



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

FOSFATAZA ZASADOWA ALT

NIEDOSŁUCH U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM

ODPRAWA POŚMIERTNA

UDAR NIEDOKRWIENNY A ARYTMIĄ SERCA

**MAKIJAŻ PERMANENTNY
DLA KOBIETY DOJRZAŁEJ**

SilverCRS 
Grupa

**Nowoczesny
system teleopieki**

**Grupa przyjaciół, to jednocześnie
podopieczni i opiekunowie.
Czy może być optymalniej ?**

**Opiekujmy 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 FOSFATAZA ZASADOWA ALT – JAKIE CHOROBY ZABURZAJĄ
JEJ POZIOM? — *Cezary Lipiński*
- 5 NIEDOSŁUCH U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM — *Gabriel Domański*
- 7 WYPRÓBUJ CZYSZCZENIE DYWANÓW ZA POMOCĄ ZIÓŁ! — *Natalia
Wiśniewska*
- 8 PRZEBACZENIE A UZNANIE ZA NIEGODNEGO DZIEDZICZENIA — *Tymon
Zawada*
- 10 WITAMINA H – DLACZEGO JEST POTRZEBNA I JAK OBJAWIA SIĘ
JEJ NIEDOBÓR? — *Patryk Kamiński*
- 11 MAKIJAŻ PERMANENTNY DLA KOBIETY DOJRZAŁEJ — *Joanna Sadura*
- 13 ŹRÓDŁO ZDROWIA DLA WĄTROBY – OSTROPEST PLAMISTY — *Patryk
Kamiński*
- 15 ODPRAWA POŚMIERTNA — *Tymon Zawada*
- 16 PRZYCZYNY UZNANIA ZA NIEGODNEGO DZIEDZICZENIA — *Tymon Zawada*
- 18 WPŁYW STYLU ŻYCIA NA DYSKOPATIEŃ — *Gabriel Domański*
- 20 UDAR NIEDOKRWIENNY A ARYTMIA SERCA — *Cezary Lipiński*



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już sześćdziesiąty pierwszy 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



FOSFATAZA ZASADOWA ALT – JAKIE CHOROBY ZABURZAJĄ JEJ POZIOM?

Fosfataza zasadowa jest enzymem, którego aktywność jest szczególnie związana z metabolizmem kostnym. Oznaczenie stężenia fosfatazy zasadowej jest pomocne m.in. w diagnostyce chorób układu kostnego, ale nie tylko. Sprawdź, o jakich schorzeniach

może świadczyć podwyższony lub obniżony poziom ALT!

Co to jest fosfataza zasadowa?

Fosfataza zasadowa (alkaliczna), w skrócie ALT, to enzym obecny w surowicy. Jego najwyższe stężenie obserwuje się w kościach – ok. 50-60%, frakcja kostna

BALP. Natomiast pozostała ilość to frakcja występująca w wątrobie i nerkach.

Fosfataza zasadowa – normy
Badanie aktywności fosfatazy zasadowej przeprowadza się na podstawie próbki krwi żyłnej. Na badanie należy zgłosić się na czczo.

Wskazaniem do oznaczenia aktywności fosfatazy alkalicznej jest podejrzenie chorób kości, wątroby i dróg żółciowych.

Prawidłowy poziom poszczególnych frakcji fosfatazy zasadowej jest odmienny w zależności od wieku i płci. Normy u dzieci, ze względu na wzrost kości, są znacznie wyższe, niż w przypadku osób dorosłych. Prawidłowa aktywność fosfatazy alkalicznej w krwi dorosłych wynosi poniżej 270 IU/l, natomiast frakcji kostnej poniżej 150 IU/l.

O czym może świadczyć podwyższenie fosfatazy zasadowej?

Fosfataza zasadowa jest enzymem, którego nadmierna aktywność może sugerować obecność szeregu chorób związanych głównie z kośćcem i wątrobą. Jej wysokie stężenie obserwuje się jednak

także w przypadku złamań, kiedy naturalnie wzrasta aktywność komórek kościotwórczych (osteoblastów), co świadczy o toczącym się procesie gojenia złamań.

Enzym ten wydalany jest wraz z żółcią, dlatego jego wysokie stężenie może świadczyć o zaburzeniach tego procesu, które mogą wynikać m.in. ze schorzeń, takich jak:

- kamica żółciowa,
- marskość żółciowa wątroby,
- zapalenie wątroby,
- zmiany nowotworowe.

Ponadto podwyższenie poziomu fosfatazy zasadowej może wskazywać na nieprawidłowości i schorzenia, takie jak:

- niedobory witaminy D,
- nadczynność przytarczyc,
- choroba Pageta,

- skostnienia pozaszkieletowe,
- osteomalacja,
- marmurkowatość kości.

