

– Warto żyć w zgodzie z Panem Bogiem
i z urologiem – mówi prof. Piotr Chłosta

str. 4

Anna Dymna: – By być szczęśliwym,
nie można rozpamiętywać złych rzeczy!

str. 8

Zdrowa dieta pomaga zapobiegać
chorobom, wspiera też podczas leczenia

str. 26

forum seniora

DZIENNIK POLSKI

KWIECIEŃ 2021



Patronat honorowy:

JM Rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego
prof. dr hab. Jacek Popiel

Marszałek Województwa Małopolskiego
Witold Kozłowski

Organizatorzy:

DZIENNIK POLSKI

Gazeta Krakowska

Partner główny:



Partnerzy:

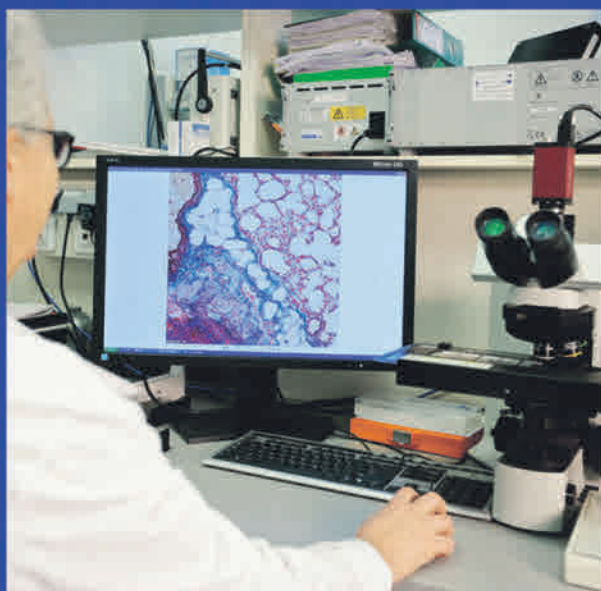
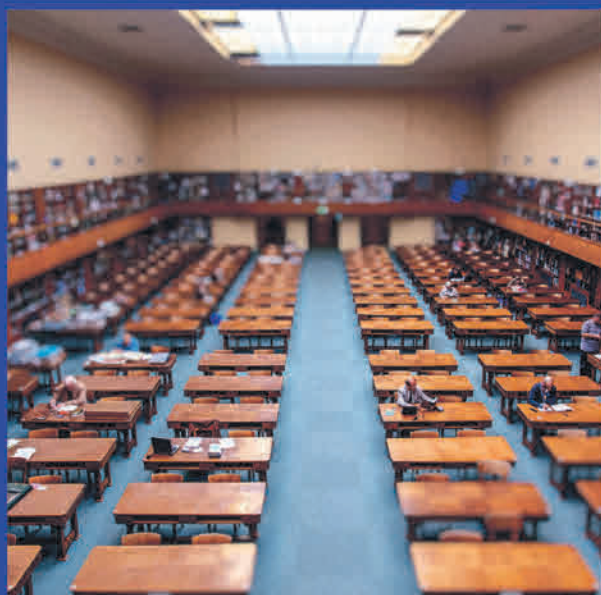


fit  mind



UNIwersytet JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

UCZELNIA BADAWCZA



Od redakcji



FOT. DOMINIK BOROWIECKI

PATRYCJA DZIADOSZ

„Dziennik Polski”

Statystycznie dzisiejszy 60-latek ma przed sobą jeszcze 19 lat życia, a jego rówieśnica ponad 24. To jednak tylko suche dane. Wiadomo bowiem, że wielu z obecnych 60-latków uda się dożyć do bardziej sędziwego wieku, niż wskazuje na to średnia statystyczna. Według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego w 2035 roku, co trzeci senior w Polsce będzie miał ponad 80 lat.

Z roku na rok żyjemy coraz dłużej i jest to oczywiście wiadomość optymistyczna. Długość życia nie może być jednak wartością samą w sobie. Warto zadbać też o jego jakość. Nic więc dziwnego, że eksperci nie ustają w poszukiwaniach recepty na pomyślne starzenie się. Niewątpliwie o wiosnie w jesieni życia trudno mówić, gdy szwankuje zdrowie czy niedomaga umysł. Opracowanie uniwersalnej recepty na dobrą starość wydaje się więc wyjątkowo trudne.

Dla każdego oznaczać może ona bowiem zupełnie coś innego. Dla jednego nestora „eliksirem młodości” będzie udane małżeństwo, dla drugiego zaangażowanie w wolontariat, dla kolejnego odkrycia właśnie miłość do aktywnego stylu życia,

Dzięki szybkiemu postępowi technologicznemu, a co za tym idzie także rozwojowi medycyny, w dzisiejszych czasach zyskujemy jednak coraz więcej narzędzi, by z chorobami wieku podeszłego skutecznie walczyć, a moment pojawienia się niesprawności odsunąć w czasie.

Mówią o tym eksperci, których zaprosiliśmy do udziału w dziewiątej już edycji Forum Seniora. Obalili oni także mity mówiący o tym, że starość oznacza bierność. Drodzy Seniorzy! Popatrzmy na jesień życia w kategoriach możliwości. Bo choć niewątpliwie niesie ona ze sobą cały szereg strat, przynosi także wyjątkowo cenny prezent – czas. To szansa na to, aby zrealizować odkładane na później marzenia, pomysły, podróże czy też książki, które latami czekały na swoją kolej.

Liczę, że z pomocą naszych wspaniałych rozmówców, których zaprosiliśmy do udziału w kolejnej edycji dedykowanego Państwu wydarzenia, choć w minimalnym stopniu udało nam się wyjść naprzeciw Państwa oczekiwaniom i wyzwolić pozytywną energię. To szczególnie potrzebne w tych trudnych czasach. Drodzy Seniorzy dbajcie o siebie, szczerpcie się i bądźcie uważni, bo to jedyna skuteczna droga do zwalczenia zarazy. Wierzę, że jeszcze będzie normalnie!

W NUMERZE POLECAMY



Warto żyć w zgodzie z Panem Bogiem i z urologiem

– Choć zapadalność na raka gruczołu krokowego rośnie, to umieralność z powodu tej choroby spada. Zwłaszcza u chorych, u których choroba nie ma agresywnego przebiegu lub jest wcześniej rozpoznana – mówi prof. PIOTR CHŁOSTA, kierownik Katedry i Kliniki Urologii Collegium Medicum UJ oraz prezes Polskiego Towarzystwa Urologicznego

4



By być szczęśliwym, nie można rozpamiętywać złych rzeczy!

ANNA DYMNA: – Jestem trochę jak prądnica. Cały czas muszę się kręcić, by ładowały mi się siły. Chyba mi się to udaje tylko dlatego, że wszystko, co robię – kocham. To jest mój akumulator!

8



Pacjenci onkologiczni w większym stopniu narażeni są na ciężki przebieg i śmierć z powodu COVID-19

Pandemia sprawiła, że leczenie pacjentów nowotworowych w systemie ochrony zdrowia zostało zepchnięte na dalszy plan. O onkologii w cieniu pandemii rozmawiamy z dr. MARCINEM HETNAŁEM, dyrektorem medycznym Centrum Radioterapii Amethyst i ordynatorem oddziału radioterapii w szpitalu im. Ludwika Rydygiera w Krakowie

16



Dobry sen wpływa nie tylko na jakość życia, ale także na jego długość

– Konsekwencje niedosypiania mogą być bardzo liczne i poważne. Wpływają zarówno na pogorszenie zdrowia fizycznego, jak i osłabienie funkcji poznawczych. Brak snu całkowicie rozregulowuje naszą gospodarkę hormonalną – podkreśla dr MAŁGORZATA HOŁDA z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

20



Seniorze! Pij kranowiankę! To najlepsza woda na świecie

– Blisko 60 proc. badanych krakowian deklaruje, że pije wodę z kranu – tak wynika z ostatnich badań satysfakcji klienta. Czy to dużo? Na pewno zdecydowanie więcej niż jeszcze kilka lat temu – zaznacza dr TADEUSZ BOCHNIA, zastępca dyrektora ds. produkcji w Wodociągach Miasta Krakowa

22



Zdrowa dieta pomaga zapobiegać chorobom, wspiera też pacjenta podczas leczenia

O tym, jakie powinny być zasady zdrowego odżywiania się osób starszych, by cieszyć się drugą młodością w dojrzałym wieku – rozmawiamy z dietetyk kliniczną ALEKSANDRĄ KUCHARCZYK z gabinetu FitMyMind

26

PROF. PIOTR CHŁOSTA:

- Wielu mężczyzn myśli o sobie jak o macho.

Nie lubi mówić o swoich słabościach,

woli udawać, postrzegać siebie jako ludzi zdrowych i całe życie sprawnych.

Po co więc takiemu stuprocentowemu mężczyźnie lekarz?



Warto żyć w zgodzie z Panem Bogiem i z urologiem

- Choć zapadalność na raka gruczołu krokowego rośnie, to umieralność z powodu tej choroby spada.

Zwłaszcza u chorych, u których choroba nie ma agresywnego przebiegu lub jest wcześniej rozpoznana

- mówi prof. PIOTR CHŁOSTA,

kierownik Katedry i Kliniki Urologii Collegium Medicum UJ oraz prezes Polskiego Towarzystwa Urologicznego



PROF. PIOTR CHŁOSTA: - W mniej poważnych przypadkach stosujemy leczenie farmakologiczne, natomiast w tych cięższych, bardziej skomplikowanych niejednokrotnie wymagana jest ingerencja chirurgiczna

- Choroby urologiczne dotyczą znacznej części społeczeństwa. Nowotwór prostaty jest obecnie drugim najczęściej występującym nowotworem złośliwym wśród mężczyzn. Byłam zdziwiona, jak zobaczyłam te statystyki.

- Niestety, to wciąż wysokie liczby. Ogólnie nowotwory wywodzące się z układu moczowego stanowią około 25 proc. wszystkich nowotworów, a grupą dominującą wśród nich jest właśnie rak gruczołu krokowego. Wzrost zachorowalności na raka prostaty obserwuje się na całym świecie. W niektórych krajach, na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat, liczba wykrytych zachorowań wzrosła aż siedmiokrotnie. Jest to związane m.in. z wydłużeniem się życia, a także upowszechnieniem badania zwanego PSA. Zanim to badanie weszło do praktyki klinicznej, lekarze na ogół diagnozowali raka prostaty dopiero, gdy dawał objawy. A więc późno. Polacy żyją coraz dłużej, zatem będzie rosła grupa mężczyzn, którzy prędzej czy później zachorują na raka prostaty. Udowodniono bowiem, że istnieje liniowa zależność pomiędzy wiekiem pacjenta a częstością występowania tego nowotworu. Jednak, choć zapadalność na raka gruczołu krokowego rośnie, o umieralność z powodu tej choroby spada. Zwłaszcza u chorych, u których choroba nie ma agresywnego przebiegu lub jest wcześniej rozpoznana. Oto, dlaczego tak ważna jest profilaktyka, czyli systematyczne badanie się.

- Nie oznacza to jednak, że na nowotwór natury urologicznej nie zachoruje 30- czy 40-latek. Mój kolega miał raka jądra na studiach.

- Rak jądra jest jednym z tych nowotworów, który właśnie najczęściej dotyka młodych mężczyzn, pomiędzy 17. a 40. rokiem życia. Drugi okres, o zwiększonym ryzyku zachorowania na nowotwór jądra, występuje po 70. Oczywiście tak jak pani redaktor powiedziała nie oznacza to, że mężczyźni w innym wieku na niego nie zachorują. Objawy takie, jak bezbolesne powiększenie jądra, stwardnienie narządu, szybki przyrost jego objętości, ból czy jakakolwiek inna zmiana

stwierdzona podczas codziennych zabiegów higienicznych, powinna natychmiast zwrócić uwagę mężczyzny i spowodować błyskawiczną wizytę u urologa. Szybka wizyta niejednokrotnie jest w stanie uratować życie. Nowotwory jąder w przeważającej większości mają bowiem bardzo duży potencjał onkologiczny do tworzenia przerzutów. Wykrycie choroby na wczesnym etapie pozwala uniknąć m.in. leczenia chemią i wielkich operacji chirurgicznych.

- A gdy chcemy się upewnić, że z naszą prostatą wszystko jest w porządku, to od jakiego badania należałoby zacząć? Oznaczenia PSA?

- PSA nie jest markerem nowotworu prostaty. Jest markerem całej prostaty. Stanowi on cenny wskaźnik - informację, czy trzeba poszerzyć diagnostykę, czy nie. Zając się problemem dogłębniej czy obserwować. Dlatego badaniom tym powinna nieodłącznie towarzyszyć wizyta u urologa. Wielu pacjentów samodzielnie oznacza PSA i przez długi czas unika kontroli. Potem, kiedy taki chory trafia do specjalisty i słyszy pytanie: „Dlaczego pan tak długo zwlekał?”, jest zaskoczony i skonsternowany. No bo skoro przez kilka lat oznaczał sobie PSA, to wydawać by się mogło, że to koniec tematu. A to tylko jeden z elementów profilaktyki. Badanie przezodbytnicze, będące nieodzownym elementem badania fizykalnego, któremu powinien się poddać pacjent, trwa krótko, a dzięki niemu jesteśmy w stanie poszerzyć diagnostykę i wykryć m.in. raka stercza. Nawet wtedy, gdy PSA jest prawidłowe.

- Mimo iż wczesna diagnostyka jest szansą na wyleczenie, to nadal wielu mężczyzn woli urologa omijać szerokim łukiem. Traktując was trochę jak wrogów. Z czego to wynika?

- Ze wstydu, może ze strachu? Wielu mężczyzn myśli o sobie jak o macho. Nie lubi mówić o swoich słabościach, woli udawać, postrzegać siebie jako ludzi zdrowych i całe życie sprawnych. Po co więc takimemu stuprocentowemu mężczyźnie lekarz? Pokutuje również przekonanie,

że jeśli nic się nie dzieje, to po co zawracać sobie głowę jakimiś wizytami w poradni. Profilaktyka, jaka profilaktyka? Idę do specjalisty wtedy, kiedy coś zaczyna mi dolegać. To zła droga, z której my lekarze od lat próbujemy chorych sprowadzić. Na szczęście na przestrzeni lat w tym zakresie jest coraz lepiej. Obserwujemy głębokie zrozumienie nie tylko mężczyzn, ale także u kobiet, co do tego, że warto być zdrowym i się badać - bo choroba wcześniej wykryta jest wyleczalna. Dużą rolę odgrywają też akcje społeczne, a także festiwale typu KultUro, podczas których promowane są badania profilaktyczne oraz zdrowy styl życia. To dzięki nim ociepla się wizerunek lekarza urologa. Niestety, część z nas wciąż nie zdaje sobie sprawy, że przeważająca liczba badań, jakie wykonuje urolog, a które mogą wiązać się z naruszeniem intymności, trwa krócej niż mycie zębów. Dostarczają one jednak informacji, które są w stanie zaważyć na życiu i zdrowiu pacjenta. Warto żyć zatem w zgodzie z Panem Bogiem i urologiem.

- Kiedy jest dobry moment na pierwszą wizytę u urologa?

- Każdy, kto ma jakiegokolwiek wątpliwości co do stanu swojego zdrowia, powinien bezwzględnie skonsultować się z urologiem. Szczególnie dotyczy to tych, którzy stwierdzą nieprawidłowości w obrębie swoich gonad, tj. narządów płciowych zewnętrznych. Natomiast jeśli chodzi o narządy wewnętrzne takie jak nerką, moczowód czy gruczoł krokowy, to dysponujemy ściśle wytyczonymi kryteriami. W przypadku gruczołu krokowego, czyli prostaty, zaleca się, by każdy mężczyzna po 50. roku życia raz w roku odwiedził urologa. Jeśli zaś pacjent ma obciążający wywiad rodzinny, to znaczy, że wśród jego najbliższych występowały przypadki zachorowań na nowotwory układu moczowego, warto zgłosić się do lekarza w granicach czterdziestki. Ryzyko zachorowania na raka prostaty jest bowiem w tej grupie aż 11 razy wyższe niż w przypadku populacji, która tych zależności nie

ma. Z kolei jeśli chodzi o górne drogi moczowe, to uważam że w każdym przedziale wiekowym, przynajmniej raz w roku powinno się wykonać badanie USG. Niewątpliwie jest jeszcze jeden ważny sygnał świadczący o tym, że jest się bezwzględnym kandydatem do wizyty u urologa. To krwimocz. Dotyczy to zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

- Podobno urolog to najlepszy przyjaciel kobiety i mężczyzny.

- To prawda. Urolog w kontekście zdrowotnym to prawdziwy przyjaciel pacjenta. Jak popatrzymy na dane epidemiologiczne, które pokazują nie tylko wzrost średniej długości życia w Polsce, ale także wzrastającą tendencję zapadalności na nowotwory złośliwe, to możemy założyć, że w trzeciej dekadzie bieżącego stulecia, a w czwartej to już na pewno urolog będzie lekarzem dedykowanym dla każdej polskiej rodziny. Pozwólmy więc sobie pomóc.

- Z jakimi problemami przychodzą do Profesora najczęściej emeryci?

- Kobiety najczęściej zgłaszają się z nietrzymaniem moczu i nawracającymi zakażeniami układu moczowego, a mężczyźni z łagodnym rozrostem gruczołu krokowego. W przypadku chorób prostaty najczęściej mówimy o łagodnym powiększeniu albo raku stercza.

- Nietrzymanie moczu to bardzo wstydliwy problem, który niestety, odbija się na jakości życia.

