



Lesław A. Pająk
FUNDACJA im. LESŁAWA A. PAJĄKA

Seniorzy4.0

PORADNIK DLA SENIORA





Seniorzy4.O



Seniorzy4.0

PORADNIK DLA SENIORA

„Poradnik dla Seniora” został wydany w ramach programu Seniorzy 4.0
Fundacji im. Lesława A. Pagi. www.paga.org.pl

Wydawca: Fundacja im. Lesława A. Pagi
ul. Drawska 7, 02-202 Warszawa

Koordynator projektu: Ewa Dziardziel i Justyna Florczak

Autorzy:

Alumni Fundacji im. Lesława A. Pagi: Grzegorz Dadas, Aleksandra Hyży,
Aleksandra Kowalik, Paweł Paczuski, Agnieszka Pilarska,
Elwira Smoleńska, Karolina Tądel, Mateusz Wiatr,
Sebastian Wieczorek, Karolina Wodzyńska, Karol Yearwood,
a także: Aleksandra Hus i Aneta Tarnowska

Wsparcie merytoryczne: Sebastian Wieczorek i Maciej Spałek

Redakcja: Paweł Oksanowicz

Korekta: Anna Filipka

Projekt graficzny: Katarzyna Meszka

Skład: Maciej Rydzyński

Program Seniorzy 4.0 jest współfinansowany ze środków budżetu
województwa mazowieckiego

ISBN 978-83-61555-21-6

Seniorzy 4.0 to poradnik wyjątkowy, bo stworzony z potrzeby wsparcia osób w wieku senioralnym przez ludzi młodych z Fundacji im. Lesława A. Pagi.

Rozwijając się jako jednostki, mamy coraz większy wpływ na świat. Stworzyliśmy przemysł 4.0 (zaawansowany technologicznie). Dlaczego więc nie rozwijać dalej jakości życia, skoro na upływ lat wpłynąć nie możemy? Odpowiadając sobie na to pytanie, stworzyliśmy i oddajemy Wam do rąk „Poradnik dla Seniora”, który jest znakiem czasów i jest pomocny w zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia.

Fundacja im. Lesława A. Pagi zebrała w swoim otoczeniu specjalistów i ekspertów w różnym wieku i z różnym doświadczeniem i przy wsparciu firm partnerskich postanowiła podzielić się swoim 18-letnim doświadczeniem.

Poradnik podzielony jest na dwie części. Pierwsza dotyczy zdrowia, druga finansów. Można korzystać z niego na dwa sposoby. Poznając od razu całość lub – co równie wartościowe – czytać poszczególne rozdziały, zaglądać do nich w miarę potrzeby.

Życzymy udanej lektury!


FUNDACJA im. LESŁAWA A. PAGI

Część 1. Finanse

BUDŻET DOMOWY SENIORA – JAK GO ZROBIĆ?

Krótki poradnik krok po kroku

Mateusz Wiatr 11

PRZYJEMNOŚĆ Z ZAKUPÓW

Mateusz Wiatr 17

ŚWIADOME DECYZJE FINANSOWE, CZYLI JAK NIE WPAŚĆ W PUŁAPKI FINANSOWE

Sebastian Wieczorek 23

WYŁUDZENIA, OSZUSTWA, KRADZIEŻE I JAK SIĘ PRZED NIMI ZABEZPIECZYĆ

Paweł Paczuski 31

SAVOIR VIVRE POŻYCZEK I KREDYTÓW

Czyli jak zadłużyć się z sensem i na krótki czas

Agnieszka Pilarska 40

ZARABIAMY DODATKOWO

Grzegorz Dadas 47

UBEZPIECZENIA DLA SENIORÓW

Aleksandra Kowalik 54

ODKRYJ W SOBIE BANKOWCA I MAKLERA

O oszczędzaniu i inwestowaniu

Karol Yearwood 60

Część 2. Zdrowie

SENIORKA I SENIOR PRZY STOLE

mgr Aleksandra Hyży, dietetyk kliniczny 73

SUPLEMENTUJEMY DIETĘ

mgr Aleksandra Hyży, lek. Aleksandra Hus 88

NAJWAŻNIEJSZE – ZAPOBIEGAĆ

Profilaktyka chorób wieku geriatrycznego

Aneta Tarnowska, fizjoterapeutka 96

DZIENNIK CHOROBY I SPIS LEKÓW

Elwira Smoleńska 103

DEPRESJA WŚRÓD SENIORÓW

Jak zapobiegać, rozpoznawać i leczyć

lek. Aleksandra Hus 109

TELEMEDYCYNĄ

Czyli innowacyjne narzędzia medyczne

Karolina Wodzyńska 121

Partnerzy

WIEDZIEĆ TO DŁUŻEJ ŻYĆ 131

GOonline 133

W TOWARZYSTWIE HERBATKI

Rozmowa z Urszulą Czachurą, szefową produkcji Zakładu Surowcowego Herbapol Wrocław 135