Zmniejszenie stężenia fosfatazy zasadowej

Również zbyt niska aktywność fosfatazy alkalicznej jest wynikiem nieprawidłowym, który powinien skłonić do wykonania badań uzupełniających. Obserwując zmniejszenie poziomu fosfatazy zasadowej można podejrzewać choroby, takie jak m.in.:

- niedokrwistość,
- celiakia,
- niedobory białka,
- niedoczynność tarczycy,
- osteoporoza,
- wrodzone zaburzenia metaboliczne,
- karłowatość przysadkowa.

Cezary Lipiński



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**.





NIEDOSŁUCH U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM

Niedosłuch starczy jest przyczyną niesamodzielności i niesprawności u osób w wieku podeszłym. Przyczyną schorzenia są zmiany zwyrodnieniowe w uchu wewnętrznym i starzenie się komórek nerwowych. Do czynników ryzyka zaliczamy także przyjmowanie leków o toksycznym działaniu na organ słuchowy (niektóre antybiotyki), cukrzycę, miażdżycę, nadciśnienie. Nie da się wyleczyć niedosłuchu, natomiast można spowolnić proces pogarszania słuchu poprzez unikanie przebywania w hałaśliwym otoczeniu oraz dbanie o aktywność fizyczną, co przekłada się na zapobieganie rozwojowi miażdżycy – jednego

z czynników predysponujących do zaburzeń słuchu.

Pierwszym symptomem schorzenia jest problem w odbiorze dźwięków o wysokiej częstotliwości, takich jak spółgłoski d, t, s, co doprowadza do trudności z identyfikacją słów.

Podstawowym badaniem pozwalającym określić poziom niedosłuchu jest audiometria przeprowadzona w wyizolowanym akustycznie pomieszczeniu. Podczas badania audiometrem można zdiagnozować następujące rodzaje niedosłuchu:

- normalny – niewielkie uszkodzenie słuchu na wyższych częstotliwościach
- metaboliczny – ubytek słuchu w zakresie niższych częstotliwości i powoli narastające upośledzenie słyszenia na wyższych częstotliwościach
- czuciowy – słuch w częstotliwościach niskich prawidłowy, a dla częstotliwości wyższych mocno upośledzony
- mieszany – metaboliczno-czuciowy

Jakie symptomy zdradzają rozwój niedosłuchu:

- trudności w rozróżnianiu słów
- szumy w uszach
- zawroty głowy

- kłopoty ze słyszeniem wysokich i niskich dźwięków

- problemy z orientacją

Starsi ludzie często starają się ukrywać problemy ze słyszeniem, nie informują o nich swoich najbliższych. To wszystko doprowadza do obniżenia jakości życia, pogorszenia samooceny, izolowania się od znajomych.

Jakie sygnały wskazują, że osoba w wieku podeszłym cierpi na niedosłuch? Senior podgłaśnia telewizor bądź radio, często prosi rozmówcę o powtórzenie wypowiedzi, ma problem z usłyszeniem słów innej osoby przez telefon. Rozmawiając z osobą dotkniętą niedosłuchem należy wyeliminować konkurencyjne dźwięki, mówić wolno i wyraźnie, zachować odległość do 90 cm od lepiej słyszającego ucha.

Leczenie:

Na runku jest dostęp do różnych rodzajów aparatów słuchowych.

W Polsce aparaty słuchowe są refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dofinansowanie przyznawane jest raz na 5 lat. Drugą możliwością dofinansowania są fundusze PFRON/MOPS.

Aby otrzymać dofinansowanie należy:

1) udać się do lekarza rodzinne-

go w celu otrzymania skierowania do specjalisty, czyli laryngologa

2) podczas wizyty u laryngologa poprosić o wypisanie zlecenia na aparat słuchowy

3) wysłać do oddziału NFZ wniosek uzyskany od laryngologa wraz z audiogramem (wynikiem badania słuchu)

4) po otrzymaniu pocztą wniosku z przyznanym dofinansowaniem pójść do firmy oferującej aparaty słuchowe i mającej podpisaną umowę z NFZ w celu wyboru odpowiedniego aparatu

Dodatkowa refundacja może przysługiwać osobom, które posiadają orzeczenie o niepełnosprawności lub grupę inwalidzką. Środki z funduszu PFRON są wydawane przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Istotny jest fakt, że wysokość świadczenia różni się w poszczególnych powiatach i jest ustalona na cały rok kalendarzowy.

Wysokość dofinansowania z środków MOPS ustalana jest indywidualnie na wniosek pacjenta i zależy od jego dochodów oraz od wysokości funduszy jakimi dysponuje MOPS w danym roku.

Gabriel Domański



WYPRÓBUJ CZYSZCZENIE DYWANÓW ZA POMOCĄ ZIÓŁ!

