



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

**SPOSOBY NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI
U SENIORA**

CZYM JEST BADANIE DNA OKA?

**UWAGA NA CHOLESTEROL
– DIETA NA JEGO OBNIŻENIE**

ZWYRODNIENIE PLAMKI ŻÓŁTEJ

**KIEDY SENIOR POWINIEN WYBRAĆ SIĘ
DO PSYCHOLOGA?**

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 BEZSENNOŚĆ – SPĘDZA SEN Z POWIEK SENIOROWI I OPIEKUNOWI
— *Cezary Lipiński*
- 4 SPOSOBY NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI U SENIORA — *Gabriel Domański*
- 6 OD HIPOCHONDRII PO NIECHĘĆ DO LEKARZY — *Natalia Wiśniewska*
- 8 CZY TYLKO W TESTAMENCIE MOŻNA DOKONAĆ ZWYKŁEGO ZAPISU?
— *Tymon Zawada*
- 9 KIEDY SENIOR POWINIEN WYBRAĆ SIĘ DO PSYCHOLOGA? — *Natalia Wiśniewska*
- 11 UWAGA NA CHOLESTEROL – DIETA NA JEGO OBNIŻENIE — *Joanna Zadrowska*
- 12 CZYM JEST BADANIE DNA OKA? PRZY JAKICH CHOROBAH WARTO JE WYKONAĆ? — *Patryk Kamiński*
- 14 UBEZPIECZENIE SPOŁECZNE ROLNIKÓW CZĘŚĆ 1 — *Tymon Zawada*
- 16 UBEZPIECZENIE SPOŁECZNE ROLNIKÓW CZĘŚĆ 2 — *Tymon Zawada*
- 18 DOMOWE TORTILLE — *Julia Dąbrowska*
- 19 ZWYRODNIENIE PLAMKI ŻÓŁTEJ – CO ROBIĆ, GDY CIERPI WZROK SENIORA? — *Gabriel Domański*
- 21 PRZEPIS NA OLEJ ROZMARYNOWY Z DODATKIEM LIŚCI LAUROWYCH I CZOSNKU — *Julia Dąbrowska*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już sześćdziesiąty 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



BEZSENNOŚĆ – SPĘDZA SEN Z POWIEK SENIOROWI I OPIEKUNOWI

Bezsenna jest przypadłością, która dotyka wiele starszych osób. Niestety, dolegliwość ta męczy nie tylko osobę, która na nią cierpi, ale także i opiekuna. Jeśli po całym zapracowanym dniu i obchodzeniu seniora dodatkowo nie można zaznać spokojnego snu i odpoczynku, to opieka

nad osobą starszą staje się wyczerpująca. Bezsenność, która zdarzy się raz na jakiś czas, nie stanowi dużego problemu. Jeśli jednak problem staje się uciążliwy i zaczyna być regułą, senior będzie czuć się jeszcze słabiej, a opiekunowi będzie brakować sił do opieki w ciągu dnia.

Bezsenność – objaw wielu chorób. Trzeba pamiętać o tym, że uciążliwa bezsenność może być objawem wielu chorób. Należy powiadomić o takiej sytuacji lekarza prowadzącego. Podawanie środków nasennych na własną rękę nie jest najlepszym rozwiązaniem, choć czasa-

mi koniecznym. Istnieje wiele łagodniejszych i naturalnych metod, które mogą wpłynąć na lepszą jakość snu.

Na samym początku należy uregulować rytm dnia seniora. Zachwiane pory, nadmierna senność w ciągu dnia mogą przyczyniać się do bezsenności w nocy. Uregulowanie pory wstawania, posiłków, spacerów oraz drzemek i zasypiania pozwoli na usystematyzowanie dnia. Organizm po jakimś czasie naturalnie się dostosuje. Uporządkowany tryb życia często rozwiązuje problemy z bezsennością. Należy zwracać głównie uwagę

na pory wstawania i mobilizować seniora do tego, aby wstał, a także pilnować drzemki, aby nie przeciągała się w nieskończoność. Polegiwanie i przysypianie w ciągu dnia źle wpływa na późniejszą jakość snu.

Wieczne rytuały także pozytywnie wpływają na sen. Systematyczne powtarzanie codziennie tych samych czynności przed snem będzie wysyłać sygnał do mózgu, że nadchodzi czas snu. Codzienne kąpanie, wypicie ciepłej herbaty lub słuchanie ulubionej muzyki może stać się rytuałem, który pomoże zasnąć.

Bardzo ważna jest aktywność fizyczna przeprowadzana na miarę możliwości seniora. Bierność przez cały dzień nie wpływa dobrze na organizm i sen. Odpowiednie zmęczenie w ciągu dnia, np. po spacerze lub po codziennych obowiązkach, sprawi, że senior będzie bardziej zmęczony, a organizm łatwiej będzie odróżniać dzień od nocy.

Bardzo ważne jest to, aby senior przed snem się nie objadał. Należy serwować lekkostrawne kolacje, a unikać tłustych i obfitych dań.