A, B, C... SENIOR	
Rozmowa z Marzeną Rudnicką, fundatorką oraz prezeską KIGS	138
SENIOR BEZPIECZNY W BANKOWANIU	
Rozmowa z Markiem Roszczykiem, dyrektorem Regionu Bankowości Detalicznej	140
OPIEKA ZDROWOTNA Z PLUSEM	142
MOC EMPATII	144
AKTYWNY JAK SENIOR	146
#ZalogujSeniora	
Rozmowa z Pawłem Nowickim i Jakubem Tyczyńskim, menadżerami banku i liderami projektu #ZalogujSeniora	149
ANIMATORZY WIĘZI	
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”	151

Część 1. Finanse

Nigdy nie jest za późno na stworzenie własnego budżetu domowego. Nie ma znaczenia sytuacja życiowa czy materialna. Liczy się chęć i odrobina dyscypliny. Za rogiem czeka zmiana podejścia do zarządzania finansami a to przynosi zadowolenie i konkretne korzyści. Oto plan, jak możemy przygotować budżet domowy i zapanować nad wydatkami swoimi i gospodarstwa domowego.

■ BUDŻET DOMOWY SENIORA – JAK GO ZROBIĆ?

Krótki poradnik krok po kroku

Autor: Mateusz Wiatr

Tworzenie budżetu domowego składa się z dwóch etapów:

- spisanie wydatków z rachunków i paragonów,
- planowanie przyszłych wydatków.

Te proste zadania wymagają równie prostych sposobów. Całość można spisać na zwykłej kartce – niepotrzebne są do tego ani elektroniczne arkusze kalkulacyjne, ani specjalny program na smartfon.

Jeśli wyjaśniliśmy sobie sytuację wyjściową, nic nie stoi na przeszkodzie, aby przejść do działania.

● ZACZYNA SIĘ ETAP 1

SPISANIE WYDATKÓW Z RACHUNKÓW I PARAGONÓW

Krok 1. Spisujemy nasze wydatki, czyli poznajemy prawdziwe koszty życia.

Zazwyczaj wydatki osobiste dzieli się na trzy kategorie:

- zakupy – ich koszty znamy z paragonów, czyli np. są to pieniądze wydane na jedzenie, leki, rozrywkę;
- zmienne miesięczne opłaty, np.: prąd, gaz, woda;

- stałe koszty utrzymania, np.: czynsz i opłaty mieszkaniowe, opłata za Internet, tv kablową.

To może stać się odkrywczym zajęciem – zyskujemy świadomość tego, na co wydajemy nasze pieniądze. Warto spisywać wydatki raz w tygodniu, np. w niedzielę robić podsumowanie całego tygodnia, a następnie w ostatni dzień miesiąca zsumować wszystkie miesięczne koszty życia. Istotna jest dyscyplina i konsekwencja – spisywanie wydatków powinno wejść w zdrowy nawyk. Ponadto ważne,



aby nieregularne wydatki nigdzie nam nie umykały, jak dawne wspomnienia. To o tyle istotna sprawa, że takie wydatki zawsze zdarzają się i wpływają istotnie na naszą sytuację finansową. Psychologowie finansowi określają to działaniem pasywnym – przeważnie nie możemy cofnąć zakupów, za to zyskujemy świadomość, na co wydaliśmy pieniądze w zeszłym tygodniu lub miesiącu. I wciąż jesz-

czy nie wiemy tego, ile możemy i powinniśmy odkładać na przyszłe wydatki.

Wydatki miesięczne = wydatki z paragonów + miesięczne opłaty + inne, znaczne koszty stałe utrzymania.

Krok 2. Określamy nasze wpływy finansowe, czyli dodajemy wpływy miesięczne na konto.

Czasem nie trzeba do tego nawet prostej matematyki – to może być kwota emerytury bądź renty, ale bywa, że na koncie może pojawić się wynagrodzenie z pracy dodatkowej. Tak więc, nasze wpływy miesięczne netto („na rękę”) to emerytura lub renta i ewentualnie wynagrodzenie dodatkowe.

Skoro już spisaliśmy nasze wydatki oraz wiemy, ile pieniędzy trafia nam do kieszeni lub na konto bankowe, pora je porównać i przejść do zarządzania budżetem osobistym.

