

Aktywni 50+

Dodatek dla seniorów

DZIENNIK POLSKI

// 13 WRZEŚNIA 2014 R. // BEZPŁATNY DODATEK REKLAMOWY



Zdrowie i dobre samopoczucie

Porady. Jak nie dać się jesieni i zachować formę? Pomogą witaminy, odpowiednie ubranie i codzienny długi spacer



Warto pomyśleć także o szczepieniu przeciwko grypie

Dorota Dejmek

Jesienią słońca coraz mniej i najchętniej spędzamy czas w domowym zaciszu. Spada odporność, zaczynają się infekcje, które mogą okazać się szczególnie uciążliwe dla osób starszych. W tym okresie powinniśmy troskliwie zadbać o swoje zdrowie. Często wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad, aby się nie przeziębic, nie dać chorobie i zachować dobre samopoczucie.

Odżywiaj się zdrowo

Jesienią seniorzy powinni zmienić nieco sposób odżywiania, wprowadzając do diety produkty bogate w witaminy i minerały, sięgając np. po orzechy, ryby, warzywa i cytrusy. Warto wzmacniać się naturalnymi antybiotykami, takimi jak czosnek i cebula, które mają właściwości antibakteryjne i przeciwgrzybicze.

Inie martwmy się, że przytyjemy! W okresie jesienno-zimowym organizm potrzebuje większej ilości energii, dlatego

go spożywanie regularnych, rozsądnie skomponowanych pod względem kalorycznym i odżywczych posiłków z pewnością nie grozi przybraniem na wadze. Dieta 50+ powinna być urozmaicona, bogata w dania lekkostrawne, gotowane i duszone (zdecydowanie nie smażone!).

Organizm o każdej porze roku, nie tylko latem, stale traci wodę i potrzebuje około 2 litrów płynów dziennie

W chłodniejsze dni warto spożywać więcej ciepłych napojów, które oprócz nawadniania organizmu pomagają również w utrzymaniu optymalnej temperatury ciała. Jeśli już zmarzniemy, najszybszym sposobem na uzupełnienie ciepła jest gorąca herbata, naj-

piej malinowa lub żurawinowa i posilenie się ciepłym posiłkiem. Dobrym sposobem na przemarznięcie jest gorąca kąpiel, użycie rozgrzewających maści lub miejscowe ogrzanie ciała termoforem.

Ubiierz się ciepło

Podstawą jest ubranie dopasowane do panującej aury. Panie szczególnie narażone są na nieprzyjemne infekcje pęcherza lub nerek, dlatego, strój musi zakrywać i chronić te miejsca. Jednak nie należy się przegrzewać! Najlepiej ubierać się „na cebulkę”, aby wchodząc na chwilę do ciepłego pomieszczenia lub tramwaju, mieć możliwość zdjęcia jednej warstwy. Organizm nie lubi przegrzania, może się bowiem wiązać z wystąpieniem zaburzeń pracy układu odpornościowego. Przegrzanie powoduje, że szybciej łapiemy infekcje. Podobnie jest w przypadku przemoknięcia, które sprawia, że wychładzamy się aż 25 razy szybciej niż wtedy, gdy ubranie jest suche.

NIE ZAPOMINAJ O...

- **RUCHU I ĆWICZENIACH.** Im więcej się ruszamy, tym więcej energii mięśnie przerabiają na ciepło. Jeśli pogoda nie zachęca do wyjścia na spacer, ćwiczymy w domu. Dobrym pomysłem jest udział w zajęciach ruchowych w klubie, zapisanie się na basen lub do studia tańca.
- **UWAŻAJ NA URAZY.** W okresie jesienno-zimowym seniorzy często doznają urazów kończyn – skręceń, złamań, zwichnięć. Podczas spacerów trzeba więc wzmocnić czujność, zwłaszcza kiedy temperatura spadnie poniżej zera. Warto także, aby osoby mające kłopoty z chodzeniem lub równowagą zabrały na spacer kogoś bliskiego.
- **DBAJ O SKÓRĘ I CIAŁO.** Wiatr i zmiany temperatury mogą spowodować wysuszenie, zaczerwienienie, podrażnienie skóry twarzy. Dlatego nie ruszamy się z domu bez nałożenia odpowiedniego kremu. **(DD)**

Grunt to się ruszać! Ruch znacznie opóźnia starzenie

Aktywność fizyczna

Ruch to jedyny znany sposób na spowolnienie procesu starzenia się organizmu. Dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym można przesunąć wiek biologiczny aż o 10 do 20 lat!

Aktywność fizyczna może być uniwersalnym lekiem opóźniającym starość i utrzymującym zdrowie.

Podczas wysiłku fizycznego do komórek organizmu dociera więcej substancji odżywczych i dotlenia się mózg. Metabolizm przyspiesza i łatwiej pozbywamy się szkodliwych toksyn.

Dzięki ruchowi poprawiamy pracę układu trawiennego i zwiększamy odporność, ponieważ uaktywniamy system immunologiczny. Wzmocnieniu ulegają stawy i tkanka kostna, czyli obniża się ryzyko osteoporozy, spala się tłuszcz, poprawia stan mięśni łydek, ud, pośladków, ramion i barków oraz klatki piersiowej i modeluje się sylwetka.

Wysiłek fizyczny rozładowuje stres i napięcie psychiczne, eliminując m.in. zaburzenia snu. Nietrudno się zorientować, że ujemne skutki braku ruchu to przede wszystkim

rozwój choroby zwyrodnieniowej stawów i kręgosłupa, ryzyko powstawania takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca i zaburzenia psychiczne.

