ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Kwiecień 2019 #3 (6)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

AKTYWNIE
Spacery

WYWIAD
Małgorzata
Żuber-Zielicz

DRZEWA
w mieście

Czuj się jak u siebie.

Rozlicz swój PIT w Warszawie.

WARSZAWA 19 115

Fot. Shutterstock

Coś nas o tej porze roku odmienia. Stajemy się uważniejsi, delikatniejsi, bardziej uprzejmi. Przystajemy, uśmiechamy się na widok delikatnych pączków brzozy, a gwarne ptasie dialogi utwierdzają nas w przekonaniu, że oto znów jest, przyszła i na wiele miesięcy rozgości się na zewnątrz, a przede wszystkim – w nas. Wspaniała wiosenno-letnia magia.

Powoli otrząsamy się z zimowych pancerzy, wyciągamy zakurzone rowery i kijki do nordic walkingu lub zwyczajnie, tak po prostu, nakładamy wygodne buty i idziemy na spacer. O magicznym wpływie ruchu na serce, w wymiarach kardiologicznym i duchowym, w swoim comiesięcznym prozdrowotnym artykule pisze **Bożena Borys**. O tym, że w Warszawie mamy idealne warunki do spacerów, ponieważ w stolicy na jednego mieszkańca przypada aż 110 m^2 zieleni, wspomina z kolei **Ewa Ligęza-Sieniarska**.

Nie przez przypadek poświęcamy ten numer w dużej części zdrowiu – 7 kwietnia obchodzimy bowiem **Światowy Dzień Zdrowia**. To idealny czas po zimie, by przeskanować swój organizm i zafundować mu „przegląd techniczny". Przyjrzeć się, dlaczego nęka nas bezsenność, o której pisze **Magdalena Brejdygant**, i czy delikatna zmiana stylu życia nie pozwoli nam na nowo cieszyć się regenerującym nocnym wypoczynkiem.

W tym numerze piszemy także o delikatnym problemie, który, jak się okazuje, dotyka ponad 5 proc. społeczeństwa na całym świecie i jest już chorobą cywilizacyjną. NTM, bo o nim mowa, można i trzeba leczyć, na przykład metodą Corefit®System, o której też piszemy.

Wiosna to również czas porządków. Także w naszych finansach. O tym, jak o nie zadbać, o emeryturach kobiet z rocznika 1953 oraz o tym, czy odwrócona hipoteka jest dla nas i jakie konto jest najlepsze dla seniora, pisze niezawodna **Halina Molka**.

I na koniec o tym, jak wygląda tworzenie w stolicy komplementarnej strategii polityki senioralnej, przeczytamy w felietonie **Wojciecha Zielińskiego** i wywiadzie z **Małgorzatą Żuber-Zielicz**. Nowa przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów opowiada m.in. o współpracy dzielnicowych rad seniorów przy kształtowaniu planów miejskich mających zapewnić warszawiakom godne starzenie się i poprawę ich jakości i poziomu życia.

Kwiecień, jak mawia przysłowie, to miesiąc pełen zmian. Po wietrznych, mroźnych i trudnych porankach pojawia się słońce i błękitnieje niebo. Zakwitają krokusy i zawilce. Świat nieodwracalnie się zmienia. My także szykujemy się na przeobrażenia, bo demografia oddaje władzę seniorom i to – jak wyliczają gerontolodzy – jest nieunikniony trend. Na szczęście!

Życzymy Wam, Drodzy Czytelnicy, dobrych, ludzkich i słonecznych świąt. Niech Was wzmocnią i prawdziwie odmienią!

Marzena Michałek
Redaktor
Warszawskiego Miesięcznika Seniorów
Ilustracja: Freepik.com

ADRES REDAKCJI:
ul. Niecała 2,
00-098 Warszawa
e-mail:
pokolenia@um.warszawa.pl

RADA PROGRAMOWA:
Tomasz Pactwa
przewodniczący
Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych
Joanna Dolińska-Dobek
członek
Dyrektor Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
Małgorzata Żuber-Zielicz
członek
Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów
Aleksandra Laudańska
członek

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Marzena Michałek
Bohdan Pylypushko
Agnieszka Kołodyńska-Iglesias

KOREKTA:
Dagmara Deska

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Bohdan Pylypushko, COUNICO

DRUK:
MBARTGRAF
Ewa Księżopolska-Bisińska
www.bartgraf.com.pl

WYDAWCA:
Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy
ul. Niecała 2,
00-098 Warszawa

REALIZACJA:
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
ul. Nowolipie 25B,
01-002 Warszawa

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadesłanych tekstach wynikających z zasad edytorskich lub kultury języka. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.

Zdjęcia okładkowe:
Shutterstock

WYWIAD
Z MAŁGORZATĄ ŻUBER-ZIELICZ,
przewodniczącą Warszawskiej Rady Seniorów, rozmawia Marzena Michałek
str. 3-4

POLITYKA SENIORALNA
ODWRÓCONA HIPOTEKA
str. 5-6

POLITYKA SENIORALNA
EMERYTURY rocznika 1953
str. 7-8

WARSZAWA SENIORALNA
TARGI PRACY
str. 8-9

EKONOMIA
RACHUNKI BANKOWE
str. 10-11

WARSZAWA SENIORALNA
AKADEMIA LIDERÓW
str. 14

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
SENIORZE, NIE JESTEŚ SAM
str. 13-14

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
POEZJA LIDII KOSK
str. 15

PSYCHOLOGIA
DEPRESJA SENIORA
str. 16-18

ZDROWIE
BEZSENNOŚĆ
5 produktów na poprawę snu
str. 19

ZDROWIE
Nie metryka, a stan zdrowia MÓWI, ILE MAMY LAT
str. 19-20

ZDROWIE
JAK ŻYĆ Z NTM
str. 21-23

AKTYWNIE
SPACERY
str. 24-25

ROK MARKA EDELMANA
#ŁĄCZY NAS PAMIĘĆ
str. 26-27

OKIEM SENIORA
DEMOGRAFIA
str. 28

SENIOR I EKOLOGIA
DRZEWA W MIEŚCIE
str. 29-30

KUCHNIA
PRZEPISY ŚWIĄTECZNE
str. 31

ROZRYWKA
str. 32

Być blisko i wsłuchać się w potrzeby seniorów
z Małgorzatą Żuber-Zielicz, przewodniczącą Warszawskiej Rady Seniorów, rozmawia Marzena Michałek.

Pedagog, fizyk, nauczyciel, dydaktyk, społeczniczka, samorządowiec. Pełniła pani i pełni wiele funkcji społecznych. Która jest obecnie pani najbliższa?

Te role wzajemnie się uzupełniają, nabyte doświadczenia i kontakty pomagają w jednych i drugich. Już w czasach, gdy jako uczennica byłam w liceum komendantką szczepu ZHP, lubiłam coś robić dla innych i z innymi. Od 2006 do 2018 r. byłam radną miasta Warszawy, a teraz kontynuuję te społeczne działania na rzecz warszawskich seniorów. Z tej perspektywy widać wiele spraw, które są do zrealizowania w stolicy i mają wymiar międzypokoleniowy. Taki na przykład drobiazg jak niskopodłogowa komunikacja i odpowiednie wyprofilowanie przystanków to sprawa ważna dla osób starszych, ale też dla opiekunów dzieci z wózkami.

Edukacja to pani pasja czy racjonalny wybór ścieżki zawodowej?

I jedno, i drugie. Kiedy nieco przypadkiem trafiłam na dwa miesiące na zastępstwo do LO im. M. Kopernika, osoba, którą zastępowałam, przegrała walkę z rakiem. Zastępstwo się przedłużyło i okazało się, że mogę łączyć doświadczenia, które nabyłam w harcerstwie, z pracą nauczyciela i również działać w szkole. Praca z młodzieżą to codzienna adrenalina bycia na scenie – zamykasz drzwi do klasy i to ty decydujesz, jak wykorzystacie ten czas. A uczniowie to wymagający partnerzy.

W Koperniku zostałam, z przerwami, do 2002 r. Te przerwy to było pięć lat pracy w szkołach instruktorskich ZHP (SHS „Perkoz" i, jako z-ca komendanta ds. programowych, w Centralnej Szkole Instruktorów Harcerskich w Załęczu Wielkim – za tę pracę dostałam Harcerską Nagrodę Myśli Twórczej, wyróżnienie, które sobie najwyżej cenię), trzy lata w Szkole Polskiej przy Ambasadzie RP w Sofii, później jeszcze pół roku w USA, gdzie mąż był na stypendium Fundacji Fulbrighta. Później, w liceum im. M. Kopernika, brałam udział we wprowadzaniu programu międzynarodowej matury (IB), dzięki czemu nie miałam wątpliwości, już jako dyrektor LO im. S. Batorego, by wdrożyć ją również w tej szkole. Generalnie praca tam okazała się fascynującą przygodą.

Jak doświadczenia zdobyte podczas pełnienia tych stanowisk pedagogicznych wpływają na działania związane z obecnie sprawowaną funkcją przewodniczącej Warszawskiej Rady Seniorów?

Wszystkie te działania to działania dla ludzi i z ludźmi, i to w ogromnej skali, z dużą liczbą społeczników. Przy okazji, podobnie jak podczas pełnienia funkcji nauczyciela czy dyrektora, poznaje się wiele osób oraz mechanizmy funkcjonowania organizacji i instytucji, w tym stołecznego samorządu.

Funkcję przewodniczącej Warszawskiej Rady Seniorów pełni pani od niedawna. Jakie ma pani plany na tę kadencję? Które sprawy uważa pani w najbliższym czasie za najistotniejsze dla warszawskich seniorów?

To kolejne wyzwanie, którego podjęłam się jako niedoświadczony senior. Przewodniczący to przede wszystkim organizator pracy, a mądrość jest w osobach starszych, z którymi współpracuję. Spotkałam i spotykam ludzi z olbrzymim doświadczeniem życiowym i wiedzą oraz energią do działania. Moją rolą i całego prezydium WRS jest wsłuchanie się w potrzeby środowiska i zabieganie o tworzenie przez miasto warunków do zaspokajania tych potrzeb. A jest ich wiele... Właśnie kończymy tworzenie naszego planu. Chcemy go realizować we współpracy i przy poparciu seniorów z rad dzielnicowych. Są rzeczy małe i duże – i wszystkie ważne: zdrowie, miejsca do aktywności fizycznej i kulturalnej, dostępność naszego miasta. Będziemy zabiegać o stworzenie Stołecznego Centrum Geriatrii i poprawę dostępności usług medycznych i rehabilitacji dla seniorów, wspierać zwiększenie liczby miejsc dziennego pobytu dla seniorów, zabiegać o rozwój teleopieki i wolontariatu opartego na lokalnej pomocy i zainteresowaniu sąsiadem. Będziemy wspomagać kampanię miejską „Więźniowie czwartego piętra". Windy muszą powstać tam, gdzie mieszkają osoby starsze – miasto powinno rozpocząć ich instalację od budynków komunalnych. To ważne dla seniorów i osób niepełnosprawnych, ale też dla matek z małymi dziećmi. Będziemy walczyć o dużą czytelną czcionkę w rozkładach jazdy ZTM, o poprawę jakości komunikacji, która dojeżdża do szpitali.

Cytuje pani na swoim blogu myśl Stanisława Jerzego Leca: „Zawsze jacyś Eskimosi wymyślą dla Murzynów z Afryki instrukcję zachowania się w trakcie upałów". Jeśli przyłożymy tę myśl do projektów wsparcia osób starszych w Warszawie, oznacza to, że trudno czerpać skądkolwiek propozycje implementacji tego typu modeli społecznych, bo ani niemiecki, ani francuski, ani nawet szwedzki, kompletnie nie sprawdzi się na

polskim gruncie. Czy tak jest rzeczywiście? Czy może jednak któryś z modeli, po modyfikacjach, udałoby się wdrożyć na gruncie polskim. Jeśli tak, to który?

Sytuacja seniorów w poszczególnych krajach UE bardzo się od siebie różni, choćby poziomem dochodów czy jakością (też związaną z finansami) służby zdrowia i systemu opieki. Inne są też zwyczaje, systemy polityczno-samorządowe i poszczególne uwarunkowania. Dlatego warto podpatrywać pozostałe kraje, jednak każdy pomysł, który nam się podoba, trzeba szczegółowo analizować pod kątem naszych warunków i potrzeb oraz poddawać odpowiedniej modyfikacji. Wiele rozwiązań tego typu przenosimy od naszych sąsiadów na grunt polski, ale z dozą krytycznej refleksji.

Clark Tibbitts, amerykański gerontolog, wskazał, że najważniejszą potrzebą seniorów jest wykonywanie działań społecznie użytecznych i związane z tym uznanie. Zgodzi się pani z tą opinią?

Z opinią się zgadzam, bo jako fizyk twierdzę, że ruch i aktywność to życie. Dopóki mamy siłę na działanie, to mamy energię do życia. Znam osoby w wieku 95 lat grające w szachy i osoby 65-letnie, które wyłączyły się ze wszystkiego. Tych 30 lat różnicy prawie u nich nie dostrzegam i to, niestety, jest potwierdzenie tej teorii. Oczywiście seniorzy są różni, jednym potrzeba wielu kontaktów, a innym – spokoju i realizacji swoich pasji. Wiele zależy od sytuacji rodzinnej.

Nowe podejście do pomocy społecznej w sferze polityki senioralnej odchodzi od tradycyjnego, polegającego na przyznawaniu świadczeń czy też miejsc dla osób niesamodzielnych w domach pomocy społecznej, na rzecz rozwoju usług aktywizacyjno-zapobiegawczych i wsparcia w środowisku zamieszkania. Jak ocenia pani rozwój tego typu usług w Warszawie?

W Warszawie tego typu działania są realizowane dobrze. Mamy bardzo dobre pomysły w Biurze Polityki Społecznej – czas na nowe rozwiązania, modyfikację dotychczasowych i ich wdrożenie oraz promocję. Wymienię chociażby tylko powstający dom wielopokoleniowy przy ulicy Stalowej, budowany na kształt kooperatywy mieszkaniowej.

Na ile znaczący jest obecny stan uczestnictwa organizacji seniorskich (UTW, Rady Seniorów, NGO-sy) w tworzeniu polityki senioralnej w stolicy?

Aktualna polityka senioralna zawarta została w programie *Warszawa przyjazna seniorom na lata 2013–2020* i jej realizacja podlega corocznej ocenie. Właśnie wkraczamy w czas pracy nad nowym dokumentami – organizatorem tych debat musi być biuro odpowiedzialne za realizację uchwały Rady Miasta, a Warszawska Rada Seniorów i inne podmioty z obszaru polityki senioralnej będą aktywnymi uczestnikami tych spotkań.

Jaka jest pani opinia o Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" stworzonym w oparciu o ideę *design thinking*?

Pomysł na to miejsce jest świetny. Widać, że ono żyje i jest coraz bardziej znane. Może warto też zastanowić się nad mocniejszym promowaniem akcji międzypokoleniowych. Myślę, że nadszedł czas na powstanie kolejnych takich miejsc w Warszawie.

Czy takie instytucje, jak rozwijające się na potęgę CAL-e, kluby sąsiedzkie, mają szansę stać się filarem wsparcia środowiskowego, gwarantem aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym, ponieważ to one właśnie najtrafniej potrafią rozpoznać ich potrzeby na gruncie lokalnym?

Seniorzy muszą mieć w zasięgu ręki różne możliwości aktywności. Już dziś wiele dzieje się w małych klubach czy spółdzielniach. To tam osoby starsze spotykają się z sąsiadami, grają w szachy, dyskutują. Tam mogą zadbać o siebie i rozpoznać swoje potrzeby. Dlatego właśnie takie miejsca muszą powstawać blisko domu, by seniorzy mieli przestrzeń do aktywności fizycznej, intelektualnej i towarzyskiej. To tam powstaną pomysły na lokalny wolontariat sąsiedzki i tam będą formułowane oczekiwania wobec miasta. Naszą i waszą rolą jest do tych miejsc docierać i wspierać wymianę myśli. Może warto w #POKOLENIACH uruchomić rubrykę *Listy seniorów*?

Jak wygląda polityka zatrudniania seniorów w Warszawie? Czy w ogóle takie pojęcie istnieje?

Seniorzy to grupa bardzo zróżnicowana pod względem aktywności zawodowej. Trudno mówić dzisiaj o polityce, gdy brakuje ludzi do pracy w Warszawie – wiele osób starszych po prostu pracuje, bo taka jest potrzeba chwili i mogą dorobić do skromnych emerytur. Niezależnie od tego wiem, że jedna z dzielnic planuje giełdę pracy dla seniorów. Najlepiej sprawdzać pomysły w działaniu – zamierzamy wspierać tę ideę.

Co sądzi pani o potencjale wolontariatu, w tym senioralnego, jako jednej z form wsparcia i aktywizacji osób starszych?

Wolontariat daje olbrzymią siłę do działania – poczucie, że coś mogę dać innym. To silny bodziec dla nas samych i dla naszej aktywności oraz rozwoju. A uśmiech drugiego człowieka to czynnik zdrowia nie mniej ważny od garści tabletek.

