



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

SPRAWOWANIE OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ

**NATURALNE METODY ŁAGODZĄCE BÓL
GŁOWY I MIGRENĘ**

UZNANIE ZA NIEGODNEGO DZIEDZICZENIA

JASKRA – ZŁODZIEJKA WZROKU?

**BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI
(DENSYTOMETRIA)**



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 JAKA JEST ROLA WĘZŁÓW CHŁONNYCH?

5 BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI (DENSYTOMETRIA) – NA CZYM POLEGA?

— *Cezary Lipiński*

6 SPRAWOWANIE OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ CZĘŚĆ 1 — *Natalia*

Wiśniewska

8 SPRAWOWANIE OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ CZĘŚĆ 2 — *Natalia*

Wiśniewska

10 UZNANIE ZA NIEGODNEGO DZIEDZICZENIA — *Tymon Zawada*

11 JASKRA – ZŁODZIEJKA WZROKU? — *Gabriel Domański*

13 NATURALNE METODY ŁAGODZĄCE BÓL GŁOWY I MIGRENĘ — *Patryk*

Kamiński

15 PRZEPIS NA OLEJEK ROZMARYNOWY Z MACERATU — *Julia Dąbrowska*

17 SCHORZENIA UKŁADU MOCZOWEGO, Z KTÓRYMI PACJENCI

NAJCZĘŚCIEJ ZGŁASZAJĄ SIĘ DO LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU

—*Stanisław Trojanowski*

19 IMPREZOWE CAKE POPS W ZDROWSZEJ ODSŁONIE — *Joanna Zadrowska*

20 LEN – WYKORZYSTAJ GO JAKO NATURALNY KOSMETYK! — *Joanna*

Sadura



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

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

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

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

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

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

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



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190

03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

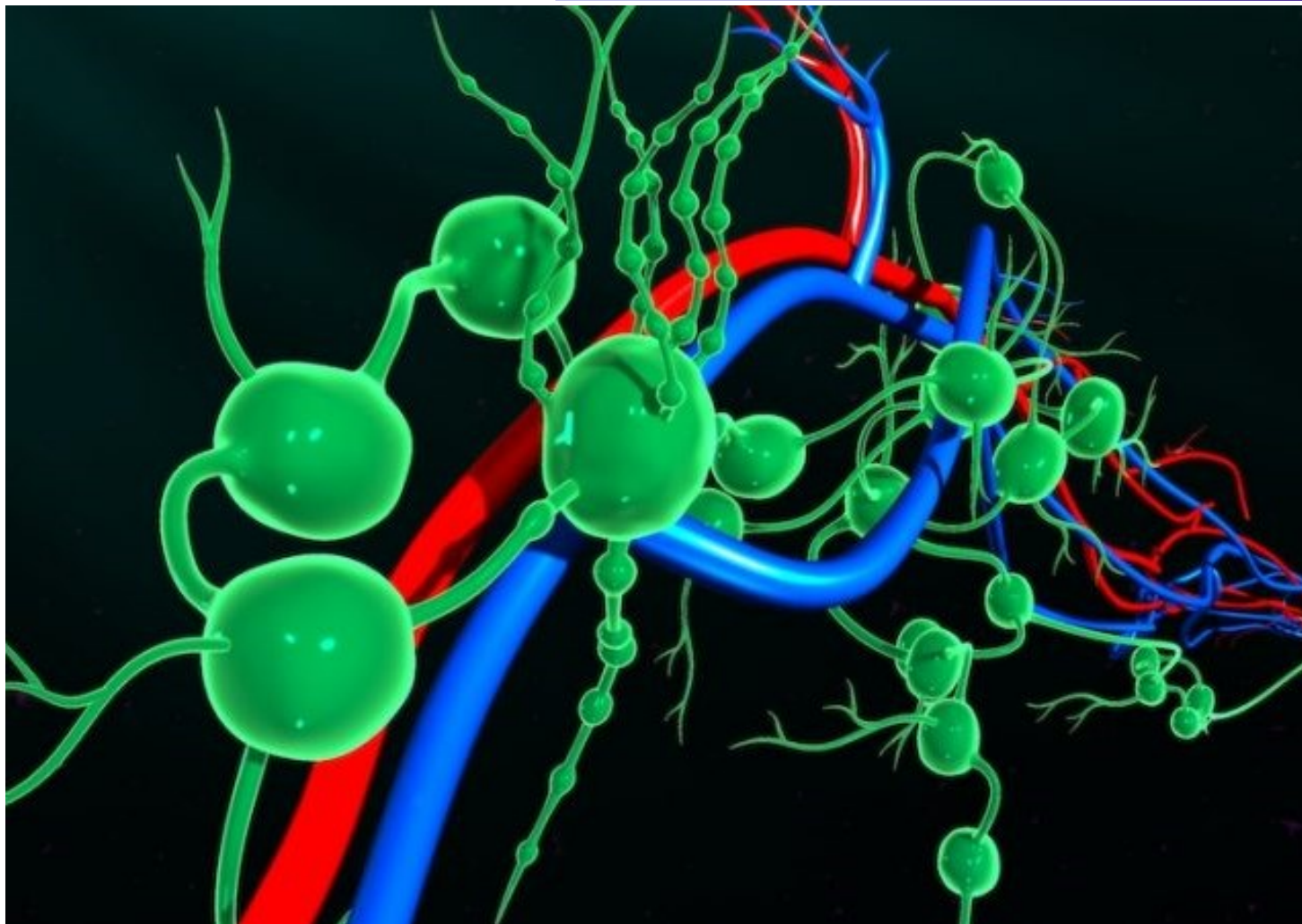
fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

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

Redaktor naczelny: Anna Redosz

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



JAKA JEST ROLA WĘZŁÓW CHŁONNYCH?

Kiedy jesteśmy zdrowi, nie zdajemy sobie sprawy z obecności węzłów chłonnych, które zlokalizowane są w całym naszym ciele. Najwięcej ich znajdziemy pod pachami, na szyi, w okolicach pachwin, w dołach nadobojczykowych, za uszami, pod kolanami a także pod żuchwą.