Poradz się lekarza

Najlepiej, jeśli aktywność fizyczna zostanie zaplanowana przez specjalistę. W przypadku istnienia określonych schorzeń, takich jak cukrzyca, choroby nerek, niedokrwistość, podwyższone ciśnienie tętnicze krwi, choroby naczyń obwodowych i przewlekłe zapalenie stawów, zbyt intensywny wysiłek fizyczny nie jest wskazany, a ćwiczenia powinny być dobierane indywidualnie.

Należy zbadać poziom wydolności fizycznej, wykonać badanie elektrokardiologiczne w spoczynku i po wysiłku, oznaczyć stężenie cholesterolu we krwi oraz jego frakcji, zbadać poziom hemoglobiny. Można również przeprowadzić badanie antropometryczne i ocenić skład masy ciała, np. określić zawartość tłuszczu. Kiedy lekarz stwierdzi zdolność do intensywniejszych ćwiczeń, powinno się wybrać ich formę, kierując się indywidualnymi upodobaniami.

Napinanie, rozciąganie

Stretching to ćwiczenia rozciągające, które można wykonywać w każdym wieku. Mają charakter zdrowotny, gdyż poprawiają działanie układu limfatycznego, zmniejszając m.in. obrzęki. Ćwiczenia usuwają z tkanek substancje toksyczne, wykazują działanie antystresowe, rozluźniając fizycznie i psychicznie. Rozciągając i napinając mięśnie (regularnie, każdego dnia) spowolnimy procesy starzenia, nasze mięśnie zachowają elastyczność, co pozwoli uniknąć urazów stawów.

Aerobik

To gimnastyka wytrzymałościowa wykonywana w rytm muzyki. Poprawia kondycję, wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, modeluje sylwetkę. Termin „aerobik” oznacza, że ćwiczenia mają za zadanie dotlenienie całego organizmu. Pełny zestaw ćwiczeń zawiera cztery podstawowe elementy: rozgrzewkę, część aerobową, ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni oraz ćwiczenia rozciągające i relaksujące. Aerobik można uprawiać w każdym wieku, tempo ćwiczeń dostosowuje się do kondycji organizmu.



Wysiłek fizyczny rozładowuje stres i napięcie psychiczne

Fitness joga

To połączenie hatha-yogi z ćwiczeniami fitness i rozciągającymi. Natężenie treningu można regulować, dostosowując do wieku i kondycji. Ćwiczenia zwiększają sprawność całego ciała, a nie tylko wybranych grup mięśni, nie narażają na kontuzję i nie wymagają sprzętu (oprócz maty) ani umiejętności. Trening składa się z trzech etapów: rozgrzewki, ćwiczeń siłowych oraz rozciągania. Ostatnie minuty to głęboka relaksacja.

Aqua aerobik

Gimnastyka w wodzie, bezpieczna jest w każdym wieku i polecana przez lekarzy. To najlepszy wybór dla osób mających problemy ze stawami, nadwagą i stresem. Ćwiczenia w wodzie korygują wady postawy, a woda zapewnia odciążenie kręgosłupa. Aqua aerobik umożliwia także rozbudowanie mięśni utrzymujących właściwą postawę – ćwiczenia aktywizują niemal wszystkie grupy mięśniowe, wzmacniając je i uelastyczniając. Regular-

na gimnastyka poprawia kondycję i wydolność organizmu, wpływa korzystnie na układ oddechowy i krążenie, redukuje tkankę tłuszczową.

Spining

Spining to jazda na rowerku stacjonarnym. Jazda na rowerze ma wiele zalet, m.in. jest to znakomity sposób na pozbycie się nadwagi. Na rowerkach stacjonarnych dostosowuje się siłę pedałowania do aktualnej wydolności fizycznej. Można monitorować tętno, ciśnienie tętnicze krwi i pracę serca. Spining wykorzystywany jest w rehabilitacji kardiologicznej i polecany w każdym wieku.

Jogging

Jogging to zarówno szybki spacer, marsz, jak i forsowny bieg. Dlatego ten rodzaj aktywności może uprawiać każdy, dostosowując tempo do stopnia wytrenowania organizmu i stanu zdrowia. Efekty zdrowotne to m.in. podniesienie poziomu dobrego cholesterolu, utrata wagi, dotlenienie organizmu, podniesienie jego wydolności. Jeśli wybieramy spacer, spacerujmy regularnie, od trzech do pięciu razy w tygodniu przez minimum pół godziny. **(DD)**

Tutaj tańczy się najpiękniej

Taniec. Podnosi energię, wyzwala uczucia, poprawia kondycję. Wystarczy wyjść z domu, przełamać opór i spróbować!

Dorota Dejmek

Taniec nie zna wieku. Tańczą 3-latkowie i 70-latkowie. Babcie i wnuki. Dziadkowie i wnuczki. W kółeczku i w parach. Zmysłowe tango, sentymentalny walc lub nowoczesne modne rytmy albo poleczkę i... „kaczuchy”.

– *U nas tańczy się najpiękniej, bo piękno emanuje też z tańczących* – mówi Anna Powłoka ze Studia Tańca GOSZA. – *I chociaż nie stawiamy ograniczeń co do wieku, od sześciu lat kładziemy nacisk na pracę z osobami 50+.* Bo seniorzy kochają taniec! Niektórzy są już z nami od początku istnienia Studia, czyli od siedmiu lat. Połknęli tanecznego bakcyła i wpadli po uszy. Przychodzą dwa, trzy razy w tygodniu, żeby potańczyć. Sami albo z partnerem lub partnerką – to nie ma znaczenia, ponieważ towarzysza do tańca zawsze się znajdzie.