● ZACZYNA SIĘ ETAP 2

PLANOWANIE PRZYSZŁYCH WYDATKÓW

Planowanie przyszłości zaczniemy od porównania wydatków i wpływów. Powstanie w ten sposób tzw. saldo finalne, czyli różnica między wpływami miesięcznymi (netto) a wydatkami w miesiącu.

Jeżeli nasze saldo finalne jest dodatnie, możemy przejść do planowania przyszłości finansowej. Jeżeli jednak ta kwota pozostaje ujemna, wtedy konieczne jest wprowadzenie zmiany nawyków. W ekonomii nazywa się to planem naprawczym, a sprowadza się do tego, że musimy ograniczyć wydatki (np. na rozrywkę) lub zwiększyć wpływy (podjąć dodatkową pracę). Warto przy tym sprawdzić te pozycje kosztów, które możemy ograniczyć, np. mniej wydawać



na abonament telefoniczny. Można tego dokonać, wybierając ofertę na kartę prepaid lub ograniczyć drogie słodycze na rzecz owoców lub warzyw, co wyjdzie nie tylko na zdrowie domowej ekonomii. Wszystko zależy od kreatywności, czyli zawsze znajdzie się sposób na odchudzenie wydatków.

Pora nakreślić bardziej optymistyczny scenariusz. Chodzi o planowanie tego, co zrobimy z nadwyżką pieniężną – dodatnim saldem finalnym. Na starcie pozwala na uruchomienie oszczędzania. Najlepiej określić wyraźny, najlepiej przyjemny cel – wyjazd, kupienie nowej rzeczy dla siebie, komuś prezentu, itd. Istotne jest, aby na początku miesiąca zaplanować to, co zrobimy z nadwyżką i trzymać się planu wydatków. Jest to o tyle ważne, aby na koniec miesiąca nie okazało się, że zaplanowanej kwoty już nie ma.

Część pieniędzy z nadwyżki można przeznaczyć na fundusz awaryjny. To rozsądne, bo jeżeli pogorszy się stan zdrowia, trzeba będzie kupić droższe leki, zaoszczędzone fundusze będą jak znalazł. Tu wszystko zależy od indywidualnych uwarunkowań. Nawet 50 złotych miesięcznie odłożone „na czarną godzinę” to lepsza taktyka

przechodzenia przez trudniejsze momenty w życiu niż brak chęci oszczędzania. Już po pół roku odkładania 50 zł/mies. mamy 300 zł. To suma nie do pogardzenia.

Piękny czas emerytury – wiek srebrnej mądrości – powinien być okresem odpoczynku i realizacji swoich marzeń i planów. Przygotowanie budżetu osobistego to pierwszy krok do odzyskania kontroli nad swoimi finansami.

Spisujemy wydatki:

- *z paragonów, wydatki na jedzenie, leki, rozrywkę, itp.*
- *zmiennie miesięczne opłaty, gaz, woda, prąd,*
- *koszty stałe utrzymania, np. czynsz.*

Sumujemy miesięczne wpływy:

- *emerytura lub renta,*
- *ew. wynagrodzenie dodatkowe.*

Liczymy saldo, czyli od miesięcznych wpływów odejmujemy miesięczne wydatki.

Określamy fundusz awaryjny – „na czarną godzinę”.

Określamy, na co oszczędzamy, np. na nową lodówkę.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Dużo osób uważa, że planowanie budżetu domowego jest trudne. Zniechęca proces związany z finansami, przy którym wymagana jest dyscyplina. Niechęć przestania potencjalne korzyści z utworzenia i utrzymywania budżetu domowego. A przecież stworzenie takiej kalkulacji może przynieść oszczędności, a to znowu prowadzi do realizacji nawet skromnych pragnień, nie wspominając o wielkich marzeniach, oraz daje spokój ducha.*

- **Warto odkładać na konkretne cele, np. zakup nowej lodówki lub pralki, wakacje, rozwój hobby. Tu znów przyda się systematyczność. Jeżeli co miesiąc będziemy odkładać np. 100 zł, to w ciągu roku odłożymy 1200 zł na zakup nowego sprzętu AGD. Naszym skarbcem może być konto bankowe lub nawet zwykła koperta – ważne, żeby to miejsce było bezpieczne i niedostępne dla obcych, a przede wszystkim dla oszustów.**



Do robienia zakupów można podejść „z marszu” lub planowo – z listą zakupów. W tym pierwszym przypadku częściej możemy narażać się na nieprzemyślane, nadmiarowe zakupy. Sprawunki z listą są bezpieczniejsze, pewniejsze i cechują dojrzałą konsumentkę/konsumenta. Pozwalają też oszczędzać czas i pieniądze i mogą stać się wielką przyjemnością. Oto jak je zorganizować.