Cezary Lipiński

SPOSOBY NA POPRAWĘ ODPORNOŚCI U SENIORA

Odporność organizmu to szereg złożonych procesów i barier, które chronią przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, a także wewnętrznych. W przypadku osób w starszym wieku procesy starzenia się obniżają układ immunologiczny. Istnieją jednak sposoby,

aby naturalnie wzmocnić odporność!

Aktywność fizyczna

Odpowiednia doza aktywności fizycznej bywa postrzegana jako sposób na utrzymanie optymalnej wagi ciała i kondycji. Nie każdy jednak wie, że ruch pozwala również na wzmocnienie układu immunologicznego.

Wykonując ćwiczenia odpowiednio dobrane do własnych możliwości pobudzamy aktywność układu odpornościowego. Dzięki temu m.in. limfocyty T i makrofagi są skuteczniej wytwarzane, chroniąc tym samym organizm przed zachorowaniem.

Aby wzmocnić odporność za pomocą aktywności fizycznej



nie trzeba wykonywać skomplikowanych ćwiczeń ponad możliwości danej osoby. Spacer na świeżym powietrzu, spokojne ćwiczenia rozluźniające mięśnie, pływanie, czy taniec pozwalają na zachowanie dobrej kondycji, a tym samym wzmocnienie odporności. Warto jednak pamiętać, że nadmierne forsowanie ciała może mieć działanie odwrotne.

Dieta wzmacniająca odporność

Dieta to podstawa nie tylko dla układu immunologicznego, ale dla zdrowia wszystkich narządów. Niemniej jednak chcąc wzmocnić szczególnie odporność warto zwiększyć ilość pewnych produktów, które zawierają związki stymulujące produkcję

przeciwciał i działających antyoksydacyjnie.

Należy pamiętać, że odporność nie można wzmocnić z dnia na dzień. Zdrowe posiłki powinny więc być spożywane nie tylko w trakcie choroby, ale każdego dnia. Wybierając produkty warto zwrócić uwagę przede wszystkim na te z zawartością witaminy C, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy A i E. Pomocne okazują się także niektóre zioła o działaniu immunostymulującym (m.in. dzika róża, czarny bez, żeń-szeń) oraz przyprawy, głównie czosnek.

Dbłość o jelita źródłem odporności

Do naturalnych sposobów

wzmacniania odporności zalicza się również utrzymanie zdrowych jelit. To one bowiem odgrywają kluczowe znaczenie w rozpoznawaniu zagrożenia i kolejno „informowaniu” układu immunologicznego o konieczności wytworzenia przeciwciał.

Aby zachować sprawnie funkcjonujące jelita należy dbać przede wszystkim o naturalną florę jelitową. Spożywanie produktów fermentowanych, takich jak maślanka, czy kiszonki pozwala na dostarczenie naturalnych probiotyków. Pamiętajmy również o oszczędzaniu układu pokarmowego. Konieczna jest więc rezygnacja z używek i pokarmów ciężkostrawnych, tłustych i smażonych.

Sen i równowaga emocjonalna

W trakcie snu organizm regeneruje wszelkie uszkodzenia powstające w ciągu dnia. Oczywiście jest więc, że zapewniając sobie odpowiednią dawkę odpoczynku wzmacniamy także układ immunologiczny. Bez zdrowego

snu ciało jest zmęczone, a organizm skupia siły na poprawie kondycji organów odkładając tym samym ochronę przed patogenami chorobotwórczymi na dalszy plan.

Niemniej istotna dla wzmocnienia odporności jest równowaga

emocjonalna. Nic nie osłabia odporności tak, jak przewlekły stres. Warto więc wypracować sposoby na radzenie sobie w sytuacjach stresogennych, opanować emocje i podchodzić do życia z większym dystansem.

Gabriel Domański

OD HIPOCHONDRII PO NIECHĘĆ DO LEKARZY

Grupa osób starszych jest bardzo niejednolita, jeśli chodzi o dbanie o swoje zdrowie. Niektóry senior nie wyobraża sobie kilku dni bez wizyty u lekarza i wydaje mu się, że od razu wszystko go boli, a każdy najmniejszy sygnał odbiera jako zagrożenie dla życia. Inni natomiast nie widzą potrzeby odwiedzania lekarza. Czasami brak wizyt kontrolnych lub brak badań zbyt długo może negatywnie oddziaływać na zdrowiu. Jednak jest grupa osób, która nie wyobraża sobie chodzenia do specjalistów i wybiera się do nich tylko wtedy, kiedy jakieś dolegliwości stają się bardzo dokuczliwe. Są także tacy,

którzy zawsze i za wszelką cenę odmawiają wizyty u lekarza czy w szpitalu. Ciężko jest wśród osób starszych znaleźć kogoś, kto do stanu zdrowia podchodzi z rozwagą i rozsądkiem. Nie należy wpadać w panikę z powodu pierwszej lepszej błażostki, ale także nie można lekceważyć zaleceń lekarza, kiedy doskwiera coś poważnego. Dlaczego tak się dzieje? Jest to dość ciekawe, ale zarówno u jednej grupy osób, jak i u drugiej wszystko skupia się na obawach dotyczących zdrowia. Jak więc żyć, aby nie popaść w paranoję i kilka razy w tygodniu nie odwiedzać lekarza lub jak żyć,

aby chodzić do niego wtedy, kiedy trzeba, a nie zwlekać z tym w nieskończoność.