Na parkiecie w takt klasycznej muzyki tanecznej wirują pary, wielkie lustra odbijają



Taniec to najbardziej przyjemna forma ćwiczeń fizycznych

każdy ich ruch. Prowadząca zajęcia Małgorzata Szyda, uczennica prof. Mariana Wierzyńskiego, trener klasy mistrzowskiej tańca sportowego, z uwagą obserwuje tańczących. Dziś tańczą seniorzy, którzy początki

nauki mają za sobą. Nie gubią już rytmu, nie mylą kroków, ale wciąż coś jeszcze trzeba poprawić, udoskonalić. Pani Małgorzata cierpliwie pokazuje, jak z gracją wykonać obrót, jak prowadzić partnerkę zachowu-

TANECZNYM KROKIEM PO ZDROWIE

● **TANIEC MOŻE BYĆ ALTERNATYWĄ** dla uprawianego amatorsko sportu i ćwiczeń fizycznych. Pozwala nam zachować zdrowie i dobrą kondycję, poprawia również samopoczucie.

● **WZMACNIA I UELASTYCZNI** wszystkie mięśnie naszego ciała. Rozluźnia i wzmacnia kręgosłup oraz stawy po wielogodzinnym siedzeniu na kanapie przed telewizorem, kształtuje sylwetkę, zwiększa siłę i poprawia wytrzymałość.

● **POPRAWIA KRAŻENIE**, ponieważ podczas tańca, podobnie jak podczas każdego innego wysiłku, akcja serca zostaje przyspieszona. Taniec to także znakomity sposób na złagodzenie bólu, popra-

wę pracy jelit i zgubienie nadmiaru kilogramów – ruszając się w tańcu spalamy tłuszcz. Pół godziny tańca towarzyskiego to utrata takiej samej ilości kalorii, jak podczas 30-minutowego energicznego spaceru.

● **JEST LEKIEM NA DEPRESJĘ**, bowiem w trakcie tańca w organizmie człowieka wydzielają się adrenalina i noradrenalina, dzięki którym czujemy się lepiej i mamy więcej energii. Wydzielają się także endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Dlatego taniec bardzo często polecany jest jako metoda wspomagająca leczenie depresji, nerwicy i innych chorób o podłożu psychicznym. **(DD)**

ją tremę i skrępowanie – uczą się tańczyć i osiągają sukces.

– *Zajęcia prowadzimy w sposób ciągły* – dodaje Anna Powłoka. – *W każdej chwili można dołączyć do grupy lub z niej odejść. Nie ma cykli, karneatów. Co jakiś czas organizowana jest grupa dla początkujących, którzy chcą rozpocząć przygodę z tańcem. Nasze Studio, oprócz zajęć w tygodniu, proponuje seniorom także spotkania towarzyskie. Raz w miesiącu organizowane są sobotnie wieczorki taneczne, a dwa razy w roku 5-dniowe zajęcia wyjazdowe.*

Nawet babcie i dziadkowie, którzy opiekują się wnukami, nie muszą rezygnować ze swych tanecznych pasji – Studio Tańca GOSZA proponuje wspólną aktywność. Ten czas nauki rytmu i ruchu tanecznego to czas zabawy i integracji międzypokoleniowej.

Studio Tańca GOSZA już trzy lata pod rząd otrzymało certyfikat „Miejsce przyjazne seniorom”. Okazuje się, że jest przyjazne także dzieciom.

REKLAMA 004402217

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

inwes.tor
WŁAŚCICIEL
WŁAŚCICIEL

UNIA EUROPEJSKA
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Projekt nr POKL.09.06.02-12-112/13 „ECDL - udany START w cyfrowy świat osób 50+”
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zapraszamy wszystkie osoby w wieku 50-64 lata zamieszkałe na terenie województwa małopolskiego poza Krakowem, Tarnowem i Nowym Sączem na **bezpłatne** (finansowane w całości ze środków Unii Europejskiej oraz budżetu państwa) szkolenia z zakresu podstaw obsługi komputera zakończone uzyskaniem międzynarodowego certyfikatu ECDL.

W ramach projektu

„ECDL - udany START w cyfrowy świat osób 50+”

oferujemy m.in.:

- 60 godzin szkolenia (podstawy obsługi komputera, MS Word, Internet),
- pokrycie kosztów uzyskania certyfikatu,
- zajęcia średnio 2 razy w tygodniu w formie praktycznych warsztatów,
- 10-osobowe grupy szkoleniowe,
- trenerów doświadczonych w pracy z osobami po 50 roku życia,
- organizację szkolenia blisko miejsca pracy lub zamieszkania uczestników.

Ogromne doświadczenie Firmy
(ponad 30 tys. godzin szkoleń w ciągu ostatnich 6 lat działalności)
gwarantuje jakość szkolenia i zadowolenie Uczestników.

Więcej informacji uzyskać można w Biurze Projektu
ul. Mogilska 25 p. 905, 31-542 Kraków, tel. 12-350-61-96, 533-91-66-66,
e-mail: ecd1@inwes-tor.pl
lub na stronie www projektu - www.inwes-tor.pl/ecdl/

REKLAMA 004415441

Studio TAŃCA
GOSZA

Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 117

miejsce
przyjazne
seniorom

Taniec Towarzyski grupa dla początkujących
– środa 17.00 od 15.10.2014
– Inne grupy od 16.09.2014

Latino solo / Modeling ciała
czwartek 19.00 (od 18.09.2014) / poniedziałek 18.45 (od 15.09.2014)

Taniec dla dzieci 3 – 5 lat z Babcią/Dziadkiem
poniedziałek 16.30 od 15.09.2014

NIE SIEDŹ W DOMU - DOŁĄCZ DO NAS!