- Niestety, nietrzymanie moczu jest problemem społecznym. Pacjenci niechętnie rozmawiają o tej dolegliwości ze swoim lekarzem. A niesłusznie! Nietrzymanie moczu wpływa bowiem na życie pacjenta w trzech obszarach - zdrowotnym, bo wpływ moczu powoduje, że okolice kroczu stają się bardziej podatne na infekcje, psychospołecznym, powodując wycofywanie się z życia towarzyskiego, ponieważ przykry zapach jest kłopotliwy zarówno dla samego pacjenta, jak i jego otoczenia, a także ekono-

micznym, bo zmusza do znaczących wydatków na środki absorpcyjne takie jak podkłady. Przy całym wstydzie zapominamy o tym, że jest to dolegliwość, którą można skutecznie leczyć. Musi być jednak ono uzależnione od przyczyny. W mniej poważnych przypadkach stosujemy leczenie farmakologiczne, natomiast w tych cięższych, bardziej skomplikowanych niejednokrotnie wymagana jest ingerencja chirurgiczna. Jednak te możliwości, którymi dysponuje aktualnie medycyna, są tak minimalnie inwazyjne, że powrót pacjenta do pełnej sprawności jest bardzo szybki.

- Potraficie przywrócić ludziom komfort dawnego życia?

- To świetne pytanie, bo zawiera też w sobie to, kto mógłby mieć największe szanse w tym względzie. Otóż największe szanse ma ten kto przyjdzie wcześniej, kiedy choroba nie wymaga jeszcze zastosowania rozległych i okaleczających sposobów leczenia. W wielu sytuacjach jesteśmy w stanie przywrócić jakość życia sprzed wystąpienia choroby. U wielu kobiet i mężczyzn dotkniętych bezwiednym gubieniem moczu, jesteśmy w stanie pomóc do takiego stopnia, który umożliwi powrót do normalnego życia. U chorych, którzy są dotknięci zmianami o potencjale onkologicznym wykrytym na mało rozległym etapie, jesteśmy zaś w stanie leczyć ich z sukcesem. By to było możliwe, najważniejsze jest jednak to, by nie bać się pamiętać, że urolog to lekarz, który chce wykryć chorobę na wczesnym etapie i właściwie, używając do tego nowoczesnych narzędzi, zgodnie ze światowymi standardami, leczyć.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

Prof. Piotr Chłosta

- prezes Polskiego Towarzystwa Urologicznego, a także kierownik Katedry i Kliniki Urologii Collegium Medicum UJ w Krakowie oraz kierownik Oddziału Klinicznego Urologii i Urologii Onkologicznej w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

Autor oraz współautor ponad 250 prac naukowych. Wprowadził do polskiej urologii szereg nowatorskich metod operacyjnych i oryginalnych metod modyfikacji leczenia przede wszystkim laparoskopowego. Wykonał pierwsze w Polsce i jedno z pierwszych w świecie laparoskopowe wycięcie zaotrzewnowych węzłów chłonnych u chorych na przerzutowego raka jądra.



PROF. PIOTR CHŁOSTA: - Kobiety najczęściej zgłaszają się z nietrzymaniem moczu i nawracającymi zakażeniami układu moczowego, a mężczyźni z łagodnym rozrostem gruczołu krokowego

REKLAMA

0010117042



Salon i wypożyczalnia sprzętu medycznego Gabinet rehabilitacji i terapii manualnej

W ofercie

- szyny CPM Artromot, Optiflex • łóżka rehabilitacyjne
- koncentratory tlenu • wózki inwalidzkie
- materace przeciwoleżynowe • pulsoksymetry, inhalatory
- kule, laski, balkoniki, ortezy • aparaty CPAP do leczenia bezdechu
- odzież kompresyjna CEP • ssaki medyczne • podnośniki sufitowe



**Sklep i wypożyczalnia sprzętu
rehabilitacyjnego i ortopedycznego.
Gabinety rehabilitacji.**

ul. Saska 9/5
30-715 Kraków
tel. 12 358 10 20, 12 359 53 86
kom. 606 347 288
e-mail: artro.med@gmail.com

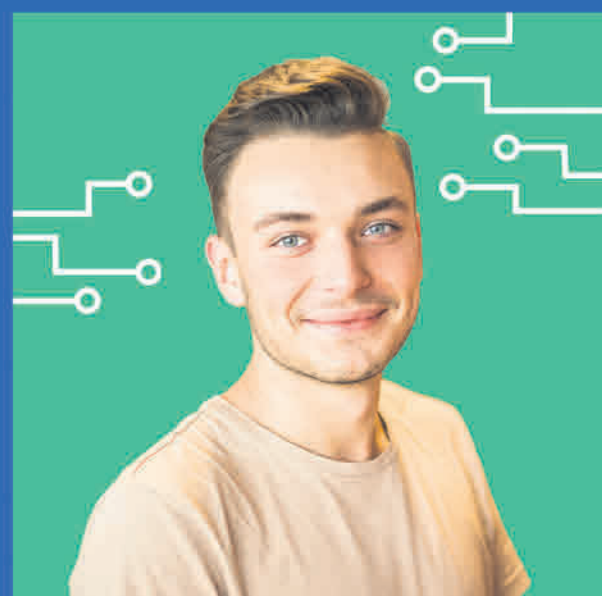
www.artro-med.pl



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Uniwersytet to LUDZIE

www.misja.uj.edu.pl
@misjaUJ



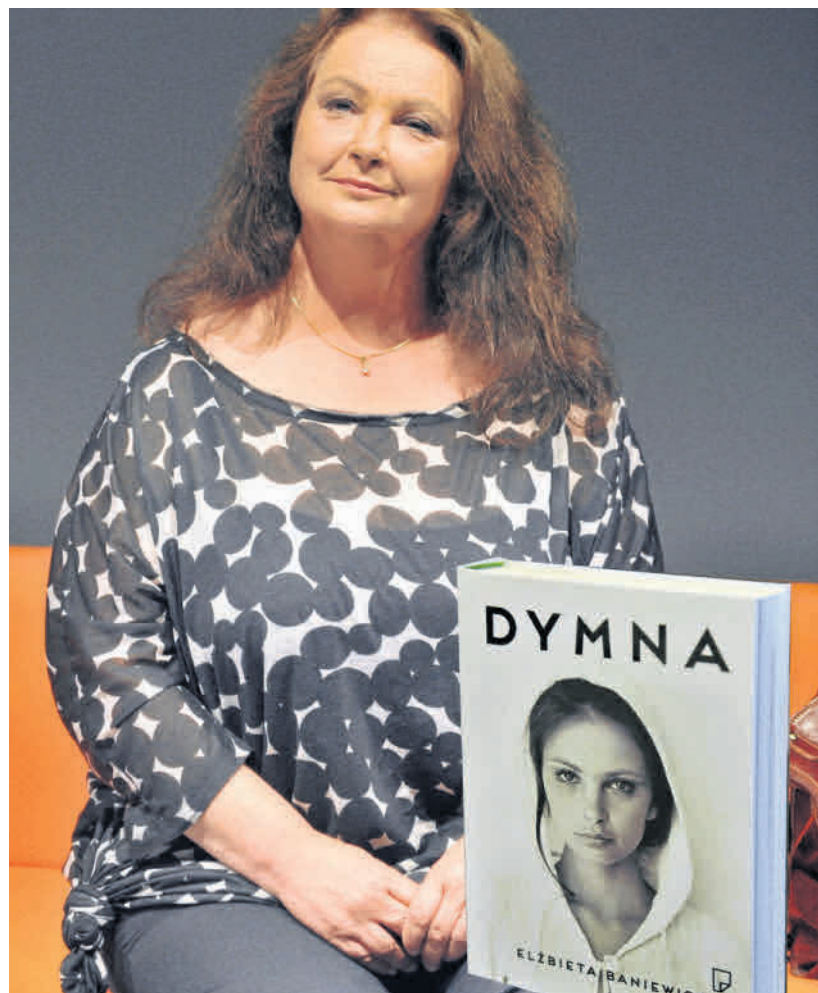
ANNA DYMNA:

– Mogę powiedzieć, że w życiu wykorzystałam każdą chwilę. Kiedy byłam młoda, szalałam, bawiłam się, popełniałam różne głupoty, ale radosne. One mnie nie wykańczały. Otworzyłam fundację, od ponad 20 lat prowadzę Salony Poezji i program telewizyjny „Spotkajmy się”. Uczę też studentów. Rzeczywiście, robię dużo rzeczy, ale nigdy nie miałam ich dość



By być szczęśliwym, nie można rozpamiętywać złych rzeczy!

- Jestem trochę jak prądnica. Cały czas muszę się kręcić, by ładowały mi się siły. Chyba mi się to udaje tylko dlatego, że wszystko, co robię - kocham. To jest mój akumulator
- mówi ANNA DYMNA w rozmowie z Patrycją Dziadosz



ANNA DYMNA: Nigdy nie chciałabym niczego zatrzymać. Każda rzecz ma swój czas... Każdy wiek mi się podoba... Najważniejsze, żebym w środku się nie zmieniła!

- Żyjemy teraz w szczególnym czasie. Jak odnalazła się Pani w tej nowej, dziwnej rzeczywistości?

- Jest jak u Herberta w „Kiedy świat staje”: *Zdarza się to bardzo rzadko. Zaskrzypi oś ziem-ska i staje. Wtedy wszystko staje: burze, okręty i chmury pasące się w dolinach.* Właśnie teraz coś zaskrzypiało i nastał taki czas próby, w którym musieliśmy zmienić tryb życia. Nagle zorientowałam się, że przez całe życie byłam jak taki pijaczek, którego kiedyś spotkałam na ulicy. Ten człowiek był nachylony do ziemi pod ogromnym kątem, ale nie przewracał się, bo biegł do przodu. Dymny (red. Wiesław) też napisał kiedyś piękny tekst o koniu rozpędzonym, który pędzi i nie może się zatrzymać. Gdyby to uczynił, pękłoby mu serce. Bardzo osobisty tekst. O nim, ale też i o mnie. Pandemia uświadomiła mi, że od ponad pół wieku już biegnę. Podobne myśli miałam kilka lat temu, gdy Ela Baniewicz wydała książkę o mnie. Kiedy zobaczyłam, ile zagrałam ról, to pomyślałam: „Chyba żyłam 200 lat”.

- To prawda, zestawienie ról w „Dymnej” jest imponujące.

- Mogę powiedzieć, że w życiu wykorzystałam każdą chwilę. Kiedy byłam młoda, szalałam, bawiłam się, popełniałam różne głupoty, ale radosne. One mnie nie wykańczały. Otworzyłam fundację, od ponad 20 lat prowadzę Salony Poezji i program telewizyjny „Spotkajmy się”. Uczę też studentów. Rzeczywiście, robię dużo rzeczy, ale nigdy nie miałam ich dość. Oczywiście, są takie momenty, kiedy jestem zmęczona, ale mam na to sposób. Otóż kiedy wykańcza mnie praca w fundacji, to z lubością idę do teatru, by na scenie zapomnieć, choć na chwilę, o codzienności i jej dramatach. Tam odpoczywam. Jak jestem zmęczona nagraniami, idę odpocząć do swoich podopiecznych. W jednej przestrzeni odpoczywam od drugiej. Jestem trochę jak prądnica. Cały czas muszę się kręcić, by ładowały mi się

siły. Chyba mi się to udaje tylko dlatego, że wszystko, co robię - kocham. To jest mój akumulator.

- Wielu z nas chciałoby tak umieć. Jak się tego nauczyć?

- Mam to szczęście, że byłam wspaniale wychowywana. Mama i tata nauczyli mnie pracowitości, odwagi w działaniu, uczciwości. Mój tata umiał wszystko robić. Mama była prawdziwym dobrem, łagodnością... aniołem. Do tej pory są moimi wzorcami. A potem, jak już byłam żoną Dymnego, to myśmy sami robili meble, torebki, szyliśmy futra. Wszystko robiliśmy razem. Od świtu do nocy. Takich miałam ludzi wokół siebie, dlatego jestem pracowita. Oprócz siły trzeba mieć wiarę w siebie.

- Nie spotyka się Pani czasem z tym, że ludzie dziwią się, że tyle Pani pracuje, oddając czas i siły innym?

- Czasem tak - bo to prawda, że dużo robię. Mimo że od dziewięciu lat mogłabym być tylko na emeryturze, poszłam na nią dopiero w sierpniu, ale ciągle gram w Starym Teatrze. Nieraz słyszałam: Jeszcze się nie nagrałaś? Taka pazerna jesteś na rolę? Jak wytłumaczyć, że to po prostu kocham? Nie chcę z niczego zrezygnować, póki mam siły. A z fundacji nie mogę zrezygnować. Nigdy. Jestem tam wolontariuszem, mam podopiecznych. To poważne zobowiązanie. Nie mogę im powiedzieć:

**KIEDY KTOŚ W ŻYCIU ZROBIŁ CI
JAKIEŚ ŚWIŃSTWO, ZAPOMNIJ
O TYM NA DRUGI DZIEŃ, JAK TEN
KTOŚ SIĘ NAZYWA. NIE WOLNO
TEGO NOŚĆ W SOBIE. JA NIE MAM
SIŁY NA NIENAWIŚĆ**

Anna Dymna

Dziękuję bardzo, odechciało mi się. Nigdy ich nie opuszczę z własnej woli. Poza tym nie znozę nic nie robić. Kiedy beczynnie siedzę, doskwierają mi wszystkie choroby, o których staram się zapomnieć. Bezruch mnie wykańcza.

- Ale nie ma czasem Pani tak po prostu, po ludzku dość?

- Wiem, że to dziwne, ale nie. Im więcej robię, tym bardziej mi się chce robić. Nienawidzę beczynności. Czasem, oczywiście, jest mi ciężko. Bo pomaganie innym to są nieustanne nerwy, nieprzespane noce. Ktoś umiera, kogoś trzeba ratować...

- No właśnie, robi Pani bardzo dużo dla innych. Czy nigdy nie myśli Pani o sobie?

- Wiem, że dla niektórych to truizm, ale to prawda. Nienawidzę zajmować się sobą. Największą radość czerpię z życia, kiedy mogę poświęcać czas komuś innemu. By być szczęśliwym, nie można też rozpamiętywać złych rzeczy. Pamięć można ćwiczyć mądrze i nauczyć się, jak ma pomagać żyć. Kiedy ktoś w życiu zrobił ci jakieś świństwo, zapomnij o tym na drugi dzień, jak ten ktoś się nazywa. Nie wolno tego nosić w sobie. Ja nie mam siły na nienawiść.

- I udaje się tak z dnia na dzień zapominać?

- Od lat ćwiczę, więc często się udaje (śmiech). Drzazgi trzeba natychmiast wyciągać. Muszę tak robić, bo za dużo złego spotkało mnie w życiu. Gdyby nie to moje zapominanie, już dawno byłabym rozgoryczoną, starą babą. A tak to jestem tylko stara. Świat jest coraz trudniejszy.

- Mam wrażenie, że ma coraz więcej zła w sobie...

- Bo ludzie są samotni i mają coraz większe kompleksy. Gdy rozmawiam z młodymi ludźmi, to większość jest z rozbitych rodzin. Każde zło trzeba jednak zwyciężać dobrem.

Nie dajmy go w nas zniszczyć. Wiem, że to brzmi naiwnie i dość ewangelicznie. Wielu ludzi to drażni. Trudno. Często, by zrozumieć świat i ludzi, świadomie patrzę na niego oczami dziecka. I to mi pomaga pojąć najbardziej zagmatwane problemy. Uśmiecham się więc, gdy czytam jakieś hejty, gdy coś bardzo boli i robię swoje. Nie mam siły na bezsensowną walkę na polu bagna. Nie mogę dać się prowokować, bo się w tym bagnie utopię. Sprawdzam czasem, co wywołuje w ludziach tyle nienawiści. Kiedyś w mediach społecznościowych napisałam taki post: „Drogi Przyjacielu, dziękuję ci, że biegniesz na rzecz mojej fundacji. Każdy Twój krok to uśmiech mojego podopiecznego”. I ruszyła lawina. Ktoś napisał, że nie jest żadnym moim przyjacielem. Wulgarnie. Poniżej pojawiło się tysiące wpisów, jatka. Wtedy odpisałam: „Drogi Przyjacielu, jeśli sprawa Ci ulgę, że mnie tak opluwasz, jeśli Tobie to jest potrzebne, mogę i do tego służać”. No i wygrałam. Opluwający przeprosił mnie, po kilku godzinach opluwania. Podobno był przekonany, że ktoś się pode mnie podszywa. Czasem hejty bardzo boją. Ale lepiej sobie popłakać w poduszke, niż „kopać się z koniem”. Przerażają też czasem pytania „mądrych” ludzi: A po co pani wydaje społeczne pieniądze na debili? A nie lepiej pomóc zdolnemu dziecku? Nie ma na to odpowiedzi. Można tylko zapłakać.

- Dlaczego więc Pani pomaga? W ten sposób bardzo się Pani naraża.

- Od lat mam problem z odpowiedzią na to pytanie. Małgosia Chmielewska jest zakonnicą, więc może wszystko na Boga rzucić. Janeczka Ochojska może powiedzieć, że kiedyś sama otrzymała pomoc, zna los osoby niepełnosprawnej... I dają jej spokój. A mnie ciągle pytają. Właściwie nie mam nic na swoje usprawiedliwienie. Janeczka poradziła mi: „Odpowiadaj: robię to, bo pani tego nie robi!” (śmiech).

Dokończenie - str. 10



ANNA DYMNA: - Im więcej robię, tym bardziej mi się chce robić. Nienawidzę bezczynności. Czasem, oczywiście, jest mi ciężko... Koncert charytatywny w Filharmonii Krakowskiej

Dokończenie ze str. 9

A tak naprawdę sprawia mi to działanie prawdziwą radość, a co ważniejsze, nadaje głęboki sens mojemu życiu. Kiedy zakładałam fundację, pojechałam do Jurka Owsiaka, by mi dał jakieś wskazówki. Nie znaliśmy się jeszcze wtedy dobrze. On mi powiedział: „Anka, rozsądna jesteś, silna, masz pasję - dasz sobie radę. Musisz tylko pamiętać, że kiedy zaczniesz robić ważne i dobre rzeczy, niektórzy zaczną cię atakować. Musisz być niezłomna. Rób swoje, bo to będzie znaczyło, że robisz coś ważnego”. Miał rację.

