



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

MIGRENA – OBJAWY I LECZENIE

ZALICZKA CZY ZADATEK?

REHABILITACJA PO URAZACH BIODER

WYDZIEDZICZENIE – PRZYCZYNY

**OPIEKUNIE! POZWÓL SOBIE POMÓC
W CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH!**



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 NATURALNE SPOSOBY NA BEZSENNOŚĆ U SENIORA.

JAK SPOKOJNIE PRZESPAĆ NOC? — *Cezary Lipiński*

5 REHABILITACJA PO URAZACH BIODER — *Patryk Kamiński*

7 OPIEKUNIE! POZWÓL SOBIE POMÓC W CODZIENNYCH

CZYNNOŚCIACH! — *Natalia Wiśniewska*

9 RENTA RODZINNA Z UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO

ROLNIKÓW — *Tymon Zawada*

11 ZALICZKA CZY ZADATEK? — *Tymon Zawada*

12 MIGRENA – OBJAWY I LECZENIE — *Julia Dąbrowska*

14 SZARLOTKA ORKISZOWA — *Joanna Zadrowska*

16 CHOROBA PAGETA – CZYM JEST, JAKIE SĄ JEJ OBJAWY?

— *Patryk Kamiński*

17 WYDZIEDZICZENIE – PRZYCZYNY — *Tymon Zawada*

19 SENIORZE, WYBIERZ SIĘ DO BORU SOSNOWEGO! — *Natalia*

Wiśniewska



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już pięćdziesiąty ósmy 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



NATURALNE SPOSOBY NA BEZSENNOŚĆ U SENIORA. JAK SPOKOJNIE PRZESPAĆ NOC?

Sen, podobnie jak odżywianie, to jeden z najważniejszych elementów życia, zapewniających zdrowie i dobry stan emocjonalny. Gdy pojawiają się problemy ze snem, senior

staje się przewlekłe osłabiony, ciężko jest mu się skoncentrować, może być także rozdrażniony. Jednak zanim sięgniemy po leki nasenne, powinniśmy poznać naturalne sposoby na bezsenność!

Styl życia, a bezsenność

Kilka nieprzespanych nocy zwykle nie stanowi problemu. Jeśli jednak bezsenność utrzymuje się przez dłuższy czas, konieczne należy podjąć odpowiednie kroki.

W pierwszej kolejności warto przeanalizować swój styl życia.

Istnieje wiele przyczyn bezsenności. Aby znów spokojnie przesypiać każdą noc, trzeba wcześniej wyeliminować możliwe przyczyny problemów ze snem. Przewlekły stres, samotność, czy nieregularny tryb dnia niekorzystnie wpływają na jakość snu.

Łagodzenie dolegliwości bólowych

Zdarza się, że bezsenność jest następstwem dolegliwości bólowych, które towarzyszą chorobom współistniejącym. Bóle różnego pochodzenia mogą być przyczyną częstego przebudzania się w ciągu nocy. Aby móc zdrowo spać, warto więc przede wszystkim zadbać o stan zdrowia i stosować metody łagodzące ból, dobrane indywidualnie w zależności od schorzenia.

Przyczyną bezsenności u osób starszych może być także spędzanie wielu godzin w pozycji leżącej. Mogą wówczas pojawiać się bóle ciała, a niekiedy także odleżyny uniemożliwiające przyjęcie komfortowej pozycji. Osoby przewlekłe chore wymagają szczególnej troski ze strony opiekunów i rodziny.

Zwróć uwagę na kolację przed snem

Wbrew pozorom bezsenność może wynikać z przyczyn stosunkowo błahych, jak chociażby niewłaściwa dieta. Szczególną uwagę należy zwrócić na kolację seniora. Niektóre produkty ciężkostrawne obciążają organizm, a tym samym utrudniają właściwy wypoczynek. Istnieją również związki, które ułatwiają sen i to ich ilość należy zwiększyć w posiłkach.

Podstawą wieczornej diety dla osób borykających się z bezsennością są posiłki ubogie w białko, natomiast z wysoką zawartością węglowodanów. Należy jednak wybierać węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Znajdziemy je m.in. w brązowym ryżu, ciemnym makaronie, ciemne pieczywie, warzywach i owocach.

Jak przygotować miejsce do spania?

Szczególnie istotne dla zdrowego snu jest miejsce, w którym wypoczywa senior. Czysta pościel i przewietrzony pokój to podstawa. Świeże powietrze ułatwia oddychanie, a tym samym zapewnia komfortowy sen. Z kolei czysta pościel wykonana z oddychającej tkaniny, a także wygodna piżama ułatwiają ciału wypoczynek.

Raz na jakiś czas należy sprawdzić także stan materaca.

Nawet jeśli materac był prawidłowo dobrany do wagi seniora, po kilku latach mogą na nim powstawać zagłębienia. Regularnie warto wymieniać nie tylko pokrowiec, ale cały materac.

Ostatecznie zioła i leki przy bezsenności

Większość preparatów ułatwiających sen dostępnych bez recepty bazuje na związkach naturalnych. Mieszkanki ziołowe to sposób na naturalne wsparcie organizmu, jednak w pierwszej kolejności warto wybierać łagodne ziołowe herbatki.

Pomocne w przypadku bezsenności okazują się przede wszystkim zioła, takie jak kozłek lekarski, melisa, mącznica lekarska, czy lawenda. Warto jednak pamiętać, że zioła wbrew pozorom wywierają silne działanie, mogą również wchodzić w interakcję z przyjmowanymi lekami. Ich stosowanie warto więc skonsultować z lekarzem.

Jeśli uregulowanie trybu dnia, dbałość o dietę i należyta higiena snu okażą się niewystarczające, pozostaje wsparcie za pomocą farmakologii. Należy jednak pamiętać, że tabletki nasenne wydawane z przepisu lekarza powinny być ostatecznością.