■ PRZYJEMNOŚĆ Z ZAKUPÓW

Autor: Mateusz Wiatr

Zanim wyruszymy do sklepu po codzienne sprawunki, przygotujmy listę zakupów. Podzielimy ją na kategorie – np. artykuły spożywcze, chemia, owoce i warzywa, wedle uznania. Spisanie listy zakupów może wydawać się czasochłonne, jednak stanowi warunek konieczny do lepszej organizacji zakupów, zarządzania finansami osobistymi, a przez to prowadzi nas do oszczędzania. Przed zrobieniem listy zakupów dobrze jest zaplanować posiłki, które chcemy przygotować z nowo zakupionych produktów.

Listę zakupów można sporządzać etapami. W dodatku, kiedy powieszysz ją na lodówce będzie łatwo dostępna i gdy coś ci się przypomni, łatwo dopiszesz na niej kolejne produkty.

Lista zakupów to podstawa, owszem, ale przede wszystkim, kiedy jesteśmy już w akcji – w sklepie – należy trzymać się postanowień. Dzięki temu ograniczymy spontaniczne decyzje, które na dłuższą metę nie zadowolą nas.

● CZYSTA KALKULACJA

Warto wiedzieć mniej więcej, ile pieniędzy chcemy wydać przy jednorazowym wejściu do sklepu. To można przeliczyć jeszcze przed

wyjściem z domu. Dobrym rozwiązaniem jest zaokrąglenie cen produktów w górę. Np. jeżeli wiemy, że jogurt kosztuje 1,59 zł to trzeba założyć 2 zł. Unikniemy przykrew sytuacji, gdy cena jogurtu wzrosła, czego nie byliśmy świadomi. Poza tym, ochronimy się przed ukrytą techniką sprzedaży, która polega na bagatelizowaniu tej części ceny, która znajduje się po przecinku. I tak, na wpół świadomie z 1,59 zł zrobimy złotówkę, a bliżej jej przecież do 2 złotych.

Dobry obiad przed wyjściem do sklepu zagwarantuje nam przemyślane decyzje. Psychologowie zauważyli bowiem, że pusty żołądek zachęca nas do zrobienia nieplanowanych zakupów, w szczególności pieczywa, przekąsek lub słodczy.

Jeżeli posiadasz działkę rekreacyjną, to warto posadzić na niej owoce i warzywa. W ten sposób zaoszczędzisz pieniądze w sezonie. Taka żywność jest zdrowsza, bo pochodzi z pewnego źródła.

● CO SIĘ OPŁACA, A CO NIE

Warto na bieżąco sprawdzać, jakie promocje są prezentowane w gazetkach reklamowych, które pojawią się w skrzynkach pocztowych lub na stronach internetowych danego sklepu. Możemy także porównać ceny produktów i jeżeli mamy więcej czasu, rozłożyć zakupy na kilka sklepów. Przy takim wariacie trzeba wziąć pod uwagę, że im częściej chodzimy na zakupy, tym jest większe prawdopodobieństwo, że kupimy coś niepotrzebnego spoza listy. Warto też sprawdzić marki własne sklepu, które są tańsze, jednak pod względem jakości mogą dorównywać markowym produktom.

● ONLINE LUB OFFLINE

Jeżeli potrafisz zrobić zakupy przez Internet, taka opcja przynosi wiele zalet – oszczędzasz czas, masz większą kontrolę nad listą zaku-

pów, a także nie będziesz podatny na różnego rodzaju chwyt marketingowe. Ponadto, ceny w sklepie internetowym bywają niższe niż w stacjonarnym. Zazwyczaj zakupy dostarcza kurier pod drzwi w ciągu kilku dni roboczych. To ważne, bo należy wziąć pod uwagę czas oczekiwania na dostawę.

● CZY KTOŚ MNIE ŚLEDZI W INTERNECIE?

Wraz z rozwojem Internetu i zakupów online pojawiły się narzędzia marketingowe, które ułatwiają sprzedaż. Takim przykładem są „ciasteczka” (ang. cookies), czyli informacje, które są wysyłane przez odwiedzane serwisy internetowe i zapisywane na naszym komputerze lub telefonie. Nie ma się czego obawiać – to nie jest złośliwe oprogramowanie. Dzięki „ciasteczkom” możliwe jest zapamiętanie naszych preferencji i personalizowanie wyświetlanych treści oraz reklam. Sklepy internetowe korzystają z „ciasteczek” i dzięki nim mogą nam polecać produkty, które zazwyczaj wybieramy lub które mogą nas zainteresować.

