Nie dawaj za życia! Lepszy sposób na przekazanie majątku.

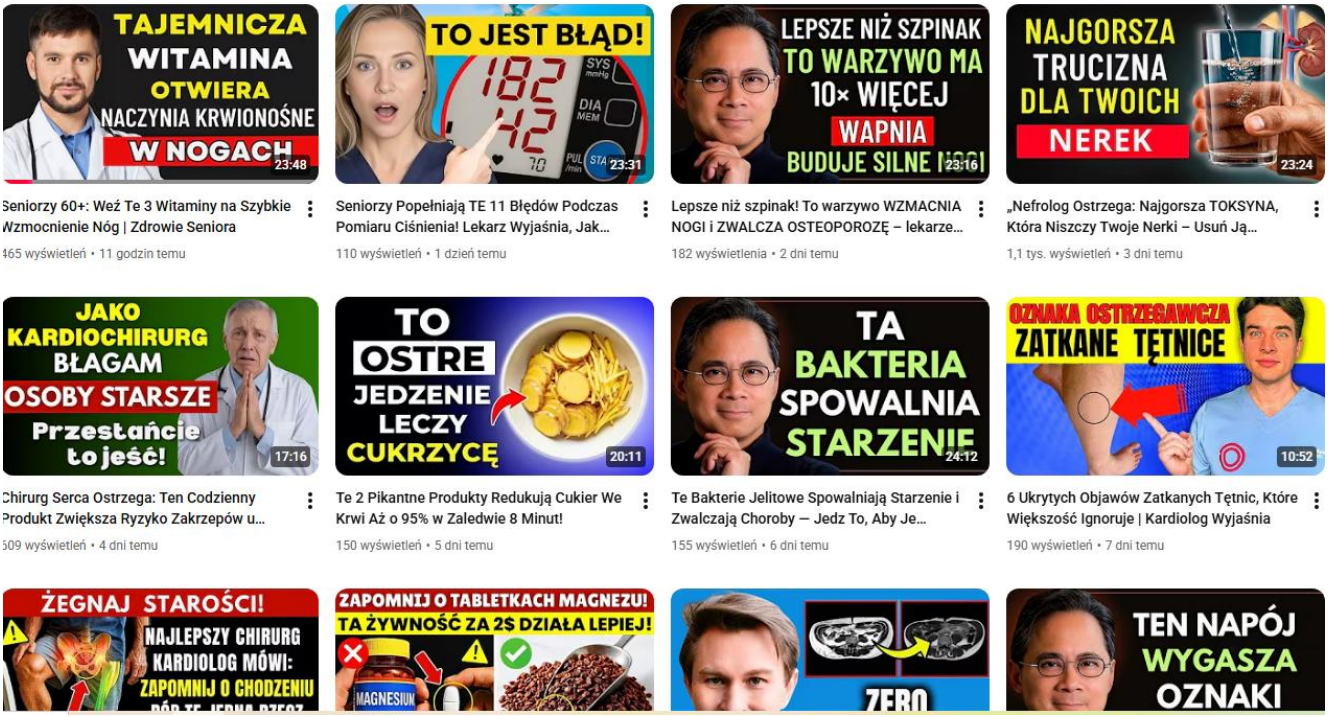
https://youtu.be/siXRxZbsqz8

Upoważnienie do rachunku bankowego – co warto wiedzieć? https://youtu.be/Fay6hGaK-Og

JAK NAPISAĆ TESTAMENT: BEZPIECZNIE PRZEZ ŻYCIE: https://youtu.be/9NL3aRCt2KI

DAROWIZNA CZY TESTAMENT ? CO LEPSZE ? https://youtu.be/ZKXfIrbvFuE?t=2

Codzienne aktualizacje dla seniorów.



- https://www.youtube.com/@Codzienne_aktualizacje

Seniorzy 60+: Weź Te 3 Witaminy na Szybkie Wzmocnienie Nóg | Zdrowie Seniora

- https://youtu.be/pKuHsCDchuI

Niech żyją nam Seniorzy - piosenka o seniorach na ludowo: https://youtu.be/d8tzGcll4GU

"NIECH ŻYJĄ EMERYCI" I "NASZA KAPELA".

https://youtu.be/yay5bxhmnaE

Cel życiowy? Marzenie? Zrób to! Bez względu na Twój wiek! A zwłaszcza gdy jesteś 60plus. Teraz!

Ile lat masz przed sobą? Tego nie wie nikt. 5, 10, 20, więcej? Ale to Ty wiesz lub czujesz co jeszcze chcesz zrealizować w swoim życiu! A może jeszcze się zastanawiasz? Podpowiadamy Ci jak zmierzyć się z takimi myślami oraz jak się za to zabrać. A może także jak to osiągnąć!

Dążąc do celu warto mieć go przed oczami (fot.unsplash)