Cezary Lipiński



REHABILITACJA PO URAZACH BIODER

Postępowanie po urazach bioder czy operacjach w obrębie stawu biodrowego obejmuje wprowadzenie indywidualnie dobranych planów rekonwalescencji. U osób powyżej 70 roku życia należy skupić się na przywróceniu, w jak największym stopniu, sprawności fizycznej pozwalającej na samodzielne funkcjonowanie. Uzależnienie wykonywania czynności dnia

codziennego od innych osób (rodziny, opiekunów) sprawia, że u seniora mogą rozwinąć się zaburzenia lękowe, a nawet depresja. Rehabilitacja u starszych osób przebiega wolniej niż w młodszych grupach wiekowych, a wpływ na to mają takie czynniki jak: choroby współistniejące, spadek siły mięśniowej i ograniczona ruchomość stawów związana

z wiekiem, niedożywienie oraz choroby neurodegeneracyjne (choroba Alzheimera).

Plan rehabilitacji należy omówić z opiekunem, ponieważ nie zawsze osoba zajmująca się seniorem dysponuje odpowiednią ilością czasu, aby było możliwe zrealizowanie założeń długotrwałej terapii. Rekonwalescencja po złamaniach w obrębie stawu biodrowego może trwać nawet 6-8 tygodni,

a jej celem jest możliwość samodzielnego wykonywania takich czynności jak: przemieszczanie się po mieszkaniu, dbanie o higienę ciała, ubieranie się, przygotowywanie posiłków.

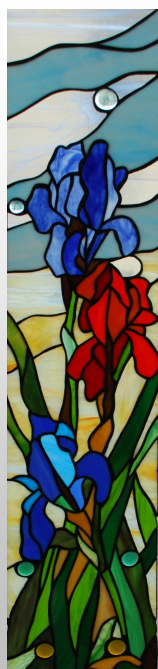
Rehabilitacja w ośrodkach/centrach rehabilitacyjnych powinna być prowadzona wśród osób będących w tej samej grupie wiekowej, ponieważ obserwowanie tempa powrotu do sprawności u młodszych osób może być dla starszego człowieka zniechęcające. Wykonywanie ćwiczeń w otoczeniu innych seniorów przynosi korzyści nie tylko w strefie fizycznej, ale także psychicznej, bowiem pozwala na poprawę samopoczucia, redukcję lęku i stwarza możliwość integracji społecznej.

Przygotowanie pacjenta do samodzielnego chodzenia

Po unieruchomieniu spowodowanym urazem kończyny lub wszczepieniem endoprotezy należy skupić się działaniach zmierzających do pionizacji ciała seniora i reedukacji chodu. Ćwiczenia wykonywane przez pacjenta służą zwiększeniu siły mięśni, poprawie zakresu ruchu i wzmocnieniu równowagi przy zachowaniu pionowej pozycji ciała. Nauka chodzenia początkowo odbywa się przy barierkach, a następnie przy wykorzystaniu balkoników. Po opanowaniu zachowania równowagi przy przemieszczaniu się po płaskiej powierzchni nadchodzi czas na naukę chodzenia po schodach oraz barierach architektonicznych pod postacią krawężników, progów. Samodzielne wykonywanie czynności dnia codziennego może być wsparte przez użycie

sprzętów ortopedycznych. Należy zwrócić uwagę, aby wspomniane zaopatrzenie pomocnicze było lekkie, funkcjonalne i łatwe w obsłudze. Laska, jako sprzęt pozwalający zachować równowagę i redukować obciążenie stawu biodrowego, musi być dostosowana do wzrostu pacjenta. Kule nie zawsze są dobrym wyborem dla starszej osoby, należy stosować je raczej u młodszych pacjentów, którzy cechują się większą siłą mięśni kończyn górnych.

Istotnym aspektem jest dobór obuwia o antypoślizgowej podeszwie, które można w łatwy sposób założyć i zdjąć. Czasami należy wyposażyć seniora w obuwie ortopedyczne bądź w specjalne wkładki, zwłaszcza gdy stopy są w znacznym stopniu zdeformowane.



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

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl

Trening siłowy (oporowy)

Podeszły wiek oraz długotrwałe unieruchomienie po urazach bioder przyczynia się do rozwoju sarkopenii, czyli utraty masy mięśniowej i/lub równoczesnego osłabienia siły mięśni. W celu zahamowania dalszej utraty

włókien mięśniowych należy wdrożyć trening oporowy, który wpłynie pozytywnie na zdolność do zachowania równowagi oraz zapewni zakres sprawności fizycznej konieczny do przemieszczania się po mieszkaniu. Ćwiczenia siłowe muszą

być wykonywane pod kontrolą fizjoterapeuty, aby nie dopuścić do nadmiernego obciążenia organizmu i uszkodzenia kręgosłupa lędźwiowego.

Patryk Kamiński

OPIEKUNIE! POZWÓL SOBIE POMÓC W CODZIENNYCH CZYNNOŚCIACH!

Osoby opiekujące się osobami starszymi bardzo często po pewnym czasie stają się nerwowe i przestają radzić sobie z nadmiarem obowiązków. Nie ma w tym nic dziwnego. Opiekowanie się seniorem, zwłaszcza kiedy ma on problemy zdrowotne, to nie lada wyzwanie. Istnieje więc wiele rozwiązań,

które mogą ułatwić codzienne funkcjonowanie. Jedzenie, picie, higiena i pomoc w chodzeniu mogą być naprawdę ciężkie do zrealizowania, zwłaszcza przy osobie leżącej lub ciężko chorej. Codzienne wykonywanie tych samych czynności, które sprawiają trudności, może stać się nieznosne. Na czym polega pomoc?

Istnieje wiele rzeczy, które ułatwiają pracę opiekunowi, a z seniora robią osobę bardziej samowystarczalną. Basen do mycia włosów, osłonka na talerz, kubek niekapek czy chwytak i obrotowa poduszka to przedmioty, które znacznie mogą podnieść komfort życia dwóch stron.