W okresie zimowym znacznie rzadziej wietrzymy pomieszczenia i elementy dekoracyjne, w tym dywany, w których gromadzi się spora ilość kurzu, nieprzyjemnych zapachów i zanieczyszczeń. Jednym

ze sposobów na wyczyszczenie i odświeżenie dywanu jest przygotowanie domowej mieszanki ziołowej. Poznaj przepisy na naturalny suchy dezodorant, za pomocą którego wyczyścisz dywany i wykładziny bez konieczności ich moczenia!

Dlaczego warto zrobić domowy dezodorant do dywanu?

Preparat do czyszczenia dywanu przygotujesz w prosty sposób z zaledwie kilku składników. Środek taki jest nie tylko ekologiczny, ale także pięknie pachnie. Dzięki temu możesz szybko

8 KĄCIK SENIORA

pozbyć się nieprzyjemnych zapachów, które gromadzą się w dywanie. Korzenny dezodorant polecany jest przede wszystkim opiekunom domowych pupili, które wylegują się na miękkich dywanach i wykładzinach.

Przygotowując dezodorant zgodnie z poniższym przepisem nie potrzebujesz płynnych składników. Dzięki temu dywany możesz odświeżać o każdej porze roku, niezależnie od pogody i bez konieczności suszenia. Wykonanie domowego środka czyszczącego wymaga zaledwie kilku minut na połączenie wszystkich składników. Również czas czyszczenia

jest bardzo krótki i nie zajmuje więcej, niż codzienne porządki.

Przepis na naturalny odświeżacz do dywanów

Suchy dezodorant wykonasz z kilku ogólnie dostępnych ziół – do kupienia w aptece lub sklepie zielarskim. Będziesz potrzebować również przypraw, które przydadzą się także w kuchni oraz niewielkiej ilości boraksu. Sposób wykonania jest natomiast niezwykle prosty.

Potrzebne składniki:

- 500 g sody oczyszczonej,
- 2 łyżki boraksu,
- 2 łyżki zmielonych goździków,

- 2 łyżki cynamonu,
- 4 łyżki suszonej mięty,
- 4 łyżki suszonej lawendy,
- 3 łyżki suszonego rozmarynu,
- 3 łyżki suszonego tymianku.

Sposób wykonania i użycia:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. W razie potrzeby rozdrobnij duże kawałki surowców. Powstały proszek rozsyp na dywan i pozostaw na kilka godzin, najlepiej na całą noc. Kolejno dokładnie odkurz dywan i gotowe!

Natalia Wiśniewska

8 PRAWO

PRZEBACZENIE A 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.

Mając jednak na uwadze zmiany stosunków oraz relacji rodzinnych ustawodawca przewidział instytucję tzw. przebaczenia. Oznacza to, że spadkobierca nie może zostać uznany za niegodnego, jeżeli spadkodawca mu przeba-

czył. Nawet jeżeli w chwili przebaczenia spadkodawca nie miał zdolności do czynności prawnych, to przebaczenie jest skuteczne, o ile nastąpiło z dostatecznym rozeznaniem.

Celem uznania za niegodnego dziedziczenia jest ochrona zasad społecznych o charakterze



moralno – obyczajowym, jak również ochrona spadkodawcy i jego majątku przez spadkobiercą, który niewłaściwie i w sposób rażąco sprzeczny z dobrymi obyczajami zachowywał się w stosunku do spadkodawcy.

Natomiast przebaczenie ma na celu usunąć negatywne dla spadkobiercy skutki jego działania i pozwolić stronom na samodzielne uregulowanie swoje relacje. Ustawodawca uznał, że jeżeli spadkodawca przebaczy spadkobiercy jego postępowanie kierując się własną wolą, subiektywnymi przekonaniem oraz osobistym stosunkiem do sprawcy, to nie należy podważać jego decyzji.

Przebaczenie może zostać dokonane w dowolnej formie np. ustnie, na piśmie itp. Tak naprawdę w przypadku osób chorych może to być również gest.

Należy pamiętać, że ustawodawca nie przewidział możliwości odwołania przebaczenia, dlatego powoływanie się na tę okoliczność będzie całkowicie bezskuteczne!

Spadkodawca, aby przebaczyć musi mieć dostateczne rozeznanie. Oznacza to, że zadaniem sądu każdorazowo będzie ocena czy w danej sprawie, w zależności od indywidualnych okoliczności, możemy mówić o dostatecznym rozeznanie.

W przypadku wystąpienia przez pozostałych spadkobierców z pozwem o uznanie niegodności dziedziczenia, należy wskazać sądowi okoliczności przebaczenia oraz przedstawić stosowne dowody. Najlepiej, aby w momencie udzielenia przebaczenia, były obecne inne osoby, które na rozprawie potwierdzą, iż spadkodawca przebaczył oraz wskażą, czy w ich ocenie, w tym czasie spadkodawca rozumiał jaką czynność dokonuje. Pozwoli to na udowodnienie przed sądem, że do przebaczenia doszło i uniknięcie konsekwencji wynikających z uznania niegodności dziedziczenia.