TANIEC DLA SENIORÓW
SAMOTNYCH I TYCH W PARZE OD 50+

info@gosza.pl, www.gosza.pl
tel. 695 827 332, 604 473 666

Niższy poziom estrogenu

Zdrowie. Kobiety po menopauzie są szczególnie narażone na chorobę wieńcową i jej najpoważniejszą postać – zawał serca

Dorota Dejmek

Okres menopauzy wyraźnie zwiększa ryzyko zachorowania na schorzenia układu krążenia. Profilaktyka pomaga minimalizować negatywne skutki okresu przekwitania.

Dziś już wiadomo, że choroby układu krążenia nie dotyczą głównie mężczyzn i dolegliwości sercowo-naczyniowe zagrażają w równym stopniu obydwu płciom. Kobiety do 45. roku życia są mniej narażone na zachorowanie, ponieważ chroni je żeński hormon płciowy – estrogen. Ryzyko jednak znacznie wzrasta w okresie menopauzy, kiedy poziom estrogenów spada.

– Zmiany w organizmie kobiet spowodowane menopauzą polegają głównie na stopniowym zmniejszaniu się poziomu estrogenów, które dotychczas pełniły funkcję ochronną – przybliży problem prof. dr hab. med. Zbigniew Gaciong. – Kiedy ilość estrogenów spada, stan serca i naczyń krwionośnych znacznie się po-



Potasu szukajmy na targu. Naturalne obfite źródła to m.in. awokado, banany, pomidory, suszone morele

garsza. Kobiety w tym okresie są szczególnie narażone na chorobę niedokrwienną serca oraz jej najpoważniejszą postać – zawał serca.

Mniejsza ilość estrogenów sprzyja zaburzeniom gospodarki lipidowej i zwiększonemu poziomowi cholesterolu. Złogi cholesterolu odkładają-

ce się w ścianie tętnic wieńcowych zwężają ich światło i uniemożliwiają dostarczenie odpowiedniej ilości tlenu do serca. Powstające blaszki miażdżycowe mogą zagrażać zamknięciem tętnicy wieńcowej, a nagle zatrzymanie przepływu krwi w tętnicy wieńcowej to zawał serca. Ponadto obni-

żony poziom estrogenów odpowiada za przyspieszony rozwój nadciśnienia tętniczego. Nielezione nadciśnienie przyczynia się do wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, zawału, niewydolności serca i udaru mózgu.

Kondycja zdrowotna kobiet po menopauzie w dużym stop-

niu uzależniona jest od stanu, w jakim znajduje się ich organizm jeszcze przed menopauzą. Niestety, podawanie brakujących estrogenów, czyli hormonalna terapia zastępcza nie chroni przed chorobami serca.

– *Ogromne znaczenie dla zapobiegania rozwojowi chorób układu krążenia ma profilaktyka* – przekonuje prof. Gaciong. – *Przede wszystkim należy kontrolować podstawowe wskaźniki, czyli poziom cholesterolu i ciśnienie krwi. Jeśli leczenie wykrytych nieprawidłowości zostanie rozpoczęte przed menopauzą, to możemy spodziewać się o wiele większej skuteczności terapii.*

Nie bez znaczenia jest stosowanie odpowiedniej diety. W jadłospisie powinno znaleźć się dużo warzyw i owoców, a tłuszcze pochodzenia zwierzęcego warto zastąpić roślinnymi. Aktywność fizyczna, utrzymywanie właściwej wagi, unikanie nadmiernego spożywania alkoholu i palenia papierosów zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia.

WARTO WIEDZIEĆ

● POTAS SOJUSZNIKIEM. Kobiety po menopauzie, które spożywają produkty zawierające potas, są w mniejszym stopniu narażone na udar i zgon z jego powodu – to wynik najnowszych badań opublikowanych przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne. Obserwacje prowadzone były przez 11 lat w grupie ponad 90 tys. kobiet po menopauzie w wieku od 50. do 79. lat. U kobiet bez nadciśnienia, które w okresie obserwacji dostarczały organizmowi najwięcej potasu, ryzyko udaru było o 27 proc. niższe, a ryzyko zgonu w wyniku udaru niższe o 10 proc. W grupie kobiet z nadciśnieniem potas zmniejszał ryzyko zgonu, jednak ryzyko udaru nie było obniżone. Sugeruje to, że spożycie potasu może mieć większe znaczenie przed wystąpieniem nadciśnienia tętniczego. Rekomendowane przez WHO dzienne spożycie potasu wynosi 3,5 mg. **(DD)**

Aktywność umysłowa nie jest przywilejem młodości

Aktywność umysłowa

Szczególnie skuteczną ochroną przeciw obniżeniu sprawności umysłowej jest kształcenie. Uniwersytety Trzeciego Wieku odgrywają w tym procesie znaczącą rolę.

Zachowanie sprawności intelektualnej w starszym wieku stanowi nie mniej ważny aspekt decydujący o jakości życia niż stan zdrowia, sprawność fizyczna, warunki życia i wsparcie społeczne.

Umysł doskonały

Ale, co ciekawe, seniorzy, którzy stale pogłębiają swą wiedzę są zdrowsi, bardziej sprawni fizycznie i oczywiście umysłowo, w porównaniu z osobami nieaktywnymi, będącymi w tym samym wieku. Dlatego doskonalenie umysłu ma głęboki sens, na wiodącą rolę edukacji wśród osób 50+ wskazuje wielu naukowców. Uczenie się powinno być sposobem na życie, pozwalającym być otwartym wobec innych ludzi i świata.

