstajesz niewypoczęty nawet po kilkunastu godzinach spędzonych w łóżku.

### Fazy snu – REM i NREM

Wyróżnia się dwie podstawowe fazy snu, które podczas nocy przeplatają się z różną częstotliwością. Są to:

- Faza REM – jest to sen płytki, w trakcie którego ruchy gałek ocznych są szybkie. Oznacza to, że aktywność mózgu w tej fazie pozostaje na wysokim poziomie. Marzenia senne najczęściej pojawiają się właśnie w fazie REM.
- Faza NREM – to tzw. sen głęboki, czy też wolnofalowy, który cechuje się powolnym ruchem gałek ocznych (non-rapid eye movement).

Jak fazy snu zmieniają się w ciągu nocy?

Każda z podstawowych faz snu dzieli się na kolejne. Co ważne,

na długość poszczególnych faz duży wpływ ma wiele czynników, takich jak wiek, stan zdrowia, czy nawet rodzaj posiłków jedzonych na kolację. Jeśli jednak nic nie zaburza zdrowego snu, najczęściej można go podzielić na fazy zmieniające się 4-5 krotnie, takie jak:

Faza 1. – w tym momencie zasypiamy. Zaczynają pojawiać się irracjonalne obrazy, barwy i dźwięki. Wyjaśniając wprost, jesteśmy jeszcze „świadomi”, ale nasze myśli już nie. Są to tzw. hipnagogi, które towarzyszą każdemu podczas zasypiania – im dłużej trwa proces zasypiania, tym więcej nielogicznych myśli możesz odczuwać. Jeśli obudzisz się w tym momencie, zwykle Twój organizm nie odczuwa diametralnej różnicy.

Faza 2. – ta faza snu oznacza utratę świadomości. Zapadasz w sen, który po nagłym przerwaniu jest niemal gwarancją złego samopoczucia i bólu głowy.

Faza 3. – określana jest jako przejściowa między utratą świadomości, a głębokim snem. Zmienia się praca mózgu, która od tej pory pozostaje na tym samym poziomie.

Faza 4. – następuje pora na sen głęboki, najbardziej regenerujący. Twoje ciśnienie

spada, oddech staje się płytki, mięśnie wiotczeją. Ograniczenie wymienionych funkcji organizmu pozwala na zwiększenie uwagi organizmu na inne, które mają znaczenie dla regeneracji.

Faza 5. – sen przybiera postać płytkiego. Byle hałas czy dotyk może Cię obudzić. Jednak pomimo tego, faza snu płytkiego (REM) okazuje się być niezbędna do odnowy. Marzenia senne i zwiększona aktywność mózgu nie przeszkadzają (wręcz pomagają) w regeneracji organizmu po całym dniu aktywności.

Każda z wymienionych faz występuje odmiennie u każdego. Najczęściej jednak sen rozpoczynamy od snu lekkiego. Kolejno przechodzi on w fazę głęboką, po czym ponownie jest lekki. Najdogodniejsze dla zdrowia i samopoczucia jest budzenie się w fazie snu lekkiego. Jeśli zostajemy nagle wyrwani ze snu głębokiego, możemy czuć się niekomfortowo przez resztę dnia.

Ile spać, żeby się wyspać?

Jak więc dobrać odpowiednią ilość snu? Pozostaje metoda prób i błędów. Zapisz, o której chodzisz spać. Kolejno sprawdź godzinę przebudzenia. Czujesz się wyspany? Jeśli tak, to wszystko najprawdopodobniej jest

w porządku. W przeciwnym razie spróbuj nieco poeksperymentować.

Faza snu lekkiego trwa zwykle 80-100 minut, po czym następuje faza snu głębokiego. Ta trwa zaledwie 5-15 minut. Pamiętaj,

że cykl ten powtarza się nawet 4-6 razy w ciągu nocy. Najdogodniejszą porą na przebudzenie będzie więc „trafienie” w fazę snu lekkiego. Musisz jednak odjąć czas potrzebny na zaśnięcie. Aby uniknąć

błędów, nie kładź się do łóżka bez poczucia znużenia. W przeciwnym razie już sam etap zasypiania może przedłużyć się z kilkunastu minut do nawet kilku godzin.

*Cezary Lipiński*

# JAK SIĘ NAZYWA TEN LEKARZ

## OD... – ZESTAWIENIE NAZW SPECJALIZACJI

**W**ybierając specjalistę i umawiając się na wizytę często zastanawiamy się, jak nazywa się dana specjalizacja lekarska. Słowa jak internista, pediatra, czy gastrolog są wszystkim doskonale znane, jednak gdy schorzenie seniora wymaga konsultacji z innym lekarzem, często pojawia się problem i długa chwila zastanowienia zanim użyjemy poprawnej nazwy podczas rejestracji. Przygotowaliśmy zestawienie najpopularniejszych, a jednocześnie najtrudniejszych słów, począwszy od lekarza rodzinnego po periodontologa.