Aktywny relaks w pani przypadku to nadal turystyka górska i pływanie, czy może ostatnio coś innego bardziej panią porywa?

Pływanie daje mi bardzo dużo – relaks, poczucie zadbania o siebie i przypływ energii. Pozwala także moim myślom płynąć swobodnie, co uspokaja i czasami rodzi wiele twórczych rozwiązań. Góry ostatnio przegrywają z morzem – otwarta przestrzeń i szum fal dużo bardziej mnie uspokajają.

Fot. Materiały własne M.Ż.Z.

Odwrócona hipoteka

Będzie alternatywą czy trafi do lamusa?

W 2014 r. w Polsce uchwalona została ustawa o odwróconym kredycie hipotecznym. Miał być szalupą ratunkową dla seniorów, którym nie wystarcza pieniędzy na swoje utrzymanie. Choć od tamtego czasu minęły już ponad cztery lata, to na krajowym rynku finansowym próżno szukać ofert odwróconej hipoteki.

Jest mnóstwo seniorów, którzy żyją samotnie, bez osób bliskich. Nawet jeśli mają krewnych, to z różnych powodów się z nimi nie kontaktują, a już na pewno nie zamierzają przekazać im w spadku swojego mieszkania czy domu. A przy tym żyją bardzo skromnie, gdyż dochody na emeryturze nie pozwalają na zaspokojenie wszystkich potrzeb. Wielu z nich chciałoby poprawić swoją sytuację finansową. Bez proszenia innych o pomoc, bo robienie tego nie zawsze jest łatwe. Zapewne chętnie skorzystaliby z odwróconego kredytu hipotecznego.

Odwrócony kredyt hipoteczny to bankowa pożyczka zabezpieczona hipoteką. Kredytobiorcą może być osoba fizyczna, która jest właścicielem, współwłaścicielem nieruchomości, przysługuje jej spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu lub prawo użytkowania wieczystego. Bank udzielając kredytu odwróconego, przekazuje kredytobiorcy określoną sumę pieniędzy. Kredytobiorca nie musi obawiać się o spłatę, która nastąpi dopiero po jego śmierci, a ewentualni spadkobiercy nie tracą prawa do nieruchomości. Podstawą do ustalenia kwoty kredytu jest wartość rynkowa posiadłości.

Odwrócona hipoteka, umożliwiająca posiadaczowi nieruchomości podreperowanie domowego budżetu przy jednoczesnym zachowaniu prawa do korzystania z zamieszkiwanego domu lub mieszkania, jest obecna w wielu krajach. Największymi rynkami tej usługi na świecie są Stany Zjednoczone, Australia, Wielka Brytania, Irlandia i Hiszpania. Obecna jest w 13 z 27 krajów Unii Europejskiej. W Polsce, pomimo że już 23 października 2014 r. została uchwalona ustawa o odwróconym kredycie hipotecznym (w życie weszła 15 grudnia 2014 r.), do chwili obecnej żaden bank nie wprowadził usługi do swojej oferty. Dziś, po ponad 4-letnim okresie działania ustawy regulującej zasady jej udzielania, widać, że kilka lat poświęconych na jej opracowanie i wprowadzenie w życie przez ustawodawcę to czas stracony.

Choć w innych państwach setki tysięcy emerytów oddają bankom prawa do swoich mieszkań i domów w zamian za dodatkową comiesięczną rentę, nasze banki na razie o odwróconej hipotece słyszeć nie chcą. Dlaczego?

Początkowo zarządy tłumaczyły tę sytuację małą przewidywalnością tego typu działalności w warunkach krajowych, podwyższonym ryzykiem prowadzenia takiego biznesu czy wreszcie – niewspółmiernie wysokimi kosztami związanymi m.in. z koniecznością tworzenia specjalnych departamentów. Ale przyczyn jest znacznie więcej.

Przemysław Przybylski, rzecznik prasowy w Crédit Agricole, jako powód niewprowadzenia odwróconej hipoteki w banku podaje względy etyczne: – W Polsce konsumenci usług, osoby w starszym wieku, mogą do końca nie zrozumieć, na czym polega specyfika takiego kredytu. Jak twierdzi Przybylski, chodzi o to, by nie pojawiały się zarzuty, że bank chce kogoś wykorzystać, skrzywdzić, by nikt nie czuł się pokrzywdzony.

PKO BP też nie posiada w ofercie odwróconego kredytu hipotecznego. – Nie obserwujemy zainteresowania tym produktem – poinformowała nas Iwona Radomska, ekspert w Departamencie Komunikacji Korporacyjnej banku. Zapytania o powody nieudzielania odwróconego kredytu hipotecznego wysłaliśmy także do kilku innych banków, odpowiedzi się nie doczekaliśmy.

O najbardziej prawdopodobnych powodach oficjalnie po prostu się nie mówi. Dla banku odwrócona hipoteka nigdy nie będzie żyłą złota. O ile przy zwykłym kredycie bank wypłaca klientowi pieniądze, „kładzie łapę" na hipotece i przez określony czas zarabia na odsetkach, o tyle przy odwróconej hipotece ów zarobek – wynikający z różnicy między wartością domu/mieszkania po śmierci klienta a sumą wypłaconych mu „odsetek" – jest niewiadomą.

Eksperci nie spisują jednak instytucji odwróconej hipoteki na straty. Uważają, że niezależnie od kontrowersji, wątpliwości czy pojawienia się rozwiązań alternatywnych jest ona obowiązkowym elementem każdego rozwiniętego rynku nieruchomości. Kiedyś okaże się zapewne pożądana, lub nawet niezbędna, także w polskich warunkach, choć może to potrwać całe lata. A szkoda, gdyż możliwość skorzystania z odwróconego kredytu z pewnością rozwiązałaby wiele problemów finansowych seniorów, którzy nie mogą związać przysłowiowego końca z końcem, i przynajmniej częściowo załatwiłaby problem głodowych emerytur, na które skazanych jest w naszym kraju około 70 proc. emerytów (40 proc. kobiet i prawie 30 proc. mężczyzn otrzymujących z ZUS nie więcej niż 1600 zł miesięcznie).

Halina Molka

Brak odwróconej hipoteki to woda na młyn dla firm oferujących dożywotnie renty.

RENTA dożywotnia

Banki niechętnym okiem patrzą na odwróconą hipotekę i do tej pory żaden z nich nie oferuje tego produktu. Niezagospodarowaną niszę szybko dostrzegły podmioty niebankowe. Na rynku finansowym pojawił się więc nowy produkt nazywany też czasem „odwróconą hipoteką", choć nią wcale nie jest. To renta dożywotnia – stały dochód w zamian za przekazanie prawa własności do nieruchomości.

Renta dożywotnia oferowana jest klientom w odpowiednim wieku (60 lub 65 lat) posiadającym prawo do nieruchomości – własności lub spółdzielczego prawa własnościowego. Firma nabywająca dom/mieszkanie zleca wycenę nieruchomości, ocenia jej stan prawny i na tej podstawie proponuje wysokość świadczenia. Klient decydujący się na dożywotnie świadczenie pieniężne przestaje być właścicielem nieruchomości. Prawo własności przenoszone jest na firmę, która przekazuje mu rentę.

W zamian za to senior ma dożywotnio otrzymywać co miesiąc określoną kwotę pieniędzy (z przykładowych symulacji zamieszczonych na stronach firm oferujących dożywotnią rentę wynika, że może to być około 30–40 proc. obecnej rynkowej wartości nieruchomości). Ustanawiana jest dożywotnia służebność osobista mieszkania, co zapewnia seniorowi możliwość korzystania z lokalu. W przypadku śmierci seniora jego ewentualni spadkobiercy nie będą mogli odzyskać nieruchomości. Umowy sporządzane są w formie aktu notarialnego i zawierają wszystkie istotne postanowienia dotyczące przekazania własności.

Po przejęciu posiadłości na nowym właścicielu spoczywa obowiązek regulowania podatków związanych z nieruchomością oraz ubezpieczenia jej od ognia, powodzi i innych zdarzeń losowych. Senior ma z kolei dokonywać drobnych napraw wynikających ze zwykłego korzystania z lokalu, opłacać czynsz i media oraz ponosić koszty takie jak np. składka na fundusz remontowy.

Choć pokutuje opinia, że pozbywanie się mieszkania za niewielki procent jego obecnej wartości to bezsens, zainteresowanie rentą dożywotnią jest duże. Klientem jest z natury rzeczy osoba starsza, często schorowana, która w momencie podpisania umowy wyzbywa się swojej własności. Czy jest to jednak produkt do końca bezpieczny, czy związane jest z nim istotne ryzyko?

W Polsce brak jest szczegółowych regulacji prawnych dotyczących renty dożywotniej. Firmy oferujące taką usługę nie muszą spełniać specjalnych wymogów kapitałowych ani starać się o licencję. Nie podlegają także nadzorowi KNF i nie są zobowiązane do tworzenia rezerw na pokrycie swoich zobowiązań. Senior może obawiać się nieterminowej wypłaty świadczeń oraz konsekwencji upadłości firmy, która przejęła jego mieszkanie. Wprawdzie KNF ma wpisywać do rejestru instytucje finansowe oferujące renty dożywotnie, ale co z tego, skoro nie ma środków, żeby je później nadzorować. Nie ma możliwości przeprowadzenia inspekcji, nie ma możliwości zaordynowania planów naprawczych, wydawania zaleceń czy egzekwowania tego, co zalecił. A co w sytuacji, gdy firma, której senior odda mieszkanie za rentę, zbankrutuje? Mieszkanie jest już w jej majątku, a renta wtedy raczej wypłacana nie będzie...

Halina Molka

Renta dożywotnia i odwrócona hipoteka to produkty finansowe, które wiele osób myli ze sobą. Różnice występujące między nimi są tymczasem niezwykle istotne i to nie tylko ze względów formalnych, lecz także ze względu na korzyści finansowe, jakie jest w stanie osiągnąć klient decydujący się na podpisanie tego typu umów. Dla seniorów, którzy nie wiedzą, czym różni się renta dożywotnia od odwróconego kredytu hipotecznego, mamy krótkie porównanie:

Renta dożywotnia	Odwrócony kredyt hipoteczny
• umowa cywilnoprawna	• umowa kredytowa
• przeniesienie prawa do nieruchomości na fundusz	• kredytobiorca pozostaje właścicielem nieruchomości, nieruchomość jest zabezpieczeniem spłaty zobowiązania
• renta dożywotnia jest wypłacana seniorowi przez całe życie	• bank podpisuje z seniorem umowę na z góry określony czas, świadczenie jest wypłacane tylko przez pewien okres
• remontami nieruchomości oraz jej ubezpieczeniem obciążony jest fundusz hipoteczny	• remontami nieruchomości oraz jej ubezpieczeniem obciążony jest senior
• renta dożywotnia jest waloryzowana o wzrost cen	• rata odwróconego kredytu hipotecznego jest stała

Sprawiedliwość przyszła po sześciu latach

Kobietom urodzonym w 1953 r. ZUS przez lata wypłacał bezprawnie zaniżone emerytury. Sprawa może dotyczyć nawet około 139 tys. pań, które korzystały z wcześniejszych świadczeń. Każda z nich mogła stracić miesięcznie nawet kilkaset złotych. Teraz ZUS będzie musiał przeliczyć im emerytury ponownie – tak zdecydował Trybunał Konstytucyjny.

Dlaczego problem dotyczy tylko tych kobiet?

Ten rocznik Polek jako ostatni mógł przejść na wcześniejszą emeryturę (przywilej zlikwidowano w 2008 r.). W 2012 r. kobiety nie mogły jeszcze tego zrobić, gdyż miały po 59 lat. A już od 2013 r., a więc po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego, gdy chciały zmienić świadczenie z wcześniejszego na zwykłe, pozbawiono je korzystnego przelicznika i zmniejszono im emerytury. Zrobiono to w oparciu o art. 25 ust. 1b dodany do ustawy o emeryturach i rentach z FUS, który skutkował tym, że przy wyliczeniu świadczenia po osiągnięciu przez panie powszechnego wieku emerytalnego ZUS potrącał z kapitału emerytalnego kwoty wypłaconych im do tej pory wcześniejszych świadczeń. Działo się tak, pomimo że kobiety z poprzednich roczników (od 1949 do 1952) mogły bez ograniczeń przechodzić z wcześniejszej emerytury na świadczenie w powszechnym wieku emerytalnym i takich potrąceń im nie dokonywano.

Sensacyjny wyrok zapadł 6 marca 2019 r.

Panie traciły na tym nawet kilkaset złotych miesięcznie. Przez lata apelowały więc do rządzących (dezyderat w tej sprawie trafił nawet do ówczesnej premier, Beaty Szydło), kierowały sprawy do sądów, występowały do Senatu, Sejmu i stosownych komisji sejmowych. Słały pisma do różnych polityków, prosiły o wsparcie Rzecznika Praw Obywatelskich. Bez rezultatu. Dopiero 6 marca tego roku Trybunał Konstytucyjny orzekł, że przepisy te są niekonstytucyjne.

Uznając zapewne, że równe traktowanie swoich obywateli przez państwo to zawsze rzecz święta, za kobietami urodzonymi w 1953 r., które wskutek zmiany prawa finansowo straciły na przejściu z wcześniejszej emerytury na powszechną, wstawili się sędziowie Trybunału Konstytucyjnego. Instytucja orzekła, że przepis ustawy, na podstawie którego naliczano świadczenia emerytalne, jest sprzeczny z Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej. Uznał, że ustawodawca nie miał prawa pogorszyć sytuacji kobiet pobierających świadczenia po tym, jak już skorzystały z wcześniejszych emerytur.

Trybunał Konstytucyjny – badając zgodność art. 25 ust. 1b ustawy emerytalnej z art. 2 konstytucji i z wyrażoną w tym przepisie zasadą zaufania obywateli do państwa i stanowionego przez nie prawa, wykluczającą możliwość formułowania obietnic bez pokrycia bądź nagłego wycofywania się przez państwo ze złożonych deklaracji lub ustalonych reguł postępowania – uznał, że takie działanie stanowi niedopuszczalne nadużywanie pozycji przez organy władzy względem obywateli. Wskazał też, że osobom, które przeszły na wcześniejszą emeryturę na podstawie art. 46 ustawy emerytalnej przed 1 stycznia 2013 r., przysługuje prawo tzw. sanacji konstytucyjności wynikającej z art. 190 ust. 4 konstytucji w trybie odpowiednim dla postępowań z zakresu ubezpieczeń społecznych. Kobiety, które zdecydowały się przejść na wcześniejszą emeryturę, w chwili podejmowania tej decyzji nie wiedziały bowiem, że poskutkuje to obniżeniem świadczenia uzyskiwanego po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego. Gdyby zdawały sobie z tego sprawę, mogłyby zrezygnować z wcześniejszego świadczenia. Nie zrobiły tego, ufając, że państwo nie zmieni reguł jego przyznawania w odniesieniu do powszechnego świadczenia emerytalnego. Tymczasem zasady te zostały zmodyfikowane, a osoby, których one dotyczyły, nie miały możliwości zareagowania.

Trybunał uznał, że podejmowanie przez ubezpieczonych decyzji o przejściu na wcześniejszą emeryturę nie może wiązać się z pozostawaniem w niepewności co do ukształtowania ich sytuacji prawnej w przyszłości.

Z tych wszystkich powodów przepisy, na podstawie których kobietom z rocznika 1953 potrącano z kapitału emerytalnego dotychczas wypłacone świadczenia, zostały uznane za sprzeczne z ustawą zasadniczą.

Co oznacza wyrok Trybunału Konstytucyjnego?

Lesław Nawacki, dyrektor Zespołu Prawa Pracy i Zabezpieczenia Społecznego w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich, nie ma wątpliwości: – Wyrok musi doprowadzić do zgodności decyzji ZUS wydawanych dla kobiet z rocznika 1953, tak by wypłacane im teraz świadczenia były liczone na takich samych zasadach, jak

pań z roczników 1949–1952 – wyjaśnia. Czy to oznacza, że teraz ZUS będzie musiał przeliczyć i podnieść świadczenia wszystkim pokrzywdzonym kobietom?

Zdaniem Nawackiego wyrok TK nie będzie skutkował takimi samymi rozwiązaniami w przypadku wszystkich pokrzywdzonych i dochodzenie przez nie roszczeń może każdorazowo wymagać innego postępowania. – W najlepszej sytuacji są kobiety, których sprawy były rozstrzygane przez sąd. W ciągu trzech miesięcy od opublikowania w dzienniku urzędowym wyroku trybunału mogą wystąpić do sądu ze skargą o wznowienie postępowania, gwarantuje im to art. 401 [1] kodeksu postępowania cywilnego – informuje Nawacki.

Nie wiadomo natomiast, jak mają zachować się panie, które do sądu nie występowały. Na pewno w każdej chwili mogą wystąpić do ZUS o ponowne ustalenie wymiaru emerytury z uwzględnieniem rozstrzygnięcia TK. Nie ustalono jednak, czy mogą ubiegać się też o wypłatę kilkuletnich zaległości.