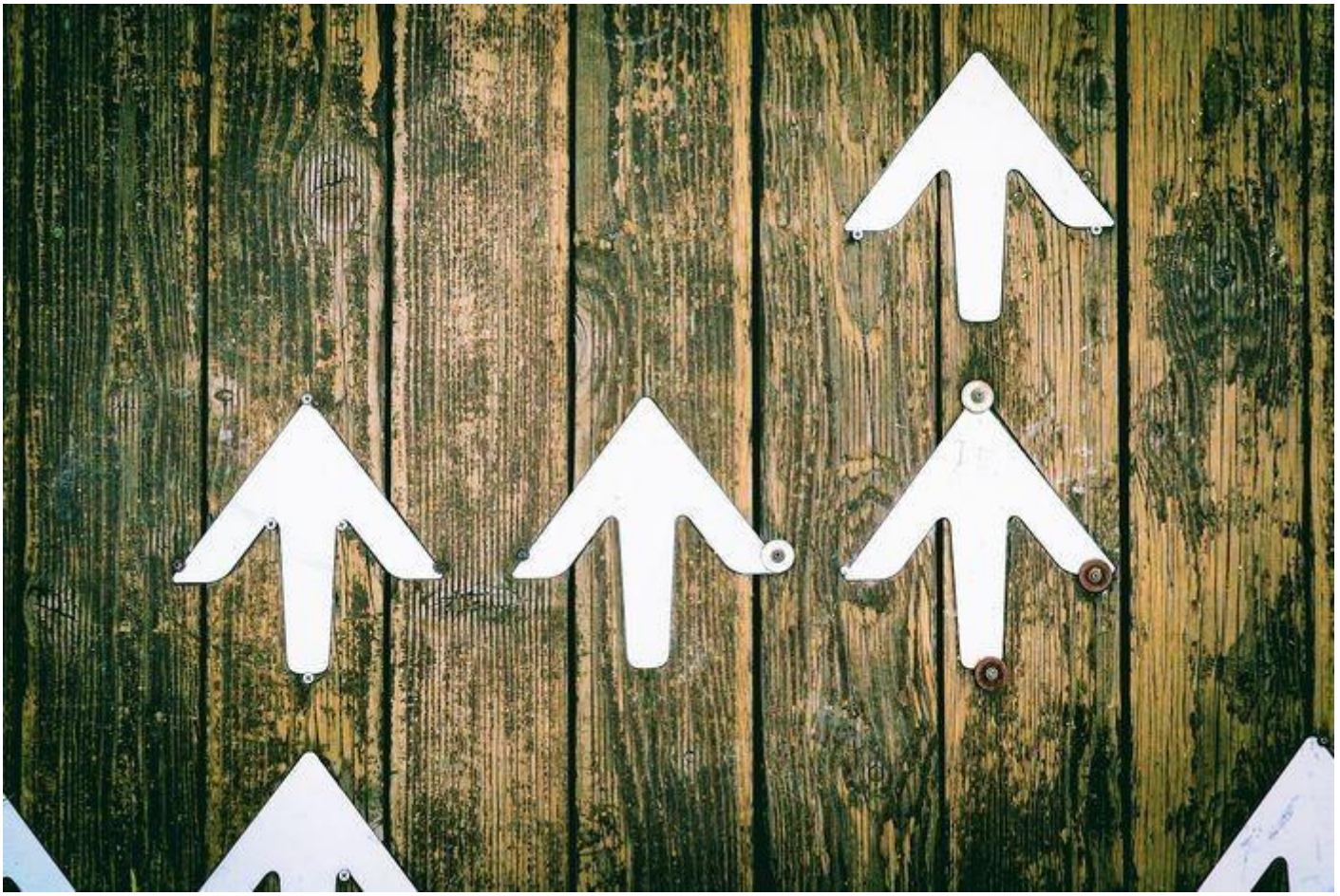
Bez względu na to ile mamy lat i pieniędzy, kim jesteśmy i gdzie żyjemy, przed nami określony odcinek czasu do przeżycia na tej ziemi. Pod tym względem jest to sprawiedliwe, tu nie ma wyjątków i zawsze tak było, jest i pewnie będzie. Tylu naszych krewnych i znajomych odeszło, niektórzy nagle, inni po długiej chorobie.
Zatem warto cieszyć się każdym dniem i nie odkładać tego co może nas uszczęśliwiać na kiedyś, czyli na wieczne nigdy. Nieprawdaż? Różnić nas może to jak ten czas przeżyjemy? I tu pojawia się zasadnicze pytanie - czy a jeśli tak, to jaki mamy na to wpływ? Jeśli tylko możesz się poruszać i komunikować z innymi, to już nie jest źle. Bo możesz zastanowić się, zaplanować i działać. W sprawach bardzo poważnych lub takich niewielkich, niemal codziennych, ale odkładanych. Co jeszcze chcesz zrealizować w swoim życiu, by poczuć się osobą spełnioną, szczęśliwą, spokojną? W dojrzałej części życia zwykle nabywamy niezwykłej umiejętności - patrzenia na siebie i generalnie na życie z dystansem. Zaczynamy ostrzej dostrzegać co w życiu jest ważne, a co zupełnie nieistotne. Z tej perspektywy patrzymy na siebie w okresie młodości i średnim wieku, zauważając chwile i sytuacje, kiedy postępowaliśmy słusznie, jak i te gdy błądziliśmy lub podejmowaliśmy niezbyt trafne decyzje. W tym wieku zwykle łatwiej się godzimy z tym co jest tu i teraz, bo sądzimy, że nie za wiele możemy już zmienić. Jak to mówią młodzi "jest już pozamiatane". A tymczasem ...
często pozostają w nas jeszcze jakieś plany, oczekiwania, zamiary, a może nawet marzenia!

Cel, zamiar, plan, a może marzenie? Zobaczenie pieknego zakątka, dotarcie do tego miejca o którym często myśleliśmy, a może zakup użytecznego sprzętu lub zaległe odwiedziny? Namawiamy Cię do tego byś uznał, że **TO JEST TEN CZAS, KIEDY MOŻESZ ZAPLANOWAĆ CO CHCESZ JESZCZE ZROBIĆ W SWOIM ŻYCIU! I ... ZROBIĆ TO!** A może szczególnie teraz! Podpowiadamy jak się do tego zabrać:
... Weź czystą kartkę papieru i zacznij wypisywać wszystko to co Ci przyjdzie do głowy: Krok 1 - **Co w okresie najbliższych 5 czy 10 lat chcę jeszcze w życiu zrealizować, osiągnąć, zmienić?**
Wszystko o czym myślałe(a)ś, co planowałe(a)ś, ale dotąd wydawało się to nie do przeprowadzenia. Czy masz jakieś marzenia, nawet te, które wydają Ci się mało realne? Też je wpisz na kartkę. Wypisz wszystko, jak najwięcej, nie kalkuluj za wiele. Tak, tak, w ciągu 5 czy 10 lat. To za długo? Kto wie co mnie spotka w ciągu tylu lat? Masz rację. Skróćmy ten dystans.