Wykonuj badania kontrolne

Kluczem do sukcesu jest wykonywanie badań kontrolnych i profilaktycznych, które powinny być wykonywane raz na pół roku lub raz do roku. Osoby z chorobami przewlekłymi powinny obserwować na bieżąco przebieg schorzenia i być pod stałą opieką lekarską. Wykonywanie badań kontrolnych pozwoli seniorowi uniknąć niepotrzebnych stresów. Wyniki badań, które będą prawidłowe, nie dają powodów do obaw, natomiast wyniki, które coś wykażą, powinien



przeczytać lekarz i ewentualnie zlecić potrzebne leczenie. Niewłaściwe podejście do lekarzy i swojego zdrowia wynika z lęku przed chorobami. U niektórych osób fobia ta ciągle popycha do tego, aby nieustannie

odwiedzać lekarzy i szpitale oraz cały czas wykonywać jakieś badania. U innych natomiast niechęć do lekarzy i badań wynika także z obawy o zdrowie, ponieważ boją się usłyszeć złej diagnozy lub otrzymać

złe wyniki badań. Należy znaleźć równowagę, która nie będzie uprzykrzać życia samemu seniorowi, ale także rodzinie i opiekunom.

Natalia Wiśniewska



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**.





CZY TYLKO W TESTAMENCIE MOŻNA DOKONAĆ ZWYKŁEGO ZAPISU?

W pierwszej kolejności trzeba odpowiedzieć na pytanie, czym jest zapis zwykły.

Zapis zwykły, to nic innego jak rozporządzenie, na mocy którego spadkodawca może zobowiązać spadkobiercę ustawowego (gdy spadek nabywają na podstawie ustawy) oraz testamentowego (gdy spadek nabywają na podstawie pozostawionego testamentu) do spełnienia określonego

świadczenia majątkowego na rzecz określonej osoby.

Zapisów zwykłych można dokonać zarówno w przypadku dziedziczenia ustawowego, jak również wpisać je w testamencie. Przedmiotem zapisu zwykłego mogą być świadczenia majątkowe np. zobowiązanie do wypłacenia określonej sumy pieniędzy i przekazanie jej na konkretny cel, zobowiązanie do ustanowienia służebności osobistej na rzecz konkretnej osoby, zobowiązanie do przeniesienia udziału nierucho-

mości na rzecz konkretnej osoby.

Rozporządzenie może być dokonane na osobę cywilną ale również na osobę prawną np. fundację, stowarzyszenie itp.

Zapis może być uczyniony pod warunkiem lub z zastrzeżeniem terminu. Zapisem można obciążyć osoby uprawnione do spadku oraz osoby uprawnione z tytułu zapisu. Osoba, która jest zobowiązana do wykonania zapisu ma obowiązek go wypełnić. W innym razie, jeżeli uchyla się

od wykonania zapisu, to osobie na rzecz której zapis został ustanowiony, przysługuje prawo do żądania wykonania zapisu.

Osoba, która ma obowiązek wykonania zapisu odpowiada przed osobą na rzecz której zapis został ustanowiony do wartości stanu czynnego spadku.

Obowiązek osoby zobowiązanej do wykonania zapisu powstaje w chwili otwarcia spadku

(tj. śmierci spadkodawcy). W takiej sytuacji zapis należy wykonać niezwłocznie po ogłoszeniu testamentu.

Jeżeli zapis obciąża kilku spadkobierców, to są oni zobowiązani do jego wykonania w wysokości w jakiej odpowiada on wielkości przysługujących im udziałów chyba, że spadkobierca postanowił inaczej.

Z uwagi na to, że zapisy zwykłe rodzą wiele problemów natury technicznej, a spadkodawcy nie wiedzą w jaki sposób należy ich dokonać, najlepszym rozwiązaniem byłoby udać się do notariusza, który spisze treści zapisu zwykłego w taki sposób, że zapis będzie skuteczny i na pewno po śmierci spadkodawcy zostanie wykonany.

Tymon Zawada

KIEDY SENIOR POWINIEN WYBRAĆ SIĘ DO PSYCHOLOGA?

Wizyty w gabinecie psychologicznym przez lata były tematem tabu. Na szczęście, te czasy już minęły i obecnie prawie każdy wie, że troska o zdrowie psychiczne jest równie ważna, co regularna kontrola wzroku czy krwi. Wciąż jednak nie wszyscy potrafią określić, w którym momencie warto podjąć decyzję o szukaniu pomocy psychologicznej. Czy da się samemu dostrzec niepokojące objawy i zaważyć o lepszą jakość życia?