Wątpliwości jest wiele

Jakie naprawdę będą skutki wyroku, tego na razie nie wiadomo. Nie jest jasne, czy pokrzywdzone kobiety same muszą występować do ZUS o ponowne przeliczenie świadczenia, czy ZUS będzie zobligowany do załatwienia sprawy z urzędu. Czy zainteresowane będą musiały wypełniać jakieś specjalne wnioski, czy też wystarczy zwykłe pismo. Wreszcie: czy mogą ubiegać się jedynie o podwyżkę na przyszłość, czy także o wyrównanie wypłaconych dotychczas emerytur.

Nie wiadomo też, czy odpowiedź będzie uzależniona od tego, czy ZUS wydał im w 2013 r. niekorzystną decyzję o wymiarze świadczenia i czy odwołały się od niej do sądu. Tak samo, jak nie jest jasne, czy na wyroku TK skorzystają panie, które nie starały się o zamianę wcześniejszej emerytury lub wycofały wniosek.

Pytań jest wiele i raczej nie da się ich rozstrzygnąć przed wydaniem uzasadnienia wyroku (wydawane jest w ciągu 30 dni, zazwyczaj niezwłocznie). Mogą bowiem pojawić się w nim sugestie dotyczące sposobu wykonania wyroku. Jeśli ich nie będzie, ZUS będzie zmuszony zwrócić się do rządu o ustawowe rozwiązanie wątpliwych kwestii. I to, jak do realizacji tego wyroku podejdzie teraz rząd, jest największą niewiadomą.

Jakiekolwiek rozwiązania szczegółowe zostaną zastosowane, jedno jest pewne – wyrok TK spowoduje, że świadczenia wypłacane kobietom urodzonym w 1953 r. przez ostatnie sześć lat pójdą w niepamięć. Nowe obliczenia spowodują teraz naprawdę sporą podwyżkę ich merytur. Z wyliczeń ZUS wynika, że do ich kieszeni może trafić nawet miliard złotych.

Halina Molka

Cenna inicjatywa Bemowskiej Rady Seniorów

TARGI PRACY DLA SENIORÓW

Bemowska Rada Seniorów zamierza zorganizować w najbliższym czasie targi pracy dla osób starszych. Najprawdopodobniej będzie to pierwsze tego typu przedsięwzięcie w Polsce, wychodzące naprzeciw ludzi w wieku emerytalnym, którzy mają problem ze znalezieniem zatrudnienia.

O tym, że ludzie w „pewnym wieku" mają problemy ze znalezieniem jakiejkolwiek posady najlepiej wiedzą ci, którzy mając pięćdziesiątkę czy sześćdziesiątkę na karku, musieli szukać pracy. I nie ma znaczenia, czy byli inteligentni, mieli wyższe wykształcenie, w kieszeniach po kilka dyplomów, a w swoim życiu zawodowym odnieśli niejeden sukces, czy też należeli do osób z niższymi kwalifikacjami – urzędników ze średnim wykształceniem, pomocników kucharzy, sklepowych po zawodówkach. Wszystkich łączy jedno: wiek. Zbyt zaawansowany, aby mogli liczyć na to, że ktoś ich poważnie potraktuje jako kandydatów do pracy. Przeżywają jesień życia i... okazało się, że są nikim. Nieudacznikami, którzy przegrali. Nie dość, że starzy, to jeszcze niepotrzebni. A jest ich wielu, bo w nieoficjalnej narracji instytucji, w tym państwowych, już 45-latkowie traktowani są jak nieprzydatne na rynku pracy sypiące się próchna...

Skoro wszystko jest dla młodych, to starsi mogą już tylko iść, wykopać sobie grób, położyć się w nim i grzecznie umrzeć?

Według prognoz GUS w 2050 r. co trzeci Polak będzie miał 65 lub więcej lat. Ponieważ dziś wśród osób w wieku 65–69 lat pracuje zaledwie około 5 proc., konieczne wydaje się podjęcie działań zachęcających potencjalnych pracodawców do zatrudniania seniorów.Głównym źródłem utrzymania emerytów w Polsce są świadczenia emerytalne, a ponieważ te nie są zbyt wysokie, ich sytuacja materialna nie jest najlepsza (około 250 tys. osób otrzymuje z ZUS emeryturę niższą niż 1 tys. zł brutto). I nic nie wskazuje, aby coś w tej materii miało zmienić się na lepsze. Wielu emerytów chciałoby pracować, aby poprawić swoją sytuację, utrzymać lub poprawić dotychczasowy poziom życia. Niekiedy pragną zarobione pieniądze przeznaczyć na pomoc dzieciom lub wnukom. Czasem chcą pracować, bo po prostu nie wyobrażają sobie życia bez aktywności zawodowej. Śledzą więc portale i ogłoszenia oferujące pracę, wysyłają dziesiątki, a nawet setki, aplikacji do dużych korporacji, urzędów, spółek i małych rzemieślniczych firm. Ale zatrudnienia i tak nie otrzymują, gdyż znalezienie pracy w dojrzałym wieku nie jest sprawą łatwą. Pracujący seniorzy nadal są więc w Polsce mniejszością.

Pracodawcy, nawet jeśli narzekają na brak rąk do pracy, wciąż niechętnie zatrudniają ludzi w wieku emerytalnym. Państwo też już seniorowi nie pomoże. Bezrobotny zarejestrowany w urzędzie pracy, w momencie, gdy kończy wiek uprawniający do emerytury, zostaje automatycznie wykreślony z rejestru UP. Traci status bezrobotnego i od tego czasu, by nadal płacić składki na ZUS i choć trochę podwyższyć świadczenie, musi sobie radzić sam. Co najwyżej może liczyć na status osoby poszukującej pracy, ale to w niczym nie pomaga.

Rada Seniorów śpieszy z pomocą

Osobom dojrzałym szukającym zatrudnienia oraz pracodawcom, którzy chętnie zatrudniliby starszych doświadczonych pracowników, ale nie wiedzą, jak ich znaleźć, wychodzi naprzeciw Bemowska Rada Seniorów. – W najbliższym czasie zamierzamy doprowadzić do spotkania jednych i drugich, a więc zorganizować coś w rodzaju targów pracy dla seniorów – mówi Iwona Kałaska, przewodnicząca rady.

Jak twierdzi, działająca społecznie Rada Seniorów, która nie dysponuje żadnym budżetem, nie posiada pracowników ani nie ma własnego lokalu, o pomoc zamierza zwrócić się do władz dzielnicy Bemowo. W swoje przedsięwzięcie chciałaby też zaangażować instytucje takie, jak Ośrodek Pomocy Społecznej czy Urząd Pracy. Pierwszy mógłby pomóc rozpropagować targi wśród podopiecznych będących w trudnej sytuacji materialnej, przychodzących po wsparcie, gdyż nie mają pracy, a chętnie by ją podjęli. Drugi dotarłby do lokalnych przedsiębiorców. Tych, z którymi współpracuje i którzy szukają pracowników. Mógłby zachęcić ich do zatrudnienia starszych osób.

– O targach powiadomimy też rady seniorów we wszystkich innych dzielnicach Warszawy oraz Radę Seniorów m.st. Warszawy. Jeśli zechcą się dołączyć, będziemy im bardzo wdzięczni – dodaje Kałaska. Ma nadzieję na duże zainteresowanie tych organizacji, gdyż targi pracy są formą pomocy seniorom, a więc działaniem, które przecież jest celem wszystkich instytucji tego typu. Może niektórzy później pójdą w ślady Bemowa i zechcą zorganizować u siebie podobne targi?

A takie inicjatywy, zdaniem bemowskich społeczników, mają sens. Uważają oni bowiem, że na zaproszenie do udziału w targach odpowiedzą tylko ci przedsiębiorcy, którzy są zdecydowani na zatrudnienie seniorów. Tacy, których już nie trzeba do tego przekonywać, u których seniorzy nie będą musieli rywalizować o miejsca pracy z osobami młodszymi.

Bemowskie targi pracy dla seniorów byłyby pierwszą tego typu imprezą w Polsce. Działaniem, które może pomóc wielu osobom starszym w znalezieniu upragnionej pracy. Mowa o ludziach powyżej 60. roku życia, którzy w zdecydowanej większości i wbrew stereotypom wciąż chcą pozostać aktywni zawodowo.

Dlaczego aktywizowanie i zwiększanie zatrudnienia osób dojrzałych jest tak ważne dla Bemowskiej Rady Seniorów?

Odpowiedź jest prosta. Warszawa jest miastem, które w Polsce starzeje się najbardziej. Z raportu Urzędu Statystycznego dotyczącego m.in. demografii miasta wynika, że w najbliższych latach nastąpi tu silny wzrost populacji osób w wieku tzw. poprodukcyjnym. Szacuje się na przykład, że tylko w latach 2010–2025 liczebność tej grupy zwiększy się aż o 37,5 proc., czyli o 349 536 osób. Kolejne lata odznaczać się więc będą wzrostem wskaźnika obciążenia ludności produkcyjnej osobami w wieku 60/65+. W 2025 r. aż 21 osób w wieku poprodukcyjnym przypadać będzie na 100 osób w wieku produkcyjnym.

Czasy, gdzie praktycznie na każdym kroku mogliśmy obserwować tak zwany kult młodości, powoli przechodzą w niepamięć. Dla pracodawców osoby starsze mogłyby być dziś pracownikami na wagę złota, gdyby ci uzmysłowili sobie, że w rekrutacjach mogą i powinni zwracać się do seniorów. Jakże często kierują się oni stereotypami, które są żywe od lat 90., kiedy stawiano wyłącznie na młodych, zdolnych, ambitnych i wykształconych. Ten model zatrudnienia sprawdzał się przez ostatnie 20 lat, kiedy na rynek co roku wchodziło dużo młodych pracowników. Jednak w danych GUS widać dobrze, że ta grupa jest coraz mniej liczna i coraz mniej aktywna zawodowo. W ciągu najbliższych lat sytuacja będzie się pogłębiać – z rynku będą odchodziły najbardziej liczne pokolenia, a nie będzie kto miał ich zastąpić. Konkurencja o młode kadry będzie więc coraz silniejsza.

W Europie stopa zatrudnienia dla osób w wieku 60–64 lata przekroczyła 30 proc. W Polsce około 95 proc. osób powyżej 60. roku życia nie pracuje zarobkowo. Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej średnia liczba oficjalnie pracujących emerytów wynosiła w 2015 r. 370 tys. osób (na około 7 mln ludzi pobierających emeryturę). Od kilku lat liczba ta spada. Dla porównania w 2010 r. pracujących emerytów było 545 tys. Z pracujących tylko połowa jest zatrudniona na pełen etat, pozostali – w niepełnym wymiarze lub dorywczo. Niektórzy emeryci dorabiają w szarej strefie (dokładnych statystyk w tej materii brak), często nieregularnie, sezonowo, za niską stawkę godzinową. Dziś emeryta nie opłaca się zatrudniać na etat, bo nie wiąże się to z żadnymi przywilejami podatkowymi. Nawet jeśli pracownik pobiera świadczenia z ZUS, wciąż trzeba za niego odprowadzać wszelkie składki. A przecież chodzi o to, aby senior mógł pracować legalnie i poprzez odprowadzanie składek ZUS powiększał swoją emeryturę.

Halina Molka
Napisz do autorki: poczta296@op.pl

KONTO przyjazne seniorowi

Fot. Shutterstock

Jak mądrze wybrać konto bankowe, aby dobrze ulokować swoje pieniądze i jednocześnie coś na tym zarobić, a przynajmniej nie stracić? To szczególnie ważne, gdy jest się na emeryturze i na co dzień nie dysponuje się zbyt dużymi kwotami.

Operacje takie, jak: otwarcie i prowadzenie rachunku bankowego, przelewy wewnątrzbankowe i zewnętrzne przez internet, wydanie karty płatniczej oraz opłaty za kartę (miesięczna i za wznowienie), w każdym banku są zazwyczaj darmowe. Jeśli jednak uważnie przestudiujemy tabele opłat i prowizji, wychwycimy, że z użytkowaniem konta wiążą się, niestety, pewne koszta. Często trzeba zapłacić za polecenia zapłaty (niezależnie od nich liczby), przelewy zagraniczne, zmianę kodu PIN, wyciąg w formie papierowej, wydanie duplikatu karty, wypłaty z bankomatów za granicą itp. Jednak są to operacje drugorzędne, na ogół bardzo rzadko wykonywane.

Aby ułatwić wybór, przygotowaliśmy krótką ściągę pozwalającą choć w niewielkim stopniu ocenić, jakie konto będzie dla nas, seniorów, najodpowiedniejsze:

- **ING Bank Śląski S.A.** Brak konta skierowanego tylko do osób starszych. Za to bank oferuje konto Komfort dla ludzi, którzy wolą korzystać z obsługi w oddziale, oraz konto Direct bezpłatne dla osób preferujących obsługę przez internet. Posiadacze tych kont mogą bezpłatnie korzystać z bankomatów ING Bank Śląski oraz Planet Cash. Za wydanie karty trzeba zapłacić jednak 7 zł.
- **Bank Millennium S.A.** Również brak oferty przeznaczonej tylko dla seniorów, mogą oni skorzystać z konta 360°. Bank zwalnia z opłaty za jego prowadzenie przy sumie wpływów w miesiącu w wysokości minimum 1000 zł i pod warunkiem dokonania przynajmniej jednej płatności kartą na miesiąc. Karta wydawana jest bezpłatnie, jeśli wypłacimy nią w miesiącu przynajmniej 5 razy pieniądze z bankomatu. Bez dodatkowych kosztów można też podjąć gotówkę z bankomatów obcych. Za wypłatę pieniędzy w kasie banku pobierana jest prowizja w wysokości 1 proc. od wypłacanej kwoty. Wpłaty do 100 tys. zł w miesiącu, jeśli dokonywane są we wpłatomacie Euro Net, są darmowe, natomiast wpłaty miesięczne powyżej 100 tys. zł wiążą się z opłatą w wysokości 0,39 proc. od wpłacanej kwoty.
- **Bank Pocztowy S.A.** Może zaoferować nam konto Aktywny Nestor, które jest skierowane specjalnie do seniorów. Za prowadzenie konta bank pobiera 5 zł, ale jeśli będą na nie trafiać nasze świadczenia z ZUS (renty, emerytury), będziemy z opłaty zwolnieni. Nestorzy mogą wypłacać bezpłatnie pieniądze w urzędach pocztowych oraz z bankomatów Planet Cash. Każda wypłata z innego bankomatu kosztuje 2 zł, niezależnie od wysokości wypłacanej kwoty. Opłaty tej można uniknąć, wykupując specjalny abonament za 5 zł. W banku można też liczyć na dostarczenie gotówki z konta przez listonosza, opłata za każdą taką usługę wynosi 2 zł + 1 proc. prowizji od wypłaconej kwoty.
- **Nest Bank S.A.** Nie posiada oferty skierowanej do seniorów. Nest Konto to propozycja dla wszystkich klientów indywidualnych. Na tle wielu innych ofert prezentuje się bardzo korzystanie i atrakcyjnie. Prowadzenie konta, przelewy internetowe, wydanie i użytkowanie karty, wypłaty w bankomatach na terenie Polski, wypłaty w oddziałach banku, wpłaty we wpłatomatach – wszystko jest bezpłatne. Płatne są jedynie przelewy dokonywane w oddziale banku (5 zł za przelew) i wypłaty dokonywane poza granicami Polski (5 zł od każdej takiej operacji). Konto oszczędnościowe z wkładem do wysokości 50 tys. zł oprocentowane jest w wysokości 2,25 proc., powyżej 50 tys. zł pobierana jest prowizja w wysokości 2 proc.
- **Santander Bank Polska S.A.** Konto odpowiednie dla każdego klienta dopasuje jeden z doradców firmy. Infolinia banku jest czynna przez całą dobę siedem dni w tygodniu. Bank ma w ofercie konta uniwersalne. Jednak jako to, które mogłoby zainteresować seniorów, wskazuje to o nazwie Jakie chcę. Jest bezpłatne pod warunkiem wykonania w miesiącu minimum pięciu płatności kartą (na kwoty dowolnej wysokości). Ponadto każdy

posiadacz takiego konta może otrzymać zwrot w wysokości 1 proc. kwoty opłaconych rachunków za energię elektryczną, gaz, telefon oraz internet. Bank posiada sieć bankomatów i wpłatomatów.