Tymon Zawada



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

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

Wpływ biotyny na organizm

Biotyna nazywana jest także koenzymem R, ponieważ w istocie jest to koenzym biorący udział w licznych przemianach zachodzących w organizmie. Można również spotkać się z określeniem „czynnika skórny”, gdyż jej działanie jest szczególnie istotne dla kondycji skóry.

Witamina B7 uczestniczy w metabolizmie tłuszczów i węglowodanów, syntezie kwasów tłuszczowych oraz białek. Jest witaminą rozpuszczalną w wodzie, wrażliwą na zmiany temperatur, a utrzymanie jej odpowiedniego poziomu w organi-

zmie wymaga dostarczania wraz z pożywieniem. Jest magazynowana w wątrobie, gdzie przyspiesza przemianę glukozy.

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

Witamina B7 jest współodpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, szpiku

kostnego, jąder i gruczołów potowych.

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

Przyczyny i objawy niedoboru witaminy B7

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

- starszy wiek;
- przyjmowanie niektórych

antybiotyków (sulfonamidy, oksytetracykliny);

- przyjmowanie niektórych leków przeciwpadaczkowych;
- zaburzone wchłanianie;
- nadmierny wysiłek fizyczny.

Objawy niedoboru:

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

- bóle mięśni,
- zapalenie spojówek.

Produkty zawierające biotynę:

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

Patryk Kamiński

MAKIAŻ PERMANENTNY DLA KOBIETY DOJRZAŁEJ

Dbałość o wygląd zewnętrzny to domena wszystkich kobiet. Panie chcą czuć się pięknie i zadbane niezależnie od wieku. Jednak wraz z upływem lat nieco trudniej jest perfekcyjnie nałożyć kosmetyki. Rozwiązaniem może być makijaż permanentny. Zobacz, dlaczego warto zdecydować się na takie zabiegi, a kiedy lepiej zrezygnować z tego pomysłu!

Na czym polega makijaż permanentny?

Makijaż permanentny to swego rodzaju tatuaż. Za pomocą specjalnego urządzenia wyposażonego w cieniutkie igły wprowadza się pod skórę pigment. Jego barwa i rodzaj są dobierane w zależności od potrzeb. Zabieg taki zwykle wymaga dwóch wizyt u kosmetologa.

Z czasem pigment nie zmienia

barwy, a jedynie staje się mniej intensywny. Dzięki temu efekt, który utrzymuje się nawet do 2-3 lat, stopniowo i naturalnie zanika. Za pomocą makijażu permanentnego można podkreślić walory urody (oczy, brwi, usta), a także ukryć niedoskonałości.

Zalety trwałego makijażu

Główną zaletą makijażu permanentnego jest jego trwałość. Doskonały efekt utrzymuje się



nawet przez kilka lat (zwykle do 2). Co ważne, cera wygląda pięknie o każdej porze dnia. Makijaż się nie rozmazuje, nie musisz go poprawiać i martwić się o jego trwałość po całym dniu.

Oszczędzasz również czas, który wcześniej przeznaczalaś na nakładanie tradycyjnego makijażu. Chociaż jest to zabieg dość kosztowny, oznacza jednocześnie, że zaoszczędzisz kwotę, którą musiałabyś wydać na szminki, kredki, czy woski do brwi.

Bezapelacyjnie zaletą makijażu permanentnego jest również jego perfekcyjność. Gdy na twarzy pojawiają się bruzdy i zmarszczki, nałożenie zwykłego makijażu staje się coraz trudniejsze. Źle wykonany nie spełnia swojego zadania

i zamiast dodać urody może uwidocznić niedoskonałości.

Zabieg wykonany przez doświadczoną osobę pozwala na uzyskanie dowolnego efektu. Makijaż taki nie musi wyglądać sztucznie. Za jego pomocą może np. jedynie delikatnie podkreślić brwi, oczy lub usta.

Makijaż permanentny dla cery dojrzałej – przeciwwskazania

Wiek nie stanowi przeciwwskazań do wykonania makijażu permanentnego. Każda kobieta ma prawo czuć się pięknie. Niemniej jednak nie u wszystkich Pań możliwe jest wykonanie takiego zabiegu kosmetycznego. Do głównych przeciwwskazań zalicza się:

- infekcje i stan zapalny;
- przerwanie ciągłości skóry

w miejscu wprowadzania pigmentu;

- choroby skóry, m.in. łuszczyca, półpasiec;
- nowotwory, a także radio i chemioterapia;
- świeże blizny i poparzenia słoneczne;
- choroby oka.

Przed wykonaniem makijażu permanentnego należy zasięgnąć porady lekarza, jeśli przyjmowane są jakiegokolwiek leki. Konsultacji wymagają również osoby chorujące na cukrzycę, zaburzenia psychiczne, epilepsję lub choroby serca. Są to przeciwwskazania względne, które wymagają indywidualnej oceny lekarza.

