

Senior

Gazeta



cena: 5 zł

ZDROWA
WIOSNA
PSYCHE
i PHYSIS



kolejne
wydanie
24 kwietnia

OPIEKA

Dzienne Domy Pomocy
Kluby samopomocy dla osób starszych
Zrozumieć Alzheimer
Teleopieka - opieka całą dobę
Ubezpieczycielstwo i jego konsekwencje

Wstydliwy problem
nieдержание mocz

Zmień dietę
zyskasz więcej życia

Długowieczność
dla każdego czy dla wybranych?

Jak dostosować mieszkanie
do potrzeb seniora?

ILE KOSZTUJE „DARMOWE”
SANATORIUM NA NFZ?

Niczego w kuchni
nie marnować

Barbara
Czaykowska-Ktoś



Droży Czytelniczy, Wiosna budzi nas do życia, ale do pełni życia potrzebujemy pełni zdrowia, dlatego ten numer poświęciliśmy najważniejszym kwestiom pozwalającym cieszyć się aktywną i zdrową emeryturą. W tym wydaniu znajdziecie mnóstwo konkretnych porad i wskazówek do zastosowania od zaraz oraz garść motywacji i dobrych przykładów. Mamy nadzieję, że takie wiosenne kompendium wiedzy pozwoli Wam z aktualną wiedzą i energią ruszyć w świat na miarę swoich indywidualnych możliwości.

Po raz kolejny gościemy na okładce pisarkę Barbarę Czaykowską-Kłóś, która przygotowuje się do wydania drugiej części „Historii kuchennych”. Ta autorka w wyjątkowy sposób opowiada o... jedzeniu. W tym numerze poznacie również 10 zasad zdrowego żywienia seniorów. Publikujemy najnowszą piramidę żywienia i aktywności, którą opracowali naukowcy specjalnie na potrzeb osób starszych. To bardzo konkretne i proste wskazówki. Gorąco polecamy wdrożyć je w życie! Zapraszamy również do poznania 10 obszarów decydujących o długim życiu. Okazuje się, że geny są mocno przereklamowane, możemy wziąć sprawy w swoje ręce!

Zdrowie to pojęcie pojemne, obok psyche i physis, wpływ na nie ma m.in. nasz dom. Jak dostosować mieszkanie do potrzeb seniora, aby było bezpieczne, sprzyjało naszemu zdrowiu i nie było źródłem dodatkowego stresu.

Piotr Łacki, podróżnik, psycholog, autor książki „Żyć pełnią życia, czyli jak utrzymać sprawność fizyczną, umysłową i cieszyć się życiem w wieku 60+” dzieli się ciekawostkami z podróży do Meksyku i zaprasza do swojego nowego projektu www.psychologdlaSeniora.pl

Maria Orwat w swoim materiale stara się zrozumieć Alzheimera, Andrzej Wasilewski zachęca do umebławiania swojego świata, ale samodzielnie, Jerzy Dudzik snuje rozważania o dzieci, a Joanna Ciechanowska-Barnuś – głos Seniorzy – zachęca i bawi.

W numerze znajdziecie sporo materiałów poruszających kwestie opieki nad seniorami. Z jednej strony potrzebujemy wsparcia dla bliskich, z drugiej każde wsparcie pomaga opiekunowi. Cieszą nowe rozwiązania w tych obszarach.

I wiele, wiele innych ciekawych informacji.

Jeżeli chcecie czytać „Gazetę Senior”, miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie za pośrednictwem Poczty Polskiej, którą można zamówić w każdym urzędzie pocztowym lub na stronie internetowej poczty polskiej: www.prenumerata.poczta-polska.pl. Zapraszamy także na portal GazetaSenior.pl, gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści.

Milej lektury
Linda Matus
Redaktor Naczelna

Niczego w kuchni nie marnować

Choć tytuł może sugerować, że to kolejna książka kucharska, niech nas ten domyst nie zwiedzie. Druga część „Historii kuchennych o miłości, rodzinie i sile tradycji” z podtytułem „Czym chata bogata” to, jak mówi sama autorka, lawina wspomnień i przepisów. Dla miłośników dawnej kuchni, dla mam małych niejadków, dla ceniących sobie zdrowe, energetyczne nalewki.

Piękny literacki język, humor oraz niezwykła wrażliwość autorki, kochającej ludzi i przyrodę sprawiają, że książki Barbary Czaykowskiej-Kłóś są prawdziwą uczta dla ducha. I ciała – jeśli pokusimy się o wypróbowanie przepisów.

Magda Wieteska: Szykuje się Pani z wydaniem drugiej części książki. Co było inspiracją do jej kontynuacji?

Barbara Czaykowska-Kłóś: Po zamknięciu pierwszej części „Historii kuchennych...” zostałam z lawiną wspomnień i przepisów, których książka nie mogła pomieścić. Głębokie szuflady kryły wciąż całą masę najrozmaitszych notatek – opisów wielu wydarzeń, sięgających dawnych lat i korespondencji pełnej rodzinnych historii... Od lat czerpię z tych bogactw. To one wraz z nabytymi przez lata doświadczeniami dają mi wciąż motywację i siłę do przeciwstawiania się codziennym trudnościom. Pełno w nich przykładów na to, że „Kiedy się wydaje, że Pan Bóg zamyka drzwi – otwiera na oścież okno”. Dopóki przed laty nie rozpoczęłam spisywania kuchennych historii, dopóty wszystkie wspomnienia spokojnie drzemały w mojej głowie, a pisząc, ze wzruszeniem odkrywałam, że nawet bardzo odległe doświadczenia, wspomnienia różnych wydarzeń z czasów dzieciństwa i młodości, wiele z moich późniejszych zachowań czy niły oczywistymi – tłumaczyły je i usprawiedliwiały. Wspomnienia nabierały kształtów choćby w postaci najróżniejszych, zapamiętanych potraw i smaków. Druga część „Historii kuchennych...” to nie tylko wspomnienia i kulinarny zbiór



fot. Kinga Kłóś

wielu przepisów, to przede wszystkim niemały багаż wielu nagromadzonych przez lata doświadczeń; radości, odkryć, fascynacji, smutków, upadków, refleksji – wreszcie wytęsknionej miłości, która ze mną wzrastała, dojrzewała... Prowadziła przez życie i wciąż prowadzi, bo jak mówi mój

ukochany poeta „bez miłości wszystko psu na budę”. Byłam młodą dziewczyną, kiedy usłyszałam, że „serca, które kochają nigdy się nie starzeją” – mój wiek upoważnia do stwierdzenia, że to prawda.

M.W.: W książce znajdziemy m.in. przepisy na dania dla dzieci. Skąd wziął się ten pomysł?

B.C.-K.: Odkąd pojawiły się wnuki, moja kuchnia wzbogaciła się o całkiem spory zbiorek najróżniejszych pomysłów na zdrowe i smaczne

potrawy dla małych dzieci, które powstawały w oparciu o pewną wiedzę i niemałe doświadczenie. Postanowiłam więc chociaż część z nich umieścić w tej książce, z nadzieją, że okażą się przydatne zwłaszcza opiekunom małych „jarzynowo-owocowych niejadków”.

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer 04/2019
27 marca 2018 r.
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 530 301 660
Listy elektroniczne (e-mail)
kierujcie na adres:
biuro@mediasenior.pl
Znajdziecie nas również
w internecie
(wydanie elektroniczne)

www.gazetasenior.pl
oraz na Facebook'u
www.facebook.com/GazetaSenior

Prenumerata
Wszelkie pytania dotyczące
prenumeraty kierujcie pod numer
tel. 530 301 660

Reklama
Zainteresowanych zamieszczeniem
reklamy prosimy o kontakt pod
numerem tel. 533 301 661,
tel. 608 352 098

Redaktor naczelna:
Linda Matus;

Redaktorzy:
Magda Wieteska,
Justyna Sochacka;

Redaktorzy-Seniorzy:
Joanna Ciechanowska-Barnuś,
Jerzy Dudzik, Marek Foriasz,
dr Jadwiga Kwiek, Kazimierz
Nawrocki, Maria Orwat, Genowefa
Pietraszewska, Andrzej Wasilewski;

Współpraca: Małgorzata Dryjska-
Łożyńska, Aleksandra Gracjasz, Ks.
dr hab. Zdzisław Kropidłowski, sierż.
Krzysztof Marcan, Alicja Pionkowska,
Miłosz Salaciński, Roman Szymański,
dr Walentyna Wnuk, Krystyna Ziętak;

Druk: Polska Presse Sp. z o.o. Oddział
Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;

Foto: Okładka Kinga Kłóś, Fotolia;

Wydawca: MediaSenior
ul. Kobierzycka 3/21
52-315 Wrocław
NIP: 6121758822

Redakcja nie zwraca
materiałów niezamówionych,
zastrzega sobie prawo do
redagowania nadesłanych
tekstów, nie odpowiada za treść
zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Na przykład wszystkie kasze, które bardzo chętnie zjada mój wnuczek, gotuję na solidnych wywarach z jarzyn, by było zdrowiej. Taki trik sprytniej babci. Cały wartościowy wywar kasze wchłoną i uczynią posiłek jeszcze zdrowszym. Mama chwaliła moje pomysły, ale przecież to jej szkoła... Niczego w kuchni nie marnować, wszystko, co się da, trzeba należycie zagospodarować, mawiała, odcedzając wodę z ziemniaków do drugiego garnka – będzie znakomita kartoflanka, dogotujemy trochę kartofli, trochę jarzynek, dodamy zeskłoną cebulkę, trochę śmietany, koperku, wędzonych skwarek... Chłonełam tę wiedzę, praktyczną i ekologiczną zarazem. Kiedyś zagospodarowywanie tego, co było, po ostatni okruszek, wynikało z biedy i nierzadko z trudności w zdobywaniu jedzenia. Mnóstwo przepisów powstawało, aby podpowiadać, jak stworzyć coś z niczego. Teraz jesteśmy zasypywani bogactwem produktów, ale mądrze gospodarując, planując zakupy i wykorzystując to, co mamy, możemy jednocześnie zaoszczędzić i potrenować wyobraźnię, kreując pyszne dania z tego, co nam w garnkach czy w lodówce zostało...

M.W.: Mama i rodzinny dom są dla Pani niezwykle ważne, sporo miejsca poświęca im Pani w książce...

B.C.-K.: Miałam to ogromne szczęście, że mając dzieci

i wnuki, byłam wciąż dzieckiem. Jeszcze do niedawna mówiłam Mamo, Mamusiu, Mamuś, całowałam jej ręce na dobranoc. Dziękowałam, przepraszałam... Byłam tulona jak dziecko, chwalona jak dziecko i karczona jak dziecko... Nie wracaj późno, zmarzniesz, Basiu, źle się ubrałaś. Założyłaś ciepłą bieliznę? Wcale o siebie nie dbasz. Idź wreszcie spać. Nie pracuj tyle. Ile można siedzieć po nocy... Ciągłe jeszcze słyszę te serdeczne gderania. Bardzo często wracam myślami do borysławickiego domu, znacznie częściej niż, kiedy Mama była z nami. Bez trudu przywołuję tamte zapachy: a to pysznej, świeżej serwatki, ściekającej z tworzonego się twarogu czy maślaniki powstałej z produkcji masła albo charakterystycznego zapachu śrutu zmieszanej z posiekanymi pokrzywami – składnika karmy dla drobiu czy szufladki „śmietniczki” – pełnej najróżniejszych, gromadzonych przez Mamusię ziół i przypraw, z których jedno używane były w kuchni na co dzień, inne „od święta”, jeszcze inne były testowane...

M.W.: Potrawa z rodzinnego domu, którą wprowadziła Pani do swojego?

B.C.-K.: W kuchni mojej Mamy nie było kotletów mielonych, były siekane. Bardzo drobnitko siekane. Jeśli mięso było przepuszczane przez maszynkę, to przez największe, kielbasiane oczka. Najczęściej jednak było

siekane na grubej, drewnianej desce dobrze naostrzonym tasakiem. Do posiekanego, surowego mięsa Mama dodawała klasycznie: jajka, namoczoną w mleku bułkę, którą wcześniej kroila na mniejsze kawałki, dużo posiekanej natki pietruszki, sól i sporo pieprzu, ale przede wszystkim, by oszczędzać na mięsie, a dobrze zagospodarować „wczorajsze resztki” dodawała utłuczone ziemniaki, wszelkie kasze lub jarzynki z poprzedniego dnia – nic się nie marnowało. Kotleciki zawsze były wyśmienite. Lekkie, puszyste, soczyste – niezwykle smaczne. Jednak w żadnej restauracji rodzice nigdy nie zamawiali „mielonych”. Bój się Boga! – straszyl Tata, jeśli ktośś z nas miało ochotę na mielonego, w nich cały przegląd tygodnia albo i dekadę, to sama trucizna... Tylko w domu można taką paciaję bezpiecznie zjeść, a i to najlepiej popić kieliszkiem wódki, dodawał, mrużąc do nas oko. Na wszelki wypadek, tak dla bezpieczeństwa... Dzidek! Co ty wygadujesz! – obruszała się Mama, a zaskoczyły ci kiedyś moje kotleciki? Nie, bo zawsze wypijam jedną wódkę, dodawał rozbawiony... Sierńki, całkiem nie masz poczucia humoru – zwracał się do Mamy pieśczośliwie, widząc, że sprawia jej przykrość. Myśmy nie popijali wódką, kotlety naprawdę pyszne były i na ciepło i na zimno, a w przekroju pięknie i apetycznie wyglądały. W swojej

kuchni, tak jak moja Mama, co się da, pakuję w siekane kotleciki.

M.W.: Jak wygląda u Pani proces twórczy? Lubi Pani pisać Pani rankiem, popołudniami, wieczorem?

B.C.-K.: Najlepiej pracuje mi się, kiedy wokół noc, cisza i myśli swobodnie płyną. Z każdego kąta wypływają jakieś inspiracje i wspomnienia, obudzone znalezionym w szufladzie, pośród szparagów naderwanym karteluszkiem z dawno zapomnianym przepisem albo starym zdjęciem jakiegoś miejsca, jakiejś osoby... Jakimś zakurzonym drobiazgiem, znalezionym w zakamarku szuflady. Wszystko się pcha i prowokuje do pisania, długo w noc... i mimo, że w stopy zimno, ramiona i palce u rąk drętwieją i oczy się zamykają, piszę dalej, by czegoś nie pominąć, o czymś nie zapomnieć. Kiedyś ktoś powiedział o mnie, że jestem dziczką w Bożym ogrodzie, rzeczywiście trudno mi kierować się rozsądkiem, choć nie raz płacę za tę nieroztropność bolącymi oczami i zmęczeniem... Ale poranna kawa, chłodny prysznic i spacer z psem pomagają zebrać siły na cały kolejny, pracowity dzień.

M.W.: Idzie wiosna, co wiosną najbardziej lubi Pani przyrządzać?

B.C.-K.: Wiosną w naszym domu robiło się ser. Dawniej produkcja domowego sera

była naturalnym i prawdopodobnie często jedynym sposobem na jego pozyskanie. Na przykład smażony ser. Przepis stareńki, z 1925 roku. Potrzebujemy 2 litry świeżego, pełnego mleka, 2 litry kwaśnego mleka, 15 dkg masła, 1/8 litra słodkiej śmietany, sól i kminek do smaku. Do kamiennego garnka wlewamy kwaśne mleko wraz ze śmietaną i świeżym mlekiem. Mieszmamy dokładnie i wstawiamy do nagrzanego lekko piekarnika (około 100 stopni) na mniej więcej trzy godziny. Po tym czasie przelewamy ostrożnie przez sitko. Rozpuszczamy masło w rondlu, wkładamy do niego odcedzony ser, solimy, dodajemy kminek i powoli smażymy. Trzeba cały czas mieszać i uważać, by się nie przypalił. Ser jest gotowy, gdy zacznie gęstnieć. Przekładamy go następnie do przepłukanej zimną wodą salaterki. Gdy przestygnie, układamy na talerzyk, można go kroić w plastry. Trochę pracochłonny, ale warto go zrobić, bo jest niezwykle smaczny.

M.W.: W drugiej części „Kuchennych historii” znalazły się także przepisy na nalewki...

B.C.-K.: Druga książka zawiera całe mnóstwo starych i bardzo starych przepisów, gdzie jeszcze łyty i garnce... Również sporo przepisów na przednie, zdecydowanie męskie nalewki z tatusinego sztabucha. Mama robiła nalewki „dla

zdrowia”, jak mawiała. Zgodnie z tradycją również „poilał” moje dziewczynki nalewkami dla zdrowia i pakowałam im w plecaki niewielkie piersiówki z nalewkami orzechową i malinową, kiedy wyruszały na wędrowki. Ta, jeśli będziecie zziębnięte, a ta, jeśli zjecie coś podejrzanego. Kiedyś podczas przygotowywania jednej z nalewek zapytałam Mamę, jak sobie radziła z kupnem spirytusu, strasznie jest drogi, narzekałam. Mama bardzo rozbawiona stwierdziła, że w tamtych czasach, zwłaszcza w PGR-ach, można było kupić za grosze każdą jego ilość, wręcz można się było w nim kąpiąć. Ludzi należało upijać, by nie myśleli – dodała.

M.W.: Kiedy zatem pierwsi czytelnicy będą mogli przeczytać „Historie Kuchenne o miłości, rodzinie i sile tradycji. Czym chata bogata”?

B.C.-K.: Mam nadzieję, że już niedługo. Razem z wydawcą szukamy sponsora, który zechciałby umieścić swoją reklamę w mojej książce. Książka jest ładnie wydana, może być doskonałym nośnikiem reklamy.

M.W.: W takim razie trzymam kciuki, bo po lekturze pierwszej części i fragmentów drugiej wiem, że po „Kuchenne historie...” naprawdę warto sięgnąć!

REKLAMA



Okulary: Fielmann. Niskie ceny zamiast wielkich słów.

Fielmann prezentuje 2000 modnych okularów, znane marki i modele projektantów o międzynarodowej sławie*.

Bezpłatne badanie ostrości wzroku

najnowocześniejszymi urządzeniami, w każdej chwili, bez rejestracji.

0,00 zł

Modne okulary przeciwsłoneczne z Państwa mocą

ponad 300 opraw, jednoogniskowe szkła organiczne, ochrona przed promieniowaniem UV, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

109,50 zł

Wysokiej jakości okulary progresywne

ponad 300 opraw, szkła organiczne z powłoką utwardzającą, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

279,00 zł

***Gwarancja zwrotu pieniędzy:** Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobacz Państwo taki sam produkt, proponowany gdzie indziej taniej, Fielmann przyjmie towar z powrotem i zwróci cenę zakupu.

fielmann

Okulary: Fielmann. 3 lata gwarancji na wszystkie okulary. 20x w Polsce, ponad 700x w Europie. Również w Państwa sąsiedztwie: **Bydgoszcz, Bytom, Chorzów, Częstochowa, Gdańsk, Gdynia, Gliwice, Katowice, Koszalin, 2x Kraków, Legnica, 2x Łódź, 2x Poznań, Płock, Radom, Szczecin i Wrocław.** Fielmann Sp. z o. o., ul. Małe Garbary 9, 61-756 Poznań. Dalsze informacje www.fielmann.com

REKLAMA

VITRUM® D₃
Vitaminum D₃ 2000 j.m. **forte**

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

Osobom powyżej 65 r.ż. zaleca się całoroczną suplementację witaminą D w ilości 800-2000 j.m. / dzień*



Witamina D wspomaga prawidłową pracę **układu odpornościowego, mięśni** oraz utrzymanie **zdrowych kości i zębów**

Olej z **krokosza barwierskiego** zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D



Mała, łatwa do połknięcia kapsułka może być przyjmowana niezależnie od posiłku

SUPLEMENT DIETY

PL/VDF/18/0007
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

*Wytężenie suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej - rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D. Płudowski P. i wsp. Endokrynologia Polska, Tom 64; Numer 4/2013.

Zmień dietę zyskasz więcej życia

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w starszym wieku to długo oczekiwany zbiór prostych i łatwych do naśladowania zasad zdrowego żywienia. Jej idea zasadza się na tym, by pokazać, co jest najważniejsze w diecie i stylu życia (podstawa piramidy), a co powinno stanowić jedynie dodatek (szczyt piramidy).

10 zasad zdrowego żywienia seniorów

1. Spożywaj posiłki regularnie (5-6 co 2-3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 litry dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę tego, co jesz. Częściowo (1-2 porcje) możesz zastąpić je sokami (200-400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie jedz produkty mleczne, głównie fermentowane (jogurty, kefir) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
6. Unikaj cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami) oraz napojów słodzonych.
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie spożywaj alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje ci satysfakcję.

Źródło: IŻŻ

Z wiekiem coraz bardziej istotne staje się zmaganie z kolejnymi chorobami przewlekłymi, które mogą osiągnąć człowieka, takie jak choroby serca, cukrzyca, otyłość, osteoporoza i inne. Celem odżywiania się w myśl zasad piramidy jest zachowanie dobrego stanu zdrowia. Nie oznacza to oczywiście, że każda osoba starsza powinna odżywiać się w ten sam sposób – w zależności od schorzeń zalecana jest potwierdzona z dietetykiem modyfikacja diety do konkretnego schorzenia. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej została zaprezentowana w trakcie III Narodowego Kongresu Żywnościowego organizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia. Jak stwierdził prof. dr hab. Mirosław Jarosz, dyrektor IŻŻ, jest to w Polsce pionierskie zestawienie zaleceń zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, będące rozwinięciem dwóch poprzednich piramid.

Aktywność fizyczna

Tak jak w piramidzie ogólnej, także tutaj znalazła się aktywność fizyczna – to istotne,



by senior przeznaczał na nią przynajmniej 150 minut tygodniowo (zgodnie z WHO), jednak w odcinkach nie krótszych niż 10 minut jednorazowo. Na graficznym przedstawieniu piramidy można zauważyć konkretne aktywności – taniec, rower, spacer z psem i rodziną, nordic walking, ale i gry umysłowe. Stosowanie się do tych zasad sprawi, że w sposób naturalny będziemy chronić swoje zdrowie w dłuższym okresie czasu. Co ważne, zalecenia te także dotyczą osób o ograniczonej aktywności ruchowej, które mogą wykonywać ćwiczenia przy pomocy osób trzecich (gimnastyka przy krześle, łóżku).

Aktywność społeczna

Choć element ten nie znajduje się w standardowej piramidzie, jest znaczący dla dobrostanu psychicznego osób starszych. Zaleca się angażowanie w życie społeczne i rodzinne w sposób regularny i ograniczenie izolacji, która może pośrednio prowadzić do pogorszenia także stanu zdrowia.

Pij wodę!

Pisaliśmy już nie raz o tym, jak ważne jest odpowiednie na-

wodnienie organizmu seniora. Piramida to potwierdza, woda jest postawiona na pozycji ważniejszej niż jedzenie! Napoje należy pić często, w ilości przynajmniej 2 litrów dziennie, małymi łykami i to niezależnie od pragnienia, które często jest obniżone w starszym wieku. Na boku piramidy zobaczycie wodę, herbatę i kawę – to one są polecane, te ostatnie w przypadku ich dobrej tolerancji. Można pić też napoje mleczne oraz soki, szczególnie warzywne. Odradza się natomiast spożycie alkoholu oraz napojów słodzonych.

Witamina D

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej przewiduje suplementację dla osób w starszym wieku. Chodzi o witaminę D na poziomie 2000 j.m./dobę. W przypadku innych suplementów trzeba je skonsultować z lekarzem lub dietetykiem z uwagi na podwyższone ryzyko interakcji z lekami przyjmowanymi przez seniorów.

Co jeść?

Na najważniejszym miejscu znajdują się warzywa i owoce – warzyw powinni seniorzy spożywać więcej. Następne

są produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste. Nieco wyżej jest mleko, nabiał, sery – to wszystko niezmiernie ważne jako źródło wapnia, szczególnie w świetle zagrożenia osteoporozą. Szczególnie zaleca się spożycie produktów fermentowanych, takich jak jogurty i kefiry. To czego w diecie powinno być mniej, sporadycznie – to mięsa (stawiamy zwyczajowo na chude mięsa, ryby), zaś na samej górze będą tłuszcze. Posiłki spożywajmy urozmaicone (brak urozmaicenia to częsty grzech osób starszych), małe objętościowo i najlepiej by

któryś z nich w ciągu dnia był ciepły. Idealnie, gdy jest to 5-6 posiłków co 2-3 godziny. Zdarza się, że osoby starsze mają problemy z przełykaniem – wtedy jedzenie powinno być półpłynne lub płynne. Warzywa i owoce też można podawać w formie rozdrobnionej lub soku.

Zasadą ogólną, w ślad za rekomendacjami WHO, jest mniej cukru, mniej soli i tłuszczu, a więcej błonnika. Aby jednak nie ucierpiało na tym podniebienie, dania warto uzupełniać ziołami.

Seniorałka czyli seniorzy głos w sprawie wiosny

Od kilkudziesięciu lat wiosna mnie zaskakuje. Przychodzi znienacka i bez żadnego ostrzeżenia. Najpierw rozpina kurtki, potem zdejmuję czapki i szale, by wreszcie zmusić człowieka do refleksji, że pora zajrzeć do szafy i ustalić nowy, bardziej odpowiedni zestaw strojów. Odpowiedni do temperatury i wiosennych wyczynów.

Co roku o tej porze stwierdzam z przerażeniem, że wszędzie mam nadmiar. Na mnie – to oczywiste, bo po zimie zawsze obywatelki więcej. W szafie – bo przezorność odziedziczona po przodkach i atawistyczny lęk przed zamrożeniem powodują, że obrastam w kolejne swetry i swetrzyska, ciepłe spodnie, szale, kominy w pełnej paletce kolorów oraz czapki, na wszelki wypadek (nie wiem, jak to się dzieje, ale w sklepie wydają się być na głowę, w domu tylko na wszelki wypadek). I po każdej zimie mam tych nadmiarów więcej.

A kiedy za oknem pojawia się wiosna, u mnie równie szybko refleksja – co teraz z tym zrobić i co mnie podkusiło, by kupić te wszystkie zimowe ocieplacze?

Z wiosennym nadmiarem siebie samej poradzę sobie łatwiej. Od lat stosuję zasadę, że rower jest dobry na wszystko. Na kilka kilogramów więcej, na ból stawów, na chandrę i na wiosenną euforię też. Zamiast kłótni z mężem i na dojazd na spotkanie z kolegą.

Bo wiosna to rower. Mój stoi już przygotowany i ja także w pełnej gotowości oraz w oczekiwaniu, kiedy będę mogła ruszyć. Tymczasem, co

go wyciągnę, uwiedziona prognozą pogody, to albo ulewa, albo wiatr taki, że ujechać nie można.

W tym roku zachowałam czujność i postanowiłam nie dać się wiosnie zaskoczyć. Wiosny wypatruję, jak kania dżdżu. Jestem gotowa na konfrontację z nadmiarem i na trudne decyzje o rozstaniu z połową zimowych zakupów. Bardzo chciałabym napisać, że przyszła niepodzianie. Że jest, że rozkwita i dodaje siły. Ale nie mogę, bo choć to już druga połowa marca, to za oknem paskudne zimnisko, ulewne deszcze i pogoda pod psem – szare niebo nad szamoczącą się z podmuchami gwałtownego wiatru samotną sosną. I gdzie tu optymizm wiosenny i inne stany uniesienia? Gdzie rowerowe przebieżki i jedyne w swoim rodzaju zapach wiosennego lasu? I nadzieja z nich płynąca? Ano nie ma! Zamiast więc snuć opowieść o wiosennych klimatach pozostaje tylko włączyć się w główny nurt tego numeru i dorzucić swoje trzy grosze do dyskusji o zdrowiu na... wiosnę. Bo wiosna to dobry moment, by nie tylko poczytać o zdrowiu, ale także wprowadzić pewne zmiany w nawykach i codziennym życiu. Na przykład

zmiana diety na zdrowszą. Albo na wiosenne zobowiązanie o codziennej porcji ruchu. No i oczywiście na przegląd szafy. To naprawdę ważne, co wkładamy na siebie. Nie tylko z powodów temperatury i zadań stojących przed nami. Także z powodu szacunku dla siebie samej.

Carl Lagerfeld podobno powiedział kiedyś, że noszenie dresowych spodni to oznaka utraty kontroli nad własnym życiem. Kiedy pierwszy raz przeczytałam tę opinię, pomyślałam, że jest niezwykle celna. Dresowe spodnie traktuję jako rodzaj metafory wygodnego stroju, a co za tym idzie, pewnego luzu i niedbałości, który jednak, stosowany bez umiaru, może okazać się szkodliwy.

Obawiam się niestety, że wielu osobom, które spotykam na co dzień, brakuje refleksji nad tym, jaki wpływ na nasze samopoczucie i życiowe wybory mają wygląd, ruch, którego zażywamy i dieta, którą stosujemy.

Warto o tym pamiętać, bo wiosną wszystko widać lepiej! Tylko niech już przyjdzie.

Joanna
Ciechanowska-Barnuś
www.senioralki.blogspot.com

REKLAMA

GASTROLAX® Owoce & Błonnik

Skutecznie przywraca naturalną pracę jelit

- Nie zawiera senesu
- Nie powoduje biegunk
- Kostki pakowane oddzielnie
- Pyszny smak fig Calabacita
 - Naturalny skład
 - Dostępne w aptece



**SPRAWDŹ PROMOCJE NA
WWW.LABPHARMA.PL**



Podmiot odpowiedzialny: Lab Pharma,
Włodarzewska 30 lok. 58, 02-384 Warszawa,
tel.: 22 644 50 57, email.: biuro@labpharma.pl

Długowieczność dla każdego czy dla wybranych?

Dobre geny, zdrowe żywienie i aktywność fizyczna są ważne, ale wcale nie najważniejsze. Każdy z nas może wskazać w swojej rodzinie lub wśród znajomych jakieś osoby starsze, które pomimo zaawansowanego wieku cieszą się dobrym zdrowiem. Co sprawia, że jesień życia niektórych osób jest tak dziarska?

Naukowcy i lekarze od dawna dociekają, jakie czynniki w największym stopniu decydują o długości życia i zdrowym starzeniu. I mają już na ten temat naprawdę sporo do powiedzenia.