Internista – jest to lekarz pierwszego kontaktu, który nie jest jednak lekarzem rodzinnym. Te dwa często mylone określenia w rzeczywistości oznaczają inną specjalność. Internista jest lekarzem posiadającym wiedzę ze wszystkich dziedzin, określa on ogólny stan zdrowia, jednak głównie choroby narządów wewnętrznych. W razie potrzeby zleca dodatkowe badania lub wystawia recepty i rozpoczyna leczenie, gdy dana dolegliwość leży w zasięgu jego specjalizacji. Każdy lekarz, zanim zdobędzie inną specjalizację musi w pierwszej kolejności zostać internistą.

Lekarz rodzinny – różnica między lekarzem rodzinnym, a internistą polega na tym, że ten pierwszy posiada specjalizację z chorób wewnętrznych, ale także diagnozuje dzieci i dorosłych. Zarówno lekarz rodzinny, jak i internista decydują o postępowaniu w trakcie dalszego leczenia.

Pediatra – lekarz pediatra zajmuje się głównie najmłodszymi pacjentami.

Neonatolog – zajmuje się noworodkami.

Geriatra – jest to lekarz wyspecjalizowany w leczeniu osób w wieku geriatrycznym (starszym), stąd nazwa specjalności.





**Androlog** – ten lekarz zajmuje się chorobami męskiego układu płciowego. Bada nasienie oraz męską płodność.

**Alergolog** – jego specjalizacją są alergie.

**Audiolog** – do tego lekarza udajemy się w przypadku problemów ze słuchem.

**Chirurg** – przeprowadza operacje chirurgiczne.

**Anestezjolog** – odpowiada za znieczulenie w trakcie operacji lub zabiegu.

**Diabetolog** – na wizyty do diabetologa udają się osoby chorujące na cukrzycę.

**Endokrynolog** – ta specjalizacja

kojarzy się z chorobami tarczycy, jednak endokrynolog zajmuje się całym układem hormonalnym, np. hormonami wydzielanymi przez jajniki, czy przysadkę mózgową.

**Tyreolog** – ten lekarz zajmuje się chorobami tarczycy, jak np. wole, czy choroba Hashimoto.

**Flebolog** – specjalizuje się w chorobach układu żylnego (żylaki, pękające naczynka).

**Gastrolog** – do gastrologa udajemy się w przypadku dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

**Genetyk** – jest to lekarz zajmujący się zaburzeniami genetycznymi, bada geny

oraz występujące w nich patologie.

**Ginekolog** – zajmuje się kobiecym układem rozrodczym.

**Hematolog** – specjalnością hematologa jest krew.

**Hepatolog** – ten lekarz posiada poszerzoną wiedzę na temat wątroby.

**Hipertensjolog** – zajmuje się leczeniem nadciśnienia tętniczego.

**Immunolog** – ten lekarz zajmuje się zaburzeniami układu immunologicznego, czyli odpornościowego.

**Kardiolog** – jego dziedzina obejmuje choroby układu sercowo-naczyniowego.



Laryngolog – bada gardło, krtań, zatoki, uszy.

Nefrolog – udajemy się do niego w przypadku chorób nerek.

Onkolog – jest to lekarz wyspecjalizowany w chorobach nowotworowych.

Okulista – zajmuje się narządem wzroku.

Ortopeda – ten lekarz odpowiada za choroby narządu ruchu, czyli kości, mięśni, stawów.

Periodontolog – specjalista

chorób jamy ustnej i przyzębia.

Proktolog – specjalizuje się w chorobach końcowego odcinka przewodu pokarmowego (odbyt, jelito grube).

Pulmonolog – zajmuje się chorobami płuc.

Psycholog – pomaga rozwiązywać problemy poprzez zrozumienie stanu zdrowia emocjonalnego.

Psychiatra – ten lekarz w odróżnieniu od psychologa leczy pacjentów, którzy cierpią na choroby psychiczne wymagające podawania

określonych leków. Posiada wiedzę z zakresu funkcjonowania m.in. mózgu i układu nerwowego.

Reumatolog – zajmuje się chorobami reumatycznymi.

Toksikolog – jego dziedziną są toksyny i wszelkie zatrucia.

Urolog – jest to lekarz diagnozujący schorzenia układu moczowo-płciowego.

Wenerolog – kształci się w zakresie chorób przenoszonych drogą płciową.