Sprawność intelektualną można doskonalić na wiele sposobów. Zalecane są takie rozrywki jak m.in. rozwiązywanie krzyżówek, rebusów,

szarad matematycznych, czytanie książek, oglądanie filmów, uprawianie gier trenujących umysł, jak np. szachy, brydż – jednym słowem, wskazana jest każda działalność, która zmusza do wysiłku umysłowego. Obecnie bardzo popularną, zinstytucjonalizowaną formą edukacji seniorów, mającą na celu zachowanie i rozwijanie sprawności intelektualnej, są Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Senior studentem

Pierwszy uniwersytet tego typu powstał w Tuluzie we Francji. Utworzył go w 1972 r. profesor nauk społecznych Pierre Vellas. Wkrótce podobne uniwersytety zaczęły powstawać w innych francuskich miastach oraz krajach Europy i świata.

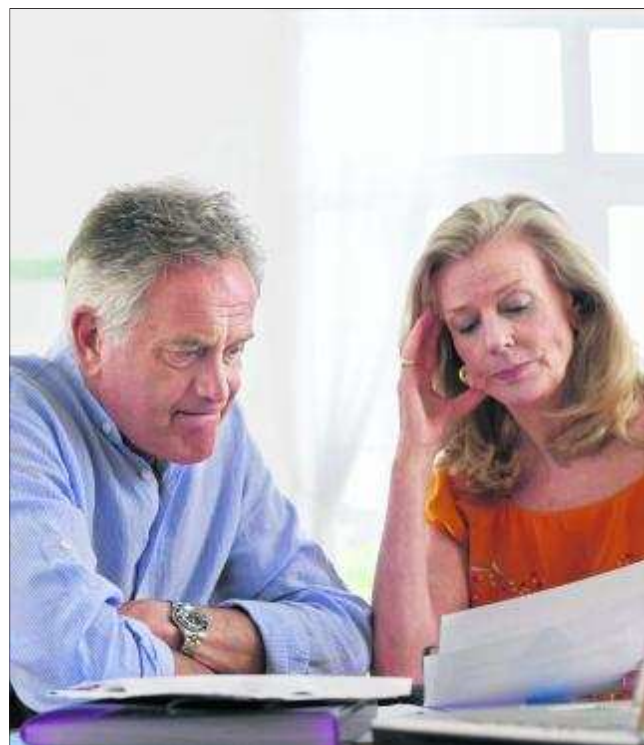
W latach 70. powstaje też jedna z organizacji działających na rzecz ludzi starszych o nazwie Association International des Universites du Traisem Age (AIUTA – Międzynarodowe Stowarzyszenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku). Jest ona międzynarodową organizacją skupiającą uniwersytety trzeciego wieku z całego świata. Jej celem jest promowanie edukacji osób starszych, wymiana wiedzy

i doświadczeń pomiędzy uniwersytetami z różnych krajów, ponadto prowadzenie badań na temat edukacji dorosłych. Członkami AIUTA są także niektóre polskie UTW.

W Polsce pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał już w latach 70., a dokładnie w 1975 r. przy Centrum Medycznym Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Pomyśłodawcą jego utworzenia była gerontolog prof. Halina Szware. Dziś w naszym kraju istnieją trzy typy Uniwersytetów Trzeciego Wieku: działające w strukturach bądź pod patronatem wyższej uczelni, kierowane najczęściej przez pełnomocnika rektora danej uczelni; powołane przez stowarzyszenia prowadzące działalność popularnonaukową oraz inne, działające np. przy domach kultury, bibliotekach.

UTW w Krakowie

W Krakowie Uniwersytety Trzeciego Wieku prowadzi kilka uczelni wyższych. Krakowscy seniorzy mogą zdobywać wiedzę w UTW Uniwersytetu Jagiellońskiego, Uniwersytetu Ekonomicznego, Uniwersytetu Rolniczego, Uniwersytetu Pedagogicznego, Politechniki Krakowskiej, Uniwersyte-



Sprawność intelektualną można doskonalić na wiele sposobów

tu Papieskiego Jana Pawła II, Wyższej Szkoły Filozoficzno-Pedagogicznej Ignatianum oraz Nowohuckiej Akademii Seniora.

Co oferują swoim słuchaczom UTW? Przykładowo, kształcenie w UTW UJ swoją

formułą przypomina studia podyplomowe. Seniorzy przez dwa semestry na cotygodniowych wykładach i seminariach zdobywają wiedzę z określonej dziedziny, np. historii sztuki, historii i kultury Krakowa, psychologii wieku dojrzałego

oraz profilaktyki chorób cywilizacyjnych i zdrowego stylu życia. Po roku nabywają wiedzę potwierdzoną dyplomem. Oprócz kierunku wiodącego studenci UTW mogą wybrać również kształcenie w formie seminariów fakultatywnych, spośród których popularnością cieszą się: historia i kultura innych regionów, filozofia, literatura, antropologia, socjologia, historia Polski, zajęcia przyrodniczo-astrofizyczne.

W ofercie UTW PK, oprócz odbywających się co dwa tygodnie sympozjów, znalazły się również seminaria prowadzone w mniejszych grupach, gdzie słuchacze mogą zdobyć wiedzę z zakresu języków obcych, obsługi komputera, pedagogiki i psychologii, historii sztuki i filmu. Powodzeniem cieszą się zajęcia rekreacyjno-ruchowe.