Wiele wyrobów zarówno polskich



firm, jak i zagranicznych ułatwia życie osobom niepełnosprawnym, starszym i niedołącznym oraz w dużej mierze wspiera opiekunów w pełnieniu opieki nad seniorem.

Pomoce w kuchni

Największą popularnością cieszy się osłonka na talerz, widelconóż oraz uchwyty na sztućce. Osłonka zapobiega wydostawaniu się jedzenia za talerz. Spożywanie posiłków staje się szybsze, łatwiejsze i przyjemniejsze. Osoba starsza, schorowana może sama poradzić sobie z jedzeniem, ponieważ nie przesuwają się one z jednej krawędzi do drugiej. Widelconóż to naprawdę świetny

wynalazek, który sprawia, że za pomocą jednej ręki można zjeść cały obiad. Specjalny uchwyt na sztućce umożliwia samodzielne posługiwanie się sztućkami.

Pomoce przydatne w mieszkaniu

W tej grupie warto wspomnieć o dwóch rzeczach: poduszce obrotowej i chwytaku. Ta pierwsza pozwala na zmianę pozycji i kąta siedzenia bez podnoszenia się, unoszenia i wkładania w te czynności siły. Siedzenie przy stole lub w samochodzie nie będzie więc już tak dużym problemem. Chwytnak natomiast to rzecz przydatna dla osób, które mają problem z porusza-

niem się i większość czasu spędzają na siedząco. Nie trzeba się już martwić o rzeczy, które upadły lub są wysoko. Nie trzeba też prosić o pomoc kogoś innego. Chwytnak umożliwi podnoszenie rzeczy z podłogi i ściąganie rzeczy z wysokości.

Na szczególną uwagę w ułatwianiu codziennych czynności zasługuje basen do mycia głowy. Dzięki temu wynalazkowi można z powodzeniem umyć głowę osobie niepełnosprawnej, leżącej i schorowanej bez obaw, że wszystko dokoła – łącznie z seniorem i opiekunem – będzie zalane.

Natalia Wiśniewska



RENTA RODZINNA Z UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO ROLNIKÓW

Zgodnie z ustawą z dnia 20 grudnia 1990 roku o ubezpieczeniu społecznym rolników, renta rodzinna jest świadczeniem, które przysługują uprawnionym członkom rodziny zmarłego, który był:

- emerytem lub rencistą mającym ustalone prawo do emerytury albo renty rolniczej z ubezpieczenia;
- ubezpieczony, spełniający

w chwili śmierci warunki do uzyskania emerytury rolniczej lub renty rolniczej z tytułu niezdolności do pracy [1].

Warto podkreślić, że najważniejszym celem renty rodzinnej jest finansowe wsparcie po śmierci bliskiej nam osoby. Wskazać jednak należy, że uzyskanie przedmiotowej renty niesie ze sobą pewne obostrzenia, które częściowo zostały

wymienione powyżej. Co to oznacza? Otóż nie każdy może z niej skorzystać.

Kto w takim razie uprawniony jest do pobierania renty rodzinnej? Zgodnie ze wskazaną powyżej ustawą, do renty rodzinnej uprawnieni są następujący członkowie rodziny zmarłego:

- dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobione;

- przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności wnuki, rodzeństwo i inne dzieci, z wyłączeniem dzieci przyjętych na wychowanie i utrzymanie w ramach rodziny zastępczej lub rodzinnego domu dziecka;

- małżonek (wdowa, wdowiec);

Jednakże powyżej wskazane osoby obowiązane są do spełnienia określonych warunków.

Przede wszystkim zaznaczyć należy, że wszystkim uprawnionym członkom rodziny przysługuje jedna renta rodzinna. Jednakże, w przypadku gdy do przedmiotowej renty uprawniona jest tylko jedna osoba, to wówczas wynosi ona 85% emerytury podstawowej ze zwiększeniem o:

- 50% nadwyżki – ponad kwotę emerytury podstawowej – emerytury lub renty inwalidzkiej z ubezpieczenia społecznego rolników indywidualnych

i członków ich rodzin, jaka przysługiwała zmarłemu w chwili śmierci, albo

- 50% części składkowej emerytury rolniczej lub renty rolniczej z tytułu niezdolności do pracy, która przysługiwała lub przysługiwałaby zmarłemu w chwili śmierci.

Istotne jest również to, że renta rodzinna nie może być wyższa od kwoty świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu i jednocześnie nie może być niższa od emerytury podstawowej. Ponadto za każdą następną osobę uprawnioną do pobierania przedmiotowego świadczenia, wysokość wskazanej powyżej renty zwiększa się o 5%.

Na marginesie należy zaznaczyć, że w przypadku gdy śmierć ubezpieczonego nastąpiła w skutek wypadku przy pracy rolniczej lub rolniczej choroby zawodowej, to wówczas wyliczoną rentę rodzinną zwiększa się o 10%.

Renta rodzinna ulega podziałowi między uprawnionych na równe części, jeżeli:

- do renty są uprawnione osoby małoletnie, nad którymi opiekę sprawują różne osoby;
- pełnoletni członek rodziny uprawniony do renty żąda jej podziału;
- zachodzą inne okoliczności uzasadniające podział renty.

Warto również zwrócić uwagę na fakt, że do renty rodzinnej przysługuje dodatek pielęgnacyjny oraz dodatek dla sieroty zupełnej. Pamiętać również należy o tym, że wypłata renty rodzinnej, przysługującej osobie pełnoletniej, ulega zawieszeniu, jeżeli uprawniony prowadzi działalność rolniczą.

[1] W takim przypadku przyjmuje się, że był on całkowicie niezdolny do pracy w gospodarstwie rolnym.

Tymon Zawada



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**.





ZALICZKA CZY ZADATEK?

Coraz częściej przy umowach np. sprzedaży rzeczy ruchomych, czy też umowach o dzieło strony wpłacają z wyprzedzeniem ustaloną kwotę pieniędzy określając ją jako zatek lub zaliczka. Czy na pewno zdajemy sobie sprawę co te określenia oznaczają?