-I tak Pani „robi swoje” od ponad 20 lat.

- Zaczęło się w podkrakowskich Radwanowicach, gdzie ksiądz Tadeusz Isakowicz-Zaleski prowadzi schronisko dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. W 1999 roku zaprosił mnie na przegląd twórczości muzyczno-teatralnej swoich podopiecznych. Bałam się tego spotkania. Nigdy nie znałam takich ludzi i nawet nie wyobrażałam sobie kontaktu z nimi. Za komuny nie było ich w naszej rzeczywistości, w naszym codziennym życiu. Byli izolowani, żyli gdzieś wstydliwie i w ukryciu. Gdy w 1973 roku wyjechałam do Londynu z przedstawieniem „Noc listopadowa”, to pomyślałam sobie: „Boże, jacy ci Anglicy są biedni, ilu oni mają ludzi niepełnosprawnych, a my jacy szczęśliwi, kraj mlekiem i miodem płynący”. Parę razy spo-

tkałam tylko w kościele kogoś z porażeniem mózgowym. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, co to za choroba. Zastanawiałam się: „Jak ksiądz takiemu pokręconemu, na wózku, co nic nie rozumie, może dawać komunię?” Nie zdajemy sobie sprawy, że tacy chorzy mają tylko zepsute przekązniki, a w środku są bardzo inteligentnymi, wartościowymi ludźmi. Poza tym my, aktorzy, jesteśmy rozpuszczeni okropnie. Jak gdzieś idę, to do dziś jest: o, Ania Pawlaczka! Marysia Wilczur! Wszyscy nas znają, wiedzą o nas więcej niż my sami o sobie. Pojechałam jednak do tych Radwanowic. I nagle znalazłam się wśród osób, które w większości nie wiedziały, że jestem aktorką.

-Przeżyła Paniszok?

- Poczułam się wśród nich jak na jakiejś dziwnej, obcej planecie. Zawsze chciałam zbliżyć się do takich ludzi. Dużo o nich czytałam. Pamiętam, jakby to było wczoraj. Wszyscy równocześnie coś do mnie mówili, wyrzucali z siebie niezrozumiałe często słowa, krzyczeli, całowali, ściskali, tulili się. Cieszyli się, że jestem. To rzadkie uczucie. Przez pierwsze pięć minut myślałam, że oszaleję. Ale po chwili poczułam się potrzebna, kochana... Naprawdę. To był dla mnie ważny egzamin, który odmienił moje życie. Poznałam inne nieznanne mi piękno. Zaprzyjaźniłam się z nimi. Zaczęłam pomagać terapeutom robić z nimi przedstawienia w teatrze „Radwanek”. Zorganizowałam festiwal

„Albertiana”. Wtedy od Fundacji im. Brata Alberta dostałam Medal św. Brata Alberta. Pomyślałam sobie wtedy: „za co?” Okropnie się zawstydziałam i stwierdziłam, że naprawdę muszę na niego zasłużyć. I gdy moim niepełnosprawnym intelektualnie przyjaciółom działa się krzywda, założyłam fundację „Mimo Wszystko”, by pomóc im godnie żyć i częściej się uśmiechać.

-Kazimierz Kutz mówił o Pani: Święta kobieta. Nie bez powodu kilka tygodni temu została Pani pierwszą w historii laureatką nagrody jego imienia.

- Kazio był prześmiewcą i za to go kochałam. Był bardzo ważny w moim życiu. Dawał odwagę, radość, prawdę. To on nauczył mnie, że trzeba się brać w garść, wyrażać swoje zdanie, mieć dystans. Jest mi niebawale żal, gdy tacy ludzie odchodzą...

-Czy chciałaby Pani czasem zatrzymać czas?

- Nigdy nie chciałabym niczego zatrzymać. Każda rzecz ma swój czas... Każdy wiek mi się podoba. Najważniejsze, żebym w środku się nie zmieniła. Kiedyś zrobiłam program o starości. Gościem była cudowna pani profesor Klementyna. Zapytałam ją, co zrobić, żeby na starość tak się spokojnie uśmiechać jak ona. Powiedziała, że trzeba zbierać skarby całe życie i żyć pełnią życia. Ta staruszka mówiła mi: „Proszę pani, ja te-

raz zamykam oczy - chociaż nie muszę zamykać, bo już prawie nic nie widzę - i jestem, gdzie chcę być”. Była geologiem, jeździła po świecie, prowadziła wykopaliska. Powtarzała: „Jestem szczęśliwa, mam przyjaciół, studentów, mam czas, mam swoje skarby w pamięci”.

Anna Dymna

- aktorka filmowa i teatralna.
Popularność przyniosła jej rola Ani Pawlakówny w filmie „Nie ma mocnych”, grała też Barbarę Radziwiłłównę w serialu „Królowa Bona” czy Marysię Wilczurównę w filmie „Znachor”.
Aktorka krakowskiego Starego Teatru, w którym występuje od 1973 roku.
Uczestniczka akcji charytatywnych, a także założycielka fundacji „Mimo Wszystko”, która prowadzi ośrodki terapeutyczne dla dorosłych osób z upośledzeniem intelektualnym.
Jak wspomóc fundację Dymnej?
Np. przekazując 1 proc. podatku.
Konto fundacji - Santander Bank Polska:
25 1090 1665 0000 0001 0838 1162
lub **65 1090 1665 0000 0001 0373 7343**.
Więcej: mimowszystko.org

Po zdrowie z sanatorium Wiktor Cechini

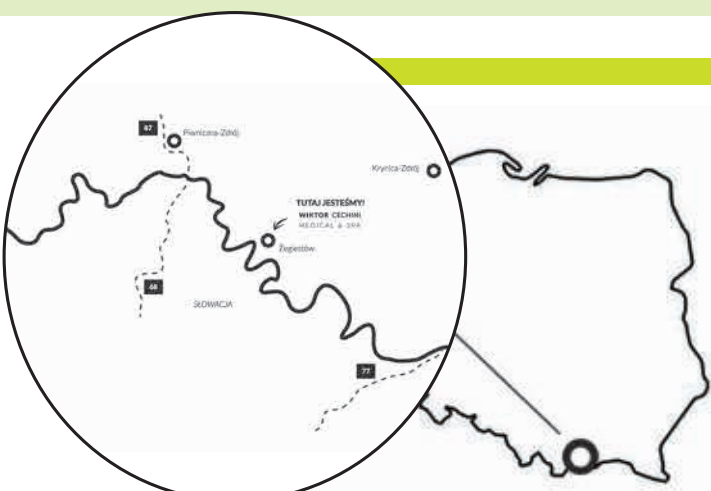
WIKTOR CECHINI
MEDICAL & SPA

Organizujemy turnusy rehabilitacyjne
z dofinansowaniem, pobyty sanatoryjne
finansowane przez NFZ i pełnopłatne
wczasy rodzinne, pobyty weekendowe
pobyty lecznicze

Wiktor Cechini położony w centralnej części **Popradzkiego Parku Krajobrazowego**, na tzw. **Łopacie Polskiej w Żegietowie -Zdroju**. Budynek to połączenie zabytkowych murów o bogatej historii z nowoczesną architekturą. Odwiedzających zachwyca krajobraz **Doliny Popradu** oraz ciche spokojne otoczenie lasów.

Bogata baza zabiegowa oraz pijalnia wody mineralnej to atut tego miejsca. W ofercie znajdują się zabiegi z zakresu hydroterapii, balneoterapii, fizykoterapii, inhalacji w grocie solnej i rehabilitacji ruchowej w basenie.

– Specjalizujemy się w leczeniu chorób układu pokarmowego, oddechowego, moczowego oraz schorzeń reumatologicznych – mówi dr Małgorzata Altheim-Bednarz, internista, specjalista balneoklimatologii i medycyny fizykalnej, zastępca dyrektora ds. lecznictwa Sanatorium Uzdrowskiego Wiktor Cechini w Żegiestowie-Zdroju. – W naszym sanatorium odzyskują też siły i zdrowie ludzie zestresowani, zmęczeni zgiełkiem dużych miast, pragnący ciszy i odpoczynku na łonie natury.



Wiktor Cechini

Łopata Polska 24,
33-370 Żegiestów-Zdrój

+48 18 471 72 68, +48 18 471 72 51
rezerwacja@cechini.pl

WWW.wiktor.cechini.pl



BYŁA POLICJANTKA:

- Seniorzy wstydzą się przyznać do tego, że zostali oszukani. Wiedzą, że spotkają się z krytyką ze strony bliskich, wręcz hejtem, może wyśmianiem



Babciu, nie pomożesz? Kulisy działań oszustów

Za pieniądze seniorów jeżdżą wynajętymi, bardzo drogimi samochodami. Korzystają z usług najlepszych adwokatów w Polsce. Kłamią w mediach społecznościowych, że pracują jako modele u znanych projektantów, m.in. Vuittona. Mowa o oszustach działających metodami na policjanta, wnuczka, wypadek. O kulisach ich działania opowiadają nam krakowscy policjanci

Bartosz Dybała

Do mojej mamy zadzwoniła kobieta, zwracając się do niej ciotciu. Damski głos rzeczywiście przypominał kogoś z rodziny. Prosił o pomoc. Rozmówczyni mamy twierdziła, że potrafiła samochodem ciężarową, została zatrzymana przez policję i potrzebuje pieniędzy na kaucję. Mama powiedziała, że nie ma pieniędzy, mimo to kobieta nadal rozpaczliwie prosiła o pomoc, pytając, czy może ma jakąś walutę. Kiedy mama powiedziała jej, że nic takiego nie ma, kobieta rozłączyła się. Wcześniej zapytała jeszcze: „ciotka, nie pomożesz?”. Kolejnego telefonu już nie było – opowiada Krzysztof.

Mama Krzysztofa trafiła na celownika oszustów działających metodą na wypadek. Nie dała się nabrać, dzięki czemu uchroniła się przed utratą oszczędności życia. Wystarczającą czujnością nie wykazała się natomiast 74-latką z krakowskiej Krowodrzy. Seniora straciła 670 tysięcy złotych.

Myślała, że przekazuje pieniądze policjantowi. W rzeczywistości oddała oszczędności oszustom.

Kryminalny z Krakowa: - Każdy, gdy dłużej się nad tym zastanowi, myśli: jak mogłem tak dać się oszukać. Ale w trakcie rozmowy nie ma czasu na zastanowienie się, spojrzenie na chłodno na sytuację, przestępcy nie dają czasu przemyśleć sprawy, naciskają, to sprawia, że ludzie niewiele myśląc, dają się złapać w ich sidła.

Była policjantka: - Seniorzy wstydzą się przyznać do tego, że zostali oszukani. Wiedzą, że spotkają się z krytyką ze strony bliskich, wręcz hejtem, może wyśmianiem.

Tylko przez ostatnich kilka tygodni oszuści działający metodami na tak zwaną legendę (policjanta, wnuczka, wypadek) wyłudziła ponad milion złotych od mieszkańców Małopolski, głównie starszych.

Oszust uciekł porsche

Kwota utraconych przez krakowskich seniorów w ubiegłym roku oszczędności również robi ogromne wrażenie: opiewa na prawie pięć milionów złotych. Jednak w stolicy Małopolski oszukani zostali nie tylko seniorzy, ale też między innymi młoda kobieta, która straciła blisko 200 tys. zł. Z kolei w sierpniu minionego roku młoda para, obydwoje po około 30 lat, przekazali oszustom ponad 77 tys. zł.

Nie zmienia to faktu, że w głównej mierze zaślepić przestępcom dają się starsze osoby, po 60., 65. roku życia. Są wśród nich głównie kobiety: w minionym roku oszukano blisko sto mieszkanki Krakowa, a tylko 22 mężczyzn. Tak przynajmniej wynika z danych policyjnych, bo być może mężczyźni po prostu rzadziej przyznają się do tego, że padli ofiarą oszusta.



Oszuści żyją na bardzo wysokim poziomie, wręcz pławią się w luksusach. Jeżdżą wynajętymi, bardzo drogimi samochodami, typu porsche, mercedes, audi. Noszą ubrania ekskluzywnych marek. Nie inwestują w mieszkania, domy, a pieniądze pozbywają się tak szybko, jak się tylko da

Ale 2020 rok to również sukcesy krakowskich kryminalnych, którzy ścigają oszustów, działających na legendę. - Zatrzymaliśmy mężczyznę pochodzenia romskiego, u którego znaleźliśmy duże ilości biżuterii, monet, dolarów amerykańskich, które były już popakowane i przygotowane do tego, by zostać przekazane za granicę. Oszust został zatrzymany w jednym z krakowskich hoteli, poruszał się bardzo drogim autem - mówi nam kryminalny.

Nieoficjalnie wiadomo, że było to porsche, którym mężczyzna chciał się wydostać z Polski.

To ty, Tomeczku?

Kulisy działań oszustów zdradzają nam krakowscy kryminalni. Dla ich dobra nie podajemy imion i nazwisk.

Policjanci wyjawiają, że przestępcy szukają swoich ofiar w tradycyjnych książkach telefonicznych. Wynajdują osoby o staromodnych

imionach, jak Stanisław, Franciszek, Maria. Wiedzą, że noszą je z reguły seniorzy, a tych łatwiej oszukać i ukraść im oszczędności życia.

Przestępcy nic nie wiedzą o swoich ofiarach, to sami oszukani przekazują im informacje na swój temat: na przykład jak ma na imię ich wnuk, w jakim banku trzymają pieniądze. - Oszust dzwoni i mówi: cześć babciu. Kobieta odpowiada, to ty Tomeczku? Tak, to ja - słyszy seniora po drugiej stronie słuchawki. Oszukani później tego nawet nie pamiętają, wmawiają nam, że nic na swój temat nie mówili przestępcom - mówi policjant.

Jak twierdzą w rozmowach z nami krakowscy śledczy, wśród oszukanych, których sprawami się zajmowali, są: lekarze, kilku profesorów krakowskich uczelni, emerytowany policjant, sędzia...

Po pierwsze: przygotowanie

Alicja Szczepańska, była policjantka, teraz radna miejska: - Przestępcy działają bardzo podstępnie. Gdy ja byłam policjantką, najpierw dzwonili do seniorów jako przedstawiciele organizacji pomocowych, by rozeznać, czy ich potencjalne ofiary mieszkają same, w jakiej są sytuacji finansowej. Można powiedzieć, że robili wywiad, by sprawdzić, czy ktoś jest łatwym celem.

Kto tu jest oszustem

Oszuści dzwonią tylko na telefony stacjonarne, żeby nie namierzyła ich policja. Aby jeszcze bardziej zminimalizować ryzyko wpadki, łączą się z ofiarami z zagranicy. Połączenia trwają niejednokrotnie wiele godzin, a w oszustwo zaangażowanych jest kilka osób. Nerwy sprawiają, że seniorzy tracą głowę.

A oszuści sprytnie zdobywają ich zaufanie. Podają się za policjantów, a jeśli poszkodowany nie ufa im w stu procentach, mówią, że ich tożsamość i miejsce pracy można zweryfikować, dzwoniąc pod numer 997. Tam senior słyszy, że faktycznie jest taki funkcjonariusz.

Szkopuł w tym, że oszukany w ogóle się nie rozłącza, wpisuje numer telefonu w trakcie rozmowy, zatem konwersacja dalej trwa, a oszuści jedynie przekazują między sobą słuchawkę. To oznacza, że oszukana osoba nie rozmawia z prawdziwą policją, tylko cały czas jest na łączu z przestępcami.

Zdarza się, że kiedy z seniorem kontakt nawiąże już faktycznie prawdziwy policjant, oszukany mu nie wierzy, jest przekonany, że właśnie teraz próbuje się go wprowadzić w błąd, okraść. - Pewien oszukany pan, gdy próbowaliśmy się z nim skontaktować, wynajął pokój w hotelu i tam się przed nami ukrył - wspomina jeden z kryminalnych.

Dokończenie - str. 14



Kwota utraconych przez krakowskich seniorów w ubiegłym roku oszczędności robi ogromne wrażenie: opiewa na prawie 5 mln zł. W Małopolsce oszukani zostali nie tylko seniorzy, ale też młodzi

Dokończenie ze str. 13

Babciu, pożycz na auto!

Alicja Szczepańska: - Miałam kiedyś sprawę, kiedy to do seniorki zadzwonił oszust, podający się za jej wnuka. Przekonywał, że zepsuło mu się auto i właśnie kupuje nowe, ale nie wziął ze sobą wystarczająco dużo pieniędzy, a musi kupić samochód teraz, bo jest superokazja i nie może jej przegapić. Gdy seniorka dała się przekonać, powiedział, że po pieniądze pojedzie jego kumpel, bo on rozmawia ze sprzedawcą i musi zostać na miejscu. Doszło do przekazania pieniędzy.

Uniknąć recydywy

Oszuści, mając do dyspozycji potężne zaplecze finansowe, pochodzące z przestępstw, korzystają z ofert najlepszych adwokatów. Prawnicy przyjeżdżają do Krakowa na przesłuchania nawet z innych miast.

- Gdy materiał dowodowy jest bardzo mocny, oszuści chcą dobrowolnie poddać się kaze, ale nie zdradzają, dla kogo pracowali, choć my doskonale wiemy, że mieli świadomość, kto był ich przełożonym - mówi nam jeden z policjantów.

Gdy dorośli oszuści wpadną kolejny raz, po wyjściu zaa krat rezygnują z dalszej działalności przestępczej, bo wiedzą, że w recydywie grożą dużo wyższe kary. Wtedy angażują własne dzieci. - Wysyłają do „pracy” nastolatków, spotykaliśmy na swojej drodze dzieci między 13. a 16. rokiem życia, które były angażowane w oszukiwanie seniorów - opowiada kryminalny.