Krok 2 - **Co w okresie najbliższych 2-3 lat chcę zrealizować?** Które z planów, zwariowanych lub racjonalnych zamiarów czy marzeń? Wybierz tylko 3 z nich, te najważniejsze dla Ciebie i spisz je osobno na kartce. Ale jak będzie to okres aż 3 lat, czy nie będzie pokusy by odwlekać z działaniem? Bo przecież zrobię to za rok lub dwa. A poza tym 3 lata to też okres, w którym nie wiadomo co się wydarzy. Masz rację. Przejdźmy do konkretów.

Krok 3 - **Z tych 3 celów wybierz tylko jeden, ten najważniejszy dla Ciebie, kluczowy, wręcz konieczny, byś poczuł(a) się osobą spełnioną i szczęśliwszą. TERAZ WIESZ! A zatem już żadnych wymówek - DZIAŁAJ!** Jak dasz radę zrealizować ten jeden, najważniejszy cel, to zawsze możesz sięgnąć po któryś z dwóch pozostałych. Jeśli teraz pojawią się wątpliwości czy obiekcje, to .... wiedz, że to normalne. Może nawet takie jak te poniżej:

Nie mam na to pieniędzy - naprawdę?, a może masz jakieś oszczędności?, a może jak otrzymasz jakieś wyrównanie to nie oddawaj tego rodzinie tylko zadbaj o siebie?, a może da się na czymś zaoszczędzić, byle spełnić to co dla Ciebie najważniejsze?
To mnie przerasta, nie wiem jak się do tego zabrać - czy to nie wymówka?, kto może Ci pomóc?, a może wystarczy poszukać w internecie, popytać?, może są inni ludzie, organizacje czy biura, z którymi możesz to przeprowadzić?
Zdrowie mi na to nie pozwala - naprawdę?, a może właśnie to przyczyni się do poprawy zdrowia lub będzie je wspierać potem?, a może jeszcze teraz dasz radę, bo za parę lat właśnie będzie już trudniej? ktoś może Ci pomóc?



Iść w wytyczonym kierunku, to jest dopiero sztuka.

A jakie ja mogę mieć cele czy marzenia? Czego jeszcze mogę chcieć? Oj, tu lista może być nieskończona. Ale cokolwiek napiszesz, pamiętaj, że to ma być Twój cel życiowy, nie czyjś. To Ty masz być osobą szczęśliwszą i bardziej spełnioną.

Zupełnie przykładowe cele, plany czy marzenia znajdziesz poniżej.
Pamiętaj, to tylko przykłady:

- **Pogodzę się z sąsiadami / znajomymi / krewnymi,** wyjdę im naprzeciw, miło zagadam ;
- **Naprawię swoje relacje z dziećmi, wnukami** - poświęcę im więcej czasu, mniej będę osobą narzekającą, wtrącającą się, zainteresuję się ich sprawami ale bez wścibstwa;
- **Odnowię znajomości sprzed lat**, które zostały przeze mnie zaniedbane - zadzwonię do dawnych znajomych, napiszę do nich, może ich odwiedzę;
- **Zacznę wychodzić z domu i spotykać się z ludźmi**, zamiast siedzieć samemu przed telewizorem;
- **Zadbam aktywnie o swoje zdrowie** - zacznę chodzić na regularne spacery, może znajdę jakieś zajęcia dla mnie, może nauczę się pływać;
- **Zadbam lepiej o profilaktykę zdrowia** - pojadę do sanatorium, jak trzeba to nawet odpłatnie, ale znajdę takie, które mi odpowiada najbardziej i wykupię sobie zabiegi, na które jak dotąd nie było mnie stać;
- **Przełamię się i zadbam o powrót do życia religijnego**, mimo że obraziła(e)m się na Kościół, bo ci księża, bo te zasady, bo ... - jeśli czuję, że to ważne dla mnie, znajdę sensownego kapłana, nawet spoza parafii, by o tym porozmawiać, przełamię się i zwrócę się z tym do moich znajomych;
- **Zakupię to o czym zawsze myślała(e)m by poczuć się lepiej** - kupię wymarzony ekspres do kawy, bo dla mnie picie dobrej kawy to duża przyjemność, albo zrobię w końcu remont domu wraz ogrzewaniem gazowym;
- **Zacznę pomagać potrzebującym w formie wolontariatu** - znajdę odpowiadającą mi formę fundacji, szpitala, hospicjum, stowarzyszenia lub grupę zapaleńców, którzy tak jak ja chcą pomagać, a potem oddam się takiemu dziełu;
- **Zobaczę jeszcze kawałek świata czyli znajdę takie miejsca na świecie, które chcę zwiedzić i pojadę tam** - poszukam biur, organizujących wycieczki w takim kierunku, dostosowane do mojego wieku i możliwości;
- **Wyszukam ładne miejsca w Polsce i pojadę tam**, jest ich tyle, których nie udało mi się ich nigdy zobaczyć - jeśli dam radę to sam się tam wybiorę lub znajdę biuro turystyczne, które mi to umożliwi;
- **Pojadę do Ziemi Świętej lub Rzymu, a może i do Lourdes czy Fatimy** - znajdę odpowiednie biuro pielgrzymkowe albo dowiem się czy jakaś parafia nie organizuje takiego wyjazdu;
- **Zdecyduję się na sprzedaż czy zamianę mieszkania** by mieć łatwiej - znajdę takie biuro nieruchomości, które kompleksowo i nie za drogo załatwi to za mnie, by móc mieszkać niżej i bliżej rodziny;
- **Podejmę próbę bliższej relacji z zaprzyjaźnionym panem (lub odpowiednio panią)**, który(a) jest mi przyjacielem od lat - jeśli nie ma przeszkód, a czuję, że to jest więcej niż przyjaźń, to może czas by być razem, bo przecież wiek nie może być przeszkodą, a lepiej jest życie dzielić z kimś bliskim;
- **Odnajdę przodków i stworzę drzewo genealogiczne mojej rodziny** - dowiem się jak do tego zabrać, jak szukać, czym się wspierać i zabiorę się do pracy;
- **Pokażę innym jakie było czy jest moje hobby, a co** - zorganizuję wystawę lub prelekcję, albo napiszę jakąś książkę na ten temat, dowiadując się najpierw jak się do tego zabrać i kto może mi pomóc;
- **Nauczę się wybranego języka obcego** - zapiszę się na wybrany kurs językowy, ale taki na serio, bez oszukiwania samego siebie;
- **Nauczę się jak robić zakupy i opłaty bankowe przez internet**, by obsługiwać się bez potrzeby wychodzenia z domu - znajdę osoby, które mnie tego nauczą i pomogą w pierwszych krokach, zadbam o sprzęt do tego.