*Patryk Kamiński*

# NIE POZWÓL, ABY SENIOR POGRAŻAŁ SIĘ W CZARNYCH MYŚLACH

**W**śród osób w domu w celu unikania kontaktu z innymi ludźmi. Emerytura to czas, kiedy można rozwijać swoje pasje lub zacząć uczyć się czegoś nowego. To wspaniały okres na to, żeby więcej czasu poświęcić rodzinie i często upragnionym wnukom. Jesień życia może być piękna, jeśli podejdziesz się do niej

z odpowiednim nastawieniem, myśleniem i nastrojem. Jest jednak wiele czynników, które zaburzają takie myślenie i nastawienie. Marnowanie czasu, pograżanie się w smutku, zamykanie się w domu nie jest niczym dobrym i działa wykańczająco i niszcząco na człowieka.



Czarne myśli i brak chęci do wychodzenia z domu

Jeśli zauważy się pierwszy symptomy niechęci i smutku, należy szybko zacząć się temu przyglądać i działać. Tkwienie w domu bez żadnych pomysłów, celów i radości nie ma sensu. Codzienne spacer, nawet w gorszą pogodę, poprawia samopoczucie. Czas dzięki temu także zacznie biec przyjemniej. Zachęć seniora do zapisania się do Klubów Seniora, które oferują różnego rodzaju zajęcia. Każdy znajdzie coś dla siebie w zależności od hobby i upodobań, a dodatkowo pozna nowych ludzi i nawiąże nowe

znajomości. Warto także pomyśleć o Uniwersytecie III Wieku. Nigdy nie jest za późno na naukę i poznawanie ciekawych rzeczy. W wielu miastach organizowane są także specjalne wycieczki dla osób na emeryturze. Są znacznie spokojniejsze i krótsze. Program dostosowany jest pod osoby starsze. Ciekawe i produktywnie spędzanie wolnego czasu to najlepsza forma relaksu dla seniora.

Bardzo wiele osób w podeszłym wieku toczy ze swoimi rówieśnikami bitwę słowną, kto jest bardziej chory, kto bierze więcej leków, ktoś ma więcej chorób lub jak długo ostatnio czekał na wizytę

u lekarza. Dobrze, jeśli takie rozmowy zdarzają się sporadycznie, gorzej jeśli rozmawia się tylko o tym. Ciągłe przypominanie sobie o chorobach, lekarstwach i lekarzach to nic dobrego. Kiedy senior przestaje skupiać się na pozytywach swojego życia, a widzi same negatywne skutki i rzeczy, wówczas pogarsza się samopoczucie i spada jakość życia. Kończą się przyjaźnie i rodzina zaczyna odwiedzać coraz rzadziej. Myślenie w czarnych barwach może doprowadzić do załamania nastroju i obniżyć kontakty z rodziną i rówieśnikami.

*Natalia Wiśniewska*





# ZARZĄD MAJĄTKIEM WSPÓLNYM

**O**boje małżonkowie mają obowiązek współdziałać w zarządzie majątkiem wspólnym. 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.

Małżonek może sprzeciwić się czynności zarządem majątkiem wspólnym zamierzonej przez drugiego małżonka, z wyjątkiem czynności w bieżących sprawach życia

codziennego lub zmierzającej do zaspokojenia zwykłych potrzeb rodziny albo podejmowanej w ramach działalności zarobkowej. Przykładowo w sytuacji, gdy jeden z małżonków bez zgody drugiego małżonka planuje sprzedaż wspólnego samochodu (lub innego składnika majątku), to drugi małżonek może się temu sprzeciwić.

W przypadku składników majątkowych wchodzących w skład majątku wspólnego, zgoda drugiego małżonka jest potrzebna do dokonania:

- czynności prawnej prowadzącej do zbycia, obciążenia, odpłatnego nabycia nieruchomości lub użytkowania wieczystego, jak również prowadzącej do oddania nieruchomości do używania lub pobierania z niej pożytków;
- czynności prawnej prowadzącej do zbycia, obciążenia, odpłatnego nabycia prawa rzeczowego, którego przedmiotem jest budynek lub lokal;
- czynności prawnej prowadzącej do zbycia, obciążenia,

odpłatnego nabycia i wydzierżawienia gospodarstwa rolnego lub przedsiębiorstwa;

- darowizny z majątku wspólnego, z wyjątkiem drobnych darowizn zwyczajowo przyjętych.

Ważność umowy, która została zawarta przez jednego z małżonków bez wymaganej zgody drugiego, zależy od potwierdzenia umowy przez drugiego małżonka.

Jeżeli drugi małżonek nie potwierdzi umowy to ta czynność prawna jest nieważna i nie odnosi żadnych skutków prawnych.

Ważne! W sytuacji, gdy jeden z małżonków odmawia zgody na dokonanie określonej

czynności np. zgoda na podłączenie kanalizacji, doprowadzenie energii elektrycznej, naprawa rzeczy itp. lub jeżeli porozumie się z małżonkiem napotyka trudne do przezwyciężenia przeszkody, to drugi małżonek może zwrócić się do sądu z wnioskiem o wydanie zezwolenia na dokonanie czynności. Sąd udzieli zezwolenia na dokonanie czynności w sytuacji, gdy jej dokonania wymaga dobro rodziny. W każdej sytuacji to sąd oceni całokształt okoliczności i na tej podstawie podejmie decyzję.