Joanna Sadura



ŹRÓDŁO ZDROWIA DLA WĄTROBY – OSTROPEST PLAMISTY

Ostropest plamisty znany jest głównie z wysokiej zawartości sylimaryny, która wchodzi w skład wielu preparatów wspomagających wątrobę. Jak działa ostropest i zawarte w nim związki? Na jakie dolegliwości można przyjmować kapsułki, a kiedy pić napar z mielonych nasion ostropestu?

Sylimaryna w leczeniu wątroby
Z owoców ostropestu plamistego pozyskuje się związek o nazwie sylimaryna, który zawiera głównie flawonoligany i flawonoidy. Na jej podstawie powstaje wiele leków i suplementów diety stosowanych przy chorobach wątroby i nie tylko. Sylimaryna wykazuje właściwości ochronne w stosunku do miększu wątroby. Ponadto

stabilizuje i pobudza do regeneracji komórki wątrobowe.

Sylimaryna wykazuje działanie silnie odtruwające, dlatego stosowana jest w przypadku toksycznego zatrucia wątroby, np. przez alkohol. Związek przyjmuje się także przy uszkodzeniach wątroby w wyniku działania leków hepatotoksycznych, bądź niektórych trucizn (np. zatrucie grzybami).

Działanie przeciwzapalne ostropestu plamistego znajduje zastosowanie jako wsparcie w profilaktyce przewlekłego zapalenia wątroby u diabetyków i osób prowadzących niezdrowy tryb życia. Ponadto zapobiega stłuszczeniu i marskości wątroby. Stosuje się go wspomagająco w wirusowym zapaleniu wątroby typu A, B i C.

Ostropest plamisty jako środek przeciw starzeniu?

Poza kapsułkami i nasionami dostępny jest także olej z ostropestu plamistego. Specyfik ten zawiera m.in. nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy oraz sylimarynę. Ze względu na silne właściwości przeciwutleniające, kojące podrażnienia oraz wygładzające i ujędrniające skórę, olej z ostropestu wchodzi w skład wielu preparatów

do pielęgnacji ciała, które spowalniają procesy starzenia skóry.

Ostropest nie tylko dla wątroby

Ostropest działa korzystnie na przewód pokarmowy. Można go stosować w przypadku zgagi, wzdęć, niestrawności, a także jako środek zwiększający apetyt.

Ponadto ostropest działa słabo rozkurczająco na mięśnie gładkie, żółciotwórczo oraz żółciopędnie. Właściwość ta może być wykorzystywana w profilaktyce kamicy żółciowej oraz pomocniczo w trakcie usuwania kamieni. Należy jednak pamiętać, że nie można przyjmować ostropestu w trakcie napadu kolki wątrobowej, co pobudziłoby żółć do ruchu, a tym samym nasiliło ból.

Ziolo wspiera leczenie migreno-

wych bólów głowy, krwawień z nosa oraz hemoroidów, a także obniża poziom cholesterolu. Ponadto sylimaryna jako silny antyoksydant działa przeciwnowotworowo.

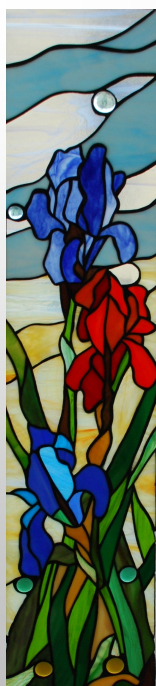
Ostropest – sposób przyjmowania

W przypadku suplementów zawierających sylimarynę należy stosować się do zaleceń producenta lub swojego lekarza.

Można także przyrządzać świeży napar z nasion ostropestu. Wystarczy 2 łyżeczki sproszkowanego ostropestu zalać gorącą wodą. Najlepiej mielić nasiona tuż przed przyrządzeniem.

Nie należy spożywać więcej niż 2 łyżeczki do herbaty dziennie, przy czym efekty stosowania mogą być zauważone po ok. miesiącu.

Patryk Kamiński



Warsztaty z witrażem klasycznym Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



ODPRAWA POŚMIERTNA

Odprawa pośmiertna jest świadczeniem, które wypłacane jest w związku ze śmiercią pracownika. Zgodnie z Kodeksem pracy, przysługuje ona małżonkowi zmarłego pracownika oraz innym członkom rodziny, którzy mają prawo do otrzymywania renty rodzinnej. Warto jednak przy tym pamiętać, że małżonek, będący w separacji w chwili śmierci pracownika, nie może ubiegać się o przedmiotowe świadczenie.