Słuchacze UTW Uniwersytetu Rolniczego mogą uczęszczać na wykłady, ćwiczenia i seminaria, brać udział w wyjazdach tematycznych, m.in. do stacji doświadczalnych UR, korzystać z wiedzy i doświadczenia najlepszych nauczycieli akademickich, poszerzać języki obce, a także poprawiać sprawność fizyczną. **(DD)**

Delikatna cera naczyńniowa

Uroda. Popękane naczynka, określane popularnie mianem „pajęczków”, tworzą się zarówno u kobiet, jak i mężczyzn

Dorota Dejmek

Kobiety skórę twarzy pokrytą siecią drobnych czerwonych niteczek często maskują makijażem, mężczyznom ten defekt trudniej ukryć. Warto także podkreślić, że popękane naczynka mogą być punktem wyjścia do rozwoju np. trądziku różowatego.

Przyczyny „pajęczków”

„Pajęczki” tworzą się u osób z tzw. cerą naczyńniową, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Cera naczyńniowa to nasza wrodzona właściwość – tak już jest, że u niektórych osób naczynka w powierzchniowej warstwie skóry są mocne i elastyczne, sprawnie się kurczą i rozkurczają. U innych natomiast ulegają one zniekształceniom i nadmiernie się rozszerzają, prześwitując przez naskórek w postaci czerwonych nitek.

Przyczyny zaburzeń naczyńniowych nie są do końca wyjaśnione. Pewne jest, że skłonności do występowania „pajęcz-



Cerę naczyńniową trzeba chronić przed słońcem, wiatrem i mrozem

ków” są dziedziczne, podobnie jak żylaki kończyn.

Winny może być nadmiar żeńskich hormonów płciowych – estrogenów, które działają rozluźniająco na ścianki naczyń. Dlatego na cerę naczy-

niową niekorzystnie wpływają środki antykoncepcyjne z estrogenem. Naczynkom szkodzi także promieniowanie UVA, zarówno słoneczne, jak i sztuczne (solarium), ponadto sauna, gorące potrawy (rozsze-

rzają naczynka), alkohol, wiatr, duże wahania temperatury, długotrwałe przyjmowanie sterydów oraz peelingi ziarniste, których ostre drobiny mogą uszkadzać powierzchnię położone naczynia.

Ważna profilaktyka

Aby nie dopuścić do nasilenia i zwiększenia się liczby popękanych naczynek, skórę należy właściwie pielęgnować i stosować profilaktykę.

Codzienna pielęgnacja cery naczyńniowej wymaga kosmetyków, w których powinny się znaleźć substancje uszczelniające i wzmacniające naczynka, chroniące je przed pękaniem. Te substancje to: rutyna (zmniejsza łamliwość, kruchość i przepuszczalność naczynek), ekstrakt z oczaru – hamamelis (ma właściwości ściągające i przeciwzapalne, działa kojąco na skórę), wyciąg z arniki górskiej (wzmacnia naczynka, działa przeciwzapalnie, zmniejsza zaczerwienienia), wyciąg z kwiatów dzikiego mirtu (działa obkurczająco

i wzmacniająco, przeciwdziała pękaniu naczynek), ekstrakt z miłorzębu japońskiego (ułatwiający ścianom naczyń, poprawia krążenie w drobnych naczyniach krwionośnych skóry). Ważne są ponadto witaminy: witamina K (wpływa na proces regulacji krzepnięcia krwi, zapobiega krwotokom, likwiduje

Tendencja do rozszerzania się naczyń krwionośnych często występuje w starszym wieku

pajęczki, wylewy podskórne), witamina PP (chroni i uszczelnia naczynka krwionośne), witamina C (ma działanie uszczelniające i wzmacniające naczynka).

Osobom z cerą naczyńniową zaleca się korzystanie z fachowych porad i zabiegów. Lekarz może przeprowadzić specjalną kurację naczyńniową, a w ga-

biniecie kosmetycznym można skorzystać z zabiegów, np. masek, peelingów (w tym przypadku tylko enzymatycznych) poprawiających stan skóry.

Popękane naczynka można leczyć zabiegowo – ich zamykanie jest sposobem na rozwiązanie tego estetycznego problemu. Zabiegi należy wykonywać u specjalistów dermatologów. Znane metody to elektrokoagulacja (za pomocą prądu o wysokiej częstotliwości), kriochirurgia (wymrażanie), a także skleroterapia (dotycząca naczyń kończyn dolnych, gdzie rozszerzone naczynka pojawiają się zwłaszcza na udach; polega na podaniu do wnętrza naczynia preparatu farmakologicznego, który powoduje zwężenie jego światła i zamknięcie) oraz laseroterapia. Do zamykania naczynek stosuje się różne, wciąż ulepszane lasery. Zabiegi – także na nogach – rzeczywiście przynoszą dobry efekt. Kłopot z cerą naczyńniową polega jednak na czymś innym – po pewnym czasie naczynka mogą się pojawiać na nowo.

REKLAMA 004423105

Specjalnie dla Was

Strefa Diet delikatesy

żywność ekologiczna
produkty bio
diety specjalistyczne

- dieta bezglutenowa
- dieta cukrzycowa
- dieta niskocholesterolowa
- dieta niskobiałkowa
- dieta bezmleczna

Darmowe konsultacje z dietetykiem

ul. Medveckiego 2, C.H. Czyżyny, Kraków

+48 518 254 504, +48 508 301 280

fb.com/strefadiet www.strefadiet.pl

REKLAMA 004423234

„Pogodne Dni”

Dom Opieki Całodobowej dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych.

Spokojna i bezpieczna przyszłość dla osób starszych.

- Rodzinna atmosfera
- Miłość i szacunek
- Opieka pielęgnarska i fizjoterapeutyczna
- Wsparcie duszpasterskie
- Pełne wyżywienie
- Pobyty stały, czasowy

Sprawdź nas:

Pobyt DZIENNY – TYLKO 50 ZŁ/OSOBA

Dom seniora „Pogodne Dni”
Pomagamy godnie żyć na ziemi do końca.