*Tymon Zawada*

# SKŁADKI NA EMERYTURY I RENTY

**S**kładki na emerytury oraz renty zostają odprowadzane do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Są one ściśle uzależnione od wysokości przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia.

Dlatego też warto wskazać, że z chwilą wzrostu przeciętnego wynagrodzenia, wzrasta także wysokość odprowadzanych składek.

Tematyka dotycząca składek emerytalnych Zakładu Ubezpie-

czeń Społecznych została przedstawiona w ustawie z dnia 13 października 1998 roku o systemie ubezpieczeń społecznych. Zgodnie ze wskazaną powyżej ustawą, podstawa wymiaru składek, w tym także



na ubezpieczenia emerytalne i rentowe, wynosi nie mniej niż 60% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, które obowiązuje na dany rok kalendarzowy, tj. od dnia 1 stycznia do 31 grudnia danego roku. Warto wiedzieć, że przeciętne miesięczne wynagrodzenie ustalane jest w ustawie budżetowej na kolejny rok.

W ramach przypomnienia – wysokość składki na ubezpieczenie emerytalne wynosi – 19,52%, zaś na ubezpieczenie rentowe – 8%.

Składki Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, zgodnie z ustawą, przeznaczane są na ubezpiecze-

nie emerytalne, ubezpieczenie rentowe, ubezpieczenie chorobowe, ubezpieczenie wypadkowe oraz Fundusz Pracy, o czym była już mowa wcześniej.

W kwestii ubezpieczenia emerytalnego należy podkreślić, że podlegają mu wszystkie osoby pozostające w stosunku pracy, czyli po prostu pracownicy. Takie ubezpieczenie emerytalne pozwala pracownikowi na pobieranie świadczenia emerytalnego z chwilą osiągnięcia przez niego odpowiedniego wieku emerytalnego i tym samym zakończenia pracy zawodowej.

Odnosząc się do ubezpieczenia rentowego warto wiedzieć,

że pozwala ono na pobieranie określonej kwoty pieniężnej w przypadku śmierci osoby, która była żywicielem rodziny, jak również w czasie wystąpienia trwałej niezdolności do pracy przez osobę ubezpieczoną.

Obowiązkowemu ubezpieczeniu emerytalnemu oraz rentowemu podlegają również między innymi:

- osoby pobierające zasiłek macierzyński,
- osoby korzystające z urlopu wychowawczego,
- osoby świadczące pracę na podstawie umowy zlecenia,
- inne.



Na marginesie zaznaczyć należy, że osoby niepracujące, jednakże niepobierające zasiłku dla osób bezrobotnych mogą ubezpieczyć się samodzielnie, co nazywane jest tzw. dobrowolnym ubezpieczeniem emerytalnym i rentowym. Wówczas takiemu ubezpieczeniu podlega się na zasadzie kontynuowania ubezpieczenia. Osoby, które chcą dobrowolnie opłacać składki

na ubezpieczenie emerytalne i rentowe, muszą złożyć odpowiedni wniosek do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. W takim przypadku, to wnioskodawca sam decyduje i jednocześnie deklaruje wysokość składki na ubezpieczenie emerytalne i rentowe. Jednakże istnieje pewne ograniczenie. Otóż wysokość deklarowanej i opłacanej składki nie może być

niższa niż minimalne wynagrodzenie za pracę. W tym miejscu warto przypomnieć, że w bieżącym roku kalendarzowym, tj. 2018, minimalne wynagrodzenie za pracę wynosi 2.100 zł brutto. Ubezpieczenie będzie obejmowało taką osobę do czasu, gdy przestanie je regularnie opłacać, ewentualnie do czasu podjęcia pracy na etat.

*Tymon Zawada*

# BADANIA URODYNAMICZNE – CZYM SĄ I JAK SIĘ DO NICH PRZYGOTOWAĆ?

**P**rzyczyny częstomoczu lub nietrzymania moczu diagnozuje się m.in. za pomocą badań urodynamicznych. Mają one na celu ocenę funkcjonowania pęcherza moczowego i cewki moczowej. Wyjaśniamy, na czym polegają badania urodynamiczne i jak się do nich przygotować!

Co to są badania urodynamiczne?

Badania urodynamiczne to jeden

z ostatnich elementów diagnostycznych stosowanych w przypadku zaburzeń oddawania moczu. Ich celem jest ocena procesu zbierania i wydalania moczu. W trakcie stosowanych procedur sprawdza się przede wszystkim ciśnienie wewnątrz pęcherza, ciśnienie w jamie brzusznej oraz siłę przepływu moczu podczas mikcji.