Oto dlaczego warto robić zakupy raz w tygodniu:

- *oszczędność czasu*
- *oszczędność pieniędzy na transport*
- *mniej ryzyko związane z zarażeniem się koronawirusem*

● GOTÓWKA LEPSZA NIŻ KARTA

Gotówka pozwala na kontrolę wydatków bardziej niż płatności kartą płatniczą. Przy płaceniu z ręki do ręki, mając fizyczny kontakt z banknotami, unikniemy nadmiarowego wydawania, jakie może zdarzyć się przy płatności elektronicznej. Jeżeli masz smartfon z zainstalowaną aplikacją sklepu, można skorzystać z promocji,

jakie dają aplikacje sklepowe. Wszystko odbywa się bezdotykowo, a w przypadku kłopotów z uruchomieniem aplikacji, można poprosić o pomoc kasjerkę. W przypadku, gdy chce się przechowywać gotówkę w domu, istotne jest odpowiednie jej zabezpieczenie, co pozwoli na zmniejszenie ryzyka związanego z ewentualną kradzieżą. Jednak banki mają znacznie lepsze zabezpieczenia, niż my w domu. Pamiętajmy, że pewniejsze jest trzymanie gotówki w banku niż w domu.



Warto także dołączyć do programu lojalnościowego, jeżeli sklep prowadzi taki program – dzięki temu będziesz mógł korzystać z atrakcyjnych promocji dostępnych tylko dla uczestników tego programu. Ale i tu uwaga – aplikacja może zachęcać do robienia zakupów niepotrzebnych rzeczy. Należy ją traktować jako narzędzie, nie wyrocznie.

● **POPROSZĘ O PARAGON**

Często w aplikacji zapisywane są wszystkie paragony, dzięki czemu zyskujesz większą kontrolę nad zakupami. Jeśli taka ewen-

tualność nie odpowiada ci, warto wziąć z kasy paragon. Paragony przydają się do tworzenia budżetu osobistego. Po odejściu od kasy paragon może też posłużyć do sprawdzenia, czy przez przypadek jakiś produkt nie został policzony dwukrotnie. I co także przydatne, mając paragon, można zwrócić nietrafiony produkt lub zareklamować go.

● **CHWYTY MARKETINGOWE**

Sklepy stosują różnego rodzaju techniki sprzedażowe, np., produkty rozmieszczone są w nich w taki sposób, aby to, co najpotrzebniejsze, znajdowało się na końcu sklepu. Pamiętajmy, że najdroższe produkty są umieszczone na wysokości oczu – warto popatrzeć w dół i w górę półki, aby znaleźć tańsze produkty o podobnej jakości. Niektóre promocje nie są opłacalne. Przecenione artykuły są bliskie daty przydatności do spożycia i nie potrzebujemy ich w dużych ilościach, a przeważnie sklep proponuje sprzedaż łączoną. Z tego też powodu przy zakupie wielopaku należy sprawdzić, ile faktycznie kosztuje jeden produkt osobno i czy faktycznie zaoszczędzimy – niekiedy okazuje się, że niewiele. Dobrze jest też sprawdzić cenę jednostkową produktu w przeliczeniu na kilogram, metr, litr. Ta cena umieszczona jest poniżej ceny za opakowanie i podawana małymi cyframi. Nie bez powodu – w przeliczeniu na cenę jednostkową wiele promocji okazuje się iluzją.

● **PUŁAPKI PRZY KASACH**

Przy kasie rozmieszczone są gumy, ciastka, słodczyce i inne przekąski. Czekać w kolejce po płatność, często jesteśmy już zmęczeni, zniecierpliwieni i nasza czujność spada – zaczynamy także odczuwać głód. Nieświadomie możemy wrzucić do koszyka batonik, który

nie był na naszej liście zakupów. Dlatego kasę potraktujemy instrumentalnie – jako miejsce płacenia, a nie dodatkowych zakupów.