– Na temat starości i starzenia się w naszym społeczeństwie krąży wciąż wiele mitów. Jeden z nich głosi, że długość życia i zdrowe starzenie zależą przede wszystkim od genów. Fakty są jednak takie, że wpływ genów jest wielokrotnie mniejszy (szacuje się go średnio na 25 proc.), aniżeli wpływ czynników związanych ze stylem życia (75 proc.). Można więc powiedzieć, że geny są przereklamowane, a styl życia niedoceniany – mówił prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia podczas III Narodowego Kongresu Żywnościowego, który w 2018 r. poświęcony był w całości zdrowiu osób w starszym wieku.

Zdrowie psychiczne na pierwszym miejscu

Okazuje się, że wśród 10 najważniejszych czynników decydujących o długości życia i zdrowym starzeniu najważniejsze są te, które wiążą się z szeroko pojętym zdrowiem psychicznym seniorów. Pierwsze miejsce w tym zestawieniu zajmuje bowiem aktywność społeczna (integracja), podczas gdy na drugim miejscu plasują się bliskie relacje międzyludzkie. Trzecie i czwarte miejsce pod względem wpływu na długość życia i jakość starzenia się zajmują rzucenie palenia oraz brak innych nałogów.

Ponadto na dłuższe i zdrowsze życie mogą też liczyć osoby, które szczepią się przeciwko grypie i podejmują rehabilitację kardiologiczną, w związku z powszechnie występującymi w tym wieku chorobami układu sercowo-naczyniowego. Na kolejnych



miejscach, siódmym i ósmym, plasują się aktywność fizyczna oraz szczupła sylwetka, czyli prawidłowa masa ciała. Listę dziesięciu czynników kluczowych dla zdrowia seniorów zamykają utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego i oddychanie czystym powietrzem. Wprowadzenie w życie większości z powyższych punktów już pozwoli obniżyć ciśnienie krwi. Warto również zaopatrzyć się w dobry ciśnieniomierz, aby monitorować jego wysokość. Na większość z tych czynników każdy z nas ma naprawdę duży wpływ, a więc na efekt końcowy (długie życie i zdrowa starość) w dużej mierze

sami musimy sobie „zapracować”.

Ekspert podkreśla, że nigdy nie jest za późno, aby wprowadzić prozdrowotne zmiany w swoim stylu życia. – Ancel Keys, znany amerykański profesor, przeszedł na dietę śródziemnomorską wraz ze swoją żoną w wieku 70 lat. Zmiana diety przyczyniła się do tego, że żył on 101 lat, a jego żona 99. Naprawdę, w każdym wieku warto zadbać o swoje zdrowie, aby dzięki temu dłużej cieszyć się życiem – zachęca dr Magdalena Białkowska z Instytutu Żywności i Żywienia.

Polscy seniorzy mają już swoją piramidę

Jeśli ktoś zastanawia się, jak w praktyce wdrażać wspomniane wyżej zasady zdrowego stylu życia, czyli np. co konkretnie jeść i pić, jak ćwiczyć – od dziś może się tego łatwo i szybko dowiedzieć. A to za sprawą Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla Osób w Wieku Starszym, która została zaprezentowana podczas III Narodowego Kongresu Żywnościowego. Każdy zainteresowany może się z nią zapoznać w artykule „Zmień dietę – zyskasz więcej życia” w aktualnym wydaniu.

Kierunek długowieczność

Na koniec warto dodać, że Polska zajmuje obecnie 41. miejsce na świecie pod względem długości życia mieszkańców. Średnia długość życia mężczyzn w Polsce sięga obecnie

74 lat, a kobiet 82 lat. To oznacza, że w porównaniu z 1990 r. żyjemy dłużej już o blisko 7 lat (mężczyźni o 7,7 lat, a kobiety o 6,7 lat). Analitycy GUS tłumaczą, że trwający od wielu lat systematyczny wzrost długości życia Polaków jest spowodowany m.in. rozwojem nowoczesnych technologii medycznych, nowych metod diagnostycznych, ale także rosnącą świadomością zdrowotną i szerszą się modą na zdrowy styl życia (czego efektem jest np. poprawa sposobu żywienia).

Ale eksperci podkreślają, że na tym nie możemy poprzestać i powinniśmy dalej „gonić cywilizowany świat”. Do najbardziej długowiecznych nacji na świecie (np. Japończycy, Szwajcarzy, Włosi) sporo nam jeszcze brakuje.

Wiktoria Szczepaniak
zdrowie.pap.pl

10 obszarów decydujących o długim życiu

1. Aktywność społeczna
2. Bliskie relacje międzyludzkie
3. Rzucenie palenia
4. Brak nałogów
5. Szczepienia przeciwko grupie
6. Rehabilitacja kardiologiczna profilaktyka i leczenie chorób układu sercowo-naczyniowego
7. Aktywność fizyczna
8. Prawidłowa masa ciała
9. Utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego
10. Oddychanie czystym powietrzem

REKLAMA

sanity

Ciśnieniomierz SENIOR

HOMELY & ACCURATE

DOMOWY CIŚNIENIOMIERZ DLA SENIORA, AUTOMATYCZNY

DOKŁADNOŚĆ
NOWOCZESNY POMIAR OD DOŁU

SZYBKOŚĆ

testowany klinicznie

inteligentna funkcja wykrywania arytmii

WHO klasyfikacja wyników zgodnie z WHO

5 lat gwarancji door to door

Nasza troskliwa strona: www.sanity.pl

Polska Marka

Milorstowo

Kaszubskie Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńcze

Całodobowa opieka dla osób w podeszłym wieku i niepełnosprawnych

Pobyty stałe i okresowe (wakacyjne i rehabilitacyjne)

Pobyt od 190 zł/os/ doba

Cena pobytu obejmuje:

- całodobową usługę opiekuńczo-pielęgniarską
- wyżywienie (4 posiłki dziennie)
- terapię zajęciową
- pieluchomajtki, podkłady zgodnie z zapotrzebowaniem
- rehabilitację - 2 zabiegi dziennie, oprócz niedziel i świąt
- możliwość korzystania z biblioteki oraz świetlicy
- organizowane wspólnie spotkania towarzyskie i okazjonalne uroczystości
- opiekę lekarza POZ oraz pielęgniarki środowiskowej

rehabilitacja na najwyższym poziomie (nowoczesny sprzęt i fachowy personel)

Miłoszewo (KASZUBY)
kontakt@milorstowo.pl
+48 600 821 142

Naturalny suplement diety wspomagający prawidłowe funkcjonowanie narządów ruchu, mięśni i stawów. Roślinom wchodzącym w jego skład przypisuje się działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwbólowe i przeciwobrzękowe. Są one stosowane od wieków w tradycyjnej medycynie Dalekiego Wschodu w łagodzeniu bólu, szczególnie w zwyrodnieniach stawów, mięśni, rwy kulszowej, ramiennej i w tzw. zapaleniu korzonków.

Jedna kapsułka zawiera:

Ekstrakt z korzenia lukrecji 150 mg
Ekstrakt z kory cynamonowej 100 mg
Ekstrakt z owoców pieprzu jawańskiego 75 mg

Opakowanie zawiera 100 kapsułek
Cena regulowana 35 zł

Producent:
HERBALMED

SPRZEDAŻ

e-sklep: www.prostoiznatura.pl
lub pod nr tel. 883 319 000, 33 861 60 18
oraz w aptekach i sklepach zielarskich

SUPLEMENT BEE PEARL – KONCENTRAT PIERZGI PSZCZELEJ SKUTECZNY SPOSÓB NA ODPORNOŚĆ I NOWOTWORY

Jak najdłużej zachować zdrowie, zmniejszyć ryzyko groźnych chorób oraz cieszyć się dobrą pamięcią? Rozważania na te pytania trwają tak długo, jak długo organizm współczesnego człowieka zmagają się z problemami wieku dojrzałego. Wskazówek jest wiele, a do najważniejszych z nich można zaliczyć zdrową dietę, odpoczynek, unikanie stresu oraz dbałość o system odpornościowy. **System immunologiczny jest kluczowym elementem, który musimy wzmacniać i regenerować.** Uchroni nas to nie tylko przed grypą czy przeziębieniem, ale również przez znacznie poważniejszymi chorobami jak np.: problemy z sercem, nadciśnienie, cukrzyca, obniżenie nastroju itp. **Odpowiednio funkcjonujący system odpornościowy utrzyma w odpowiedniej formie nasze ciało, wspomaga pamięć i koncentrację, ale także będzie miał ogromny wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowalności na choroby nowotworowe, w szczególności, jeżeli mamy do tego genetyczne predyspozycje.**

Jak budować odporność?

Chcąc długofalowo wzmocnić odporność, a co za tym idzie zdrowie i siły, powinniśmy zadbać o prawidłową dietę bogatą w składniki odżywcze. Warto również sięgać po **naturalne suplementy**, które uzupełnią niedobory witamin, pierwiastków, mikro i makroelementów. **Budowanie odporności to proces, którego nie da się przeprowadzić z dnia na dzień. Ważna jest systematyczność**, tak aby nasz organizm miał czas na odbudowanie i zregenerowanie sił. Szczególnie znaczenie ma tu **przyswajalność zżywanych suplementów**. Badania naukowe donoszą, że zdecydowanie wyróżniają się suplementy pochodzenia naturalnego, których regularne stosowanie, przynosi znacznie więcej korzyści niż tykanie sztucznych farmaceutyków, które zawierają w składzie chemiczne dodatki.

Wpływ pierzgi pszczelej na odporność.

Pierzga jest bardzo odżywczą naturalną substancją, która jest pożywieniem dla pszczoł i królowej Matki na okres zimowy. Zawiera ona ponad 250 najbardziej wartościowych biologicznie aktywnych składników, czyli komplet witamin oraz mikro i makroelementów. **Pierzga przez badaczy produktów pszczelich jest uznana za jeden z najdoskonalszych i najbardziej wartościowych produktów naturalnych, ponieważ posiada unikalny i bogaty skład oraz jest bardzo dobrze przyswajalna przez organizm ludzki, bo aż w 80%! Badania laboratoryjne potwierdzają silne właściwości odżywcze, antybakteryjne i odtruwające pierzgi, co przyczynia się do wzmocnienia odporności, polepszenia pamięci oraz zdolności koncentracji.** Jest skuteczna w leczeniu stanów zapalnych jelit, anemii, choroby nadciśnieniowej, cukrzycy, w stanach wyczerpania czy chronicznego zmęczenia. Bardzo dobre efekty daje stosowanie jej w schorzeniach wieku starczego, zaburzeniach wzroku oraz w walce z przerostem gruczołu krokowego. Jest to produkt pszczelej, który z powodzeniem może być stosowany u osób starszych dla wzmocnienia organizmu oraz zwiększenia sił witalnych.

Koncentrat Bee Pearl.

Dr hab. Peteris Trapencieris z Łotewskiego Instytutu Syntezy Organicznej opracował metodę otrzymywania liofilizowanego koncentratu pierzgi pszczelej. Ten właśnie koncentrat o nazwie **Bee Pearl jest najsilniejszą, bo 20-krotną formą pierzgi.** Oznacza to, że z 20 kg pierzgi powstaje 1 kilogram koncentratu Bee Pearl, co czyni go doskonałym środkiem do uzupełniania niedoborów witamin i substancji odżywczych. Jest on doskonałym narzędziem pozwalającym na odżywienie i regenerację organizmu. Ma także działanie pozwalające na odbudowanie prawidłowej mikroflory jelitowej po antybiotykoterapii czy innych lekach.



Profilaktyka antynowotworowa.

Badania laboratoryjne ekstraktu pierzgi, przeprowadzone przy Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku, wykazały pozytywne działanie wspomagające w leczeniu nowotworów, a w szczególności glejaka. W trakcie testów stwierdzono, że **stosowanie pierzgi pod postacią ekstraktu odgrywa znaczącą rolę w ogólnej profilaktyce antynowotworowej!** Aby skutecznie wykorzystywać pierzgę, w tym celu muszą być spełnione dwa warunki: **nie może zawierać metali ciężkich i musi pochodzić z konkretnych drzew brzozy i topoli (te drzewa są szczególnie bogate w polifenole, działające przeciwrakowo).** Suplement Bee Pearl pochodzi z wyjątkowo czystych, nieskażonych metalami ciężkimi i ekologicznych terenów łotwy, bogatych w pyłki brzozy i topoli. Po produkty pszczele w ramach profilaktyki sięga coraz więcej osób chcących zapobiegać chorobom nowotworowym. Warto zaznaczyć, że taką opcję powinny rozważyć w szczególności osoby, które mają w najbliższej rodzinie przypadki zachorowań na raka, ponieważ skłonność do zapadania na niektóre rodzaje nowotworów jest dziedziczna. Suplementacja pierzgą pszczelą pozwoli więc zadbać o odporność oraz zminimalizuje ryzyko wystąpienia groźnych chorób.



Dr hab. Peteris Trapencieris z Łotewskiego Instytutu Syntezy Organicznej:

„Bee Pearl to jedyny dostępny liofilizowany ekstrakt pierzgi pszczelej. Pamiętać należy, że kapsułki BEE PEARL to nie czysta pierzga a znacznie silniejszy od niej koncentrat, wyprodukowany w proporcji 20:1 – czyli z 20 kilogramów czystej pierzgi powstaje 1 kilogram koncentratu, o znacznie silniejszych właściwościach. Pierzga jest jednym z najbardziej wartościowych produktów naturalnych. Zwana jest Formułą Życia ze względu na swój unikalny i bogaty skład. Zawiera ponad 250 najbardziej wartościowych biologicznie aktywnych składników: 28 aminokwasów, wszystkie witaminy (A, B, C, D, E, PP, D, K, H), białko (20,3 -21,7%), węglowodany (24,4 -34,8%), kwasy Omega 3 i Omega 6, kwas mlekowy (3,06% -3,2%), mikro i makroelementy, szereg przeciwutleniaczy i enzymów (inwertaza, katalaza, pepsyna, trypsyna, lipaza, laktaza itp.).



BEE PEARL

Więcej informacji o suplemencie Bee Pearl na: www.beepearl.pl

Suplement zamówisz pod numerem 512 370 470 lub w sklepie www.domiuroda.pl

Dystrybutor w Polsce: Interpromo, Lwowska 25/10, 33-300 Nowy Sącz

Rozważania o diecie

Niby wszystko w porządku, dobrze się czujesz, sprawność fizyczna trochę spadła, ale to normalne, gdy masz 70 lat. Pasek do spodni jeszcze starcza, choć tak z roku na rok przesuwaleś go o jedną dziurkę, bo coś się jakby skurczyło. Strzyka w kolanach, a jak wstajesz to wygodniej podtrzymać się czegoś solidnego. Niby jak na swoje 70 lat trzymasz się dobrze, ale czy na pewno?

W czasach zatrudnienia byleś raz w roku na badaniach kontrolnych u lekarza. A od czasu przejścia na emeryturę byleś? Nie, bo po co. Masz się nieźle. Tak samo, jak twój samochód. Ile razy podejmiesz do diagnosty, to okazuje się, że ma jakieś małe usterki, niby nic wielkiego, ale jednak. Słusznie myślisz, że samochód jest mniej skomplikowany od twojego organizmu. To może jako bardziej skomplikowany byt podejmiesz do swojego lekarza i poprosisz o badania. Co z wiedzą nabytą od lekarza zrobisz, to twoja sprawa. Raczej nie zmienisz z dnia na dzień przyzwyczajęń i nie zrezygnujesz porannej śniadaniowej jajecznicy na boczku na rzecz platków owsianych. Chyba że twój cholesterol przekroczy normę dwukrotnie. Wtedy musisz sobie odpowiedzieć – schabowy z kapustą, chwila przyjemności z tłustym bocz-

kiem i w efekcie zatłukane naczynia wieńcowe, czy racjonalny sposób odżywiania. Pamiętaj, jesteśmy tym, co zjadamy.

Magazynowanie

Lekarze wiedzą, że jedzenie to spora przyjemność. Przecież od czasu, kiedy udało się w Europie zlikwidować głód, problemem nie jest już wyniszczenie organizmu z niedożywienia. Problemem jest nadmiar tkanki tłuszczowej. Wyśmiewał się kiedyś Stanisław Tym w kabaretowym skeczu z nawyków żywieniowych rodaków. Nie pomogło. Ostrzegają lekarze, na nic ich rady. Dopiero jak dopadnie cię ból, a potrafi boleć tak, że najtęższe chłopy się z tym coś zrobić. Tylko czy nie będzie za późno, gdy jakaś mniej elastyczna strzyka od nadmiaru ciśnienia strzeli. A jak strzeli w mózgu to paraliż i pampersy. Tego chcesz?

Ten nasz podstępny mózg działa tak, by zapewnić sobie dostateczną ilość energii w każdym czasie. Dlatego zawiaduje dostarczającymi mu porcjami energii w planowy sposób. Kiedy dostawa składników odżywczych jest regularna, odkłada sobie niewielkie ilości energii do spożytkowania w czasie między posiłkami. Natomiast kiedy posiłki są nieregularne, mózg wydaje polecenie „magazynuj więcej, tak na wszelki wypadek, nie wiem, kiedy

będzie następna dostawa, a nie możemy przecież zużyć całych zapasów”. Gdyby tak, chociaż chciał oszacować już zgromadzone zapasy i nie przekraczał dopuszczalnych przez lekarzy norm automatycznie – ale nie, on woli gromadzić. Przez stulecia większość nie dojadła i stąd jego przyzwyczajenia. Zapał to sobie w genach i nie zamierza rezygnować. Magazynuj w komórkach tłuszczowych, poleca. I wtedy obrastamy tkanką tłuszczową, wszędzie. Na zewnątrz, pod skórą i w środku. Wniosek – nie wystarczy jeść zgodnie z zapotrzebowaniem, trzeba jeszcze posiłki spożywać regularnie.

Planowanie

Idealnie do naszego zarządzającego organizmem mózgu byłoby, podobnie jak z posiłkami, zaplanowanie zużycia energii. Każdy krok, każda czynność, każdy wysiłek wykonywany regularnie pozwoli racjonalnie dopasować bilans zużycia i pozyskiwania energii w ciągu doby. Regularność i planowość, to lubi nasz mózg najbardziej. W końcu ma czym zarządzać. Regularnie i bez ustanku od kilkudziesięciu lat zarządza biciem serca, właściwie organiczną formą pompy ssąco-tłoczącej. Zawiaduje, czy tego chcemy, czy nie, pracą trzustki, która coś tam reguluje, pracą wątroby oczyszczającej z toksyn, zarządza pracą nerek, żołądka, jelit. Nawet

tego nie zauważamy. Zarządza zszarganymi stresem nerwami, całym układem oddechowym, łącznie z zatkanymi zatokami i wyschniętą śluzówką. Jeszcze gdzieś w mózgu jest miejsce na wiarę. Kumuluje wspomnienia o wszystkich przeczytanych książkach. Mało tego, zbiera wspomnienia i zapisuje na wszelki wypadek, byśmy nie popełnili drugi raz takiej samej głupoty. To, czy będziemy wstulichiwali się w sygnały płynące od naszego mózgu i będziemy się do nich stosować, zależy tylko od nas. To jednak dosyć skomplikowane, bo z jednej strony mamy ochotę na tłuszczutką szyneczkę z jajeczkiem, a z drugiej strony rozsądek nakazuje jeść warzywa.

Dbanie

Jak prawidłowo zadbać o własne ciało, tak by wspomnienia były dostępne do nieuniknionego końca, wiedzą lekarze i dietetycy. Choć wraz z rozwojem narzędzi diagnostycznych ulega modyfikacji teoria, jak właściwie zadbać o własne ciało, to jednak na obecną chwilę zdaje się, że regularność odżywiania i regularność wysiłku mają zdecydowanie największą ilość zwolenników. Nadmiar tkanki tłuszczowej stanowi poważny problem nie tylko wśród seniorów, ale także wśród dzieci i młodzieży.

Ne emeryturze zapotrzebowanie na kalorie gwałtownie spada. Więcej czasu spędzamy pod kocym, w fotelu, a nawyki żywieniowe z czasu aktywno-

ści zawodowej zostały. Dlatego w szybkim tempie wypełniamy drobinami tłuszczu komórki tłuszczowe. A opróżnić komórki tłuszczowe trudno. Trzeba także pamiętać, że każdy z nas jest ciut inny i to, co pomagało cioci, nie zawsze pomoże stryjkowi. Nie namawiam was do długiego życia, namawiam do życia w dobrostanie. Każdy

może inaczej zinterpretować pojęcie dobrostanu. Skrajne przypadki to życie w ciągłym niedosyć i prawdopodobnie długie, albo pełne smakolewów i radości ze spożywanych posiłków z zagrożeniem sklerozą, udarem mózgu i zawału serca. Wybór należy do was.

Jerzy Dudzik

REKLAMA



Tego jeszcze nie było. Życie Papieża widziane od strony spotkań przy stole. Autor dociera do zapisów spotkań i przepisów na potrawy, jakie w różnych zakątkach świata znalazły się na stole Franciszka.

To jedyna w swoim rodzaju biografia, nieszablonowa i nie-standardowa, po prostu nie ma drugiej takiej książki na rynku w Polsce. Książka ma szeroki wymiar kulturowy i informacyjny. To swego rodzaju mieszanka literatury faktu, biografii i książki kucharskiej w jednym tomie. Książka została już przetłumaczona na 8 języków i wydana w 14 krajach!

Książkę można zakupić na stronie www.jednosc.com.pl lub dzwoniąc pod nr 41 349 50 50
Cena regularna 59 zł

cena promocyjna 45 zł + koszty przesyłki

Wydawnictwo
JEDNOŚĆ

REKLAMA



Sposób na kąpiel
bez barier.

Czerp przyjemność z kąpeli i zapobiegaj upadkom w swojej łazience!

- ciesz się kąpielą bez wysiłku
- zapomnij o problemach z wchodzeniem do wanny
- zadbaj o swój komfort
- poczuj się swobodnie, pewnie i bezpiecznie
- zrób to łatwo i bez kilkudniowego remontu



Poznaj wanny z drzwiami, bezpieczne brodziki na wymiar i inne wyposażenie bezpiecznej łazienki.



Już teraz zamów
bezpłatny katalog!

Zadzwoń pod numer
609 382 635

Odwiedź naszą stronę
www.lazienkabezbarier.com.pl

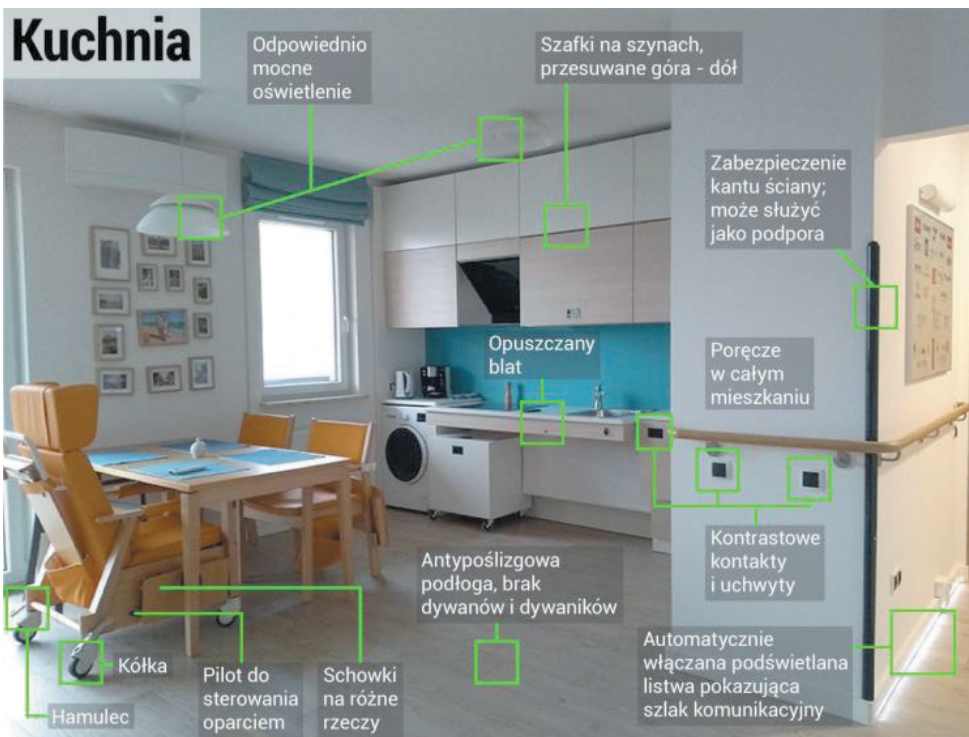


Honorujemy
Karty Seniora!

Jak dostosować mieszkanie do potrzeb seniora

Jak pokazują badania, po 65 roku życia zmiana miejsca zamieszkania może stanowić poważną traumę, choć z drugiej strony coraz więcej seniorów chwali sobie dostosowanie mieszkania do ich potrzeb. Nie ulega wątpliwości, że warto o tym pomyśleć o okolicach 50 r.ż, ale brak edukacji do starości i niedopuszczanie do siebie myśli o starzeniu w efekcie rodzi problem. Co zrobić, aby mieszkanie nam nie zagrażało?

Kuchnia



Upadki osób starszych najczęściej zdarzają się im we własnym mieszkaniu lub jego najbliższym otoczeniu. Eksperci zaliczają do typowych tego typu zdarzeń m.in. upadek ze schodów i stopni, upadek z łóżka, upadek z krzesła czy też upadek na lodzie i śniegu. Z badań wynika, że upadki zdarzają się corocznie około jednej trzeciej osób powyżej 65 roku życia. Niestety, po 85 roku życia jest znacznie gorzej.

Biorąc pod uwagę skalę i powagę problemu, a także obecne trendy demograficzne, nie powinno nikogo dziwić, że w Polsce pojawia się coraz więcej inicjatyw, mających na celu podniesienie świadomości społecznej w kwestii upadków osób starszych – ich konsekwencji, czynników ryzyka, a także sposobów zapobiegania. Jedną z takich inicjatyw jest publikacja poradnika pt. „Cechy bezpiecznego mieszkania seniora”, który został opracowany przez dwójkę architektów – Agnieszkę i Jana Cieślów – w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

„Współczesny człowiek spędza w budynkach ponad 90 proc. swojego czasu. U osób starszych, nieaktywnych zawodowo, znakomita większość wspomnianego czasu przypada na pobyt w mieszkaniu. Warunki zamieszkania, wygoda oraz bezpieczeństwo w mieszkaniu bezpośrednio przekładają się na ich kondycję zdrowotną” – podkreślają Agnieszka i Jan Cieślów w poradniku.

Usuwanie barier

Zacznijmy od podstawowej kwestii, a więc bezpieczeństwa. Eksperci podkreślają, że do bezpiecznego poruszania się konieczna jest wystarczająca ilość miejsca, adekwatna do sposobu poruszania się (na własnych nogach, o kulach, na wózku). Progi, krawędzie dywanów, luźne przewody należy usunąć. Warto zadbać o stabilną, nieśliską podłogę i możliwość podparcia się (np. zamocowane na ścianach poręcze, uchwyty). Istotne jest dobre oświetlenie i kontrastowe kolory powierzchni poziomych, a także pionowych elemen-

tów wyposażenia. Najczęściej używane sprzęty i elementy wyposażenia powinny znajdować się na wysokości niewymagającej schylania oraz być dostępne zarówno dla osoby stojącej, jak i siedzącej (np. na wózku inwalidzkim). Klamki, przełączniki oświetlenia, najczęściej używane przedmioty powinny znajdować się na wysokości ok. 80 cm. Gniazda elektryczne, dostęp do często używanych przedmiotów (szu-

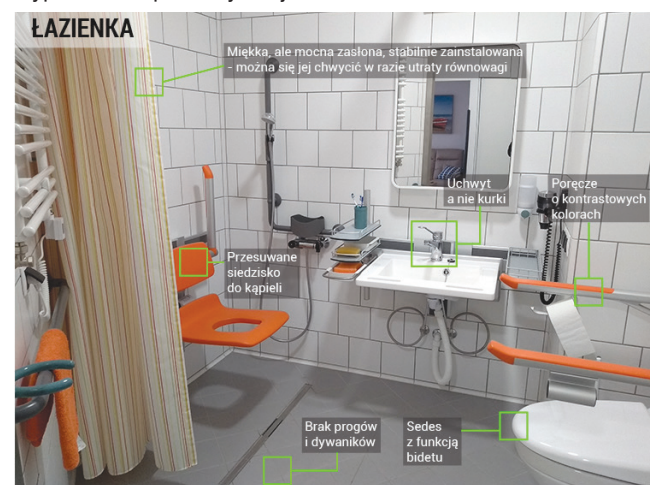
flady, szafy) nie wyżej niż 120 cm i nie niżej niż 40 cm.

Kolejnym elementem jest bezpieczna obsługa sprzętów i wyposażenia mieszkania, którą można zapewnić poprzez zapewnienie elektrycznego oświetlenia oraz elektrycznej kuchni, ogrzewanie centralne (zamiast otwartych palenisk), a także obicie krawędzi mebli i klamek.

W mieszkaniu powinien znaleźć się przynajmniej telefon, najlepiej stacjonarny, przyciski alarmowe w różnych pomieszczeniach.

Łazienka

Jednym z najbardziej niebezpiecznych miejsc w domu jest łazienka – dochodzi w niej do 50% wypadków. Jeśli nie chcemy rezygnować z wanny albo nie stać nas na wymianę wanny na kabinę prysznicową, warto ułatwić sobie korzystanie z niej poprzez zakładanie na czas kąpieli specjalnego siedziska o regulowanej szerokości oraz rozłożenie mat antypoślizgowych. Należy przewidzieć przestrzeń na kolana pod umywalką na



wać się na wysokości niewymagającej schylania oraz być dostępne zarówno dla osoby stojącej, jak i siedzącej (np. na wózku inwalidzkim). Klamki, przełączniki oświetlenia, najczęściej używane przedmioty powinny znajdować się na wysokości ok. 80 cm. Gniazda elektryczne, dostęp do często używanych przedmiotów (szu-

wyokość 67 cm i głębokość co najmniej 30 cm. Przy okazji remontu toalety zamontuj muszlę 3-5 cm wyżej, niż robi się to standardowo – pozwoli to odpocząć swoim stawom kolanowym i biodrowym. Jeśli nie ma takiej możliwości, warto wyposażyć sedes w specjalną nakładkę, która go podwyższy.