Do badań urodynamicznych zalicza się metody, takie jak:

- Uroflowmetria – pomiar przepływu moczu, którego wynik podawany jest w mililitrach na sekundę.
- Ocena zalegania moczu – jest to badanie USG, za pomocą którego sprawdza się ilość moczu zalegającego w pęcherzu po mikcji.
- Cystometria – badane jest ciśnienie w pęcherzu i jamie brzusznej. Składa się



z etapu napełniania pęcherza moczowego oraz oddawania moczu. Za pomocą cystometrii sprawdza się m.in. pojemność pęcherza, czucie oraz stan ścian pęcherza.

- Profilometria – polega na pomiarze spoczynkowego i wysiłkowego ciśnienia w cewce moczowej.

Wskazania do wykonania badań urodynamicznych

Badania urodynamiczne wykonywane są u osób w różnym wieku. W przypadku dzieci wskazaniem jest m.in. częste moczenie nocne i dzienne. U osób dorosłych badania te często są pomocne w diagnozie przerostu gruczołu prostaty.

Wśród wskazań do badań urodynamicznych najczęściej wymienia się objawy takie jak:

- wydłużone oddawanie moczu,
- częstomocz lub rzadkie oddawanie moczu,
- niepełne opróżnianie pęcherza,
- osłabienie strumienia moczu,
- przerywane oddawanie moczu,
- nagłe parcie na pęcherz,
- nietrzymanie moczu (wysiłkowe lub przy parciu na pęcherz).

Jak przebiegają badania urodynamiczne?

W trakcie badań urodynamicz-

nych w pierwszej kolejności należy oddać mocz do specjalnego pojemnika, który mierzy siłę strumienia oraz objętość moczu. W następnym etapie należy położyć się na łóżku ginekologiczno-urologicznym. Do pęcherza moczowego wprowadzany jest cewnik zakończony specjalnym czujnikiem, który dokonuje pomiaru ciśnienia wewnątrz pęcherza moczowego. Drugi cewnik umieszcza się w odbytnicy.

Podczas badania do pęcherza wprowadzany jest ciepły roztwór soli fizjologicznej. Po napełnieniu pęcherza do wyznaczonej objętości osoba badana swobodnie oddaje mocz.

W obu etapach badania dokonywane są pomiary. Badanie nie jest bolesne, jednak wiąże się z dyskomfortem.

Badania urodynamiczne – jak się przygotować?

Przed przystąpieniem do badań urodynamicznych zaleca się wykonanie standardowego badania moczu. Ma ono na celu wykluczenie ewentualnych

infekcji, które mogą fałszować wyniki badań. Przeciwwskazaniem do wykonania badań urodynamicznych jest także krwawienie miesiączkowe.

Na badania urodynamiczne należy udać się po wcześniejszym wykonaniu czynności higienicznych. W dniu badania można zjeść lekkostrawne śniadanie. Na godzinę przed badaniem zaleca się wypicie dwóch

szklanek wody niegazowanej. Dzięki wypełnionemu pęcherzowi możliwe jest oddanie moczu w pierwszym etapie badania. Pęcherz nie powinien jednak być przepełniony. Zwykle zaleca się także, aby przed badaniem zadbać o wypróżnienie, tak aby zalegający stolec nie zaburzał pomiaru ciśnienia śródbrzusznego.

*Julia Dąbrowska*

# KOTLECICKI MIELONE Z CUKINIĄ

**D**zięki dodatkowi cukinii kotleciki nie są zbyt ciężkie, za to bardziej smaczne i soczyste.

Danie doskonale komponuje się z ulubioną kaszą i warzywami, możemy też podać z młodymi ziemniakami i surówką.

### Składniki:

- 400g mięsa mielonego z indyka
- 100-150g cukinii
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku

- garść posiekanego koperku
- 1 małe jajko
- 2 łyżki bułki tartej lub kaszy manny
- sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i szklimy na łyżce oliwy. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i jeszcze chwilę podsmażamy.

Cukinię ścieramy na tarce o dużych oczkach (młodej cukinii nie musimy obierać). Odciskamy

delikatnie z nadmiaru wody, dodajemy do podsmażonej cebuli, doprawiamy solą i pieprzem, następnie dusimy kilka minut i odstawiamy.

Do miski przekładamy mięso, jajko, bułkę tartą, koperek oraz wcześniej przygotowaną cebulę z cukinią, możemy też doprawić solą i pieprzem wedle uznania. Całość wyrabiamy rękoma i formujemy niewielkie kotleciki.





Jeśli masa zbyt się lepi, możemy zwilżyć ręce wodą.

Kotleciki delikatnie obtaczamy w bułce tartej.

Na dużej patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, układamy kotleciki i obsmażamy z obu stron.