Zatem ... do pracy! Życzymy wytrwałości! Bo warto!

Uwaga: może okazać się, że po spisaniu swoich celów, planów czy marzeń oraz ustaleniu tego najważniejszego do realizacji w ciągu najbliższego roku, niektóre inne zrealizujesz jakby przy okazji, tak z marszu. To dodatkowa korzyść z takiego podejścia. *A jeśli Ci się uda - napisz do nas maila na adres: **kontakt@60plus.pl** i podziel się sukcesem.*

"Samotność": kazanie Ks. Krzysztof Pawlina

https://youtu.be/hqj_1F3UsGw

Skazani na samobójstwo

Z powodu samobójstw w Polsce ginie więcej osób niż w wypadkach drogowych. Najczęstszym powodem targnięcia się na własne życie jest choroba psychiczna. Czy Polacy potrafią i chcą szukać pomocy psychologicznej? I czy w ogóle mają szansę ją znaleźć? W 2016 r. Komenda Główna Policji odnotowała 9861 prób samobójczych, z czego 5405, zatem blisko 55% przypadków, zakończyło się zgonem. Mężczyźni popełnili 4638 samobójstw (85,8%), a kobiety 767 (14,2%). Jak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia te liczby plasują nas w niechlubnej europejskiej czołówce. Trudno jednak dziwić się tym statystykom, kiedy spojrzymy na dane dotyczące opieki psychiatrycznej w Polsce. Na milion Polaków przypada zaledwie 90 psychiatrów. W Finlandii, Szwecji czy Holandii jest

ich ponad 230 na milion obywateli. Duża ilość lekarzy psychiatrów nie gwarantuje oczywiście niskiego współczynnika osób podejmujących próby samobójcze, ale wiąże się z możliwością udzielenia realnej pomocy tym, którzy borykają się w problemami. Z danych Instytutu Psychiatrii i Neurologii problemy psychiczne różnego typu dotykają nawet 8 milionów Polaków między 18 a 64 rokiem życia.

Kto podejmuje próby samobójcze?

Oczywiście są różne stopnie zaburzeń psychicznych. Niektóre z nich warto przepracować podczas psychoterapii, w innych sprawdzi się leczenie farmakologiczne, a jeszcze inne, te najsilniejsze, mogą prowadzić do prób samobójczych. Z podanych statystyk wynika, że najwięcej prób samobójczych (3686) podejmowały osoby między 30 a 49 rokiem życia. W tej grupie wiekowej zgonem zakończyły się 1783 próby. Osoby w grupie wiekowej 50-69 lat podjęły 2827 prób samobójczych, spośród których 2027 zakończyło się zgonem. Badania pokazują również, że na swoje życie targa się coraz więcej nastolatków. Polska jest na drugim miejscu w Europie pod względem samobójstw nieletnich. Według prowadzonych przez Komendę Główną Policji statystyk w 2018 r. samobójstwo próbowało popełnić 746 nastolatków w wieku 13-18 lat (w 2017 r. 702 przypadki).

Przyczyny samobójstw: Z raportu GUS wynika, że najczęstszym powodem samobójstwa była choroba psychiczna. Duża liczba osób odebrała sobie życie z powodu problemów rodzinnych oraz z powodu przewlekłej choroby. To pokazuje smutną prawdę, że niestety kiepsko radzimy sobie z dbaniem o nasze zdrowie psychiczne. Polacy niechętnie przyznają się do problemów psychicznych, a co za tym idzie jeszcze rzadziej szukają pomocy i zjawiają się w gabinetach psychologów czy lekarzy psychiatrów. Widać jednak pewną pozytywną tendencję. – Dorośli coraz częściej potrafią przyznać, że potrzebują pomocy psychologicznej i rzeczywiście jej szukają. Do mojego gabinetu trafiają ostatnio głównie mężczyźni, co trochę obala mit, że w ich przypadku przyznanie się do zaburzeń czy problemów jest oznaką słabości. Często zdarza się również, że dzieci proszą swoich rodziców, aby poszukać dla nich psychologicznej opieki, bo czują się zagubione. Mój najmłodszy pacjent z myślami samobójczymi miał zaledwie 7 lat. Wśród nastolatków myśli i prób samobójczych jest niestety sporo. Trafiają do mnie nastolatkowie po próbach samobójczych. Najczęściej zaczyna się od samookaleczeń. Powodem są zbyt wysokie oczekiwania rodziców lub presja środowiska i niska samoocena. Trzeba jednak przyznać, że znalezienie pomocy wcale nie jest takie proste. Dzieci lub nastolatkowie po próbach samobójczych mają niewielkie szanse na profesjonalną pomoc. Oddziały psychiatryczne są przepełnione, a specjalistów ciągle brakuje.