Węzły chłonne są częścią układu

limfatycznego. Chroni on organizm przed zakażeniami i utrzymuje w równowadze płyny ustrojowe. Węzły chłonne najczęściej mają kształt fasolki o długości od 1 do 25 milimetrów. Są rozproszone w całym organizmie.

Wiele węzłów chłonnych znajduje się płytko pod skórą szyi, pachwin. Inne są umiejscowione w okolicy narządów wewnętrznych

brzucha, klatki piersiowej. Łączy je sieć naczyń limfatycznych, którymi transportowana jest limfa.

Węzły chłonne filtrują limfę. Oczyszczają ją z bakterii, grzybów, wirusów, komórek nowotworowych, zbieranych z przestrzeni między komórkami organizmu. Kiedy natrafią na intruza, który chce się przedostać do układu krwionośnego, to niszczą go.

Węzły chłonne pełnią funkcję swoistego zaworu bezpieczeństwa. Kiedy napotka patogeny, proces zbierania limfy zostaje wstrzymany i dochodzi do limfadenopatii, czyli powiększenia węzłów chłonnych. Nasz organizm zaczyna się w ten sposób bronić.

Limfocyty i makrofagi są komórki odpowiedzialnymi za reakcję obronną organizmu. Namnażają się one, aby pozbyć się patogenu.

Powiększone węzły chłonne wskazują na rozwijający się w organizmie stan chorobowy.

Najczęściej nie jest to nic poważnego. Niestety niekiedy obrzmiałe węzły chłonne mogą sygnalizować poważną chorobę, dlatego należy zachować czujność.

Nie będziemy opisywali budowy węzła chłonnego, którego struktura jest nad wyraz skomplikowana. Tak jak i trudne zadanie, jakie ma do zrealizowania. Dość powiedzieć, że armia naszych obrońców, czyli limfocyty powstają w grudek, aby trafić do pasm

rdzennych, gdzie są przechowywane.

Powiększone węzły chłonne mogą mieć wielkość oliwki albo orzecha włoskiego. Nawet niewielki stan zapalny sprawia, że są wyczuwalne.

Dziewięćdziesiąt procent przypadków powiększenia węzłów chłonnych świadczy o uogólnionej infekcji. Wśród nich wirusowe np.: ospa wietrzna, odra, różyczka, rumień nagły, AIDS, cytomegalia, mononukleozą zakaźną, wirusowe zapalenie wątroby. Lub infekcje bakteryjne np.: angina, gruźlica, zapalenie migdałków, bakteryjne zapalenie gardła, salmonella, choroba kociego pazura, szkarlatyna oraz zakażenie gronkowcem.

Powiększone węzły chłonne mogą również sygnalizować chorobę autoagresji, alergii lub zmiany nowotworowe.

Każde powiększenie węzłów chłonnych powyżej 1 cm wymaga konsultacji lekarskiej. Tym bar-

dzie, gdy są twarde, bezbolesne i nie dają się swobodnie przesuwają.

Powiększenie węzłów chłonnych połączone z długotrwałym osłabieniem, chudnięciem, brakiem apetytu, może być objawem powstającej choroby nowotworowej.

Do postawienia właściwej diagnozy niezbędne są badania krwi i ogleńdliny. Wykonanie badania USG różnych okolic ciała, w tym stanu jamy brzusznej pozwala na ewentualne zmiany ważnych organów (np. wątroba, śledziona). Analiza radiologiczna RTG klatki piersiowej pozwala ocenić obecność powiększonych węzłów chłonnych śródpiersia.

W uzasadnionych przypadkach lekarz zleca wykonanie badania histopatologicznego pobranego fragmentu tkanki.

lek.med. Joanna Kazik-Zaruba



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**.





BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI (DENSYTOMETRIA) – NA CZYM POLEGA?

Densytometria to nieinwazyjne i proste badanie, polegające na pomiarze gęstości kości. Służy ono głównie monitorowaniu zmian zachodzących w przebiegu osteoporozy. Badanie gęstości kości wykonuje się również profilaktycznie, w celu wychwycenia ewentualnych nieprawidłowości

kości. Sprawdź, kiedy i dlaczego warto wykonać to badanie!

Na czym polega badanie gęstości kości?

Densytometria to badanie, którego celem jest pomiar gęstości mineralnej kości. Wykonuje się je za pomocą specjalistycznego urządzenia o nazwie densytmometr. Aparatura

ta wyposażona jest w stół (leżankę), pod którym znajduje się lampa rentgenowska. Powyżej natomiast umieszczona jest aparatura wyposażona w czujniki promieniowania.

Pacjent przyjmuje pozycję leżącą, po czym mikrolampa rentgenowska emituje wiązkę promieniowania. Ta przechodzi przez kości

– najczęściej kręgosłupa w odcinku lędźwiowym i przez szyjkę kości udowej (kość biodrową). Kolejno czujniki dokonują pomiaru, czyli „sprawdzają”, ile promieni przeniknęło przez kość. Im masa kości jest wyższa, tym mniej promieni urządzenia przepuszcza. Na tej podstawie możliwa jest ocena gęstości kośćca.

W trakcie badania Pacjent nie może mieć założonej biżuterii i innych metalowych elementów. Badanie jest całkowicie bezbolesne i trwa zaledwie kilka minut. Bezpośrednio po densytometrii można wrócić do codziennych

czynności.

Badanie densytometryczne – wskazania

Badanie gęstości kości wykonuje przede wszystkim u osób chorujących na osteoporozę. Metoda ta pozwala na ocenę stanu kośćca, a także skuteczności prowadzonego leczenia. Ponadto, densytometria powinna być wykonywana profilaktycznie u kobiet w okresie menopauzy, a także u mężczyzn po 60. roku życia.

Na wcześniejsze wykonanie badania densytometrycznego warto się zdecydować, jeśli w rodzinie występowały przypadki

osteoporozy. Zwiększone ryzyko wystąpienia tego schorzenia dotyczy także osób cierpiących na choroby przewlekłe. W takich przypadkach również warto kontrolować stan kośćca. Choroby predysponujące do rozwoju osteoporozy to m.in.:

- choroba wrzodowa,
- cukrzyca,
- niewydolność nerek,
- niewydolność wątroby,
- nadczynność tarczycy,
- zaburzenia wchłaniania.