- **Bank BPS S.A.** Oferuje konto Wygodne dla klientów ZUS, skierowane do osób otrzymujących comiesięczną emeryturę lub rentę. Miesięczny koszt prowadzenia rachunku wynosi 1 zł. Operacje wydania i wznowienie karty oraz wpłaty i wypłaty pieniędzy bank obsługuje bezpłatnie. Gotówkę wypłacać można z bankomatów w sieci BSP i SGB, można też korzystać z karty debetowej. Korzystający z tego konta przez 12 miesięcy otrzymują od banku darmową pomoc medyczną i domową w ramach pakietu assistance. Po upływie tego okresu klienci obciążani są za pomoc kwotą 0,60 zł miesięcznie.
- **PKO BP S.A.** Nie ma specjalnej oferty dla seniorów. Może zaproponować jedynie prowadzenie podstawowego rachunku. Opłata za obsługę konta nie jest pobierana pod warunkiem dokonania w miesiącu płatności kartą na kwotę minimum 300 zł. Bank ma też konto Bez granic, w którym wszystkie operacje wykonywane są nieodpłatnie. Trzeba jednak zapłacić za jego prowadzenie, a to kosztuje miesięcznie 17,90 zł.
- **mBank S.A.** Brak odrębnej oferty dla osób starszych. Skorzystać w nim można jedynie z ogólnodostępnego rachunku, który prowadzony jest bezpłatnie pod warunkiem, że w każdym miesiącu dokonamy przynajmniej jednej płatności kartą. Przelewy i wypłaty z bankomatu w mBanku są bezpłatne.
- **Citi Handlowy S.A.** Też dysponuje jedynie ogólnodostępnym kontem Citi Priority, którego prowadzenie kosztuje miesięcznie 30 zł. W ramach tej opłaty bank świadczy obsługę bankowości elektronicznej i umożliwia wypłaty ze wszystkich bankomatów oraz przelewy międzynarodowe. Może też utworzyć bezpłatne konto walutowe, ale wtedy będziemy zobligowani zapewniać miesięczne wpływy na konto nie mniejsze niż 5 tys. zł oraz utrzymywać saldo na koncie w wysokości przynajmniej 30 tys. zł.
- **BGŻ BNP Paribas S.A.** Oferuje konto Optymalne, bezpłatne oraz z darmowymi przelewami i darmową kartą. Płatne są jedynie przelewy natychmiastowe (5 zł za każdy).
- **Alior Bank S.A.** Można wybierać spośród 10 różnych ogólnodostępnych kont. Każdy klient może bezpłatnie korzystać z dwóch rachunków. Jest tylko jeden warunek – na konto musi wpływać miesięcznie minimum 1500 zł. Dla seniorów, którzy otrzymują jedynie świadczenia zusowskie i są one niższe niż wspomniana kwota, oferta tego banku może być nieosiągalna.
- **Crédit Agricole S.A.** Nie posiada oferty dla seniorów. Konto Dla ciebie jest bezpłatne, jeśli miesięczne wpłaty przekraczają 1tys. zł, a karta płatnicza zostanie użyta przynajmniej raz. Po spełnieniu tych dwóch warunków bank gwarantuje również bezpłatne przelewy, wpłaty i wypłaty.

Mamy nadzieję, że ten swoisty ranking będzie choć trochę pomocny przy wyborze konta. Trzeba jednak pamiętać, że nie tylko przedstawione przez nas aspekty wpływają na ostateczną atrakcyjność rachunku bankowego.

Decydując się na któryś z nich, powinniśmy przeanalizować zarówno wysokość opłat podstawowych (prowadzenie rachunku, wydanie i używanie karty), które mogą wahać się w przedziale od kilku do nawet kilkunastu złotych, wysokość opłat za przelewy (w tym elixir), przelewy natychmiastowe, przelewy zagraniczne, jak i za zlecenia stałe i polecenia zapłaty. Istotna jest dostępność bankomatów oraz wysokość opłat za korzystanie z nich (w kraju i za granicą). Ważne jest oprocentowanie rachunku osobistego – nie jest to standard, ale zdarza się, że banki obejmują oprocentowaniem również środki znajdujące się na klasycznym rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowym, warto więc zwrócić uwagę, czy jest taka możliwość, bo to zawsze kilka złotych miesięcznie więcej na koncie. Co ciekawe, zdarza się, że oprocentowanie rachunku osobistego utrzymuje się na poziomie wyższym niż przy rachunku oszczędnościowym.

Z pewnością należy zapytać też o dostępność dodatkowych funkcji. Poza bankowością internetową standardowym rozwiązaniem stają się aplikacje mobilne na, powszechne dziś także wśród osób starszych, smartfony i tablety, które zapewniają wygodny dostęp do rachunku i jego funkcji, bez potrzeby korzystania z komputera lub laptopa. Istotna jest także atrakcyjność innych produktów bankowych, takich jak programy oszczędnościowe, inwestycyjne, kredytowe, oraz także lojalnościowe.

Zanim podejmiemy decyzję o otwarciu rachunku, należy przede wszystkim dokładnie przeczytać treść umowy, która będzie obowiązywać w trakcie trwania współpracy z bankiem. Sterty kartek (nawet w formie elektronicznej) nafaszerowane specjalistycznym słownictwem niezrozumiałym dla przeciętnego śmiertelnika, często napisane bardzo drobnym druczkiem, i ogrom zawartych w nich informacji z pewnością będą trudne do przyswojenia. To jednak nie zwalnia nas z krytycznego myślenia. Dokładne przeczytanie umowy ma na celu głównie zabezpieczyć nas przed ewentualnymi przyszłymi kłopotami.

Halina Molka

Akademia LIDERÓW 60+

Akademia Liderów 60+ to działania skierowane do osób powyżej 60. roku życia, zakładające wspieranie rozwoju kompetencji liderskich oraz chęci podjęcia wolontariatu. Dzięki organizacji w ramach programu szkoleń i spotkań ukierunkowanych na kreowanie postaw obywatelskich warszawscy seniorzy mają okazję do aktywnego włączania się w realizację inicjatyw senioralnych w stolicy.

Idea projektu, zaproponowanego przez Biuro Pomocy i Projektów Społecznych i Centrum Komunikacji Społecznej, zakłada przede wszystkim stworzenie kompleksowego programu kształcenia liderów w wieku 60+, którzy działając w lokalnych społecznościach, będą promować aktywność osób starszych. Bardzo ważne jest także nabycie przez uczestników projektu umiejętności nawiązywania współpracy z innymi liderami w stolicy, organizacjami pozarządowymi czy instytucjami publicznymi. Jako inicjatywa, ukierunkowana na szeroko pojętą integrację pokoleniową środowiska warszawskich seniorów, Akademia Liderów 60+ zakłada również promocję wolontariatu wśród osób starszych oraz podmiotów, które staną się partnerami poszczególnych działań realizowanych w ramach programu.

Fot. FISE

Fot. FISE

Założeniem Akademii Liderów 60+ od samego początku było wzmacnianie kompetencji społecznych seniorów oraz inspirowanie ich do podejmowania aktywności, a także twórcze wykorzystywanie ich potencjału. Pilotażowa akcja, realizowana w 2017 r. przez Fundację „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku" i Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych, udowodniła, że seniorzy w Warszawie potrzebują inicjatyw wspomagających ich rozwój oraz budowanie pozycji liderskich w lokalnych społecznościach. Właśnie dlatego program Akademii Liderów 60+ kontynuowany jest w latach 2018–2019 przez obie organizacje, które dzięki środkom m.st. Warszawy mają okazję wspierać seniorów w poszerzaniu wiedzy na temat działań społecznych oraz dają im możliwość realizacji autorskich pomysłów.

W ramach obu projektów odbyły się cykle szkoleniowe, podczas których osoby starsze mogły zapoznać się m.in. z takimi zagadnieniami, jak: idea wolontariatu, planowanie i organizacja wydarzeń dla seniorów, nawiązywanie współpracy w ramach realizacji projektu, narzędzia i metody partycypacji społecznej, komunikacja i praca w grupie. Dzięki szkoleniom, spotkaniom z mentorami i ekspertami, a także indywidualnym poradom seniorzy będą mogli zrealizować autorskie mikroprojekty w lokalnych społecznościach. Wśród nich będą m.in. inicjatywy związane z grą w brydża, warsztatami tanecznymi, plastycznymi, treningiem pamięci, aktywnościami podejmowanymi w internecie oraz promujące działania wolontariackie osób starszych na rzecz innych seniorów. Akcje te odbywać się będą w różnych częściach Warszawy, w zależności od miejsca, w którym chcą podejmować aktywność uczestnicy projektów FISE i Fundacji „OP UTW".

SENIORZE, NIE JESTEŚ SAM!

Fot. Jerzy Mądry

Zainicjowanie działań związanych z powoływaniem rad seniorów w Warszawie było odpowiedzią na oczekiwania osób starszych w zakresie włączenia się w życie społeczne miasta. Postulaty te zostały wyrażone m.in. podczas konsultacji społecznych przeprowadzonych w pierwszym półroczu 2014 r. Trwały wtedy prace nad zapisami dokumentów dotyczących powołania w Warszawie rad seniorów. Brało w nich udział wiele interesujących osób, których energia i pomysły były dla wielu starszych ludzi inspiracją do zaangażowania się społecznego w swoim środowisku lokalnym.

Rady seniorów umożliwiają udział w realizowaniu polityki stolicy na rzecz jej najstarszych mieszkańców. Z uwagi na strukturę organizacyjną Warszawy rady seniorów działają na dwóch poziomach – miejskim oraz dzielnicowym. Wszystkie utrzymują ze sobą ścisłą współpracę.

Warszawska Rada Seniorów

Warszawska Rada Seniorów docelowo składać się będzie z 26 członków, w tym: 2 przedstawicieli Komisji Dialogu Społecznego ds. Osób Starszych i Kombatantów oraz Komisji Dialogu Społecznego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, 3 przedstawicieli Rady m.st. Warszawy, 1 przedstawiciela Prezydenta m.st. Warszawy oraz 18 przedstawicieli rad seniorów z dzielnic m.st. Warszawy.

Aktualnie Warszawska Rada Seniorów liczy 24 osoby, w tym przedstawicieli 17 rad seniorów z dzielnic m.st. Warszawy.

Z inicjatywy Warszawskiej Rady Seniorów od trzech lat organizowany jest m.in. konkurs „Miejsca Przyjazne Seniorom" promujący instytucje i organizacje z wyjątkową ofertą dla starszych osób, odbywają się też seminaria rad seniorów. Rada opiniuje konkursy dotacyjne dla organizacji pozarządowych ogłaszane przez miejski Zespół Realizacji Polityki Senioralnej, współpracuje przy organizacji Warszawskich Dni Seniora i, po raz pierwszy, przy Warszawskiej Olimpiadzie Sportowej.

Warszawska Rada Seniorów – dane kontaktowe:
wrs.waw.pl; wrs@um.warszawa.pl; rada@wrs.waw.pl

Rady seniorów w dzielnicach m.st. Warszawy

Dbając o możliwie spójny dla wszystkich dzielnic statut określający w szczególności tryb wyboru i sposób powołania rady, przygotowano rekomendacje dla dzielnic m.st. Warszawy w sprawie utworzenia dzielnicowych rad seniorów. Zawierają proponowaną ścieżkę powoływania członków i funkcjonowania dzielnicowej rady seniorów, uwzględniają przy tym założenia wypracowane w trakcie konsultacji społecznych.

W 17 utworzonych już radach seniorów działa ponad 200 osób. W ich skład wchodzą przedstawiciele mieszkańców dzielnicy, którzy ukończyli 60 lat, wyróżniający się działalnością na rzecz środowiska osób starszych. Wybierani są w drodze głosowania przez innych seniorów z danego okręgu. Ponadto w składzie są przedstawiciele: dzielnicowej komisji dialogu społecznego, rady dzielnicy, zarządu dzielnicy. Członkowie angażują się w wolontariat podczas imprez sportowych i uczestniczą w pracach Rady Warszawskiego Transportu Publicznego. Rady seniorów działają prężnie, współorganizując wydarzenia o charakterze międzypokoleniowym, jak np. Wolski Korowód, czy otwarcie Międzynarodowego Centrum Edukacji w Wilanowie. To z inicjatywy dzielnicowej rady seniorów na Pradze-Południe powstał Skwer Seniora u zbiegu ulic Paca i Kickiego.

Rady seniorów w dzielnicach – dane kontaktowe:
dzielnica@wrs.waw.pl
(w miejsce słowa „dzielnica" należy wpisać nazwę wybranej dzielnicy bez polskich znaków)

Fot. Jerzy Mądry

Rada Seniorów Praga-Południe

Zaczęliśmy działalność w lutym 2016 r. i po kilku organizacyjnych posiedzeniach przystąpiliśmy do pracy. Pierwszą sprawą, którą się zajęliśmy, była „Koperta życia" – rozdaliśmy ich około 700 seniorom z naszej dzielnicy.

Następnie zaproponowaliśmy władzom zorganizowanie Senioraliów na terenie Parku Polińskiego (obok szpitala na Szaserów). Odbyły się już ich dwie edycje, dzielnicowa rada seniorów miała tam swój punkt konsultacyjny. Prowadzone były w nim rozmowy o problemach starszych mieszkańców Pragi-Południe i sposobach ich rozwiązywania. Występy starszych osób oraz DJ Wiki rozgrzały publiczność. Przewidziane były też atrakcje dla dzieci.

Organizowaliśmy posiedzenia rady w terenie, czyli w miejscach, w których na co dzień przebywają seniorzy. Wysłuchanie ich oczekiwań to bodziec do dalszej wytężonej pracy.

W 2017 r. zaproponowaliśmy zarządowi dzielnicy wystąpienie do władz Warszawy o nadanie skwerowi przy ul. Paca nazwy „Skwer Seniora". Po uzyskaniu poparcia okolicznych Wspólnot Mieszkaniowych, PZERiI oraz Warszawskiej Rady Seniorów w kwietniu 2018 r. odbyła się uroczystość nadania tej nazwy. Miłym akcentem jesienią zeszłego roku była wizyta seniorów z Kożuchowa na Skwerze Seniora oraz ich rozmowy w CPK na Podskarbińskiej z przedstawicielami DRS i WRS, podczas których przekazaliśmy swoje doświadczenia z działalności w radach seniorów.

W 2017 r. rada pilotażowo wzięła udział w wolontariacie seniorów podczas Półmaratonu Praskiego i po sukcesie tego pomysłu (zaangażowało się 30 seniorów) wolontariat w trakcie biegów masowych zaczął się rozwijać. Warszawscy seniorzy w 2018 r. uczestniczyli jako wolontariusze w około 50 biegach na terenie stolicy.

W holu urzędu dzielnicy od 2017 r. wisi skrzynka pocztowa z logo rady seniorów, do której osoby starsze mogą wrzucać listy i pisma z pomysłami, postulatami itp.

Jerzy Mądry

Rada Seniorów Bemowo

W życiu prawie każdego człowieka przychodzi taki moment, kiedy ze względu na wiek i wiążące się z nim ograniczenia nie jest w stanie poradzić sobie z załatwieniem wielu spraw. Seniorom potrzebującym pomocy wychodzi naprzeciw Bemowska Rada Seniorów, której członkowie pomagają swoim rówieśnikom w rozwiązaniu wielu problemów. Nie tylko ich wysłuchują, lecz także udzielają porad, w jakiej formie i do jakich osób czy instytucji należy kierować określone sprawy, podpowiadają skuteczne rozwiązania, a często też osobiście angażują się w załatwienie różnych formalności.

Z członkami rady można podzielić się bolączkami dnia codziennego, a także przekazać im swoje uwagi i spostrzeżenia lub sugestie dotyczące np.: realizacji spraw senioralnych na terenie gminy/dzielnicy, funkcjonowania instytucji opiekujących się osobami starszymi, pracy biur, urzędów i różnych placówek, na które seniorzy są skazani w życiu codziennym, napotykanych barier, organizacyjnych i tych fizycznych, a więc infrastruktury, która nie ułatwia im życia, a wręcz przeciwnie. Można się nie tylko poskarżyć, lecz także zaproponować rozwiązania, które należałoby zastosować, aby ulżyć seniorom, zwłaszcza tym najstarszym, schorowanym. Uwagi widziane oczami samych seniorów mogą być cenną wskazówką dla decydentów, do których zostaną zgłoszone.

Z Bemowską Radą Seniorów można kontaktować się m.in., przychodząc na dyżury jej członków, które odbywają się w poniedziałki w godzinach 13.00–14.00 w siedzibie ratusza przy ul. Powstańców Śląskich 70 (w sali nr 423a na 4. piętrze; jest winda).

W godzinach dyżurów z radą można skontaktować się także telefonicznie, dzwoniąc pod numery 22 32 54 034 oraz 22 44 37 566.

hm

Fot. Jerzy Mądry

Poezja. Lidia Kosk

Lidia Kosk – poetka, opowiadaczka historii, podróżniczka, fotografka. Autorka kilkunastu tomików poezji i opowiadań, w tym dwóch polsko-angielskich, redaktorka dwóch antologii.

Współpracowała autorsko z Henrykiem P. Koskiem nad dwutomowym słownikiem historycznym pt. *Generalicja Polska*. Absolwentka prawa Uniwersytetu Warszawskiego. Działaczka na rzecz krzewienia polskiej literatury. Japońska edycja jej książki *Słodka woda, słona* woda została wydana w Japonii w 2016 roku. W USA ukazało się ponad 70 jej publikacji w czasopismach i antologiach, artykuły i wywiady dla National Public Radio i dla prasy. Philip Olsen przełożył cykl jej wierszy na kompozycje chóralne. Prowadzi warsztaty literackie i Autorski Teatr Poetycki, w którym również gra. Jej ostatnia książka pt. *Szklana góra* zawiera tłumaczenia wiersza pod tym samym tytułem na 21 języków.