Polska psychiatria w kryzysie: Łatwo powiedzieć, żeby osoby z problemami psychicznymi szukały pomocy jednak w naszym kraju nie jest to takie proste. Psychiatria jest w kryzysie. Co jakiś czas możemy w mediach znaleźć informacje o kolejnych zamykanych oddziałach psychiatrycznych. Najgorzej jest z pomocą dla dzieci. 1 kwietnia 2019 r. został zamknięty ostatni oddział psychiatrii dziecięcej w Warszawie. Powodem jest oczywiście brak lekarzy. Dyrektor szpitala, Robert Krawczyk, w wypowiedziach dla mediów podkreślał, że problemem nie jest kwestia zarobków specjalistów, ale psychiczny i fizyczny brak możliwości zaopiekowania się wszystkimi pacjentami, których ciągle przybywa. Trafiają do nas dzieci po próbach samobójczych, zażyciu substancji psychoaktywnych. To nie są przypadki, które da się załatwić w kilka minut czy godzin. W ciągu 24-godzinnego dyżuru lekarze są w stanie zająć się może trzema pacjentami. A potrzeby są dużo większe.

Brakuje psychiatrów: Problemem polskiej psychiatrii jest więc nie tylko brak odpowiedniego finansowania, ale przede wszystkim brak specjalistów. Niestety na próżno szukać światełka w tunelu. Wg danych Naczelnej Izby Lekarskiej w Polsce jest 4 tys. psychiatrów. Tych dziecięcych jest zaledwie czterystu. Nie lepiej sytuacja wygląda pod względem ilości psychoterapeutów, których jest 3 tys. Zamiast przyjąć osoby z zamiarami samobójczymi na oddział, obserwować, zastanowić się nad odpowiednim sposobem leczenia, to odsyła się ich de facto z kwitkiem, bo w szpitalach nie ma miejsc

Gdzie szukać pomocy?: Od 2008 r. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi Telefon Zaufania, pod który dzieci i młodzież mogą zadzwonić, powiedzieć o swoich problemach i uzyskać podstawową pomoc czy wskazówki w jaki sposób poszukać wsparcia. Anna Olczak zwraca uwagę, że pomoc psychologiczną oferują również poradnie. – Pojawiają się poradnie zdrowia psychicznego. Można też szukać wsparcia w poradni psychologiczno-pedagogicznej takiej jak ta, w której pracuję lub w prywatnym gabinecie – mówi psychoterapeutka. Biorąc pod uwagę potrzeby, profilaktyki i propozycji leczenia jest jednak ciągle za mało. Skoro jesteśmy na szarym końcu w Europie pod względem liczby lekarzy psychiatrów, trudno się dziwić, że pod względem wskaźnika samobójstw znajdujemy się tak wysoko. Chociaż szukanie pomocy psychologicznej może być trudne, to jednak jej znalezienie nie jest niemożliwe. Warto pomóc, bo w grę wchodzi przecież ludzkie życie. https://misyjne.pl/skazani-na-brak-pomocy/

Wyniszcza mózg i pogarsza pamięć. Wielu z nas popełnia ten błąd. Oto 4 złe nawyki. Unikaj tego:

1. Rezygnacja ze śniadania:

Powszechnie wiadomo, że śniadanie to najważniejsze danie dnia. Poranny posiłek daje nam energię do pracy i nauki na kolejne godziny. Jeśli z niego zrezygnujemy, tempo przemiany materii spadnie, a zatem będziemy narażeni na przytycie. Ponadto w ciągu dnia chętniej sięgniemy po tłuste i kaloryczne potrawy. Zjemy też więcej, ponieważ po pominięciu śniadania zmienia się reakcja mózgu na wysokokaloryczne produkty (dowiedli tego badacze z Imperial College London). Powoduje to zwiększoną aktywność kory około oczodołowej, która odpowiada za postrzeganie „uroku jedzenia”.
Rezygnowanie ze śniadania ma też niekorzystny wpływ na funkcjonowanie mózgu. Jak wynika z badań japońskich naukowców, w przypadku osób, które pomijają pierwszy posiłek, ryzyko wystąpienia krwotoku w tym organie jest o 36 proc. wyższe w porównaniu z tymi, które jedzą śniadania.
To wynik tego, że bez glukozy mózg nie może pracować prawidłowo. Ponadto będziemy mieć trudności ze zrozumieniem nowych informacji i z ich zapamiętaniem.