Konsekwencje jakie rodzi dla stron wpłacenie zadatku lub zaliczki są różne, dlatego też należy w każdym przypadku zastanowić się co chcemy osiągnąć poprzez dokonaną wpłatę.

Celem zarówno zadatku, jak i zaliczki jest zagwarantowanie obu stronom umowy tj. kupującemu i sprzedawcy, że umowa dojdzie do skutku. Świadczenie pieniężne ma zapewnić kupującemu otrzymanie zamówionego towaru / usługi, a sprzedawca ma otrzymać umówione wynagrodzenie.

Zatek jest to świadczenie pieniężne, które ma na celu ochronę obu stron umowy w przypadku jej niewykonania. Przepisy o zadatku stosuje się w przypadku, gdy strony nie

zastrzegły inaczej w umowie albo gdy z zwyczajowo przyjętych okoliczności to wynika.

Konsekwencją wpłacenia zadatku jest to, że w przypadku niewykonania umowy przez jedną ze stron druga strona może bez wyznaczenia dodatkowego terminu od umowy odstąpić i otrzymany zatek zachować, a jeżeli sama go dała, może żądać sumy dwukrotnie wyższej.

Przykład 1: kupujący i sprzedający zawarli umowę kupna samochodu. Kupujący wpłacił sprzedawcy kwotę 500 zł zadatku. Strony

ustaliły, że za miesiąc (20 listopada 2018 roku) spotkają się po raz kolejny i wykonają umowę tj. kupujący zapłaci pozostałą kwotę, a sprzedający wyda pojazd. Jednakże po 2 tygodniach od przekazania zadatku kupujący się rozmyślił i nie chce zakupu pojazdu. Czy sprzedający odda kupującemu kwotę zadatku ?

Nie, sprzedający na podstawie kodeksu cywilnego ma prawo zachować dla siebie kwotę zadatku (w tym przypadku 500 zł), która ma stanowić rekompensatę kosztów, które poniósł z powodu tego, że liczył na zawarcie umowy. Sprzedający nie ma żadnego obowiązku wykazywania czy je poniósł oraz w jakiej wysokości.

Przykład 2: kupujący i sprzedający zawarli umowę kupna samochodu. Kupujący wpłacił sprzedawcy kwotę 500 zł zadatku. Strony ustaliły, że za miesiąc (20 listopada 2018 roku) spotkają się po raz kolejny i wykonają umowę tj. kupujący zapłaci pozostałą kwotę, a sprzedający wyda pojazd. Jednakże po 2 tygodniach od przekazania zadatku sprzedający sprzedał pojazd innej osobie. Czy sprzedający odzyska wpłacony przez siebie zadek ?

Tak, kupujący otrzyma wpłacony zadek, co więcej ma prawo domagać się kwoty dwukrotnie wyższej z uwagi na niedotrzymanie przez sprzedającego umowy.

Natomiast zaliczka stanowi świad-

czenie pieniężne, które stanowi część należnego wynagrodzenia za towar lub usługę. W przypadku odstąpienia którejkolwiek ze stron od umowy druga strona nie zachowuje zadatku, czy też nie nabywa prawa do żądania jego podwójnej wysokości. W takiej sytuacji strony mają obowiązek zwrócić sobie to co wzajemnie świadczyły.

Zadek stanowi lepsze zabezpieczenie w sytuacji, gdy stronie zależy na wykonaniu umowy. Jednakże, to strony swobodnie mogą ustalić, która forma zabezpieczenia interesów jest bardziej odpowiednia oraz ustalić jej warunki.