W 2018 roku otrzymała odznakę honorową „Zasłużonego dla Warszawy". Informacje, wywiady, recenzje książeki publikacje jej autorstwa można znaleźć pod adresem:

lidiakosk.wordpress.com.

Z drzewem poszumieć, z ptakiem polecieć

W gałęzi splocie
Odkryć
Swoje ręce
myśli
ścieżki

W ptaka locie
Umieścić
Swoje podróże
tęsknoty
poznania

Z szumu drzewa
Drgań liści
Gry cieni
Odczytać
Człowieczą przyszłość

Z ptakiem
Być
Cząstką natury
I ludzkich dokonań

Bez lęku
Że odpoczynek
Mojemu ptakowi
Przypadnie
Na kikucie drzewa

Ponownie drukujemy wiersz pani Lidii Kosk pt. *Z drzewem poszumieć, z ptakiem polecieć*. W poprzednim numerze wydrukowaliśmy go z błędem, za co bardzo przepraszamy Autorkę. **Redakcja**

Wiatr

zawiał
zaszumiał najmocniej
jak potrafił

zapragnął więcej
potęgi
wezwał na pomoc
bystrą wodę
brzmiała za słodko
dodał do niej słone
samotne łzy
pomieszane z miłością
cierpką
jak ziele wieków
warzone
ciepłem kamieni
tkwiących
w głębokich kanionach
zamkniętych
azylem ramion

zapragnął więcej
przestrzeni
runął
na wyspy i morza
przesunął
płaty pustyni
uprowadził wody
oceanów
nim powróciły
zbuntowane spienione
zapanował
nad piaskami plaż
rozsiewając
muzykę która była
we mnie

Depresja SENIORA

Monika Ponichtera-Kasprzykowska

Fot. Shutterstock

Zapewne większość z was zna przygnębiające powiedzenie: „Starość nie radość". Na szczęście coraz więcej seniorów udowadnia, że wiek wcale nie musi być przeszkodą w realizowaniu swoich planów i odczuwaniu satysfakcji z życia. Jak to celnie ujął Jan Sztaudynger: „Starość – nie młodość – musi się wyszumieć. Bo aby szumieć – trzeba mieć i... umieć".

Nie da się jednak zaprzeczyć, że życie ludzkie składa się z etapów, dla których charakterystyczne są pewne zachowania, potrzeby czy kryzysy. Młodość kojarzy się zwykle ze zdrowiem i energią, wiek dojrzały – z wyciszeniem, spokojem, przysłowiowym zwolnieniem obrotów. Takie stopniowe ograniczanie aktywności, uznawane zwykle za normę, u niektórych osób może jednak przejść w stan chorobowy.

Szacuje się, że około 15 proc. społeczeństwa powyżej 65. roku życia cierpi na depresję. Jest to poważny problem społeczny, choć niewiele się o tym mówi. Seniorzy, którzy zmagają się z depresją, często są po prostu niezauważani – przez otoczenie, a nawet bliskich zajętych codziennymi obowiązkami, pracą. W obliczu takich realiów bardzo istotna jest świadomość i umiejętność rozróżnienia, czy prezentowane objawy są normalnym efektem starzenia się, czy też należy kwalifikować je jako stan patologiczny. Brzmi skomplikowanie. Generalnie chodzi o to, żeby osobie dotkniętej depresją pomóc możliwie jak najszybciej.

Rozpoznanie depresji

Teoretycznie rozpoznanie depresji nie jest trudne, opiera się na ściśle określonych kryteriach diagnostycznych. Niestety, w przypadku osób starszych (powyżej 65 lat) sprawa jest bardziej złożona.

Po pierwsze, objawy choroby i jej przebieg są nieco inne niż u ludzi w młodszym wieku. Po drugie, obecność dodatkowych schorzeń, mogących dawać podobne oznaki, utrudnia postawienie trafnej diagnozy. Po czym zatem poznać, że to, co przeżywasz, to nie tylko „zwykły smutek"?

Typowe objawy depresji seniora:

- **zaburzenia nastroju: smutek, niepokój, lęk**
- **bezsenność lub zaburzenia rytmu snu (np. wczesne budzenie się, podsypianie w ciągu dnia)**
- **utrata apetytu (spadek masy ciała)**
- **wycofanie z życia społecznego, w skrajnych przypadkach: izolacja**
- **apatia, utrata zainteresowań rzeczami, które kiedyś sprawiały radość**
- **trudności z podejmowaniem decyzji**
- **obniżone poczucie własnej wartości, przekonanie o byciu bezużytecznym dla innych**

Opisanym symptomom często towarzyszą objawy mniej charakterystyczne, łączone z naturalnymi mechanizmami starzenia:

- **spowolnienie psychoruchowe, chroniczne zmęczenie**
- **bóle różnego pochodzenia, dolegliwości fizyczne**
- **drażliwość, skłonność do narzekania, hipochondrii – za podobnymi skargami często kryje się pragnienie kontaktu i troski ze strony najbliższych, potrzeba uwagi**

We wstępnej diagnostyce problemu niezwykle przydatna jest geriatryczna skala oceny depresji, dostępna m.in. na stronie **https://senior24h.pl/geriatryczna-skala-oceny-depresji/**

Depresja a otępienie

Depresji osób po 65. roku życia towarzyszą zmiany w wielu obszarach funkcjonowania, począwszy od problemów z funkcjami poznawczymi (np. uwagą, pamięcią, koncentracją), a skończywszy na gorszym radzeniu sobie z codziennymi czynnościami. Wymienione problemy nie zawsze jednak wynikają z obecności depresji, czasem mogą wiązać się z występowaniem otępienia (demencji).

Czym jest otępienie? Zwykle kojarzy nam się z utratą pamięci, jednak problem okazuje się bardziej złożony. Otępienie to według definicji „zespół objawów, wywołanych chorobą mózgu, zwykle o charakterze przewlekłym lub postępującym". Może pojawiać się m.in. w przebiegu chorób neurodegeneracyjnych (np. choroba Alzheimera) czy naczyniowych. Demencja to również ogromny problem społeczny, który będzie narastał (ma związek ze starzeniem się społeczeństwa). Szacuje się, że w Polsce blisko 500 tys. osób ma otępienie, z czego połowa z nich otępienie w chorobie Alzhaimera. **Jak odróżnić depresję od otępienia?**

Depresja	Otępienie
• **Początek zmian łatwo umiejscowić w czasie. Szybkie i nagłe pogorszenie funkcjonowania pamięci, myślenia, uwagi.**	• **Powolne, stopniowe postępowanie zmian w zakresie pamięci, myślenia, uwagi – trudno jednoznacznie umieścić w czasie początek trudności.**
• **Trudności z koncentracją, nadmierna rozpraszalność uwagi.**	• **Trudności z pamięcią krótkotrwałą.**
• **Dobra orientacja w miejscu i czasie.**	• **Osoba zapytana o datę, miejsce, w którym się znajduje, może być zdezorientowana i zagubiona.**
• **Spowolnienie psychoruchowe.**	• **Motoryka, mowa i pisanie upośledzone. Zapominanie słów.**
• **Osoba sama zauważa i sygnalizuje problemy z funkcjami poznawczymi.**	• **Osoba może nie dostrzegać problemów z pamięcią oraz zaburzeń w codziennym funkcjonowaniu.**
• **Zaburzenia snu – zbyt wczesne budzenie się, za krótki sen, duża senność.**	• **Zaburzenia rytmu snu i czuwania (odwrócenie rytmu dobowego).**

W przypadku zaobserwowania u siebie (lub swojego bliskiego) powyższych objawów skonsultuj się z lekarzem. Wczesne podjęcie działań zaradczych może istotnie wpłynąć na złagodzenie dolegliwości i, tym samym, na poprawę jakości życia.

Przyczyny depresji u osób starszych

Jeśli jesteś seniorem, na pewno dobrze wiesz, że patrzenie wstecz na swoje życie to nie tylko podziwianie pasma sukcesów. To również podsumowania, które nie zawsze wychodzą na plus, rozstania i utraty (bliskich, zdrowia itp.). Oznacza to konieczność przystosowania się do nowych okoliczności, co nie zawsze jest proste i łatwe w realizacji. Zmiany sytuacji życiowej, które najczęściej mogą być przyczyną depresji osób starszych, to m.in.:

Przejście na emeryturę – przez wielu tak bardzo wyczekiwane, może wiązać się jednak z kryzysem okupionym depresją. Wyłączenie z aktywności zawodowej stanowi często utratę możliwości regularnego kontaktu z innymi ludźmi, nierzadko również pogarsza sytuację materialną. Oczywiście dla niektórych – mam nadzieję, że tak jest w Twoim przypadku – może to być początek nowego etapu, dobry moment na rozwijanie zainteresowań, na które wcześniej brakowało czasu.

Utrata najbliższych – to zdecydowanie jeden z najbardziej bolesnych aspektów upływu czasu.

Problemy zdrowotne – choroby, niepełnosprawność, które prowadzą często do utraty poczucia niezależności.

Nasilenie się lęku przed śmiercią – chociaż ten towarzyszy nam przez całe życie, w wieku podeszłym może przybierać na sile.

Depresja może być także efektem ubocznym chorób somatycznych, które często przebiegają z obniżeniem nastroju. Są to m.in.: nowotwory, choroba Parkinsona, cukrzyca, choroby tarczycy, niedobory witaminy B12, choroby układu krążenia. Długotrwałe przyjmowanie leków (np. przeciwbólowych, przeciwzapalnych, obniżających ciśnienie, hormonalnych) również może powodować obawy depresyjne.

Jak radzić sobie z depresją?

Przede wszystkim energicznie i z pomocą otoczenia, chociaż właśnie powrót do aktywności jest najtrudniejszym zadaniem w radzeniu sobie z depresją.

Jeśli zaobserwujesz u siebie niepokojące objawy, warto rozważyć **kontakt z lekarzem psychiatrą**. Wprowadzenie odpowiedniego leczenia farmakologicznego (oczywiście, jeśli zajdzie taka konieczność) pozwoli złagodzić przebieg choroby i przyspieszyć powrót do zdrowia.

Terapia psychologiczna lub/i psychoterapia – może być alternatywą w przypadku łagodnego obniżenia nastroju lub pełnić funkcję uzupełniającą. Warto szukać pomocy w specjalistycznych instytucjach (np. ośrodkach wsparcia dla seniorów) lub terapeutów na co dzień pracujących z osobami starszymi.

Kontakty społeczne – są bardzo ważnym zasobem radzenia sobie, nie tylko w przypadku depresji. Udowodniono, że wsparcie innych osób pomaga łagodzić objawy stresu, poprawia humor, jest źródłem radości, satysfakcji i swoistym paliwem dla mózgu. Czy chcemy tego, czy nie, jesteśmy istotami społecznymi i właśnie jakość tych relacji ma kolosalne znaczenie dla naszego samopoczucia. Kolejnym, ogromnie skutecznym sposobem na radzenie sobie ze stresem i depresją jest... pomaganie. Jak wynika z badań, bycie potrzebnym, angażowanie się na rzecz innych osób to najzdrowszy koktajl endorfinowy dla naszego mózgu. Idea wolontariatu ma więc swoje głębokie uzasadnienie: pomagając innym, pomagasz sobie!

Aktywność umysłowa – pobudza rozwój nowych połączeń między neuronami, czyli przebudowuje mózg. Wysiłek intelektualny to skuteczna broń nie tylko w przypadku łagodzenia objawów depresji, lecz także sposób na spowolnienie zmian otępiennych, których ryzyko wystąpienia wzrasta znacząco wraz w wiekiem. Uczestnictwo w lokalnych klubach seniora, uniwersytetach trzeciego wieku czy kółkach zainteresowań to zarówno sposób na przyjemne spędzenie czasu, jak i profilaktyka zdrowotna. Warto z tego skorzystać.

Aktywność fizyczna – systematyczne ćwiczenia fizyczne są coraz częściej traktowane jako ważny element profilaktyki przeciwdepresyjnej, a także zalecane jako leczenie wspomagające depresji. Oczywiście w przypadku osób 65+ (i nie tylko) powinien to być wysiłek dostosowany do indywidualnych możliwości i preferencji. Pomyśl, jaki rodzaj aktywności sprawia ci przyjemność? Może to być basen, gimnastyka, zwykły spacer albo coś dla zaawansowanych (najstarszy aktywny polski biegacz, Stanisław Kowalski, liczy sobie 108 lat). Jak widać, nigdy nie jest za późno, żeby zacząć realizować swoje cele i żyć z pasją.

A teraz, drogi seniorze...

Usiądź wygodnie.

Weź głęboki oddech.

Podziękuj sobie za te wszystkie lata, w czasie których dzielnie szedłeś wybraną przez siebie ścieżką.

I za czas, który jeszcze przed Tobą.

Za wszystkie radości i smutki, za sukcesy i porażki, za ból i chwile szczęścia.

Zastanów się...

Czy **właśnie dzisiaj** mógłbyś zrobić dla siebie coś dobrego?

Jak zamierzasz wykorzystać wiedzę i doświadczenie, które do tej pory zdobyłeś?

Jak możesz być swoim najlepszym przyjacielem na dalszą podróż przez życie?

Do zobaczenia na szlaku!

Monika Ponichtera-Kasprzykowska – psycholog, arteterapeutka, terapeutka ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania) i RTZ (Racjonalnej Terapii Zachowania) specjalizująca się w rozwiązywaniu problemów dotykających seniorów i ich opiekunów.

Napisz do autorki:
ponichtera.psycholog@gmail.com
Informacje: www.ponichtera-psycholog.com

Placówka diagnozująca otępienie:
Specjalistyczny Punkt Konsultacyjny
Centrum Alzheimera w Warszawie
tel. **797 320 797** (w godz. 8.00 -15.00)

Fot. Shutterstock
Ilustracja: Freepik.com

BEZSENNOŚĆ 5 produktów na poprawę snu

Magdalena Brejdygant

Fot. Shutterstock

Bezsenność powoli staje się niemal epidemią. W Stanach Zjednoczonych 1 na 10 osób cierpi na brak snu, zaś w Europie to właśnie Polska znajduje się w niekwestionowanej czołówce – już co drugi mieszkaniec naszego kraju ma ten problem. Wyniki dotyczą zarówno bezsenności krótkookresowej (poniżej sześciu miesięcy), jak i chronicznej.

Mimo że wśród głównych przyczyn zaburzeń snu wciąż znajdują się stres związany z pracą czy rodziną oraz brak aktywności fizycznej, okazuje się, że na bezsenność może wpływać również niewłaściwe jedzenie, przede wszystkim to z dużą zawartością cukru, kofeiny czy glutenu. Dlatego ważnym krokiem w walce z tą dolegliwością powinna być zmiana diety. Na miejsce szkodliwych produktów należy wprowadzić takie, które wykazują właściwości wspomagające sen.

1 **Migdały** – z racji dużej zawartości magnezu mają działanie antystresowe, dodatkowo naturalnie rozluźniają mięśnie.

2 **Wiśnie** (oraz przetwory i soki wiśniowe) – badania wykazały, że znacząco wpływają na poziom melatoniny w organizmie.

3 **Banany** – mimo że są wysokoenergetyczne, mają doskonały wpływ na poprawę snu, a to za sprawą tzw. magicznego trio, czyli magnezu, potasu oraz tryptofanu, czyli aminokwasu, z którego organizm wytwarza serotoninę i melatoninę.

4 **Płatki owsiane** – kojarzone głównie ze śniadaniem, tymczasem wysoka zawartość magnezu i potasu sprawia, że są odpowiednie również jako posiłek wieczorny.

5 **Waleriana** – korzeń tej rośliny był znany z właściwości nasennych już przez starożytnych Rzymian i Greków. Współcześnie uspakajające i przeciwlękowe właściwości waleriany zostały potwierdzone licznymi badaniami*.

Dietę na bazie powyższych składników warto oczywiście połączyć z odpowiednią dawką ruchu na świeżym powietrzu, wówczas efekt nasenny mamy zagwarantowany.

**Badania amerykańskiego ośrodka Stanford Center for Sleep Science and Medicine.*

Fot. Freepik.com

NIE METRYKA, a stan zdrowia mówi, ile mamy lat

76-latkowie z Japonii mają taki sam poziom problemów zdrowotnych związanych ze starszym wiekiem, jak 46-latkowie w Papui-Nowej Gwinei. Ludzi w niektórych krajach dzieli pod tym względem nawet 30-letnia luka.

Każdy z nas ma zarówno swój wiek metrykalny, jak i biologiczny. Kalendarz jest ważny, ale to, ile ma się lat, niekoniecznie odzwierciedla stan naszego organizmu. Wiek chronologiczny nie zdradza bowiem tego, jak bardzo jesteśmy starzy. Można być młodszym lub starszym, niż wskazuje na to data urodzenia. Znacznie więcej może o nas powiedzieć wiek biologiczny – porównanie funkcji naszego ciała ze średnią możliwości i zdrowia dla danego wieku. A te dane u równolatków mogą być bardzo różne.