Aby uniknąć długiego smażenia możemy po krótkim obsmażeniu wstawić kotleciki do piekarnika. W tym celu piekarnik nagrzewamy do 180°C, przygotowujemy

naczynie żaroodporne, układamy w nim kotleciki i pieczemy około 15 minut.

Kasza bulgur z warzywami

Jeśli została nam nieużyta część cukinii, możemy dodać ją do ulubionej kaszy, z którą podamy gotowe danie. Możemy użyć także innych warzyw, które mamy akurat w lodówce np. marchewkę, paprykę.

Drugą część czerwonej cebuli kroimy w kosteczkę, podsmażamy na łyżce oliwy z oliwek, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i cukinię pokrojoną w kosteczkę. Całość przyprawiamy oregano, pieprzem i solą. Gdy cukinia zmięknie dodajemy ugotowaną wcześniej kaszę np. bulgur, mieszamy i gotowe.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



# WITAMINA H – DLACZEGO JEST POTRZEBNA I JAK OBJAWIA SIĘ JEJ NIEDOBÓR?

**N**azwa „witamina H” nie jest popularna i prawdopodobnie nie każdy o niej słyszał. Inaczej jest z jej znanymi synonimami jakimi są „biotyna” i „witamina B7”. Biotyna wchodzi w skład wielu preparatów wzmacniających włosy, skórę i paznokcie. Dlatego też działanie to jest powszechnie znane, zapominamy jednak o jej pozostałej roli w organizmie i nie zastanawiamy się jak bardzo negatywny skutek może mieć jej niedobór.

## Wpływ biotyny na organizm

Biotyna nazywana jest także koenzymem R, ponieważ w istocie jest to koenzym biorący udział

w licznych przemianach zachodzących w organizmie. Można również spotkać się z określeniem „czynnika skórny”, gdyż jej działanie jest szczególnie istotne dla kondycji skóry.

Witamina B7 uczestniczy w metabolizmie tłuszczów i węglowodanów, syntezie kwasów tłuszczowych oraz białek. Jest witaminą rozpuszczalną w wodzie, wrażliwą na zmiany temperatur, a utrzymanie jej odpowiedniego poziomu w organizmie wymaga dostarczania wraz z pożywieniem. Jest magazynowana w wątrobie, gdzie przyspiesza przemianę glukozy.

Witamina H bierze udział w wytwarzaniu hemoglobiny, a tym samym w transporcie tlenu do każdej komórki ludzkiego ciała. Współgra z witaminą K wspierając proces prawidłowego krzepnięcia krwi. Ponadto ułatwia wchłanianie kwasu askorbinowego (witaminy C).

Witamina B7 jest współodpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, szpiku kostnego, jąder i gruczołów potowych.

Ponadto biotyna poprawia stan błony śluzowej jelit, a jej długotrwały niedobór może prowadzić do powstania awitaminozy.

Przyczyny i objawy niedoboru witaminy B7

Przy prawidłowej diecie rzadko dochodzi do niedoboru biotyny. Jednak do czynników zwiększających ryzyko wystąpienia niedoborów należą:

- starszy wiek;
- przyjmowanie niektórych antybiotyków (sulfonamidy, oksytetracykliny);
- przyjmowanie niektórych leków przeciwpadaczkowych;
- zaburzone wchłanianie;

- nadmierny wysiłek fizyczny.

Objawy niedoboru:

- osłabienie i senność,
- depresja,
- brak apetytu,
- niedokrwistość,
- wysoki poziom cholesterolu,
- zmiany skórne, takie jak łojotok, wypryski,
- wypadanie włosów,
- kruche, łamliwe paznokcie,
- bóle mięśni,
- zapalenie spojówek.

Produkty zawierające biotynę:

- żółtko,
- wątróbka,
- pomidory,
- marchew,
- groch,
- drożdże winne,
- mleko,
- soja,
- grzyby,
- banany,
- mąka razowa.

*Patryk Kamiński*

# NIE TYLKO BEZSENNOŚĆ UNIEMOŻLIWIA ODPOCZYNEK – SPRAWDŹ MOŻLIWE ZABURZENIA SNU!

Mówiąc o zaburzeniach snu zwykle pierwszym skojarzeniem jest bezsenność. W rzeczywistości jednak zaburzenia snu pod względem ilości przespanych godzin, a także jego jakości można podzielić na znacznie więcej nieprawidłowości. Sprawdź, z jakimi problemami może borykać się organizm, podczas gdy odpoczywasz w nieświadomości!

Zaburzenia snu – podział ogólny

Zgodnie z przekonaniem Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego sen może być zaburzony w wyniku wielu czynników. Problem z bezsennością zalicza się do zaburzeń określanych jako choroba, o ile zaburzenia snu trwają powyżej miesiąca.