Stosując powyższe zasady, unikniemy niepotrzebnych zakupów, nie damy się nabrać na ukryte techniki sprzedażowe i zaoszczędzimy pieniądze. W efekcie nie wyrzucimy żywności na śmietnik, co jest także ekologicznym zachowaniem. Na zakupy warto jeździć raz w tygodniu. Jeśli sprawiają nam przyjemność i rozłożymy je na kilka części, zawsze zadawajmy sobie w sklepie podstawowe pytanie wytrawnego klienta: „Czy istnieje tańsza opcja?”. Trzymając się zasady: „Kupuję tyle, ile faktycznie potrzebuję”, będziesz syta/syty i z pełnym portfelem.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Wszystkie sklepy stosują techniki sprzedażowe, a szczególnie te wielkopowierzchniowe stwarzają warunki, które zachęcają do robienia większych zakupów niż planujemy. Oświetlenie, muzyka w tle, zapachy, rozłożenie produktów na półkach wpływają na nasze decyzje zakupowe.*
- *Najlepiej robić zakupy do południa i wczesnym popołudniem. W ten sposób unikniesz kolejek, nerwowości i sytuacji, gdy część produktów z listy zakupów zostanie wykupiona.*
- *Idąc na zakupy, nie zapomnij także o zabraniu torby wielokrotnego użytku, z materiału. To oszczędność pieniędzy i środowiska naturalnego.*

Dlaczego wpadamy w pułapki finansowe? Schematy myślenia sprytnie wykorzystują handlowcy, a my dajemy się nieść sile nawyków. Oto jak tego uniknąć, a także w jaki sposób pomóc bliskim, aby podejmowali racjonalne i świadome decyzje finansowe. Czyli jak nie dać się nabrać na pseudopromocje i cieszyć zakupami.

■ ŚWIADOME DECYZJE FINANSOWE, CZYLI JAK NIE WPAŚĆ W PUŁAPKI FINANSOWE

Autor: Sebastian Wieczorek

Kiedy wydajesz pieniądze na daną rzecz (np. banany), nie możesz ich wydać na nic innego więcej (np. jabłka). Czyli, dysponując ograniczonymi środkami, dokonujesz wyboru zakupu jednej rzeczy. Przez to rezygnujesz z innej. To wydaje się oczywiste, jednak wiele osób, podejmując decyzje zakupowe, myśli jedynie o korzyściach z kupionego przedmiotu lub usługi, nie troszcząc się o wydane bezpowrotnie pieniądze. Te pieniądze to inaczej koszt alternatywny, nazywany też kosztem utraconych możliwości.

Przy podejmowaniu przemyślanych wyborów powinniśmy więc zwracać uwagę nie tylko na potencjalne benefity (często je przy tym wyolbrzymiamy), ale na jednoczesne umniejszanie zasobów. Najczęściej same/i siebie przekonujemy, że dokonujemy słusznej decyzji. Jednak, aby decyzja pozostała rzeczywiście słuszna, powinniśmy zastanowić się nad tym, z czego rezygnujemy i jakie korzyści dałyby nam alternatywne produkty lub usługi, które warto porównać. Ciekawym rozwiązaniem są platformy internetowe, jak np. porównywarka internetowa Ceneo. Pamiętajmy również, że koszt alternatywny nie dotyczy jedynie rzeczy fizycznych, ale również naszego czasu i tego, w jaki sposób go wykorzystujemy – kosztem alterna-

tywnym godzinnego spaceru jest przeznaczenie czasu na obejrzenie odcinka serialu. Im więcej wiemy i porównujemy, tym bardziej trafną i świadomą decyzję podejmujemy, pamiętając oczywiście o zachowaniu zdrowego rozsądku.

● EFEKT LATTE

Zapoczątkuję podróż w głąb pułapek finansowych, na które nabieramy się każdego dnia. Czym jest „efekt latte”? Jest to częsty, zwykle mały i tylko z pozoru niegroźny wydatek, który często wiąże się z nawykiem. Nazwa wzięta się z obserwacji zachowań osób spa-



cerujących z kubkami kawy na wynos. Jednak efekt dotyczy nie tylko samej kawy, ale również innych niewielkich wydatków, jak gazeta, sok, słodycze czy jedzenie na mieście. Skoro to mały wydatek, to dlaczego ma znaczenie?

Przede wszystkim z tego względu, że w miesiącu, kwartale czy przez rok z pozoru niewielka kwota wydawana codziennie ura-

sta w znacząca sumę, która mogłaby zasilić oszczędności lub być przeznaczona na coś potrzebnego. Niejednokrotnie też nie zdajemy sobie sprawy, że nie możemy się oprzeć temu wydatkowi i nie myślimy o alternatywach, dzięki którym oszczędzilibyśmy pieniądze, nie tracąc przy tym upragnionego zadowolenia z konsumpcji. Jak temu przeciwdziałać?