Tradycyjne baterie, które spotkamy jeszcze w domach seniorów, z dwoma pokrętkami do ciepłej i zimnej wody, wymiemy na baterie z jednym uchwytem. Ich zalety to łatwość regulowania strumienia wody oraz szybkość ustawienia właściwej temperatury, nawet przy pomocy tylko jednej ręki. A przede wszystkim oszczędność – baterie te pozwalają na znaczne zmniejszenie zużycia wody w stosunku do baterii dwuuchwytowych. Osobom, których dłonie mają mniejszą sprawność, z pomocą przychodzi tradycyjne baterie z przedłużoną dźwignią typu klinic, w których można włączyć i wyłączyć wypływ wody łokciem lub przedramieniem. Jeszcze prostsze w obsłudze są baterie sensorowe, które uruchamia się bezdotykowo, przesuwając rękę w pobliżu kranu. To jednocześnie niskie zużycie wody i komfort użytkowania. Uruchamia się ją poprzez zbliżenie rąk do czujnika i wyłącza automatycznie po ich oddaleniu (bateria wykrywa ruch w odległości od 50 do 200 mm). Warto rozważyć zamontowanie nowoczesnej armatury do wanny i pod prysznic. Ze względu na bezpieczeństwo często poleca się także baterie termostacyjne, które utrzymują stałą temperaturę podczas kąpieli. Po ustawie-

niu np. 40 stopni można cieszyć się stałą temperaturą wody podczas całej kąpieli czy prysznica. Warto wiedzieć, że w przypadku m.in. demencji chory uznaje odbicie w lustrze za jeszcze jedną osobę w pomieszczeniu i czuje ograniczoną intymność, w takiej sytuacji trzeba zasłonić lub zdemontować lustro. Dla bezpieczeństwa suszarka w łazience powinna być typu „hotelowego” o stałym mocowaniu uniemożliwiającym wejście pod prysznic z urządzeniem.

Komfort i łatwość utrzymania

Bezpieczeństwo to podstawa, ale do tego, by mieszkanie było naprawdę przyjazne dla seniora, konieczne jest jeszcze zadbanie o dwie rzeczy: wygodę oraz łatwość utrzymania. „Na komfort składa się kilka aspektów: komfort termiczny, komfort akustyczny, komfort świetlny i komfort olfaktoryczny” – podkreślają architekci.

Wyjaśnijmy, że w przypadku komfortu termicznego chodzi m.in. o możliwość regulacji temperatury w poszczególnych pomieszczeniach. Jeśli chodzi o komfort akustyczny, to mogą w tym pomóc m.in. szczelne okna albo specjalne materiały pochłaniające

dźwięk. Komfort optyczny pozwalają zapewnić dostępność naturalnego światła dziennego (im więcej, tym lepiej, oczywiście z możliwością regulacji poprzez żaluzje czy zasłony), a także oświetlenie sztuczne dostosowane do czynności wykonywanych w danym miejscu (zalecane jest automatycznie włączające się oświetlenie głównych ciągów komunikacyjnych w mieszkaniu, poprowadzone w miejscu zetknięcia ścian i podłóg, które ułatwia np. przejście w nocy z sypialni do toalety). Komfort olfaktoryczny to zadbanie o jakość powietrza wewnątrz mieszkania poprzez regularne wietrzenie, wentylację mechaniczną, odkurzanie. Jeśli chodzi o łatwość utrzymania mieszkania (sprzątnięcie, konserwacja, opłaty, media), to kluczowe znaczenie ma jego rozmiar. „Zalecamy by mieszkanie dla pojedynczej osoby starszej miało powierzchnię nie większą niż 55 m kw., zaś dla pary nie więcej niż 70 m kw. Powinien być to lokal maksymalnie 3-pokojowy” – rekomendują Agnieszka i Jan Cieślowski.

Wiktor Szczepaniak
zdrowie.pap.pl

Upadek seniora śmiertelne ryzyko

Niebezpieczne upadki często kończą się złamaniem kości, ale o ile u osób młodych taki uraz powoduje najczęściej czasową niepełnosprawność, to u starszych może dojść w wyniku złamania np. nogi – do śmierci.

Kości dłużej się zrastają niż u osób młodych, jest większe ryzyko powstania stanu zapalnego w okolicy urazu. Może to prowadzić do różnych komplikacji, m.in. zanku mięśni, zapalenia płuc, infekcji dróg moczowych, powikłań zatokowo-zakrzepowych, odleżyn. Upadki mają też bardzo poważne konsekwencje dla stanu psychicznego seniora – w ich wyniku dochodzi często do poczucia izolacji, a w jego efekcie – do depresji. Niedocenianym następstwem upadku jest tzw. zespół po-upadkowy, czyli strach przed powtórzeniem tego nieprzyjemnego zdarzenia. Senior instynktownie ogranicza aktywność, a nawet rezygnuje z wychodzenia z domu. To błąd! Takie zachowanie osłabia organizm i tym samym zwiększa ryzyko kolejnych upadków.

Okulary z filtrami

Warto wiedzieć, że do upadku doprowadzają gorszy wzrok, zmysł słuchu, sylwetka. Skracając się długość kroku, człowiek pochyla się do przodu, przesuwając się środek ciężkości, a chód się spowalnia – mamy

wiele różnych zaburzeń. Przy pokonywaniu przeszkód osoby młode pochylają się w osi przód-tył, zaś starsze w kierunku bocznym. Specjalistka zwraca uwagę na niedocenianie pogorszenia wzroku. – Zmniejsza się ostrość widzenia, a także adaptacja do ciemności, zwiększa się wrażliwość na błyski, co sprawia, że starszą osobę można szybko oślepić – mówi dr Teresa Sadura-Sieklucka. Warto odpowiedzieć seniorowi noszenie okularów z filtrami. Utrzymanie równowagi przy jednoczesnym mówieniu czy innej czynności u osób starszych bywa utrudnione, co także może prowadzić do upadku.

Zegarek z krokomierzem

Zlikwidujmy zagrożenia w domu, czyli pozbadźmy się odstających dywanów, progów oraz zadбайmy o oświetlenie pomieszczeń. Łaska i chodzik nie tylko pomagają zachować równowagę, ale i odciążają stawy zajęte chorobą zwyrodnieniową. U osób, które mają zaburzoną propriocepcję (bodźce docierają do

mózgu za wolno, co wpływa na niewłaściwą koordynację ruchową i może powodować utratę równowagi) można stosować wkładki wibrujące, które pobudzają i zwiększają czucie głębokie. Warto zaopatrzyć się w zegarek, który przypomina: ruszaj się więcej, musisz zrobić jeszcze 150 kroków, żeby wyrobić normę – to motywuje do aktywności. U mniej sprawnych ważnym gadżetem mogą okazać się telefony z funkcją przywoływania, które umożliwią szybki kontakt, gdy do upadku już dojdzie. Najlepiej, aby telefon zawieszony był na szyi, bo dzięki temu na pewno będzie w zasięgu ręki.

Monika Wysocka
zdrowie.pap.pl

Źródło:

Na podstawie wykładów wygłoszonych podczas konferencji pt. „Frailty syndrome – zespół kruchości jako wielki problem geriatryczny”, która odbyła się pod koniec 2018 r. w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie. B. Wojtyński, P. Goryński et al: Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania, NIZP-PZH 2018, raport sfinansowany ze środków NPZ na lata 2016-2020.

REKLAMA



TWOJE STAWY POTRZEBUJĄ WSPARCIA?

DO PICIA	1 ROK OCHRONY	UZUPEŁNIA	WZMACNIA STAWY
Działa wewnątrzstawowo	30 dni stosowania = 1 rok działania	Niedobory mazi stawowej w stawach	Aktywuje organizm do własnej produkcji kwasu hialuronowego

OBCIĄŻENIA STAWÓW WYSTĘPUJĄ U KAŻDEGO CZŁOWIEKA

Często słyszymy – „ja mam zdrowe stawy, nie muszę nic z tym robić”. Niestety z takim podejściem oszukujemy samych siebie. U każdego z nas stawy zużywają się z wiekiem, nadwagą, aktywnością fizyczną, wykonywaniem czynności w pracy zawodowej i w życiu codziennym. Stawy zużywają się wraz z naturalnym starzeniem się naszego organizmu.



Raz w roku powinniśmy uzupełnić składniki płynu synowialnego (mazi stawowej), czyli kwas hialuronowy i siarczan chondroityny w stawach oraz we wszystkich miejscach, gdzie te substancje występują. Hyalutidin HC Aktiv to suplement diety przeznaczony do tego celu. Jego zadaniem jest chronić i wzmacniać stawy profilaktycznie, a także wspierać je, gdy już zaczną dokuczać.

DLA KOGO?

TWOJE STAWY wymagają wsparcia, jeżeli:

- ✓ jesteś w dojrzałym wieku
- ✓ korzystasz z rehabilitacji po urazie aparatu ruchu
- ✓ masz nadwagę, która obciąża Twoje stawy
- ✓ masz nadwagę, chcesz schudnąć i zaczynasz ćwiczyć
- ✓ aktywnie uprawiasz sporty
- ✓ trenujesz wyczynowo
- ✓ dla dzieci aktywnie uprawiających sport

czyli DLA KAŻDEGO, dlaczego?

Jedna wspólna przyczyna - niedobór mazi stawowej
Jedno rozwiązanie - uzupełnienie mazi stawowej

32 226 65 08

Hyalutidin
HC Aktiv
suplement diety

www.zdrowestawy.net

Dystrybutor: Zdrowe Stawy Sp. z o. o., ul. Grota Roweckiego 10/4, 43-100 Tychy.
Producent: Gramme-Revit GmbH, Im Oberdorf 10, 99428 Niederrimm, Niemcy.

Zdrowe stawy inwestycja na lata

Stawy to ruchome połączenia kości, dzięki którym możliwe jest sprawne poruszanie się. Zwyrodnienia i choroby stawów dotyczą dużej części populacji – szacuje się, że zmaga się z nimi ok. 10 mln Polaków. Dolegliwości występują zazwyczaj, gdy proces chorobotwórczy jest już mocno zaawansowany, dlatego bardzo ważna jest profilaktyka.

Zwyrodnienie stawów znacząco ogranicza aktywność fizyczną. Towarzyszą mu przykre objawy, takie jak ból, sztywność czy nieprzyjemne trzaskanie. Aby temu zapobiec, należy przestrzegać kilku ważnych zasad w swoim codziennym funkcjonowaniu. Bardzo istotne są takie czynniki jak aktywność fizyczna i prawidłowo zbilansowana dieta.

Aktywność fizyczna – podstawa zdrowego stylu życia

„Ruch to zdrowie” – każdy z nas zna to powiedzenie. Czy jednak rzeczywiście wprowadzamy je w życie? Siedzący tryb życia sprzyja rozwojowi wielu chorób układowych. Mowa tu głównie o zwyrodnieniach stawów – problem, z którym boryka się wielu ludzi. Taki statyczny tryb prowadzi również do nadwagi i otyłości, które są dodatkowym czynnikiem ryzyka zdrowotnego. Ruch to naturalna czynność dla stawów. Jeśli nie wykonujesz ruchów, to zanika Twoja tkanka chrzęstna, a ruchome połączenia kości zastępowane są

tego bądźmy aktywni! Pamiętaj jednak, aby na początku za mocno się nie obciążać. Jeżeli dotychczas bliższy był Ci odpoczynek, zacznij od spokojnych spacerów czy zajęć na basenie.

Dieta wspomagająca stawy

Zbilansowana, pełnowartościowa dieta wspiera prawidłowe funkcjonowanie stawów – ma znaczenie zarówno w profilaktyce, jak i łagodzeniu objawów zwyrodnienia. Powinna być bogata w wapń i witaminę C, niezbędne do wytworzenia kolagenu, a także antyoksydanty, karotenoidy oraz flawonoidy. W praktyce specjaliści zalecają ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych, takich jak produkty mięsne, smalec, masło, śmietana na rzecz warzyw, owoców, roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, olejów roślinnych oraz morskich ryb będących naturalnym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, pozytywnie wpływających na nasze stawy. Pozytywne działanie

mają także czosnek i cebula – zawierają one związki siarkowe wykazujące właściwości przeciwzapalne.

Suplementy diety a profilaktyka chorób stawów

Warto rozważyć dostarczenie organizmowi niezbędnych składników wspomagających funkcjonowanie stawów. Na wyróżnienie zasługują z pewnością preparaty do picia posiadające wysoką zawartość składników funkcjonalnych. Składniki, które można wyróżnić to Witamina C, MSM, Chondroityna czy Kwas Hialuronowy. Dbanie o stawy to dobra inwestycja w przyszłość – zapewnisz sobie w ten sposób sprawność fizyczną do późnej starości. Profilaktyce chorób stawowych sprzyjają również takie czynniki, jak właściwa postawa, prawidłowo dobrane obuwie czy dbanie o komfort psychiczny – stres ma destrukcyjny wpływ na wszystkie funkcje organizmu. Warto o tym pamiętać na co dzień.

Najważniejsza uchwała

Wspólnoty mieszkaniowe. CYKL

We wspólnocie mieszkaniowej „dogadujemy się” z sąsiadami poprzez uchwalanie uchwał. Dla porządku możemy uzgodnić wspólną formę, czyli jak będą te uchwały wyglądać i co zawierać. Co powinno znaleźć się w pierwszej uchwale i jak można ją zmienić, tłumaczy ekspert Marek Foriasz.

Pierwszą uchwałą, jaką powinni podjąć właściciele lokali we wspólnocie mieszkaniowej, jest uchwała o określeniu granic nieruchomości wspólnej. Sąsiedzi bazując na wiedzy o nieruchomości i jej dokumentacji, ustalają, które części budynku i jego wyposażenia są na wspólnym utrzymaniu, a które będą obciążały konkretnego właściciela.

Najwięcej problemów we wspólnotach spowodowanych jest nie do końca jasnym pojęciem nieruchomości wspólnej. Skłócone strony często szukają pomocy w ustawie o własności lokali lub w orzecznictwie sądów. W ustawie nie określono, co jest, a co nie jest częścią wspólną nieruchomości, gdyż każdy budynek jest inny, a nowo powstające budynki mają rozwiązania techniczne czy architektoniczne, których wcześniej nie było w innych budynkach. Dlatego ustawodawca zostawił właścicielom prawo do umówienia się,

co jest, a co nie jest częścią wspólną. Właściciel „umawia się”, jak podzieli budynek na strefy wspólne i na strefy indywidualne, „rozbierając” go na części składowe. Umawiają się, co będzie na indywidualnym „garnuszku” właściciela konkretnego mieszkania, a co na wspólnym utrzymaniu ogółu właścicieli. Czego dotyczy to wspólne utrzymanie, na pewno czystości i porządku, konserwowaniu tych części, naprawianiu ich i remontowaniu itp.

Kiedy i jak zmienić uchwałę? Wtedy, gdy właściciele będą chcieli ją zmienić i w wyniku głosowania ustalą nowe granice nieruchomości wspólnej lub gdy zmieni się stan nieruchomości wspólnej, np. po adaptacji strychu na dodatkowe mieszkania we wspólnocie.

– Kłótnie we wspólnotach zaczynają się najczęściej w chwili, kiedy należy coś wyremontować. Wtedy zadajemy sobie pytanie, czy to jest

część, na którą mam łożyć? Trzeba przyznać, że nawet sąd najwyższy wydaje różne wyroki w takich sprawach, ale właściciele mogą to ustalić między sobą i będzie to wiążące – mówi ekspert Marek Foriasz i radzi, jak to zrobić. Bierzemy plan nieruchomości i kawałek po kawałku ustalamy, dyskutujemy. Np. tarasy i balkony, czy to jest część wspólna, bo i tak, i nie. Balkon nie wisi w powietrzu i jeśli ma się urwać, to jest to problem całej wspólnoty, natomiast bieżące dbanie o stan podłogi, balustrady to kwestia indywidualnych właścicieli. Jeżeli nieruchomość składa się z 3 klatek lub kilku niezależnych budynków, to może się tak zdarzyć, że lokatorzy spod klatki D będą łożyć na remont komina w klatce A, oddalonej o kilometry. Ustalamy więc tzw. strefy. Jeżeli będziemy naprawiać cały dach czy całą elewację, wszyscy solidarnie płacimy, ale jeśli będziemy naprawiać uszkodzone schody,

Gula Z., Krokosz M., Ból stawów, Reumatologia 2016, [on-line:], <https://reumatologia.mp.pl/objawy/64576,bol-stawow> – 14 IX 2018.; Kim L.S. et al., Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: a pilot clinical trial, Osteoarthritis Cartilage 2006; 14(3): 286-294.; Zimmermann-Górska I., Skuteczność stosowania w chorobie zwyrodnieniowej stawów doustnych preparatów, takich jak kwas chondroitynosiarkowy, glukozamina, kwas hialuronowy, hydrolizat kolagenu, Reumatologia 2017.

REKLAMA

PRAWDŁOWE FUNKCJONOWANIE STAWÓW*



COMPLEX MCH

- MSM
- Chondroityna
- Kwas hialuronowy
- Witamina C



62,90 zł **50,32 zł**

Zadzwoń i kup bezpiecznie: 534 229 890.

Dostawa pocztą lub kurierem za pobraniem.

*Witamina C przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki i kości.



Teraz -20% dla czytelników Gazeta Senior.

Tylko 60,90 zł 50,32 zł do 15.04.2019 r., na hasło GS20.

Dowiedz się więcej na: hialudrop.pl lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl

MoliCare®
Premium Pants

ANTYBAKTERIALNA OCHRONA SKÓRY
pH 5.5

MIKROSOFT
Mikrofibra – miękkość i komfort

WŁOŚNOCIECZKA
Włókna z mikroprzestrzeniami – zwiększona chłonność

lady
panty
Przebiegłe
antylekcyjne działanie
M
50000
8 pcs

Przyjazne dla skóry
Aloe Vera

MEN
PANTS
Absorbent 1 litr
M
50000
8 pcs

DOSTĘPNA w dwóch chłonnościach:
5
7

NOWOŚĆ

Innowacyjna bielizna chłonna stworzona dla zachowania anatomicznej perfekcji kobiety i mężczyzny.

ZAMÓW PRÓBKĘ PRODUKTU –
zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 26 96 36

PAUL HARTMANN Polska Sp. z o.o. • www.hartmann.pl

HARTMANN

REKLAMA



Planujesz drogi zabieg
lub leczenie?

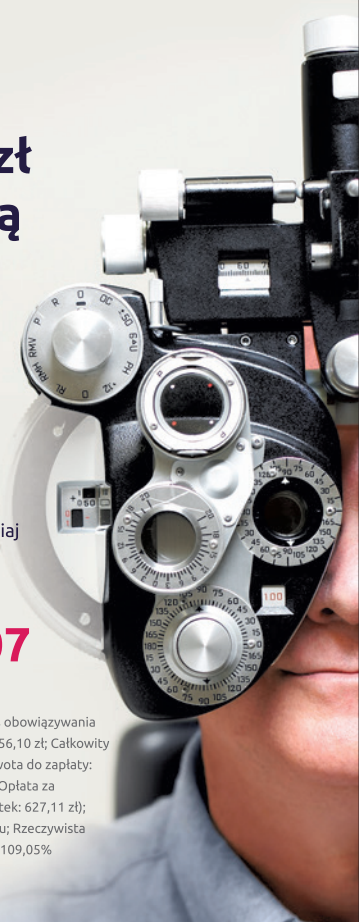
**Weź 3000 zł
z niską ratą**

już od 256,10 zł,
na 24 miesiące.

Zadzwoń do nas i porozmawiaj
o ofercie z naszym
Doradcą Kredytowym.

22 456 3007

Całkowita kwota pożyczki: 3000 zł; Czas obowiązywania umowy: 24 miesięcy; Miesięczna rata: 256,10 zł; Całkowity koszt pożyczki: 3177,11 zł; Całkowita kwota do zapłaty: 6177,11 zł (Opłata prowizyjna: 1800 zł, Opłata za udzielenie pożyczki: 750 zł, Kwota odsetek: 627,11 zł); Stopa oprocentowania: 10% w skali roku; Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania wynosi: 109,05%



Pożyczka na cele zdrowotne

Zdrowie to podstawa, a kolejki w NFZ legendarne. Emeryci są w tej komfortowej sytuacji, że dzięki pewnemu świadczeniu, jakim jest emerytura, mogą skorzystać z uproszczonych, szybkich procedur przyznania pożyczki. A na co pożyczają najczęściej?

Choć mamy dziś dostęp do nowoczesnej profilaktyki i diagnozujemy choroby na wczesnych etapach, to NFZ chętnie poczeka, aż nasz stan się pogorszy. Często tylko wówczas uzyskamy dostęp do leczenia. Z korzyścią dla zdrowia, szczególnie seniora, jest przeprowadzenie badań diagnostycznych i koniecznego leczenia na jak najwcześniejszym etapie choroby. Jeśli już mieliśmy szczęście doczekać się zabiegu lub operacji w ramach NFZ, to za ledwie początek drogi, ponieważ do pełni zdrowia wracamy dopiero dzięki rehabilitacji. Procedury rehabilitacyjne powinny rozpocząć się możliwie najszybciej i mieć charakter kompleksowy. Niestety, tu także musimy odstać swoje w kolejce, a czas ponownie nie działa na naszą korzyść.

Jeśli już mieliśmy szczęście doczekać się zabiegu lub operacji w ramach NFZ, to za ledwie początek drogi, ponieważ do pełni zdrowia wracamy dopiero dzięki rehabilitacji. Procedury rehabilitacyjne powinny rozpocząć się możliwie najszybciej i mieć charakter kompleksowy. Niestety, tu także musimy odstać swoje w kolejce, a czas ponownie nie działa na naszą korzyść.

Pożyczka, ale gdzie i jaka?

Kwalifikacja do poszczególnych zabiegów to kwestia indywidualna i niestety często

związana z grubością naszego portfela. Dlatego seniorzy posilkują się pożyczkami w przypadku bardzo różnych potrzeb zdrowotnych swoich lub bliskich. Od zakupu protezy ortopedycznej, łóżka rehabilitacyjnego przez leczenie jaskry, zaćmy, AMD, drogich szkiele i pomocy optycznych, nietrzymania moczu po turnusy rehabilitacyjne. W przypadku pożyczek nie trzeba deklarować jej przeznaczenia, możemy więc sfinansować dowolny zabieg czy sprzęt.

– Aby zadbać o to co najcenniejsze, czyli zdrowie, sięgając po pożyczkę warto wybrać firmę, która nie jest parabanikiem i podlega pod ustawę o kredycie konsumenckim. Jesteśmy członkiem Konferencji Przedsiębiorstw Finansowych, instytucji zrzeszającej spółki finansowe w Polsce, działamy w sposób etyczny i zgodny z zasadami dobrych praktyk – mówi **Anita Tobolska, specjalista ds. Marketingu i Relacji z Klientami w TAKTO Finanse.**

Zrozumieć Alzheimera

Moja znajoma opowiadała o sąsiadce, która często o czymś zapomina, nie może się wypowiedzieć. Żartuje, że może ma Alzheimera, nie zdając sobie sprawy z wagi problemu. Czym jest choroba Alzheimera, jak przebiega? Z jakimi problemami zmagają się chorzy, z jakimi trudnościami mierzą się ich opiekunowie?

Choroba Alzheimera rozwija się bardzo powoli, prowadząc do zaniku kory mózgowej i śmierci. Zapadają na nią przeważnie osoby po 65 roku życia. Proces chorobowy powoduje uszkodzenie mózgu, co w konsekwencji prowadzi do kłopotów z mową, pamięcią i myśleniem. Chorobę opisał po raz pierwszy w 1906 r. Alozy Alzheimer, od którego nazwiska pochodzi jej nazwa. Na świecie choruje na nią 14 mln ludzi, w Polsce około 300 tys. W chorobie wyodrębniono trzy etapy. We wczesnym etapie chory zdaje sobie sprawę, że pamięć go zawodzi, ma kłopoty z zapamiętywaniem nowych informacji, jest rozkojarzony, dopada go huśtawka nastrojów, ale sam zgłasza się do lekarza lub rodzina sygnalizuje kłopoty z pamięcią, apatią czy depresją, które często poprzedzają chorobę Alzheimera. Czasem zdarza mi się zapominać słowa, mam je na końcu języka i – uparte – nie chcą zaistnieć. Myślę sobie w panice, demencja? Ale za chwilę przypominam sobie,

jak często wypowiadam się płynnie i logicznie. I od razu jest mi lepiej. Zastanawiam się, dlaczego skupiam się na tym, że tylko jakaś mała część we mnie czasem zapomina, a duuuużo większa część funkcjonuje doskonale.

W etapie drugim dochodzi do zaburzenia mowy, orientacji, chory gubi się w znanym sobie środowisku, ma problemy z odpowiednim doбором słów i zdań. Często zachowuje się agresywnie, jest rozdrażniony, ma urojenia. Idzie do lekarza z opiekunem, który przedstawia sytuację lekarzowi, ale bywa i tak, że w towarzystwie opiekuna niedomagający zaprzecza, że jest chory. Czasem przychodzi sam do lekarza i trudno się z nim porozumieć. Znajoma opowiada mi o swoim chorym mężu, który ciągle gada, nie można go zrozumieć, chodzi za nią, tłucze się po nocach.

Trzeci etap to już zaawansowana choroba. Człowiek nie jest w stanie wykonywać zwykłych, podstawowych czynności: umyć się, ubrać, zjeść.



Poznań, ul. Poznańska 18A/1
Swarzędz, os. Działyńskiego 1J/404
www.aparatysluchowe.com

ŚWIAT DŹWIĘKÓW NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI

NOWE TECHNOLOGIE W APARATACH SŁUCHOWYCH WIODĄCYCH MAREK

- Zamiast baterii **możliwość ładowania**
- **Rozmowa telefoniczna** słyszana w dwóch aparatach jednocześnie
- Większy komfort **słyszenia w hałasie**
- Bardziej **dyskretny i wytrzymały** aparat słuchowy wewnętrzny w obudowie z tytanu
- **Regulacja** aparatów słuchowych za pomocą twojego telefonu
- **Naturalne brzmienie** własnego głosu
- **Indywidualne wkładki** uszne wykonane w technologii 3D
- **Nowy styl** aparatów słuchowych typu RIC



JEŚLI ZASTANAWIASZ SIĘ, JAKI APARAT SŁUCHOWY BĘDZIE DLA CIEBIE NAJLEPSZY. JUŻ DZIŚ UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ Z NASZYM PROTETYKIEM SŁUCHU I ODKRYJ SŁYSZENIE NA NOWO!

REJESTRACJA: TEL. 61 221 01 51, KOM. 733 378 999

UZDROWISKO
Kraków Swoszowice



**SPĘDŹ
MAJÓWKĘ
w Uzdrowisku
Kraków
Swoszowice**



**Już od ponad 200 lat leczymy
jedną z najmocniejszych
WÓD SIARCZKOWYCH na świecie!**
MAJÓWKOWY POBYT LECZNICZY
w terminie 1-11.05.2019
- 10 noclegów
- pełne wyżywienie
- pakiet 25 zabiegów rehabilitacyjnych
- powitalna kosmetyczna niespodzianka
już od 1200 zł/os

Uzdrowisko Kraków Swoszowice
ul. Kąpielowa 70 Kraków tel. 12 254 78 11
rezerwacja@uzdrowisko.krakow.pl
www.uzdrowisko.krakow.pl

Nie rozpoznaje najbliższych osób, pojawiają się kłopoty z chodzeniem, trzymaniem moczu i stolca. To etap, w którym opiekun jest informowany o stanie zdrowia chorego. Bywa też, że to lekarz musi przyjść do cierpiącego i w jego znanym otoczeniu zaordynować leczenie. Znajoma ubiera go rano, potem gdy idą na spacer, a wieczorem musi go rozebrać i położyć do łóżka. Chory ma kłopoty z sercem i chodzeniem. Trzymając się poręczy, ledwo schodzi ze schodów. Bywa, że nie może wstać z toalety. Przewraca się. Trzeba go podnieść.

Chory, opiekun, lekarze

Choroba Alzheimera nigdy nie przebiega według określonego schematu. Wymaga współdziałania chorego i rodziny oraz lekarza – nie tylko rodzinnego, również neurologa, psychiatry i psychologa.

Jest nieustępliwa, nie ma przyczyn, jest zawsze trudna dla podopiecznego i opiekuna. Zmusza osoby opiekujące się do odpowiedniego postępowania i zrozumienia, że chory nie kojarzy, zapomina, traci pamięć. Mózg funkcjonuje inaczej, przez co podstawowe czynności mogą sprawiać mu trudności. I to nie jest złośliwość, tylko choroba! To otoczenie musi dostosować się do niedołężnego, bo on do niego nie da rady. Jedyńy sposób to nauczyć się żyć

z chorobą i chorym. Trzeba dostosować swoje wymagania do możliwości niesprawnego, ale też, co jest równie ważne, zadbać o swoje potrzeby. Chorego nie można zostawić samemu sobie, należy stwarzać mu sytuacje, które go zainteresują i zmuszą mózg do aktywności. Podopieczny musi mieć ułożony stały, systematyczny rytm postępowania w ciągu całego dnia: o określonej godzinie posiłki, spacer, zajęcia itp. Nie trzeba mówić do niego za dużo, ale informować, np. teraz zjemy śniadanie, a potem pogramy w domino czy pójdziemy na spacer. I dotykać, przytulać, uzewnętrzniać pozytywne emocje poprzez uśmiech.