Cezary Lipiński

SPRAWOWANIE OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ CZĘŚĆ 1

W życiu każdego z nas może dojść do sytuacji, w której w wyniku pogorszenia naszego zdrowia, wymagać będziemy opieki innych osób. Często taką

opiekę sprawują nasi najbliżsi. Jednakże sama bezpośrednia pomoc nie jest wystarczająca. Na szczęście każdy z nas w takiej sytuacji może liczyć na pomoc państwa, które dostar-

czy nam odgórnie wskazane środki finansowe.

Pierwszym rodzajem pomocy finansowej jest dodatek pielęgnacyjny. Wskazać przy tym należy, że wymieniony powyżej



dodatek przysługuje osobie, która jest uprawniona do emerytury lub renty. Odnosi się to do osoby, która:

- nie ma ukończonego 75 roku życia i przede wszystkim została uznana za całkowicie niezdolną do pracy, oraz;
- została uznana za całkowicie niezdolną do samodzielnej egzystencji, albo;
- ukończyła 75 rok życia.

Podsumowując, aby móc uzyskać prawo do dodatku należy mieć przede wszystkim ukończone 75 lat. Jednakże w przypadku, gdy dana osoba nie ma ukończo-

nego wskazanego powyżej wieku, może uzyskać przedmiotowy dodatek, gdy została uznana za całkowicie niezdolną do pracy oraz do samodzielnej egzystencji.

Wskazać jednakże należy, że dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie, która jest uprawniona do emerytury lub renty i przebywa w zakładzie opiekuńczo – leczniczym bądź też w zakładzie pielęgnacyjno – opiekuńczym. Wyjątek pojawia się w sytuacji, gdy wskazana powyżej osoba przebywa poza wymienionymi placówkami przez okres dłuższy niż 2 tygodnie w ciągu miesiąca.

Często zdarza się również, że Zakład Ubezpieczeń Społecznych z urzędu przyznaje prawo do dodatku pielęgnacyjnego emerytom lub rencistom w chwili uzyskania przez nich 75 roku życia. Wówczas nie ma potrzeby składania odpowiedniego wniosku.

Zgodnie z art. 75 ust 2 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 roku o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, dodatek pielęgnacyjny wypłacany jest uprawnionej osobie w wysokości 209,59 zł w stosunku miesięcznym[1]. Ponadto kwotę dodatku wskazanego powyżej,

podwyższa się przy zastosowaniu wskaźnika waloryzacji[2] emerytur i rent od miesiąca, w którym przeprowadzana jest waloryzacja.

Na marginesie zaznaczyć należy, że dodatek pielęgnacyjny jest wolny od podatku dochodowego. Ponadto nie podlega egzekucji administracyjnej i sądowej.

Kolejny przykład pomocy zostanie omówiony w następnym artykule.

[1] Aktualna kwota dodatku pielęgnacyjnego ogłaszana jest przez Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w formie komunikatu w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski”.

[2] Waloryzacja – jest to ustalenie wysokości świadczeń pieniężnych, które istnieją w danym momencie. Odnosi się m.in. do emerytur, rent oraz płac. Celem waloryzacji jest utrzymanie rzeczywistej wartości ekonomicznej na niezmiennym poziomie.

Natalia Wiśniewska

SPRAWOWANIE OPIEKI NAD OSOBĄ STARSZĄ CZĘŚĆ 2

W poprzednim artykule omówiona została instytucja dodatku pielęgnacyjnego, który przyznawany jest przez państwo w formie pomocy finansowej.

Kolejną instytucją, która zostanie omówiona jest zasiłek pielęgnacyjny, który jest jednym ze świadczeń opiekuńczych. Ma on na celu częściowe pokrycie wydatków poniesionych w związku z zapewnieniem opieki i pomocy osobie, która jest niezdolna do samodzielnej

egzystencji. Zasiłek pielęgnacyjny opisany został w ustawie z dnia 28 listopada 2003 roku o świadczeniach rodzinnych.

Na początek wskazać należy, że zasiłek pielęgnacyjny przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków, które wynikają z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z brakiem zdolności do samodzielnej egzystencji. Przysługuje on osobie, która ukończyła 75 rok życia (poza tym przysługuje

również dziecku niepełnosprawnemu oraz osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności). Podkreślenia wymaga jednak fakt, że przedmiotowy zasiłek nie przysługuje, jeżeli dana osoba umieszczona jest w instytucji, która zapewnia całodobowe utrzymanie[1].

Zasiłek pielęgnacyjny jest świadczeniem rodzinnym, który obecnie przyznawany jest w wysokości



153 zł w skali miesiąca. Ponadto zasiłek ten nie jest uzależniony od wysokości uzyskiwanego dochodu. Jest ono kwotą stałą, dlatego też nie można domagać się jej podwyższenia. Dodatkowo stanowi świadczenie niepodzielne, dlatego też w chwili gdy zasiłek zostanie przyznany w trakcie trwania danego miesiąca, przedmiotowy zasiłek będzie przysługiwał w całości, nie zaś proporcjonalnie do pozostałych dni.

Warto zaznaczyć, że zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje, jeżeli członkom rodziny uzyskują za granicą świadczenia

na pokrycie wydatków związanych z pielęgnacją tych osób. Ponadto należy zwrócić uwagę na fakt, że przedmiotowy zasiłek nie przysługuje osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego. Osobie, której przyznany został dodatek pielęgnacyjny za okres, w którym wypłacony był zasiłek pielęgnacyjny, Zakład Ubezpieczeń Społecznych lub inny organ emerytalny lub rentowy, przyznający dodatek pielęgnacyjny, wypłaca emeryturę lub rentę pomniejszoną o kwotę odpowiadającą wysokości wypłaconego za ten okres zasiłku pielęgnacyjnego. Pozostała kwota przekazy-

wana jest na rachunek bankowy właściwego organu. Przekazana kwota, która została powyżej opisana, uznawana jest za zwrot świadczeń nienależnie pobranych.