Z kolei Międzynarodowa Klasyfikacja Zaburzeń Snu (ICSD) uwzględnia zaburzenia pierwotne i wtórne. W przypadku zaburzeń pierwotnych przyczyną nieprzespanych nocy mogą być choroby

współistniejące, przyjmowane leki, czy schorzenia układu nerwowego. Natomiast zaburzenia pierwotne snu dzieli się na:

Dyssomnie – zaburzenia pod względem ilości, jak i jakości snu.

Parasomnie – są to zaburzenia, które występują pomimo prawidłowej długości snu.

Zaburzenia snu – dyssomnia

Sama bezsenność (insomnia) zalicza się do dyssomnie





i jest określana jako dolegliwości, takie jak:

- problemy z zaśnięciem,
- częste wybudzanie się w nocy,
- przedwczesne wstawanie.

Do dyssomnie zalicza się także schorzenia, takie jak:

- Hipersomnia – nieprawidłowość ta polega na nadmiernie przedłużonym śnie. Jeśli trwa on powyżej 9-ciu godzin lub gdy pomimo pozornie przespanej nocy wciąż czujemy się senni, mowa właśnie o tym schorzeniu. Przyczyną często są zaburzenia psychiczne, głównie depresja, a także nadużywanie alkoholu i przyjmowanie niektórych leków.
- Zaburzenia rytmu snu i czuwania – pojawiają się na skutek zaburzeń cyklu dnia i nocy. Rozregulowany tryb

pracy, to jedna z najczęściej spotykanych przyczyn.

- Narkolepsja – napady senności, nagły spadek siły mięśniowej i poczucie bezwładności ciała, a także omamy nocne, to główne objawy tego zaburzenia.

#### Zaburzenia snu – parasomnia

W przypadku parasomni długość snu jest optymalna, jednak nieprawidłowości dotyczą jego jakości i zachowań organizmu. Do zaburzeń z rodzaju parasomni zalicza się:

- Upojenie przysenne – niezwykle uczucie występuje zwykle tuż po przebudzeniu. Możliwe są objawy, takie jak np. bełkotanie, dezorientacja, chwilowa nieświadomość.
- Lunatyzm – czynności wykonywane bez udziału świadomości określa się jako lunatyzm.

Osoba dotknięta tym schorzeniem może chodzić w trakcie snu, mówić, czy wykonywać inne ruchy, a po przebudzeniu zwykle nie pamiętać swoich poczynań.

- Lęki nocne – pojawiają się nawet wielokrotnie w trakcie snu. Zwykle są nagłe, towarzyszą im nieuzasadnione krzyki, poczucie strachu i braku kontroli.
- Koszmarmy senne – sny są różne. Niektórzy je lubią, inni wręcz unikają zaśnięcia z obawy przed koszmarami. U części osób dotkniętych zaburzeniami snu koszmarmy pojawiają się nawet każdej nocy, wywołują ogromny lęk i są zapamiętywane przez długi czas po przebudzeniu.

*Gabriel Domański*



# ZASIŁEK POGRZEBOWY

**Z**asiłek pogrzebowy jest to jednorazowe świadczenie, które przysługuje w przypadku śmierci bliskiej nam osoby i które jednocześnie konieczne jest przy organizacji pochówku. Wysokość zasiłku pogrzebowego w 2018 roku wynosi 4 tysiące złotych.

Zgodnie z ustawą z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, zasiłek pogrzebowy przysługuje w razie śmierci:

- ubezpieczonego,
- osoby pobierającej emeryturę lub rentę,

- osoby, która w dniu śmierci nie miała ustalonego prawa do emerytury lub renty, lecz spełniała warunki do jej uzyskania i pobierania,
- członka rodziny[1].

Na marginesie zaznaczyć można, że zasiłek pogrzebowy przysługuje również w razie śmierci osoby, której ubezpieczenie ustało pod warunkiem, że jego śmierć nastąpiła w okresie pobierania zasiłku chorobowego, świadczenia rehabilitacyjnego lub zasiłku macierzyńskiego.

Komu należy się przedmiotowy zasiłek? Przede wszystkim osobie, która poniosła rzeczywiste

koszty pogrzebu. Warto również wskazać, że zasiłek pogrzebowy przysługuje również pracodawcy, domowi pomocy społecznej, gminie, powiatowi, osobie prawnej kościoła lub związku wyznaniowego, o ile i co najważniejsze, pokryły koszty pogrzebu.

Nadmienić jednak należy, że zasiłek pogrzebowy w wysokości 4 tysięcy złotych przysługuje tylko i wyłącznie członkom rodziny zmarłego. Jednakże pozostałe osoby, wymienione powyżej, które zorganizowały pochówek, również są uprawnione do poboru przedmiotowego zasiłku, ale tylko do wysokości poniesionych kosztów, które de facto nie

mogą przekroczyć kwoty 4 tysięcy złotych.