Naukowcy z Centrum Trendów Zdrowotnych i Prognoz na Uniwersytecie Waszyngtońskim w Stanach Zjednoczonych przeprowadzili badanie *Pomiar starzenia się populacji: analiza badania Global Burden of Disease 2017* (dot. globalnego obciążenia chorobami). Objęto w nim lata 1990–2017 i 195 krajów i terytoriów. Pod lupę wzięto wiek chronologiczny oraz 92 czynniki zaliczane do negatywnych skutków starzenia się (objawiające się m.in. upośledzeniem różnych funkcji życiowych i utratą zdolności fizycznych, umysłowych i poznawczych) i przeanalizowano, w jakim okresie życia dopadają one ludzi w różnych państwach. W tym celu badacze stworzyli portret statystycznego 65-latka (uwzględniający liczbę i rodzaj chorób występujących u człowieka w tym wieku), który

Fot. Shutterstock

był punktem odniesienia w analizie. Na tej podstawie zestawiono ze sobą wszystkie kraje i stworzono wskaźnik starzenia się populacji.

Niektóre państwa wypadają na tym polu naprawdę źle. Wyniki badania dowodzą bowiem, że obciążenie chorobami związane z wiekiem w poszczególnych krajach dzieli nawet 30-letnia luka. U Francuzów i Japończyków choroby i objawy starości typowe dla statystycznego 65-latka występują aż 11 lat później, czyli w wieku 76 lat. Z porównania wynika, że 76-latkowie w obu tych państwach mają taki sam poziom zdrowia, jak 46-latkowie w Papui-Nowej Gwinei, która znalazła się na ostatnim miejscu. Stany Zjednoczone zajmują w rankingu 54. miejsce (68,5 lat), między Iranem (69 lat) oraz Antiguą i Barbudą (68,4 lat).

Halina Molka

Kraje o najwyższym ekwiwalencie wiekowym dla globalnych 65-latków w 2017 r.:

- **Japonia:** ***76,1 lat***
- **Szwajcaria:** ***76,1***
- **Francja:** ***76,0***

Kraje o najniższym ekwiwalencie wiekowym dla globalnych 65-latków w 2017 r.:

- **Papua-Nowa Gwinea:** ***45,6 lat***
- **Wyspy Marshalla:** ***51,0***
- **Afganistan:** ***51,6***

Źródło: Healthdata.org

Polska wypada w rankingu nieco gorzej. Jesteśmy dosyć schorowani, bo problemy zdrowotne typowe dla 65-latka, będącego punktem odniesienia, dopadają nas rok wcześniej, a więc już w wieku 64 lat.

Jak zachować dobre zdrowie i żyć dłużej? ĆWICZ!

Często mówi się: „Nieważne, ile masz lat, ważne jest to, na ile się czujesz". Badania pokazują, że wiek fizjologiczny jest lepszym czynnikiem prognostycznym przeżycia niż wiek chronologiczny.

– Wiek jest jednym z najbardziej wiarygodnych czynników ryzyka zgonu: im jesteś starszy, tym większe jest ryzyko, że umrzesz – mówi dr Serge Harb, kardiolog w Cleveland Clinic w Stanach Zjednoczonych. – Ale stwierdziliśmy, że zdrowie fizjologiczne jest jeszcze lepszym predyktorem. Jeśli chcesz żyć dłużej, ćwicz więcej. Powinno to poprawić twoje zdrowie i długość życia.

W oparciu o wyniki testów wysiłkowych naukowcy opracowali formułę A-BEST (*Age Based on Exercise Stress Testing*) do obliczania, jak dobrze ludzie ćwiczą. Równanie wykorzystuje możliwości wysiłkowe, to, jak serce reaguje na ćwiczenia, oraz w jaki sposób tętno powraca do normy po aktywności.

– Znajomość wieku fizjologicznego jest dobrą motywacją do zwiększenia wydolności wysiłkowej, co może przełożyć się na dłuższe życie – twierdzi dr Harb. – Powiedzenie 45-latkowi, że jego wiek fizjologiczny wynosi 55 lat, powinno być sygnałem alarmowym, że traci cenne lata. Z drugiej strony 65-latek z A-BEST 50 lat może żyć dłużej niż jego rówieśnicy.

AL

Jak żyć z NTM?

Nietrzymanie moczu (NTM) to dolegliwość, o której nie usłyszycie na salonach. Ani w gronie rodzinnym. I – co najgorsze – nie mówi się o nim nawet w gabinetach lekarskich.

Dlaczego? Dlatego, że to problem uważany za wstydliwy, zbyt intymny, a dla niektórych – oczywisty. Tak, oczywisty, ponieważ część seniorów uznaje go za nieodłączny aspekt starości, z którym trzeba się pogodzić. Nic bardziej mylnego. Nietrzymaniu moczu można zapobiegać i można je leczyć! Lekceważone prowadzi do wielu poważnych zaburzeń i chorób, do wykluczenia społecznego, którego następstwem bywa depresja, a w aspekcie medycznym – do wieloletniego leczenia zarówno farmakologicznego, jak i operacyjnego.

CZYM JEST NTM?

Nietrzymanie moczu jest chorobą cywilizacyjną, dotyczy już ponad 5 proc. społeczeństwa na świecie. Według Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organisation, czyli WHO) i Międzynarodowego Towarzystwa Kontynencji (International Continence Society, czyli ICS) nietrzymanie moczu (NTM) to niezależny od woli wyciek moczu przez cewkę moczową.

Do najczęściej występujących rodzajów tej dolegliwości należą: **wysiłkowe NTM, NTM z parcia, czyli tzw. pęcherz nadreaktywny, mieszane NTM** (połączenie wysiłkowego NTM i pęcherza nadreaktywnego) oraz **inne typy nietrzymania moczu.**

• ***Wysiłkowe NTM*** – dochodzi do niego podczas wysiłku, kichania lub kaszlu, czyli podczas wykonywania czynności, które powodują wzrost ciśnienia w brzuchu.

• ***NTM z parć naglących*** – to mimowolny wycieku moczu, któremu towarzyszy lub które poprzedza uczucie nagłego parcia na mocz. Jest to jeden z objawów pęcherza nadreaktywego (nadaktywnego, ang. *overactive bladder*).

• ***Mieszane NTM*** – to wyciek moczu z towarzyszącym uczuciem nagłego parcia, również podczas wysiłku, kichania lub kaszlu. To kombinacja dwóch powyższych typów NTM.

Do innych typów nietrzymania moczu zaliczamy: moczenie (mimowolny wyciek moczu), moczenie nocne (mimowolny wyciek moczu w nocy), ciągłe nietrzymanie moczu (stały wyciek moczu), pozacewkowe nietrzymanie moczu (wyciek moczu poza cewką moczową) oraz nieklasyfikowane nietrzymanie moczu. Inne rodzaje mogą mieć **charakter sytuacyjny** – dochodzi do nich na przykład podczas stosunku seksualnego lub w trakcie śmiechu.

PROBLEM MOŻE DOTYCZYĆ KAŻDEGO

W Polsce, według różnych szacunków, na nietrzymanie moczu cierpi około 2–2,5 mln osób. Liczba ta jednak wciąż wzrasta, ponieważ nasze społeczeństwo się starzeje. Trudno też ją ostatecznie oszacować ze względu na wstydliwy charakter tego schorzenia. Kto jest szczególnie narażony na nietrzymanie moczu? Wśród mężczyzn do grupy ryzyka zaliczyć należy tych, którzy przeszli operację prostaty, po chemio- lub/i radioterapii, z zaburzeniami erekcji oraz w wieku 75+. Na nietrzymanie moczu narażone są również wszystkie panie, które mają za sobą ciążę, z niskim libido, po menopauzie, po zabiegach chirurgicznych, po chemio- lub/i radioterapii oraz w wieku 75+. Według WHO na NTM może cierpieć aż co trzecia kobieta na świecie!

Niestety, ta przykra dolegliwość jest podstępna i objawia się często w dość nieoczywisty sposób. Co nas powinno zaniepokoić? Każde, nawet niewielkie, okazjonalne ulewanie się moczu podczas silnego kaszlu czy kichania, podnoszenia ciężkiego przedmiotu, skakania czy nagła potrzeba odwiedzenia toalety, nawet wówczas, gdy czujemy, że pęcherz nie jest do końca wypełniony.

JAK ZAPOBIEGAĆ?

Nietrzymaniu moczu można zapobiegać lub wyeliminować je na wczesnym etapie rozwoju. Najważniejsze w tym aspekcie jest dbanie o mięśnie dna miednicy. Ćwiczeń jednak nie wolno wykonywać samemu, ponieważ problem może się tylko pogłębić. W zależności od przyczyny NTM zalecany jest indywidualny trening dna miednicy, z którym zapozna nas wykwalifikowany w tej dziedzinie fizjoterapeuta. Do gabinetu należy zgłosić się po wcześniejszej wizycie u lekarza pierwszego kontaktu, urologa lub ginekologa, który postawi diagnozę i określi rodzaj nietrzymania moczu. To punkt wyjścia do dalszego postępowania terapeutycznego. Następnie fizjoterapeuta dobierze indywidualny zestaw ćwiczeń, dopasowując go, na podstawie testów, do rodzaju danego schorzenia. Należy również wykluczyć czynniki ryzyka, przynajmniej te, na które mamy wpływ. Nawet panie, które doznały urazu okołoporodowego wiele lat temu i cierpią na NTM, wciąż mogą zmienić swój styl życia, co może znacznie wpłynąć na wzmocnienie mięśni dna miednicy. Do zmian takich należy zaliczyć: bezwzględne rzucenie palenia, unormowanie wagi ciała, wyeliminowanie zaparć, wprowadzenie odpowiedniej podaży płynów oraz ograniczenie napojów gazowanych oraz tych zawierających kofeinę i teinę. Zbilansowana dieta powinna być bogata w owoce i warzywa oraz błonnik, powinna również uwzględniać potrawy mające wpływ na odbudowę struktur kolagenu, a więc zawierać wywary mięsne czy galarety. Efekt prewencyjny mogą mieć także ćwiczenia fizjoterapeutyczne mające na celu wzmocnienie mięśni dna miednicy lub uregulowanie ich napięcia. Do postępowania fizjoterapeutycznego można zaliczyć też fizykoterapię w postaci elektrostymulacji mięśni dna miednicy, biofeedback czy trening pęcherza moczowego. Wspomagająco w fizykoterapii stosowane bywają stożki pochwowe, krążki oraz kulki dopochwowe.

• ***Elektrostymulacja mięśni dna miednicy*** polega na umieszczeniu w pochwie specjalnej sondy, która emitując prądy stymulujące, zmusza mięśnie dna miednicy do pracy. Częstotliwość prądu waha się w przedziale od 3 do 100 Hz, a natężenie wybierane jest przez pacjentkę indywidualnie. Na rynku dostępne są również sondy rektalne dla mężczyzn. Terapia jest bezbolesna.

• ***Biofeedback*** to ćwiczenia poprzez wizualizację aktywności mięśni dna miednicy dzięki odczytom sygnałów EMG odbieranych przez sondę dopochwową lub doodbytniczą. Leczenie to stosuje się w wysiłkowym nietrzymaniu moczu zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Bio-feedback można stosować jako jedyną metodę lub łączyć z innymi formami leczenia zachowawczego.

• ***Trening pęcherza*** polega na świadomym odraczaniu momentu oddawania moczu i zapisywaniu liczby mikcji w specjalnym dzienniczku, zwanym dzienniczkiem mikcji. Najprostsze ćwiczenia polegają na oddawaniu moczu w określonych godzinach i stopniowym zwiększaniu przerw między wizytami w toalecie. Przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu u kobiet lekarz może zalecić założenie do pochwy specjalnego krążka (pesarium), który wzmocni mięśnie miednicy, a to z kolei pozwoli kontrolować oddawanie moczu. Trening pęcherza może polegać także na założeniu do pochwy ciężarka w kształcie stożka. Napinając mięśnie, trzeba go utrzymać przez 30 minut. Jeśli to się uda, ciężarek stopniowo zmienia się na większy. Ćwiczenie powtarza się wiele miesięcy, by móc swobodnie kontrolować ich pracę.

FIZJOTERAPIA JAKO PIERWSZA LINIA LECZENIA

W Polsce do końca 2018 r. żadna z form fizjoterapii (ani terapia urologiczna, ani uroginekologiczna) nie była refundowana. Nie oznacza to jednak, że chorzy nie mają do niej dostępu. Pacjenci nią zainteresowani, posiadający zlecenie lekarskie, mogą z niej skorzystać, finansując ją z własnych środków lub korzystając z programu ćwiczeń w ramach organizacji pozarządowych (np. Stowarzyszenia Osób z NTM UroConti).

TECHNIKI ĆWICZEŃ MIĘŚNI DNA MIEDNICY

Pierwsze próby ćwiczenia mięśni dna miednicy podjął na początku XX w. Joseph Hubertus Pilates, który trenował m.in. z zawodowymi primabalerinami zarówno mięśnie brzucha, jak i mięśnie dna miednicy. W latach 40. amerykański lekarz ginekolog, Arnold Kegl, swoim pacjentkom mającym problem z wydolnością pęcherza zaproponował trening polegający na rytmicznym skurczu mięśni. Niestety, technika ta została opacznie spopularyzowana i wiele kobiet, w dobrej mierze ćwicząc mięśnie dna miednicy, przerywa na chwilę strumień moczu. Prowadzi to w prostej linii do pogłębienia problemu, a nie do jego wyleczenia.

Jedną z najbardziej popularnych metod stała się ta zaproponowana przez prof. **Kari Bø z Norwegii.** Jest ona ekspertką w zakresie treningu mięśni dna miednicy, która wprowadziła technikę Pelvicore. Dzięki dostępnym w internecie płytom z ćwiczeniami pacjentki mogą aktywować mięśnie dna miednicy również w domu.

Inną metodą jest koncepcja **Corefit®System** stworzona przez Izabelę Żak, będąca skuteczną formą terapii dysfunkcji dna miednicy, do których zalicza się: nietrzymanie moczu u kobiet, nietrzymanie moczu u mężczyzn po prostatektomii, pęcherz nadreaktywny (nadaktywny), obniżenie narządów rodnych u kobiet, zaburzenia potencji u mężczyzn, bóle krzyża, zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych, kolanowych.

Pionierem rehabilitacji urologicznej u mężczyzn w Polsce jest lekarz urolog dr Andrzej Przybyła, który stworzył autorski projekt **Andros.**

CO, JEŚLI NIE FIZJOTERAPIA?

Jeśli metody fizjoterapeutyczne nie przyniosą spodziewanych efektów, pozostaje leczenie farmakologiczne lub operacyjne. Obecnie Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje tylko dwie substancje medyczne stosowane w leczeniu NTM. Wspomniane substancje przeznaczone są wyłącznie dla osób chorych na zespół pęcherza nadreaktywnego. Z zakresu nietrzymania moczu refundowane przez NFZ są trzy różne zabiegi. Są to operacje z użyciem taśm, wstrzykiwanie toksyny botulinowej do ściany pęcherza oraz założenie sztucznego zwieracza cewki moczowej (zwieracz hydrauliczny). Pacjenci z nietrzymaniem moczu od lat czekają także na refundację procedury neuromodulacji krzyżowej. Polega ona na zastosowaniu techniki InterStim, która umożliwia stymulację nerwów krzyżowych dzięki małemu stymulatorowi wszczepionemu pod skórę. Wysyła on impulsy elektryczne i przywraca prawidłową aktywność nerwów, które kontrolują pracę mięśni dna miednicy i, tym samym, wydzielanie moczu. To bezpieczna i skuteczna metoda terapeutyczna, od prawie 25 lat z powodzeniem stosowana na całym świecie, umożliwiająca całkowite ustąpienie nietrzymania moczu lub znaczne zmniejszenie epizodów nietrzymania moczu i liczby mikcji. Zgodnie z najnowszym zarządzeniem prezesa NFZ będzie dostępna w wybranych oddziałach szpitalnych (ginekologicznych i urologicznych) od 1 kwietnia 2019 r. Ratunkiem w trakcie leczenia oraz gdy nie przyniosło ono 100-proc. skuteczności, mogą okazać się środki chłonne. Narodowy Fundusz Zdrowia dofinansowuje obecnie pięć rodzajów środków absorpcyjnych: pieluchomajtki, pieluchy anatomiczne, majtki chłonne, podkłady oraz wkłady anatomiczne. Osobom cierpiącym na nietrzymanie moczu w ramach refundacji, po spełnieniu kryterium chorobowego, przysługuje do 90 szt. produktów chłonnych miesięcznie

przy 30-proc. dopłacie pacjenta oraz limicie cenowym 90 zł. Osoby z chorobą nowotworową mają prawo do 100-proc. refundacji do 90 szt. środków absorpcyjnych przy limicie cenowym 77 zł miesięcznie.