W odróżnieniu od zasiłku pogrzebowego (4 tysiące złotych), wysokość odprawy pośmiertnej nie jest stała. Uzależniona jest ona od okresu zatrudnienia pracownika u danego pracodawcy i wynosi odpowiednio:

- przy zatrudnieniu pracownika poniżej 10 lat – wysokość jednomiesięcznego wynagrodzenia,
- przy zatrudnieniu pracownika przez co najmniej 10 lat – wysokość trzymiesięcznego wynagrodzenia,

- przy zatrudnieniu pracownika przez co najmniej 15 lat – wysokość sześciomiesięcznego wynagrodzenia.

Do okresu zatrudnienia u danego pracodawcy (u którego zatrudniony był w momencie śmierci) zalicza się również wszystkie poprzednie okresy zatrudnienia na podstawie stosunku pracy, jednakże tylko te które łączą tego samego pracodawcę z tym samym pracownikiem.

Podkreślenia wymaga także fakt, że przy obliczaniu odprawy,

do okresu zatrudnienia pracownikowi zalicza się również okres zatrudnienia u poprzedniego pracodawcy, jeżeli zmiana pracodawcy nastąpiła w ramach przejęcia zakładu pracy. Podobna sytuacja ma miejsce, wówczas gdy na podstawie innych przepisów, nowy pracodawca jest jednocześnie następcą prawnym poprzedniego.

Jeżeli pracownik był zatrudniony u kilku pracodawców, to wówczas rodzinie pracownika przysługiwać będzie odprawa pośmiertna od wszystkich pracodawców w wysokości odpowiedniej do stażu pracy wykonywanej u każdego z nich.

Po ustaleniu przez pracodawcę liczby uprawnionych członków

rodziny, którym przysługuje prawo do odprawy pośmiertnej, pracodawca dzieli odpowiednią kwotę na równe części pomiędzy wszystkich uprawnionych. Jednakże zaznaczyć należy, że w przypadku gdy po zmarłym pracowniku pozostał tylko jeden członek rodziny, który jednocześnie uprawniony jest do odprawy pośmiertnej, to wówczas przysługuje mu połowa jej wysokości.

Odprawa pośmiertna nie przysługuje jednak, jeżeli pracodawca ubezpieczył pracownika na życie, a małżonkowi i innym członkom rodziny spełniającym warunki wymagane do uzyskania renty rodzinnej po zmarłym, przysługuje z tego tytułu od zakładu ubezpie-

czeń odszkodowanie w wysokości co najmniej równej tej odprawie. Jeżeli odszkodowanie jest niższe od odprawy pośmiertnej, to wówczas pracodawca obowiązany jest do wypłacenia uprawnionym członkom rodziny kwotę, która stanowi różnicę między tymi świadczeniami.

Warto również zapamiętać, że roszczenia o wypłatę odprawy pośmiertnej ulegają przedawnieniu tak jak inne roszczenia ze stosunku pracy, czyli z upływem 3 lat od dnia, w którym stały się wymagalne, w tym wypadku będzie to data śmierci pracownika.

Tymon Zawada

PRZYCZYNY UZNANIA ZA NIEGODNEGO DZIEDZICZENIA

Katalog przyczyn, które mogą stanowić podstawę uznania spadkobiercy za niegodnego dziedziczenia jest zamknięty. 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.



Przyczyna nr 1 – spadkobierca dopuścił się umyślnego ciężkiego przestępstwa przeciwko spadkodawcy

Do pierwszej grupy przyczyn niegodności należy zaliczyć wszystkie umyślne przestępstwa skierowane przeciwko spadkodawcy m.in. przeciwko życiu, zdrowiu, wolności. Innymi słowy musi to być przestępstwo tego rodzaju, że godzi w podstawy egzystencji spadkodawcy np. spalenie domu, ciężkie pobicie, kradzież, naruszenie czci i nietykalności cielesnej.

Co prawda, ustawa nie precyzuje,

co należy rozumieć przez pojęcie „ciężkiego” przestępstwa, ale będzie to na pewno każde zachowanie potępiane społecznie i uznawane za rażące naruszenie przyjętych norm społecznych. Do sądu każdorazowo należy ocena, czy dane przestępstwo można zakwalifikować, jako „ciężkie”. W takiej sytuacji, sąd weźmie pod uwagę wszystkie okoliczności sprawy tj. zachowanie sprawcy, rozmiar szkody, jego motywację, sposób popełnienia czynu, jak również zachowanie się po jego popełnieniu.

Dla orzeczenia o niegodności nie

ma znaczenia sam fakt upływu czasu od popełnienia czynu. Nawet jeżeli dane przestępstwo uległo już zatarciu czy też przedawnieniu według przepisów ustawy karnej, to nie zmienia to faktu, że okoliczności te będą badane w postępowaniu o uznanie za niegodnego i mogą stanowić podstawę wydania orzeczenia.

Przyczyna nr 2 – spadkobierca podstępem lub groźbą nakłonił spadkodawcę do sporządzenia lub odwołania testamentu albo w taki sam sposób przeszkodził mu w dokonaniu

jednej z tych czynności

Druga grupa przesłanek dotyczy bezprawnego oddziaływania na wolę osoby sporządzającej testament. Ustawodawca uznał, że osoba, która podstępem lub groźbą nakłania spadkobiercę do wyrażenia woli lub jej zmiany nie zasługuje na otrzymanie spadku.