[1] Instytucja zapewniająca całodobowe utrzymanie – zgodnie z art. 3 ust. 7 ustawy o świadczeniach rodzinnych jest to dom pomocy społecznej, młodzieżowy ośrodek wychowawczy, schronisko dla nieletnich, zakład poprawczy, areszt śledczy, zakład karny, szkołę wojskową lub inną szkołę, jeżeli instytucje te zapewniają nieodpłatnie pełne utrzymanie.

Natalia Wiśniewska



UZNANIE ZA NIEGODNEGO DZIEDZICZENIA

Uznanie za niegodnego dziedziczenia jest to instytucja, która pozwala na wyłączenie od dziedziczenia spadkobiercy, który dopuścił się nagannych zachowań wobec spadkodawcy. W takim przypadku spadkobierca będzie traktowany tak jakby nie dożył otwarcia spadku i nie uzyska żadnej części spadku.

Katalog przyczyn, które mogą stanowić podstawę uznania

spadkobiercy za niegodnego dziedziczenia jest zamknięty. Wystąpienie innych niż wymienione poniżej przyczyn nie spowoduje uznania danej osoby za niegodną dziedziczenia. Kodeks cywilny określa trzy przyczyny polegające na tym, że spadkobierca:

- dopuścił się umyślnego ciężkiego przestępstwa przeciwko spadkodawcy;
- podstępem lub groźbą nakłonił

spadkodawcę do sporządzenia lub odwołania testamentu albo w taki sam sposób przeszkodził mu w dokonaniu jednej z tych czynności;

- umyślnie ukrył lub zniszczył testament spadkodawcy, podrobił lub przerobił jego testament albo świadomie skorzystał z testamentu przez inną osobę podrobionego lub przerobionego.

Przedmiotowa regulacja ma chronić zasady społeczne o charakterze moralno – obyczajowym. Według powszechnie akceptowanych norm zarówno moralnych, etycznych, jak i przyjętych zwyczajów niewłaściwym oraz budzącym sprzeciw społeczeństwa, byłoby dopuszczenie do udziału w spadku osoby, która dopuściła się względem spadkodawcy czynów niegodnych, rażąco sprzecznych z przyjętymi obyczajami np. ciężko pobiła spadkodawcę, groźbą nakłoniła spadkodawcę do sporządzenia testamentu o korzystnej dla niej treści. Przepis ten ma chronić spadkodawców, aby ich majątek nie przeszedł na osobę, która z uwagi na swoje zachowanie nie powinna go otrzymać.

Uznanie spadkobiercy za niegodnego następuje już po śmierci spadkodawcy. Toczy się ono w postępowaniu sądowym, dlatego też należy wnieść pozew o uznanie spadkobiercy za niegodnego dziedziczenia. Z powództwem może wystąpić każdy, kto ma w tym interes prawny, to znaczy osoby, które dziedziczyłyby w miejsce osoby niegodnej oraz mają w tym interes majątkowy. To sąd każdorazowo będzie badał, czy dana osoba może wytoczyć powództwo o uznanie za niegodnego.

Ciężar udowodnienia istnienia jednej z przesłanek spoczywa na osobie, która występuje do sądu z pozwem, dlatego też należy już na etapie przygotowywania pisma powołać wszelkie

możliwe dowody m.in. przedstawić dokumenty, zgłosić świadków.

Nawet jeżeli zostało już przeprowadzone po spadkodawcy postępowanie o stwierdzenie nabycia spadku, to można wystąpić z powództwem o uznanie za niegodnego. Jeżeli sąd orzeknie, że dana osoba jest niegodna dziedziczenia, to umożliwi to żądanie zmiany postanowienia o stwierdzenie nabycia spadku.

Spadek, który miał przypaść niegodnemu mocą ustawy przechodzi na spadkobierców, którzy doszliby do dziedziczenia, gdyby uznany za niegodnego nie dożył otwarcia spadku. Uznanie za niegodnego pozbawia również spadkobiercę prawa do otrzymania zachowku.

Tymon Zawada

JASKRA – ZŁODZIEJKA WZROKU?

Jaskra to choroba, która powoli i niemal bezobjawowo doprowadza do zaniku nerwu wzrokowego. Pacjent przyzwyczaja się do ubytków w polu widzenia,

które są ledwie zauważalne, dlatego jaskra zwana jest cichą złodziejką wzroku. Pacjent zaczyna odczuwać objawy w momencie, gdy choroba jest już mocno zaawansowana, czyli zaburzone

jest widzenie obwodowe. Badanie ostrości wzroku wykonywane w ramach rutynowych kontroli nie jest zdolne do wykrycia jaskry. Badanie dna oka, pola widzenia, pomiar ciśnienia w gałce ocznej



pozwała zdiagnozować jaskrę. Nie wolno zapominać o regularnych wizytach u okulisty przynajmniej raz na 2 lata, a wśród pacjentów z grupy ryzyka raz na rok. W grupie ryzyka znajdują się osoby po 40 roku życia, a zwłaszcza te u których w rodzinie występowały przypadki tej choroby. Za czynniki obciążające uznaje się palenie papierosów, niskie ciśnienie tętnicze lub wręcz przeciwnie – wysokie ciśnienie leczone lekami hipotensyjnymi, zaburzenia gospodarki lipidowej.

Przyczyny jaskry nie zostały definitywnie określone, więc ciężko jest określić, co należałoby

zrobić, aby ochronić wzrok. Dieta jest w stanie dostarczyć antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki obwiniane o występowanie choroby. Antyoksydanty to witaminy C, E, beta-karoten oraz minerały: selen, mangan, miedź.

Wyróżniamy dwa typy choroby:

– z szerokim kątem przesączania, która długi czas przebiega bezobjawowo i bezboleśnie. Zagrożeni tym typem jaskry są pacjenci z krótkowzrocznością poniżej 4 dioptrii oraz współistniejącymi zmianami w siatkówce oka. Czynnikiem ryzyka jest tutaj także niskie ciśnienie tętnicze krwi

wraz z objawami naczynioskurczowymi tj. zimnymi dłońmi i stopami lub wysokim, leczonym nadciśnieniem.