2. Telefon obok poduszki w trakcie snu:

Nierzadko jeszcze w łóżku śledzimy media społecznościowe i szukamy informacji w internecie. To zły nawyk, ponieważ światło ekranu pobudza komórki siatkówki, informując organizm, że jest dzień, a tym samym zaburzając jego rytm. Następnie odkładamy telefon na pobliską szafkę nocną lub, co gorsza, kładziemy go obok poduszki, na której spoczywa nasza głowa. To błąd! Pole magnetyczne telefonu emituje promieniowanie, które jest bardzo szkodliwe dla organizmu (wpływa na czynność bioelektryczną mózgu). Wyniki badań szwedzkich naukowców dowodzą, że promieniowanie telefonu komórkowego nie tylko wywołuje dolegliwości bólowe głowy i pogarsza samopoczucie. Może też powodować raka mózgu. Żeby zminimalizować ryzyko rozwoju choroby nowotworowej, najlepiej ograniczyć korzystanie z tego urządzenia. Jeśli to trudne bądź niemożliwe, pamiętajmy, chociaż o tym, by na czas snu odkładać go jak najdalej od siebie, nawet jeśli używamy telefonu jako budzika.

3. Jedzenie zbyt dużych ilości pokarmów:

Jeżeli przejadamy się lub podjadamy pomiędzy głównymi posiłkami dnia, jest to prosta droga do tego, by przybrać na wadze. Tym samym rośnie ryzyko nadwagi i otyłości - choroby cywilizacyjnej. Bardzo często osoby, które jedzą zbyt dużo, wybierają dania pozbawione wartości odżywczych, np. fast foody.
Niedobór składników odżywczych sprawia, że nieustannie odczuwamy głód, ponieważ organizm domaga się jego uzupełnienia. Jaki ma to związek z pracą mózgu? Bezwartościowe pokarmy zmniejszają jego wydajność. Co więcej, mogą powodować otępienie. Ponadto, jeśli często na naszm talerzu goszczą słodkości, zwiększamy niebezpieczeństwo rozwoju choroby Alzheimera. Produkty te są bogate w cukier, który ma zły wpływ na nasz organizm. W szczególności oddziałuje on niekorzystnie na centralny układ nerwowy.

4. Niewystarczająca liczba godzin snu:

Sen jest niezbędny do zachowania zdrowia zarówno dzieci, jak i osób dorosłych. Znaczenie ma liczba godzin, które poświęcamy na wieczorny wypoczynek (większość dorosłych potrzebuje ponad 7 godzin snu na dobę), jak również jego regularność. W jego trakcie móg wykonuje kilka czynności: przywraca połączenia między komórkami nerwowymi, porządkuje nowe informacje, łączy je ze wspomnieniami. Niedobór snu prowadzi do podniesienia ryzyka rozwoju choroby neurodegeneracyjnej (zniszczeniu ulegają komórki nerwowe w mózgu). Ponadto pojawiają się zmiany w pamięci. Jak twierdzi dr Kimberly Fenn z Michigan State University, już jedna nieprzespana noc może fałszować wspomnienia. Jeśli śpimy krótko, mamy też problemy z koncentracją uwagi i pamięcią, podejmujemy nieracjonalne decyzje. Osłabieniu ulegają funkcje poznawcze. Wówczas trudno o intelektualną stymulację mózgu. Efekt? Spadek jego wydajności i neuroplastyczności, czyli zdolności tego organu do kreatywnego myślenia i nawiązywania nowych połączeń między nerwami.

https://www.o2.pl/zdrowie/wyniszcza-mozg-i-pogarsza-pamiec-wielu-z-nas-popelnia-ten-blad-6604211662333569a

Lek na alzheimera. Na niego trzeba poczekać, ale nie z opieką nad chorym

Schizofrenia U stomatologa zdiagnozujesz demencję!

Opaska na rękę z danymi:

- Leczenie zaburzeń psychicznych a palenie tytoniu – co pacjent powinien wiedzieć?
- Hiponatremia – rzadkie powikłanie leczenia psychotropowego, o którym należy pamiętać
- Schizofrenia i choroba afektywna dwubiegunowa – hiperprolaktynemia w przebiegu farmakoterapii
- Schizofrenia – znaczenie psychoterapii i oddziaływań psychospołecznych
- Schizofrenia – coraz mniej tajemnicza choroba
- Choroba dwubiegunowa, depresja, schizofrenia a zespół metaboliczny
- Leczenie schizofrenii – co pacjent powinien wiedzieć o farmakoterapii?
- Schizofrenia – jak leczyć skuteczniej

Tagi: **depresja**, **zaburzenia pamięci**, **neuropsycholog**, **choroba Parkinsona**, **demencja**, **drżenie**, **zaburzenia funkcji poznawczych**

DIETA W CHOROBIE PARKINSONA

Podstawą leczenia choroby Parkinsona jest zażywanie leków, które mają zwiększyć stężenie dopaminy brakującej w mózgu. Nie należy jednak zapominać o diecie, która z kilku powodów ma bardzo istotne znaczenie u osób cierpiących na chorobę Parkinsona. Dieta w chorobie Parkinsona –... »

CHOROBA PARKINSONA I UPADKI

Jednym z podstawowych objawów choroby Parkinsona są zaburzenia chodu oraz postawy ciała. Na te pierwsze składają się: chód drobnymi krokami z szuraniem stopami po podłożu, zmniejszenie lub zaniknięcie balansowania kończynami górnymi, nagłe zastygnięcia pojawiające się szczególnie... »

OBJAWY ZAAWANSOWANEJ CHOROBY PARKINSONA

W zaawansowanej chorobie Parkinsona oprócz typowych objawów ruchowych w postaci spowolnienia ruchowego, sztywności mięśni, drżenia i zaburzeń chodu pojawić się mogą inne objawy takie jak fluktuacje ruchowe i dyskinezy. Fluktuacje ruchowe Polegają one na skróceniu czasu działania... »

CHOROBA PARKINSONA – PRZYCZYNY I LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