Tymon Zawada

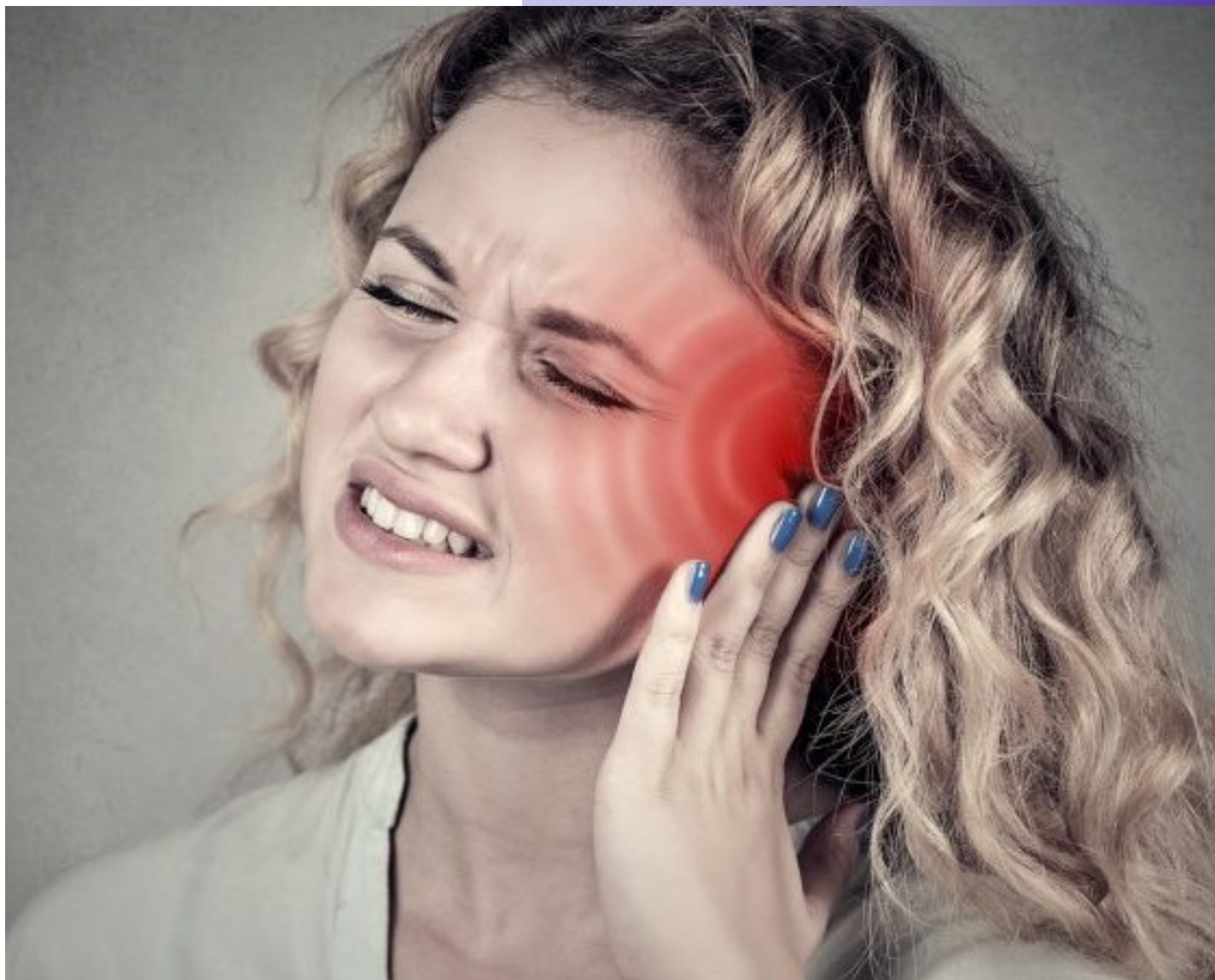
MIGRENA – OBJAWY I LECZENIE

Istotnym czynnikiem mającym wpływ na występowanie migreny jest skłonność dziedziczna. W przeciwieństwie do bólu klasterowego migrena dotyka częściej kobiet niż mężczyzn. Choroba dotyczy zwykle osób między 25., a 45.

rokiem życia, jednak może pojawić się także u osób w podeszłym wieku lub dzieci. Jakie są objawy migreny, czym różni się od zwykłego bólu głowy i jak wygląda leczenie?

Migrena – przyczyny

Migrena jest szerokim pojęciem bólu głowy, któremu mogą towarzyszyć inne dolegliwości. Wciąż prowadzone są badania mające na celu wyjaśnienie przyczyny powstawania bólu migrenowego. Dużą rolę odgrywają geny. Prawdopodobnie ból



powstaje na wskutek zaburzeń bioelektrycznych oraz zwężania naczyń krwionośnych mózgu i ponownego ich rozszerzania, w wyniku czego dochodzi do pulsującego bólu. Przypuszcza się, że znaczenie może mieć także niski poziom serotoniny.

Ponadto istnieje wiele czynników inicjujących napady migreny, takich jak:

- niektóre leki, np. stosowane przy wrzodach, chorobach serca i układu krwionośnego, nadciśnieniu tętniczym;
- zmiany atmosferyczne;
- zaburzenia hormonalne;
- napoje zawierające kofeinę;
- niektóre pokarmy, np. mięso, sery, czerwone wino, glutamian sodowy, imbir, orzechy, owoce cytrusowe; suszone owoce, groch i fasola.

Wyróżniamy trzy rodzaje migreny:

- Migrena zwykła – chory przed napadem bólu może odczuwać zmęczenie i rozdrażnienie. Pojawia się bardzo silny, pulsujący ból

najczęściej z jednej strony (czasem obustronnie). Jednocześnie mogą występować dolegliwości takie jak światłowstręt, wrażliwość na dźwięk, nudności, a nawet wymioty.

- Migrena klasyczna, inaczej oczna, z aurą – przed pojawieniem się bólu migrenowego chory doznaje zaburzeń widzenia, obraz staje się niewyraźny, ruchomy, tzw. migoczące mroczki. Ponadto mogą pojawić się zaburzenia równowagi, zawroty głowy.

- Migrena skojarzona, z aurą – zanim nastąpi ból chory odczuwa drętwienie, a nawet porażenie twarzy. Mogą wystąpić także zaburzenia mowy.

Migrena – leczenie

Leczenie migreny powinno przebiegać pod okiem lekarza. Istotne jest wykluczenie innych zmian, które mogą powodować ból przypominający migrenę, szczególnie takich jak nerwoból nerwu trójdzielnego, krwotok podpajęczynówkowy, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, guz mózgu, ostry napad jaskry.

Lekarz po przeprowadzeniu z pacjentem wywiadu i ewentualnym zleceniu badań dobierze odpowiednie metody leczenia. Leki hamujące bóle migrenowe dostępne bez recepty to paracetamol, aspiryna i niesteroidowe leki przeciwzapalne. Najlepsze rezultaty przynosi zażycie leku na początku pojawiającego się napadu. Ponadto w leczeniu bólu migrenowego stosuje się preparaty zawierające ergotaminę, z którymi niestety często wiążą się skutki uboczne. W przypadku często pojawiających się silnych

napadów lekarz może zalecić stosowanie środków wybiórczo kurczących naczynia krwionośne, opioidów lub kombinację leków zapobiegających pojawianiu się napadów. Ze względu na silne działanie leków stosowanych przy migrenie oraz ryzyko wystąpienia interakcji z innymi przyjmowanymi preparatami, leczenie migreny u osób starszych musi być przeprowadzane pod ścisłą kontrolą lekarza.

Julia Dąbrowska

14 KUCHNIA

SZARLOTKA ORKISZOWA

Klasyczna szarlotka na kruchym cieście to pozycja, która choć raz musi pojawić się na jesiennym stole.

Nie wymaga dużego nakładu pracy, powstaje z niewielu składników, a smakiem przewyższy niejednego wykwintny deser!

Składniki na kruche ciasto:

- 200g zimnego masła
- 260g mąki orkiszowej jasnej

- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki cukru kokosowego (lub zamiennik np. ksylitol, zwykły cukier)
- 1 małe jajko
- szczypta wanilii (opcjonalnie)
- Składniki na jabłkowy farsz:
- 1kg jabłek
- 2 łyżki cukru kokosowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu

Przygotowanie:

Na stolnicę przesiewamy mąkę z proszkiem do pieczenia. Dodajemy pokrojone w kostkę zimne masło, cukier kokosowy, jajko i szczyptę wanilii. Całość zagniatamy aby uzyskać jednolite ciasto. Jeśli chcemy, możemy do tego celu użyć robota kuchennego.