– z zamykającym się kątem przesączania, która wywołuje silne bóle głowy i oczu. Doprowadzić do tego typu choroby może nadwzroczność, cukrzyca oraz zaburzenia gospodarki lipidowej w postaci hipercholesterolemii)

U zdrowej osoby ciecz wodnista krąży wewnątrz przedniej komory oka, u osoby chorej cyrkulacja cieczy wodnistej jest zaburzona, ciśnienie wewnątrzgałkowe rośnie i doprowadza do uszkodzenia

nerwu wzrokowego. Zanik włókien nerwowych jest niezauważalny, ponieważ w oku występuje duża ilość tychże komórek.

Metody leczenia:

Leczenie jaskry polega na obniżeniu ciśnienia wewnątrzgałkowego, co powoduje zatrzymanie procesu zaniku nerwu wzrokowego. Leki trzeba stosować do końca życia i być przy tym niezwykle sumiennym. Krople przeciwnaskwowe do oczu działają poprzez hamowanie wydzielania cieczy wodnistej bądź usprawnienia przepływu płynu. Leki te wywołują działania niepożądane takie jak pieczenie i zaczerwienienie oka.

Prostaglandyny to preparaty o 24-godzinym działaniu

umożliwiającym odpływ cieczy wodnistej z oka.

Beta-blokery hamują wypływ cieczy wodnistej i obniżają ciśnienie w gałce ocznej.

Pacjent musi zostać przeszkolony przez lekarza, jaką technikę ma zastosować przy zakrapianiu oczu, bo substancje czynne potrzebują przeniknąć w głąb oka. Należy unikać mrugania w celu rozprowadzenia farmaceutyku, bo wtedy krople dostają się do dróg łzowych i nie spełniają swojej funkcji. Nie wolno pomijać dawek czy też odstawić kropli bez konsultacji z lekarzem. Chorzy mają tendencję do ignorowania zaleceń lekarskich, gdy nie odczuwają zaburzeń w widzeniu.

Gdy choroba osiągnęła zaawansowane stadium, pomocny będzie tylko zabieg laserowy lub operacja.

Zabieg laserowy zwany selektywną trabekuloplastyką laserową SLT stosowany jest przy leczeniu jaskry z otwartym kątem przesączania. SLT jest bezpieczny dla pacjenta, można go powtarzać wielokrotnie, nie powoduje skutków ubocznych.

Irydotomia laserowa polega na przecięciu laserem tęczówki i stosowana jest przy leczeniu jaskry z zamykającym się kątem przesączania.

Gabriel Domański

NATURALNE METODY ŁAGODZĄCE BÓL GŁOWY I MIGRENĘ

Nie ma chyba osoby, która nigdy nie doświadczyłaby bólu głowy. U niektórych ból pojawia się sporadycznie, u innych jest stałą częścią życia i zmusza

do ciągłego przyjmowania środków przeciwbólowych. Warto wiedzieć, jak przy pomocy naturalnych metod zminimalizować dolegliwości bólowe,

a niekiedy całkowicie pozbyć się bólu głowy.

Po pierwsze stres

Zarówno ból głowy kłasterowy, napięciowy, jak i migrenowy



pojawia się najczęściej w wyniku stresu. Nawet jeśli stres nie jest głównym czynnikiem wywołującym napad, to w dużej mierze na niego wpływa i nasila dolegliwości. Ponadto osłabiony i przemęczony organizm ma o wiele mniej siły do walki z bólem. Warto przeanalizować swój styl życia, nauczyć się radzenia ze stresem i panowania nad emocjami. Osoby starsze zmagające się z innymi chorobami, bądź obarczone problemami związanymi ze śmiercią bliskich osób narażone są na stres, z którym często nie są w stanie sobie poradzić. Opiekun seniora powinien zapewnić mu wsparcie i zaobserwować jego stan

psychiczny, do którego senior może się nie przyznawać lub nie zdawać sobie sprawy z istniejącego problemu. Należy pamiętać, że w razie potrzeby można skorzystać z pomocy psychologa.

Po drugie samoobserwacja

Warto notować zdarzenia poprzedzające wystąpienie bólu głowy. Po późniejszej analizie będzie można stwierdzić co wywołuje u nas bóle i unikać tych czynników. Ważne jest szczegółowe dobieranie diety, ponieważ nie tylko alkohol i papierosy powodują ból. W przypadku migreny często są to produkty z pozoru zdrowe, których po prostu nie podejrzewamy,

jak np. sery, czy suszone owoce.

Po trzecie... zioła

Warto po konsultacji z lekarzem wypróbować zioła, które wykazują działanie zmniejszające ból głowy.

- Wrotycz maruna, inaczej złocień maruna – jest to jedno z najskuteczniejszych ziół stosowanych w przypadku bólów migrenowych. Jego regularne stosowanie pomaga w zmniejszeniu częstotliwości występowania napadów migreny oraz zmniejsza ból i inne dolegliwości mu towarzyszące. Wrotycz stosuje się w postaci świeżych ziół lub gotowych preparatów.

- Kora wierzby białej – wykazuje właściwości zbliżone do działania aspiryny ze względu na zawartość salicylatów. Zmniejsza ból głowy oraz ból głowy w trakcie napadu migreny. Stosuje się suszoną korę wierzby do przyrządzania odwaru lub gotowe preparaty.

- Olejek miętowy – olejek miętowy wciera się w czoło i skronie, co przynosi ulgę w bólu, zwłaszcza kłostrowym.

Po czwarte... komfort

W trakcie napadu bólu głowy ważne jest zadbanie o komfort seniora. Osoba z silnym bólem głowy jest wrażliwa na działanie

światła i dźwięku, warto więc zgasić światło lub zaciągnąć zasłony oraz zadbać o ciszę. Senior powinien mieć czas na odpoczynek. Pomocne mogą okazać się zimne okłady na czoło, delikatny masaż skroni i karku oraz krótka drzemka w przewietrzonym pomieszczeniu.