Na początku należy zidentyfikować swoje „latte”, a następnie zastanowić się nad tym, dlaczego wydajemy w ten sposób pieniądze? Czy wiąże się to z określonym miejscem – np. na zakupach, czasem na porannym spacerze – lub motywacją – np. jako nagroda, którą fundujemy sobie za wysiłek? Szczególnie istotna jest odpowiedź na pytanie – dlaczego decydujemy się na ten zakup i dlaczego jest on tak ważny dla nas? Kolejnym krokiem powinno być spisanie tego, jakie są dostępne alternatywy. Dla przykładu, może to być własna kawa w kubku termicznym, posiłek w domu zamiast jedzenia na mieście lub w przypadku gazety – prenumerata online. Ostatnią i najważniejszą sprawą jest dyscyplina oraz zastąpienie nawyku.

● PARADOKS WZGLĘDNOŚCI

Przeceniony sweter ze 100 na 40 zł podczas „Wielkiej wyprzedaży” wydaje nam się atrakcyjniejszy niż podobny produkt w tej samej cenie, chociaż bez promocji. Zakup takiego produktu nie oznacza przecież, że oszczędzamy 60 zł, chociaż często zachowujemy się w taki sposób, jakbyśmy otrzymywali pieniądze za zakupy na promocjach, nie zważając na wydatkowane środki. Niejednokrotnie zapominamy, że nie ma znaczenia, jaka jest pierwotna cena (przed obniżką). Przecież to, ile ostatecznie płacimy za dany produkt, powinno nas zajmować, zwłaszcza podczas różnego typu wyprzedaży. Tym samym zapominamy o paradoksie względności.

Wpadamy wtedy w pułapkę myślenia, że produkt jest bardziej wartościowy ze względu na fakt, że został przeceniony. Zamiast tego, powinniśmy zwracać uwagę wyłącznie na to, jaką cenę płacimy oraz jaką wartość – użyteczność lub zadowolenie – daje nam. To powinno stanowić punkt wyjścia do porównań.

Na każdym kroku sklepy informują nas o wielkich obniżkach, wyprzedazach, czyszczeniu magazynów czy wszelakich okazjach, którym nieraz dajemy się ponieść, ponieważ nie chcemy przegapić pozornych okazji. Wiąże się z tym również lęk przed pominięciem, utratą czegoś, co wydaje się gratką. Jak zwykł mawiać legendarny inwestor Warren Buffet: „Cena jest tym, co płacisz. Wartość jest tym, co otrzymujesz” i dlatego warto o tym pamiętać.

● EFEKT ZAKOTWICZENIA

Oto kolejna pułapka, która wpływa na nasze wybory zakupowe. Zakotwiczenie oznacza skłonność do polegania zbyt mocno na pierwszej oferowanej informacji, która stanowi „kotwicę” przy podejmowaniu dalszych decyzji. Jak skłonić kogoś do pożyczenia 50 zł? Wystarczy zapytać o to, czy pożyczy 300 zł, a następnie powiedzieć: „Wiesz, wystarczy mi jednak 50 zł”. Dlaczego tak się dzieje? Pierwsza kwota została zakotwiczona i przy niej kolejna propozycja wydaje się akceptowalna. Np., jeżeli na wystawie jednego sklepu obuwniczego znajdziemy buty w cenie 400–500 zł, a drugiego za 200–300 zł, to w przypadku identycznych butów spoza wystawy, a w tej samej cenie, bardziej będziemy skłonni zostać klientem pierwszej opcji. Sklep „zakotwicz” w nas wyższą cenę. Poza tym, konsumenci często utożsamiają ją z jakością, przez co rzuca to na ich wybory.

Efekt zakotwiczenia wykorzystują restauracje i cały sektor usług przez umieszczanie wysokich cen na początku karty dań/oferty, przez co kolejne wydają nam się bardziej przystępne. Siła zakotwiczenia działa tym silniej, im trudniej nam oszacować wartość produktu bądź usługi – im mniej o czymś wiemy, tym bardziej polegamy na kotwicach.

● **MAGIA SŁÓW I RYTUAŁÓW**

Kolejnym zjawiskiem, któremu ulegamy, jest nadmierna wiara w magię słów i rytuałów. Język jest najpotężniejszym elementem zwiększającym wartość rzeczy, która w wyniku działania języka nie zmienia się, ale zmienia się sposób, w jaki jej doświadczamy, tzn., opis krzesła nie czyni go bardziej wygodnym ani obiadu bardziej smacznym, jednak reklama ma swą moc. Może spowodować, że część decyzji zakupowych podejmujemy nie przez pryzmat tego, ile i czy coś jest warte i użyteczne, ale jak trafny i przekonujący jest sam opis.