Ciasto zawijamy w folię i wkładamy do zamrażarki na 15 minut.



W międzyczasie przygotowujemy farsz jabłkowy.

Jabłka obieramy, przekrawamy w ćwiartki, usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę, lub jak nam wygodnie. Pokrojone jabłka przekładamy do głębszego garnka lub na patelnię. Podsmażamy na średnim ogniu z dodatkiem cukru kokosowego, dość często mieszając. Po około 10-15 minutach jabłka powinny zmięknąć i mogą się delikatnie rozpadać. Dodajemy cynamon, mieszamy i odstawiamy.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C

z opcją grzania góra-dół.

Tortownicę o średnicy 26cm wykładamy papierem do pieczenia (możemy również użyć innej formy np. prostokątnej).

Połowę schłodzonego ciasta kroimy w plastry i wykładamy równomiernie na dno formy, palcami dociskamy i doklejamy ciasto w brakujących miejscach.

Na tak przygotowany spód wykładamy jabłka z cynamonem i wyrównujemy.

Drugą połowę schłodzonego ciasta również kroimy w plastry

i wykładamy równomiernie na wierzch by pokryć jabłka.

Tak przygotowane ciasto wstawiamy na środkowy poziom rozgrzanego piekarnika.

Pieczemy około 40-50 minut, do czasu, aż ciasto ładnie się zarumieni.

Po tym czasie szarlotkę wyciągamy i odstawiamy. Po wystudzeniu kroimy i podajemy.

Smacznego!

Joanna Zadrowska



CHOROBA PAGETA – CZYM JEST, JAKIE SĄ JEJ OBJAWY?

Objawy choroby Pageta najczęściej pojawiają się u osób w starszym wieku. Schorzenie cechuje się występowaniem zaburzeń w strukturze kostnej. W konsekwencji niektóre fragmenty kości stają się przerośnięte, z kolei inne niedostatecznie rozwinięte. Sprawdź, jak rozpoznać objawy choroby Pageta!

Czym jest choroba Pageta?

Choroba Pageta nosi swoją nazwę na cześć Jamesa Pageta – chirurga, który opisał schorzenie ponad 150 lat temu. Choroba trwa przewlekłe i powoduje zmiany

w budowie kości. Cechą charakterystyczną tej przypadłości jest występowanie nieprawidłowości w budowie kości, a dokładniej w aktywności osteoblastów kościotwórczych.

Warto w tym momencie wyjaśnić, że osteoblasty to komórki kościotwórcze, dzięki którym dochodzi do budowy i wzrostu kości. Ich wzmożona aktywność oznacza przerost fragmentu kości. Z kolei osteoklasty posiadają zdolność rozpuszczania i wchłaniania kości. Również ich aktywność jest zaburzona w przebiegu choroby Pageta, przez co poza

występowaniem przynajmniej jednego przerostu fragmentu kości obserwuje się także wzmożoną resorpcję, co jest równoznaczne ze zbyt słabą budową niektórych fragmentów kości.

Przyczyny choroby Pageta wciąż pozostają nieznane. Choroba Pageta jest schorzeniem o nieznanej etiologii. Przypuszcza się, że na jej rozwój mogą mieć wpływ czynniki genetyczne, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania. Ponadto przypuszcza się, że na rozwój choroby Pageta mogą mieć wpływ wirusy, których obecność

stwierdzono w zmienionych chorobowo komórkach kościotwórczych.

U kogo najczęściej rozpoznaje się chorobę Pageta?

Choroba Pageta to stosunkowo rzadka przypadłość. Schorzenie obserwuje się u zaledwie kilku procent populacji. Należy jednak mieć na uwadze, że dane dotyczące liczby zachorowań są ograniczone.

Bardzo rzadko choroba Pageta rozpoznawana jest u dzieci i młodzieży. Objawy najczęściej pojawiają się u osób powyżej 40. roku życia, a ryzyko rozwoju choroby wzrasta wraz z wiekiem. Wiadomo również, że dwa razy częściej chorują mężczyźni.

Choroba Pageta – objawy

Mając na uwadze przewlekły charakter choroby Pageta należy wiedzieć, że schorzenie przez wiele lat może rozwijać się

bezobjawowo. Pierwsze symptomy zwykle pojawiają się w momencie, gdy dochodzi do drobnych uszkodzeń, deformacji i zmian zwyrodnieniowych, które są konsekwencją zaburzeń budowy kości.

Nadmierny rozrost kości zajmuje okoliczne stawy, co jest przyczyną zmian zwyrodnieniowych. Ponadto zwykle pojawia się ból, który jest wynikiem mikrourazów i drobnych złamań kości. W niektórych przypadkach złamania kości mogą przebiegać bezobjawowo.

Deformacje kości mogą wywoływać ucisk na okoliczne zakończenia nerwowe. W konsekwencji jako pozostałe objawy choroby Pageta wymienia się m.in. bóle głowy, zaburzenia słuchu lub widzenia, czy nawet udar niedokrwienny mózgu.

Należy jednak zaznaczyć,

że objawy schorzenia w dużej mierze zależą od tego, gdzie zlokalizowane jest ognisko choroby. Zdarza się, że zmiany dotyczą jednego fragmentu kości lub są mnogie. Jednak deformacje najczęściej dotyczą kości miednicy, czaski, odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a także kości piszczelowych i udowych. Mając na uwadze miejsce występowania zmian chorobowych można uwzględnić, że najczęściej:

w przypadku kości piszczelowych kończyn dochodzi do ich pogrubienia;

kości czaski mogą natomiast cechować się występowaniem guzowatych uwypukleń, którym towarzyszą m.in. bóle głowy;

zmiany kręgosłupa lędźwiowego powodują jego wygięcie i obniżenie wysokości ciała.