Romskie klany

Policjanci mówią nam, że oszustwami na wnuczka zajmują się głównie osoby pochodzenia rom-

skiego, a dokładniej - kilka romskich klanów. Pośród Romów żyjących w Polsce jest to mniejszość, która z przestępstw uczyniła sposób na życie w luksusie.

W grupach przestępczych nie ma zbyt wielu Polaków, a jeśli już, to zajmują najniższe stanowiska. Są na przykład tak zwanymi „odbierakami”, którym seniorzy przekazują swoje kosztowności.

- Czasami, jeśli jest bardzo zaufany Polak, to zajmuje się jeszcze transportem pieniędzy za granicę, gdzie rezyduje dana grupa przestępcza. Ale to rzadkość. Telefonistami, werbownikami, logistykami są Romowie - mówi funkcjonariusz policji. Jak słyszymy od kryminalnych, na terenie Polski działa kilka szajek, zajmujących się oszustwami na wnuczka. W Krakowie nie ma żadnej „centrali”, ale przestępcy często spotykają się w tutejszych hotelach na wystawnych imprezach.

Wstyd

Alicja Szczepańska: - Seniorzy wstydzą się przyznać do tego, że zostali oszukani. Wiedzą, że spotkają się z krytyką ze strony bliskich, wręcz hejtem, a może nawet wyśmianiem. Poza tym wśród oszukanych jest wiele osób z wyższym wykształceniem, wysoko postawionych, poważanych w swoim środowisku. To dla nich wstyd przyznać się do tego, że dali się tak nabrać.

Chwile ulotne jak motyle

Oszuści żyją na bardzo wysokim poziomie, wręcz pływają w luksusach. Jeżdżą wynajętymi, bardzo drogimi samochodami, typu porsche, mercedesy, audi. Noszą ubrania ekskluzywnych marek, takich jak Gucci, Louis Vuitton, Louboutin. Nie inwestują natomiast w mieszka-

nia, domy, a pieniądze pozbywają się tak szybko, jak się tylko da.

Wiedzą, że ich życie na wolności wkrótce może dobiec końca, dlatego wolą nacieszyć się tym, co bardziej ulotne, niż tym, co trwałe.

- Niestety, wyroki, jakie zapadają w sprawach oszustw na tak zwaną legendę, są niewielkie, przestępcy dostają po parę lat odsiadki. Po wyjściu na wolność znów kradną i wracają do życia na wysokim poziomie - mówi kryminalny.

Wspomina sytuację, gdy jeden z tak zwanych „odbieraków” rozbił drogie auto w Krakowie. Następnego dnia jeździł już porsche. Kolidują szybko jednak się na nim zemściła, gdyż po krótkim czasie od zdarzenia wpadł w ręce policjantów.

Pani Chanel, pan Alladyn

O tym, że oszuści kochają luksus, świadczą już same ich imiona, którymi posługują się w swoim środowisku. Te pospolite, podstawane są tylko formalnie i widnieją w oficjalnych dokumentach.

- Romowie w swoim środowisku przybierają sobie imiona znanych osób ze świata mody. Ale też z mitologii. Mieliśmy Alladyna, Chanel, Armando. Oszukujący na legendę kłamią ponadto w mediach społecznościowych, że pracują jako modele u znanych projektantów, m.in. Vuittona, udają Hiszpanów czy Włochów. Nie mają stałego miejsca zameldowania, w pewien sposób prowadzą dalej wędrowny styl życia, tylko tabory zamienili na luksusowe hotele lub apartamenty. Żyją jakby w innej, odrębnej od nas rzeczywistości, przez co trudniej ich namierzyć - mówi policjant.

W swoim środowisku posługują się tylko językiem romskim. Polski służy wyłącznie do kontaktów z Polakami.

Kryminalni podkreślają jednak, że przestępcy na co dzień, mimo przepychu, w jakim żyją, nie rzucają się w oczy. Sąsiedzi czasami nie mają nawet pojęcia, że za ścianą mieszka romska rodzina, na dodatek trudniąca się oszustwami na legendę.

- Oni nie wszczynają awantur, wszędzie przemieszczają się taksówkami lub drogimi, wynajętymi samochodami, które podstawiane są bezpośrednio pod ich domy. Nie popełniają żadnych pospolitych przestępstw lub wykroczeń, by nie zostać schwytanymi przez policję - mówi funkcjonariusz z Krakowa.

Natomiast między sobą oszuści wręcz uwielbiają chwalić się swoim bogactwem, to podnosi prestiż w ich społeczności. Gdy kryminalni wchodzili do ich mieszkań, na wersalce były porozkładane banknoty, oszuści byli obwieśnieni złotymi łańcuchami oraz drogimi zegarkami.

Wykorzystać samotność

Alicja Szczepańska: - Żyjemy w społeczeństwie, w którym seniorzy są samotni. To bardzo poważny problem. Ich dzieci, wnuki, żyją w swoim świecie, nie interesują się seniorami w rodzinie, robią karierę, mają swoje problemy. Nie mówię, że to źli ludzie, po prostu mają swoje życie, w którym brakuje czasu dla osób starszych.

Przestępcy to wykorzystują, kierują nimi bardzo niskie instynkty. Wykorzystują tęsknotę seniorów za rodziną, za relacją z drugim człowiekiem. Oszukani myślą, że działają w dobrej wierze. Że jeśli pomogą wnukowi, to wnuk odnowi z nimi kontakt, będzie częściej dzwonił, przyjeździe. Seniorzy w takich sytuacjach kierują się sercem, a nie rozumem. Która babcia czy dziadek nie pomógłby ukochanemu wnukowi?

POLICJA

POLICJA

POLICJA

POLICJA OSTRZEGA!!!

SENIORZE NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

**ZMYŚLONYCH HISTORII JEST WIELE,
OSZUŚCI MOGĄ PODAWAĆ SIĘ ZA:**



- członka rodziny,
- policjanta,
- urzędnika,
- pracownika banku,
- personel medyczny itp.

**UWAŻAJ, GDY KTOŚ DO CIEBIE DZWONI
I PROSI O PIENIĄDZE, PONIEWAŻ:**

- jest w trudnej sytuacji życiowej,
- Twój krewny uniknie kary więzienia,
- musisz pomóc w tajnej akcji policyjnej,
- Twoje pieniądze w banku są zagrożone.

ABY NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ PRZESTĘPSTWA:

- upewnij się czy dzwoniący jest osobą, za którą się podaje,
- nie przekazuj pieniędzy osobom, których nie znasz,
- nie pozostawiaj pieniędzy w miejscach wyznaczonych przez oszustów,
- nie podawaj żadnych danych przez telefon.

PAMIĘTAJ:

- Policja **NIGDY** nie informuje przez telefon o prowadzonych przez siebie sprawach,
- Policja **NIGDY** nie pobiera pieniędzy od obywateli,
- w razie wątpliwości zadzwoń na **112**.



 **MAŁOPOLSKA**

POLICJA

POLICJA

DR MARCIN HETNAŁ:

- W czasie pandemii wszystkie choroby zeszły na dalszy plan. Zaczęło nam się wydawać, że głównym problemem jest COVID-19. Oczywiście jestem daleki od tego, by bagatelizować koronawirusa, jednak każdego dnia - także w okresie pandemii - w Polsce diagnozuje się raka u kilkuset osób



Pacjenci onkologiczni w większym stopniu narażeni są na ciężki przebieg i śmierć z powodu COVID-19

Żadnej innej choroby nie boimy się tak jak nowotworu. Mimo to pandemia koronawirusa sprawiła, że leczenie pacjentów nowotworowych w systemie ochrony zdrowia zostało zepchnięte na dalszy plan. O onkologii w cieniu pandemii rozmawiamy z dr. MARCINEM HETNAŁEM, dyrektorem medycznym Centrum Radioterapii Amethyst i ordynatorem oddziału radioterapii w szpitalu im. Ludwika Rydygiera w Krakowie



DR MARCIN HETNAŁ: - Trzeba sobie jasno powiedzieć - opóźnienie momentu rozpoczęcia leczenia zwiększa ryzyko śmierci nawet o kilkanaście procent

- Odnoszę wrażenie, że w dobie koronawirusa zapomnieliśmy o innej - groźniejszej z punktu widzenia zdrowia i życia pacjentów - epidemii XXI wieku, epidemii nowotworów.

- Zdecydowanie tak. W środowisku medycznym wszyscy mamy świadomość tego, że pandemia koronawirusa w dużej skali zachwiała całym systemem opieki zdrowotnej. Nie dotyczy to tylko onkologii, wiele innych specjalności doświadcza tego samego. W czasie pandemii wszystkie choroby zeszły na dalszy plan. Zaczęło nam się wydawać, że głównym problemem jest COVID-19. Oczywiście jestem daleki od tego, by bagatelizować koronawirusa, jednak każdego dnia - także w okresie pandemii - w Polsce diagnozuje się raka u kilkuset osób.

- A COVID-19 i rak to połączenie, które dla pacjenta może mieć dramatyczne konsekwencje...

- Niestety tak. Pacjenci onkologiczni w większym stopniu narażeni są na ciężki przebieg i śmierć z powodu COVID-19. Szacuje się, że śmiertelność dla osób starszych, szczególnie powyżej 70. roku życia, przy współistnieniu raka i COVID-19 to aż 27 proc. Znacznie więcej niż w przypadku przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP), choroby niedokrwiennej serca, czy też astmy.

- Sytuacja, w jakiej znalazła się onkologia, jest poważna, żeby nie powiedzieć katastrofalna.

- Z prowadzonych badań wynika, że porównania wyników leczenia nowotworów przed i po pandemii wypadają źle. W wielu krajach stosuje się modele matematyczne, które na podstawie dostępnych danych pozwalają

ocenić, o ile pogorszą się wyniki leczenia.

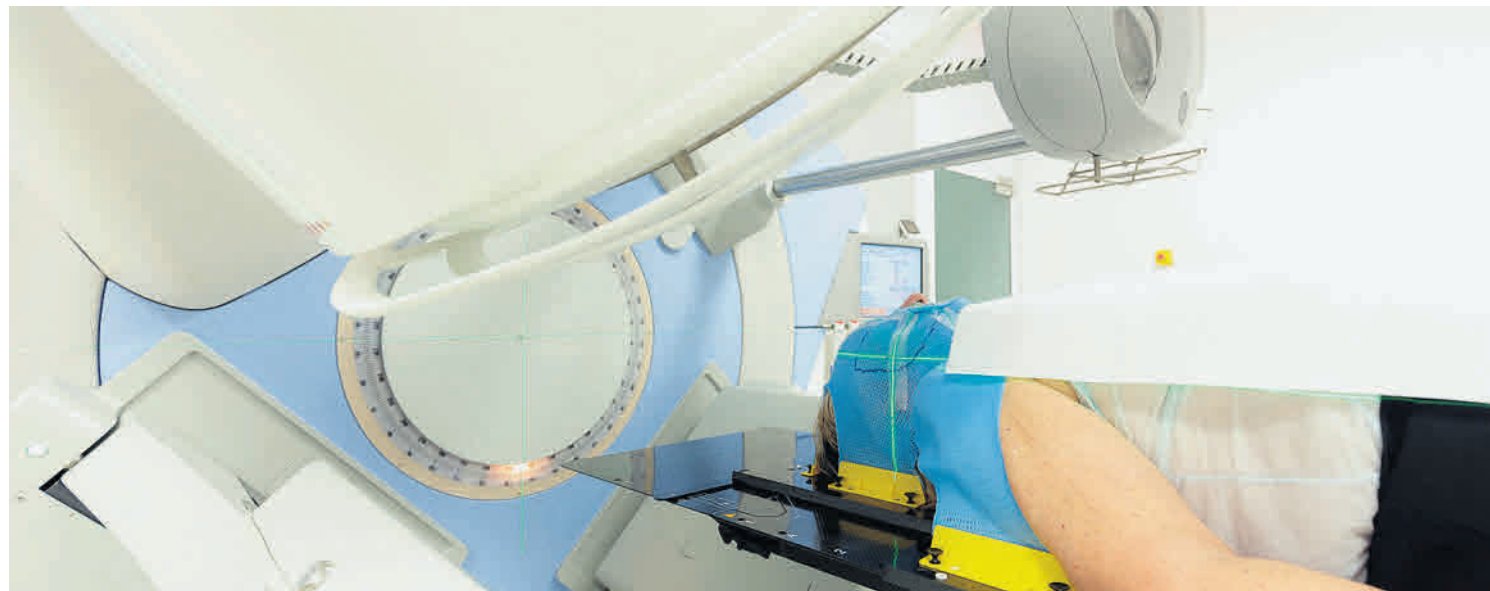
Dla Polski nie mamy jeszcze takich opracowań, jednak możemy to stwierdzić przez analogię do tych, które zostały opublikowane dla Wielkiej Brytanii. Otóż, szacuje się, że pięcioletni odsetek przeżyć na Wyspach obniżył się dla raka jelita grubego, piersi i przełyku. Dla raka jelita grubego prognozuje się 15 proc., a dla raka piersi około 10 proc. dodatkowych zgonów przez 5 lat, porównując to z okresem przed pandemią. Brytyjskie wyniki wyleczalności były dotąd lepsze od naszych w Polsce, więc można się spodziewać u nas co najmniej podobnych spadków.

- Wiele osób potraktowało hasło „zostań w domu” zbyt dosłownie.

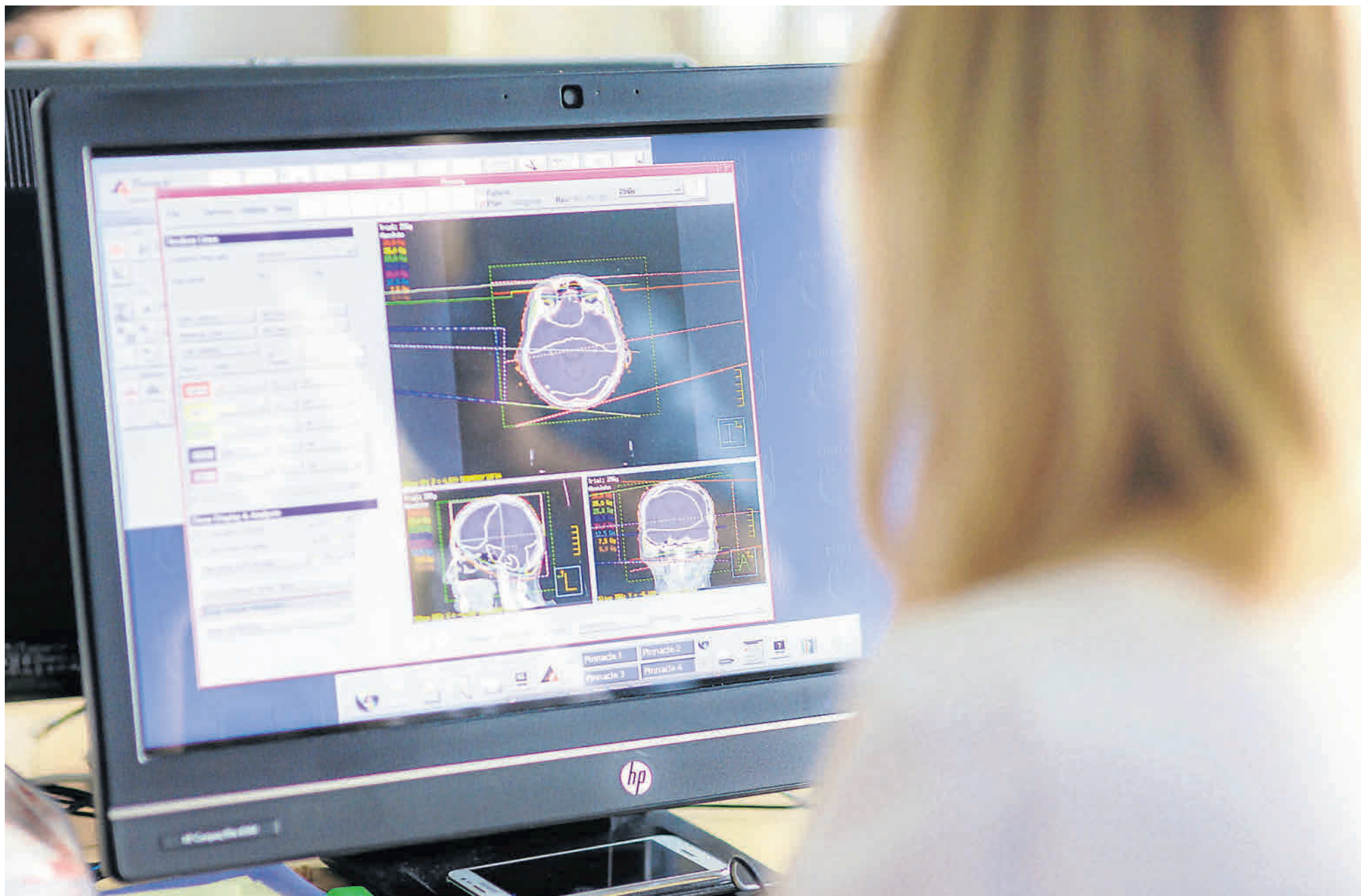
- To było widoczne zwłaszcza w pierwszych miesiącach pandemii. Wówczas bardzo spadła liczba radioterapii i podań chemioterapii w stosunku do analogicznych miesięcy z poprzednich lat. Zarówno w Centrum Radioterapii Amethyst, jak i w szpitalu im. Ludwika Rydygiera wyraźny spadek liczby pacjentów odnotowaliśmy w kwietniu i maju ubiegłego roku, co było ewidentnym efektem wstrzymania funkcjonowania wielu placówek medycznych i strachu chorych przed koronawirusem. Z oficjalnych danych wynika, że wydano też

zdecydowanie mniej kart DİLO (red. Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego), które umożliwiają pacjentom skorzystanie z szybkiej ścieżki leczenia nowotworu. Pandemia niestety, spowodowała, że chorzy z już zdiagnozowanym nowotworem mieli duże problemy z przeprowadzeniem dalszych badań albo ich zaplanowane zabiegi operacyjne zostały przesunięte. Inna część pacjentów nie została w ogóle zdiagnozowana, ponieważ przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej pracowały od marca głównie w trybie konsultacji telefo-

Dokończenie - str. 18



W przypadku szybko rosnących guzów, m.in. ułożonych w okolicach głowy i szyi, płuc, szyjki macicy, liczy się każdy dzień!