Patryk Kaminski

PRZEPIS NA OLEJEK ROZMARYNOWY Z MACERATU

Rozmaryn zachwyca nie tylko intensywnym aromatem, ale także licznymi właściwościami leczniczymi. Działa m.in. antyseptycznie, wspomaga krążenie, ułatwia trawienie i eliminuje drobnoustroje. Szczególne korzyści przynosi zewnętrzne stosowanie skoncentrowanego olejku rozmarynowego, który możesz w prosty sposób przygotować z maceratu i stosować jako domowy kosmetyk!

Właściwości lecznicze rozmarynu
Rozmaryn jest popularną przyprawą, która doskonale pasuje

przede wszystkim do potraw mięsnych. Poza suszonym rozmarynem i świeżymi gałązkami wykorzystywanymi w kuchni przygotowuje się także preparaty lecznicze na bazie tego zioła.

Z rozmarynu można przyrządzać m.in. napary o działaniu łagodzącym dolegliwości trawienne. Zioło to eliminuje wzdęcia, a także wspomaga funkcje wątroby i woreczka żółciowego. Stosowanie rozmaryny łagodzi bóle brzucha, zmniejsza ryzyko choroby wrzodowej i może wspomagać zwalczanie bakterii *Helicobacter pylori*. Do zdrowotnych właściwości rozmarynu zalicza się

także działanie wspomagające przy cukrzycy. Uważa się, że zioło zwiększa wydzielanie insuliny jednocześnie wspomagając funkcje trzustki.

Działanie olejku rozmarynowego

Rozmaryn działa również przeciw-wirusowo i przeciwbakteryjnie – najsilniejsze właściwości przeciwdrobnoustrojowe wykazuje właśnie olejek rozmarynowy. Ponadto może być stosowany zewnętrznie w celu łagodzenia bólu mięśni i dolegliwości związanych z reumatyzmem.

Aromat olejku rozmarynowego działa relaksacyjnie, odpręża



i podobnie jak ekstrakt może wspomagać pamięć i koncentrację. Kilka kropli olejku rozmarynowego warto dodawać do aromatyzera zwłaszcza w okresie wzmożonego wyczerpania psychicznego. Olejek ten może ułatwiać naukę, a nawet łagodzić bóle głowy.

Ze względu na działanie antyoksydacyjne olejek rozmarynowy sprawdza się idealnie jako domowy kosmetyk do pielęgnacji ciała i włosów, który m.in.:

- ujędźnia,

- redukuje zmarszczki,
- rozjaśnia przebarwienia,
- przyspiesza gojenie ran,
- wspomaga leczenie zmian trądzikowych,
- pobudza włosy do wzrostu,
- działa na włosy ochronnie,
- zwalcza łupież.

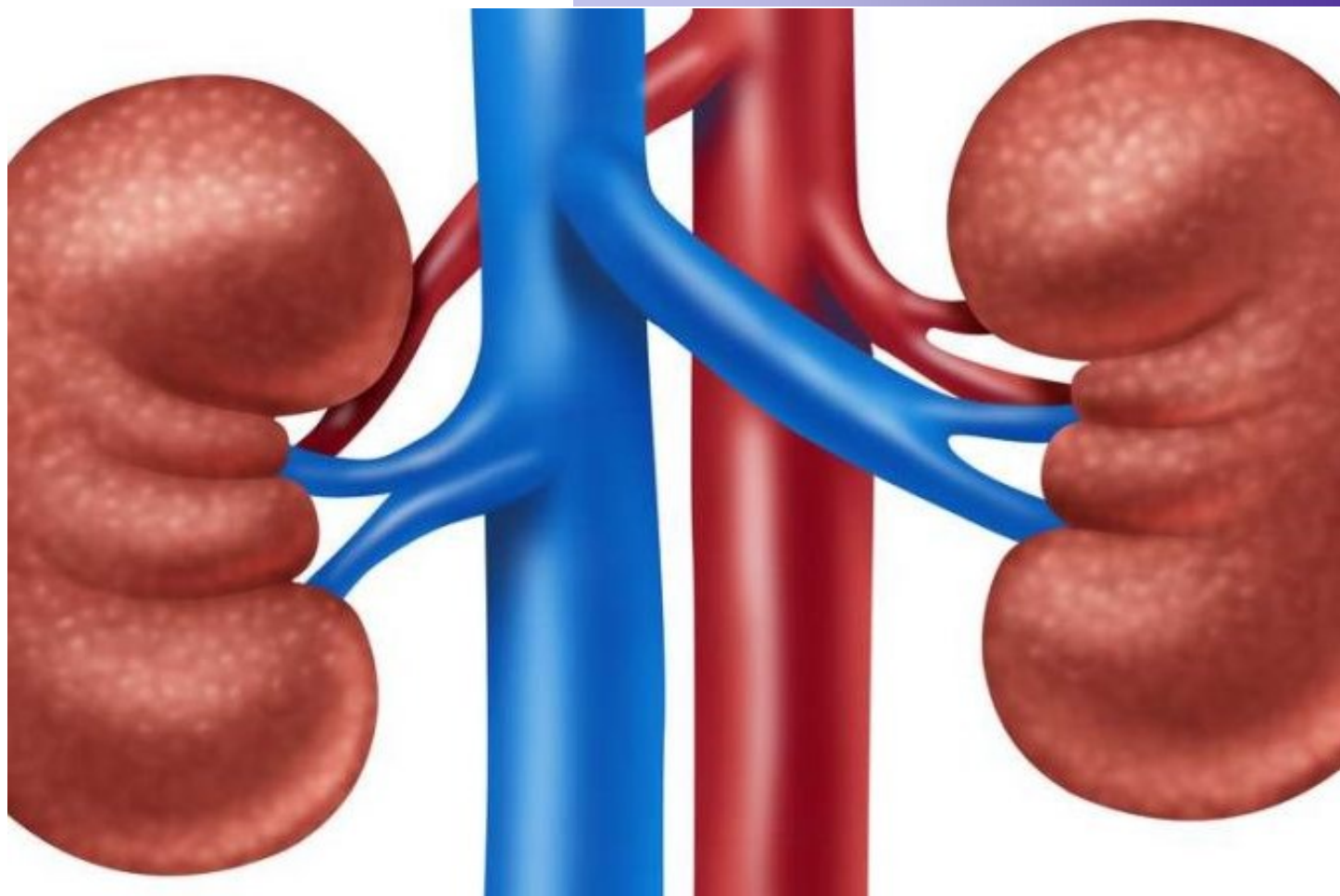
Przepis na olejek rozmarynowy

Olejek rozmarynowy można zrobić w domu wykorzystując wcześniej przyrządzony macerat. Świeże gałązki rozmarynu należy rozdrobnić za pomocą miksera,