24 godziny na dobę

Trzeba podkreślić, że opiekun pracuje przez 24 godziny na dobę, jest obciążony fizycznie, psychicznie, emocjonalnie i organizacyjnie. Nie ma czasu dla siebie, nawet na najzwyczajniejszy odpoczynek, nie mówiąc o zainteresowaniach, spotkaniach ze znajomymi. To sprawia, że często brakuje mu sił i cierpliwości. Negatywne emocje wynikają też z bezradności, poczucia winy, braku finansów, przeżycia, jak sobie poradzi w nowej sytuacji. Również na skutek relacji sprzed choroby – jeśli małżonkowie przedtem nie dogadywali się albo relacja rodzic-dziecko nie była prawidłowa przed chorobą,

to relacje opiekun-chory też są nieprawidłowe, ponieważ opiekun tłumi swoją agresję. Emocje opiekuna od razu wyczuwa chory, który reaguje tak samo jak on.

Istnieją też błędy w opiece, które wyrażają się brakiem wiedzy, że chore nie rozumie poleceń opiekuna i nie kojarzy ich z koniecznością dopasowania się do nich, np. córka zostawia szklankę wody ojcu i mówi, że ten ma ją wypić. Sama idzie do pracy, wraca, a szklanka jest nietknięta. Ojciec nie kojarzy szklanki wody z koniecznością jej wypicia. Również zewnętrzne warunki (brak pieniędzy, brak służb wspierających) powodują rozdzielenie i bezradność opiekunów.

Im większe zrozumienie, tym łatwiej opiekować się podopiecznym.

Wielu opiekunów w Polsce czuje się samotnie, nie mają wsparcia, nie potrafią lub wstydzą się prosić o pomoc, za którą najczęściej trzeba płacić (25 zł/godz.). Pomoc państwa jest niewystarczająca, samorządy się starają, ale nie zawsze wiedzą, co to jest choroba Alzheimera i jak pomóc rodzinie. A potrzebne są wiedza, wsparcie i współdziałanie. Ministerstwo Zdrowia dopiero przekonuje się, że niezbędny jest plan wspomagania środowisk lokalnych i ich działań.

Klub Świadomego Opiekuna

Każdy może być opiekunem, wystarczy zrozumieć chorego i jego chorobę oraz mieć trochę chęci i serca. W Klubie Świadomego Opiekuna stworzono projekt finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w którym podkreślono kompleksowość działań dla chorego i opiekuna. Zapewnia się im jednocześnie: choremu opiekę w placówkach alzheimerowskich, a opiekunom możliwość spotkań z innymi w celu porozmawiania o swojej sytuacji lub potrzeby wsparcia siebie nawzajem. Klub Świadomego Opiekuna wydał niezbędnik dla opiekuna osoby zależnej, w którym uczą m.in., jak zapoznawać rodzinę ze specyfiką choroby i starości, jak postępować z osobą starszą, niesamodzielną, jak wspierać osoby opiekujące się chorymi i niesamodzielnymi, jak rozwijać ideę wolontariatu. Korzystając z doświadczeń europejskich przeprowadzono badania przesiewowe, z których wynika, że korzyści ze wczesnej diagnostyki są ogromne. To oszczędności finansowe dla budżetu, rozpoznawanie skali problemu, przedłużenie okresu sprawności psychofizycznej chorego, zmniejszenie lub opóźnienie negatywnych skutków społecznych i ekonomicznych dla chorego i opiekuna, poprawa komfortu ich życia oraz możliwość zaplanowania przyszłości.

Dziesięć pytań o to samo

Bardzo ważna jest wiedza o tej chorobie. Nie ma leczenia przyczynowego. Choroba Alzheimera to nie wstyd! Ona jest i trzeba to otwarcie powiedzieć. Wtedy chorym, opiekunom i środowisku będzie łatwiej zrozumieć sytuację i pomóc.

Chory na Alzheimera to nie tylko chory mózg, ale i zaburzenia somatyczne: nadciśnienie, cukrzyca, zaburzenia rytmu serca, oddychania. To wszystko wymaga kontroli co jakiś czas, żeby lekarz wytłumaczył opiekunowi, czy stan psychiczny nie zmienił się pod wpływem innych chorób.

W internecie krąży filmik: na ławce siedzi dorosły syn z chorym ojcem. Syn czyta gazetę. Tata, pokazując ptaka, pyta: – Co to jest? – Ptak – odpowiada syn. Po jakimś czasie chory znowu pyta, pokazując ptaka: – Co to jest? – Ptak – znów odpowiada syn. Tata parę razy zadaje to samo pytanie, na które zdenerwowany syn odpowiada: – Dziesięć razy już mnie pytałeś o to samo, daj mi święty spokój, chcę spokojnie przeczytać gazetę.

W tych pytaniach ważne jest to, żeby być z chorym, z drugim człowiekiem. Jeśli trzeba dziesięć razy powtórzyć, to trzeba powtórzyć. A co najważniejsze, uczmy się cierpliwości i uśmiechajmy się do chorego mimo wszystko. Do siebie nawzajem też.

Maria Orwat

Do rany przyłóż!

W codziennym życiu często poszukujemy środka do leczenia antyseptycznego drobnych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych. Dlatego zawsze warto mieć pod ręką skuteczny i polski produkt, który działa bakteriobójczo, grzybobójczo i wirusobójczo. Oktaseptal® nie szczypie, dlatego także wnuki znacznie chętniej godzą się na jego stosowanie.

Oktaseptal® stosuje się do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych, dezynfekcji jamy ustnej, np. przy aftach, podrażnieniu spowodowanym nośnikiem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej, przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych, przy pielęgnacji ran i szwów pooperacyjnych, przed i po badaniach diagnostycznych, przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego czy wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej. Preparat zachowuje swoje bakteriobójcze, grzybobójcze i wirusobójcze w ciągu całego okresu ważności. Cechuje go wygodna forma podania i wysoka wydajność.

REKLAMA

OKTASEPTAL®

Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxyethanolum



Szerokie wskazania:

- **leczenie antyseptyczne** niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcja skóry i błon śluzowych
- **dezynfekcja jamy ustnej**, np. przy aftach, podrażnieniu spowodowanym nośnieniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej
- **opracowywanie drobnych ran** oparzeniowych i owrzodzeniowych
- **pielęgnacja nierozległych ran i szwów pooperacyjnych**
- **przed, w trakcie i po porodzie** (m.in. pielęgnacja krocza po jego nacięciu w trakcie porodu – episiotomii)
- ograniczone czasowo **wspomagające leczenie antyseptyczne** grzybicy międzypalcowej (Pozostałe wskazania do stosowania w skróconej informacji o leku)

**+ nie szczypie,
nie boli**

+ bezpieczny
już od pierwszego
dnia życia

+ wygodna forma podania
spray



POLSKI PRODUKT OKTASEPTAL/LEK OTC/02/2019

OKTASEPTAL[®], (0,10 g + 2,00 g)/100 g, aerozol na skórę, roztwór (*Octenidinum dihydrochloridum + Phenoxyethanolum*). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Oktaseptal działa bakteriobójczo, grzybobójczo i wirusobójczo. Jest przeznaczony do stosowania na niezbyt rozległe rany i do wielokrotnego krótkotrwałego leczenia antyseptycznego w obrębie błon śluzowych i sąsiednich tkanek przed procedurami diagnostycznymi oraz przed i po niedużych zabiegach operacyjnych (np. w ginekologii, urologii, proktologii, dermatologii, geriatrii, wenerologii, położnictwie, stomatologii itd.). do leczenia antyseptycznego niezbyt rozległych ran oraz dezynfekcji skóry i błon śluzowych; do dezynfekcji jamy ustnej np. przy aftach, podrażnieniu spowodowanym nośnieniem aparatu ortodontycznego lub protezy dentystycznej; przy opracowywaniu drobnych ran oparzeniowych i owrzodzeniowych; przy pielęgnacji nierozległych ran i złów pooperacyjnych; przy i po badaniach diagnostycznych w obrębie żeńskich i męskich narządów płciowych, w tym pochwy, sromu, żołędzi prącia; przy czynnościach przed, w trakcie i po porodzie (m.in. do pielęgnacji krocza po jego nacięciu w trakcie porodu – episiotomii); przed i po zabiegach diagnostycznych w obrębie odbytu; przed i po cewnikowaniu pęcherza moczowego; przed czynnościami związanymi ze sztucznym zapłodnieniem; w pediatrii (m.in. do pielęgnacji kikutu pępowninowego); do ograniczonego czasowo wspomagającego leczenia antyseptycznego grzybicy międzypalcowej.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na oktenidyny dichlorowodorek, fenoksytanol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Oktaseptal nie należy stosować do płukania jamy brzusznej (np. śródoperacyjnie), pęcherza moczowego ani błony bebenkowej.

Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Opieka całą dobę

W Poznaniu działa Zintegrowane Centrum Opieki i Teleopieki. To projekt skierowany do osób starszych, często schorowanych i niesamodzielnych. Nowoczesne rozwiązanie pozwala przede wszystkim na szybkie wezwanie pomocy w sytuacji zagrożenia życia, ale umożliwia także zwykłe kontakty.

Projekt, który realizuje Stowarzyszenie Medycyna Polska oraz Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, zainicjowało miasto. Poznański senior korzysta z usługi nieodpłatnie. Zostaje podpięty do specjalnego systemu i w sytuacji, gdy upadnie czy też nagle poczuje się źle i nie ma siły dojść do telefonu, może skorzystać ze specjalnej opaski na rękę. Wystarczy, że naciśnie czerwony guzik, wtedy po drugiej stronie odzywa się teleasystent, który reaguje na zdarzenie. Jednak ten projekt to nie tylko opaska z guzikiem alarmowym – jest w nim dużo, dużo więcej.

Senior bezpieczny we własnym domu

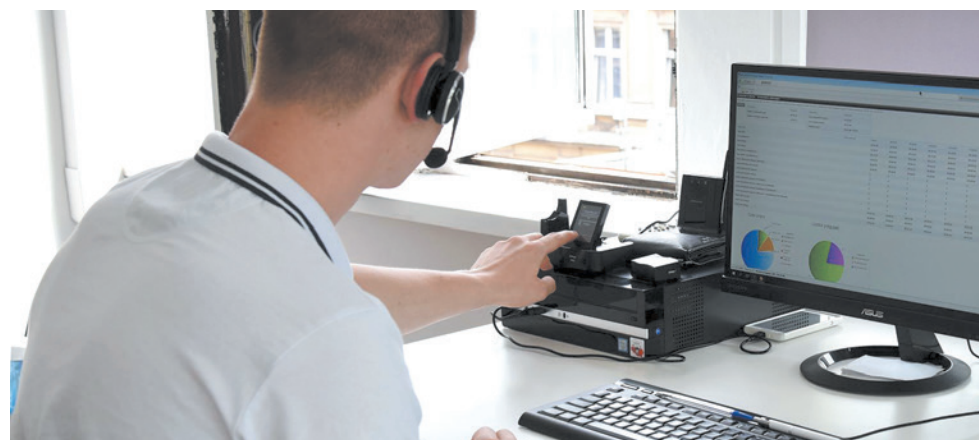
System działa w Poznaniu od kilku lat. Z teleopieki do tej pory skorzystało już ok. 800 osób, zarejestrowano ponad 150 uzasadnionych zgłoszeń służb ratowniczych. – To pokazuje, jak bardzo taka usługa jest potrzebna w dużym mieście, gdy zagrożone jest życie, bezpieczeństwo czy zdrowie jego mieszkańców – przekonuje Monika Szelągiewicz ze Stowarzyszenia Medycyna Polska. – Widać każdego

miasta powinno być to, aby osoby starsze, niesamodzielne miały poczucie bezpieczeństwa we własnym domu. Nie zawsze właściwe jest kierowanie seniora do ośrodka gdzieś na zewnątrz. Domy pomocy społecznej są coraz bardziej przyjazne i otwarte, ale nie ma nic lepszego niż mieszkanie we własnym domu, a teleopieka zwiększa poziom bezpieczeństwa. Poznań inspirował się rozwiązaniami w Trójmieście i innych krajach, np. na południu Hiszpanii. Postanowiliśmy sprawdzić ten system w naszym mieście – pilotaż okazał się sukcesem – tłumaczy Wojciech Bauer z Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Czerwony guzik i rozmowy towarzyskie

Nad bezpieczeństwem podopiecznych czuwają teleasystenci, którzy pracują 24 godziny na dobę przez cały rok. System skierowany jest do osób starszych, które wymagają stałego nadzoru. W pierwszej kolejności pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Poznaniu przeprowadzają wywiad środowiskowy i wspólnie ze specjalistą

od teleopieki oraz asystentami ustalają tzw. Indywidualny Program Opieki i Wsparcia, następnie wprowadzają do systemu podopiecznych i szkołę z obsługi zestawu do teleopieki. Senior otrzymuje telefon i specjalną opaskę, która pozwala na wezwanie pomocy, oraz głośnomówiący aparat telefoniczny. Obsługa zestawu ogranicza się do dwóch przycisków. W momencie zagrożenia życia lub zdrowia (np. duszności, zawroty głowy, upadek) podopieczny wybiera połączenie ratunkowe „czerwone” – dzięki teleopiece może w łatwy i szybki sposób skontaktować się z asystentem. Ten weryfikuje sytuację – sprawdza, czy jest kontakt z seniorem, co się wydarzyło, jakie senior ma objawy, a następnie podejmuje odpowiednie działania – wzywa służby ratunkowe, powiadamia sąsiada posiadającego klucze do mieszkania seniora. W trakcie wykonania połączenia przez guzik alarmowy asystentowi wyświetla się też karta informacyjna o danym uczestniku, co pozwala na przekazanie kluczowych informacji służbom medycznym. – Senior naciska czerwony przy-



cisk na bransoletce, po czym następuje połączenie z naszym telecentrum. Teleasystent widzi na monitorze informację o seniorze – jego dane, na co choruje, jakie przyjmuje leki. Następuje połączenie głosowe. Teleasystent pyta, co się stało i w razie potrzeby wzywa karetkę – tłumaczy Monika Szelągiewicz. W ramach teleopieki realizowane są też połączenia „zielone” – przychodzące i wychodzące, czyli rozmowy towarzyskie z asystentem. Raz w tygodniu asystenci rozmawiają z podopiecznym, aby sprawdzić, jak się czuje i czy jego sytuacja nie uległa pogorszeniu. – Zielone połączenia są inicjowane przez nas, zazwyczaj pytamy o zdrowie i czy sprzęt działa. Senior może też sam zadzwonić w każdej chwili, jeśli ma ochotę na rozmowę – dodaje Monika Szelągiewicz. – Poznański projekt to nie jest tylko guzik ratujący

życie – takie usługi są realizowane w wielu miejscach przez np. firmy ochroniarskie, co też jest ważne i dobre – ale to również połączenia „zielone”. Taki system teleopieki zwiększa nie tylko poczucie bezpieczeństwa fizycznego, ale też psychicznego – dlatego tak ważne jest, żeby teleopiekun miał społeczne doświadczenie, odpowiednie wykształcenie, kompetencje i ponadprzeciętną wrażliwość – podkreśla Wojciech Bauer.

Budowanie relacji

Projekt zakłada również wsparcie asystentów, wolontariat domowy i pomoc sąsiedzką. Asystenci przede wszystkim odwiedzają seniora. Podczas pierwszego spotkania przeprowadzany jest wywiad, na podstawie którego tworzy się kartę informacyjną o osobie korzystającej z usługi oraz indywidualny plan opieki.

Częstotliwość i charakter pozostałych wizyt są dostosowane do potrzeb uczestników projektu. Nie rzadziej niż raz na kwartał odbywają się wizyty kontrolujące sytuację seniora. Asystenci ze specjalistycznym wykształceniem – pielęgniarstwie, fizjoterapii, psychologii – są również odpowiedzialni za edukację i profilaktykę zdrowotną. Udzielają też informacji na temat możliwych form opieki domowej czy medycznej. Koordynują współpracę z sąsiadem posiadającym dostęp do mieszkania seniora, wolontariuszem domowym i współpracują z pracownikami socjalnymi – zawsze zgłaszając sytuacje mogące wymagać udzielenia pomocy społecznej. Co istotne, za kontakt z danym uczestnikiem projektu zwykle jest odpowiedzialny jeden asystent, który jest zaznajomiony z jego sytuacją oraz potrzebami.

REKLAMA

Cukrzyca? Ból stawów? Problemy kardiologiczne?

Już dziś możesz bezpłatnie skorzystać z:

- Badania wątroby FibroScan®
- Pakietu badań kontrolnych krwi
- Konsultacji lekarskich

Zapisy – zadzwoń: 22 899 89 27



SYNEXUS

www.przychodniasynexus.pl

* w skład pakietu badań krwi wchodzi: lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza, hemoglobina glikowana, ALT, AST i albumina

** bezpłatne badania i konsultacje prowadzone są w placówkach Centrum Medycznego Synexus zlokalizowanych w Warszawie, Łodzi, Wrocławiu, Poznaniu, Katowicach, Częstochowie, Gdańsku i Gdyni



„Nie” dla samotności

Dodatkowo podopiecznych wspiera zespół ok. 40 wolontariuszy, którzy są przydzielani osobom w wyjątkowo trudnej sytuacji, bardzo często towarzyszą oni tym najbardziej osamotnionym. Starają się aktywizować seniorów – proponują treningi pamięci, czytanie książek, gry słowne, mobilizują do ćwiczeń rehabilitacyjnych. Wolontariusze dotrzymują też towarzystwa, zapewniają wsparcie psychiczne, zachęcają do spotykania się z innymi i uczestniczenia w wydarzeniach odbywających się w mieście. Pomagają podopiecznemu w kontaktowaniu się z asystentem. Konkretny wolontariusz odpowiada za wsparcie jednego podopiecznego, dzięki czemu mogą nawiązać bliższą relację. – Rozwiązania takie jak teleopieka są bardzo popularne na Zachodzie. W niektórych miastach stosuje się już nowocześniejsze sprzęty – z czujnikami ruchu czy upadku, urządzenia mierzące tętno, puls. Realizując tego typu projekty, trzeba przede wszystkim skupić się na aspekcie społecznym, który w tym wypadku jest kluczowy. Teleopieka to nie tylko nowe urządzenia, ale przede wszystkim człowiek, człowiek rozumiany jako teleopiekun po drugiej stronie telefonu i człowiek jako otoczenie teleopieki, czyli asystenci, wolontariusze i sąsiedzi – przekonuje Wojciech Bauer.

Aleksandra Gracjasz

III Dzień Seniora w Mysłowicach



Bezpłatne badania, święto kapeluszy, Nocny Zlot Pojazdów Zabytkowych „ClassicMania Night” – to atrakcje przygotowane na III Dzień Seniora w Mysłowicach. W Centralnym Muzeum Pożarnictwa, 18 maja od godz. 15.00 seniorzy będą wspólnie spędzać popołudnie z młodszymi pokoleniami. Święto rozpocznie się korowodem barwnych kapeluszy prowadzonym rytmem Orkiestry Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach. Seniorzy będą podziwiać występy wnucząt i bawić się w klimacie lat 70. i 80. ubiegłego stulecia.

– W tym roku stawiamy na aktywność w trzech strefach: zdrowie, bezpieczeństwo i relaks. Liczymy na to, że senioralne święto zdopinguje do życiowej aktywności większość osób z 17-tysięcznej grupy myślowickich seniorów – mówi Dariusz Wójtowicz, prezydent Mysłowic.

Odbędą się bezpłatne badania wzroku, ciśnienia i poziomu cukru, spirometria, konsultacje trenerskie i żywieniowe oraz analiza składu ciała. Rozdawane będą „Koperty życia” i „Pudełko życia”. Odbędzie się pokaz udzielania pierwszej pomocy, samoobrony oraz porady przygotowane przez pracowników Komendy Miejskiej Policji, Straży Miejskiej i Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej. Rad związanych z bezpieczeństwem udzieli Miejski Rzecznik Konsumentów.

Dzień Seniora organizuje prezydent Mysłowic, Mysłowicki Ośrodek Kultury i Mysłowicka Rada Seniorów. We współorganizację włącza się Młodzieżowa Rada Miasta, oferując m.in. porady informatyczne. Patronat medialny nad wydarzeniem sprawuje m.in. Gazeta Senior, TVP SA, o/ Katowice, Radio Katowice SA, myslowice.net

Bezpłatne badania słuchu

Już dziś umów darmową wizytę w jednym z blisko 200 oddziałów KIND w całej Polsce. Zadbaj o siebie i ciesz się dobrym słyszeniem przez całe życie.

Zarezerwuj termin na stronie www.kind.com lub pod nr infolinii 800 100 106.

**MAM
W UCHU
KIND**

... ponieważ znów słyszę śpiew ptaków, mruczenie kota i szum morskich fal.

Monika M.D. Wieloletnia muzyka i natura. Jest zaskoczona tym, co może usłyszeć za pomocą aparatów słuchowych.

Badanie słuchu

Profilaktyka słuchu

Ochronniki słuchu

Aparaty słuchowe

www.kind.com

KIND

CAŁE ŻYCIE SŁYSZĘĆ

Włochy samolotem NOWOŚĆ!

**Ceny od 1 169 zł
+ cena przelotu**
Turnusy 7-noclegowe
28.06-23.08.2019

W cenie:

- » 7 noclegów
- » wyżywienie 3 razy dziennie

- » opieka pilota i rezydenta
- » polska obsługa
- » ubezpieczenie
- » opłata na TFG

BUKSA
Travel
Polskie Hotele

Zakup biletu lotniczego we własnym zakresie
Transfer lotnisko-hotel-lotnisko 25 euro/os.
Wyloty / powroty z Modlina do Rimini
tanią linią lotniczą (w piątki)

Cena nie obejmuje:

- » obowiązkowej opłaty administracyjnej płatnej w hotelu (12 euro/os./turnus)
- » ubezpieczenia od kosztów rezygnacji z imprezy (60 zł/os./turnus)
- » ubezpieczenia od kosztów przerwania imprezy (35 zł/os./turnus)
- » napojów do obiadów i kolacji
- » serwisu plażowego

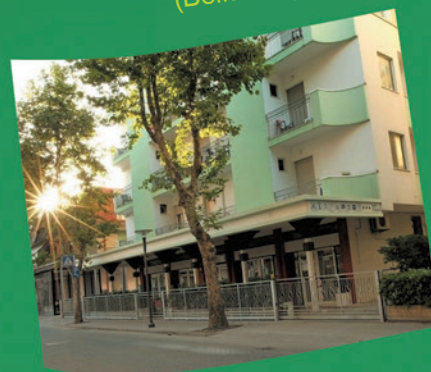
**SZYBSZA
REZERWACJA
= TANIEJ!!!**



Meeting***
(Bellaria Igea Marina)



Corallo*** (Cesenatico)



Venezia*** (San Mauro Mare)

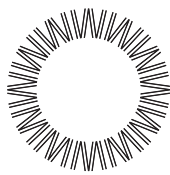


Villa Maria*** (Cesenatico)

Infolinia: +48 33 811 77 26
E-mail: biuro@buktatravel.pl

Zapraszamy do kontaktu
Buksa Travel
ul. Orkana 5, Bielsko-Biała

REKLAMA

OPERA
WROCŁAWSKA

HAUS

Charles Gounod

premiera
6 + 7 kwietnia 2019

kolejne spektakle
12 + 14 kwietnia 2019

Opera Wrocławska
ul. Świdnicka 35
+48 71 370 88 80

www.opera.wroclaw.pl



Mecenat
DOLNY ŚLĄSK
www.umwied.dolnyślask.pl

Mecenat
Instytut Kultury
Sankcjonowane
Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

Mecenat
ORLEN

Sponsor strategiczny
KGHM
POLSKA NIEZŁO

Partner Baletu
Opary Wrocławskiej

Partner
Opary Wrocławskiej

MODUS
CENTRUM REHABILITACJI

DOLNY ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie

Patroni medialni
dwójka
radio

pap centrum prasowe

TY23
WROCLAW

RADIO
WROCLAW

RADIO
WROCLAW

irayn

„Błogosławiony między niewiastami”

Piotr Łacki to podróżnik, psycholog, autor książki „Żyć pełnią życia, czyli jak utrzymać sprawność fizyczną, umysłową i cieszyć się życiem w wieku 60+”. Rozmawiamy kilka dni po jego powrocie z dalekiego Meksyku, o którym więcej opowie na prelekcji Klubu Seniora Podróżnika 28 marca we Wrocławskim Centrum Seniora.

Linda Matus: Jak zaczęła się Twoja przygoda z dalekimi podróżami?

Piotr Łacki: Przed ostatnim rokiem studiów wyjechałem w podróż do Rosji, Chin i Malezji. Wtedy myślałem, że to ostatnia taka wyprawa w moim życiu... Tak mi się jednak spodobało, że postanowiłem, iż będę pracował 10 miesięcy w roku i 2 miesiące podróżował. Nie było to łatwe, ale dziś tak właśnie funkcjonuję, od paru lat jeżdżę z moją partnerką. I stąd podróż do Meksyku, muszę przyznać, że także dlatego, że bardzo nie lubię zimy.

L.M.: Psycholodzy alarmują, że najwięcej pozwów rozwodowych wpływa po urlopach. Jak jest w Waszym przypadku?

P.Ł.: Na co dzień żyjemy bardzo intensywnie, więc to jest raczej czas dla nas i pozwala nam naładować baterie, także te związkowe. Ale tak coś w tym jest, np. w Japonii najwięcej rozwodów przypada na czas emerytury. W tym kraju dużo się pracuje, w domu jest się gościem, po pracy spędza się sporo czasu z kolegami z pracy i perspektywa spędzenia 20-30 lat z tą jedną osobą bywa dla wielu nie do zniesienia. U nas również procentowo rośnie liczba rozwodów w grupie seniorów.

L.M.: Co chcielibście zobaczyć w Meksyku i jakie są Twoje wrażenia z podróży?

P.Ł.: Można się zakochać w klimacie, ludziach, krajozrazach i jego różnorodności. Podróżowanie też jest stosunkowo łatwe, np. ceny są wypisane na autobusach bądź na dworcu. Ludzie są otwarci, radośni, uśmiechają się. Mówi się, że Meksyk jest krajem niebezpiecznym, ale podczas całego pobytu mieliśmy tylko jedną nieprzyjemną sytuację z taksówkarzem. Zagadują, są ciekawi obcych i mają ciekawe skojarzenia z Polską. Papież oczywiście, Wałęsa, a w Peru np. Grzegorz Lato. W tak dalekie regiony opłaca się pojechać na dłużej, bo największym kosztem są bilety lotnicze. Trzeba przyznać, że poza Jukataniem, Meksyk jest tani do życia.

L.M.: A jak wygląda życie seniorów w tym kraju?

P.Ł.: Tamten świat to jest zupełnie inny sposób myślenia i funkcjonowania niż u nas. Przede wszystkim działa

wolny rynek i trzeba liczyć na siebie. Każdy wie, że musi pracować, także niepełnosprawni, starzy. Rodzina może ci pomóc, ale ty też musisz coś od siebie dać. Widziałem tam mnóstwo osób z niepełnosprawnością, np. szewców o jednej ręce. Trudno to pewnie nam zrozumieć, ale tam państwo w wiele spraw się nie miesza. Za to seniorzy wiele czasu spędzają poza domem wśród innych ludzi. W każdym mieście jest tzw. Zócalo, czyli duży plac, na którym wieczorem wszyscy się spotykają, i tu widać mnóstwo seniorów, wieczorem zajmują ławeczki i obserwują, co się dzieje. Są naturalną częścią tej społeczności. Często towarzyszy temu muzyka na żywo i seniorzy tańczą. Te place są bardzo egalitarne, zjedzenie czegoś przy tym dużym placu nie wymaga dużej ilości pieniędzy. W przypadku krajów Ameryki Łacińskiej starość nie wyłącza z życia społecznego. A w ciągu dnia seniorzy zawsze mają tam najlepsze ławki, te zacienione.

L.M.: Skąd się wzięli seniorzy w Twoim życiu zawodowym?

P.Ł.: Jak wiele spraw w moim życiu zupełnie przypadkiem. Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych szukał psychologa do poprowadzenia warsztatów psychologicznych towarzyszących kursowi komputerowemu dla seniorów. Seniorzy byli trochę zaskoczeni, że mają spędzić 5 dni z psychologiem, kiedy głównym celem jest nauka obsługi komputera. Na początku zapewniali mnie, że z nimi wszystko dobrze. Myśleli, że zaczęną od kożetki i wczesnego dzieciństwa... A rozprawialiśmy głównie o tym, jak zadbać o sprawność umysłową i byli zadowoleni, ale pod koniec. Od tego zaczęła się moja przygoda z seniorami. Po dwóch latach pracy z seniorami narodził się pomysł na książkę. Przejrzałem literaturę i były to głównie tłumaczenia z literatury amerykańskiej, a tamta rzeczywistość nie przystaje do naszej.

L.M.: Psycholog dla seniora. pl to kompendium wiedzy psychologicznej i praktycznych porad, z którym chcesz ruszyć wkrótce w sieci. Już czas na nowy kanał online?

P.Ł.: Mam na swoim koncie książkę, czyli tradycyjny kanał komunikacji. Myślę, że



rewolucja cyfrowa pozwala nam dziś docierać do seniorów bez ograniczeń. A na stronie internetowej chcę pokazać, że można utrzymać sprawność fizyczną i psychiczną także w późniejszym wieku. Przejście na emeryturę jest jednym z 10 najbardziej traumatycznych doświadczeń w życiu. Paradoks tej sytuacji to to, że w rozmowie z przyszłymi emerytami słyszymy, jak to nie mogą się już doczekać tej emerytury. Mówią, ja sobie w końcu odpocznę, zrobię zaległy remont itd. Po trzech miesiącach mamy wysprzątane mieszkanie, przyszyte trawniki i ogromną ilość wolnego czasu, z którym nie wiadomo co zrobić. To jest duże wyzwanie. Szczególnie trudne może to być dla mężczyzn. Często panów, którzy pojawiają się na wykładach, spotkaniach

nazywam błogosławionymi między niewiastami, bo na 7 pań jak znajdzie się 1 pan, to już jest dobrze. Ale z racji tradycyjnych ról społecznych w tej grupie wiekowej mężczyznom jest na tej emeryturze trudniej, praca nadawała im sens życia. Ale optymistycznie powiem, że zmiany są możliwe. A żona może bardzo pomóc.

L.M.: Jak sobie wyobrażasz ten serwis i na jakie porady mogą liczyć seniorzy?