Gdy szwankuje organizm

Zwykło się powtarzać, że przedłużające się obniżenie nastroju to powód do wizyty u psychologa. Jak najbardziej, należy się z tym zgodzić, jednak jest wiele innych sygnałów świadczących o tym, że potrzeba konsultacji ze specjalistą od spraw emocjonalnych i osobowościowych. Jednym z symptomów są problemy ogólnoustrojowe. Ciągłe złe samopoczucie, mnóstwo niedających się zdiagnozować objawów somatycznych, nerwowość i uczucie lęku zdecydowanie powinny skłonić do wizyty u psychologa. Mogą bowiem

wynikać z depresji lub zaburzeń nerwicowych. Co więcej, nawet jeśli objawy zostaną zdiagnozowane, warto zasięgnąć porady terapeuty i pamiętać, że odpowiednie nastawienie do leczenia to jeden z elementów sukcesu!

Samotność i poczucie pustki
Pustka i samotność to odczucia bardzo typowe dla starości. Wyjątkowo intensywnie odczuwają je osoby, które przez większość życia pracowały zawodowo i codziennie spotykały wiele osób. Nagłe wyhamowanie tempa, w jakim żyły bywa dla nich wręcz



traumatyczne. Brak codziennych zajęć, zaburzenie dotychczasowych nawyków, ograniczenie kontaktów interpersonalnych – wszystko to powoduje uczucie pustki. Samotność natomiast może wynikać nie tylko z rzadszego wychodzenia, ale i z wyprowadzki dzieci. Z czasem pojawia się jeszcze problem przemijania i odchodzenia znajomych, będących w podobnym wieku. Nie da się uniknąć tych sytuacji ani zatrzymać tych procesów, jednak dobry psycholog pomoże nauczyć się radzenia sobie z poczuciem osamotnienia i zajęcia myśli czymś kreatywnym, co przywróci radość życia.

Poczucie bezsensu i braku perspektyw

Wiele starszych osób nie widzi już sensu w podejmowaniu starań, by poprawić swą dolę.

Mają świadomość upływu czasu i wiedzą, że więcej za nimi niż przed nimi. Jest to dla nich czynnikiem zniechęcającym do większości poczynań. Oddają się codziennej rutynie, która więcej ma wspólnego z wegetacją niż prawdziwym życiem. Nie rozwijają się, nie oddają się przyjemnościom, nic na dłuższą metę ich nie interesuje. Niestety, tej grupie szczególnie trudno jest trafić do specjalisty, ponieważ uważają, że ich życie wygląda tak, jak wyglądać powinno życie typowego seniora. Nawet nie zdają sobie sprawy z tego, że mogliby być szczęśliwsi, więc nie są w stanie zawalczyć o lepsze jutro.

Przytłoczenie problemami

Częstymi problemami seniorów są realne, poważne sprawy życiowe. Choroby, pogarszające się

zdolności psychomotoryczne, strach przed dalszą starością, kłopoty finansowe to tylko część z nich. Poradzenie sobie z takimi obciążeniami jest ciężkie niezależnie od wieku. W przypadku seniorów, którzy do pewnych objawów starzenia muszą przywyknąć i którzy nie mają czasu, by na nowo budować życie, takie sytuacje są szczególnie trudne. Wizyta u psychologa, a nawet podjęcie decyzji o długotrwałej psychoterapii może pomóc w odzyskaniu siły i motywacji do życia. Specjalista może obiektywnie ocenić konkretne zdarzenia, podsunąć pomysły na ich rozwiązanie, nakłonić do szukania samodzielnych rozwiązań i do podjęcia działań w celu poprawy swojej sytuacji.

Natalia Wiśniewska



UWAGA NA CHOLESTEROL – DIETA NA JEGO OBNIŻENIE

Słowo cholesterol każdemu kojarzy się z czymś złym, z czymś, co może stanowić zagrożenie dla życia. Zbyt wysoki jego poziom przyczynia się do powstawania zawałów, miażdżycy, a nawet udarów mózgu. Jednak cholesterol to nie tylko samo zło. Jest on wytwarzany przez organizm ludzki (do 80% przez wątrobę). Jeśli jego poziom pozostaje w normie, to przyczynia się on do prawidłowego funkcyj-

nowania organizmu. Kłopoty zaczynają się, kiedy cholesterol jest zbyt wysoki. Problemy występują bardzo często u osób starszych. Organizm pracuje wolniej, pewne narządy niedomagają.

Czego należy unikać?

Gdy osoba starsza zмага się z podwyższonym cholesterolem, warto unikać kilku potraw i produktów.

Tłuste potrawy polewane sosami lub smażone kotlety w panierce nie są dobrym wyborem dla seniorów, zwłaszcza dla tych, którzy mają jego podwyższony stan,

Jajka należy jeść nie częściej niż raz w tygodniu. Pomimo że są zdrowe i posiadają wiele witamin oraz mikroelementów, to mają także dużą zawartość cholesterolu,

12 CO I JAK JEŚĆ?

Mięso należy spożywać w ograniczonych ilościach,

Śmietana, masło, margaryna twarda to niezbyt dobre rozwiązanie,

Warto wybierać gotowanie na parze oraz pieczenie zamiast smażenia,

Najlepiej w ogóle w swoim menu zrezygnować z soli.