po czym przełożyć do szklanego naczynia zajmując mniej więcej połowę. Całość należy zalać oliwą i pozostawić w ciemnym miejscu na ok. 2 tygodnie. Dwa razy dziennie warto wstrząsnąć pojemnikiem.

Po upływie minimum dwóch tygodni oliwa stanie się gęściejsza, ściemnieje i nabierze wartości rozmarynu. Wówczas przecedzamy olej przez gęstą gazę. Stosujemy zewnętrznie do nacierania, aromaterapii lub dodając do kąpieli.

Julia Dąbrowska



SCHORZENIA UKŁADU MOCZOWEGO, Z KTÓRYMI PACJENCI NAJCZĘŚCIEJ ZGŁASZAJĄ SIĘ DO LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU

Najczęściej występujące schorzenia układu moczowego u kobiet to: nietrzymanie moczu oraz zakażenia dolnego odcinka układu moczowego. Wyróżniamy

postać nagłą oraz wysiłkową nietrzymania moczu (przejawia się ona w trakcie biegania, śmiechu, kichania), czasami występuje także postać mieszana. Na rozwój schorzenia narażone

są kobiety w podeszłym wieku oraz te, które przeżyły kilka porodów siłami natury. Nietrzymanie moczu jest przyczyną dyskomfortu psychicznego, który może doprowadzić

do wyłączenia pacjentki z życia społecznego. Obciążenie emocjonalne może przyczynić się do rozwoju depresji, gdyż chora zaczyna unikać opuszczania domu, podróżowania. Zdarza się, że pacjentki wstydzą się opowiedzieć o swojej przypadłości lekarzowi pierwszego kontaktu.

Przyczyny

Problemy z trzymaniem moczu mogą być spowodowane zakażeniami układu moczowego, jak również obecnością guza pęcherza. U kobiet istotne jest właściwe napięcie pochwy i więzadeł dna miednicy, gdyż redukcja włókien tkanki łącznej może przyczynić się do nieświadomego oddawania moczu. U mężczyzn omawiana choroba spowodowana jest przebytymi urazami miednicy, bądź powstaje na skutek operacji urologicznych np. wykonywanych w terapii raka gruczołu krokowego. Podczas takiej operacji lekarz musi chwilowo odłączyć cewkę od pęcherza, a ponowne ich złączenie nie zawsze gwarantuje bezproblemowy powrót do pełni funkcji fizjologicznych układu moczowego.

Diagnostyka i leczenie

W zależności od płci pacjenta należy wykonać badanie

ginekologiczne lub urologiczne, a także USG pęcherza. Istotne jest też badanie urodynamiczne polegające na wprowadzeniu cewki moczowej do pęcherza. Testy pozwalają na zmierzenie objętości wydalanego moczu w określonym czasie oraz ilości moczu zalegającego w pęcherzu. Możliwe jest też określenie ciśnienia panującego w pęcherzu i w cewce moczowej. Lekarz dostaje też informacje o poziomie napięcia mięśni dna miednicy i stanie zwieraczy.

Zakażenie dolnego odcinka układu moczowego

Ponad połowa populacji kobiet przechodzi w swoim życiu epizod zakażenia układu moczowego, a ryzyko pojawienia się schorzenia rośnie raz z wiekiem. Mężczyźni rzadziej zapadają na omawianą przypadłość, ale u nich również częstotliwość zachorowań wzrasta wraz z wiekiem. Do zakażeń układu moczowego predysponuje cukrzyca, leczenie obniżające odporność, cewnikowanie. Bakterią odpowiadającą w przeważającej mierze za niepowikłane infekcje jest *Escherichia coli*. Takie zakażenie przejawia się, jako ostre zapalenie pęcherza wywołane najczęściej niewłaściwą higieną, korzystaniem z publicznych toalet.

Powikłana infekcja ma miejsce w przypadku wniknięcia do układu moczowego nietypowych mikroorganizmów. Na tego typu zakażenia narażone są osoby posiadające nieprawidłowości w budowie dróg moczowych, a także pacjenci wymagający cewnikowania. Czasami zdążają się zakażenia szpitalne powstałe na skutek zabiegów w obrębie dróg moczowych. Objawami powikłanej infekcji są bóle pojawiające się w trakcie mikcji, zastój moczu oraz krwimocz. Leczenie ciężkich postaci zakażeń powinno trwać od 7 do 10 dni, a po zakończonej terapii należy wykonać posiew moczu, aby upewnić się, że w układzie moczowym nie występują już szkodliwe drobnoustroje.

Diagnostyka

W celu postawienia diagnozy wykonuje się badanie ogólne moczu. Jeśli liczba białych krwinek przekracza dopuszczalną normę oznacza to, że mamy do czynienia ze stanem zapalnym lub z innymi poważnymi dolegliwościami. W celu postawienia prawidłowego rozpoznania można wykonać też badania obrazowe, które pozwalają uwidocznąć ciała obce lub złoگی w układzie moczowym.

Stanisław Trojanowski



IMPREZOWE CAKE POPS W ZDROWSZEJ ODSŁONIE

Cake pops to rodzaj ciasteczek na patyku. Smakują zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

W klasycznej wersji zawierają suche ciasto, z dodatkiem np. nutelli i mascarpone, oblane czekoladą i ozdobione kolorowymi posypkami.

Dziś u nas wersja bez cukru, za to przyjemnie słodka dzięki przepysznym daktylom.