Dąbrowa 220, 33-311 Wielogłowy, tel. 18 441 30 73, 608 662-838, 501 399 997

www.pogodnedni.pl

Czas na sanatorium

Rehabilitacja. Sprawdź, kto ma szansę na skorzystanie z 24 dni wypoczynku oraz zabiegów na koszt ZUS lub NFZ

Patrycja Wactawska

ZUS od 1996 roku realizuje program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej. Co roku kilkadziesiąt tysięcy osób korzysta z bezpłatnej rehabilitacji w ramach tego programu. Rehabilitacja może mieć formę ambulatoryjną albo stacjonarną. W przypadku tej drugiej, kuracjusz może spędzić ponad trzy tygodnie w sanatorium.

Kto może skorzystać

Na rehabilitację kierowane są osoby zagrożone długotrwałą niezdolnością do pracy, ale rokujące odzyskanie tej zdolności po przeprowadzeniu rehabilitacji. Celem kuracji jest poprawienie stanu zdrowia tych osób i przywrócenie im zdolności do podjęcia pracy. ZUS wydaje pieniądze na rehabilitację, by – w założeniu – zaoszczędzić na wypłacie rent.

Nie oznacza to jednak, że osoba wysłana na rehabilitację nie ma szansy na otrzymanie renty chorobowej. Orzecznik oceniający stan zdrowia osoby wnioskującej o rentę będzie bowiem ocenił jej stan zdrowia w aspekcie możliwości kontynuowania pracy. Sam fakt, że korzystała ona z turnusu rehabilitacyjnego, nie będzie miał wpływu na wydanie orzeczenia o niezdolności do pracy lub też odmowę wydania takiego orzeczenia.

Całodobowa opieka

Koszt pobytu, który pokrywa ZUS, obejmuje całodobową opiekę medyczną, zabiegi lecznicze, zakwaterowanie i wyżywienie. Zakład ubezpieczeń refunduje także koszt podróży do ośrodka rehabilitacyjnego z miejsca zamieszkania i z powrotem najtańszym środkiem komunikacji publicznej.

Program rehabilitacji skierowany jest do osób ubezpieczonych:

- zagrożonych całkowitą lub częściową niezdolnością do pracy,
- uprawnionych do zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu podstawy do ubezpieczenia chorobowego albo wypadkowego,
- pobierających rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy, które rokuja jednocześnie odzyskanie zdolności do pracy po przeprowadzeniu rehabilitacji.

Rehabilitacja lecznicza prowadzona jest kompleksowo. Jej program jest ukierunkowany zarówno na leczenie schorzenia, które było przyczyną skie-

Lokalizacja ośrodków rehabilitacyjnych współpracujących z ZUS w 2014 roku



rowania na rehabilitację, jak i schorzeń współistniejących.

Obecnie w systemie stacjonarnym na rehabilitację kierowane są osoby ze schorzeniami: narządu ruchu, układu krążenia, układu oddechowego, psychosomatycznymi i onkologicznymi po operacjach gruczołu piersiowego. W systemie ambulatoryjnym rehabilitowane są zaś osoby ze schorzeniami narządu ruchu i układu krążenia. Te ostatnie schorzenia rehabilitowane są ambulatoryjnie między innymi z wykorzystaniem telemedycznego monitorowania.

Decyduje lekarz

O tym, czy osoba ze schorzeniami narządu ruchu bądź układu krążenia będzie rehabilitowana w systemie stacjonarnym, czy ambulatoryjnym, decyduje ZUS. Jeśli lekarz orzecznik ZUS potwierdzi w stosownym orzeczeniu, że

istnieje potrzeba rehabilitacji leczniczej, orzeczenie to będzie podstawą skierowania na rehabilitację. Lekarz orzecznik może z własnej inicjatywy wydać orzeczenie będące podstawą do skierowania na rehabilitację podczas orzekania w sprawie niezdolności do pracy do celów rentowych, przy okazji kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy z powodu choroby, a także podczas orzekania o okolicznościach uzasadniających przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego.

Orzeczenie takie może także zostać wydane przez orzecznika na wniosek lekarza prowadzącego leczenie danej osoby. Na stronie internetowej www.zus.pl można znaleźć przykładowy wniosek, ale jego wzór nie jest wiążący.

Lekarz wystawiający wniosek powinien jednak pamiętać,

by podać w nim: imię i nazwisko chorego, numer PESEL, adres zamieszkania wraz z numerem telefonu i rozpoznanie medyczne w języku polskim. Musi także zawrzeć we wniosku swoją opinię co do rokowania odzyskania zdolności chorego do wykonywania pracy po rehabilitacji.

Wniosek o przeprowadzenie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej może wystawić każdy lekarz prowadzący leczenie. Wniosek składa się w dowolnej jednostce ZUS. Jeżeli lekarz orzecznik przychyli się do wniosku lekarza prowadzącego, chory otrzyma zawiadomienie o skierowaniu do ośrodka rehabilitacyjnego.

Rehabilitacja lecznicza w ośrodku rehabilitacyjnym trwa 24 dni. Ordynator ośrodka rehabilitacyjnego za zgodą ZUS może jednak podjąć decyzję o jej przedłużeniu lub skró-

ceniu. Zrobi to w razie: pozytywnego rokowania co do odzyskania zdolności do pracy w przedłużonym czasie trwania rehabilitacji; wcześniejszego przywrócenia zdolności do pracy; zaistnienia innych przyczyn leżących po stronie osoby skierowanej na rehabilitację.