FOT. CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST

DR MARCIN HETNAŁ: - Ludzie obawiali się zarażenia koronawirusem, więc odraczali wszelkie kontakty ze służbą zdrowia. Na szczęście pacjenci zrozumieli, że rak nie poczeka do końca pandemii

Dokończenie ze str. 17

nicznych. To mogło ograniczyć wykrywanie niepokojących objawów i opóźnić diagnostykę. Do tego należy dodać lęk wielu osób przed wizytą w przychodni lub szpitalu. Ludzie obawiali się zarażenia koronawirusem, więc odraczali wszelkie kontakty ze służbą zdrowia. Na szczęście ta sytuacja uległa modyfikacji. Pacjenci zrozumieli, że rak nie poczeka do końca pandemii.

- Oraz, że wcześniej rozpoczęte leczenie to jeden z tych czynników, które dają szansę na powrót do zdrowia.

- Trzeba sobie jasno powiedzieć - opóźnienie momentu rozpoczęcia leczenia zwiększa ryzyko śmierci nawet o kilkanaście procent. Później rozpoczęta terapia jest również dłuższa i bardziej uciążliwa. W przypadku szybko rosnących guzów, m.in. ułożonych w okolicach głowy i szyi, płuc, szyjki macicy, liczy się wręcz każdy dzień. Dlatego mimo trwającej pandemii robiliśmy wszystko, by skuteczność całego cyklu terapii onkologicznej została niezachwiana. Jako Centrum Radioterapii Amethyst i szpital im. Ludwika Rydygiera chyba zdajemy ten egzamin, przynajmniej do tej pory. Musieliśmy przejąć część chorych ze szpitali, których oddziały zostały przekształcone w covidowe. Pacjentów onkologicznych nawet na chwilę nie zostawiliśmy samym sobie. Najgorzej było jesienią ubiegłego roku. Wówczas jako personel medyczny nie byliśmy jeszcze zaszczepieni. Zdarzały się sytuacje, że rano przed rozpoczęciem dyżuru dowiadzyaliśmy

się o pozytywnych wynikach testu kilku pielęgniarek oraz pacjentów. To był czas wielkiego obciążenia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

- Gdy rozmawiam z lekarzami, coraz częściej słyszę o ofiarach teleporad, które miały być tylko na chwilę, a są już od ponad roku.

- Teleporady mają wiele atutów i umożliwiają pacjentom kontakt z lekarzem również w sytuacji trudności z dotarciem do przychodni. Jednak mają swoje ograniczenia i nie mogą zastąpić bezpośredniego kontaktu. W przypadku Centrum Radioterapii Amethyst realizujemy teleporady głównie dla tych pacjentów, którzy zakończyli już leczenie, a pod opieką lekarza radioterapeuty pozostają w celu dalszej obserwacji. Jeśli podczas teleporady pacjent zasygnalizuje, że coś go niepokoi, natychmiast umawiam go na wizytę w gabinecie. Wprowadzenie masowych teleporad w specjalistycz-

nych dziedzinach medycyny m.in. takich jak onkologia jest bardzo niewskazane. Mogę nieestety, mnożyć przykłady pacjentów, którzy przez zamknięte przychodnie i szpitale trafili do mnie za późno. Szczególnie w pamięci utkwił mi przypadek młodej, czterdziestokilkuletniej kobiety, matki. To była pacjentka z sąsiedniego województwa. Miała raka płuc. Przez trzy miesiące walczyła o uwagę. Najpierw po to, by się zarejestrować do lekarza, potem o to, by ktoś ją zbadał. Do mnie trafiła już z przerzutami do mózgu. Oczywiście mogła mieć je już wcześniej, ale tak jak już mówiliśmy - szybka diagnoza zdecydowanie zwiększa szanse pacjenta na wyleczenie. Ta pacjentka opowiadała mi o katorzde, jaką musiała przejść, by walczyć o swoje zdrowie i życie. Zrobiliśmy wszystko, co w naszej mocy żeby jej pomóc. W gustach przerzutowych do mózgu rokowania pacjentów nie są jednak optymistyczne...

- Takich pacjentów zostawionych samym sobie jest niestety, więcej. Czy to prawda, że po roku czekania teraz więcej chorych trafia do lekarzy w zaawansowanym stadium choroby?

- Niestety, przykładów chorych za późno zdiagnozowanych i tych, którzy na czas nie trafili do lekarza jest wiele. Dlatego tak ważne było dla nas utrzymanie ciągłości działania. Zarówno w szpitalu Rydygiera, jak i w Centrum Radioterapii Amethyst od początku uznaliśmy, że onkologia to ta dziedzina, która nie może czekać. W swojej pracy widziałem już różne przypadki. Nie mam jednak wątpliwości, że teraz pacjentów w zaawansowanych stadiach choroby trafia do nas więcej. W począt-

kowych miesiącach pandemii problemem było także wstrzymanie dostaw wielu farmaceutyków stosowanych w przypadku chemioterapii. Oczywiście wdrażaliśmy wtedy zamienniki. Niestety, te braki w przypadku niektórych leków do tej pory nie zostały wyrównane.

- Z nowotworem żyje milion Polaków. Co roku chorobę wykrywa się u ponad 160 tys. osób, a 100 tys. chorych umiera. Mimo to onkologia od lat boryka się z brakiem lekarzy czy niedostatecznym finansowaniem, pandemia te braki uwypukliła jeszcze bardziej.

- Przez wiele lat onkologia była traktowana po macoszemu. Nie ma wielu chętnych do robienia tej specjalizacji. To dziedzina medycyny fascynująca, nowoczesna, ale inna niż wszystkie pozostałe. Wymaga pracy zespołowej w dużym ośrodku, wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym. Większość onkologów nie ma możliwościowi dodatkowego przyjmowania pacjentów w prywatnych gabinetach. Mimo, że od kilku lat specjalizacje onkologiczne znajdują się na liście specjalizacji priorytetowych określanych przez Ministerstwo Zdrowia, młodych onkologów wciąż brakuje. Wolą rozpocząć specjalizację łatwiejszą, nie tak obciążającą. Sam prowadzę zajęcia ze studentami. Gdy pytam ich o wybory co do specjalizacji, to tylko 2-3 osoby z roku deklarują bardzo wstępnie wybór onkologii. To bardzo mało. By ta sytuacja zmieniła się na lepsze, potrzeba mądrego planu naprawczego i znacznie większego finansowania.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

**W ŚRODOWISKU MEDYCZNYM
WSZYSCY MAMY
ŚWIADOMOŚĆ TEGO,
ŻE PANDEMIA
KORONAWIRUSA
W DUŻEJ SKALI
ZACHWIAŁA CAŁYM SYSTEMEM
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

Marcin Hetnał

Skuteczne leczenie raka jest możliwe

Terapia indywidualnie dobrana do potrzeb pacjenta, zastosowanie różnych metod leczniczych w tym radioterapii. Dla chorych nowotworowo szanse na zachowanie życia, a przy tym zachowanie jego jakości, stale rosną.

Liczba zachorowań na nowotwory złośliwe rośnie w całej Europie i Stanach Zjednoczonych. Ma na to wpływ wiele czynników, ale jednym z nich jest wydłużające się życie współczesnych społeczeństw. 78 proc. pacjentów Centrum Radioterapii Amethyst to ludzie po 60. roku życia. Wiek jest głównym czynnikiem ryzyka choroby nowotworowej. Chociaż statystyki są w kontekście chorób nowotworowych pesymistyczne, jednak medycyna nie stoi w miejscu. Skuteczność leczenia zdecydowanie się zwiększa. Dotyczy to zarówno chirurgii, chemioterapii i radioterapii. Ta ostatnia wykorzystuje obecnie systemy komputerowego planowania leczenia, obrazowanie 3 i 4D oraz korzysta z coraz bardziej zaawansowanego technologicznie sprzętu, co znacząco zwiększa precyzję i minimalizuje skutki uboczne leczenia. Radioterapia porównywana bywa obecnie do chirurgii. Nie potrzebuje jednak skalpela. Zamiast narzędzi chirurgicznych używa cząstek jonizujących, które zabijają komórki nowotworowe. Szukamy rozwiązań, które pozwalają z największą skutecznością napromienić zmianę nowotworową przy jak największej ochronie zdrowych tkanek. Koncentrujemy napromienianie tylko tam, gdzie jest to niezbędne.

Leczenie dostosowane do wieku

Leczenie starszych pacjentów

niesie za sobą znaczne ograniczenia i wymaga olbrzymiej wiedzy od zespołu medycznego. 90 proc. chorych onkologicznie powyżej 65. roku życia ma jedną chorobę współistniejącą, 30 proc. ma powyżej pięciu chorób. Obecnie onkologia wdraża daleko posuniętą indywidualizację leczenia. To jak szybko na miarę każdej terapii. Zespół medyczny musi wziąć pod uwagę ogólny stan pacjenta, jego choroby współistniejące, rodzaj i zaawansowanie nowotworu. Ważny jest nie tylko efekt samego leczenia, ale również jakość życia pacjenta po przebytej terapii – podkreślają lekarze z Centrum Radioterapii Amethyst. Odpowiedni dobór terapii jest dziełem całego zespołu specjalistów, nie tylko onkologów, ale również lekarzy chorób wewnętrznych, którzy oceniają wpływ leczenia na choroby współistniejące.

Zwiększyć intensywność leczenia

Najnowsze badania wyraźnie wskazują na większą skuteczność stosowania leczenia skojarzonego. Np. wysokie dawki napromieniania w połączeniu z jednoczesnym podaniem chemioterapii dają większą szansę na wyleczenie. Jednak nie każdy pacjent może zostać poddany tak intensywniej terapii, co powodowane jest nie tylko złym stanem zdrowia związanym z chorobą nowotworową, ale też z innymi współistniejącymi chorobami. W takich przypadkach



w Centrum Radioterapii Amethyst stosowanych jest wiele rozwiązań, które pozwalają na bezpieczną intensyfikację leczenia. Gdy stan zdrowia pacjenta wyklucza zastosowanie chemioterapii, dobrym rozwiązaniem jest zwiększenie dawki napromieniania. Stosowana jest hiperfrakcjonacja, podczas której pacjent napromieniany jest dwa razy dziennie, rano i wieczorem. Wsparciem leczenia coraz częściej jest też immunoterapia. Dzięki zastosowaniu odpowiednich leków, układ odpornościowy pacjenta zaktywizowany zostaje do walki z nowotworem. Centrum Radioterapii Amethyst prowadzi testy kliniczne leków oddziałujących na system immunologiczny.

Wiele możliwości skutecznych terapii

Dzisiaj w obrębie samej radioterapii mamy sporą różnorodność metod, które mogą zostać zastosowane. Klasyczna radioterapia (tzw. teleradioterapia - napromienianie odbywa się z pewnej odległości z wykorzystaniem akceleratora) jest uzupełniana albo całkiem zastępowana brachyterapią

(metoda napromieniania, gdy źródło promieniowania znajduje się bezpośrednio w samej zmianie nowotworowej albo w jej najbliższej okolicy). Dobre efekty terapeutyczne można uzyskać dzięki połączeniu teleradioterapii i brachyterapii, która umożliwia znacznie zwiększenie dawki promieniowania w samej zmianie nowotworowej lub miejscu po jej usunięciu. W sytuacji, gdy istnieją przeciwwskazania dla przeprowadzenia operacji chirurgicznej usuwającej zmianę nowotworową, zastosowanie brachyterapii może dać porównywalne efekty lecznicze.

Dodatkowe wsparcie

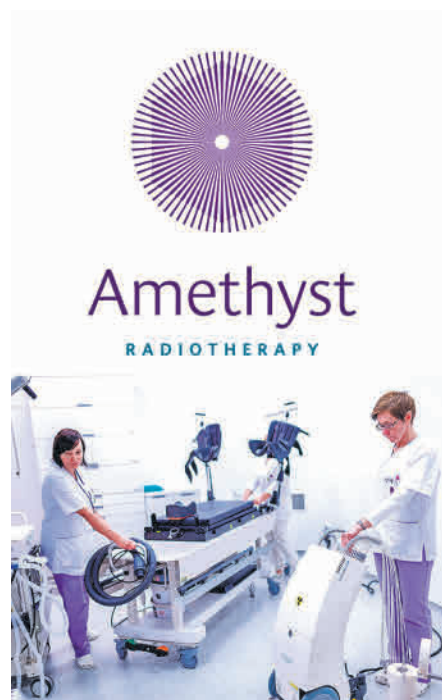
W przypadkach niektórych lokalizacji zmian nowotworowych potrzebna jest szczególna uważność i troska. Np. podczas planowania radioterapii w obrębie głowy i szyi konieczna jest ochrona krytycznych organów, takich jak ślinianki, zwieracz gardła i jama ustna. Suchość w jamie ustnej to częsty objaw uboczny pojawiający się w trakcie radioterapii. Ważne, aby minimalizować te skutki i zadbać, żeby po zakończeniu radioterapii śli-



nianki wróciły do odpowiedniego funkcjonowania. Od samego początku, gdy pacjent trafia do Centrum Radioterapii Amethyst, jest pod opieką dietetyka, który przekazuje mu instrukcję, w jaki sposób ma się odżywiać i dbać o siebie. Podczas całego procesu leczenia waga chorego jest monitorowana. Jeżeli spada, podejmowane są szybkie kroki zaradcze. Kolejnym niezwykle ważnym aspektem w leczeniu jest praca z psychoonkologiem. Większość chorych, jak i ich rodzin wymaga takiego wsparcia, a nierzadko terapii farmakologicznej. Udowodniono w badaniach, że obniżenie nastroju czy depresja powodują pogorszenie wyników terapii onkologicznej. - Obserwując naszych pacjentów, widzimy, jak istotną kwestią są dobre nawyki żywieniowe, wsparcie ze strony rodziny i personelu medycznego. Jeżeli chory dba o siebie, jest zaangażowany w swoją terapię, łatwiej ją przechodzi i ma większe szanse na wyleczenie – zwraca uwagę Marta Urbańska-Gąsiorowska, lekarz radioterapeuta z Centrum Radioterapii Amethyst.

Leczenie pomimo pandemii

Elastyczność i szybkie dostosowywanie się do nowych sytuacji okazało się dla placówek onkologicznych ważną umiejętnością. Pandemia doprowadziła do jeszcze głębszego zindywidualizowania leczenia. Często stosowane są krótsze schematy frakcjonowania, które jednak nie zmniejszają skuteczności leczenia. Zachorowanie na covid-19 u niektórych pacjentów powoduje konieczność chwilowego przerwania leczenia, które jest wznowiane po zakończeniu działania wirusa. Dotyczyło to dotąd ok. 1 proc. pacjentów Centrum Radioterapii Amethyst. Większość z nich mogła bez problemu wznowić terapię onkologiczną. Codziennosc w pandemii wymaga dużej dyscypliny zarówno od personelu medycznego, jak i pacjentów w zakresie stosowania środków ochrony osobistej i przestrzegania wszystkich epidemicznych przepisów bezpieczeństwa. Ale dzięki temu Centrum Radioterapii Amethyst pracuje nieprzerwanie przez wszystkie miesiące trwającej pandemii.



CENTRUM RADIOTERAPII AMETHYST

os. Złotej Jesieni 1 • 31-826 Kraków

 centrum-radioterapii.pl

REJESTRACJA

 +48 12 34 09 134 - 135

DR MAŁGORZATA HOŁDA:
- Zalecenia Narodowej Fundacji
Snu, która jest uznawana
za wyrocznię w tej dziedzinie,
są takie, że dorośli powinni spać
między sześć a osiem godzin.
Z naukowego punktu widzenia
za nieprawidłowy uznajemy sen
krótszy niż sześć godzin



Dobry sen wpływa nie tylko na jakość życia, ale także na jego długość

- Niedośypianie wpływa na pogorszenie zdrowia fizycznego, jak i osłabienie funkcji poznawczych. Brak snu całkowicie rozregulowuje naszą gospodarkę hormonalną

- mówi dr MAŁGORZATA HOŁDA

z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

- Żyjemy w czasach ciągłego pośpiechu. Przez wielu sen uważany jest za stratę cennego czasu, dlatego świadomie skracają oni swój odpoczynek lub z niego rezygnują. Szczerze przyznam, że sama często tak robię.

- To bardzo źle, bo jest to niebezpieczne. Rzeczywiście w społeczeństwie funkcjonuje takie przekonanie, że sen jest nieważny, że to tylko taka przerwa w funkcjonowaniu w czasie czuwania. I że właśnie to czuwanie jest najważniejsze, więc na nim powinniśmy się skupiać. Oczywiście to błędne myślenie, bo najnowsze badania pokazują, że sen jest niezwykle istotny dla naszego codziennego funkcjonowania, zdrowia fizycznego, a także funkcjonowania poznawczego. Nie powinniśmy nigdy doprowadzać do sytuacji, w której jesteśmy permanentnie niewyspani.

- Ile zatem powinniśmy spać, żeby się dobrze wyspać?