Dieta antycholesterolowa

Prawidłowa dieta, dobrana do indywidualnych potrzeb jest kluczowym elementem w profilaktyce chorób układu krążenia. Zbilansowany, zdrowy i różnorod-

ny jadłospis to klucz do sukcesu. W diecie powinno znaleźć się dużo ryb, które zawierają kwasy omega. Zwykle, białe pieczywo najlepiej zastąpić pełnoziarnistym, które obniża nie tylko poziom cholesterolu we krwi, ale także i poziom glukozy. Bardzo ważne jest także spożywanie dużej ilości napojów. Pozytywnie wpływają soki z aronii, grejpfrutów lub porzeczek, w których znajdują się flawonoidy chroniące układ krążenia. Antyoksydanty, które można znaleźć w owocach oraz warzywach, również przyczyniają się do obniżenia poziomu

cholesterolu. Takie produkty są nie tylko pyszne, ale także i zdrowe. Witamina c oraz błonnik pokarmowy, który w dużych ilościach występuje w płatkach owsianych lub pieczywie pełnoziarnistym, jest także wrogiem cholesterolu.

Do diety dobrze jest także dołączyć ruch. Jeśli to możliwe, warto dużo spacerować, jeździć na rowerze, pływać. Sport pozwala na utrzymanie równowagi między dobrym a złym cholesterolem.

Joanna Zadrowska

12 ZDROWIE

CZYM JEST BADANIE DNA OKA? PRZY JAKICH CHOROBYCH WARTO JE WYKONAĆ?

Badanie dna oka (oftalmoskopia) służy ocenie tylnego odcinka oka. Metoda ta stosowana jest do diagnozowania zmian w obrębie narządu wzroku, ale badanie wykorzystuje się także pomocniczo, np. do sprawdzania postępu powikłań

przy chorobach diabetologicznych i kardiologicznych. Na czym polega badanie dna oka i przy jakich schorzeniach zaleca się jego wykonywanie?

Badanie dna oka – na czym polega?

Oftalmoskopia, czyli badanie

dna oka polega na wizualnej ocenie stanu naczyń i włókien nerwu wzrokowego. Lekarz okulista dokonuje wziernikowania oka za pomocą specjalistycznego urządzenia o nazwie oftalmoskop. Badanie to jest więc niczym innym, jak wizualną oceną narządu wzroku.



Jak się przygotować do wziernikowania oka?

Badanie dna oka to metoda bezinwazyjna i bezbolesna. Nie ma potrzeby do specjalnych przygotowań. Niemniej jednak przed badaniem lekarz zakrapla oko preparatem zawierającym atropinę, który rozszerza źrenicę. W konsekwencji na kilka godzin po oftalmoskopii Pacjent ma pogorszony wzrok, dlatego do okulisty warto udać się z osobą towarzyszącą.

Przy jakich schorzeniach zaleca się badanie dna oka?

Podstawowym wskazaniem do badania dna oka są wszelkie zaburzenia widzenia. Na oftalmoskopię powinny zdecydować się przede wszystkim osoby, które obserwują objawy, takiej jak słabszy wzrok w jednym

oku, ogólne pogorszenie widzenia, pojawiające się plamy, zamazania, kreski lub błyski. Za pomocą badania oka można wykryć m.in. choroby siatkówki, błony naczyniowej, czy nerwu wzrokowego.

Ponadto, badanie dna oka pozwala na wczesne wykrycie powikłań, które mogą towarzyszyć chorobom kardiologicznym i diabetologicznym. Wskazaniem do badań profilaktycznych są m.in. choroby, takie jak:

- cukrzyca,
- miażdżyca,
- nadciśnienie,
- długotrwałe stosowanie niektórych leków,
- białaczka,
- niedokrwistość,
- wysokie ciśnienie wewnątrzczaszkowe.

Kiedy jeszcze warto wykonać oftalmoskopię?

Badanie dna oka warto wykonywać nie tylko przy wystąpieniu objawów pogorszenia wzroku, czy chorobach współistniejących. Oftalmoskopia powinna stanowić element profilaktyki, dlatego zaleca się jej wykonywanie przez osoby zdrowe:

- przed ukończeniem 40. roku życia raz na 3 lata;
- między 40., a 50. rokiem życia raz na 2 lata;
- powyżej 50. roku życia raz w roku;
- po 30. roku życia przy występowaniu chorób oka (m.in. jaskry);
- według zaleceń lekarza przy schorzeniach mogących wpływać na wzrok.

Patryk Kamiński



UBEZPIECZENIE SPOŁECZNE ROLNIKÓW CZĘŚĆ 1

W artykule dotyczącym Funduszu Ubezpieczeń Społecznych omówiona została instytucja obowiązkowych ubezpieczeń społecznych. W powyższym wspomniane zostało, że rolnicy nie podlegają temu obowiązkowi, jednakże są objęci ochroną zapewnianą przez ustawę z dnia 20 grudnia

1990 r. o ubezpieczeniu społecznym rolników.