Patryk Kamiński

WYDZIEDZICZENIE – PRZYCZYNY

Wydziedziczenie to zgodnie z kodeksem cywilnym uprawnienie spadkodawcy do pozbawienia w testamencie zstępnych (tj. dzieci lub wnuków), małżonka i rodziców prawa do zachowku.

(Więcej informacji na temat wydziedziczenia zostało ujętych w artykule: Wydziedziczenie – podstawowe informacje.)

Wydziedziczenie może nastąpić jedynie na podstawie jednej z trzech ustawowych przesłanek polegających na:

- zachowaniu się spadkobiercy wbrew woli spadkodawcy uporczywie postępującego sprzecznie z zasadami współżycia społecznego;
- dopuszczeniu się przez spadkobiercę względem spadkodawcy albo jednej z najbliż-



szych mu osób umyślnego przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności albo rażącej obrazie czci;

- uporczywym nie dopełnianiu względem spadkodawcy obowiązków rodzinnych.

Przesłanka nr 1 – uporczywość postępowania sprzecznie z zasadami współżycia społecznego wbrew woli spadkodawcy

Uporczywość postępowania charakteryzuje się pewną długotrwałością, bądź też powtarzalnością nieprawidłowych zachowań, przy czym nie muszą one być identyczne.

Zasady współżycia społecznego jest to termin niedookreślony,

który oznacza w szczególności postępowanie zgodnie z powszechnie przyjmowanymi przez ogół społeczeństwa zasadami, które nie naruszają praw innych osób. Postępowanie sprzeczne z zasadami współżycia społecznego może polegać m.in. na nagannym trybie życia osoby uprawnionej do zachowku tj. popełnianie przestępstw, alkoholizm, zaniedbywanie własnej rodziny, prostytutka, czy też narkomania. Ważne, aby spadkodawca sprzeciwiał się tego typu stylowi życia.

Przesłanka nr 2 – dopuszczenie się przez spadkobiercę względem spadkodawcy albo jednej z najbliższych mu osób umyślnego

przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności albo rażącej obrazie czci

Umyślne przestępstwo przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności regulują przepisy ustawy karnej. Do wskazanych powyżej przestępstw należy zaliczyć m.in.: zabójstwo, ciężki uszczerbek na zdrowiu, udział w bójce.

Przedmiotowy czyn może dotyczyć nie tylko samego spadkodawcy ale również osoby dla niego najbliższej. Pojęcie osoby najbliższej nie zostało przez ustawodawcę doprecyzowane i to do sądu należała będzie interpretacja, czy daną osobę należy zaliczyć do tego grona.

Przesłanka nr 3 – uporczywe

niedopełnianie względem
spadkobiercy obowiązków
rodzinnych

Z tego rodzaju przesłanką możemy mieć do czynienia w sytuacji, gdy spadkobierca uporczywie nie wypełnia swoich zobowiązań rodzinnych wobec spadkodawcy. Do rodzinnych zobowiązań możemy zaliczyć m.in. uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego na rzecz spadkodawcy, niewykonywanie opieki nad spadkodawcą, która jest niezbędna z uwagi na jego wiek i stan zdrowia, czy też niewykonywanie obowiązków wynikających z łączącej strony umowy dożywo-

cia. Również brak zainteresowania spadkodawcą polegający na zerwaniu kontaktów rodzinnych i ustaniu więzi uczuciowych powoduje wypełnienie przesłanki.

Katalog przesłanek, które pozwalają na wydziedziczenie spadkobiercy ma charakter zamknięty, co oznacza, iż tylko wskazane wyżej przesłanki są skuteczne. Należy pamiętać, że przesłanka wydziedziczenia musi istnieć już w momencie sporządzania testamentu. Przyczyna wydziedziczenia nie może powstać w późniejszym terminie.

Pamiętaj, że ustawodawca wyraż-

nie nie nakłada na spadkodawcę obowiązku wskazania, która z przyczyn spowodowała podjęcie decyzji o wydziedziczeniu, jednakże ta przyczyna musi wynikać z testamentu. W przypadku, gdy spadkobierca wystąpi na drogę sądową, to sąd będzie badał, czy podana przesłanka wystąpiła. Jeżeli chcemy, aby wydziedziczenie było skuteczne, to należy możliwie jak najdokładniej opisać przyczynę wydziedziczenia tak, aby nie pozostawić żadnych wątpliwości w tej kwestii.