Groźba skierowana do spadkodawcy musi być poważna i wywoływać u spadkodawcy poczucie realności jej spełnienia. Groźba wyrządzenia krzywdy lub szkody może dotyczyć samego spadkodawcy, jak również osoby mu bliskiej, a niebezpieczeństwo jej spełnienia musi być uzasadnione.

Podstęp, to inaczej świadome i celowe wywołanie u spadkodawcy mylnego wrażenia, co do otaczającej go rzeczywistości. W takim przypadku spadkodawca dokonuje rozporządzeń testamentowych pozostając w błędnym przekonaniu np. chociażby co do niegodności innego spadkobiercy.

Przyczyna nr 3 – spadkobierca umyślnie ukrył lub zniszczył testament spadkodawcy, podrobił lub przerobił jego testament albo świadomie skorzystał z testamentu przez inną osobę podrobionego lub przerobionego

Ostatnia grupa przyczyn uznania za niegodnego polega na dążeniu do anulowania, czy też zmieniania

rozporządzeń testamentowych dokonanych przez spadkodawcę. We wszystkich przypadkach spadkobierca musi celowo dążyć do zniweczenia rozporządzeń testamentowych upatrując w nich korzyści. Spadkobierca nie musi działać osobiście wystarczy, że zleci podrobienie lub przerobienie testamentu innej osobie.

Wystąpienie innych niż wymienione poniżej przyczyn nie spowoduje uznania danej osoby za niegodną dziedziczenia. Dlatego przed sądem należy precyzyjnie wskazać, która z wyżej wskazanych przyczyn wystąpiła i powołać na tę okoliczność wszelkie możliwe dowody.

Tymon Zawada

WPŁYW STYLU ŻYCIA NA DYSKOPATIE

Dyskopatia, czyli wypadnięcie bądź wysunięcie krążka międzykręgowego, potocznie określana jako wypadnięcie dysku, dotyczy około 90% populacji w starszym wieku. Schorzenie może jednak pojawić się także u ludzi młodych, a na jego rozwój istotny wpływ

ma styl życia, również stres i przemęczenie. Sprawdź, w jaki sposób codzienne nawyki wpływają na zaostrzenie objawów dyskopatii!

Czym jest dyskopatia, jakie są objawy?

Dyskopatia jest jednym

z najczęściej spotykanych schorzeń kręgosłupa. Choroba ta dotyczy krążków międzykręgowych (dysków), które znajdują się między kręgami kręgosłupa pełniąc funkcję amortyzatorów. Wraz z wiekiem krążki ulegają zwyrodnieniu, a tym samym ich zewnętrzna część (pierścienie



włókniste) nie utrzymują galaretowatego jądra w odpowiednim położeniu. Dochodzi wówczas do wysuwania się „dysku” i nacisku na zakończenia nerwowe, co wywołuje ból o różnym nasileniu, który może promieniować, a nawet uniemożliwiać poruszanie się. Do innych objawów dyskopatii zalicza się m.in.:

- mrowienie i drętwienie kończyn – rąk w przypadku dyskopatii kręgosłupa szyjnego, pośladków i nóg w przypadku dyskopatii kręgosłupa lędźwiowego;
- osłabienie siły mięśniowej,

a nawet zanik mięśni;

- ograniczona ruchomość kończyn górnych i dolnych;
- w skrajnych przypadkach niedowład rąk i nóg.

Przyczyny dyskopatii – nie tylko wiek

Wypuklina lub przepuklina kręgosłupa może być spowodowana nieprawidłowymi nawykami. Za główne przyczyny dyskopatii uznaje się siedzący lub stojący tryb życia, zwykle związany z trybem pracy. Osoby, które pozostają długotrwale w jednej pozycji, narażają kręgosłup na obciążenie. To właśnie podczas siedzenia kręgosłup jest

najbardziej obciążony w części lędźwiowej. Z kolei nadmiernie pochylając głowę, np. podczas pracy przy komputerze, zwiększamy ryzyko dolegliwości w odcinku szyjnym.

Podnoszenie ciężkich przedmiotów przy nieodpowiednio przyjmowanej pozycji zwiększa ryzyko uszkodzenia krążków międzykręgowych. Należy pamiętać, by podnosząc cokolwiek zawsze ugiąć kolana pozostawiając plecy wyprostowane. Dzięki temu część obciążenia zostanie przeniesiona na nogi, a kręgosłup nie będzie narażony na przeciążenie.