Przedmiotowe ubezpieczenie obejmuje zarówno rolników, jak również pracujących z nimi domowników^[1] oraz pomocników rolnika. Osoby te obowiązane są do posiadania obywatelstwa polskiego lub do wykonywania pracy na terenie Rzeczypospolitej

Polskiej. Ostatnie wymienione osoby powinny przebywać na terytorium Polski w sposób zalegalizowany, posiadając przy tym zezwolenie na pracę. Mogą to być również osoby będące obywatelami Unii Europejskiej, Szwajcarii, Islandii, Liechtensteinu oraz Norwegii.

Ubezpieczenie społeczne rolników wyróżnia:

- ubezpieczenie wypadkowe;
- ubezpieczenie chorobowe;
- ubezpieczenie macierzyńskie;
- ubezpieczenie emerytalno-rentowe.

Warto zaznaczyć, że wskazane powyżej ubezpieczenie emerytalno-rentowe różni się od ubezpieczenia emerytalnego i rentowego, które zawarte jest w ustawie z dnia 17 grudnia 1998 roku o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Różnica dotyczy kwestii, w której w ubezpieczeniu społecznym rolników występuje jedna składka łącznie na emeryturę i rentę, zaś w ubezpieczeniu z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych występuje odrębna składka zarówno na ubezpieczenie emerytalne, jak i ubezpieczenie rentowe.

Ubezpieczenie emerytalno-rentowe wiąże się przede wszystkim z posiadaniem gospodarstwa

rolnego, którego powierzchnia powinna wynosić minimum 1 ha przeliczeniowy. Ponadto powiązane jest także z brakiem tytułu do ubezpieczenia emerytalnego i rentowego, przy czym obowiązek ten ustaje z dniem utraty statusu rolnika lub domownika albo z dniem nabycia uprawnienia do emerytury.

Ubezpieczenie społeczne rolników podlega odrębnemu organowi rentowemu, którym jest Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, powszechnie znana KRUS.

Podkreślić należy, że to na rolniku ciąży obowiązek odprowadzania składek na ubezpieczenie za każdą ubezpieczoną osobę. Jednakże w przypadku, gdy działalność rolnicza prowadzona jest przez kilka osób, to wówczas wszyscy obowiązani są do płacenia składek solidarnie. W kwestii dotyczącej małżonka rolnika:

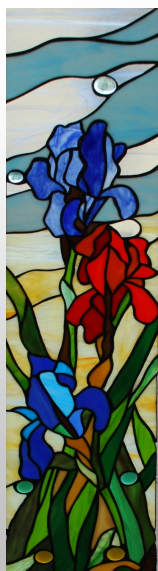
jeżeli jest współwłaścicielem gospodarstwa rolnego – podlega on ubezpieczeniu jako rolnik;

jeżeli nie jest współwłaścicielem gospodarstwa rolnego – podlega on ubezpieczeniu jako małżonek rolnika;

jeżeli podlega powszechnemu ubezpieczeniu społecznemu – jest wyłączony z ubezpieczenia rolniczego.

[1] Domownik – jest to osoba bliska rolnikowi, która ukończyła 16 lat, pozostaje z nim we wspólnym gospodarstwie domowym lub zamieszkuje na terenie jego gospodarstwa rolnego albo w bliskim sąsiedztwie oraz co najważniejsze, stale pracuje w tym gospodarstwie rolnym i nie jest związana z rolnikiem stosunkiem pracy.

Tymon Zawada



Warsztaty z witrażem klasycznym

Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



UBEZPIECZENIE SPOŁECZNE ROLNIKÓW CZĘŚĆ 2

Ubezpieczenie wypadkowe, chorobowe i macierzyńskie

Ubezpieczeniu wypadkowemu, chorobowemu i macierzyńskiemu podlegają:

- rolnik, którego gospodarstwo obejmuje obszar użytków rolnych powyżej 1 ha przeliczeniowego lub dział specjalny;
- domownik rolnika, o którym mowa powyżej.

Ważny jest również fakt, że wskazany powyżej rolnik oraz domownik, nie mogą podlegać innemu ubezpieczeniu społecznemu lub nie mają ustalonego prawa do emerytury

i renty. Ponadto nie mają ustalonego prawa do świadczeń z ubezpieczeń społecznych.

Wskazany powyżej ubezpieczeniom można również objąć innego rolnika lub domownika, w przypadku gdy określona działalność stanowi stałe źródło jego utrzymania. Dodatkowo można też objąć rolnika, który przeznaczył grunty swojego gospodarstwa rolnego w celu jego zalesienia. Pozostałe osoby, czyli innego rolnika, domownika lub osobę, która przeznaczyła grunty do zalesienia obejmuje się ubezpieczeniem wypadkowym, chorobowym i macierzyńskim w zakresie jednorazowego odszkodowania z tytułu stałego i długotrwałego uszczerbku na zdrowiu albo śmierci wskutek wypadku przy pracy rolniczej lub rolniczej choroby zawodowej. Jednakże ogranicza się to do tylko do faktu, w którym podlegają innemu ubezpieczeniu społecznemu albo mają ustalone prawo do emerytury lub renty, jak również prawo do świadczeń z ubezpieczeń społecznych.