- To zależy m.in. od wieku. Jak wiadomo, najdłużej śpią noworodki, potem wraz z biegiem lat długość snu skraca się. Prawdopodobnie wynika to z tego, że nasz organizm po prostu tego snu potrzebuje mniej. Są też teorie mówiące o tym, że to nie kwestia naszego mniejszego zapotrzebowania na sen, a tego, że po prostu nie potrafimy dłużej spać ze względu na zmiany, jakie zachodzą w naszym mózgu wraz z procesem starzenia się. Dość gwałtowne pogorszenie snu i skrócenie jego czasu zazwyczaj następuje około 40. roku życia. Jednak sama długość snu to dość indywidualna sprawa. Powinniśmy go dostosować do naszych preferencji i możliwości.

- Jak to zrobić?

- To dosyć trudne do określenia, kiedy na przykład obowiązki nie pozwalają nam funkcjonować zgodnie z naturalnym rytmem, ale nie niemożliwe. Trzeba po prostu słuchać organizmu. Np. jeśli jesteśmy na urlopie, dobrze postępować zgodnie ze swoim wewnętrznym zegarem biologicznym: wstawać wtedy, kiedy się wypaliśmy, a kłaść się spać, gdy jesteśmy senni. Zalecenia Narodowej Fundacji Snu, która jest uznawana za wyrocznię w tej dziedzinie, są takie, że dorośli powinni spać między sześć, a osiem godzin. Z naukowego punktu widzenia za nieprawidłowy uznajemy sen krótszy niż sześć godzin, jeżeli ktoś genetycznie nie jest osobą bardzo krótko śpiącą, a takie osoby też są. Nadmiar snu to z kolei sen powyżej 10

godzin. Mówimy oczywiście o osobach dorosłych.

- Mam wrażenie, że nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak poważne mogą być konsekwencje niewyspania.

- To prawda. A tymczasem spanie jest czynnością tak samo ważną jak picie wody czy oddychanie. Konsekwencje niedośypiania mogą być bardzo liczne i poważne. Wpływają one zarówno na pogorszenie naszego zdrowia fizycznego, jak i osłabienie funkcji poznawczych. Brak snu całkowicie rozregulowuje naszą gospodarkę hormonalną. Powoduje m.in. wzrost poziomu kortyzolu - hormonu odpowiedzialnego za reakcje stresowe. Upraszczając: kiedy śpimy za mało, nasz organizm zachowuje się tak, jakby funkcjonował w stanie podwyższonego stresu. Oprócz tego wśród skutków niedoboru snu wymienia się przede wszystkim wzrost ciśnienia tętniczego i zwiększenie ryzyka chorób krążenia czy też spowolnienie metabolizmu. Jeśli śpimy za krótko, nasz organizm w nadmiarze wydziela hormon głodu, a hormonu sytości jest za mało. Niewyspani ludzie są więc z reguły bardziej głodni. Badania jasno pokazują, że niedośypianie jest bardzo mocno skorelowane z nadwagą i otyłością. Kiedy nie dosypiamy, mamy większą ochotę na kaloryczne jedzenie. Wielokrotnie wykazano także, że niedobór snu może być równie niebezpieczny, jak picie alkoholu. Osoby pozbawione snu przez jedną noc radziły sobie z prowadzeniem samochodu równie źle, a pod niektórymi względami nawet gorzej niż osoby nietrzeźwe, mające prawie promil alkoholu we krwi.

- Niedawno czytałam nawet, że niedostatek snu znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na raka.

- Prawdopodobnie tak. Wyniki badań w tym zakresie nie są jeszcze jednoznaczne. Faktem jest jednak, że na skutek bezsenności nocy cierpi także system odpornościowy - nie jest w stanie efektywnie bronić się przed infekcjami.

- A co, jeśli ktoś zasnąć nie może? Podobno bezsenność dotyka nawet co dziesiątą osobę. Jak z tym walczyć?

- To bardzo trudny problem. Mówi się, że bezsenność to choroba cywilizacyjna. Problemy ze snem mogą być wywołane przez różne czynniki, wśród tych najczęściej wystę-

pujących są: przewlekłe choroby somatyczne, szczególnie te, którym towarzyszy ból, zaburzenia psychiczne takie jak depresja, nerwica czy zaburzenia lękowe. Jednak coraz bardziej powszechną przyczyną problemów ze snem jest silny i długotrwały stres.

- Sytuacja chyba się pogarsza? Pandemia COVID-19 sprzyja bezsenności...

- Faktycznie lekarze podkreślają, że pacjentów cierpiących na bezsenność jest teraz więcej. Okazuje się, że bardzo wiele osób śpi w pandemii dłużej, bo nie musi wstać wcześniej, żeby dojechać do pracy. Faktem jest jednak, że śpimy gorzej. Jest to związane ze stresem, który nam towarzyszy. Pojawiają się też pierwsze doniesienia, że bezsenność może być jednym z długotrwałych powikłań po przechorowaniu COVID-19. Ta bezsenność jest bardzo nietypowa, polega na tym że człowiekowi nagle nie chce się spać. Na pełniejsze wyniki badań i analizy musimy jednak jeszcze trochę poczekać.

- Wiemy już, czym grozi brak snu oraz jakie są jego przyczyny. Warto jednak przyjrzeć się też sprawdzonym sposobom na lepszy, zdrowszy sen, który pozwoli na upragnioną regenerację. Co powinniśmy robić?

- Najważniejsza jest regularność. Starajmy się codziennie chodzić spać i wstawać mniej więcej o tych samych porach - przy czym różnica pół godziny do godziny jest dopuszczalna. Pilnujmy tego, żeby spać tyle samo. Często robimy tak, że przez cały tydzień pracujemy - wstając bardzo wcześnie rano i niejednokrotnie kładąc się późno spać. Potem te nasze niedobory snu staramy się odespać w weekend. Takie zachowanie bardzo rozregulowuje rytm snu. Bardzo ważne jest też, by tuż przed zasypianiem nie używać ekranów. Generują one bowiem światło niebieskie, które dla naszego mózgu jest sygnałem, że mamy dzień, zatem to nie pora, by spać. Takie prozaiczne kwestie jak temperatura w sypialni czy wygodne łóżko również są bardzo istotne. Dobrze jest też zadbać o aktywność fizyczną, na świeżym powietrzu.

- A jaki wpływ na to, jak śpimy, ma to, co jemy?

- Zdrowa, zbilansowana dieta ma wpływ na funkcjonowanie całego naszego organizmu. Na sen również. Pamiętajmy też o tym, żeby nie pić wieczorem napojów energetyzujących jak kawa czy mocna herbata. W ogóle nie po-



DR MAŁGORZATA HOŁDA: - W łóżku nie jemy, nie oglądamy telewizji, nie pracujemy. Łóżko powinno kojarzyć nam się ze snem

winniśmy za dużo pić tuż przed zaśnięciem, żeby potem w nocy niepotrzebnie się nie wybudzać po to, by pójść do toalety.

- Wielu z nas zamiast popracować nad sobą i swoimi nawykami, aby lepiej się wyspać, woli łyknąć tabletkę. Może, gdyby nie były tak skuteczne, tak często nie sięgałobyśmy po nie?

- Problem polega na tym, że ich skuteczność jest często pozorna. Na leki na bezsenność należy bardzo uważać! Bardzo często mają one działanie uzależniające. Ponadto spływają sen, co jest niezdrowe. Mechanizm ich działania, brzydko mówiąc, polega na odepianiu naszej kory mózgowej. Po zażyciu takich środków nie zasypiamy naturalnym snem, a takim, który jest bardzo płytki wręcz na pograniczu letargu. Tymczasem, jeśli przez całą noc śpimy w ten sposób, to rano budzimy się bardzo niewyspani. Oczywiście, jeśli ktoś bardzo nie może zasnąć, może się poratować tabletką. Ważne jednak, by robić to sporadycznie, a nie latami, bo to bardzo niebezpieczne i nie rozwiązuje problemu. Pamiętajmy o tym, że leczenie bezsenności to długi proces polegający na regulowaniu rytmu okołodobowego i pogłębianiu snu, a nie na jego sztucznym wywoływaniu.

- Co zatem możemy, a czego nie powinniśmy robić przed snem?

- Ważne jest, aby przestrzegać zasad higieny snu. W łóżku nie jemy, nie oglądamy telewizji, nie pracujemy. Łóżko powinno kojarzyć nam się ze snem. Przed zasypianiem powinniśmy się wyciszyć, nie patrzeć w telefon czy komputer, bo emitowane przez nie światło jak już wspomniałam wcześniej - nas pobudza. W trakcie dnia powinniśmy zadbać o odpowiedni wysiłek fizyczny, żeby przed snem być trochę zmęczonym. Nie spędzajmy też w łóżku za dużo czasu, czekając na zaśnięcie. Prawidłowy czas od położenia się do zaśnięcia powinien wynosić 15-20 minut. Jeśli go przekroczymy, powinniśmy wstać i czymś się zająć. Na przykład poczytać książkę, prasę, zrobić coś relaksującego.

- Kiedy powinniśmy wybrać się do specjalisty, jeśli bezsenność daje nam się we znaki?

- Jak najszybciej. Jeśli przez 2-3 tygodnie mamy problemy ze snem powinniśmy się zacząć niepokoić i skorzystać z pomocy fachowca.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

ZAKŁAD UZDATNIANIA WODY BIELANY



FOT. LESIAW DOMOWICZ, ARCHIWUM WMK SA

Seniorze! Pij kranowiankę! To najlepsza woda na świecie

- Blisko 60 procent badanych krakowian deklaruje, że pije wodę z kranu - tak wynika z ostatnich badań satysfakcji klienta. Czy to dużo? Na pewno zdecydowanie więcej niż jeszcze kilka lat temu
- podkreśla dr TADEUSZ BOCHNIA, zastępca dyrektora ds. produkcji w Wodociągach Miasta Krakowa

- Litr wody z kranu jest tańszy od butelkowanej nawet kilkaset razy. A niektórzy i tak wolą przepłacać. Jak Pan myśli z czego to wynika? Z braku zaufania?

- Niestety, ciągle jeszcze w naszej świadomości pokutują stereotypy i mity z połowy ubiegłego stulecia. Wówczas rzeczywiście woda kranowa miała złą jakość. Zapewniam jednak, że w dzisiejszych czasach jakość wody z wodociągów miejskich podlega bardzo surowym normom bezpieczeństwa, ostrzejszym, niż w przypadku wody butelkowanej. Tym samym przedsiębiorstwa ją dostarczające muszą dopilnować, aby nie zawierała ona żadnych zanieczyszczeń chemicznych i drobnoustrojów chorobotwórczych. Jako wodociągi musimy spełniać także szereg wymagań narzuconych przez polskie oraz unijne przepisy. W dzisiejszych czasach to czysta wygoda, aby pić kranówkę!

- Jedną z częstszych obaw, które powstrzymują nas przed piciem wody prosto z kranu jest to, że zawiera chlor, który - jak sądzą - nam zaszkodzi. Czy rzeczywiście jest się czego bać?

- Absolutnie nie! Chlor jest środkiem dezynfekującym i gwarantem mikrobiologicznego bezpieczeństwa wody. Stosowane w wodzie kranowej dawki chloru nie mają szkodliwego działania. Jako ciekawostkę mogę jednak powiedzieć, że w Krakowie chloru gazowanego już nie stosujemy. Zastąpiliśmy go innymi nowocześniejszymi środkami dezynfekującymi. Jednym z nich jest np. elektrolitycznie generowany podchloryn sodu. Innym stosowanym przez nas środkiem jest także dwutlenek chloru. To nowoczesne i całkowicie bezpieczne alternatywy dla chloru gazowego. W całym procesie produkcji staramy się jednak, aby konsument, pijąc wodę z kranu, nie wyczuwał środka dezynfekującego. Tymczasem np. w Stanach Zjednoczonych, gdzie picie wody z kranu jest bardzo popularne, jest zupełnie odwrotnie. Jeśli ktoś nalewa sobie do szklanki kranówki i nie czuje zapachu środka dezynfekującego, to jest zaniepokojony. Jako dosyć ciekawą historyczną wzmiankę na temat chloru mogę też przypomnieć, że WHO (red. Światowa Organizacja Zdrowia) uważa, że zabieg wprowadzenia powszechnego procesu dezynfekcji wody na początku XX wieku, wywołał korzystniejszy efekt dla zdrowia ludzkości niż wprowadzenie szczepień ochronnych. Wówczas bowiem zanieczyszczenie wody było jedną z głównych przyczyn rozwoju chorób i epidemii.

- W polskich kranach często płynie twarda woda. Tego też się boimy. Wiele osób twierdzi,



TADEUSZ BOCHNIA:

- Jakość wody z wodociągów miejskich podlega bardzo surowym normom bezpieczeństwa, ostrzejszym niż w przypadku wody butelkowanej

że może ona doprowadzić do powstania kamieni w organizmie.

- To kolejny mit do obalenia. Jeżeli woda jest twarda, to jest to dowód na to, że zawiera wiele minerałów, m.in. wapń, magnez, potas. A minerały są niezbędne dla zdrowia każdego z nas. Warto podkreślić też, że powstawanie kamieni w organizmie nie ma związku z twardością spożywanej wody. Problem ten wynika głównie z zaburzeń metabolizmu. Kamienie w organizmie człowieka to złoże z nierozpuszczalnych szczawianów. Nie ma żadnych dowodów na to, że te złoże mają jakikolwiek związek ze spożywaniem twardej wody.

- Zwykle wydaje się nam, że bardziej bezpieczna od wody prosto z kranu jest woda przegotowana. Gotowanie to również sposób, by wodę zmiękczyć. Słusznie postępujemy?

- W Krakowie nie ma żadnej potrzeby przegotowywania wody do spożycia. Gotowanie wody skutkuje wytrąceniem się tzw. kamienia (są to zwłaszcza związki wapnia i magnezu). To wprawdzie zmiękcza wodę, ale jest ona uboższa w minerały. Dlatego gotowanie wody nie jest zalecane przy bezpośrednim spożyciu. Oczywiście gotowanie to też metoda dezynfekcji wody, jednak biorąc pod uwagę, że nasza krakowska woda jest w pełni bezpieczna, nie jest to potrzebny zabieg.

- A co z filtrowaniem np. w specjalnych dzbankach?

- Jeśli mówimy o Krakowie, to jest to całkowicie zbędny gadżet. Pokuszę się o stwierdzenie, że czasem nawet może być szkodliwy. Jeśli takie filtry są źle eksploatowane, a najczęściej ze względów ekonomicznych, żeby zaoszczędzić, wkłady wymieniamy za rzadko, to wówczas mogą one stanowić zagrożenie. To znakomite miejsce do rozwoju mikroorganizmów. Ponadto wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że jeśli filtrujemy wodę z kranu, to nie oczyszczamy jej z bakterii - bo ich w tej wodzie już nie ma, ale zatrzymujemy mikroelementy. Woda robi się więc jałowa.

- Jedną z częstych wątpliwości przed spożywaniem wody z kranu jest także stan rur w budynkach - w wielu starych blokach czy kamienicach są one stare czy zardzewiałe. Czy to może wpływać na jakość wody?

- Rzeczywiście, często jesteśmy o to dopytywani, ale z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że rury nie powodują pogorszenia jakości wody. Nie jest też tak, że woda jest badana przez nas wyłącznie w miejscu jej uzdatniania. Już od kilku lat w mieście objęliśmy mo-

Dokończenie - str. 24



Zbiornik Dobczycki – Ujęcie Wieżowe

FOT. LESIAW DOMOWICZ, ARCHIWUM WMK S.A.

REKLAMA

0010086060



WODOCIĄGI
Miasta Krakowa
120 lat! Jesteśmy z Wami. Każdego dnia.



NA ZDROWIE
Seniorze pij kranowiankę!

Dołącz do naszej kampanii!

wodociagi.krakow.pl



Dokończenie ze str. 23

nitowaniem 60 punktów - w szkołach, szpitalach, hotelach czy sklepach. Na podstawie setek tysięcy takich - wykonanych w ciągu roku - analiz oraz badań w ramach naszego monitoringu możemy więc ocenić skutki wpływu instalacji wewnętrznych na jakość wody i mieć pewność, że nie ma zjawiska wtórnego jej zanieczyszczenia w sieci wodociągowej. Rury nie są więc problemem. O ile jest jej stały przepływ - to znaczy, jeśli wody używamy. Gorzej, jeśli tego przepływu nie ma, bo np. wyjechaliśmy na miesiąc na urlop. Wtedy może się zdarzyć, że woda w kranie będzie miała inne parametry (choć niebezpieczna dla zdrowia raczej nie będzie). Niemniej zalecamy, aby w takich przypadkach odkręcić kran i pozwolić spływać wodzie przez około minutę. W ten sposób pozbedziemy się tej zastawnej w przewodach.

- No dobrze, a co z tymi wszystkimi „pierwiastkami życia” jak magnez potas czy wapń, którymi kuszą nas producenci wody butelkowanej. Czy w kranówce też są obecne?

- W Polsce jest dostępnych kilkadziesiąt, jeśli nie kilkaset marek wód butelkowanych - ale tylko nieliczne z nich mają cechy wody mineralnej, czyli wzbogaconej mikroelementami. Reszta niewiele różni się od wody z kranu. Dla przykładu w krakowskiej kranówce suma zawartości tych składników wynosi około 300-360 mg/dm³ wody.

- Podobno krakowska kranówka znalazła się w elitarnym gronie ośmiu najczystszych wód świata.

- To prawda. Po wnikliwych badaniach rankingi opracowuje Europejska Organizacja Współpracy na rzecz Benchmarkingu (EBC). W poprzedniej edycji zestawienia nasza krakowska kranowianka była na drugim miejscu, po singapurskiej. Teraz awansowaliśmy

KRAKOWSKA KRANÓWKA ZNAŁAZŁA SIĘ W ELITARNYM GRONIE OŚMIU NAJCZYSTSZYCH WÓD ŚWIATA

Tadeusz Bochnia

na miejsce pierwsze, na którym jesteśmy ex aequo z innymi ośmioma miastami.