Powyższą refundację na środki absorpcyjne mogą uzyskać pacjenci z orzeczonym znacznym stopniem niepełnosprawności oraz korzystający z ustawy *Za życiem*.

Na stronie: **http://www.ntm.pl/?pid=main_tresc.pl.209_html** znajduje się ankieta, dzięki której możesz dowiedzieć się, czy cierpisz na NTM.

Marzena Michałek

Źródła:

Źródło: **www.ntm.pl**

Raport *Pacjent z NTM w systemie opieki zdrowotnej 2018 Rekomendacje Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych*

Ważne informacje na temat NTM znajdziesz tutaj:

www.uroconti.pl

http://gladiator-prostata.pl/

www.ntm.pl

http://www.ntm.pl/userfiles/file/Raport_NTM_2018.pdf

http://www.rekomendacjentm.pl/uploads/Rekomendacje.pdf)

Corefit®System

– metoda fizjoterapeutyczna w leczeniu różnych dysfunkcji dna miednicy

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca, aby wstępną formą leczenia nietrzymania moczu były ćwiczenia mięśni dna miednicy. Jako pierwszą z metod fizjoterapeutycznych prezentujemy autorską koncepcję Izabeli Żak – fizjoterapeutki, która w ciągu 15 lat wypracowała, w oparciu o najnowsze badania naukowe Nowozelandczyków, Francuzów, Norwegów, Australijczyków, Niemców, Szwajcarów oraz odkrycia Kari Bø, autorską metodę terapeutyczną Corefit®System zaliczaną do fizjoterapii uroginekologicznej.

Corefit®System to koncepcja profilaktyczna stanowiąca skuteczną formę terapii dysfunkcji dna miednicy, której głównymi objawami są: **nietrzymanie moczu u kobiet, nietrzymanie moczu u mężczyzn po prostatektomii, pęcherz nadreaktywny (nadaktywny), obniżenie narządów rodnych u kobiet, zaburzenia potencji u mężczyzn, bóle krzyża, zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych, kolanowych.**

Terapia polega na wzmocnieniu mięśni dna miednicy oraz wyeliminowaniu nieprawidłowych wzorców motorycznych, co w efekcie leczy lub znacznie poprawia funkcje dna miednicy.

Metoda jest skierowana do kobiet i mężczyzn. Może być traktowana jako profilaktyka lub leczenie: przed operacjami uroginekologicznymi u kobiet oraz urologicznymi u mężczyzn (usunięcie prostaty i związane z tym nietrzymanie moczu i zaburzenia sfery seksualnej), po nich lub zamiast nich.

Skuteczność koncepcji bazuje na:

- **ćwiczeniach sensomotorycznych,**
- **nauczaniu prawidłowej lokalizacji i świadomego napięcia mięśni dna miednicy z jednoczesną korekcją nieprawidłowości,**
- **ćwiczeniach oddechowych,**
- **indywidualnym podejściu do procesu usprawniania – dobraniu odpowiedniego planu do poszczególnych dysfunkcji (koncepcja przewiduje kilka rodzajów programów terapeutycznych w zależności od diagnozy),**
- **zmianie nieprawidłowych, często automatycznych, wzorców motorycznych (głównie podczas kaszlu, kichania, dźwigania) i nauczaniu poprawnych sposobów aktywacji,**
- **monitorowaniu indywidualnego procesu usprawniania za pomocą odpowiedniego sprzętu.**

Zaletą metody jest możliwość wykonywania ćwiczeń w trakcie codziennych zajęć, podczas przebywania w pozycji siedzącej czy stojącej. Ważny jest także aspekt ekonomiczny – niewielka liczba zabiegów i stosunkowo rzadkie spotkania z terapeutą nie obciążają nadmiernie budżetu pacjenta. Innymi pozytywnymi cechami tego typu koncepcji są jej nieinwazyjność i zachowanie intymności.

Jak każda terapia, tak i Corefit®System napotyka na trudności w jej skutecznym przeprowadzeniu. Zwłaszcza u osób, które oczekują efektu w kilka dni, bez pracy własnej, wdrożenie systemu do życia może być dużym wyzwaniem dla terapeuty. Konieczne jest zatem dokładne instruowanie pacjentów o procesie, jakim jest terapia nietrzymania moczu. Zdarza się także, że pacjenci po odczuciu poprawy zaniedbują ćwiczenia i dolegliwości powracają. Ważna jest świadomość, że proces leczenia trwa od kilku do kilkunastu miesięcy.

Wszystkie proponowane ćwiczenia są bezpieczne dla seniorów – wykonuje się je w pozycjach bezpiecznych, nie obciążają układu sercowo-naczyniowego. Wiek czy ograniczenia ruchomości nie są przeciwwskazaniami. Terapia pozwala znacznie ograniczyć liczbę zużywanych wkładek/pieluch, zmniejszyć koszty leczenia nietrzymania moczu (NTM) i poprawić komfort życia pacjentów. Program zakłada ćwiczenia w minimum 8-12 tygodniowym cyklu.

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC?

Dostępne formy: warsztaty weekendowe, terapia indywidualna, ćwiczenia w grupach.

Informacje o miejscach i terapeutach Corefit®System w Polsce:

www.treningdnamiednicy.pl

Kontakt do autorki metody,
Izabeli Żak: zakizabela@wp.pl

Ilustracja: Freepik.com

Na spacer, marsz!

Budząca się wiosna daje wyjątkowy napęd do aktywności fizycznej. Kwietniowa pogoda bywa zmienna, ale nawet chłodniejsze i mniej pogodne dni nie powinny nas zniechęcić do wyjścia.

Spacer z wnuczką, czy inną osobą, umili nam ten czas. Spacerowanie to balsam dla serca, które odwdzięczy się dobrą kondycją, nawet po 90. roku życia.

Dawka takiego ruchu nie musi być bardzo duża: 15–20 minut spaceru dziennie chroni serce, poprawia stan naczyń krwionośnych, dotlenia płuca, wpływa na lepszą kondycję i – co najważniejsze – znacznie redukuje ryzyko zapadnięcia na choroby układu krążenia. Ludzie uprawiający regularnie spacery i chodzący po schodach spalają prawie tyle samo kalorii, ile osoby rekreacyjnie uprawiające sport. Przekłada się to w następujący sposób:

1 minuta jazdy na rowerze to 150 kroków spaceru, 1 minuta pływania to 96 kroków spaceru.

Warto wychodzić we dwójkę. Jak wykazały badania, dorośli, którzy ćwiczą razem z drugą osobą, częściej się gimnastykują i rzadziej rezygnują z aktywności niż ci, którzy robią to sami. Spacer po lesie to dodatkowy miły kontakt z przyrodą i radość z obserwowania wiosny.

Dzisiaj modne są krokomierze. Ludzie, którzy prowadzą siedzący tryb życia, wykonują dziennie około 3000 kroków. Jeśli przyjmiemy tę liczbę jako podstawę, to dodatkowo uzupełnimy tę porcję o 5000 kroków, jeśli będziemy spacerować około 20 minut. Zwiększając tempo, łatwo jest w ciągu 15 minut uzyskać wynik bliski 10 000 kroków. W czasie spaceru można też wykonać kilka prostych ćwiczeń, które urozmaicą i wzbogacą naszą aktywność.

Marsz

Potraktujmy go jako rozgrzewkę. Oto, jak powinien wyglądać prawidłowy chód. Głowę trzymaj wysoko, klatkę piersiową wysuń do przodu, ręce zegnij w łokciach i trzymaj blisko tułowia. Podczas ruchu podnoś ręce na wysokość klatki piersiowej, plecy prostuj. Gdy stawiasz krok, postaw najpierw piętę. Stopy stawiaj zgodnie z kierunkiem ruchu, nie do środka i nie na zewnątrz. Jeśli chcesz iść szybciej, rób małe kroki. Myśl pozytywnie. Oddychaj przez nos. Spacer warto przeplatać gimnastyką, która dodatkowo wzmocni różne partie tułowia. Proponuję 5 ćwiczeń, które można wykonać we dwójkę lub samodzielnie.

Ćwiczenie nóg

Stańcie przodem do siebie. Nogi oprzyjcie na słupku lub pniu drzewa. Podajcie sobie ręce. Jedna osoba mocno zgina w kolanie opartą nogę, druga stara się jakby pociągnąć do siebie współćwiczącego. Ręce powinny być proste. Potem odwrotnie, druga osoba zgina nogę itd. Po kilku powtórzeniach zmieniamy nogę i robimy to samo.

Opad tułowia z pogłębianiem

Stańcie twarzami do siebie w rozkroku na szerokość bioder lub troszkę większym. Ręce połóżcie na barkach drugiej osoby, tak by dłonie naciskały na łopatki tej osoby. Starajcie się patrzeć na siebie, czyli lekko unoście głowę i naciskajcie na łopatki osoby ćwiczącej z wami. Plecy powinny być wyprostowane. Po 4 naciśnięciach wróćcie do pierwotnej postawy i powtórzcie ćwiczenie kilka razy.

Obroty

Stańcie twarzami do siebie i chwyćcie się za ręce. Nie rozłączając rąk, wykonajcie pełny obrót. To samo zróbcie w drugą stronę. Ćwiczenie nie jest łatwe, ale szybko można dojść do wprawy, wówczas zwiększcie tempo wykonywania obrotów.

Skrętoskłony

Stańcie tyłem do pnia drzewa i tyłem do siebie (drzewo jest w środku między wami). Każda osoba stoi w rozkroku, nogi na szerokość bioder, w odległości małego kroku od pnia drzewa. Wykonajcie skręt tułowia i ręce oprzyjcie na pniu drzewa na wysokości barków. Odbijcie się rękami od pnia i zróbcie skręt w drugą stronę, ponownie oprzyjcie ręce na pniu drzewa. Wspólne wykonywanie ćwiczenia dostarcza wiele radości! Powtórz 3 razy w każdą stronę.

Skłony boczne

Stańcie plecami do siebie w małym rozkroku tak, by plecy przylegały do siebie. Ręce wyprostujcie i palce dłoni splećcie razem. Wykonajcie skłon w jedną stronę, starając się nie odrywać pleców od drugiej osoby. Wróćcie do postawy pionowej i to samo wykonajcie w drugą stronę. Powtórzcie kilka razy w każdą stronę.

Bożena Borys
Fot. Andrzej Borys

Fot. Mateusz Opasiński

Fot. Wikimedia Commons. Mural Dariusza Paczkowskiego upamiętniający Marka Edelmana, odsłonięty w ramach obchodów 73. rocznicy powstania w getcie warszawskim na budynku przy ul. Karmelickiej 26 na warszawskim Muranowie.

W 2019 r. przypada 76. rocznica powstania w getcie warszawskim, uroczyście obchodzona pod pomnikiem Bohaterów Getta. Z tej okazji na ulicach stolicy pojawią się wolontariusze rozdający, w ramach akcji społeczno-edukacyjnej Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, papierowe żonkile – symbol pamięci o bohaterach zrywu. To kwiaty związane z postacią Marka Edelmana: Polaka pochodzenia żydowskiego, uczestnika walk w getcie i w powstaniu warszawskim, po wojnie – znanego kardiologa, w czasach PRL – opozycjonisty i działacza Komitetu Obrony Robotników oraz „Solidarności". To on w każdą rocznicę walk dostawał żonkile od anonimowej osoby. Sam również, co roku 19 kwietnia, składał żółty bukiet pod pomnikiem Bohaterów Getta.

Powstanie wybuchło w wigilię żydowskiego święta Pesach, 19 kwietnia 1943 r., w momencie rozpoczęcia zarządzonej przez Heinricha akcji ostatecznej likwidacji getta. W szczytowym okresie jego zaludnienia Niemcy stłoczyli w nim ponad 400 tys. Żydów ze stolicy i okolic, a także przesiedleńców z ziem wcielonych do Rzeszy. Dziesiątki tysięcy zmarły z głodu i chorób. Podczas rozpoczętej 22 lipca 1942 r. wielkiej akcji wysiedleńczej w ciągu dwóch miesięcy naziści deportowali do obozu zagłady w Treblince około 300 tys. mieszkańców getta. Tysiące zabili na miejscu. Za murami pozostało tylko około 50–70 tys. Żydów.

Gdy niemieckie oddziały liczące 2 tys. ludzi, wspierane przez czołgi i wozy pancerne, w dniu 19 kwietnia 1943 r. ponownie weszły do getta, do walki z nimi stanęło kilkuset członków Żydowskiej Organizacji Bojowej pod dowództwem Mordechaja Anielewicza oraz ponad 150 członków Żydowskiego Związku Wojskowego.

Powstańcy nie mieli szans na wygraną, przystępowali do zrywu z pełną świadomością swojej sytuacji. Walka była niezwykle nierówna. Przeciwko sobie stanęli wygłodzeni, słabi, niedostatecznie przygotowani i uzbrojeni Żydzi oraz silni, dobrze zaopatrzeni żołnierze i policjanci niemieccy. Mimo to Niemcy nie poradzili sobie z oporem Żydów tak szybko, jak się tego spodziewali.

Jako oficjalną datę końca walk przyjmuje się **16 maja 1943 r.** W tym dniu został wysadzony osobiście przez Jürgena Stroopa, dowódcę akcji likwidacji getta, budynek Wielkiej Synagogi przy ul. Tłomackie 7. Stroop zapisał w swoim raporcie: „Była dzielnica żydowska w Warszawie przestała istnieć".

Marek Edelman, który po śmierci Mordechaja Anielewicza został komendantem powstania, w dniu 9 maja 1943 r. razem z innymi bojownikami wydostał się z miasta kanałami.

Polacy usiłowali wesprzeć działania w getcie. W listopadzie 1942 r. komendant główny AK, gen. Stefan Rowecki „Grot", obiecał wsparcie w szkoleniu wojskowym i w dostawach broni. Pomoc ta była początkowo niewielka (dostarczono 10 pistoletów, niewielką ilość amunicji, a także przekazano wiedzę dotyczącą wytwarzania broni i budowy schronów), ale zwiększyła się w styczniu 1943 r. Po wybuchu powstania AK wsparła walczących serią niewielkich akcji zbrojnych podejmowanych spoza getta, w tym atakami na posterunki hitlerowskie położone wokół murów.

Powstanie w getcie warszawskim było największym zbrojnym zrywem Żydów podczas II wojny światowej, a zarazem pierwszym w okupowanej Europie.

W 2019 r. przypada 100. rocznica urodzin Marka Edelmana i 10. rocznica jego śmierci. Prezydent Warszawy, Rafał Trzaskowski, napisał:

„Rok 2019 jest rokiem szczególnym – decyzją Rady Warszawy jest to rok Marka Edelmana. Tym bardziej zachęcam do udziału w akcji #Żonkile upamiętniającej powstanie w getcie warszawskim. Pokażmy, że #WarszawaPamięta. Pokażmy, że #ŁączyNasPamięć".

Do końca życia Marek Edelman był społecznikiem walczącym w obronie praw słabszych i uciskanych. W spisanych wspomnieniach, a także w wywiadach i filmach, opowiadał o powstaniu w getcie, chroniąc pamięć o jego bohaterach.

Pytany o to, co jest najważniejsze w życiu, odpowiedział:

„W zasadzie najważniejsze jest samo życie . A jak już jest życie, to najważniejsza jest wolność. A potem oddaje się życie za wolność. I już nie wiadomo, co jest najważniejsze".

Honorowy Obywatel Warszawy pochowany został 9 października 2009 r. na Cmentarzu Żydowskim przy ul. Okopowej 49/51 w kwaterze XII.

Hanka Misiewicz

POLIN

Muzeum Historii Żydów Polskich

19 IV 1943
POWSTANIE W GETCIE WARSZAWSKIM

ŁĄCZY NAS PAMIĘĆ

polin.pl

Partnerzy:

Patronat Narodowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy w Stulecie Odzyskania Niepodległości

PREZYDENT MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Współorganizator: Stowarzyszenie Żydowski Instytut Historyczny w Polsce

Wsparcie: Sills Family Foundation

Partnerzy medialni: Zwierciadło, sens, ams, Wyborcza, wyborcza.pl Warszawa, ojestgrane24, naszemiasto., VIVA!, onet

Demografia
oddaje władzę seniorom

Prognozowana sytuacja demograficzna Polski pozbawiła rząd jakichkolwiek złudzeń. W 1988 r. ludność naszego kraju w wieku 60+ stanowiła 14,5 proc. populacji, a w 2010 r. – już 19,6 proc. To oznacza przyrost aż o 2 mln seniorów. Polska dołączyła do grupy państw, w których proces starzenia się populacji jest zaawansowany. Progiem krytycznym jest 12 proc. udziału osób powyżej 60. roku życia w ogólnej liczbie ludności. Seniorzy w Polsce stali się zauważalni. Staliśmy się liczącą grupą wyborców.