**Z Narodowego Funduszu
Zdrowia**

Tyle o kuracji finansowanej przez ZUS. Inną możliwością jest wyjazd do sanatorium z dofinansowaniem NFZ. Skierowanie na leczenie zdrowotne dofinansowywane przez NFZ wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego. Bierze przy tym pod uwagę stan zdrowia, wskazania i przeciwwskazania. Tych ostatnich jest sporo. Należą do nich m.in. niektóre rodzaje nowotworów, osteoporoza ze świeżym złamaniem, tyfus

z cukrzycą powikłaną zmianami naczyniowymi. Szczegółowy katalog przeciwwskazań i wskazań do leczenia uzdrowiskowego został zawarty w załączniku nr 1 do rozporządzenia ministra zdrowia z 5 stycznia 2012 roku (Dz. U. poz. 14). Żeby ocenić stan zdrowia, lekarz zwykle kieruje osobę mającą wyjechać do sanatorium na podstawowe badania: morfologię, OB, rentgen płuc, EKG, badanie moczu.

Wystawione skierowanie należy złożyć w wojewódzkim oddziale NFZ. Skierowanie przesyła tam lekarz bądź sam pacjent. NFZ zaleca, by w prawym dolnym rogu koperty ze skierowaniem umieścić napis: „SKIEROWANIE NA LECZENIE UZDROWISKOWE”.

Ocenę celowości skierowania przeprowadza następnie lekarz specjalista w dziedzinie balneoklimatologii i medycyny fizykanej lub rehabilitacji medycznej NFZ. Jeśli uzna, że są podstawy do kuracji, wskaże rodzaj i miejsce leczenia uzdrowiskowego. Jeśli lekarz z NFZ stwierdzi przeciwwskazanie lub brak wskazań do leczenia uzdrowiskowego, skierowanie zwracane jest lekarzowi, który je wystawił wraz z podaniem przyczyny odmowy potwierdzenia skierowania. Fundusz powiadamia również pisemnie pacjenta. Od decyzji nie można się odwołać.

Nie częściej niż raz na 18 miesięcy

O terminie wyjazdu pacjent jest powiadamiany przez NFZ nie później niż 14 dni przed rozpoczęciem turnusu. Swoje miejsce w kolejce do wyjazdu można też śledzić na bieżąco w wyszukiwarce internetowej pod adresem: <https://skierowania.nfz.gov.pl/>.

Na leczenie uzdrowiskowe zwykle czeka się przez kilkanaście miesięcy od dnia złożenia skierowania. Osoby, które nie mają zobowiązań wymuszających planowanie wyjazdu z wyprzedzeniem, mogą dowiadywać się w swoim oddziale NFZ o możliwości skorzystania z tzw. zwrotów, czyli skierowań, z których z różnych przyczyn nie mogli skorzystać inni pacjenci, a termin do rozpoczęcia leczenia jest krótszy niż 14 dni.

Pamiętajmy, że w przypadku osób dorosłych zalecane jest korzystanie z ambulatoryjnego i sanatoryjnego leczenia uzdrowskiego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowskim nie częściej niż raz na 18 miesięcy.

Verbascon^{Suplement diety}

**KROK PRZED
ANTYBIOTYKIEM**

**Składniki preparatu mają
udokumentowane badaniami
klinicznymi korzystne działanie:**

- przeciwwirusowe
- przeciwbakteryjne
- przeciwzapalne
- immunostymulujące
- wykrztuśne
- napotne

✓ **oraz wykazują bezpieczeństwo stosowania
u osób dorosłych i dzieci (od 3 roku życia).**

**Preparat przeznaczony jest do
stosowania w stanach:**

*infekcji wirusowych i bakteryjnych dróg
oddechowych (oskrzeli, zatok, gardła)
oraz opryszczki, przeziębienia i grypy*

Preparat Verbascon nie zawiera:

- kofeiny
- pseudoefedryny
- cukru



Skład (2 saszetki zawierają): 40 mg ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej (*Pelargonium sidoides*), 40 mg ekstrakt z kwiatu dziwaniny (*Verbascum thapsus*), 40 mg ekstrakt z kwiatu czarnego bzu (*Sambucus nigra*), 500 mg witamina C, 10 mg cynk, 55 µg selen, 25 mg rutyna.

Dawkowanie: Zaleca się stosować 2 saszetki dziennie. Zawartość należy rozpuścić w 150 ml ciepłej wody.

Producent: Polski Lek S.A., ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice. www.polskilek.pl

Sanatorium Uzdrowiskowe „WIKTOR” Cechini

Łopata Polska 24, 33-370 Żegiestów
rezerwacja@cechini.pl, tel. 18 471 72 68 fax 18 471 72 51
www.wiktor.cechini.pl

Sanatorium WIKTOR położone jest w malowniczym, cichym oraz spokojnym miejscu na każdą porę roku.

Ośrodek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych ruchowo.

Na terenie znajduje się pełna baza zabiegowa. Oferujemy z zabiegów z zakresu: hydroterapii, balneoterapii, fizykoterapii, inhalacji i rehabilitacji ruchowej.

Oferta

- Leczenie sanatoryjne (współpraca z NFZ)
- Turnusy rehabilitacyjne (dofinansowane z PCPR i MOPS)
- Wczasy grupowe i indywidualne
- Pakiety Lecznicze
- Oferty Specjalne
- Spa&Wellness

Dodatkowo: grota solna, sala rekondycyjna, basen rehabilitacyjny z hydromasażem

Leczymy m.in:

- wodami mineralnymi: „Zofia”, „Jan”, „Zuber”, „Stanisław”, „Józef”
- borowinami
- solami



Cecchini