Przyczyny choroby Parkinsona Nie są one w pełni znane, ale zidentyfikowano niektóre procesy prowadzące do rozwoju tej choroby. Jeden z takich procesów prowadzi do zwyrodnienia białek wchodzących w skład komórek nerwowych oraz do powstania złogów wewnątrzkomórkowych (tzw. ciał... »

CHOROBA PARKINSONA – ZABURZENIA NEUROPSYCHOLOGICZNE

DR ANNA STAROWICZ-FILIP

James Parkinson, lekarz który jako pierwszy opisał zespół objawów wchodzących skład tzw. drżączki poraźnej (później nazwanej od jego nazwiska chorobą Parkinsona) twierdził, że w przypadku pacjentów cierpiących na to schorzenie „zmysły i intelekt pozostają niezaburzone". I... »

CHOROBA PARKINSONA – ZABURZENIA PSYCHICZNE

Pacjenci z chorobą Parkinsona cierpią na różne objawy pozamotoryczne, które często mają charakter zaburzeń psychicznych. Psychozy Częstość występowania objawów psychotycznych w przebiegu choroby Parkinsona (ChP) waha się w granicach od 20 do 40%, a ryzyko ich wystąpienia w ciągu... »

Clexane - zapobiega powiększaniu się istniejących zakrzepów krwi. Pomaga to organizmowi rozpuszczać istniejące zakrzepy krwi, dzięki czemu nie są już szkodliwe. Zapobiega formowaniu się nowych zakrzepów we krwi pacjenta. https://apteline.pl/clexane-4000-jm-40-mg-04-ml-roztwor-do-wstrzykiwan-10-ampulkostrzykawek

choroby-narzadow-wewnetrznych,stan-przedcukrzycowy-da-sie-cofnac--6-waznych-wskazowek

1. Schudnij: Nie musi to być wielki i gwałtowny spadek kilogramów. Już zrzucenie 7 proc. masy ciała, przy wadze np. 90 kilogramów da sześć kg mniej. Dla organizmu będzie to z pewnością odczuwalne. Wystarczy, że zmienisz dotychczasową dietę, ograniczysz dzienną porcję kalorii. Zaczniesz żyć aktywniej.

2. **Odżywiaj się zdrowo:** Do diety warto dorzucić więcej warzyw. Jakich? W cukrzycowej diecie najlepiej, by połowę talerza zajmowały te, które nie zawierają skrobi. To na przykład marchewka, brukselka, kalafior czy szparagi. Na jednej czwartej połóż produkty skrobiowe: kaszę, ziemniaki, pełnoziarnisty ryż.A na pozostałej produkty, które są źródłem białka, czyli ryba, fasola czy mięso, najlepiej białe. Lepiej ograniczyć spożycie pieczywa i makaronów, bo podnoszą glikemię.

3. **Ruszaj się:** Bez tego ani rusz. Najwięcej kalorii spalisz chodząc, biegając, uprawiając dowolny sport. Może to być nawet półgodzinny spacer z psem. Jeśli potrzebujesz mobilizacji, umów się ze znajomym, wyciągnij kogoś z rodziny. Każda forma ruchu jest zalecana, bo to dobry sposób na spalenie kalorii. Zalecane są zarówno ćwiczenia siłowe np. pompki, podciąganie, jak i aerobowe (jogging, pływanie, taniec). Poza tym ruch wpływa na poprawę nastroju i obniża poziom cukru we krwi.

4. **Wysypiaj się:** Również sen wpływa dobrze na glikemię. Pozwala on utrzymać ją na odpowiednim poziomie. Bezsenność, kłopoty z zasypianiem i zbyt szybkie wybudzanie się, a także spanie mniej niż pięć godzin w ciągu doby są ryzykowane. Zwiększają prawdopodobieństwo, że cukrzyca nas dopadnie. Stan przedcukrzycowy przez lata może nie dawać żadnych objawów. Dlatego zaleca się regularne badanie dorosłych pod kątem cukrzycy. Nie czekaj — zrób pakiet badań sprawdzających, czy grozi ci cukrzyca. Kupisz go na Medonet Market. Powinniśmy spać co najmniej po siedem, osiem godzin dziennie i starać się zasypiać o tej samej porze. Popołudniami nie pij już kawy czy mocnej herbaty, która działa pobudzająco. Wycisz się przed snem.

5. **Rzuć papierosy:** Osoby, które palą papierosy, narażone są w 30-40 proc. bardziej na ryzyko zachorowania na cukrzycę niż te niepalące. Nie tylko ze względu na cukrzycę warto rzucić palenie. Jeśli tego nie zrobisz, a zachorujesz, to przypadłości mogą się nasilić. Trudniej też będzie nad cukrzycą zapanować.

6. **Zażywaj leki:** Stosuj się do zaleceń lekarza. Jeśli przepisze leki, zażywaj je, bo mogą pomóc wesprzeć walkę z poziomem cukru we krwi, nadwagą, regulują poziom cholesterolu i nadciśnienie. Ryzyko pojawienia się tych zaburzeń zwiększa się, jeśli masz stan przedcukrzycowy.