- Czy na przestrzeni ostatnich lat powoli przekonujemy się do picia wody z kranu?

- Blisko 60 procent badanych krakowian deklaruje, że pije wodę z kranu - tak wynika z ostatnich badań satysfakcji klienta. Czy to dużo? Na pewno zdecydowanie więcej niż jeszcze kilka lat temu.

- Co poradziłby Pan seniorom w kontekście dobrego nawodnienia organizmu oraz picia wody z kranu.

- Osoby w wieku powyżej sześćdziesiątego roku życia to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia. Wraz z upływem lat całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się nawet o 15 proc. To powoduje, że seniorzy słabiej odczuwają pragnienie niż osoby młodsze. W konsekwencji znacznie rzadziej uzupełniają deficyt płynów. Najważniejsza jest więc regularność. Pijmy wodę systematycznie w ciągu dnia, zanim zaczniemy odczuwać pragnienie. Wzbogaćmy też naszą dietę o warzywa i owoce, które są wspaniałym źródłem wody. Starajmy się również unikać napojów gazowanych, które hamują uczucie pragnienia. Najprostsza rada jest taka: zawsze trzymaj szklankę lub bidon z wodą w zasięgu ręki.



WODOCIĄGI
Miasta Krakowa

W KRAKOWIE
DOBRA WODA
prosto z kranu

PRAWDY



MITY



Wodę kranową można pić bez przegotowania

Woda kranowa jest czysta bakteriologicznie, dlatego jej gotowanie jest niepotrzebne. Wysoka temperatura wykorzystywana jest do zabicia mikroorganizmów, a te w uzdatnionej kranówce nie występują.



W wodzie z kranu są minerały

Woda w krakowskich kranach jest czysta i zdrowa, a dodatkowo zawiera minerały (ponad 300 mg składników mineralnych w 1 litrze), w tym biopierwiastki takie jak wapń i magnez.



Jakość wody w krakowskich kranach jest taka sama jak jakość wody w innych krajach Unii Europejskiej

Woda dostarczana przez Wodociągi Miasta Krakowa jest równie wysokiej jakości, jak woda w innych europejskich miastach. Wymagania jakościowe, określone w przepisach polskich są tak samo szczegółowe jak wymagania unijne, a niektóre wskaźniki muszą spełniać jeszcze surowsze normy w stosunku do norm UE.



Twarda woda ma korzystny wpływ na organizm

Średnio twarda woda (bo taką mamy w Krakowie), może mieć pozytywny wpływ na zdrowie dzięki zawartości większej ilości biopierwiastków takich jak magnez czy wapń.



Przegotowanie zmiękcza wodę

Przegotowanie wody powoduje wytrącenie w postaci osadu (kamienia) części minerałów – zwłaszcza związków wapnia i magnezu – co zmiękcza wodę, ale również powoduje zubożenie jej składu mineralnego. Z tego powodu gotowanie wody nie jest zalecane przed bezpośrednim spożyciem.



Twarda woda może powodować powstawanie kamieni w organizmie

Powstawanie kamieni w organizmie człowieka wynika głównie z zaburzeń metabolizmu i nie ma związku z twardością spożywanej wody. Kamienie w organizmie człowieka to złoże z nierozpuszczalnych szczawianów, moczanów, fosforanów, struwitu lub cholesterolu.



Chlor w wodzie kranowej jest szkodliwy

Chlor jest środkiem dezynfekującym i gwarantem mikrobiologicznego bezpieczeństwa wody. Stosowane w wodzie kranowej dawki chloru nie mają szkodliwego działania dla organizmu.



W wodzie kranowej znajdują się groźne bakterie

Woda pitna dostarczana mieszkańcom Krakowa jest ściśle monitorowana i nie zawiera żadnych szkodliwych dla zdrowia bakterii. Całkowite bezpieczeństwo bakteriologiczne zapewniają nowoczesne metody dezynfekcji, polegające na zastosowaniu podchlorynu sodu, a na ZUW Raba dodatkowo lamp UV.



Związki chemiczne powstające w wyniku chlorowania wody są groźne, ponieważ kumulują się w organizmie

Uboczne produkty dezynfekcji wody nie kumulują się w organizmie, ponadto ich stężenie w wodzie jest ściśle monitorowane i nigdy nie przekracza dopuszczalnych norm.



Domowe filtry dzbankowe usuwają z wody kranowej chlor i zanieczyszczenia

Niektóre filtry domowe usuwają z wody chlor – środek dezynfekujący, gwarantujący mikrobiologiczne bezpieczeństwo wody. Nie usuwają żadnych zanieczyszczeń, bo takich w wodzie pitnej nie ma. Usunięcie chloru może wpłynąć na zmianę zapachu i smaku wody, ale niewłaściwe użytkowanie wkładów do filtrów może powodować zagrożenie mikrobiologiczne poprzez niekontrolowany rozwój szkodliwych bakterii.

Dowiedz się więcej: prostozkranu.krakow.pl



ALEKSANDRA KUCHARCZYK:
- Zapotrzebowanie
na pełnowartościowe białko
pokryją w diecie seniora m.in.
chude gatunki mięsa, jaja, nabiał,
napoje mleczne fermentowane
oraz ryby, które są najlepszym
źródłem kwasów z rodziny
omega-3



Zdrowa dieta pomaga zapobiegać chorobom, wspiera też pacjenta podczas leczenia

O tym, jakie powinny być zasady zdrowego odżywiania się osób starszych, by cieszyć się drugą młodością w dojrzałym wieku
- rozmawiamy z dietetyk kliniczną ALEKSANDRĄ KUCHARCZYK z gabinetu FitMyMind



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

ALEKSANDRA KUCHARCZYK: - Każdy z nas kilka razy dziennie powinien sięgać po warzywa i owoce

- Jak powinna wyglądać prawidłowa dieta zdrowego seniora?

- Tak naprawdę powinna być ona zbliżona do diety zalecanej osobom nieco młodszym. Jeżeli mamy do czynienia z nestorem względnie zdrowym, który radzi sobie z trawieniem wszystkich produktów, nie ma potrzeby stosowania większych ograniczeń. Właściwy jadłospis powinien być urozmaicony, zbilansowany, dostarczać odpowiedniej ilości witamin, substancji odżywczych i składników biologicznie czynnych, które można znaleźć w żywności oraz pokrywać indywidualne zapotrzebowanie energetyczne. Średnio mężczyzna o niskiej aktywności fizycznej powinien spożywać około 1800-2000 kcal, kobieta 1600-1800. Ilość zjadanych przez nas kalorii możemy sprawdzić na odwrocie opakowania i zsumować wszystko co jedliśmy w ciągu dnia patrząc również na gramaturę. Pamiętajmy, że ta kaloryczność, którą podałam jest dla osoby o niskiej aktywności fizycznej, a nie dla takiej, która nie ma jej w ogóle.

- Co zatem powinno znaleźć się na talerzu seniora, żeby to zapotrzebowanie energetyczne wypełnić?

- Każdy z nas - zarówno senior, jak i osoba młodsza - kilka razy dziennie powinien sięgać po warzywa i owoce. Najlepiej na surowo lub półtwardo. Jeżeli jednak nie są one dobrze tolerowane, co doskwiera głównie osobom starszym, mogą być rozdrobnione czy przetarte. Warzywa i owoce to skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych i błonnika, który jest bardzo istotny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Ponadto w jadłospisie powinna się znaleźć odpowiednia ilość produktów zbożowych, tych z pełnego przemiału, które są źródłem witamin z grupy B i błonnika. U osób starszych bardzo często spotykamy się z niedostateczną ilością białka w diecie. Wiąże się to z niską masą mięśniową i postępującą sarkopenią. Zmniejszona masa mięśniowa może prowadzić do zwiększonego ryzyka upadków i złamań. Spadku odporności i większej podatności na infekcje, niedobór białka wpływa negatywnie również na pamięć i koncentrację. Zapotrzebowanie

na pełnowartościowe białko pokryją w diecie seniora mi.in. chude gatunki mięsa, jaja, nabiał, napoje mleczne fermentowane oraz ryby, które są najlepszym źródłem kwasów z rodziny omega-3. W diecie nestora nie powinno zabraknąć także naturalnych olejów: rzepakowego, oliwy czy oleju lnianego i orzechów. Niezwykle ważnym elementem właściwej, zbilansowanej diety jest także odpowiednie nawodnienie organizmu. Seniorzy często nie odczuwają pragnienia, zapominają o tym, że powinni wypić 1,5-2 litry wody w ciągu dnia. Z uwagi na to, że nasz organizm nie jest w stanie magazynować wody - stale musimy uzupełniać jej braki.

- Są takie produkty, które kategorięcznie należy wykreślić z senioralnego jadłospisu?

- Oczywiście. Wszystkie te mocno przetworzone, które nie dostarczają tak naprawdę żadnych składników odżywczych. Dieta powinna opierać się na naturalnych produktach, najlepiej samodzielnie przygotowywanych w domu. Na pewno powinniśmy zwrócić uwagę na ilość cukru i soli w potrawach. Seniorzy wyjątkowo lubią słodkie i często po nie sięgają, a w części tego rodzaju produktów cukier jest zastępowany substancjami chemicznymi, np. Aspartamem lub syropem glukozowo-fruktozowym, który powszechnie już dodaje się do deserów, soków, pieczywa, wędlin, zalewy do ogórków czy nawet śledzi. To jeden z czynników odpowiedzialnych za cukrzycę typu 2, który również pogarsza gospodarkę lipidową organizmu. Ograniczyć powinniśmy też udział tłuszczów pochodzenia zwierzęcego na rzecz tych ze źródeł roślinnych.

- Obok cukru również sól często nazywana jest cichym zabójcą.

- Statystyczny Polak spożywa codziennie prawie 11 gramów soli. To ponad dwa razy więcej, niż przewidują zalecenia WHO. Nasza dzienna ilość spożycia soli nie powinna przekraczać 5-6 gramów na dobę. W przybliżeniu jest to ilość, jaka mieści się na jednej łyżeczce do herbaty. Warto również pamiętać, że sól jest głównym źródłem sodu, który jest niezbędny

do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jej niedobór może prowadzić do poważnych komplikacji, jednakże nadmiar jest niezwykle szkodliwy dla zdrowia. Gdyby zmniejszyć spożycie soli do zalecanych 5 g na dobę, zredukowałoby to ilość udarów o około 20 proc., a występowanie choroby niedokrwiennej byłoby o około 15 proc. rzadsze. Dużo lepsze dla naszego organizmu jest zastąpienie soli innymi przyprawami. Czosnek, oregano, pieprz, bazylia, tymianek, szaflwia czy kolendra, to zdrowe zamienniki, po które warto sięgać.

- Niestety, część starszych osób niezbyt chętnie interesuje się zdrową dietą. Nie chcą też w swoich nawykach niczego zmieniać. Kanapka z wędliną i mocno posłodzona herbata to podstawa ich diety. Czy w Pani gabinecie seniorzy są częstymi gośćmi?

- Od kilku lat w swojej praktyce obserwuję, że świadomość seniorów w tym zakresie rośnie i część z nich posiada naprawdę imponującą wiedzę na temat zdrowego żywienia. Natomiast jest też duża grupa osób w starszym wieku, które znają zalecenia żywieniowe, ale napotykają na szereg problemów związanych z ich realizacją. Nieodpowiednie komponowanie posiłków i monotonna, mało urozmaicona dieta seniorzy często tłumaczą niechęcią do przygotowywania posiłków ze względu na samotność, odizolowanie, trudności z poruszaniem się, zrobieniem zakupów czy zaplanowaniem konkretnych dań. Nestorzy często żyją samotnie, prowadzą jednoosobowe gospodarstwa domowe, w efekcie tracą zainteresowanie gotowaniem, twierdzą, że dla siebie samego nie opłaca im się gotować albo nie chce im się tego robić. Oczywiście w grę wchodzi również bariera finansowa. Seniorzy w Polsce postrzegają plany żywieniowe i produkty, które w nich się znajdują jako drogi zabieg. Co nie zawsze jest zgodne z rzeczywistością. Dietetyk ma za zadanie dostosować plan żywieniowy do budżetu jakim operujemy w domu. Seniorzy właśnie chudym portfelem tłumaczą braki w swojej diecie np. ryb, których zakup to spory wydatek. Z mojego doświadczenia wynika jednak, że zaplanowanie codziennego jadłospisu

nie przyczynia się do większych wydatków, a w niektórych przypadkach nawet oszczędzamy. W sklepie kupujemy te produkty, które będą potrzebne do skomponowania posiłku, przez co nie mamy w koszyku dodatkowych, przypadkowych produktów.

- Tymczasem odpowiednie żywienie może pomóc chronić się przed wieloma chorobami.

- To prawda, odpowiednie menu pomaga zwalczyć wiele dolegliwości. Zdrowa dieta zarówno pomaga zapobiegać chorobom, jak i wspiera pacjenta podczas leczenia. Jest wiele badań które pokazują, że jeżeli będziemy naprawdę uważać na to, co jemy, ograniczać wysokoprzetworzone produkty i używki, a do tego dbać o aktywność fizyczną i kondycję psychiczną naszego organizmu, to mogą to być czynniki zmniejszające ryzyko zachorowania na wiele chorób.

- Czy Pani zdaniem warto zachęcać babcię czy dziadka do wizyty w aptece i skorzystania z bogatej oferty suplementów uzupełniających składniki odżywcze, których brakuje w diecie?

- Suplementacja jest bardzo indywidualną sprawą, warto zawsze wcześniej wykonać badania i skonsultować się z lekarzem. Seniorzy to grupa, która z racji swojego wieku zażywa na raz kilka, a w skrajnych przypadkach nawet kilkanaście leków na swoje schorzenia. Mogą one wchodzić w interakcje z suplementami, czyli zmieniać lub osłabiać działanie leków. Dlatego tak ważna jest konsultacja z lekarzem. Witaminy nie stanowią źródła energii dla organizmu, jednak są niezbędnym składnikiem codziennego żywienia. Jeżeli mamy mało urozmaicony jadłospis zwiększamy ryzyko niedoborów związków niezbędnych dla zachowania zdrowia. Najczęstsze niedobory u osób starszych to witamina D, B12, również magnez i żelazo. Za bezpieczne powszechnie są uważane właśnie preparaty zawierające witaminę D. Większość z nas cierpi na jej niedobór, suplementacja jest więc uzasadniona. Podczas wizyty warto jednak zapytać swojego lekarza rodzinnego, jaka dawka będzie dla nas odpowiednia.

Rozmawiała Patrycja Dziadosz

FILET Z ŁOSOSIA Z RYŻEM JAŚMINOWYM ORAZ CAPONATĄ SYCYLIJSKĄ

SKŁADNIKI:

- ♦ Filet z łososia (180-200 g)
- ♦ Ryż jaśminowy (80 g)
- ♦ Bakłażan (80 g)
- ♦ Cukinia (80 g)
- ♦ Papryka (60 g)
- ♦ Cebula szalotka (2 szt.)
- ♦ Oliwki czarne (30 g)
- ♦ Kapary (10 g)
- ♦ Czosnek (1 ząbek)
- ♦ Oliwa z wyciśniętymi oliwek (typ: sansa)
- ♦ Parmezan (20 g)
- ♦ Pomidory pelati (zblendowane) (250 g)
- ♦ Migdały w płatkach (prażone) (10 g)
- ♦ Cytryna
- ♦ Tymianek
- ♦ Kiełki groszku (do dekoracji)
- ♦ Sól
- ♦ Pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Caponata:

Bakłażan kroimy w kostkę, przekładamy do miseczki i solimy. Po paru minutach, aby pozbyć się z niego goryczki, płuczemy go pod wodą. Cukinię oraz paprykę kroimy w kostkę, a następnie przekładamy do miseczek. Szalotki siekamy i również odkładamy do miseczki. Czosnek rozniamy oraz siekamy. Oliwki przekrawamy na pół, a pomidory pelati blendujemy. Rozgrzewamy oliwę na patelni. Zaczynamy smażyć szalotkę. Dodajemy do niej czosnek (trzeba uważać, aby się nie przypalił), bakłażana, cukinię i paprykę. Chwilę wszystko smaży, a następnie dodajemy pomidory. Dusimy kilka minut, po czym dodajemy oliwki i kapary. Solimy oraz pieprzymy do smaku.

Łosoś:

Filet z łososia najpierw myjemy, a następnie osuszamy ręcznikiem papierowym. Rozgrzewamy oliwę na patelni. Łososia najpierw smaży od strony skóry – do chwili, aż skóra zrobi się złocista. Następnie odwracamy go na drugą stronę i smaży, aż się zarumieni. Tak samo smaży łososia po bokach. W chwili, gdy zostanie obsmażony ze wszystkich stron, wkładamy go do piekarnika – na 7-8 minut – rozgrzanego do 180 stopni.

Ryż:

Ryż wsypujemy do rondelka, dodajemy wodę (120-150 g), i gotujemy 12-15 minut. Przed podaniem, podgrzewamy ryż na patelni, dodajemy parmezan i tymianek.

Smacznego!

Filet z łososia przyrządził STEFAN PYTEL z restauracji I h'ate' PIZZA



Buszowanie w internecie nie jest takie trudne, jak się wydaje

O tym, że internet odgrywa w naszym życiu dużą rolę, nie trzeba nikogo przekonywać. Ostatnie miesiące udowodniły, że jest nam wręcz niezbędny do codziennego funkcjonowania. Stan pandemii koronawirusa spowodował, że do wirtualnej rzeczywistości przeniosły się praca, edukacja oraz usługi. Również te medyczne



Za pośrednictwem internetu można szybko i wygodnie skontaktować się z bliskimi, albo dowolną instytucją czy firmą

O ile młodsze pokolenia potrafią bez problemu odnaleźć się w meandrach internetu, o tyle dla starszych nadal pozostaje on sferą, w której nie potrafią swobodnie się poruszać. Potwierdzają to statystyki - niewiele ponad 30 proc. Polaków powyżej sześćdziesiątego roku życia korzysta z internetu.