Do świadczeń z ubezpieczenia wypadkowego, chorobowego i macierzyńskiego zalicza się: jednorazowe odszkodowanie w tytułu stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu albo śmierć wskutek wypadku przy pracy rolniczej lub rolniczej

choroby zawodowej oraz zasiłek chorobowy. Wskazany powyżej stały i długotrwały uszczerbek na zdrowiu ustala się na podstawie załącznika do rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 18 grudnia 2002 roku w sprawie szczegółowych zasad orzekania o stałym lub długotrwałym uszczerbku na zdrowiu, trybu postępowania przy ustalaniu tego uszczerbku oraz postępowania o wypłatę jednorazowego odszkodowania.

Jednorazowe odszkodowanie przysługuje:

- ubezpieczonemu, który doznał stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu wskutek wypadku przy pracy rolniczej lub rolniczej choroby zawodowej;
- członkom rodziny [1] ubezpieczonego, który zmarł wskutek wypadku przy pracy rolniczej lub rolniczej choroby zawodowej.

Nie przysługuje ono jednak, gdy ubezpieczony spowodował wypadek umyślnie lub poprzez niedbalstwo. Podobnie, gdy przyczynił się do wypadku, będąc w stanie nietrzeźwości, pod wpływem środków odurzających, substancji psychotropowych i innych środków o podobnym działaniu.

Natomiast zasiłek chorobowy przysługuje osobie ubezpieczonej, który wskutek choroby jest niezdolny do pracy nieprzerwanie przez co najmniej 30 dni, jednak nie dłużej niż przez 180 dni. Po tym czasie, jeżeli ubezpieczony jest w dalszym ciągu niezdolny do pracy, ale istnieje szansa na powrót tej zdolności, to wówczas zasiłek chorobowy można przedłużyć na okres niezbędny do przywrócenia zdolności do pracy, jednak nie dłużej niż o dalsze 360 dni.

[1] Członkami rodziny są: małżonek; dzieci własne i przysposobione, pasierbowie, wnuki, rodzeństwo spełniające w dniu śmierci ubezpieczonego warunki wymagane do uzyskania renty rodzinnej; rodzice, osoby przysposabiające, macocha, ojczym, jeżeli w dniu śmierci ubezpieczonego prowadzili z nim wspólne gospodarstwo domowe lub jeżeli ubezpieczony przyczyniał się w znacznym stopniu do ich utrzymania albo jeżeli zostało ustalone wyrokiem sądowym lub ugodą sądową, prawo do alimentów z jego strony.

Tymon Zawada



DOMOWE TORTILLE

Domowe tortille wymagają tylko kilku składników, a z powodzeniem mogą zastąpić nam klasyczne kanapki. Mają wszechstronne zastosowanie, możemy nadziawać je farszem mięsnym lub warzywnym, możemy użyć świeżych warzyw takich jak sałata, awokado, pomidor, ogórek. W sezonie na świeże warzywa możemy eksperymentować do woli.

Możemy również ułożyć na stole

świeże warzywa pokrojone w paski, wędliny, ulubione sery i pozwolić domownikom na samodzielne przygotowanie własnych, kolorowych wrapów, to może być fantastyczna zabawa!

Składniki:

- dwie szklanki mąki pszennej tortowej z górką, około 400g *
- 2 łyżki roztopionego masła lub oleju
- 1/2 łyżeczki soli
- 200ml wrzątku

*w zdrowszej wersji, możemy użyć mąki orkiszowej jasnej

Przygotowanie:

Do miski przesypujemy mąkę, dodajemy rozpuszczone masło, sól i odmierzoną wodę, całość mieszamy, a następnie wyrabiamy aby uzyskać gładkie, elastyczne ciasto.

Wyrobite ciasto odkładamy pod przykryciem na kilka minut, aby odpoczęło.

Ciasto dzielimy na około 10 części.

Przygotowujemy czystą, wilgotną ściereczkę. Kawałki ciasta przykryte ściereczką, nie będą wysychać.

Patelnie mocno nagrzewamy.

Bierzemy pierwszy kawałek ciasta i rozwałkowujemy bardzo cienko.

Placek układamy delikatnie na rozgrzanej patelni, przerzucamy na drugą stronę po kilkunastu sekundach, gdy zauważymy pęcherzyki. Na tortillach robią się charakterystyczne brązowe pęcherzyki, jeśli nasze placki zbyt mocno się podpiekają,

należy zmniejszyć nieco moc palnika.

Gotowy placek układamy na talerzu i przykrywamy wilgotną ściereczką. To zabieg konieczny, żeby nasze tortille były elastyczne i nie wysychały podczas przygotowywania reszty placków.

Analogicznie postępujemy z resztą ciasta.

Jeśli chcemy przechować gotowe tortille na drugi dzień, włóżmy je do plastikowego woreczka lub szczelnego pojemnika.

Tak przygotowane tortille mogą nam posłużyć jako baza obiadowa. możemy przyrządzić tzw. wrapy z usmażonym lub upieczonym kurczakiem, dodać ulubione warzywa, a całość np. skropić sosem czosnkowym.

To idealnie danie do zabrania na rodzinny piknik, do pracy lub szkoły.

Smacznego!