W odpowiedzi na tak postępujące zmiany demograficzne Rada Ministrów w grudniu 2013 r. przyjęła dokument *Założenia długofalowej polityki senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*. We wstępie zaznaczono, że założenia są wykonaniem zobowiązania przewidzianego w *Rządowym programie na rzecz aktywności społecznej osób starszych na lata 2012–2013* (ASOS). ASOS stał się owym pierwowzorem projektu przeznaczonego dla osób starszych oraz współpracy międzypokoleniowej.

W celu wypracowania komplementarnej strategii polityki senioralnej konieczne stało się wyznaczenie zadań i synergicznych działań realizowanych przez instytucje państwa oraz samorządy, ale z nastawieniem na szeroką współpracę z organizacjami społeczeństwa obywatelskiego. Priorytetem było i jest zapewnienie godnego starzenia się poprzez poprawę jakości i poziomu życia oraz kształtowanie warunków do prowadzenia zdrowego i samodzielnego trybu życia. O to walczyliśmy.

W ramach tych zmian w stolicy powołano Warszawską Radę Seniorów (2014 r.) oraz Dzielnicowe Rady Seniorów (2014–2017 r.). W uzasadnieniu do poselskiego projektu o zmianie ustawy o samorządzie gminnym posłowie wnioskodawcy napisali m.in.: „Rady będą reprezentować interesy i potrzeby starszych mieszkańców wobec władz samorządowych i brać udział w formułowaniu oraz przekazywaniu opinii i stanowisk dotyczących nie tylko strategicznych, lecz także bieżących planów rozwoju gminy/dzielnicy".

W praktyce, niestety, różnie to bywa. Wynika to z braku doprecyzowania przepisów wykonawczych. Zgodnie z art. 5 ustawy o samorządzie gminnym (Dz. U. 2016 nr 0, poz. 44) wyrazicielem potrzeb i interesów seniorów w gminie/dzielnicy są ich przedstawiciele, ale także przedstawiciele podmiotów działających na rzecz osób starszych, czyli organizacji pozarządowych.

Tu, na gruncie Mazowsza, powstaje Wojewódzki Program Polityki Senioralnej na lata 2019–2021. Bierzmy udział w konsultacjach, do których zaprasza nas – seniorów – Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Miejmy wpływ na to, co dzieje się w naszym regionie. Konsultacje trwają od 27 lutego do 26 kwietnia 2019 r. Z projektem programu można zapoznać się:

- na stronie internetowej Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej (**www.mcps.com.pl**) w zakładkach **„Komunikaty/Konsultacje"** oraz **„Polityka senioralna/Aktualności";**
- na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego (**www.mazovia.pl**) w zakładce **„Komunikaty/Konsultacje społeczne"** oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej (**www.bip.mazovia.pl**);
- na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego poświęconej współpracy z organizacjami pozarządowymi (**www.dialog.mazovia.pl**);
- w siedzibie Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, **ul. Nowogrodzka 62a**, 02-002 Warszawa.

Projekt zostanie także przekazany Mazowieckiej Radzie Pożytku Publicznego oraz Komisji Polityki Społecznej i Prorodzinnej Sejmiku Województwa Mazowieckiego. Opinie do projektu można składać na formularzu konsultacji.

Zarząd Województwa Mazowieckiego powołał również pełnomocnika do spraw polityki senioralnej, którego zadaniem jest pełnienie funkcji koordynacyjno-informacyjnej i wykonawczej dla działań i programów dotyczących seniorów. Na to stanowisko wyznaczono Elżbietę Bogucką – zastępcę dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.

W ramach wspólnych jednoczących działań rzucamy hasło: „Bądź z nami blogerami – seniorami!" i zapraszamy do śledzenia internetowego bloga dla osób starszych pisanego właśnie przez seniorów. Porusza on tematykę dotyczącą stylu życia, turystyki i psychologii www.seniogerzy.pl

Wojciech Andrzej Zieliński
Ursynowska Rada Seniorów
Napisz do autora: andrzej_sabala@o2.pl

Ilustracja: Freepik.com

Senior wśród drzew

Tekst i zdjęcia:
Ewa Ligęza-Sieniarska

Drzewa to najważniejszy element zielonej infrastruktury miejskiej, zapewniającej ludziom wysoką jakość życia. Znaczenie roślin dla zdrowia fizycznego i psychicznego mieszkańców, zwłaszcza dla osób starszych i dzieci, jest nie do przecenienia. Drzewa są naszym dziedzictwem po poprzednich pokoleniach i wianem dla naszych potomków.

Jedną z najważniejszych funkcji drzew w mieście jest unieszkodliwianie wytwarzanych przez człowieka zanieczyszczeń atmosferycznych. Liście działają jak filtry – wchłaniają powietrze wraz z unoszącymi się pyłami i związkami chemicznymi lub adsorbują je na powierzchni. Zatrzymują i usuwają z otoczenia szereg składników tworzących smog, takich jak: ozon, tlenek węgla, tlenki azotu, amoniak i pewne ilości dwutlenku siarki, przy czym drzewa liściaste są mniej wrażliwe na zanieczyszczenia niż iglaste. Wielkie okazy usuwają 60–70 razy więcej zanieczyszczeń niż małe. Drzewa potrafią znacznie ograniczyć smog w mieście, a jak wykazały badania naukowe, smog sprzyja nie tylko astmie i wszelkim chorobom płuc, lecz także demencji. U co dziesiątej osoby dotkniętej demencją dolegliwość ta została wywołana przez zanieczyszczenie powietrza.

Drzewa pochłaniają dwutlenek węgla z atmosfery, w zamian uwalniając życiodajny tlen, a tym samym przeciwdziałają skutkom efektu cieplarnianego. Obliczono, że jedno duże drzewo (25 m wysokości) usuwa w ciągu dnia z otoczenia tyle samo dwutlenku węgla, ile emitują dwa domy jednorodzinne, a jedna 60-letnia sosna produkuje w ciągu doby tyle tlenu, ile potrzebują trzy osoby. Najskuteczniejsze okazują się są duże i stare drzewa. Stuletni buk wytwarza tyle tlenu, ile 2700 młodych drzewek!

Nie można też zapomnieć o parowaniu wody poprzez niewielkie pory znajdujące się na liściach i łodygach. Proces parowania pochłania ciepło, dlatego w sąsiedztwie drzew w upalny dzień temperatura może obniżyć się nawet o 11°C. Drzewa pomagają ochłodzić i odświeżyć powietrze, którym oddychamy, ograniczają tzw. wyspy ciepła będące skutkiem nadmiaru szkła i betonu. Korony tych roślin ocieniając ulice, chronią asfalt przed przegrzaniem, co wydłuża trwałość nawierzchni z około 7 do 20 lat. Daje to wymierną korzyść ekonomiczną oraz użytkową (m.in. ograniczenie remontów i, co za tym idzie, uciążliwości dla mieszkańców). Działanie chłodzące jednego drzewa można by porównać do wydajności pięciu przeciętnej wielkości klimatyzatorów pracujących całą dobę. Z tego względu tak chętnie odpoczywamy w czasie letnich upałów w cieniu drzew.

Parkingi obsadzone roślinami charakteryzują się zdrowszym powietrzem. Drzewa dają cień, który skutkuje obniżeniem temperatury w pojazdach i zbiornikach paliwa. To z kolei powoduje, że mniej toksycznych i rakotwórczych lotnych węglowodorów aromatycznych jest uwalnianych do atmosfery, z której bezpośrednio przedostają się do układu oddechowego ludzi.

W mieście dobrze usytuowane drzewo jest buforem chroniącym nie tylko przed zanieczyszczeniami, lecz także przed hałasem miejskim. Nadmierny zgiełk można obniżyć przez właściwe posadzenie drzew i krzewów wzdłuż drogi oraz między osiedlami i dzielnicami przemysłowymi. Drzewa redukują hałas i mogą obniżać jego poziom nawet o 50 proc.

Chronią nie tylko glebę przed erozją, lecz także nasze zasoby wodne poprzez zatrzymywanie wilgoci w glebie. Więcej roślin oznacza mniej odpływu wód opadowych. Drzewa i krzewy zatrzymują deszczówkę, a ich korzenie ułatwiają jej powolną infiltrację do gruntu. To zmniejsza presję na naszą kanalizację burzową i pozwala odnowić zasoby wód gruntowych. Sto dojrzałych drzew zatrzymuje rocznie około 450 tys. litrów wody opadowej. Takie okazy oczyszczają także wody gruntowe, ponieważ ich korzenie działają jak naturalne filtry.

Otoczenie drzew wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne mieszkańców miast – obniża poziom stresu, wpływa na rozwój lokalnych wspólnot i społeczności.

Drzewa wzbogacają miejską faunę, są bowiem miejscem gniazdowania ptaków, których obecność również dodatnio oddziałuje na psychikę człowieka.

W obszarze społecznym miasta drzewa mają duże znaczenie dla:

Estetyki – odpowiednio dobrane gatunki i odmiany podkreślają piękno architektury i dają mieszkańcom możliwość cieszenia oczu ładnym pokrojem, spektakularnym kwitnieniem, ciekawymi jesiennymi przebarwieniami, a interesująco skomponowane zestawienia roślin kształtują poczucie estetyki wśród najmłodszych i uwrażliwiają ich na szeroko rozumiane problemy natury;

Drzewa to piękno, którym możemy cieszyć oczy codziennie, do syta i za darmo.

Drzewa to czystsze środowisko, czyli zdrowsze społeczeństwo.

Z badań holenderskiego portalu turystycznego TravelBird wynika, że na jednego warszawiaka przypada blisko 110 m^2 zieleni, w tym średnio: 42 m^2 lasu, blisko 16 m^2 trawnika oraz ponad 8 m^2 parku. Dzięki temu Warszawa (12. miejsce) znalazła się w gronie najbardziej zielonych miast, wyprzedzając takie stolice, jak: Madryt (21. miejsce), Lizbona (32. miejsce), Londyn (37. miejsce), Paryż (45. miejsce) czy Ateny (48. miejsce). Zwycięzcą zestawienia jest Reykjavík, gdzie na jednego mieszkańca przypada aż 410 m^2 zieleni.

Edukacji – dla wielu miejskich dzieci aleje drzew są jedynym codziennym kontaktem z przyrodą. Pociechy uczą się rozpoznawać różne gatunki drzew, a także obserwować ptaki i owady oraz zmiany pór roku;

Bezpieczeństwa – badania holenderskie (powtórzone na uniwersytecie w Chicago) wykazały, że posadzenie drzew wśród budownictwa wielorodzinnego obniża poziom agresji wśród mieszkańców o około 52 proc. Drzewa łagodzą obyczaje!

Amerykanie obliczyli, że 100 drzew ponad 40-letnich przynosi rocznie dochody w wysokości 225 tys. dolarów w postaci oszczędności energetycznych, poprawy jakości powietrza i wody, retencji opadów atmosferycznych, wzrostu cen nieruchomości itp. Natomiast nakłady na utrzymanie tych drzew, czyli obserwację, cięcia sanitarne czy usuwanie i pozbywanie się okazów chorych lub niebezpiecznych, koszty podlewania, naprawy chodników, wywóz śmieci oraz administrowanie nimi, w sumie wynoszą 82 tys. dolarów. Czysty zysk to ponad 140 tys. dolarów.

Podsumowując: oczywiste wydaje się stwierdzenie, że sadzenie drzew jest chyba najtańszym sposobem poprawy jakości środowiska przyrodniczego i społecznego. Inwestowanie w roślinność należy do najbardziej udanych inwestycji. Każda złotówka wydana na utrzymanie drzew zwraca się po trzykroć. Niestety, świadomość ogromnego znaczenia drzew w naszym życiu ciągle jest za mała, dlatego ważną rzeczą jest jak najszersze informowanie społeczeństwa o ich wielorakim wpływie na naturę i zdrowie.

Ludzi trzeba przekonać, że wydawanie pieniędzy na drzewa nie jest kaprysem, ale wysoko opłacalną inwestycją, która przynosi konkretne korzyści ekonomiczne i społeczne. Rośliny są warte naszej zaradności i wysiłków. Są istotne dla zachowania zdrowia społeczeństwa. Inwestowanie w drzewa jest jednym z najmądrzejszych sposobów wydania naszych społecznych pieniędzy.

Napisz do autorki: *esieniarska@gmail.com*

Sałatka

z łososiem, awokado, jajkiem i szparagami

Fot. Joanna Matyjek

SOS:

- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- sok z połowy cytryny
- 4 łyżki majonezu
- 1 łyżka chrzanu
- sól, pieprz

SKŁADNIKI:

- różne rodzaje sałat (ulubiona mieszanka)
- 1 dojrzałe awokado
- 1 pęczek szparagów
- 1 łyżka masła
- sól morska
- 1 czerwona cebula
- 6–8 szt. jajek przepiórczych
- ok. 200 g wędzonego łososia

PRZYGOTOWANIE:

1. Sałaty myjemy, osuszamy, układamy na półmisku.
2. Szparagi dokładnie płuczemy (w główkach może być piasek), obcinamy końce, obieramy je i kroimy wzdłuż na pół.
3. Na patelni rozgrzewamy masło, wrzucamy szparagi, solimy – podsmażamy je ok. 5 min, wyłączamy gaz.
4. Łososia dzielimy na kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny.
5. Awokado kroimy na pół, usuwamy pestkę, dzielimy na kawałki, skrapiamy sokiem z cytryny.
6. Cebulę kroimy w cienkie piórka.
7. Jajka przepiórcze gotujemy we wrzątku 5 min, obieramy i kroimy na pół.
8. Na sałacie układamy szparagi, kawałki łososia i awokado. Dokładamy jajka i czerwoną cebulę.
9. Aby przygotować sos, mieszamy majonez, jogurt naturalny, sok z cytryny i chrzan. Sos doprawiamy solą morską i świeżo mielonym pieprzem.
10. Polewamy sałatkę.

Sałatka

z pomidorów, jajek przepiórczych i koziego sera

SKŁADNIKI:

- 2 kubki pomidorów (malinowych, koktajlowych, żółtych, czerwonych)
- 6–8 szt. jajek przepiórczych
- ulubione świeże zioła (oregano, tymianek, bazylia)
- 6–8 szt. kuleczek koziego sera (twarogowych)

SOS:

- 6 łyżek oleju z pestek winogron
- 3 łyżki octu balsamicznego
- sól morska
- świeżo zmielony pieprz
- 0,5 ząbka czosnku

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory dokładnie myjemy (z większych możemy zdjąć skórkę), kroimy w dowolne kawałki.
2. Przygotowujemy sos z oleju z pestek winogron i octu balsamicznego. Mieszamy oba składniki, dodajemy posiekany czosnek, sól i pieprz.
3. Sosem polewamy pomidory, mieszamy wszystko.
4. Jajka przepiórcze gotujemy na twardo (wrzucamy je do wrzątku na 5 min). Po tym czasie obieramy je i kroimy na pół, dodajemy do pomidorów.
5. Kozi ser dodajemy do sałatki. Całość oprószamy ziołami i ponownie skrapiamy sosem.

Fot. Joanna Matyjek

Krzyżówka

starania o rękę panny	dzierżawca sklepu	dzielnica Warszawy		dziewczęcy ukłon / szybkie w tańcu		układ wątków w filmie / rutyna	przypadkowe szczęście		stolica Wietnamu		aga		wyrabiają bicepsy		doskonałość		liche posłanie
	6											11	był nim Tadeusz Kotarbiński				
kultowy sklep na Marszałkowskiej		jaszczurka w zoo							nabożniś		ptak wodny				zwichnięcie kostki		wśród kręgowców
					z surowców / resztka świecy	1			5				traf				
wśród skorupiaków		poszedł w las	pełni służbę przy wejściu								… zakazu – przy szosie		syn Afrodyty			4	
					3		„warszawskie” ciastko / niejeden w lombardzie									element tranzystora	
Pędziwiatr z bajek			ulica „tryskająca zdrowiem”	w skrzynce na listy / postać spod Troi						koń biegnący obok wozu		podkarpackie miasto	podróżny – to voucher	9			
największa pustynia			10				dzieło kartografów								ziemia uprawna		mknie na sygnale
						trwa miliony lat			wymierzenie kary								
ubrania		część garsonki									do szkicowania		wśród skandowców				
	8				… Warszawy, organ administracyjny stolicy				7			2					
dziarski młodzieniec		transport bali rzeką							okrętowy mistrz kuchni				większa od żako				

1	2	3	4	5	6

7	8	9	10	11

Na dobry humor

							5	
	9				8		1	
1	8					6		
	1	9		5	6			3
		6	8	4	7	1		
	2			9		4		
5	6	4		3	9		8	1
	3		4	6	2	5		
		2				3		

	6			9				7
1		3			5			4
				3	6	5		
	4				8	7		
	7	2	6				9	
	1		7	4		6		
	3	6				2	4	5
2		1	5		4			
								9

Jesteśmy
z Wami
już rok

CAM
nowolipie

Razem
uczymy się

Razem
współpracujemy

Razem odnosimy
sukcesy

Razem
bawimy się

Razem
przyjmujemy
gości

Razem
świętujemy

Zawsze jesteśmy z Wami.

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie" -
Dojrzałość dobrze zaprojektowana.

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!