Tymczasem za pośrednictwem internetu można szybko i wygodnie skontaktować się z bliskimi osobami, znajomymi, rodziną albo dowolną instytucją czy firmą. Drodzy Seniorzy, specjalnie dla was przygotowaliśmy miniporadnik, w którym krok po kroku opowiemy, jak zarejestrować się na najpopularniejszych serwisach społecznościowych oraz jak założyć własną pocztę elektroniczną.

Poczta elektroniczna. Co trzeba o niej wiedzieć?

E-mail, czyli inaczej poczta elektroniczna. To narzędzie, bez którego ciężko wyobrazić sobie funkcjonowanie w wirtualnym świecie. Posiadanie własnego konta e-mailowego umożliwia błyskawiczną wymianę treści pisanych, obrazkowych czy dźwiękowych, ale także stworzenie konta na różnych mediach społecznościowych - wszystko to całkowicie za darmo.

WAŻNE! Konta na Facebooku, Instagramie czy YouTube nie można założyć bez posiadania własnego adresu e-mailowego. Poniżej zamieszczamy informację na temat tego, jak krok po kroku można założyć konto na jednej z najpopularniejszych platform poczty elektronicznej. Co ważne, Gmail używany jest na całym świecie.

1. Wpisz w przeglądarkę: <https://www.google.com>
2. W prawym górnym rogu kliknij w ikonkę „Gmail”. W ten sposób zostaniesz automatycznie przekierowany na stronę gmail.com
3. Po raz kolejny w prawym górnym rogu wybierz opcję „załóż konto”.
4. Wpisz swoje imię i nazwisko, a następnie dodaj wymyśloną przez siebie nazwę konta - na przykład anna.kowalska. Co istotne, system automatycznie dopełni Twoją nazwę o końcówkę @gmail.com

5. Wymyśl hasło zabezpieczające swoje konto i dla pewności wpisz je dwukrotnie. Jeśli będzie zbyt proste, Google poprosi o wygenerowanie innego, trudniejszego. Hasło powinno zawierać nie tylko ciąg liter, ale też cyfry, czy znaki specjalne, takie jak kropka czy myślnik.
6. Kliknij w przycisk „Dalej”. Po przejściu do kolejnej podstrony zostaniesz poproszony o wpisanie swojego numeru telefonu komórkowego. Czynność ta jest niezbędna, bowiem na telefon zostanie wysłany 6-cyfrowy kod weryfikacyjny.
7. Otrzymał kod wpisz na stronie internetowej i kliknij „Weryfikuj”.
8. Na następnej stronie musisz jeszcze zaakceptować warunki korzystania z usług Google. Na końcu pojawi się ikonka „Utwórz konto”, w którą trzeba kliknąć.

WAŻNE! Istnieje możliwość stworzenia elektronicznej skrzynki pocztowej na takich stronach jak: onet.pl, wp.pl czy interia.pl.



Dla wielu seniorów meandry internetu nadal pozostają sferą, w której trudno im się poruszać

Konto na Facebooku. Jak założyć?

Facebook od wielu lat zajmuje 1. miejsce pod względem najbardziej popularnych serwisów społecznościowych na świecie. Na rynku funkcjonuje on od 2004 roku. Jego założycielem jest były student Harvardu, Marc Zuckerberg. Zszacunków wynika, że konto na Facebooku posiada co trzeci mieszkaniec świata.

Instrukcja krok po kroku, czyli jak założyć konto na Facebooku

Poniżej, w kilku prostych krokach wyjaśnimy, jak najszybciej stworzyć własne konto na jednej z najbardziej znanych platform komunikacyjnych na całym świecie:

1. Na samym początku wpisz w wyszukiwarkę adres www.facebook.com i kliknij przycisk „Enter”. Automatycznie zostaniesz przeniesiony na stronę Facebooka, gdzie do wyboru będą dwie opcje - „załoguj się” lub „zarejestruj się”. Wybierz tę drugą.

2. Po kliknięciu w pole „zarejestruj się” zostaniesz przekierowany do strony, w której trzeba będzie wypełnić odpowiednie pola. To właśnie tam wpisz swoje dane osobowe oraz kontaktowe. Co istotne, posługuj się wyłącznie prawdziwym imieniem i nazwiskiem. Ważne jest także podanie prawdziwego numeru telefonu oraz adresu e-mail. Zostaną one automatycznie przypisane do Twojego konta. Umożliwią również rejestrację, logowania i ewentualne weryfikacje.
3. Następnie naciśnij „zarejestruj się”.
4. Potwierdź wszystkie dane kontaktowe i... gotowe!

Konto na Instagramie. Co trzeba zrobić?

Instagram to jeden z najbardziej znanych serwisów społecznościowych na świecie. Do głównych założeń platformy należy dzielenie się z pozostałymi użytkownikami zdjęciami i filmami, a także oglądanie tego, co publikują inni - nawet celebryci.

Dla niektórych konto na Instagramie stało się pomysłem na życie i zapewnia im stabilność finansową. Dla innych jest to tylko medium mające służyć urozmaiceniu codzienności. Jedno jest pewne - korzystać może z niego każdy.

Jak założyć konto na Instagramie?

1. W przeglądarce wpisz adres: www.instagram.com. Zostaniesz automatycznie przekierowany na tę stronę.
2. Będąc na stronie Instagrama, znajdź i kliknij w opcję: „Nie masz konta? Zarejestruj się”.
3. W tym miejscu możesz podjąć decyzję o połączeniu konta facebookowego z Instagramem, ale tylko w sytuacji, gdy posiadasz już konto na pierwszym z nich.
4. Jeśli nie ma cię na „fejsie”, podaj: numer telefonu, adres e-mail, imię i nazwisko, nazwę użytkownika, hasło.
5. Zaakceptuj dane. Na podany numer telefonu zostanie wysłany 6-cyfrowy kod, który następnie trzeba wpisać na stronie internetowej i kliknąć w opcję „Potwierdź”.

I to wszystko!

Patrycja Dziadosz

PROF. BARBARA BIEN:
- Jesteśmy nieustannie bombardowani reklamami leków bez recepty i suplementów, które nam mówią, że jeśli na coś cierpimy, to wystarczy wziąć pigułkę i będzie dobrze. Seniorzy są szczególnie podatni na takie reklamy, przyjmują je bezkrytycznie



Seniorzy łykają leki pełnymi garściami. Skutki bywają fatalne

- Osoby po 75. roku życia mają problemy związane nawet z pięcioma różnymi chorobami. Na każdą z tych chorób przyjmują tabletki, co prowadzi do tzw. wielolekowości i może mieć poważne skutki uboczne - mówi prof. BARBARA BIEŃ, geriatra, która pracuje nad kompendium zasad leczenia seniora



PROF. BARBARA BIEŃ: - Zawsze kierujemy się zasadą „primum non nocere”, czyli: po pierwsze nie szkodzić

- Starsi ludzie mają zazwyczaj wiele chorób, na które przyjmują mnóstwo różnych leków.

- Przyjmujemy, że o wielochorobowości mówi się, gdy u pacjenta występują co najmniej dwa problemy zdrowotne, dotyczące przynajmniej dwóch układów, które wymagają leczenia. W najstarszej grupie wiekowej pacjentów geriatrycznych, czyli osób po 75.-80. roku życia, problemy związane z chorobami przewlekłymi dotyczą nawet pięciu różnych problemów chorobowych wymagających farmakoterapii. Z tym często wiąże się wielolekowość, czyli przyjmowanie przynajmniej pięciu lub więcej leków.

- Dlaczego wielolekowość jest groźna?

- Terapia kilkoma lekami może mieć skutki uboczne. Trzeba znać leki, które są potencjalnie niewłaściwe dla seniorów, oraz leki, które choć są właściwe, to muszą być podawane w odpowiednich dawkach. Te zmienne muszą być uwzględniane przez wszystkich lekarzy. Należy pamiętać, że organizm starszego człowieka zmienia się - każdego roku czegoś ubywa, coś się dzieje, jakieś problemy się na siebie nakładają. I jeśli kontakty z lekarzem są zbyt rzadkie lub kiepskie jakościowo - np. w formie teleporad - to te zmiany mogą nie zostać na bieżąco wyłapane, co ma przełożenie na nieadekwatną farmakoterapię.

- To co mają robić pacjenci, którzy mają po kilka chorób i przyjmują wiele leków? Najlepiej byłoby trafić pod opiekę geriatry, ale tych specjalistów brakuje. Może więc inni lekarze specjaliści, wypisujący seniorowi leki, powinni jakoś ze sobą współpracować?

- Nigdy nie będziemy mieli tylu lekarzy geriatrów, aby zastąpili np. lekarzy rodzinnych, którzy potem kontynuują przepisywanie leków zaleconych przez określonych specjalistów. Bezkrityczne kontynuowanie leków, niewłaściwe dawkowanie, bez zamiany preparatu z bardziej niebezpiecznego na mniej szkodliwy - może mieć fatalne skutki. I tutaj jest ważna rola wszystkich lekarzy, którzy zlecając seniorowi przyjmowanie jakiegoś leku - powinni znać zasady i monitorować skutki farmakoterapii. Kryteria i standardy farmakoterapii geriatrycznej - oparte na badaniach klinicznych i wytycznych konsorcjów eksperckich - są już od wielu lat znane i okresowo doskonalone. Jednak w Polsce te informacje nie są wystarczająco dostępne w podręcznikach dla lekarzy w odniesieniu do leczenia farmakologicznego seniorów.

I po to powstał nasz projekt pod nazwą „Audyt obywatelski leczenia farmakologicznego seniorów w Polsce”, aby m.in. opracować wytyczne farmakoterapii geriatrycznej i dostosować je do polskiego rynku farmaceutyków na wzór innych krajów. Chcemy, aby taki podręcznik z wytycznymi był dostępny dla wszystkich lekarzy specjalistów. To byłoby kompendium - rodzaj handbooka - zasad leczenia seniorów.

- Handbook dla lekarzy to jedno, ale projekt, nad którym Pani pracuje, wychodzi też ku samym seniorom. Co im proponujecie?

- Tak, drugim celem projektu jest uświadomienie seniorów, by mieli bardziej krytyczne podejście do przyjmowania leków, a zwłaszcza suplementów. Jesteśmy bowiem nieustannie bombardowani reklamami leków bez recepty i suplementów, które nam mówią, że jeśli na coś cierpimy, to wystarczy wziąć pigułkę i będzie dobrze. A seniorzy są szczególnie podatni na takie reklamy, przyjmują je bezkrytycznie. Nie odróżniają leków od suplementów, których producenci nie muszą się tłumaczyć z tego, ile danej substancji znajduje się w jednej pigułce. Chcemy więc dotrzeć do seniorów z hasłem: Nie bierz bez zastanowienia suplementów, bo jeśli połączysz je z innym lekiem, mogą ci zaszkodzić. Wątroba seniorów - miejsc, gdzie leki są przetwarzane i wydalane - nie jest do końca sprawna i często mogą zachodzić interakcje między lekami i innymi substancjami, m.in. suplementami. Mało tego, jeśli bierzemy określone suplementy i jednocześnie cierpimy na ukryty stan zapalny, np. w układzie moczowym czy korzeniach zębowych, to owymi suplementami „dokarmiamy” te patogeny, które znajdują się w organizmie. Nie eliminujemy ogniska zakażenia, ale je podsycaamy suplementami, np. żelazem czy witaminami z grupy B. Innym problemem jest bezkrytyczne przyjmowanie leków popularnie zwanych „osłonowymi” na żołądek, które neutralizują sok żołądkowy. A przecież to właśnie kwas żołądkowy ułatwia trawienie pokarmu! Osoby starsze fizjologicznie produkują go już mniej. I jeżeli jeszcze dodatkowo przewlekle przyjmują leki zobojętniające kwas solny w żołądku, to dochodzi do sytuacji, w której w zasadowym środowisku żołądka nie wchłania się żelazo czy wapń. W efekcie dochodzi do pogłębienia osteopenii, a czasem osteoporozy, nadkażenia Helicobacter pylori, zanikowego zapalenia błony śluzowej żołądka i innych następstw.

- Ale przecież seniorzy często borykają się z niedoborami witamin i składników mineralnych. Dlatego sięgają po suplementy.

- Tak, ale zawsze mówimy: uzupełnij niedobory diety, zamiast suplementować pigułkami. Chyba że nie możesz spożywać określonych produktów, bo np. jesteś uczulony na mleko krowie, to wówczas suplementacja wapnia jest wskazana. Musimy jednak mieć świadomość, że przyjmowanie danych witamin może mieć różne skutki. Np. wapń nie tylko zasila nasze kości, ale też usztywnia blaszkę miażdżycową i powoduje zaparcia stolca. I proszę zauważyć, jakie kaskady lekowe zaczynają się pojawiać. Pacjent bierze suplementy wapnia, pije za mało płynów - bo seniorzy generalnie mają mniejsze uczucie pragnienia - robią się kamienie kałowe i co wtedy robi? Bierze kolejny preparat - tym razem przeciw zaparciom. Dlatego mówimy: zamiast przyjmować tabletki z wapniem, jedz ryby, warzywa, zupy jarzynowe, nabiał. Nie „przeładuj się” wapniem, będziesz normalnie się wypróżniał i jeszcze dostarczysz wiele innych, cennych składników odżywczych. Często obserwujemy fatalne skutki takiego nieodpowiedniego leczenia. A do tego dochodzą jeszcze koszty! Wydajemy pieniądze na rzeczy, które nie do końca nam pomagają, a mogą nawet szkodzić.

- Postuluje Pani, by seniorzy sporządzili wykaz wszystkich leków, które przyjmują, i zawsze zabierali go ze sobą na wizyty u lekarzy.

- Tak, to kolejny ważny punkt. Gdy seniorzy odwiedzą różnego lekarza specjalistę, to zawsze powinni pokazywać im wykaz przyjmowanych leków. Wszystkie nazwy handlowe preparatów trzeba wyraźnie napisać na kartce, wraz z ich dawkowaniem. Dzięki temu lekarz, przeglądając ten wykaz, od razu widzi, na co jest senior leczony, co może mu szkodzić w kontekście zgłaszanych dolegliwości, lub czego nie przepisywać, by nie duplikować leków.

- Od którego roku życia stajemy się seniorami?

- Umowną granicą jest 65. rok życia, choć jeszcze kilka lat temu był to 60. rok życia. Ale jako że żyjemy coraz dłużej - przesunięto tę cezurę. Tak naprawdę trudno jednoznacznie określić, od kiedy jesteśmy seniorem. Bo czym jest wiek chronologiczny? To liczba obrotów ziemi dookoła słońca, czyli lat astronomicz-

nych. A co się dzieje w tym czasie u przysłowionego Kowalskiego? U jednego nic istotnego, a u innego bardzo poważne choroby i ich następstwa - to sprawa bardzo indywidualna. My raczej posługujemy się wiekiem biologicznym, czyli stopniem nagromadzenia uszkodzeń narządowych, zaburzeń funkcji z wyczerpywaniem się potencjału reparacyjnego organizmu, jego zasobów strukturalnych wraz z upośledzeniem mechanizmów regulujących środowisko wewnętrzne zwane homeostazą ustroju, a w efekcie funkcje życiowe, w tym widzenie, słyszenie, mobilność, równowagę, funkcje poznawcze, emocje itd.

- To oznacza, że geriatra robi taki „przegląd” wszystkich funkcji?

- Właśnie tak. Bo trzeba pamiętać, że proces starzenia sam w sobie nie powoduje niewydolności narządowych, ale do nich usposabia. Każdy z nas ma inną konstelację chorób. Jedną z nich może być np. połączenie migotania przedsionków, cukrzycy i nadciśnienia. I my, geriatrzy, zastanawiamy się, co jest priorytetem w leczeniu takiej osoby. Co możemy zrobić, aby poprawić jakość życia seniora? Jak utrzymać go w jak najlepszej sprawności? Robimy wszystko, aby „odepchnąć” do jak najdłuższych lat życia niesprawność kosztem wydłużenia okresu lepszego funkcjonowania, jak najdłużej się da. Aby seniorzy byli jak najdłużej niezależni od pomocy opiekunów, aby byli samodzielni i autonomiczni w swoim życiu i podejmowaniu decyzji, bez ich narzucania przez opiekunów czy pracowników socjalnych. Dobrze by było, abyśmy jak najdłużej sami decydowali, gdzie chcemy mieszkać, co mamy jeść itd. Geriatrzy oceniają całego pacjenta. Bierzemy pod uwagę nie tylko stan jego zdrowia, ale też czynniki środowiskowe, socjalne, opiekuńcze, potrzeby duchowe. I zawsze kierujemy się zasadą „primum non nocere”, czyli: po pierwsze nie szkodzić. Oznacza to m.in., by nie stosować leków, które mogą szkodzić, a wtedy organizm lepiej sobie poradzi.

Rozmawiała Izolda Hukałowicz

Prof. Barbara Bień

Kierownik Kliniki Geriatrii
Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.
Przedstawiciel Instytutu
dla Zdrowej i Lepszej Starości

KRYNICZANKA od wieków na straży Twojego zdrowia

Wydobywana od 1793 roku

Ogólna zawartość rozpuszczonych składników mineralnych: **2094,9 mg/l**

krynica.pl



Krynica charakteryzuje się idealną proporcją **wapnia i magnezu**. Zalecana jest szczególnie dla **wzmocnienia układu kostnego**. Proponowana rekonwalescentom **po urazach i złamaniach**, osobom starszym oraz sportowcom. Wysoka zawartość magnezu sprawia, że **działa przeciwzapalnie** i pozwala zachować równowagę komórkową organizmu.