P.Ł.: Jestem praktykiem, będę chciał dać gotowe, proste wskazówki. Chciałbym także słuchać seniorów, aby ten kanał działał w dwie strony.

Jest kilka kluczowych obszarów, o które powinniśmy zadbać: monitorowanie stanu zdrowia, utrzymanie sprawności fizycznej i umysłowej oraz aktywne zaangażowanie

REKLAMA



WYGODNE POKOJE – DUŻY OGRÓD – CAŁOROCZNY BASEN WELLNESS – REHABILITACJA

ŚWIETNA LOKALIZACJA POŚRÓD GÓR, TYLKO 20 KM OD BIELSKA - BIAŁEJ

Wczasy dla Seniorów

600 zł / os.
5 noclegów
5 śniadań
5 obiadokolacji
5% rabatu na zabiegi i masaże

Zdrowe plecy

900 zł / os.
5 masaży * 40 minut
5 noclegów
5 śniadań
5 obiadokolacji

W cenie wszystkich pakietów:

- całodzienny dostęp do strefy SPA (sauna parowa, sauna sucha, jacuzzi)
- rowerki stacjonarne, kije do nordic walking, siłownia
- całoroczny basen (w godzinach dostępności)
- parking

Oferta dla grup zorganizowanych: już od 50 zł / os.
Wycieczki, kolacje biesiadne i grillowe, zabawy taneczne, zabawy z kapelą góralską, kuligi z ogniskiem

DOLINA LEŚNICZY
SKI & SPA RESORT
ul. Leśnica 153
43-438 Brenna



DOLINA LEŚNICZY
SKI & SPA RESORT

REZERWACJA:
recepca@dolinalesnicy.pl
+48 33 858 71 42
+48 663 927 937

www.dolinalesnicy.pl

w życie. Trochę już wiemy, że warto iść na spacer, bo nogi mają nas nieść przez życie, ale ilość bodźców dla umysłu jest równie ważna! A na emeryturze już tych bodźców tyle nie mamy. Ważne są sposoby radzenia sobie ze stresem! Żeby umysł mógł się uczyć czegoś nowego, musimy być wyspani, zrelaksowani. Związek między psychiką i ciałem są bardzo silne. Każdy senior powinien mieć swój lkgaj, to po japońsku cel, dla którego warto wstać z łóżka.

L.M.: Prowadzisz spacer po Wrocławiu dla seniorów. To bardzo popularna forma spędzania wolnego czasu, dostępna dla każdego.

P.Ł.: Do spacerów po Wrocławiu zainspirowała mnie historia przytoczona przez jednego z seniorów, uczestnika moich warsztatów. Sąsiedzi tego pana raz w tygodniu pakowali prowiant, napoje i komunikacją miejską jechali do dawno nieodwiedzanej dzielnicy Wrocławia. Zwiedzali nowe zakątki, przysiadali na ławkach i jedli kanapki, jak na prawdziwej dalekiej wycieczce. Ta sprawa będzie miała ciekawy finał. Z Wrocławskim Centrum Seniora pracujemy nad „Spacerownikiem dla wrocławskich seniorów”. Jest szansa, że będzie gotowy pod koniec wiosny.

L.M.: „Podróże kształcą” to coś więcej niż slogan.

P.Ł.: To, czego podróże mnie nauczyły, to jak niewiele trzeba, aby być szczęśliwym. Posiadanie nie jest gwarantem szczęścia. Dla wielu może to być obrazoburcze, ale my naprawdę żyjemy w lepszej części świata. Byłem na wsiach rosyjskich, chińskich, w Afryce. Poziom życia seniorów w Polsce i stopień opieki państwa plasuje nas, może nie w lidze mistrzów, używając nomenklatury sportowej, ale w lidze światowej. W Afryce ludzie wciąż umierają, bo nie mają 2 dolarów, aby zapłacić za lek ratujący życie np. w przypadku malarii. To są tego typu wybory, mimo że mamy XXI wiek.

L.M.: Emerytura może być dobrym czasem, aby sobie odpowiedzieć na to pytanie: „mieć czy być?”

P.Ł.: Obiektywnie będziemy żyli coraz dłużej i coraz dłużej w zdrowiu. Jeśli miałbym dać jedną radę seniorowi, to proponowałbym 30 minut do godziny dziennie przeznaczyć na gimnastykę i może sudoku, coś, co zaaktywizuje nasz umysł. W ten prosty sposób możemy zapewnić sobie możliwie najwyższą jakość życia. Dla każdego będzie to oznaczało co innego, bo bazujemy często na latach przyzwyczaję i zaniedbań, ale nigdy nie jest za późno. Potrzeba tylko trochę chęci, a nie gruby portfel, a zmiana w jednym obszarze pomaga dokonywać zmian w innym, który jest dla nas ważny.

Robiąc bilans... życia

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Kiedy coraz wyraźniej rysuje się na horyzoncie kres, zaczynamy bilansować swoje życie. Co wyszło, a co się nie udało? „Co straciłem z własnej woli, a co przeciw sobie?” I czego najbardziej mi żal, a z czego się cieszę? Nikt nie chce, żeby bilans był ujemny czy choćby „na zero”. Chcemy być na plusie. I to jest możliwe. Dla każdego. Pod jednym warunkiem: że zadamy sobie trud osiągnięcia integralności.

Warunkiem osiągnięcia integralności jest gotowość do zaakceptowania zarówno swoich sukcesów, jak i porażek życiowych. Pomaga to dostrzec cel i sens swojego życia w ramach ogólniejszego porządku. Przeciwnością integralności jest rozpacz nad zmiennymi kolejami cyklu życia, nad warunkami społecznymi i historycznymi, kruchością egzystencji w obliczu śmierci. Sprzyja to potęgowaniu uczucia, że życie jest pozbawione sensu. Nasileniu lęku przed śmiercią lub jej pragnieniem. Przekonaniu, że jest zbyt późno na zmianę i inny styl życia. Głównym zadaniem dokonywanych bilansów jest zdobycie uznania dla swoich osiągnięć, zaakceptowanie siebie. Na wynik bilansu, dodatni lub ujemny i związane z tym poczucie integralności lub poczucie rozpacz, mają wpływ nie tylko wydarzenia aktualne, lecz cała biografia jednostki, cała dotychczasowa historia jej życia.

Integralność kontra rozpacz

O braku integralności i jej przeciwności – rozpacz świadczą niemożność pogodzenia się z faktem, że na tym jednym, już przeżytym życiu, kończy się cała własna egzystencja. Dominuje wówczas żal za bezpowrotnie utraconymi szansami, a jednocześnie doświadczają się poczucia, że zostało zbyt mało czasu, by miało sens dokonywanie jakichś zasadniczych zmian. Pojawia się gorycz, pogarda dla innych, wstręt, zrzędlność, koncentracja na niedostatkach życia i otaczającego świata, zatrącanie się w drobnych, jałowych, nieprzynoszących zadowolenia czynnościach. Uczucie zawiści wobec tych, którzy mogą więcej. Poczucie narastającego chaosu. Dojmujący lęk przed śmiercią. Te typowe symptomy świadczące o braku poczucia integralności usiłuje się czasem przykrywać pozorami „bycia młodymi” na wzór młodych metrykalnie. Zaniedbując przy tym kompletnie to, co stanowi istotę młodości psychologicznej.

A przecież to tylko w naszej wyobraźni cudze łąki są bardziej zielone. Wydaje nam się, że innym się udało, że mieli więcej szczęścia w życiu, że nic ich nie dręczy. Fakt, mogli mieć w życiu więcej fartu od nas, ale czy są szczęśliwsi to zupełnie inna sprawa. A jeszcze inną jest to, czy z racji ich większego fartu powinniśmy uważać nasze życie za mniej udane. Inne, tak, ale to nie powod do niedoceniania wartości własnego życia.

W (nie)zgodzie ze sobą

Wszystko zależy od poczucia integralności, spójności wewnętrznej. Integralność osobista to posiadanie zasad, wartości, przekonań moralnych oraz postępowanie w zgodzie z nimi. To zgodność tego, co myślimy z tym, co mówimy i co robimy. Zachowując wierność własnym zasadom moralnym zyskujemy, niejako po drodze, w charakterze bonusu, wysokie poczucie własnej wartości. Podczas gdy zachowania niezgodne z naszymi przekonaniami, nawet jeśli potrafimy je wytłumaczyć i usprawiedliwić, powodują, że tracimy we własnych oczach. Mniej siebie szanujemy albo wcale nie szanujemy. Ktoś, kto postępuje w taki sposób przez dłuższy czas, wręcz traci do siebie zaufanie. To zaś odbija się niekorzystnie na wszystkich aspektach życia. Na wierze we własne możliwości. Na efektach pracy, które są gorsze, niż mogłyby być, gdyby towarzyszyła im wiara we własne siły.

Nasze czy cudze?

Dobrze jest zastanowić się nad tym, czy nasze wartości i zasady są rzeczywiście „nasze”. Czy nie przyjęliśmy ich pod cudzym naciskiem, bezmyślnie, z wygodnictwa lub braku wiedzy? Czy nie tkwimy przypadkiem w „nieszowej bajce”? Co powoduje, że mimo dochowywania wierności zasadom nadal czujemy się źle? Może być tak, że jesteśmy wierni „swoim” zasadom i wartościom, ale nie sobie samym. Może pora na dokład-

niejsze przyjrzenie się temu, co jest nasze, a co naszym nie jest? Pora na rewizję i zmianę swojego myślenia.

Psycholodzy sformułowali sześć prostych pytań pozwalających łatwo i szybko ocenić poziom własnej integralności: Czy jestem naprawdę uczciwym/uczciwą? Czy dotrzymuję danych obietnic? Czy ludzie mi ufają? Czy mówię prawdę? Czy robię to, co pochwalam i nie robię tego, co czuję gardzę? Czy postępuję w zgodzie z tym, co mówię?

Kłopot z tym sprawdzianem jest taki, że ludzie o niskim poziomie integralności mają wprost niebywały talent i skłonność do samooszukiwania. Toteż na poziomie świadomym mogą sobie odpowiedzieć pozytywnie na wszystkie pytania. Ale podświadomości i ciała nie da się oszukać. Dlatego placą za samookłamywanie uzależnieniami, chorobami psychosomatycznymi. Wpadają w błędne koło. Ale tylko oni sami mogą podjąć decyzję i wysiłek, żeby to przerwać. I budować integralność, wysoką samoocenę.

Oczywiście każdemu z nas zdarzają się odstępstwa od tego, co uważamy za słuszne i właściwe. Nie powinniśmy się z tego powodu biczować. Najważniejsze jest to, czy potrafimy to dostrzec i wrócić na kurs, który wyznaczają nam dobrowolnie przyjęte wartości. Czy potrafimy nadać swemu życiu sens i czerpać z tego radość.

Bo w ostatecznym rozrachunku tylko to się liczy. Umiejętność zaprzęgnięcia się z samym sobą, z innymi ludźmi i ze światem. Odczytanie i docenienie wyjątkowości i niepowtarzalności nas samych i naszego życia. Niezależnie od scenariuszy, jakie sobie roiliśmy, o jakich marzyliśmy, a które się nie zrealizowały. Innego życia mieć nie będziemy. Obracanie w głowie mantry „co by było” to pewna droga do rozpacz. Życie składa się z chwil. Carpe diem, żyj chwilą, smakuj ją, doceniaj jej wartość. A wtedy bilans wyjdzie dodatni.



W następnym odcinku ABC Psychologii o poszukiwaniu życiowego kompasu.

dr Jadwiga Kwiek

psycholog, psychoterapeuta. Emerytowany pracownik naukowy, dydaktyk, wykładowca m.in. psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Prezes założyciel UTW w Tarnowie Podgórny, na którym prowadzi popularne zajęcia z psychologii dla seniorów. Autorka książki „Przepis na człowieka” dedykowanej słuchaczom UTW.

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

TOUROPERATOR ARION Senior
25 LAT DOSWIADCZENIA
Kraków, ul. Karmelicka 32
pon. - pt. od g. 9:30 - 17:00
tel./fax 12 632 01 50
kom. 601 511 897

WYCIEZKI i WCZASY
Bez podróżowania nocą!
Wpłaty w ratach 0%
UZDROWISKO TRUSKAWIEC
e-mail: arion@arion.pl
www.arionsenior.pl

WIENIEŃ: KONCERT FILHARMONIKÓW
w ogrodach Pałacu Schonbrunn w WIENIU
3 dni cena 690 zł
20.06-22.06.2019

CZECHY: MORAWY-PRAGA-KARLOVE VARY
4 dni cena 895 zł/os.
16.09-19.09.2019

GRECJA: SALONIKI -RIVIERA OLIMPIJSKA-METEORY -ATENY -TERMOPILE -SKOPIE
8 dni cena 1.690 zł/os.
07.09-14.09.2019

GRUZJA: TBILISI -KAUKAZ-ANANURI-GORI
5 dni samolotem Wizz Air!
21.05-25.05.2019

cena od 1.830 zł/os + cena biletu
GRECJA SANTORINI SAMOLOT + PROM
+ ATENY - 5 dni
cena 1.890 zł/os. + cena biletu
28.09-02.10.2019

HOLANDIA: OGRODY KWIATOWE AMSTERDAM-HAGA-ROTTERDAM-BRUKSELA
5 dni cena 1.560 zł/os.
23.04-27.04.2019

SZWAJCARIA POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS przez ALPY
SALZBURG-TIRANO-SIRMIONE-WERONA - JEZIORO GARDIA
5 dni cena 1.490 zł
+ bilet 360 zł BERNINA EXP.
09.07-13.07.2019
04.09-08.09.2019

TRUSKAWIEC - UZDROWISKO
- wczasy lecznicze
- zabiegi w cenie Sanatorium KARPATY 4*
turnusy: 8 dni od 1350 zł
13 dni od 2.290 zł
Sanatorium SZACHTAR
turnusy: 8 dni od 1050 zł
13 dni od 1.690 zł
Sanatorium DNIEPRO
turnusy: 8 dni od 750 zł
13 dni od 1.190 zł

WCZASY - BAŁTYK z dojazdem autokarem JASTRZEBIA GÓRA
OBIEKT LUX przy morzu
10.06-20.06.2019 - 10 dni
ŁEBA - 200 m od morza
20.06-30.06.2019 - 10 dni
pok. 2 os. z łaz. i balkonem
+ 3 posiłki i wycieczki
7 nocy cena 1.250 zł
10 nocy cena 1.599 zł

TOSKANIA: AREZZO-CORTONA-SIENA-CHIANTI-PIZA-FLORENCJA-PORTOFINO-GENUA
7 dni cena 1.670 zł/os.
22.09-28.09.2019

WCZASY SAMOLETEM All inclusive BUŁGARIA
Kurort ALBENA, HOTEL****
WYLOTY z Katowic
9 nocy cena od 2.050 zł
transfer w cenie

PETERSBURG bez wizy !!!
autokar + 2 promy
Wilno-Tallin-Helsinki - 9 dni
09.07-17.07.2019, cena: 2.910 zł
Ostatnie miejsca!!!



Kompleksowe BADANIA SŁUCHU



Współpraca z NFZ



29 lat tradycji



Ponad 500 lokalizacji w Polsce



Tysiące zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

SŁUCHMED

Infolinia 814 714 004 www.sluchmed.pl



*** OCEŃ WPŁYW
BEZSENNOŚCI
NA JAKOŚĆ I SPRAWNOŚĆ
CODZIENNEGO FUNKCJONOWANIA**

Zgłoś się na BEZPŁATNĄ konsultację
do specjalisty

Jeśli cierpisz z powodu bezsenności, częstego wybudzania się w nocy, masz problemy z zasypianiem lub zbyt wczesnym wybudzaniem się, sen nie daje wypoczynku? A taki stan nie jest jednorazowym przypadkiem – nie ignoruj tego!

Podczas wizyty przeprowadzona zostanie kompleksowa ocena zdrowia i snu:

- badanie, konsultacja lekarska
- ekg
- bmi
- kwestionariusz bezdechu sennego
- testy psychologiczne oceniające wpływ bezsenności na funkcjonowanie w ciągu dnia

*Przy konieczności poszerzenia badań diagnostycznych, bezpłatne wykonanie badania polisomnografii (całonocne badanie snu) - do decyzji lekarza prowadzącego

ADRES:

Zainteresowane osoby zapraszamy do kontaktu
tel. 58 719 22 22 (rejestracja, liczba miejsc ograniczona)

**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO
GDAŃSK NOWY PORT, UL. NA ZASPE 3**
(wejście od ul. Władysława IV 5)

Po pomoc i rozmowę

Seniorzy są największą grupą korzystającą z pomocy prawnej, a nowa ustawa o nieodpłatnej pomocy prawnej to duża jakościowa zmiana dla osób starszych. Dziś w zasadzie każdy, kto zadeklaruje, że nie jest w stanie pokryć kosztów prawnika komercyjnego, może uzyskać pomoc. O wsparciu prawnym i nie tylko rozmawiamy z Celiną Maciejewską, Rzecznikiem łódzkich seniorów, podsumowując mijający rok kadencji.

Linda Matus: Ma Pani za sobą rok kadencji na stanowisku Rzecznika Seniora w Łodzi. Czy udaje się działaniami tego urzędu poprawiać sytuację łódzkich seniorów? Z jakimi problemami zgłaszają się do Pani osoby starsze?

Celina Maciejewska: Jest coraz lepiej, ponieważ więcej działań kierowanych do seniorów bierze pod uwagę trudne sytuacje życiowe. Wcześniej dominowały akcje nastawione na aktywizację i rozrywkę. Te działania są potrzebne, ale spora grupa seniorów potrzebuje np. opieki długoterminowej, wsparcia w miejscu zamieszkania, bo nie są już tak sprawni. Singularyzacja i feminizacja sprawiają, że wiele starszych kobiet żyje samotnie i nie czuje się bezpiecznie. Dużym powodzeniem cieszy się opaska życia, która daje pewność, że w razie potrzeby otrzymamy pomoc. 2 tys. starszych łódzian otrzymało opaski z funkcją SOS, lokalizacją i możliwością komunikowania się z Centrum Teleopieki. Jest lepiej, ale nie możemy powiedzieć, że jest dobrze. Najczęściej seniorzy przychodzą do mnie z problemami mieszkaniowymi i prawnymi. Są to spory z wierzycielami, dużo zajęć komorniczych, spraw spadkowych. Przez rok zrealizowałam 346 interwencji. Tych problemów będzie coraz więcej. Tam, gdzie mamy do czynienia z większymi pieniędzmi, szybko pojawiają się osoby lub firmy, które wręcz bazują na braku wiedzy

i ufności seniorów. Przyszedł do mnie senior, który chciał zamienić mieszkanie. Wpłacił 15 tys. na konto biura pośrednictwa, po czym biuro zniknęło z rynku i te 15 tys. również. Właścicielka, jak się okazało, ma kilkanaście takich działalności. Inny trudny przypadek to opiekun wynajęty przez wnuka seniorki, który podrabiał podpis emerytki i brał na jej konto chwilówki. Rodzina zorientowała się dopiero w chwili, kiedy wkroczył komornik. W sądzie udało się wygrać sprawę i udowodniono, że opiekun fałszował podpisy pod umowami, ale pieniędzy już nie odzyskano. Prowadziłam sprawę seniorki 85+, która była bardzo czujna. Ale i na nią zasadził się człowiek, który podszywał się pod zakład energetyczny, nakłonił ją do podpisania dokumentów, których nie przeczytała. Później okazało się, że ma dwie umowy na prąd. UOKiK wystąpił przeciwko tej firmie, ale sprawa ciągnie się w sądzie i nie wiemy, czy doczeka się pozytywnego finału. Na szczęście skomplikowanych spraw jest mniej, większość wymaga prostych rozwiązań, często wystarczą dobra wola i trochę wiedzy, gdzie dane pismo skierować. Najwięcej chyba jest jednak takich spraw, gdzie senior przychodzi porozmawiać. Nie oczekuje jakichś konkretnych działań, bo największym problemem jest samotność. Nie zawsze seniorzy chcą skorzystać z propozycji, które im podsuwam, które pomogłyby

nawiązać jakieś kontakty, ale sam fakt rozmowy jest dla nich dużym wsparciem.

L.M.: Czy seniorzy kierują się do Pani tylko po pomoc?

C.M.: Na drugim biegunie znajdują się bardzo aktywni seniorzy, którzy potrzebują tylko małej podpowiedzi. Przychodzą z pomysłami od powołania klubu brydżowego po teatr dla seniorów. W seniorach siła i bardzo zależy mi, aby byli jak najbardziej samodzielni w podejmowanych inicjatywach. Jeśli sami się nie zorganizują, to tych możliwości zawsze będzie za mało, ale na szczęście jest to duża grupa ludzi.

L.M.: Wyłania się z tego różnorodny i bogaty obraz seniorów.

C.M.: Tak. Pozytyw, który także dostrzegam, to fakt, że seniorzy chcą wiedzieć, chcą się edukować, chętnie biorą udział w szkoleniach, zadają pytania. Kiedyś pojawiali się wyłącznie w chwili, kiedy już mieli problem, teraz sytuacja zaczyna się powoli zmieniać. Przestali mówić, że „my to się już nie nauczymy”. Smartfon u seniora już tak nie dziwi.

L.M.: Jak wygląda dzień pracy Rzecznika Seniora? Z pomocy jakich narzędzi i specjalistów Pani korzysta w swojej pracy?

C.M.: W Łodzi działa 14 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i obywatelskiej. Próbuje wybierać tych prawników, którzy rozumieją seniorów i do nich kierować potrzebujących. Jestem też twórcą Telefonu życzliwości,

REKLAMA

Bielenda Camellia Oil recenzja produktów



To linia kosmetyków odmładzających, które wykorzystują drogocenny olejek kameliowy i zapewniają skórze pielęgnację wzorowaną na azjatyckich rytuałach piękna. Sprawdziliśmy, jak działają na skórę pań w wieku 40 i 60+.

Olejek kameliowy otrzymuje się z nasion niewielkiego kwiecistego drzewka herbacianego. Wśród Azjatek jest szczególnie ceniony za swoje odmładzające właściwości. Posiada 80% zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-9, jest też bogaty w witaminy A, B, C

i E. Zatrzymuje wilgoć w naskórku, stymuluje produkcję nowego kolagenu. Co istotne, to naturalny filtr UV. Przeciwwstarzeniowe działanie oleju kameliowego w kosmetykach linii Camellia Oil wspierają przeciwzmarszczkowy olej z opuncji figowej, bogaty w witaminy olej marula oraz pobudzające produkcję nowego kolagenu, a tym samym poprawiające strukturę, napięcie i jędrność skóry peptydy. W składzie znajdują się też: kwas hialuronowy, zatrzymujący wilgoć w skórze trehaloza, ceramidy oraz woda różana, której za-

daniem jest ukojenie delikatnej skóry twarzy.

Opinie

„Bardzo przyjazne kosmetyki dla skóry tak dojrzałej, jak moja. Zauważyłam wyraźne wygładzenie, jest bardziej jędrna w dotyku” (E., 67 lat), „Wygładza. Nie uczula. Ładnie pachnie. Używam zawsze, gdy wychodzę na słońce” (A., 60 lat), „Znalazłam w końcu mój idealny płyn micelarny, większość mnie dotąd uczulała. Używam też kremu pod oczy, dzięki czemu znikły mi sińce, z którymi budziłam się co rano” (A., 44 lata).

Nasza opinia: 5/5

Do pielęgnacji i demakijażu

W linii Bielenda Camellia Oil znajdziemy: krem przeciwzmarszczkowy 40+ i 50+ dzień/noc; krem liftingujący 50+ dzień/noc; krem – koncentrat odbudowujący 60+ dzień/noc; krem – koncentrat rewitalizujący 70+ dzień/noc; krem odmładzający pod oczy; serum odmładzające dzień/noc; olejek odmładzający; płyn micelarny do mycia i demakijażu; olejek do mycia twarzy; mleczko do demakijażu; masечkę odmładzającą w płachcie.

tam poznałam wielu prawników i psychologów, wiem, kto się sprawdza niezależnie od tytułów naukowych. W tym momencie jestem w stanie zorganizować pomoc nawet w ostatniej chwili. Wciąż zdarzają się sytuacje, że senior zwlekał, a termin odpowiedzi do sądu czy innego organu mija jutro....

L.M.: Jak odnalazła się Pani w urzędzie i jak urzędnicy reagują na Pani funkcję i działania?

C.M.: Zdarzają się „miękkie formy” zniechęcenia mnie do pewnych inicjatyw, ale prawdziwego oporu nie napotkałam. Przez cały czas mogę liczyć na wsparcie specjalistów z Oddziału Polityki Senioralnej. Dziś myślę, że już wszyscy rozumiemy, że musimy działać dla seniorów, bo jeszcze do niedawna wielu urzędników i decydentów postrzegało działania dla seniorów jako fanaberię.

L.M.: Jest Pani jednak urzędnikiem samorządowym, czy biurokracją nie przesłania najważniejszych zadań Rzeczniaka?

C.M.: Nie, zupełnie nie. Myślę, że mam nieporównywalnie mniej „papierów” niż w mojej poprzedniej pracy. Mam ten komfort, że zajmuję się tylko kwestiami merytorycznymi. Wszelkie kwestie papierkowe, choćby kadry, którymi musiałam zajmować się, zatrudniając ludzi, są poza mną, w rękach właściwych osób.

L.M.: Czy znajduje Pani czas na wspieranie i aranżowanie ciekawych inicjatyw społecznych?

C.M.: Jestem społecznikiem, oczywiście. Z ostatnich ciekawych działań mogę wymienić np. akcję Fundacji Robinson Crusoe zorganizowanej z łódzkim MOPS-em, polegającej na wsparciu młodzieży opuszczającej dom dziecka. Seniorów zaproszono do bycia mentorami tych młodych ludzi. To trudny, wymagający projekt i zobowiązanie na lata. Miałam obawy, czy uda się pozyskać wolontariuszy do tego projektu wśród seniorów, ale zaskoczyli mnie i szybko zebraliśmy komplet chętnych. Zależy mi również, aby biznes zauważał i wspierał seniorów, stąd np. akcja „Podziel się książką” z księgarnią Gandalfa. Internauci, robiąc zakupy w księgarni internetowej, dorzucają do e-koszyka dodatkową książkę, która trafia do centrum seniora. 1 grudnia przekazali nam pierwsze 1200 nowości wydawniczych. Inny przykład: Fundacja Dbam o Zdrowie sfinansowała dla seniorów siłownię plenerową przy Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora na ul. Szpitalnej 6.

L.M.: Inicjatywa z innego miasta, którą chciałaby Pani zaszczerpić w Łodzi?

C.M.: Bacznie obserwuję, co dzieje się w innych miastach i muszę przyznać, że pojawia się coraz więcej ciekawych, wartościowych inicjatyw. Ochotnicy War-

szawscy – miejski program wolontarystyczny, fajnie im się to rozkręca. Bardzo bym chciała, aby taki program był realizowany w Łodzi.

L.M.: Pierwszy rok upłynął pod hasłem interwencji, a jakie plany ma Pani na kolejny rok swojej kadencji?

C.M.: Myślę przede wszystkim o kreowaniu polityki senioralnej i w tym kierunku chcę pokierować działaniami mojego urzędu. Będę mogła poświęcić na to więcej czasu dzięki nieodpłatnemu poradnictwu obywatelskiemu*, które bardzo ułatwi pomoc w kwestiach prawnych seniorom.

* Nowelizacja ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnych wprowadziła nową kategorię pomocy tzw. nieodpłatne poradnictwo obywatelskie. To pomoc osobom, które nie są w stanie samodzielnie poradzić sobie z rozwiązaniem pewnych życiowych spraw i nie mogą pokryć kosztów komercyjnej porady prawnej. To nie tylko porada udzielona w zrozumiałym dla nich języku, ale także realna pomoc prawnika w załatwieniu konkretnych czynności urzędowych (napisanie i złożenie pisma, negocjacje w banku czy innej instytucji, podpisanie nowej umowy, ugody itd.).

L.M.: Czy uda się rozbudować ten urząd o biuro i kolejne stanowiska pracy dla zespołu roboczego?

C.M.: To byłaby sytuacja idealna, gdybym miała prawnika i psychologa na miejscu, bo czasem ta pomoc potrzebna jest bardzo szybko. Ale nie narzekam, ponieważ wypracowaliśmy sobie sprawny system reagowania z ekspertami z Centrów Aktywnego Seniora i ma to swoje zalety. CAS-y są na osiedlach, blisko domu i dzięki temu seniorzy nie muszą daleko jeździć. Ważnym, nowym elementem pomocy prawnej i obywatelskiej, o której wciąż wiele osób nie wie, są wizyty domowe prawnika, możliwe przy dużym stopniu niepełnosprawności seniora. Rezerwacji terminów dokonujemy na miejskiej infolinii 42 638 44 44.

L.M.: Czego mogą spodziewać się łódzcy seniorzy w 2019 r.?

C.M.: Z pewnością kontynuacji działań, które się sprawdziły. Ale mocny akcent będzie w tym roku położony na rozwój opieki długoterminowej i teleopieki (opaski życia), czyli wsparcie osób niesamodzielnych. Poza tym otwarcie nowych Centrów Zdrowego i Aktywnego Seniora. Bardzo liczę również na Mikrogranty dla seniorów. Pojawia się wiele pytań, jak pozyskać dofinansowanie na różnorakie działania, realizowane przez seniorów i dla seniorów. Zachęcam do kontaktu (**42 638 47 94**), chętnie podpowiem, jak starać się o dofinansowanie nawet najbardziej szalonych pomysłów w ramach tego konkursu. Bo jak seniorzy już załapią bakcylię, to wiele dobrego potrafią zdziałać dzięki temu skromnemu wsparciu.

Czujni i serdeczni

Bezpieczny senior. Cykl

Tym razem trochę dobrych wiadomości na temat bezpieczeństwa seniorów i życzliwości policji oraz obcych ludzi, którzy nie dopuścili do przestępstwa. Specjalnie dla „Gazety Senior” relacjonuje sierż. Krzysztof Marczan z Wydziału Prewencji i Patrolowy Komendy Miejskiej Policji w Wrocławiu.