Zasiłek pogrzebowy, w przypadku śmierci uprawnionej osoby, przyznawany i wypłacany jest przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Otrzymanie zasiłku pogrzebowego pociąga za sobą złożenie odpowiednich dokumentów, w wyznaczonym czasie. W ciągu 12 miesięcy do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych należy złożyć wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego. Do tego należy również dołączyć:

- akt zgonu, akt urodzenia dziecka, które urodziło się martwe albo odpis zupełny aktu urodzenia dziecka

z adnotacją, że dziecko urodziło się martwe,

- oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku – kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem,
- dokumenty potwierdzające Twoje pokrewieństwo lub powinowactwo z osobą zmarłą (skrótowe odpisy aktów stanu cywilnego),
- zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym.

Co ważne, powyższe dokumenty nie muszą zostać złożone osobiście we właściwej jednostce

Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Mogą również zostać wysłane pocztą lub przez Internet za pomocą profilu PUE ZUS.

[1] Członkami rodziny są: małżonek (wdowa lub wdowiec), rodzice, ojczym, macocha, osoby przysposabiające, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka, dzieci przysposobione i dzieci umieszczone w rodzinie zastępczej, dzieci przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności, inne dzieci niż wyżej wymienione, rodzeństwo, dziadkowie, wnuki oraz osoby, nad którymi została ustanowiona opieka prawna.

*Tymon Zawada*

## 20 CO I JAK JEŚĆ?

# ZIOŁA O DZIAŁANIU ODKAŻAJĄCYM – KILKA Z NICH Z PEWNOŚCIĄ MASZ W KUCHNI!

**Z**ioła to cenne surowce stosowane w medycynie ludowej od niepamiętnych czasów. Aktualnie dobrze poznano część związków aktywnych znajdujących się w roślinach, a także wyjaśniono ich właściwości. Jeśli szukasz sposobu na dezynfekcję skóry

i błon śluzowych – sprawdź zawartość lodówki lub przydomowej ogródki!

Zioła przeciwzapalne i odkażające stosowane w kuchni

Część roślin wykazujących korzystny wpływ na skórę i błony śluzowe stosujemy

na co dzień przygotowując potrawy kulinarne. Często serwujemy danie doprawione z pozoru zwykłymi ziołami, nie zastanawiając się jakie właściwości wykazują.

Tymczasem kilka popularnych przypraw uznawanych jest





za cenne źródło związków o działaniu m.in. odkażającym i przeciwzapalnym. Do ziół takich zalicza się m.in.:

- Czosnek – ząbki rośliny znane są z korzystnego wpływu w przypadku przeziębienia. Roślina ta również działa odkażająco, ale także przeciwgrzybiczo. Przyspiesza także przemianę materii i obniża ciśnienie krwi.
- Cebula – nie każdy lubi jej smak, jednak warto się do niego przekonać. Cebula zwyczajna dezynfekuje, obniża ciśnienie poprzez działanie moczopędne, a nawet ułatwia odkrztuszanie zalegającej wydzieliny.
- Mięta pieprzowa – kilka świeżych listów często dodajemy do mrożonej herbaty. Mięta działa odkażająco także stosowana doustnie. Co więcej,

parzona mięta łagodzi dolegliwości żołądkowe, zmniejsza ból i działa rozkurczowo.

- Szałwia lekarska – wyciągi z tej rośliny są powszechnie stosowane do płukania jamy ustnej. Poza działaniem odkażającym i przeciwzapalnym szałwia warta jest uwagi także ze względu na właściwości przeciwpotne, przeciwbakteryjne i przeciwcukrzycowe.

Zioła dezynfekujące w naszych ogrodach

Zioła odkażające to nie tylko przyprawy. Część z pozoru zwyczajnych bylin łąkowych, czy drzewa rosnące w lasach i ogrodach również wykorzystuje się w leczeniu rozmaitych dolegliwości. Wypatrując roślin o działaniu odkażającym warto zwrócić uwagę przede wszystkim na takie jak:

- Sosna zwyczajna – wykazuje wiele właściwości, dlatego działa m.in. wykrztuśnie, moczopędnie, spazmolitycznie i przeciwbiegunkowo. Sok z brzozy zwalcza drobnoustroje bakteryjne i odkaża.
- Dąb szypułkowy – kora dębu po zaparzeniu sprawdza się jako środek odkażający, głównie do przemywania i nasiadówek w przypadku infekcji intymnych. Poza działaniem dezynfekującym kora dębu uszczelnia naczynia krwionośne, co minimalizuje m.in. obrzęk przy hemoroidach.
- Świetlik łąkowy – ta niepozorna jednoroczna roślina występuje powszechnie na polskich łąkach. Jest doskonałym surowcem leczniczym stosowanym m.in. przy stanach zapalnych oczu.

*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**