To słodka przekąska nie tylko na imprezę, sprawdzi się na każdą okazję, lub zupełnie bez okazji.

Składniki na kruche ciasto*:

- 1 łyżka zmielonego złocistego siemienia lnianego (lub zwykłego)
- 4 łyżki wody
- 60g oleju kokosowego lub masła
- 1 szklanka mąki
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

Dodatkowo:

- szklanka daktyli
- 3 łyżki masła orzechowego

Na polewę:

- 100g gorzkiej czekolady min. 70% kakao
- łyżeczka oleju

- + patyczki do cake pops lub drewniane patyczki do szaszłyków (przecięte np. na pół)

*dobrze wiedzieć, że zamiast podanego kruchego ciasta do przygotowania cake pops możemy także użyć kruchych ciasteczek lub babeczek, które akurat mamy w domu, najważniejsze by były suche, bez żadnych owoców czy masy.

Przygotowanie:

Na początek kruchy spód.

Do miski wsypujemy zmielone siemię, 2 łyżki wody i mieszamy. Następnie dodajemy olej kokoso-

wy oraz mąkę i proszek do pieczenia. Wyrabiamy szybko gładkie ciasto i odstawiamy do lodówki na 30 minut.

Piekarnik nagrzewamy do 180°C opcja grzania góra-dół.

Formę o średnicy np. 20cm wykładamy papierem do pieczenia i spód wylepiamy schłodzonym ciastem. Forma może być dowolna, gdyż po upieczeniu i tak pokruszymy ciasto. Ciasto gęsto nakłuwamy widelcem i wstawiamy do piekarnika na około 20 minut, pieczemy na złoty kolor. Po tym czasie wyjmujemy i odstawiamy do przestudzenia.

Daktylę zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut. Po tym czasie odsączamy, przekładamy do naczynia blendera, dodajemy masło orzechowe i blendujemy aby daktylę całkowicie się rozpadły.

Powstałą masę przekładamy do miski, mieszamy rękoma stopniowo dodając pokruszone ciasto, w takiej ilości, by masa była plastyczna.

Z powstałej masy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego. Następnie wstawiamy do zamrażarki na 15 minut.

W międzyczasie przygotowujemy polewę.

Pokruszoną czekoladę z olejem roztopiamy w kąpielii wodnej (uważając, by dno naczynia z czekoladą nie dotykało wody).

Po 15 minutach wyciągamy kuleczki. Końcówkę patyczka maczamy w gorącej polewie i wbijamy w kulkę (to sposób, aby patyczek łatwo się wbił i trzymał nieruchomo dzięki zastygniętej czekoladzie). Analogicznie postępujemy z resztą kulek.

Tak przygotowane cake pops ponownie wkładamy do zamrażarki na około 15 minut.

Następnie schłodzone ciasteczka pojedynczo maczamy w polewie, lub po prostu smarujemy silikonowym pędzelkiem. Dzięki schłodzeniu polewa szybko zastygnie.

Możemy przygotować sobie stojak, który ułatwi nam pracę, a cake pops bez naruszenia będą mogły sobie zastygnąć. W tym celu przygotowujemy pustą wyłaczankę/kartonik/styropian i robimy dziurki patyczkiem do szaszłyków. W dziurki możemy wkładać gotowe cake pops, a gdy czekolada całkiem zastygnie możemy przełożyć do dowolnego pojemnika i trzymać w lodówce.

Smacznego!

Joanna Zadrowska

LEN – WYKORZYSTAJ GO JAKO NATURALNY KOSMETYK!

Siemie Iniane znane jest przede wszystkim z licznych właściwości leczniczych. Zwykle spożywamy mielone nasiona Inu lub pijemy olej Iniany. Jednak surowiec

ten można wykorzystać również jako naturalny kosmetyk! Sprawdź, w jaki sposób wykorzystać len do poprawy urody!

Siemie Iniane dla pięknych włosów

Siemie Iniane jest bogatym źródłem związków, które wpływają korzystnie na kondycję włosów i skóry głowy. Za pomocą oleju Inianego możesz wykonywać tzw. olejowanie włosów,



dzięki któremu będą one wzmocnione, sprężyste, odżywione, a także podatniejsze na układanie. Olejowanie siemieniem lnianym to doskonały sposób przede wszystkich dla osób borykających się z problemem nadmiernego wypadania włosów.

Zabieg olejowania włosów polega na wtarciu niewielkiej ilości oleju w skórę głowy i włosy na całej ich długości. Olej należy pozostawić na włosach przez 30-60 minut, po czym dokładnie umyć głowę.

Pielęgnacja cery z zastosowaniem lnu

Ekstrakt pozyskiwany z nasion lnu często wykorzystuje się jako składnik kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji różnych typów cery. Liczne witaminy i minerały, a także związku o działaniu

kojącym podrażnienia znajdują zastosowanie w przypadku skóry suchej, skłonnej do alergii, wrażliwej a także trądzikowej. Jednak ze względu na właściwości regulujące wydzielanie sebum len może być stosowany także do cery tłustej lub mieszanej.

W warunkach domowych można z łatwością przygotować maseczkę ze świeżo mielonych nasion lub gotowego mielonego siemienia lnianego. Warto jednak wybierać całe ziarna, zwłaszcza te o ciemnej barwie.

Do przygotowania takiego kosmetyku potrzebujesz:

- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego,
- 100 ml wody,
- łyżkę lub szpatułkę,
- miseczkę.

Sposób wykonania maseczki z siemienia lnianego:

Siemię przełóż do miseczki. Zalej przegotowaną wodą o temperaturze pokojowej.

Całość mieszaj intensywnie przez kilka minut.

Odstaw mieszankę na ok. 2 godziny.

Po tym czasie przecedź mieszankę.

Sposób nakładania maseczki:

Na twarz nakładaj kleistą maź. Maseczkę pozostaw na twarzy przez ok. 15-20 minut, po czym spłucz wodą i nałóż ulubiony krem. Maseczka z siemienia lnianego może być stosowana 2 razy w tygodniu.

Joanna Sadura

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