Dzięki działaniom Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu udało się niedawno zatrzymać oszusta, który okradł dwie starsze panie z okolic Sobótki. Do obu zadzwonił nieznany mężczyzna, który przedstawił się jako policjant. Panie chciały pomóc członkom swojej rodziny, rzekomo zatrzymanym w związku z popełnieniem przestępstwa i przekazały oszustowi pieniądze w łącznej kwocie 39 tys. zł. Gdy tylko informacja o tych zdarzeniach wpłynęła do policjantów z komisariatu w Sobótce, natychmiast zajęli się sprawą. Połączyli oba zdarzenia i wykonali szereg czynności, które miały na celu ustalenie sprawcy. Mundurowi namierzili i zatrzymali 39-latkę, który już usłyszał zarzuty za dokonanie dwóch oszustw. Został też tymczasowo aresztowany. Grozić może mu nawet 8 lat pozbawienia wolności.

Czujny taksówkarz

Parę dni temu pewien taksówkarz z Wrocławia zamiast do banku zawiózł swoją klientkę na komisariat policji, ale wcale nie dlatego, że pani nie chciała zapłacić za kurs. Do 62-letniej wrocławianki, zadzwoniła kobieta podająca się za policjantkę, która przekazała informację o rzekomych oszustach pracujących w banku, którzy cyhają na pieniądzu klientów. Wg rozmówczyni jedyną szansą na uratowanie oszczędności jest ich wypłacenie i przekazanie rzekomym policjantom. Nieświadoma zagrożenia oraz próby oszustwa pani Ewa zamówiła taksówkę, aby jak najszybciej dostać

się do banku. O całej historii opowiedziała taksówkarzowi, który pomny wielokrotnych ostrzeżeń o oszustwach na tzw. „legendę” zawiózł kobietę do najbliższego komisariatu, gdzie funkcjonariusze przyjęli zawiadomienie o próbie popełnienia oszustwa. Za swą postawę taksówkarz otrzymał podziękowanie od Komendanta Miejskiego Policji we Wrocławiu.

Życzliwa urzędniczka

Ale to nie jedyna osoba, której ostatnio miał zaszczyt dziękować Komendant. Również na pocztę pracują osoby, które swym zachowaniem zasłużyły na wdzięczność policjantów i seniorów. Kiedy do jednej z placówek pocztowych zgłosiła się 68-letnia pani Bożena, doświadczona urzędniczka od razu zauważyła, że coś jest nie tak. Stała klientka była wyraźnie zdenerwowana i chciała przekazać błyskawicznym przesyłem niebagatelną kwotę 20 tys. zł. Podczas rozmowy przy pocztowym okienku okazało się, że wspomniana kwota ma zostać wysłana do fałszywego prokuratora, który tego samego dnia dzwonił do pani Bożeny, informując ją o potrzebie zabezpieczenia posiadanych na koncie bankowym pieniędzy. Kobieta przed wizytą na pocztę udała się do banku, skąd pobrała wszystkie posiadane oszczędności. Na szczęście dzięki czujności pracowników poczty udało się je ochronić, a dzielnicowy z najbliższego komisariatu zaprowadził starszą panią do banku, aby ponownie wpłaciła na konto całe 20 tys. zł.

VI Łódzkie Senioralia

Rozpoczęły się przygotowania do szóstej edycji Łódzkich Senioraliów. Kolejny rok z rządu Łódź będzie motywować seniorów do podejmowania aktywnego stylu życia, wskazywać miejsca, w których osoby 60+ mogą się rozwijać, a także promować działania i inicjatywy proseniorskie. VI Łódzkie Senioralia odbędą się w terminie 12-24 maja 2019 r. Dwa tygodnie wydarzeń dla seniorów przygotowanych przez organizatorów i partnerów inicjatywy tradycyjnie otworzy uroczysta inauguracja z pokazami i występami artystycznymi oraz stoiskami wystawowymi. Ukoronowaniem oficjalnej inauguracji będzie występ znanego artysty. Od 13 do 24 maja potrwa cykl wydarzeń podzielonych na kategorie: zdrowie, kultura,

edukacja, sport/rekreacja, porady/drzwi otwarte. Integralną częścią Łódzkich Senioraliów będzie Ogólnopolski Konkurs Drzewo Pokoleń organizowany przez Urząd Miasta Łodzi oraz Uniwersytet Medyczny w Łodzi. Konkurs ma na celu wyłonienie i uhonorowanie organizacji pozarządowych, instytucji oraz seniorów realizujących projekty w obszarze zdrowego i aktywnego starzenia się. Gala Konkursu, której towarzyszyć będzie wręczenie nagród dla zwycięzców poszczególnych kategorii oraz występ artystyczny, oficjalnie zakończy VI Łódzkie Senioralia.

„Gazeta Senior objęła” patronat medialny nad wydarzeniem, z tej okazji ukaże się także dodatek specjalny dedykowany Senioraliom.

REKLAMA



Jantar-Spa

Już od 791 zł/os. Zapraszamy 16 marca do 27 kwietnia!

Seniorzy nad morzem 2019!

Kąpiele Solankowe! Codziennie!

W cenie pakietu:

- Całodzienne wyżywienie (śniadanie i kolacje w formie bufetu, obiad serwowany)
- 2 zabiegi fizykalne dziennie wykonywane od poniedziałku do piątku, między innymi: elektroterapia, światłolecznictwo, hydroterapia, balneoterapia, inhalacja, krio- i masaż
- Nieograniczone korzystanie z kompleksu basenowego: basen rekreacyjny z atrakcjami, basen solankowy: **codzienny MASAŻ SOLANKOWY kręgosłupa lub całego ciała, jacuzzi, sauna, ścieżka do masażu stóp pobudzająca ich receptory**
- Poranna gimnastyka w basenie
- Nielimitowany dostęp do Sali fitness
- Napój powitalny dla każdego
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo, wino, ciasto, uatrakcyjnione wieloma konkursami z nagrodami - 1x w tygodniu
- Bezpłatne wypożyczanie kijów do Nordic-Walking
- Możliwość zorganizowania wycieczki do Kołobrzegu i Kamienia Pomorskiego oraz zwiedzania lokalnego Muzeum Rybołówstwa i Latarni Morskiej - za dodatkową opłatą
- Pakiet nie łączy się z innymi promocjami
- **8dni/7noclegów w pokoju 2-os. Standard – 791 zł za osobę, w pokoju 2 os. Lux – 889 zł za osobę, w pokoju 1 os. – 1001 zł**
- oferta obowiązuje także w terminie od 28.09-23.11.2019 r.

WIELKANOC w Jantar-SPA
20-27 kwietnia 2019 r.

966 zł za osobę w pokoju 2-os. Standard

1064 zł za osobę w pokoju 2-os. Lux

1176 zł za osobę w pokoju 1 os.

W cenie: Wszystkie świadczenia z oferty „Seniorzy nad morzem” a ponadto w Wielką Sobotę: malowanie pisanek i zapoznawczy wieczorek taneczny; w Wielką Niedzielę: starannie przygotowane, w oparciu o staropolską tradycję, uroczyste śniadanie i obiadokolacja w formie bufetu oraz słodkie popołudnie; lany Poniedziałek bogate świąteczne śniadanie w formie bufetu.

Jantar-SPA

Niechorze, Al. Bursztynowa 31
91 386 33 59 info@jantar-spa.pl

Gdy cierpi dusza telefon zaufania dla seniora

Telefon to ważne narzędzie do kontaktu z drugim człowiekiem dla seniora, zawsze pod ręką, zapewni anonimowość, jeśli jest taka potrzeba. Problemy seniorów różnią się od problemów nastolatków i nie dziwi fakt, że powstają dedykowane telefony zaufania dla osób starszych. Sprawdziliśmy, które inicjatywy przetrwały próbę czasu i rozwijają się w niesieniu pomocy seniorom.

Telefon zaufania to numer, pod którym dyżurują osoby przeszkolone do udzielenia pomocy, które z uwagą i troską wysłuchają dzwoniącego seniora. Takim numerem jest **Telefon zaufania dla seniorów** stowarzyszenia mali bracia Ubogich działający pod numerem **22 635 09 54**, szczególnie adresowany do samotnych, potrzebujących wsparcia psychologicznego seniorów z całego kraju. Po drugiej stronie słuchawki czekają doświadczeni psycholodzy. Partnerem merytorycznym Telefonu Zaufania są eksperci Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Telefon pomaga od 2013 r. przez 3 dni w tygodniu (poniedziałki, środy i czwartki od 17.00 do 20.00), a w środę można zasięgnąć informacji na temat choroby Alzheimera.

Telefon życzliwości narodził się w Łodzi. Twórcą tej inicjatywy jest obecna łódzka Rzecznik Seniorów Celina Maciejewska. Telefon w tym roku obchodził 4 urodziny, a rocznicę odbierane są setki rozmów. Dzwoniąc pod numer **42 638 50 32** można zasięgnąć porad psychologicznych, prawniczych oraz otrzymać aktualne informacje dotyczące form spędzania wolnego czasu, które są dedykowane osobom 60+ w Łodzi. Telefon Życzliwości, jak większość tego typu numerów, nie jest infolinią, tylko zwykłym numerem, opłata za połączenie jest naliczana według taryfy, którą mamy u swojego operatora. Choć to nie jest złe rozwiązanie, wolontariusze uważają, że powinien to być taki telefon, aby seniorzy za niego nie płacili, ponieważ nie każdego stać, aby zapłacić za rozmowę, która czasem przeciąga się do 20 minut. Pomagają pięć dni w tygodniu, dlatego wciąż poszukują wolontariuszy. Za to przedsięwzięcie w Łodzi odpowiada zespół fundacji Subvenio Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych w Łodzi oraz wolontariusze, prawników, psychologów.

Można powiedzieć, że „na licencji” łódzkiego telefonu życzliwości powstał **Opolski Telefon Życzliwości**, czynny we wtorki i czwartki w godz. 17.00-19.00 pod numerem **77 441 23 70**, obsługiwany przez wielopokoleniową grupę wolontariuszy, specjalistów z różnych dziedzin. Opolski Telefon życzliwości dla seniorów to również szeroko zakrojone przedsięwzięcie Urzędu Miasta Opola, Banku Usług Wolontarystycznych 60+, Parafialnego Klubu Seniora przy Parafii Przemienienia Pańskiego w Opolu.

Telefon Życzliwości dla seniorów, pod którym dyżuruje pani psycholog uruchomił dla seniorów nawet niewielki **Zgierz**. Inicjatywa wypłynęła od Powiatowej Rady Seniorów i Starostwa w 2018 r. Marta Borysiak dyżuruje pod numerem **730 250 540** w poniedziałki (13.00-15.00) i piątki (9.00-11.00). Seniorzy dzwonią po wsparcie psychologiczne, ale i konkretne informacje. Choć zainteresowanie ze strony seniorów w Zgierzu nie jest duże, póki co inicjatywa będzie kontynuowana. Może jest to kwestia dotarcia z informacją do mieszkańców.

Pod numer **89 522 28 20** seniorzy z Olsztyna mogą telefonować w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 13.30-15.30. **Olsztyński telefon życzliwości** oparty jest na samopomocy i zakłada wykorzystanie potencjału samych seniorów. W projekt zaangażowali się wolontariusze z pokolenia 60+, m.in. prawnik z wieloletnim doświadczeniem sędziowskim i adwokackim Andrzej Domański oraz Ryszard Podgórski, socjolog i pedagog. Inicjatywę powołał Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta. Wszyscy uczestnicy olsztyńskiego telefonu życzliwości działają pro bono.

Najmłodszą inicjatywą jest **Telefon Zaufania dla Seniora w Sanoku**. Ruszył 21 stycznia w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej z inicjatywą burmistrza Tomasza Matuszewskiego. Seniorzy mogą dzwonić od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.00 na numer telefonu: **13 460 80 60**. Telefon obsługuje pracownik MOPS, którego zadaniem jest udzielenie porady, rozwiązania w sprawach leżących w kompetencjach MOPS, ewentualnie może pomóc w kontakcie z inną instytucją odpowiedzialną za daną kwestię. Bliżej mu do informacji niż typowego telefonu zaufania.

Najstarszą inicjatywą, na którą natknęliśmy w naszych poszukiwaniach, jest **Linia Braterskich Serc** – bezpłatny numer: **800 311 800**, która powstała z inicjatywy śp. księdza biskupa Jana Chrapka w 2000 r. w Caritas Diecezji Radomskiej. Celem telefonu zaufania od początku było niesienie pomocy ludziom cierpiącym, przeżywającym trudności w życiu osobistym, rodzinnym i społecznym. Miesięcznie wolontariusze odbierają około 1000-1500 telefonów. Problemy są różne, czasami ludzie dzwonią tylko po to, by z kimś porozmawiać. W 2016 r. w ramach Rządowego Pro-

gramu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, który realizowała Diecezja Radomska, zaangażowano seniorów. W projekcie chodziło o rozruszanie wolontariatu wśród radomskich seniorów. Zaproszono osoby starsze do dyżurowania przy Telefonie Zaufania - Linii Braterskich Serc i udziale w szkoleniach i spotkaniach omawiających zagadnienia, z jakimi mogą się spotkać w czasie pełnionych dyżurów. Na ten cel przeznaczono pozyskane środki z ministerstwa i z miasta, przy tej okazji odnowiono także sprzęt infolinii. Do telefonu zaufania włączone zostały środowiska kościelne i pozakościelne: duszpasterze, ale i psycholodzy, prawnicy i policjanci czy środowisko AA.

Tele 60+ to usługa skierowana do najstarszych mieszkańców Lublina, wprowadzona przez Prezydenta Miasta Lublin we współpracy z Wyższą Szkołą Ekonomii i Innowacji w Lublinie. Od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00 pod nr telefonu **81 46 66 999** seniorzy mogą otrzymać wsparcie psychologów oraz informacje na temat działalności instytucji i organizacji oferujących różne formy aktywizacji.

Na linię wsparcia 800 70 2222 dla osób w kryzysie psychicznym może zadzwonić każdy, kto w nim się znalazł. Specjaliści dyżurujący 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, nie tylko mogą pomóc znaleźć wyjście z danej sytuacji, ale też bezpośrednio ratują ludzkie życie. Specjaliści Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym udzielili w ciągu pierwszych 12 miesięcy działania około 19 tysięcy porad, a interwencji bezpośrednio ratujących życie było 149. Fundacja Itaka, dzięki środkom Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, prowadzi Centrum Wsparcia. Współpracuje w razie potrzeby z odpowiednimi służbami, które podejmują interwencję w razie zagrożenia życia osoby dzwoniącej lub takiej, która znajduje się w pobliżu dzwoniącego. Telefon jest bowiem również dla osób, które widzą coś niepokojącego i nie wiedzą, co w takiej sytuacji zrobić. Koordynator centrum Sulimir Szumielewicz mówi, że nie ma jednego schematu, według którego należy prowadzić rozmowę z osobą przeżywającą kryzys psychiczny. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowe są akceptacja, brak ocen, podjęcie wysiłku zrozumienia sytuacji, w jakiej znajduje się osoba przeżywająca bardzo

trudne chwile. Rani natomiast, i w związku z tym nie pomaga, bagatelizowanie problemów drugiej osoby, porada, że trzeba zacisnąć zęby, wziąć się w garść, że inni mają gorzej. Każdy, kto ma poczucie utraty kontroli nad swoim życiem, boryka się z depresją, wydaje mu się, że nie ma już dla niego nadziei, znajdzie wsparcie pod numerem 800 70 2222. Można również napisać e-maila na adres: porady@liniawsparcia.pl.

Telefon Zaufania dla seniorów (cała Polska) 22 635 09 54

Poniedziałek: 17.00-20.00
Środa: 17.00-20.00
Czwartek: 17.00-20.00
UWAGA! W środy w godz. 14.00-16.00 dyżur dot. choroby Alzheimera

Telefon Życzliwości (Łódź) 42 638 50 32

Poniedziałek: 14.00-17.00
– Seniorzy wolontariusze + Psycholog
Wtorek: 14.00-17.00 – Seniorzy wolontariusze + Psycholog
Środa: 14.00-18.00 - Seniorzy wolontariusze
Czwartek: 14.00-17.00 – Prawnik
Piątek: 14.00-17.00 – Seniorzy wolontariusze + Prawnik

Telefon Życzliwości dla seniorów (Zgierz) 730 250 540

Poniedziałek: 13.00-15.00
Piątek: 9.00-11.00

Opolski Telefon Życzliwości 77 441 23 70

Wtorek: 17.00-19.00
Czwartek: 17.00-19.00

Telefon Zaufania dla Seniora w Sanoku 13 460 80 60

Od poniedziałku do piątku: 8.00-15.00

Linia Braterskich Serc 800 311 800 (bezpłatna infolinia)

Poniedziałek: 18.00-22.00 - księża
Wtorek: 18.00-22.00 – policjanci i prawnicy
Środa: 18.00-22.00 – poradnictwo rodzinne
Czwartek: 18.00-22.00 – psycholodzy i terapeuci
Piątek: 18.00-22.00 – pedagodzy i katecheci
Codziennie oprócz w/w osób są specjaliści od uzależnień

Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym 800 70 2222

Czynne: 24h/dobę /7 dni w tygodniu

Uzależnienie seniorów cichy, a groźny problem

Osoby, które właśnie wycofały się z życia zawodowego, są szczególnie zagrożone uzależnieniem od alkoholu czy leków.

Susan W. Lehmann i Michael i Fingerhood z Johns Hopkins University School of Medicine, wskazują, że fizjologiczne zmiany w pracy wątroby, które w naturalny sposób mogą się pojawić w starszym wieku, wpływają na metabolizm zarówno alkoholu, jak i innych substancji. Eksperci ostrzegają, że identyczna dawka danej substancji u tej samej osoby w młodszym wieku może nie stwarzać problemów zdrowotnych, a w starszym – już tak. Z publikacji zespołu dr Agnieszki Bartoszek z Wydziału Nauk o Zdrowiu UM w Lublinie wynika, że właściwie każda z badanych osób w wieku 65+ pije od czasu do czasu alkohol. Uczeń zauważyli, że brak osób pijących codziennie w grupie ankietowanych niekoniecznie musi odzwierciedlać rzeczywistość – po prostu obawiają się przyznać do takiego modelu picia, a nawet uzależnienia się. Z kolei z badań przytaczanych przez dr Katarzynę Dąbrowską i dr Łukasza Wieczorka z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie wynika, że w ciągu 12 miesięcy pośród osób 60+ wstyd z powodu picia odczuwało 15 proc. badanych, zaś konieczność ograniczenia spożywania alkoholu zadeklarowało 17,5 proc. Oscylujący w okolicach 15 proc. odsetek seniorów, którzy najwyraźniej piją sporo, porównywalny jest z wynikami badań amerykańskich: 14,5 proc. Amerykanów 65+ spożywa więcej alkoholu niż stanowią tamtejsze normy „bezpieczeństwa”. Za bezpieczną ilość uważa się maksymalnie 3 drinki jednego dnia i maksymalnie 7 na tydzień

liczone w standardowych porcjach alkoholu.

SJA - standardowa porcja (jednostka, dawka) alkoholu: 10 gram lub 12,5 ml czystego alkoholu etylowego, czyli:

- mniej niż tzw. małe piwo (250 ml szklanka tego napoju o mocy 5 proc.), lub
- mała „lampka” wina o mocy 12 proc., lub
- bardzo mały kieliszek (30 ml) wódki o mocy 40 proc.

– Osoby, które od pełnej aktywności wchodziły w wiek emerytalny, czują jakby wysiadły z pędzącego samochodu. Mogą mieć wrażenie, że w ich życiu nic się nie dzieje, powstaje „straszna przestrzeń” wolnego czasu – mówi dr Andrzej Silczuk, kierownik Zespołu Profilaktyki i Leczenia Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Z badania POLSenior wynika, że w grupie osób po 65. roku życia objawy depresji wyka-

zywało ponad 26 proc. badanych. – U osób, które piją regularnie prawie codziennie lub używają alkoholu do regulacji emocji np. z powodu lęków, bezsenności, braku przyjemności, istnieje spore ryzyko, że rozwinię się uzależnienie – dodaje dr Silczuk.

Pierwsze sygnały uzależnienia

– Płeć piękna może rozwinąć uzależnienie w znacznie krótszym czasie niż mężczyźni. Znam historie kobiet, które nadużywały trunków przez 2-3 lata i rozwijały pełne kliniczne szkody związane z uzależnieniem. Doznawały majaczenia alkoholowego, napadów drgawek – to stany bezpośredniego zagrożenia życia! – mówi dr Silczuk. Mężczyźni zdają się być bardziej odporni: niektórzy z nich przez 30, 35 lat używają regularnie dużych ilości alkoholu i dopiero w okolicy emerytury picie wymyka się im spod kontroli. – Rozwijają pełne uzależnienie, choć ogólny czas picia intensywnego jest u nich dłuższy – dodaje.

Leki

Seniorzy bardzo często nadużywają leków ułatwiających zasypianie, a wśród nich specyfików z dużym potencjałem uzależniającym, jak benzodiazepiny. – Niebezpieczne są również leki o działaniu przeciwbólowym, pochodne opioidów. Jest też całkiem spora grupa preparatów nie mających w ogóle potencjału uzależniającego, tzw. leki bez recepty, które po prostu są nadużywane – mówi dr Silczuk. Jeden z jego pacjentów nadużywał popularnego przeciwpalnego leku, zawierającego komponent o działaniu uspokajającym. W reklamie padało stwierdzenie, że ułatwia zasypianie. – Pacjent starał się dzięki niemu zasnąć, ale zażywał go w tak dużej dawce, że zbliżył się do toksycznych dawek leku przeciwpalnego. Przekonuje, że warto sprawdzić, czy bliski nie chodzi zbyt często do lekarza. – Dla osoby uzależnionej od leków typowa jest „turystyka ZOZ-owa”. Pacjenci chodzą po kilku przychodniach tygodniowo, żeby pozyskiwać kolejne recepty, ponieważ w jednej lekarze nie chcą już im wypisywać kolejnych recept na znany preparat z potencjałem uzależniania – wyjaśnia dr Silczuk.

Należy również zwrócić uwagę, czy nasi znajomi i bliscy nie zaczynają podsypania w ciągu dnia, a w nocy nie towarzyszą im problemy z zaśnięciem. Jeśli pojawia się ja-

kierunkiem niepokojące objawy: zawroty głowy, dziwny chód, zmieniona mowa, warto wezwać karetkę. To mogą być również zaburzenia neurologiczne, odwodnienie i nie wolno ich lekceważyć.

Nawet u osoby starszej można wdrożyć terapię uzależnień. Wiąże się ona z procesem uczenia się. Na przykład tego, że pójście do restauracji, w której jest podawany alkohol we wczesnym etapie trzeźwienia, zagraża temu procesowi. Że robienie zakupów w sklepie monopolowym może wytworzyć łatwą pokusę.

I warto też poszukać w okolicy zajęć, w których możemy uczestniczyć. Życie na emeryturze nie musi i nie powinno być nudne i smutne.

**Anna Piotrowska,
Justyna Wojteczek**
zdrowie.pap.pl

Źródła: Katarzyna Dąbrowska, Łukasz Wiecek: Raport z realizacji badania: Analiza czynników ryzyka i czynników chroniących używania substancji psychoaktywnych wśród seniorów, Instytut Psychiatrii i Neurologii 2018, praca sfinansowana ze środków NPZ na lata 2016-2020. Susan W. Lehmann, Michael Fingerhoo: Substance-Use Disorders in Later Life w: The New England Journal of Medicine, grudzień 2018, N ENGLJ MED 379:24.

Senioralny test na uzależnienie

1. Czy w rozmowie z innymi zaniżasz ilość wypitego alkoholu?
2. Czy zdarzyło Ci się, że po alkoholu nie jadłeś, ponieważ nie odczuwałeś głodu?
3. Czy alkohol pomaga Ci zmniejszyć drżenie?
4. Czy zdarza Ci się, że przez alkohol nie pamiętasz części dnia lub nocy?
5. Czy zwykle sięgasz po alkohol, aby się zrelaksować i ukoić nerwy?
6. Czy pijesz alkohol, żeby zapomnieć o problemach?
7. Czy zdarzyło się, że przez doświadczenie straty w Twoim życiu (np. śmierci bliskiej osoby) zwiększyłeś ilość wypijanego alkoholu?
8. Czy kiedykolwiek lekarz lub pielęgniarka wyrazili zaniepokojenie ilością wypijanego przez Ciebie alkoholu?
9. Czy kiedykolwiek ustaliłeś własne zasady dotyczące picia alkoholu?
10. Czy kiedy czujesz się samotny, sięgnięcie po alkohol pomaga?

Jeśli na więcej niż 2 pytania udzieliłeś odpowiedzi twierdzącej, możesz mieć problem z alkoholem. Źródło: Short Michigan Alcoholism Screening Test (Geriatric version) University of Michigan.

REKLAMA

Na bóle kręgosłupa

Ból kręgosłupa bywa często bagatelizowany. Miesiącami przyjmujemy środki przeciwbólowe, nie szukając prawdziwej przyczyny tej dolegliwości. To duży błąd! Nieprawidłowo leczony ból kręgosłupa może być powodem nieodwracalnej niepełnosprawności ruchowej. Jak temu zapobiec?

Pierwszym krokiem powinna być wizyta u lekarza (ortopedy, neurologa) i wykonanie odpowiednich badań obrazowych (RTG, tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny). Sam wynik takiego badania to jednak za mało, aby móc określić przyczynę bólu kręgosłupa. Potrzebne jest jeszcze dokładne badanie funkcjonalne wykonane przez fizjoterapeutę. Czasem pacjenci z bólem kręgosłupa kierują się od razu do fizjoterapeuty. Nie jest to błędem. Zdarza się bowiem, że fizjoterapeuta po wykonaniu testów funkcjonalnych jest w stanie – nawet bez badań obrazowych – stwierdzić z dużym prawdopodobieństwem, co jest przyczyną bólu kręgosłupa.

Ból kręgosłupa można skutecznie wyleczyć

Znając przyczynę bólu kręgosłupa, możemy go skutecznie leczyć. Podstawą jest w tym wypadku odpowiednio dobra-

na fizjoterapia. Najlepiej, jeśli terapia manualna idzie w parze z kinezyterapią (czyli ćwiczeniami ruchowymi) oraz fizykoterapią – np. magnetoterapią. "Większość pacjentów może skutecznie wyleczyć ból kręgosłupa przy pomocy fizjoterapii, unikając operacji. Tylko 2% pacjentów z bólem kręgosłupa wymaga pomocy chirurga." – mówi fizjoterapeuta Wojciech Kiljan.

Wylecz ból terapią polem magnetycznym

Jedną z najskuteczniejszych metod leczenia bólu kręgosłupa jest terapia polem magnetycznym (magnetoterapia). Pacjenci poddawani magnetoterapii szybko odczuwają ulgę nawet przy ostrych lub przewlekłych bólach kręgosłupa. Oprócz tego, że pole magnetyczne działa silnie przeciwbólowo, zmniejsza również stan zapalny i obrzęk. Większość pacjentów widzi znaczącą poprawę stanu zdrowia już po serii zabiegów.



Kiedy zabiegi polem magnetycznym są skuteczne?

Jak z każdą terapią – bardzo ważne jest w tym wypadku wybranie właściwego ośrodka. Aby zabiegi były skuteczne, muszą być dobierane indywidualnie do problemów pacjenta. Każdy zabieg może mieć różne parametry (natężenie, kształt fali itp.). Ważny jest również czas zabiegu, który powinien być nie krótszy niż 20 minut. W Terapii każdy pacjent przed zabiegami przechodzi konsultację z fizjoterapeutą, który dobiera zabiegi indywidualnie do jego schorzenia. Czas jednego zabiegu to 25-60 minut. Wszystko to sprawia, że możemy osiągnąć znacznie lepszy efekt w krótszym czasie, przynosząc szybką ulgę w bólu.

Terapion
Skuteczna fizjoterapia

PROMOCJA

100 zł zamiast 550 zł

5 zabiegów + konsultacja z fizjoterapeutą wraz z badaniem diagnostycznym

www.terapion.pl/promocja e-mail: biuro@terapion.pl

**96 %
skuteczności!**

Gabinety Terapion

Katowice, ul. Bocheńskiego 38 A
tel. 576 702 007 (godz. 9.30-17.30)

Sosnowiec, ul. Szkolna 4 A
tel. 576 702 007 (godz. 9.30-17.30)

HERBAMEDICUS
SWISS + QUALITY

**JEDYNE ORYGINALNE
SZWAJCARSKIE PREPARATY**

Dostępne w aptekach i zielarniach oraz w internetowym sklepie www.herbamedicus.com.pl

KONSKA MAŚĆ
HERBAMEDICUS
PRAWOŚĆ I UŁGA DLA
STANÓW NIEMOŻLIWOŚCI

CZARCI PAZUR
HERBAMEDICUS
PRAWOŚĆ I UŁGA DLA
STANÓW NIEMOŻLIWOŚCI

KONSKA MAŚĆ
HERBAMEDICUS
PRAWOŚĆ I UŁGA DLA
STANÓW NIEMOŻLIWOŚCI

HERBAMEDICUS
WWW.HERBAMEDICUS.COM.PL
TEL.: 883 366 804

Kraków, Al. Słowackiego 52
tel. 12 634 23 17, 12 417 11 98, kom. 575 550 302
pn-pt od 11.00 do 17.00
www.belferek.seo.pl

TRUSKAWIEC



Turnusy Rehabilitacyjne
z zabiegami i dojazdem z Krakowa

Super Promocja 1150 zł za turnus 11-dniowy

Dostępne terminy Maj - Październik 2019 r.



Kamelia

W cenie:

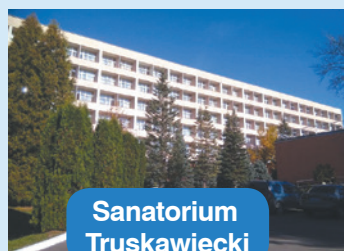
- Przejazd na trasie Kraków-Truskawiec-Kraków
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os. z łazienką i TV
- Konsultacja z lekarzem
- 3 zabiegi lecznicze wg. wskazań lekarza na miejscu
- Wyżywienie: 3x dziennie (serwowane)
- Ubezpieczenie

Wycieczki fakultatywne: Lwów, Drohobycz
Spektakl Operowy we Lwowie,
Delfinarium, Wieczorek zapoznawczy

**Potrzebny
paszport!**

Cena już od 1300 zł za turnus 11-dniowy

Dostępne terminy Kwiecień - Październik 2019 r.