Tymon Zawada

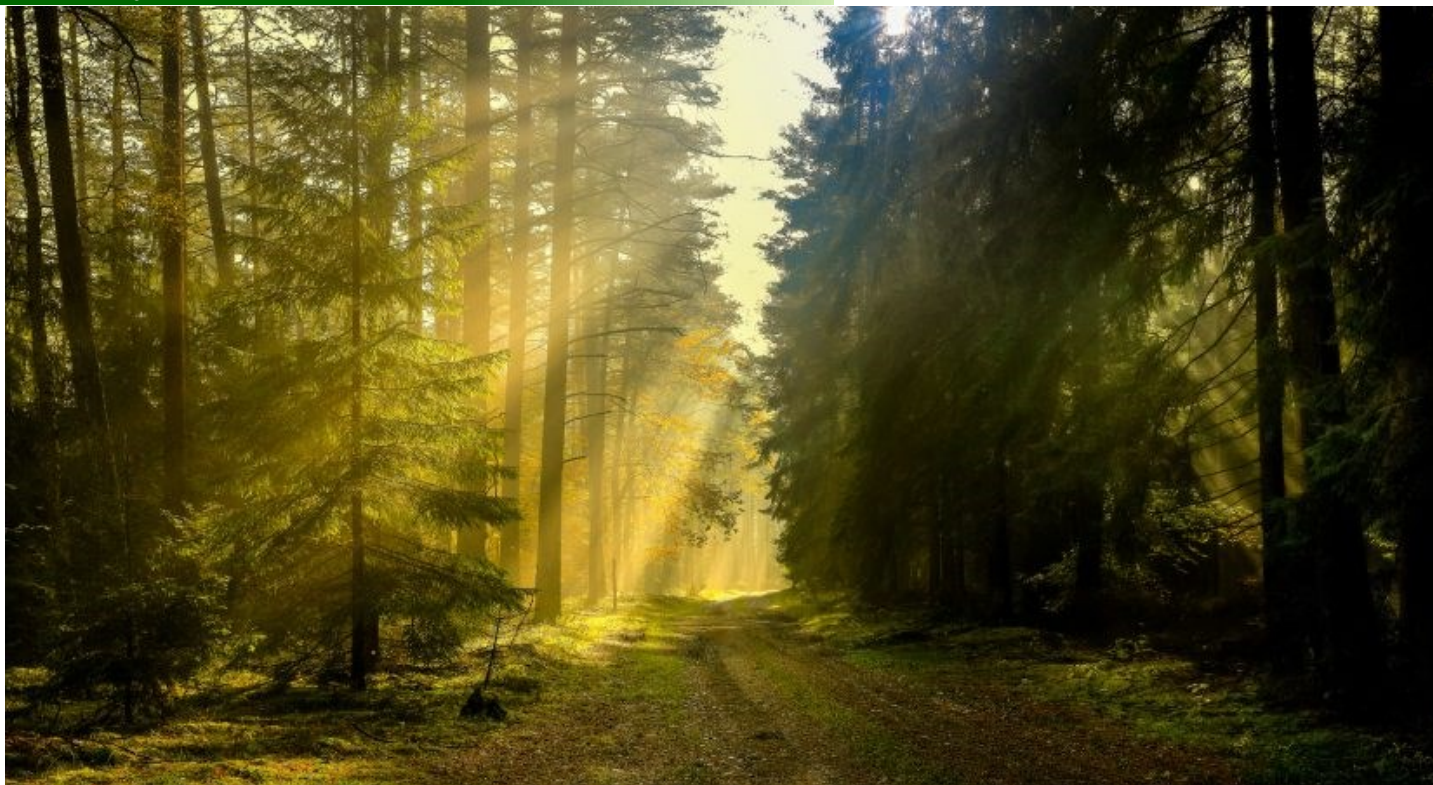
SENIORZE, WYBIERZ SIĘ DO BORU SOSNOWEGO!

Schyłek lata i początek jesieni to okres, kiedy drzewa w Polsce wyglądają szczególnie ładnie. Dla wielu osób jest to też ulubiony czas na spacer. Tym bardziej, że zwykle w lasach nie brakuje grzybów, a kolorowe liście pozwalają zaspokoić naturalne potrzeby estetyczne. Szukając bliższego kontaktu z przyrodą, warto odwiedzić lasy obfitujące w grzyby,

ale niekoniecznie w kolorowe liście. Bory sosnowe to lasy najpowszechniej występujące w naszym kraju. Szacuje się, że stanowią ponad połowę terenów leśnych. Często rosną także w wersjach mieszanych, w towarzystwie drzew liściastych, dlatego spacer wśród sosen nie muszą zupełnie odbierać radości z tworzenia jesiennego bukietu z liści.

Na spacer obowiązkowo z koszykiem

Mimo popularności sosny, niewiele wie, że poza dostojnym wyglądem i pięknym zapachem, ten gatunek drzew oferuje nam coś jeszcze. Stanowi środowisko wręcz idealne dla cenionych grzybów, takich jak borowiki szlachetne, podgrzybki, maślaki, a także pieprzniki jadalne i gąski. Innymi owocami



tych lasów są borówki, czarne jagody oraz żurawina. Spacerowanie i zbieranie darów natury to jednak wciąż nie wszystko, co zapewniają nam sosny.

Głębokie wdechy cennego powietrza

Spacery po borze sosnowym to szansa na oddychanie nie tylko czystym, ale naprawdę zdrowym powietrzem. Jest to bowiem gatunek drzew, które wytwarzają lotne substancje bakteriobójcze. Ich stężenie jest tak duże, że nie ma możliwości pominięcia ich zdrowotnego wpływu na ludzki układ oddechowy. Dotrą do nozdrzy nawet, kiedy już wyjdzie się z lasu. Eksperci przyznają, że spacer po lesie sosnowym wspierają w leczeniu stanów zapalnych górnych dróg oddechowych.

Relaksujący zapach igieł i żywicy Sosna ma też duże znaczenie dla naszego samopoczucia. Jej zapach działa kojąco na nerwy i pomaga w odprężeniu. Wystarczy potrzebę igły sosny, by poczuć jej wspaniały aromat. Nie dziwi, że w sklepach znaleźć można olejki eteryczne produkowane z naturalnych substancji pozyskiwanych z sosny. Olej sosnowy, który uzyskuje się z igieł i szczytowych gałązek drzewa, od stuleci wykorzystywany jest do masażu relaksacyjnych i leczniczych. Można też stosować go do inhalacji niwelujących zmęczenie.

Olejek sosnowy dla zdrowia Olej z sosny doskonale stymuluje krążenie i rozgrzewa, przy okazji wspomagając funkcjonowanie górnych dróg oddechowych.

Dodany do kąpieli, pomaga również łagodzić bóle reumatyczne, bóle zatok oraz problemy z układem moczowym, w tym zapalenie pęcherza i kamicę nerkową. Dodaje się go także do inhalacji na zatkane drogi oddechowe. Olejek można również zażywać w postaci syropu. Przydaje się w leczeniu przeziębień oraz kaszlu. Tak jak pod innymi postaciami, tak i w tym przypadku ma również korzystny wpływ na kondycję układu oddechowego, dlatego można go stosować przy problemach z oskrzelami, stanach zapalnych gardła oraz chrypce. Co więcej, niektóre badania dowodzą, że olej sosnowy może zmniejszać ryzyko zachorowania na raka.

Natalia Wiśniewska



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