Nie każdy zdaje sobie sprawę, że na rozwój dyskopatii ogromny wpływ ma także przemęczenie psychiczne. Wsparciem dla kręgosłupa są mięśnie, które wspomagają utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Osłabienie mięśni, które najczęściej jest następstwem niedostatecznej aktywności fizycznej, zwiększa prawdopodobieństwo schorzeń kręgosłupa. Nadmierne napięcie mięśniowe może jednak wynikać także z życia w stresie.

Osoby cierpiące na chroniczny stres odczuwają nadmierne napięcie mięśniowe, przez co mogą przyjmować niewłaściwą postawę ciała. Długotrwałe odczuwanie stresu jest wyniszczające dla całego ciała, dlatego relaks pozwalający na niwelowanie stresu powinien być zaliczany do standardowej profilaktyki przeciw schorzeniom kręgosłupa.

Rozwój dyskopatii można zahamować lub znacznie spowol-

nić dbając odpowiednio o kręgosłup. Należy pamiętać przede wszystkim o rehabilitacji i ćwiczeniach wzmacniających mięśnie kręgosłupa. Pamiętajmy, że długotrwały odpoczynek przy dolegliwościach związanych z plecami zwykle nie jest wskazany. Ćwiczenia dobrane indywidualnie do możliwości danej osoby powinny być wykonywane regularnie, dzięki czemu możliwe jest zachowanie siły mięśniowej.

Gabriel Domański

UDAR NIEDOKRWIENNY A ARYTmia SERCA

Do udaru może doprowadzić arytmia serca polegająca na niespójnym funkcjonowaniu przedsionków, czego skutkiem jest zastój krwi w tej części serca. Udar wywołany migotaniem przedsionków jest przyczyną zgonów około 25 % pacjentów, a u 40% osób, które przeżyją, odnotowuje się zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego.

Udar mogą wywołać też wady zastawkowe bądź sztuczne

zastawki, a także zmiany miażdżycowe w naczyniach odprowadzających krew z serca. Gdy skrzeplina wędruje wzdłuż naczyń krwionośnych i trafia do ośrodkowego układu nerwowego, dochodzi do udaru mózgu.

Czy można ograniczyć ryzyko pojawienia się udaru?

Ważne jest zachowanie zdrowego trybu życia, czyli dbanie o dostarczenie organizmowi zbilansowanych posiłków,

odpowiedniej ilości płynów (minimum 1,5 litra na dobę) oraz codziennej dawki aktywności fizycznej – wystarczy 30 minut spaceru na dobę lub lekka gimnastyka w mieszkaniu. Należy zachować prawidłową masę ciała, ponieważ nadmierne kilogramy predysponują do wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Istotne jest zaprzestanie palenia papierosów i znaczne ograniczenie picia alkoholu.

Nawroty udaru



Aby wykluczyć ryzyko powtórnego udaru należy dokładnie zdiagnozować stan zdrowia seniora i ustalić, czy mamy do czynienia z niewykrytym wcześniej migotaniem przedsionków. Dokonuje się tego za pomocą 24 godzinnego badania pracy serca. Zdarza się, że badanie należy przedłużyć do 48 lub nawet 72 godzin, aby zarejestrować zaburzenia pracy serca. Istnieją również modele wewnętrzne rejestratorów arytmii, które pozwalają na diagnostykę udarów o nieustalonej przyczynie. Pacjenci, u których występuje wskazana arytmia, mają predyspozycje do wystąpienia powtórnego udaru. Istotne jest uregulowanie nadciśnienia tętniczego za pomo-

cą odpowiednio dobranych farmaceutyków. W przypadku diabetyków należy zadbać o ustabilizowanie poziomu glukozy we krwi. Prewencja wtórna po przebyłym udarze

Warto stosować dietę bogatą w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które znajdziemy w olejach roślinnych, orzechach, tłustych rybach morskich. Jadłospis powinien obfitować w świeże warzywa i owoce, a także w produkty z pełnego przemiału, które zawierają dużo witamin, minerałów i błonnika pozwalającego utrzymać na dłużej poczucie sytości.

Pacjenci, u których wykryto migotanie przedsionków powinni stosować leki obniżające krzepi-

wość krwi. W niektórych przypadkach wskazane jest wykonanie zabiegu tzw. ablacji, w celu uniknięcia kolejnego udaru.

Zgłaszanie incydentów

Pamiętajmy, aby nie wahać się i zgłaszać nagłe incydenty sercowo-naczyniowe również w czasie pandemii koronawirusa. Każde opóźnienie interwencji lekarskiej może doprowadzić do śmierci pacjenta lub wystąpienia paraliżu, niedowładu. Jeśli pomoc zostanie udzielona w ciągu 90 minut od pojawienia się udaru jest, chory ma szansę na powrót do pełnej sprawności.

Cezary Lipiński

SIMPLE AND EXQUISITE
APPEARANCE



**Teleopieka
Seniora**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny

**Buduj swoją pozycję
oraz potencjał z nami
i Funduszami Europejskimi**

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !**

SPRAWDŹ