Julia Dąbrowska

ZWYRODNIENIE PLAMKI ŻÓŁTEJ – CO ROBIĆ, GDY CIERPI WZROK SENIORA?

Pogorszenie wzroku, szybkie męczenie oczu, pieczenie, łzawienie – wszystkie te dolegliwości wraz z wiekiem traktujemy jak coś normalnego. Pogorszenie wzroku wraz z upływającym czasem dotyka prawie każdego seniora. Tymczasem po 60. roku życia występuje duże prawdopodobieństwo zachorowania na zaćmę, jaskrę lub zwyrodnienie plamki

żółtej, która nieleczona i zlekceważona może prowadzić nawet do utraty wzroku.

Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Na początku należy wyjaśnić, czym jest opisywana plamka żółta – to mały 5- lub 6-milimetrowy punkt, który umiejscowiony jest w samym środku siatkówki. Jest ona odpowiedzialna za to, że rozpoznajemy barwy,

kontrasty. Dzięki niej mamy ostrość widzenia, więc możemy czytać lub pisać. To również dzięki niej jesteśmy w stanie dostrzec każdy detal i punkt. Co więc się dzieje, kiedy dotknęło nas zwyrodnienie plamki żółtej?

- Widziane obrazy są zniekształcone
- Linie proste widzi się jako linie falujące
- Zaczynają się kłopoty



z rozpoznawaniem barw

- Ciężko jest wykonywać niektóre czynności jak np. nawlekanie igły

Wraz z rozwojem choroby wszystkie wymienione objawy pogarszają się, aż w ostateczności chory w polu widzenia zaczyna dostrzegać jedynie ciemną, coraz większą plamę. U niektórych osób choroba ta na początku nie daje żadnych objawów.

Zwyrodnienie plamki żółtej to schorzenie, które może występować w dwóch odmianach – mokrej, czyli wysiękowej,

oraz suchej. U ponad 90% pacjentów diagnozowana jest postać sucha, która polega głównie na odkładaniu się pod plamką żółtą złogów różnego typu, które mogą powiększać się i doprowadzać do pogarszania wzroku kilka miesięcy lub nawet kilka lat. Odmiana mokra jest trudniejsza do leczenia i rozwija się bardzo szybko. W odmianie wysiękowej tworzą się w okolicach plamki tworzą się złe naczynia krwionośne, które układają się w błonę podsiatkówkową i doprowadzają do krwotoków. Może to skutkować

znacznym pogorszeniem wzroku a nawet ślepotą.

Osoby opiekujące się seniorami powinny zwracać uwagę na ich wzrok. Jeśli tylko wystąpią niepokojące objawy, warto zabrać osobę starszą do okulisty, aby specjalista zbadał i potwierdził lub wykluczył jakąkolwiek chorobę. Należy wziąć to pod uwagę, zwłaszcza że większość poważnych schorzeń lub chorób dotyczących wzroku są mylone z pogorszeniem wzroku ze względu na podeszły wiek.

Gabriel Domański



PRZEPIS NA OLEJ ROZMARYNOWY Z DODATKIEM LIŚCI LAUROWYCH I CZOSNKU

Rozmaryn jest popularną przyprawą cenioną niemal na całym świecie. Zapach i smak rozmarynu jest bardzo intensywny, dlatego zwykle stosujemy go z umiarem. Warto wykorzystywać to zioło w kuchni także ze względu na jego właściwości lecznicze, m.in. poprawiające krążenie, pamięć i koncentrację.

Z kolei liście laurowe cechują się korzennym, jednak delikatnym i przyjemnym aromatem. To częsty dodatek do domowych przetworów, zwłaszcza marynat na bazie octu i cukru. Liście laurowe pasują także do potraw mięsnych, głównie galarek, a także tradycyjnego bigosu i wszelkiego rodzaju pasztetów. Nie każdy wie, że liście laurowe

posiadają właściwości oczyszczające organizm z toksyn.

Czosnek spośród trzech wymienionych przypraw jest najostrejszy w smaku. Nadaje potrawom pikanterii, nieco rozgrzewa i wzmacnia smak. Jego właściwości przeciwdrobnoustrojowe i wzmacniające odporność są powszechnie wykorzystywane w ziołolecznictwie.

Przepis na domowy olej rozmarynowy

Domowy olej rozmarynowy z łatwością można przygotować na bazie oliwy z oliwek z dodatkiem kilku cennych składników. Czas potrzebny na zrobienie oleju to zaledwie 5-10 minut. Już po kilku dniach oliwa nabierze aromatu i będzie doskonałym

dodatkiem do sałatek, wieprzowiny i jagnięciny.

Potrzebne składniki:

- 3-4 duże gałązki świeżego rozmarynu;
- 4 ząbki czosnku;
- 4 świeże liście laurowe (ewentualnie suszone);
- 500 ml oliwy z oliwek.

Sposób wykonania:

Zioła delikatnie rozgnieć za pomocą płaskiej strony noża.

Wszystkie składniki przełóż do szklanej butelki o pojemności 500 ml.

Zalej zioła oliwą z oliwek.

Całość pozostaw na 3 dni, tak by oliwa nabrała aromatu.

Julia Dąbrowska

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