Sanatorium
Truskawiecki

W cenie:

- Przejazd na trasie Kraków-Truskawiec-Kraków
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os. z łazienką, balkonem i TV
- Konsultacja z lekarzem
- 4 zabiegi lecznicze wg. wskazań lekarza na miejscu
- Wyżywienie: 3x dziennie na miejscu (serwowane)
- Kuracja wodami leczniczymi „Naftusia” „Marysia”
- Ubezpieczenie

Wycieczki fakultatywne: Lwów, Drohobycz
Spektakl Operowy we Lwowie, Delfinarium, Wieczorek zapoznawczy

Rzecznik Seniora i Opiekuna

Minał miesiąc, od kiedy Rzecznik Seniora i Opiekuna wsłuchuje się w głos wrocławskich seniorów. Jednym z kluczowych wyzwań, które pojawiły się już w pierwszych dniach funkcjonowania urzędu, okazały się kwestie prawne, których rozwiązanie każdorazowo wymaga specjalistycznej wiedzy i wsparcia. Zadaniem Rzecznika jest wsparcie wrocławskich seniorów w zakresie udzielania informacji o formach specjalistycznej pomocy: prawnej, psychologicznej, z zakresu ustawy o pomocy społecznej i innych. Największym zainteresowaniem dotychczas cieszy się jednak pomoc prawna.

Nowelizacja ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej wprowadziła pewną ważną dla seniorów zmianę tzw. nieodpłatne poradnictwo obywatelskie. To pomoc osobom, które nie są w stanie samodzielnie poradzić sobie z rozwiązaniem życiowych

problemów i nie mogą pokryć kosztów porady prawnej. Poza tym to coś więcej niż tylko porada prawna, ale pomoc prawnika w napisaniu i złożeniu właściwego pisma, negocjacje ze stroną sporu, podpisanie nowej umowy, ugody itd. Konkretnie czynności. – To ważne, aby seniorzy wiedzieli, że we Wrocławiu od 1 stycznia 2019 r. rozpoczęła działalność 26 punktów, w których udzielana będzie nieodpłatna pomoc prawna, świadczona osobiście przez adwokata lub radcę prawnego – mówi Ilona Zakowicz Rzecznik Seniora i Opiekuna. 13 punktów prowadzonych jest przez adwokatów i radców prawnych, a 13 przez organizacje pozarządowe. Wizytę w punkcie nieodpłatnej pomocy prawnej można umówić telefonicznie pod numerem tel. 71 777 98 88 lub przez Internet (online) na stronie: www.npp.wroclaw.pl/Rejestracja/Home

Rzecznik seniora i opiekuna Ilona Zakowicz

Spotkanie po wcześniejszym umówieniu telefonicznym.
tel. 668 010 360



fot. Michał Lepecki

Spotkanie ze świadkiem historii



W ramach IV seminarium „Historyczna perspektywa działań senioralnych we Wrocławiu” 27 lutego 2019 r. odbyło się spotkanie poświęcone zasługom i twórczości Pana Feliksa Kosteckiego. Pułkownik Feliks Kostecki – pseudonim Lech to świadek historii, autor książek opowiadających o czasach II wojny światowej po współczesność. Spotkanie uroczyste otworzył Robert Pawliszko, szef Wrocławskiego Centrum Seniora, który przedstawił szacownego gościa i opowiedział o jego życiu i dokonaniach, a wiceprezydent Jakub Mazur wręczył Panu Feliksowi list gratulacyjny od Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka. Dzieciństwo w sierocińcu, młodość w konspiracji i w partyzancie – tak wyglądało życie bohatera. Feliks

Kostecki był żołnierzem 27 Wołyńskiej Dywizji Armii Krajowej. Przeszedł cały szlak bojowy od Wołynia przez Polesie na Lubelszczyznę. Od czasów szkolnych prowadził kroniki klasowe, dzięki czemu z łatwością napisał pięć tomów wspomnień. Wrocławianin, podpułkownik Feliks Kostecki został odznaczony Kawalerskim Krzyżem Odrodzenia Polski, Krzyżem Armii Krajowej, Krzyżem Partyzanckim oraz wieloma innymi. Po wojnie zawodowo związał się z Wrocławską Strażą Pożarną. Za wkład pracy społecznej dostał wiele odznaczeń i medali. Dzielnym, walecznym z dużym dystansem do siebie, ale również wrażliwym, refleksyjnym, co widoczne jest w jego autorskich wierszach.

Dzienne Domy Pomocy Projekt „Mój drugi dom”

W największym wrocławskim Domu Pomocy Społecznej 27 lutego otwarto jeden z czterech zaplanowanych we Wrocławiu dziennych domów pomocy społecznej. W uroczystym otwarciu wziął udział Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia.



fot. Jerzy Dudzik

– Ustawa o pomocy społecznej tak nazywa te miejsca, choć tak naprawdę są to miejsca spotkań dla wszystkich wrocławskich seniorów, którzy mogą i chcą wyjść z domu, bo są na tyle sprawni. Poza aktywizacją społeczną, która będzie miała tu miejsce, domy oferują m.in. rehabilitację dla osób starszych – mówi prezydent Wrocławia Jacek Sutryk. Dzienny dom zlokalizowano w DPSie, aby można było kontynuować wsparcie w formie instytucjonalnej, jeśli zajdzie taka potrzeba. – Ale do tego nie zachęcamy, takie miejsca mają sprawić, że seniorzy zostaną sprawni jak najdłużej – podkreśla prezydent.

30 miejsc dla seniorów

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Karmelkowej 25 przeznaczony jest dla 30 osób starszych niesamodzielnych, wymagających opieki lub wsparcia w codziennych czynnościach. Budynek został dostosowany dla osób z niepełnosprawnościami. Utworzono sale wypoczynkowe, świetlicę, jadalnię, pomieszczenie do terapii oraz gabinety dla pielęgniarki i psychologa. W kolejnych trzech domach w ramach projektu „Mój drugi dom” podobnie przewidziano po 30 miejsc.

Kolejne domy

W ramach programu powstanie jeszcze trzy placówki, dwa DDP na Brochowie przy ul. Semaforowej, które ruszą już w sierpniu i kolejny we wrocławskiej Leśnicy, który wystartuje z początkiem 2020 r. Razem z obecnie funkcjonującymi we Wrocławiu będzie osiem tego typu miejsc, gdzie osoby wymagające opieki znajdą bezpieczne miejsca na dzienny pobyt.

Partner Społeczny

W chwili otwarcia (DDP przy ul. Karmelkowej – przyp. red) już 13 podopiecznych zadeklarowało swój udział – informuje Agata Pacholska z fundacji Bajkowy Świat, partnera społecznego projektu, w ramach którego powstanie we Wrocławiu 120 miejsc dla osób starszych potrzebujących wsparcia.

W każdej nowej lokalizacji dziennego domu opieki projekt otwiera informacyjno-motywujące spotkanie, które prowadzą pracownicy socjalni i psycholog. Psycholog tłumaczy, na czym polega projekt i motywuje do udziału w proponowanych zajęciach. Radził już np. co zrobić, jeśli nam się nie będzie chciało przyjąć kogoś dnia. Ale zainteresowanie spotkaniem przeszło wszelkie oczekiwania organizatorów – pojawiło się tak wielu seniorów i opiekunów.



Opiekunowie

Problem opieki jest problemem całej rodziny, dlatego wsparcie kierowane jest nie tylko do podopiecznych, ale i ich opiekunów. Najczęściej są to bliscy, choć w przypadku osób samotnych także sąsiedzi. Fundacja wcześniej prowadziła m.in. ośrodek terapii stresu, dzięki czemu można było poznać osoby starsze opiekujące się osobami zależnymi i nawiązać współpracę ze specjalistami, którzy są pomocni w takiej sytuacji. – Moje doświadczenia potwierdzają, że opiekunowie są bardzo obciążeni psychicznie i fizycznie. Często jest im bardzo trudno pogodzić się z sytuacją, w której się znaleźli. W ramach projektu „Mój drugi dom” mają zapewnione wsparcie psychologiczne i mogą z niego korzystać cyklicznie – mówi Anna Pacholska, szefowa fundacji.

Nowatorskie działania

Druga rola i zadanie dla fundacji to integracja międzypokoleniowa i łączenie lokalnych społeczności, takich jak szkoły, przedszkola, kluby seniora z dziennym domem pomocy. W praktyce będzie to zależało od tego, jakie organizacje działają wokół konkretnej placówki. Socjoterapeuta będzie ko-

dynował różne formy integracji. Obok opieki i wsparcia psychologicznego seniorzy skorzystają np. z porad dietetyka i kulinoterapii (terapii poprzez zajęcia kulinarne). Fundacja stara się, aby zakładany wysoki poziom usług był naprawdę wysoki.

Wniosek o miejsce

Zainteresowanie jest spore, ale wciąż można składać wnioski. Pani Sylwia Sobczak w Miejskim Centrum Usług Socjalnych odpowie na wszystkie pytania. Zaprasza do kontaktu od poniedziałku do piątku pod numerem tel. 71 376 99 40. Uzyskamy tu również informację o kolejnych spotkaniach informacyjnych w nowych lokalizacjach, które będą uruchamiane we Wrocławiu. Korzystających z Internetu zapraszamy na mcus.pl do zakładki projekty i do kontaktu za pośrednictwem poczty elektronicznej: sylwia.sobczak@mcus.pl

Umowa jest podpisywana na 3 miesiące. Doświadczenia pokazują, że to dobry okres próbny dla obu stron. – Zachęcam do spróbowania. Warto przyjść, poczuć, czy to jest dla mnie – zachęca Anna Pacholska. I dodaje, że dużo otrzymuje od podopiecznych. – Mają tak wiele do przekazania, cały czas uczę się od nich.

Finansowanie

Projekt jest realizowany przez Gminę Wrocław – Lidera projektu, w imieniu której projekt realizuje Miejskie Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu oraz Fundację „Bajkowy Świat” z siedzibą we Wrocławiu – Partnera projektu. Całkowite nakłady na realizację projektu wyniosą 8 777 028,16 zł, w tym wartość dofinansowania ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego: 8 338 176,75 zł. O tym, że prezydent Wrocławia Jacek Sutryk jest mocno zaangażowany w politykę senioralną świadczą zadania, które sobie postawił w kampanii wyborczej. Teraz możecie śledzić realizację tych zadań na stronie www.sutryk.pl. Warto tam zaglądać, bo Wrocław, miejsce, w którym mieszkamy, to nasza wspólna sprawa.

Leczniczy ucisk

Materiały uciskowe są niezastąpione w profilaktyce i leczeniu chorób układu żylnego oraz limfatycznego. Metody uciskowego leczenia chorób żył stosowane były już w starożytności przez Hipokratesa, Celsusa czy hinduskiego chirurga Sursutę.

Ucisk obniża nieprawidłowe ciśnienie w układzie żylnym, zmniejszając średnicę naczyń i redukcję tzw. refluksu po zbliżeniu zastawek żył. Przyspieszenie przepływu krwi powoduje szybsze opróżnianie żył i ułatwia napływ krwi tętniczej. Zewnętrzny ucisk poprawia także działanie tzw. pompy mięśniowej, która również odpowiada za prawidłowy przepływ krwi żylniej. Obecnie kompresjoterapia stanowi podstawową metodę postępowania w łagodzeniu objawów i leczeniu przewlekłej niewydolności żylniej i żyłaków.

Materiały uciskowe

Stosuje się głównie opaski elastyczne i pończochy uciskowe. Te drugie mają przewagę, ponieważ mogą być stosowane samodzielnie przez pacjentów na co dzień. Pończochy uciskowe produkowane są ze specjalnych materiałów, podzielonych na

klasy ze względu na ciśnienie, które wywierają. W Polsce stosowana jest najczęściej 4-stopniowa skala kompresji. Im wyższa klasa tym silniejszy ucisk. Norma, jaką stosuje się w gwarancji bezpiecznej i efektywnej kompresji to standard RAL-GZ387/1.

Jak mierzyć prawidłowo?

Najważniejszy wymiar to obwód podudzia tuż nad kostką stawu skokowego, pozostałe pomiary mają na celu dopasowanie rozmiaru pończochy do kończyny. Pomiaru najlepiej dokonać rano, tuż po odpoczynku nocnym, zanim na kończynach pojawi się obrzęk.

Dla kogo

Wyroby medyczne z niższą klasą kompresji polecane są w profilaktyce żyłaków, eliminacji uczucia ciężkich nóg oraz w profilaktyce przeciwzakrzepowej. Wyższą klasę

kompresji zaleca się w okresie okołoperacyjnym, jako leczenie zachowawcze po zabiegach chirurgicznych naczyń krwionośnych, w przewlekłej niewydolności żylniej oraz w leczeniu obrzęków pochodzenia limfatycznego i porażowego.

Bogata oferta Aries

Dziś nie dziwią już koronki i lamówki jako standard wykończenia pończoch. Skarpetki mają wygodne, niezostawiające wgnieceń i nieograniczające krążenia krwi w nodze ściągacze. Włókno elastanu może podrażniać wrażliwą skórę, lycra jest więc owijana podwójnym włóknem ochronnym, co zwiększa komfort noszenia, ale i trwałości produktu. Niektóre produkty mają domieszkę Sanitized® Silver, to wysokiej jakości przeciwbakteryjne wykończenie.

Źródło: Kompresjoterapia dr n. med. Piotr Bera, dwumiesięcznik Aesthetica



Avicenum

Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

ZDROWOTNE POŃCZOCHY UCISKOWE

2 klasa kompresji (23 - 32 mmHg)

 MICRO
  COTTON
  FINE

WYKONANIE:

- z koronką
- z lamówką
- czubek otwarty
- czubek zamknięty

... dla łatwiejszego życia!

Aries
MEDICAL PRODUCTS

pl.avicenum.eu

REKLAMA

ASPARAGINIANEXTRA

Działania składników zawartych w preparacie:

Przy skurczach łydek, stóp i innych mięśni

- **magnez** - wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni, w tym łydek i stóp
- **potas** - uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w tym w mięśniach
- **tiamina** - współuczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w tym w mięśniach

Sprawność umysłowa

- **kwas pantotenowy** - pomaga w utrzymaniu dobrej sprawności umysłowej
- **tiamina** - pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- **cynk** - pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych i dobrego widzenia

W stanach stresu oraz zmęczenia

- **magnez** - pomaga w zmniejszeniu uczucia zmęczenia
- **kwas pantotenowy** - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- **tiamina** - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego

Ciepłota krwi i układ krążenia

- **potas** - pomaga w utrzymaniu właściwego ciśnienia krwi
- **magnez** - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, w tym mięśnia sercowego
- **tiamina** - wspiera prawidłową pracę serca



ASPARAGINIANEXTRA FORTE
2x20 tabletek
2 x więcej potasu i magnezu

**Wyjątkowy skład !
Tylko 2 tabletki dziennie !**

LAUR KONSUMENTA
LIDER OKRESU KONKURSU

Magnez i potas niezastąpione pierwiastki

Przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca, układu krążenia i mięśni oraz są niezwykle wspomagające w stanach stresu i zmęczenia. Zalecane zwłaszcza seniorom w dolegliwościach związanych z wiekiem. Główny źródłem pozyskiwania witamin i minerałów powinna być dobrze zbilansowana dieta. Jeśli ta nie wystarcza, wówczas możemy sięgnąć po suplementy.

Przyjmowanie niektórych leków, choroby jelit, osłabiona z wiekiem wchłanianie, monotonna dieta, brak łaknienia i pragnienia, na które uskarżają się osoby starsze, przyczyniają się do niedoborów ważnych minerałów i witamin, m.in. magnezu, a nie tak już sprawne nerki tracą przyswojone jony. Niedobór magnezu w diecie i jego utrata wraz z moczem u osób starszych powodują pogorszenie rezerw tego pierwiastka z mięśni. Tym samym pogorszeniu ulega przewodnictwo nerwowo-mięśniowe i pojawiają się bolesne skurcze – głównie łydek, ud, rąk i pośladków. Dobrym rozwiązaniem w tego typu objawach jest przyjmowanie przez dłuższy okres dobrze przyswajalnego związku magnezu. Sporą dawkę dostarczymy sięgając po otryby lub banany.

Na dobrą pracę serca, mięśni i ciśnienia

Magnez jest także bardzo

ważny w zapobieganiu osteoporozie, z którą zmagają się większość seniorów, również istotny, jak wapń, budulec kości. Magnez zmniejsza przewodnictwo i pobudliwość serca, zapobiegając jego niedotlenieniu i niedokrwieniu. Przeciwdziała tworzeniu się zakrzepów. Ma działanie uspokajające, a także reguluje rytm dobrego snu i czuwania. Aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni oraz utrzymanie odpowiedniego ciśnienia krwi należy również pamiętać o zapewnieniu odpowiedniej dawki potasu. Wiosną sięgnijmy po pomidory, awokado i młode ziemniaki.

Pierwiastki a schorzenia

Przy skurczach łydek, stóp i innych mięśni magnez wspiera prawidłowe ich funkcjonowanie, a potas i tiamina wspomagają prawidłową pracę układu nerwowego, w tym w mięśniach. W stanach stresu oraz

zmęczenia magnez i kwas pantotenowy zmniejszają uczucia zmęczenia i znużenia, a tiamina działa wspomagająco na układ nerwowy. Gdy mamy problemy z układem krążenia, potas pomoże w utrzymaniu właściwego ciśnienia krwi, magnez wpłynie korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie mięśni, w tym mięśnia sercowego, a tiamina wesprze pracę naszego serca. Również w zachowaniu sprawności umysłowej witaminy i minerały odgrywają niebagatelną rolę: kwas pantotenowy pomaga w utrzymaniu dobrej sprawności umysłowej, tiamina – prawidłowych funkcji psychologicznych, a cynk – właściwych funkcji poznawczych i dobrego widzenia. Bogatym źródłem witamin z grupy B, w tym tiaminy i kwasu pantotenowego, są zboża, mięso i ryby (np. makrela), cynk dostarczymy skubiąc słonecznik i pestki dyni.

Umebluj swój świat samodzielnie

Zagospodarowanie statycznego świata starego człowieka jest trudne. Niewiele się dzieje, ładne, młode dziewczyny widać tylko w telewizyjnych serialach, a młodzi mężczyźni przyciągający uwagę elegancją, pojawiają się tylko w filmach. Nasze dzieci mimo ciepłych, okazjonalnie demonstrowanych nam uczuć prowadzą swoje wartkie życie na mało nam znanych obszarach, wobec czego nie mają czasu. A nasze wnuczka bardziej są zafascynowane odkrywaniem barw samodzielności niż obcowaniem z dziadkami.

Jak zatem umeblować emerytowi ten nowy w jego życiu świat, aby nie był światem martwej drętwy, pustką smętnego wyobcowania, tęsknotą za odległym nurtem wartości życia, poczuciem smutnego przemijania na uboczu i w samotności społecznej? Świat nie posiadający już żadnego „odgórnego” zorganizowania?

Na to pytanie próbują odpowiedzieć poznańskim seniorom Anna Majchrzycka i Anna Ziółkowska, prowadzące fundację PETRASenior. Zasadniczym celem statutowym fundacji jest prowadzenie dziennego domu pobytu osób starszych zależnych. Anna Majchrzycka, osoba gruntownie wykształcona w kierunku funkcjonowania świata ludzi starszych i starych, doświadczona w pracy na tym polu i hobbystka tematu, niepokoi się jednak brakiem edukacji do starości. Uważa, że większy społecznie obszar świadomego organizowania sobie starości to mniej problemów terapeutycznych, mniej hospitalizacji, mniej wydatków na lekarstwa, dłuższe zachowanie sprawności, więcej ruchu i radości w biegu życia. To droga do rozwijania także człowiekowi potrzebnych relacji interpersonalnych, czego nie gwarantuje samoizolacja z bezradności.

Istotnie, przez całe nasze życie do czasu emerytury, organizował nam je ktoś lub coś. W dzieciństwie rodzice, przedszkole, szkoła, w dorosłości – praca oraz zadania związane z tworzeniem rodziny i jej życiem. Emerytowi nie tworzy świata nikt i nic. Emeryt jest człowiekiem, który po sześćdziesięciu kilku latach nagle przestał funkcjonować w zorganizowanych strukturach przydzielających rolę, wyznaczających cele, tworzących sieć powiązań personalnych. Wiele ludzi mało kreatywnych nie potrafi samodzielnie żyć poza strukturami – według własnej mapy celów i zadań, bowiem takiej mapy nie mają, a są zbyt bierni, żeby ją stworzyć. Nie należy jednak rozumieć, że nie radzą sobie wszyscy.

Aktywnych jest niewielu
Spotykamy seniorów, z różnorodnym stażem emerytalnym, którzy żyją aktywnie. Z pasją zajmują się ogrodnictwem

działkowym, z pasją hodują gołębie, będąc po osiemdziesiątce pilotują sportowe samoloty, uprawiają jachtową turystykę morską (spotykam ich dość często w portach Bałtyku, niektórzy są blisko dziewięćdziesiątki), chodzą po górach, w klubach cyklistów zwiedzają Europę na rowerach, na nadbrzeżnych campingach rozbijają swoje jednoosobowe namioty w grupie spływu kajakowego (znam takiego 84 latka). Nadal prowadzą swoje duże firmy, ceniąc wynikającą stąd potrzebę intelektualnej operatywności, chodzą na uniwersytety III wieku, śpiewają w chórach, rozwijają się artystycznie w malarstwie, hodują pszczoły, jeżdżą na wycieczki itd. Są to ludzie, którzy byli kreatywni w każdym wieku, chadzali wytyczanymi przez siebie drogami i albo robią nadal to, co robili kiedyś, albo wytyczają nowe ścieżki swojej aktywności życiowej. Są, ale nie stanowią znaczącej liczebnie populacji na tle rzeszy seniorów. Ich ilość jest marginalna. Większość, niestety, przywklebiennie czekać, „co oni tam zorganizują”. Jest ogromna rzesza seniorów, którzy swoją starość pojmują jako klęskę. Tak jednak być nie musi.

Mapa lęków seniora

– Warto pamiętać, że człowiek wkraczający w okres starości ma do wykonania wiele zadań rozwojowych, których rozwiązanie może być źródłem satysfakcji i odnalezienia sensu życia będącego busolą kierującą aktywność – mówi Anna Majchrzycka.

Pytam więc, jakie to są zadania. – Chyba najważniejszym jest – odpowiada Anna – pogodzenie się ze starością jako nieuchronnym, kolejnym etapem życia, różniącym się od etapów poprzednich, a więc wymagającym odmiennego podejścia do kierunków i form swojej aktywności. Wymaga to pogodzenia się z obniżeniem swojej sprawności fizycznej i połączenia świadomości z kontrolowaniem tego procesu w formach rekreacyjnych. Utrzymywania sprawności umysłu poprzez świadome działania w tym kierunku. Nabranie dystansu do biegu ży-

cia, czego nie da się osiągnąć wcześniej, nim dokonany zostanie rozrachunek z kartami własnej przeszłości. Ten bilans bywa dla wielu najtrudniejszym zadaniem – zaakceptować własne błędy i powody klęsk bez przerzucania winy na innych. Jeżeli „powyciskamy” tych właśnie bolesnych wrzodów na duszy, stajemy się wolni od gorzkich uderzeń gnębiących w samotności i ciszy bezsennej nocy. Nabieramy jasnego wzroku i promiennego uśmiechu dojrzałości. Starość przestaje być nam ponurą i ograniczającą psychicznie. Daje poczucie luzu i wolności.

– Nie można pominąć – wtrąca druga Anna – znaczenia aktywności ruchowej i kontaktów społecznych. W miarę systematyczny wysiłek fizyczny opóźnia procesy starzenia, pozwala chronić pogarszające się zdrowie, podtrzymuje ubywającą energię, daje satysfakcję wyprostowanej sylwetki. Potrzebne są jednak bodźce wzбудzające motywację. Najczęściej musi to być bodziec zewnętrzny, dlatego ważne są kontakty społeczne.

– Dbanie o siebie – dodaje A. Majchrzycka – to nie tylko fryzjer, kosmetyczka czy nowy ciuszek. To także samodzielne kreowanie swojej dalszej przyszłości. Nieodłącznym elementem wydaje się być usytuowanie wobec potrzeb psychicznych typowych dla ludzi starszych. Często bowiem mają zachwiane poczucie bezpieczeństwa (np. z powodu bezradności wobec nieznanych procedur urzędowych, bo nie mają przy sobie innych osób, kiedy ich potrzebują itp.). Mają często niezaspokojoną potrzebę przynależności, bycia częścią większej spójnej całości. Wiąże się z tym deficyt poczucia przydatności społecznej, na co jeszcze nakłada się poczucie dyskryminacji ekonomicznej. Wiele by mówić o składowych samopoczucia starego emeryta. My znamy mapę jego niedoborów, lęków, ucieczek psychicznych, samodołowania, bezradności i nieufności.

Zróbmy to razem

– To wy znacie – mówię – ale interesującym jest, co z waszej trafnej i głębokiej wiedzy wynika praktycznego dla tego

konkretnego seniora, który ma wykształcenie podstawowe, książek nie czyta, gazet też nie, samoanalizy nie prowadzi, a siedzi bez przerwy w oknie z rękoma na poduszce i drętwo, godzinami patrzy na ulicę z braku innego zajęcia.

– Zamierzamy prowadzić kampanię oświatową – odpowiada Anna Majchrzycka. – W tej kampanii chcemy nie tylko uświadomić seniorowi, jakie niedostatki lub bolączki tworzą jego świat psychiczny i z czego one się biorą. Część zasadniczą tworzy instruktarz inspirujący: co można, co trzeba, co powinno się, aby podnieść poczucie jakości życia, nadać mu ukierunkowaną aktywność, poszukać radości spełnienia. I jak się do tego zabrać praktycznie. Słowem – jak z marazmu ruszyć do przodu. My, prelegentki, nikomu nie przemalowujemy jego życia, ale zachęcamy i wskazujemy narzędzia do tego potrzebne oraz objaśniamy, jak je wykorzystywać skutecznie w życiu indywidualnym. A pole społecznego zapotrzebowania na praktyczną stronę tej tematyki widzimy szerokie. Liczne doświadczenia środowiskowe poświadczają, że w seniorach tkwi potencjał aktywnego działania, ale do jego uruchomienia potrzebny jest konkretny bodziec: zrobmy to razem! I ludzie, widząc konkretny cel, angażują się chętnie. Przecież tych babć, które poprzebierane za elfy robią dzieciactwom przedstawienia w przedszkolach, nikt nie zmuszał do działania. Ale ktoś rzucił trafiony emocjonalnie pomysł. A jak ludzie w siebie wierzą, żadna trudność już ich nie zatrzyma.

Animacja osób 50+

W profesjonalny nurt pomocy seniorom w ich aktywizacji życiowej wchodzi również Wydział Turystyki i Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu poprzez ofertę uruchomionych studiów licencjackich na kierunku „Animacja osób 50+”. – Nie są to studia wyższe z zakresu opieki geriatrycznej, aczkolwiek geriatra jest jednym z przedmiotów wykładowych – mówi dziekan Wydziału, prof. Beata Pluta. – Chcemy przygotowywać wysoko kwalifikowanych animatorów ak-

tywności dla środowisk senioralnych, którzy potrafią pomóc interesująco zagospodarować czas ludziom starszym. Nasze wstępne badania wśród potencjalnych pracodawców wskazują, że absolwenci mogą znaleźć zatrudnienie w szpitalach uzdrowiskowych i sanatoriach, domach pomocy społecznej, domach kultury, ośrodkach rekreacji fizycznej, fundacjach i bibliotekach, centrach rozrywki i ośrodkach wczasowych, klubach spółdzielni mieszkaniowych, gminnych centrach kultury, uniwersytetach III wieku, biurach turystycznych itd.

Można zadać pytanie: dlaczego Wydział Turystyki i Rekreacji? – Z tej prostej przyczyny, że my zajmujemy się zagadnieniami zagospodarowania czasu wolnego i omawiany kierunek studiów wpisuje się w naszą misję dydaktyczną. Przygotowujemy studentów na dwóch kierunkach: rekreacji fizycznej oraz szeroko pojętej rekreacji kulturalnej, zarówno ruchowej, jak i świetlicowej, wycieczkowej czy przydatnej seniorom wiedzy informatycznej – zależnie od po-

treb podopiecznych. Chcemy dać studentom umiejętności wielostronne, inspirujące, satysfakcjonujące przyszłego animatora, jego podopiecznych i jego pracodawcę. Będzie to praca dla młodych ludzi, entuzjastycznych, kreatywnych, ale też wyrozumiałych, empatycznych, życzliwych i cierpliwych. Niebawem rozpoczynamy nabór kolejnego rocznika chętnych do opanowania tego zawodu przyszłości – tłumaczy pani dziekan. Nie jest więc tak, jak głoszą pesymiści, że emeryci nikogo nie obchodzą. Nasza liczebność w masie społecznej powoli zaczyna nabierać istotnego znaczenia w różnych odcieniach życia ekonomicznego, co z kolei będzie uruchamiało dalsze działania organizatorskie, „meblujące” świat seniora w nową dla niego scenografię. Życie dłuższe, zdrowsze, bardziej aktywne to inny obraz seniora, niż jeszcze kilkanaście lat temu. Ale też każdy z nas sam powinien tej nowości wychodzić naprzeciw w swoich indywidualnych staraniach o siebie.

Andrzej Wasilewski



ul. Górnośląska 9, 43-460 Wisła
tel. 33 855 11 40
kom. 731 731 110
e-mail: kontakt@krokus.pl

Krokus w Wiśle zaprasza na:

- 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne już od 1299 zł/ os. z możliwością rozliczenia dofinansowania
 - 7 dniowe wczasy rekreacyjno rehabilitacyjne już od 590 zł/ os.
 - wypoczynek i relaks
 - imprezy integracyjne, zjazdy szkolne i rodzinne
- Oferujemy:**
- komfortowe pokoje
 - domową kuchnię, dni potraw regionalnych
 - zabiegi rehabilitacyjne na miejscu

www.krokus.pl

REKLAMA



W przypadku alarmu urządzenie dzwoni i wysyła SMS-y kolejno do pięciu zaprogramowanych numerów telefonów. Dwustronna komunikacja między osobą wzywającą pomocy a odbierającą wezwanie.