Zachęcamy do posłuchania najnowszego odcinka podcastu RESET. Tym razem poświęcamy go epigenetyce. Czym jest? W jaki sposób możemy wpływać na nasze geny? Czy nasi wiekowi dziadkowie dają nam szansę na długie i zdrowe życie? Na czym polega dziedzicze nie traum i czy można się temu zjawisku jakoś przeciwstawić? Posłuchaj:

Zadbaj o swoje zdrowie i kup:

- Herbatka polecana przy cukrzycy EKOod 8 zł
- Zestaw dla cukrzyków~~69 zł~~od 62 zł
- Solgar Wapń, magnez i bor w tabletkach dla osób aktywnych fizycznie~~55 zł~~od 43 zł
- Moringa na prawidłowy poziom cukru we krwi~~24 zł~~od 21 zł
- Morwa biała+ na prawidłowy poziom cukru we krwi~~20 zł~~od 17 zł
- DWUPAK Gymnema Sylvestre 400 mg na stabilizację poziomu cukru~~52 zł~~od 35 zł
- Kurkuma Ekstrakt 93% - regulacja poziomu cukru we krwi~~47 zł~~od 41 zł
- DuoLife ProSugar na regulację poziomu cukru i cholesterolu~~109 zł~~od 94 zł
- Gymnema Sylvestre 400 mg – suplement diety stabilizujący poziom cukru w organizmie~~32 zł~~od 21 zł
- Ciastka bez dodatku cukru Florbuod 4 zł
- NA GARDŁO - tabletki do ssania bez cukru~~11 zł~~od 9 zł
- Czekolada biała bez dodatku cukru Torras 75g - różne smaki~~8 zł~~od 7 zł

Jak postępować w przypadku zawału lub wylewu.

Ta bardzo ważna informacja może uratować czyjeś życie. Przyjmij ją na serio. Specjalista neurolog twierdzi, że gdy pacjent znajdzie się pod jego opieką w przeciągu trzech godzin, to jest możliwość całkowitego wyleczenia efektów wylewu. Sztuka polega na rozpoznaniu objawów i postawieniu prostej diagnozy w ciągu tych trzech godzin.

JAK ROZPOZNAĆ WYLEW?

Udar mózgu może być krwotoczny (wywołany wylewem krwi do mózgu) lub niedokrwienny (wywołany zatrzymaniem dopływu krwi do mózgu). Właśnie brak wiedzy może mieć fatalne skutki, jeżeli osoby w pobliżu nie wiedzą jak rozpoznać objawy wylewu. Lekarze uzgodnili prostą metodę jak rozpoznać wylew stawiając przed chorym trzy zadania:

1. Poproś by pacjent się UŚMIECHNĄŁ

2. Poproś by pacjent PODNIÓSŁ OBYDWIE RĘCE DO GÓRY

3. Poproś by pacjent powtórzył proste zdanie, (np.: dzisiaj jest ładna pogoda)

Jeżeli osoba ma trudności z jednym z tych zadań, wzywaj natychmiast karetkę pogotowia (reanimacyjną) i opisz objawy. Lekarze zauważyli, że właśnie tym sposobem nawet laik potrafi zauważyć takie objawy jak: niepełnosprawność mięśni twarzy, brak sił w rękach i trudności z mową.

I teraz zwracają się do wszystkich, by każdy zapamiętał te trzy podstawowe testy. Rozpowszechnienie tych trzech zadań umożliwi szybką diagnozę, wcześniejsze leczenie wylewu i uniknięcie trwałego kalectwa.

JAK PRZEŻYĆ ATAK SERCA KIEDY JESTEŚ SAM?

Wielu ludzi w trakcie dokonywania się zawału serca jest zdana na samych siebie, bez pomocy.

Osobie, której serce bije nieprawidłowo i która zaczyna odczuwać omdlenie,
ZOSTAJE TYLKO OKOŁO 10 SEKUND ZANIM UTRACI PRZYTOMNOŚĆ !

CO ROBIĆ ??

Nie panikuj, ale zacznij KASZLEĆ bardzo intensywnie, powtarzając tę czynność.

Przed każdym kaszlnięciem powinien być nabrany głęboki oddech, kaszel powinien być głęboki i przedłużony, w celu ewakuowania plwociny zalegającej głęboko wewnątrz klatki piersiowej.

Oddech i kaszel musi być powtarzany co dwie sekundy bez przerwy aż do chwili przybycia pomocy lub do chwili w której poczujesz, że serce ponownie bije normalnie.

Głęboki oddech doprowadza TLEN do płuc, a ruch związany z kaszlem uciska serce i utrzymuje KRĄŻENIE krwi. Ciśnienie wywołane uciskiem na serce podczas kaszlu pomaga również odzyskać prawidłowy rytm serca. W ten sposób ofiary ataku serca mogą dotrzeć do szpitala.

Pierwsza pomoc

"Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu **nie udziela pomocy,** mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, **podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.**" Kodeks karny art. 162.

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH

POZYCJA BOCZNA

CO POWINNA ZAWIERAĆ APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

POSTĘPOWANIE W WYPADKACH DROGOWYCH

CO POWINNO ZAWIERAĆ ZGŁOSZENIE GDY WZYWAMY POGOTOWIE

ZAWAŁ SERCA

UDAR MÓZGU

PIERWSZA POMOC: delikatnie potrząśnij za ramiona i zapytaj: "Czy wszystko w porządku?" Na ocenę wzrokiem,
słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund.: http://ratownicy.com.pl/pomoc.html

Jeżeli oddech nie jest prawidłowy: uklęknij obokposzkodowanego, ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego, ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka, pochyl się nad nim, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokości 4-5 cm, po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s), okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi: po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę, zaciśnij skrzydełkanosa,używającpalcawskazującegoikciukaręki umieszczonejnaczole poszkodowanego, pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy, weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza, wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny, utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa, jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej, **kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2,** przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności: sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce, sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane, wykonaj nie więcej niż2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

PODZIEL SIĘ TĄ INFORMACJĄ DO JAK NAJWIĘKSZEJ LICZBY PRZYJACIÓŁ: https://slideplayer.pl/slide/55122/