Bądź spokojny o najbliższych

Żyj bezpiecznie

ALARMOWY SYSTEM RATUNKOWY
Wezwanie pomocy jednym przyciskiem

DFK Stanisław Zarzycki +48 690 478 660
alarm.osobisty@gmail.com www.alarm-osobisty.com



Kraków

Wielkanocna zbiórka żywności dla potrzebujących



Seniorzy z Centrów Aktywności Seniorów we współpracy z Bankiem Żywności z Krakowa już po raz kolejny mobilizują siły i w dniach 5-6 kwietnia będą prowadzić zbiórki żywności w 40 krakowskich sklepach, między innymi w sieci Lidl, Biedronka, Tesco, Auchan i Carrefour.

Seniorzy nie tylko osobiście angażują się w zbiórki, ale coraz częściej zostają koordynatorami grup młodzieży zaangażowanej w tę szczytną akcję. Mając trochę więcej czasu na emeryturze i umiejętności z czasów aktywności zawodowej mogą je dziś zagospodarować z pożytkiem dla innych. Dodatkową korzyścią z zaangażowania seniorów jest fakt, że niektóre osoby starsze z rezerwą pod-

chodzące do tego typu inicjatyw, otwierają się na nie, gdy widzą swoich rówieśników. Odkąd seniorzy włączyli się do zbiórki, wzrosła ilość zbieranej żywności. W tegorocznej akcji udział weźmie blisko 4 tysiące wolontariuszy, którzy będą odbierać produkty od darczyńców przy kasach sklepów. W akcji uczestniczyć będą seniorzy aż z dwunastu krakowskich Centrów Aktywności Seniorów: Bronowice, Złoty Wiek, Młodzi Duchem, Centrum Cyfrowe, Kurdwanów, Swoszowice, Senior w Centrum, Prądnik Biały, Lemon Fitness, Uskrzydleni Wiekami, Nie dzieli nas wiek, Żeglarz. Dzięki zebranym produktom osoby najbardziej potrzebujące będą mogły spokojnie i godnie spędzić Święta Wielkanocne.

Kolejne Centra Aktywności Seniorów w Krakowie. Już od 1 kwietnia!

Możemy zdradzić, że powołana przez Prezydenta Miasta Krakowa komisja konkursowa z powodzeniem rozstrzygnęła konkurs na kolejne miejsca spotkań i aktywności społecznej dla krakowskich seniorów. Już w kwietniu ruszą 4 kolejne CAS'y na krakowskich osied-

lach. Adresy nowych placówek podamy w kolejnym numerze.



Miejsca Przyjazne Seniorom Start poszukiwań już wkrótce!

O certyfikat mogą ubiegać się wszystkie firmy, od tych najmniejszych po duże przedsiębiorstwa z siedzibą w Krakowie. Warunkiem przystąpienia do konkursu jest otwartość na potrzeby najstarszych klientów oraz przystępna i atrakcyjna oferta 60+.

Przypominamy, że grupa przynajmniej 10 osób (seniorów) może zarekomendować wybrane miejsce, wystarczy uzyskać pisemną zgodę dy-

rektora firmy zgłaszanej do udziału w akcji i wypełnić formularz zgłoszenia. Więcej informacji zainteresowani uzyskają w Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej, ul. Piastowska 32, 30-070 Kraków, tel. 12 422 06 36 lub e-mail: biuro@rops.krakow.pl. W grudniu odbędzie się IX uroczysta Gala wręczenia kolejnych certyfikatów połączona z promocją wyróżnionych miejsc w mediach.

Kluby samopomocy dla osób starszych

Eksplorując tematykę senioralną, przysłuchując się opiniom samych seniorów, dostrzegamy miejsca i formy wsparcia, które spotykają się z uznaniem, nawet gdy są dostępne w ramach pomocy z MOPS. Pojawiają się formy pomocy, lepiej odpowiadające na potrzeby seniorów i ich rodzin. A nowo powstające lub remontowane ośrodki często niczym nie odbiegają pod względem wyposażenia od drogiej, prywatnych domów opieki na wzór zachodni.

Zmienia się także podejście osób pracujących w tych placówkach, poszukują nowatorskich i ciekawych metod pracy socjalnej. Coraz częściej rozumiemy również, że to wsparcie jest możliwe dzięki podatkom, które płacimy, że nie ma czegoś takiego, jak przysłowiowy „darmowy obiad”. Chcemy przyjrzyć się ofercie wsparcia w Krakowie, aby wiedzieć, na co można liczyć w chwili, kiedy tej pomocy potrzebuje nasz bliski lub my sami. Dziś dowiemy się, czym są kluby samopomocy. Zarówno nazwa, jak i forma ich działalności, wciąż są mało znane. To dzienne ośrodki wsparcia. Nazwa została zaczerpnięta z ustawy o pomocy społecznej i chyba nie oddaje ducha tego miejsca. Jak w praktyce wygląda dzień w klubie samopomocy dla osób starszych, zapytaliśmy u źródła, czyli w jednym z klubów prowadzonych w Krakowie.

– Nie mógł lepiej trafić. Znalazł tam serdeczną, troskliwą, profesjonalną opiekę oraz wsparcie duchowe. Te sześć godzin dziennie, które spędza w Ośrodku, bardzo mu pomagają w zwalczaniu przypadłości związanych z zaawansowanym wiekiem. Jestem lekarzem geriatrą, kieruję największym w Polsce zakładem opieki długoterminowej i z własnego doświadczenia wiem, jaka to jest trudna praca – opowiada pan Janusz, lekarz, którego 90-letni ojciec jest podopiecznym klubu i który chwali siostry Sercanki prowadzące klub.

Lektoraty, planszówki, muzykoterapia

Kluby samopomocy działają od poniedziałku do piątku od 7.00 do 17.00, w każ-

dym spotyka się ok. 20 podopiecznych. Pierwszy z nich rozpoczął swoją działalność wiosną 2017 roku. Spotykamy tu seniorów 60+, potrzebujących wsparcia w prostych codziennych czynnościach. W klubach z seniorami pracują terapeuci zajęciowi, opiekunowie osób niesamodzielnych, pracownik socjalny i psycholog. Zespół dba o ciekawe zajęcia aktywizujące i podtrzymujące kondycję psychofizyczną podopiecznych. Oferta jest bardzo bogata, każdy znajdzie tu coś interesującego dla siebie. Chętni mogą brać udział w lektoratach, np. uczą się hiszpańskiego i włoskiego, opanowują obsługę komputera, grają w gry planszowe, mają okazję wysłuchać ciekawych wykładów. Takie miejsce spotkań to także okazja do wspólnego świętowania jubileuszy i prezentacji własnej twórczości. Ogromną popularnością cieszy się muzykoterapia, gra na pianinie i gitarze, którym towarzyszą nauka śpiewu i nieodłączny taniec. Nie zapomina się tu o regularnej rehabilitacji prowadzonej przez fizjoterapeutę z wykorzystaniem sprzętu, jak piłki, taśmy.

Czas spędzony z ludźmi

Zapytaliśmy, kto najchętniej korzysta z takiej formy pomocy. – Do naszej placówki uczęszczają seniorzy różnego pochodzenia, o różnym stopniu wykształcenia i rozmaitych zainteresowaniach. Ich główną motywacją jest chęć dzielenia wolnego czasu z innymi w dobrej atmosferze i poszanowaniu wzajemnych potrzeb – mówi siostra Cecylia Pocięwska, kierowniczka klubu samopomocy dla osób starszych przy ul. Gen. Sikorskiego w Krakowie.



Co wyróżnia klub samopomocy prowadzony przez siostry? – Dobra atmosfera, otwartość na potrzeby seniorów, bogata oferta zajęć oraz wyjazdów. Nasz ośrodek zasila spora liczba wolontariuszy, którzy wzbogacają poziom zajęć. Wykazujemy dużą dbałość o potrzeby duchowe, w tym religijne – dodaje siostra Cecylia. Czy światopogląd stanowi kryterium przyjęcia? – Absolutnie nie, wśród naszych podopiecznych są ludzie o różnych poglądach.

To także niezbędna pomoc dla rodzin i opiekunów, którzy w tym czasie mogą pracować lub mieć czas na zaopiekowanie się swoimi potrzebami zdrowotnymi i chwilę wytchnienia. Nieformalnym opiekunem seniora najczęściej jest inny senior, starsza żona, mąż, synowa, którzy z racji wieku zmagają się ze swoimi dolegliwościami – dodaje Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

Bez zbędnych formalności

Nawet jeśli nasz podopieczny zyskałby na dołączeniu do klubu, to odstrasza żmudna procedura, która kojarzy się z MOPS. I tu małe zaskoczenie, bo aby uczestniczyć w zajęciach klubu należy zadeklarować chęć uczest-

niczenia w programie klubu i... to wszystko. – Wspieramy powstawanie w mieście placówek, które nie będą wymagały przejścia długiej procedury kwalifikacji. Chcemy, aby takie miejsca były otwarte dla wszystkich potrzebujących mieszkańców bez zbędnych formalności. Oczywiście wciąż mamy sporo ośrodków, szczególnie całodobowych, gdzie taką ścieżkę trzeba przejść, ale ten kierunek – z pominięciem administracyjnej decyzji – jest według nas ważnym krokiem ku dostępności oferty MOPS – wyjaśnia Pełnomocnik.

Czy wiesz, że?

Spotkamy się także z określeniem „specjalistyczny klub samopomocy”, to określenie formalne, stosowane w nomenklaturze MOPS. Ta forma opieki skierowana jest do osób, których potrzeby różnią się w związku z chorobą, którą przeszli. W tego typu ośrodkach wsparcie znajdują mieszkańcy Krakowa w wieku 60+ po przebytych udarach mózgu, a także osoby starsze, u których zdiagnozowano zespół otępienny lub chorobę Alzheimer'a. Kosztowny, ale konieczny transport, które zapewniają te ośrodki, jest dodatkowym atutem dla opiekunów.

Ośrodki Wsparcia

– kluby samopomocy dla osób starszych w Krakowie

- ul. Balicka 289, tel. 608 628 197
- ul. Zielony Dół 4, tel. 12/ 425 11 02
- pl. Gen. Władysława Sikorskiego 14/2, tel. 12/ 421 52 17
- os. Zielone 7, tel. 12/ 644 85 52
- ul. Komandosów 18, tel. 12/ 269 86 12
- ul. Krowoderskich Zuchów 6, tel. 12/634 24 74
- Ośrodek wsparcia - klub samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi ul. Bobrowskiego 11, tel. 12/ 422 12 11

Rady Dzielnic na rzecz osób starszych

Już czwarty rok z rzędu spotykają się, aby porozmawiać o polityce senioralnej Krakowa i rozwiązaniach dla osób starszych dostępnych w ich najbliższej okolicy. 18 marca w Sali Obrad Rady Miasta spotkali się Przedstawiciele

Rad Dzielnic, koordynatorzy Centrów Aktywności Seniorów i członkowie Krakowskiej Rady Seniorów. Spotkania zainicjowane przez Annę Okońską-Walkowicz, Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioral-

nej, służą przede wszystkim budowaniu lokalnego przy- mierza różnych środowisk na rzecz osób starszych. W tym roku wszystkie dzielnice przedstawiły swoje działania na rzecz seniorów. Liczę, że te prezentacje i ożywiona

dyskusja, która wywiązała się podczas spotkania, zobliguje reprezentantów dzielnic do jeszcze większej uważności w tym obszarze. To było owocne spotkanie, będziemy chcieli powtórzyć je za rok - podsumowuje Pełnomocnik.

Głupoty koło Wielkiej Soboty

Pokolenie 60+ kocha organizować święta dla zapracowanych dzieci i wnuków. Zrobimy święta, wszyscy przyjadą, będziemy sobie opowiadali, to znaczy babcie będą opowiadały o starych czasach, by zanudzić wnuki. Dziadek zwykle milczy i zastanawia się, po co te wszystkie starania.

Wszyscy wokół podkreślają tradycję. Tradycyjne śniadanie wielkanocne, tradycyjne dzielenie się jajkiem. Tradycyjny dom to taki, w którym mieszkają trzy pokolenia. A samotnym ta cała tradycja wrza, sprawia tylko ból. Przecież teraz każdy na swoim, a staruszkę opieki rodziny nie mają się co spodziewać. Nastają takie czasy, że młode pokolenie woli zarabiać na pomoc domową, niż samemu zmieniać pieluchy staruszkom. Jak sobie sam nie poradzi, to będzie żył w burzę.

Rodzinne święta

Dzieciątka będą słuchały grzecznie, bo mama kazała. Na stole mnóstwo przepysznych łakoci. To, że przygotowania trwały tygodniami, nie ma znaczenia. Wszystko po to, by złączyć nierozdzielne więziami trzy pokolenia. Po co takie starania. Ano wiadomo, chodzi o zapewnienie sobie na gorsze, bardziej niedołężne czasy opieki młodszych pokoleń. Tak to jest, póki jeszcze możemy być użyteczni, staramy się ze wszystkich sił zapewnić sobie przyjemną egzystencję na stare lata. Wszak domy dla niepełnosprawnych starców jawią się jak koszmar.

Prawda

Doświadczenia ostatnich dziesięciu lat wskazują, że taki sposób myślenia nie sprawdza się we współczesnym świecie. Nikt z młodego pokolenia

nie ma zamiaru poświęcać dni i nocy na opiekę nad zdemencjalnym staruszką. Zstępni wolą wywieźć starowinkę do domu opieki i tam ją odwiedzać raz w tygodniu. Przecież starowinka ma tam nowe koleżanki, lepsze warunki bytowania, gimnastykę, będzie doglądana i zadbana. To dlaczego mam się poświęcać?

Idą Święta

Choć na dworze jeszcze szaro buro i tylko leszczyny i olchy drażnią pyłkami alergików, to cieszy, że dni coraz to dłuższe i powietrze po ostatnich przełotnych opadach deszczu ze śniegiem mniej śmierzące. Ach, żeby tak ktoś jeszcze kiedy połał z kubła w Śmigus dyngus, wzdycha niejedna starowinka. To prastary słowiański zwyczaj oczyszczania ze złych myśli, klątw, rzucanych uroków. W końcu księżdz też wodą kropi.

Świnobicie

Wprawdzie to jeszcze post, ale co tam, kaszanki, salcesony, wątrobianki muszą w lodówce przetrzymać. To pora peklować mięsa do wędzenia na działkach, napychać kiełbasy. Zacier także dochodzi, a woda w studni chłodna, to i skraplanie lepiej przebiega. Przecież nie ma to, jak swojskie jadalne, tradycją uświęcone, pokropione odstaną wodą.

Jajka

Kura ptaszę głupie, nie wie, że na święta jajek trzeba wje-

cej, a sklepowe nie wiadomo czym karmione, więc zbieramy i w komorze trzymamy. Co które, może że się dłużej przeleżało, to trzeba przez miseczkę osobno wybijać, by całej masy jajecznej na sękacza nie popsuć. Tak z mendel na baby i ze dwa tuziny na stół, co by bogato było. Dobrze, że ostatnio post był, to się uzbierało. Paczka ze wsi. Kiedyś dojechanie na wieś było problemem, więc ci, co trafili za chlebem do miasta, gnietli się w swoim ciasnym M-4, pogryzając z żałością lekko zalutującą kiełbasę podaną ze wsi i zielonkawych schabów. Wprawdzie na paczce była naklejka „żywność” i pocztowy usługodawca zapewniał, że szybko dostarczy przesyłkę, ale w tym świątecznym natłoku trochę się nie udało. W czasie transportu jajka zakopane w woreczku mąki lekko się rozszczelniły, pokleily mąkę razem ze skorupkami. A mąka swojska, z naszego młyna, chowana od jesieni w komorze lekko zatęchła, jak to na przednówku. Jak się wypieczę, będzie w sam raz, wmawiali sobie tradycjonalisci, co sklepowej nijak nie chcieli w domu widzieć.

Odwiedziny na wsi

Teraz na wieś dojeżdżamy bez problemu. Zaraz po przyjeździe na dzień dobry dla lepszej rozmowy walniemy kielicha, a później już z gór-

ki, flaszka, zagrycha i tak na zmianę. Przez trzy dni albo i dłużej tak się nie da. Wprawdzie dla odsapnięcia można się przejść, zobaczyć jak weszło i czy ożymina przetrwała, ale ileż można spacerować.

Na sygnale

Z przejeżdżenia zwiększy się także ilość wezwań do zasłabnięć. Niby skąd nasz organizm ma wiedzieć, że ta zwiększona ilość kalorii, którą dostał do przetworzenia na tłuszcz, jest tylko dlatego, żeby było tradycyjnie. On, ten nasz organizm nie rozróżnia, czy są święta, czy nie. Najlepiej się czuje, kiedy systematycznie dostaje to, co potrzebuje, najlepiej pięć zbilansowanych po stronie kalorii, witamin i błonnika posiłków. Takie nagłe zmiany przyzwyczajęń traktuje jako zagrożenie i odmawia współpracy. Zarząd bez opamiętania, to sobie teraz radź i wzywaj doktora, albo pij ziółka, jakieś taki mądry.

Powrót do miasta

Strach w oczy zagłada. Będą suszyli i sprawdzali trzeźwość, czy może się uda dojechać bez problemu. Wprawdzie większe zagrożenie od policji stwarzają pijani kierowcy, ale czy to kto ogarnie. Jak to święta bez gorzałki, nie ucho- dzi, a do domu wrócić trzeba. No i wyszło. Policja zatrzymała kilka tysięcy skacowanych i napitych pechowców.

Jerzy Dudzik

ANASTAZJA

OŚRODEK REHABILITACYJNO - WYPOCZYNKOWY



50 m od plaży!

Wczasy zdrowotne

termin: 26.04.2019- 02.05.2019
cena: 800 zł/os.
Rezerwując do dnia 15.04.2019
12 zabiegów gratis!!!

.....

Rezerwując do dnia 31.08.2019
12 zabiegów gratis!!!

termin: 02.10.2019 - 08.10.2019
cena: 790 zł/os.
termin: 09.10.2019 - 15.10.2019
cena: 790 zł/os.
termin: 16.10.2019 - 22.10.2019
cena: 750 zł/os.
termin: 23.10.2019 - 29.10.2019
cena: 700 zł/os.
termin: 04.11.2019 - 10.11.2019
cena: 680 zł/os.
termin: 11.11.2019 - 17.11.2019
cena: 650 zł/os.

w ofercie:

- zakwaterowanie w pokojach 2 lub 3 os. z pełnym węzłem sanitarnym
- korzystanie z basenu w wyznaczonych godzinach
- TV Sat, Telefon i Internet
- darmowy parking
- całodienne wyżywienie (3 posiłki dziennie podane do stołu)
- bogaty program KO/ występy, koncerty, biesiada przy kielbasce z grilla, wieczorki taneczne, karaoke, bal przebierańców, konkursy z nagrodami
- udostępnienie sprzętu rekreacyjnego-sala fitness bez ograniczeń



ul. Grażyny 3, 76-032 Mielno
tel. 94 318 92 18, kom. 501 188 298
www.anastazja.ta.pl

REKLAMA



Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeli

zaprasza na wypoczynek nad morze

WCZASY DLA SENIORÓW

OFERTA SPECJALNA NA 2019 r.

Już od 65 zł/os za dobę z pełnym wyżywieniem!





Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Sprawdź szczegóły na: www.owkomandor.pl
Masz pytania? Zadzwoń lub napisz. Czekamy!
tel. 91 386 30 19 kom. 501 571 830 biuro@owkomandor.pl

Akcja antysmogowa seniorów i młodzieży

Nie otwieramy okien, przemykamy śmierzącymi ulicami, patrzymy na zadymione kominy, czytamy groźne komunikaty. Temat smogu i jego zagrożeń stał się w ostatnim czasie przedmiotem wielu rozmów także wśród ostrowskich seniorów, zwłaszcza podczas spacerów z kijkami czy w trakcie rajdów rowerowych.



fot. Barbara Peukert

Smog ma negatywny wpływ na zdrowie każdej osoby, a szczególną ostrożność powinny zachować dzieci i osoby starsze. Dlatego tak ważna jest edukacja, docieranie z wiedzą do każdego mieszkańca. Seniorzy skupieni w grupie Turystocykliści Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim pod przewodnictwem Ryszarda Dolaty i Eugeniusza Śniegockiego postanowili podjąć, we współpracy z uczniami Zespołu Szkół Technicznych, inicjatywę związaną z walką ze smogiem.

W ramach realizacji programu zadania publicznego Powiatu Ostrowskiego pn. „Wpływ bezpieczeństwa seniorów UTW w Ostr. Wlkp. na ich jakość życia” podjęto w licznych gronie starszych i młodych mieszkańców miasta rozmowę na temat wpływu smogu na nasze zdrowie. Podczas spotkania w auli ZST, prowadzonego przez profesora Ryszarda Dolatę, młodzież tej szkoły przedstawiła multimedialną prezentację na temat smogu, zaś Ryszard Chmielina, prezes Stowarzyszenia Wielkopolski Klub Ekologiczny wygłosił wykład o przyczynach powstawania smogu i ochronie przed jego skutkami.

Wspólna inicjatywa

Inicjatywa ta pokazała, jak jakość powietrza ma fundamentalne znaczenie, zarówno dla młodych, jak i starszych mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego. Seniorzy wysłuchali Szymona Pieca, ucznia ZST, który z młodzieńczą werwą mówił o smogu i jego szkodliwości. Wykazując się dużą znajomością tematu przekonywał rówieśników i seniorów o potrzebie działań na rzecz czystego powietrza.

Drugi z uczniów Jakub Nowacki podkreślał, że młodzi, pragnąc chronić swoje zdrowie i mieć wpływ na przyszłość, chętnie włączają się w walkę o czyste powietrze, w kreowanie nowej rzeczywistości, w której nie ma miejsca na smog. Na tę okoliczność zaprojektował i przedstawił obecnym na spotkaniu ulotkę zachęcającą mieszkańców miasta do udziału w kampanii antysmogowej. Zauważył przy tym, że we współpracy z seniorami można wiele zdziałać, aby skończyć z niechlubną sławą miasta o dużym stężeniu niezdrowego powietrza. Taka rzeczowa i konstruktywna postawa uczniów zdobyła uznanie najstarszych mieszkańców.

Ryszard Chmielina, prezes Wielkopolskiego Klubu Ekologicznego, wyraził zadowolenie z faktu, że może uczestniczyć w spotkaniu, na którym młodzież i seniorzy chcą podjąć wspólne działania, włączając się do akcji antysmogowej. Stwierdził, że to przykład godny naśladowania dla innych miast i regionów Polski. Na przykładzie Ostrowa Wielkopolskiego przedstawił obrazowo, jak ważne jest docieranie z informacją o smogu i jego skutkach do jak największej grupy mieszkańców, z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, zwłaszcza Internetu i telewizji kablowej. Zwrócił szczególną uwagę na to, jak chronić siebie i najbliższych przed smogiem. Wspominał przy tym, jak zdobywać pieniądze na wymianę pieców, własną sieć pomiarową, czujniki powietrza, aplikacje pokazujące stężenie powietrza czy organizację imprez masowych propagujących walkę ze smogiem.

Fakty na temat smogu

Wskazał, że podstawową przyczyną powstawania smogu jest spalanie paliw stałych (głównie węgla) przez użytkowników domowych (tzw. niskie emisje). Opisał składniki smogu oraz ich wpływ na zdrowie człowieka. Zwrócił uwagę na zagrożenia wynikające z obecności w nim pierwiastków toksycznych. Z mocą podkreślił, że skutki smogu są dalekosiężne, ma on bowiem duży wpływ na nasze zdrowie, prowadząc m.in. do pojawienia się alergii oraz astmy, wywołania niewydolności oddechowej, chorób układu krwionośnego i serca, obniżenia odporności całego organizmu oraz pojawienia się chorób nowotworowych.

Omawiając problematykę smogu i jego wpływ na nasze zdrowie przedstawił fakty i mity dotyczące globalnego ocieplenia klimatu. Zadeklarował, że kierowane przez niego stowarzyszenie włączy się w kampanię antysmogową organizowaną przez młodzież ZST i seniorów UTW. Uczestnicząc w tym spotkaniu Józef Kozan, przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów, a zarazem prezes OUTW podziękował obecnym za podjęcie tak cennej dla mieszkańców inicjatywy. Zaapelował do seniorów i młodzieży z różnych środowisk o aktywne włączenie się do kampanii antysmogowej w mieście. Rezultatem tego spotkania, jak stwierdził, jest zaplanowana kampania antysmogowa, w której młodzież i seniorzy będą propagować czyste powietrze i środowisko naturalne wśród mieszkańców Ostrowa Wielkopolskiego i Powiatu Ostrowskiego.

Kazimierz Nawrocki



CZARNY KAMIEŃ
RESORT & SPA

Zapraszamy do Czarny Kamień Resort & SPA

Komfortowy apartament z widokiem na góry, wysmienita kuchnia i relaks w strefie SPA....wszystko, czego potrzeba, aby wypocząć!



OFERTA
Aktywny Senior
od **175 zł**
/os./noc

Pakiet obejmuje:

- 2, 3 lub 4 noclegi w komfortowym apartamencie
- 2, 3 lub 4 śniadania w formie bufetu w godz. 8.00-10.30
- 2, 3 lub 4 obiadokolacje w godz. 16.00-18.00
- 1 koktajl owocowy na osobę
- wynajem kijków do Nordic Walking
- 1 całonocny wynajem rowerów
- bilet wstępu do TIMEGAMES w Jeleniej Górze
- 10% rabatu na zabiegi SPA powyżej 100 zł
- płaszcze kąpielowe (dla osób dorosłych)
- zestaw powitalny w apartamencie: kawa, herbata, woda mineralna

Pakiet obowiązuje w dniach od niedzieli do piątku w terminie 01.03 - 30.04.2019 oraz 01.10 - 30.11.2019r.

Czarny Kamień Resort & SPA
ul. Wojska Polskiego 11, 58-580 Szklarska Poreba

tel. 75 769 38 54
kom. 536 150 050

Więcej informacji www.czarny-kamien.pl

WIOSNA W TRUSKAWCU

Kompleksowe 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne na Ukrainie

Najlepsze sanatoria 90 km od granicy z Polską



TERMINY wiosennych wyjazdów 2019!

28 kwietnia - 11 maja
11 maja - 24 maja
24 maja - 6 czerwca



W pakiecie:

- pobyt w najlepszych sanatoriach w Truskawcu
- pełna opieka lekarska
- komplet badań wykonany na miejscu
- codzienne zabiegi m.in. masaże, balneoterapia, hydroterapia, aplikacje borowiny, fizjoterapia
- pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- zaplecze rekreacyjne (basen i siłownia)
- ubezpieczenie NNW i KL
- opieka polskojęzycznego rezydenta na miejscu
- transport autokarowy (Kraków, Rzeszów, Przemyśl) bądź lotniczy

Więcej informacji i wszystkie terminy

+48 12 397 49 22
www.floriantravel.pl

Florian Travel
biuro podróży

turnusyrehabilitacyjne@floriantravel.com
Florian Travel Sp. z o. o.
ul. Karmelicka 32/3, 31-128 Kraków
www.floriantravel.pl

Ile kosztuje „darmowe” sanatorium na NFZ?

Każdy pacjent w sanatorium uzdrowskim ponosi koszt zakwaterowania i wyżywienia. Wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta dla turnusów trwających 21 oraz 28 dni zależy od standardu pokoju. Zabiegi realizowane w ramach potwierdzonego uzdrowskiego leczenia ambulatoryjnego są bezpłatne. NFZ nie ponosi: kosztów przejazdu, częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie, kosztów pobytu opiekuna pacjenta, opłat klimatycznych, kosztów zabiegów przyrodolecniczych i rehabilitacyjnych, niezwiązanych z chorobą podstawową, która jest bezpośrednią przyczyną skierowania na leczenie uzdrowskie.

Skierowanie – duża zmiana
Ministerstwo Zdrowia chce skrócić kolejki do uzdrowisk, wprowadzając 12-miesięczny okres, który musi upłynąć od zakończenia przez pacjenta leczenia uzdrowskiego

albo rehabilitacji uzdrowskiej do momentu otrzymania kolejnego skierowania. Gdyby zapowiadana zmiana weszła w życie, wtedy to z kolejki na leczenie rocznie „wypadłoby” około 150 tys. osób. Z danych NFZ wynika, że co roku do funduszu wpływa pół miliona skierowań do sanatoriów. Co trzecie jest od kuracjusza, któremu nie minął jeszcze rok od ostatniego pobytu w sanatorium.

Sanatorium poza kolejnością
Jeśli złożymy wniosek o skierowanie do sanatorium, to czas oczekiwania jest taki sam dla wszystkich i wynosi około 30 miesięcy. Swoje miejsce w kolejce można śledzić na bieżąco w na stronie centrali NFZ: www.skierowania.nfz.gov.pl. Wystarczy, że wpisujemy numer skierowania. Bez kolejki wyjadą tylko zaśluzeni honorowi dawcy krwi lub przeszczepu, inwalidzi wojenni i wojskowi, kombataneci, uprawnieni żołnierze i pracownicy oraz weterani.

GazetaSenior.pl portal numer 1 dla SENIORÓW

ZAKŁADKA ZDROWIE



O najciekawszych artykułach informujemy na facebooku, aby być na bieżąco wejdź na: www.facebook.com/GazetaSenior i polub stronę.



Prenumerata z dostawą do skrzynki pocztowej

Prenumerata GAZETY SENIOR dostępna jest w każdej placówce Poczty Polskiej lub na stronie www.poczta-polska.pl/prenumerata. Koszt egz. w prenumeracie pocztowej to 4 zł.

 Poczta Polska

Gazeta Senior Miesięcznik

Dostępne Prenumeraty:

Kwartalna
Półroczna
Roczna