Podczas licznych eksperymentów badani klienci skłonni byli częściej wybierać produkt pozbawiony w 80% tłuszczu, zamiast zawierający 20% tłuszczu, pomimo różnic w opisie, stan faktyczny był ten sam. Podobnie badani wskazywali, że dany ketchup lub majonez smakował lepiej, kiedy kryła się za nim znana marka, nie zważając



na to, że w rzeczywistości był to ten sam produkt. Zastanówmy się, czy tak samo dobre jakościowo będą „pierogi ruskie” zamiast „domowych pierogów wytworzonych z biomąki” lub „polska porcelana” zamiast „ręcznie malowanej polskiej porcelany z unikatowymi XVI-wiecznymi wzorami wypalana w piecach żeliwnych”? Możliwe, że nie, jednak sugestywny opis działa na większość, choć na zdrowy rozum nie powinien świadczyć o wartości produktu.

W dzisiejszym świecie występuje coraz więcej „słownictwa konsumpcyjnego”. np.: 0% tłuszczu, 0% cukru, bez konserwantów, ekologiczne, bio, eko, bez glutenu czy laktozy. Oczywiście, w wielu przypadkach będzie to spełniało funkcję informacyjną, zgodną z prawdą i pożyteczną dla konsumenta. Jednak płatki kukurydziane z napisem „bez glutenu” (które nigdy wcześniej glutenu nie zawierały) lub produkty z napisem 0% tłuszczu, które zostały nafaszerowane dodatkowym cukrem nie do końca są tym, za co warto płacić więcej.

Oprócz magii słów, nie możemy zapominać również o rytuałach. Należą do nich przede wszystkim wystrój, muzyka czy zapachy, które mogą wpływać na większą skłonność do wydatków. Jeżeli sam opis produktu jest rozwlekły i nadmiarowy lub występuje ceremonialny rytuał zakupu czy promocji, to prawdopodobnie część ceny wiąże się z nimi, a nie z wartością, którą otrzymujemy. Warto mieć to na uwadze i podjąć świadomą decyzję – na czym mi faktycznie zależy i czego oczekuję?

● PARADOKS GRATISU

Równie podstępna z pułapek finansowych jest paradoks gratisu. Okazuje się, że gratis działa na nasze emocje tak samo, jak przejazd szybką kolejką w wesołym miasteczku. Większość wydatków ma plusy oraz minusy, ale darmowa rzecz wydaje się, że nie ma

cech negatywnych. Przykłady można mnożyć – zakup telewizora, gdzie głośniki otrzymujemy „za darmo”. A przecież obydwie produkty osobno, o tych samych parametrach, można kupić w podobnej lub niższej cenie, lub kupując 3 produkty, a 4. dostając gratis. Zbliżona sytuacja występuje również w przypadku usług, gdy kupując przez Internet możemy otrzymać „w gratisie” przeróżne pakiety, które w rzeczywistości są wliczone w cenę głównej usługi lub po pierwszych miesiącach przestają być darmowe. Tak samo działa również cyfra „0” lub napis „zero” tłuszczu, kalorii, cukru.

Oczywiście, nie każdy gratis i nie każda promocja jest nieopłacalna, jednak należy być wtedy szczególnie uważnym, aby pryzmat często „darmowych” rzeczy nie przysłonił rzeczowej, rozsądnej kalkulacji. Po prostu, nie dajmy nabierać się na magię zera czy gratisu. Cytując noblistę ekonomicznego Milтона Friedmana: „Nie istnieje coś takiego, jak darmowe obiady”, życzę Wam udanych zakupów!

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Przy większych wydatkach małe, impulsywne decyzje zakupowe (kupienie batonika, gumy do żucia przy kasie) wydają się nie mieć znaczenia (są relatywnie tańsze). Jednak każda złotówka jest warta tyle samo. Jeżeli korzystamy z droższych usług (np. kosmetyczki), wtedy łatwiej decydujemy się na mniejsze, dodatkowe usługi.*
- *Powinniśmy pamiętać też o tym, że jeżeli dany towar jest umieszczony obok drogiej rzeczy, nie oznacza to, że jego wartość jest wysoka.*
- *Niezależnie od podejmowanych decyzji finansowych nie zapominajmy, że wszystko jest względne i łatwo ulec pokusie wszechobecnych przecen, małych zakupów czy dodatkowych usług.*

Warto zastanowić się, czy faktycznie dana rzecz jest warta swojej ceny.

- **Przed podjęciem decyzji finansowej (i nie tylko) zastanów się, co byś polecił w tej sytuacji swojemu przyjacielowi lub rodzinie. Pamiętaj, że efektywne wydatkowanie pieniędzy to sztuka obserwacji, analizy i wyciągania wniosków z przede wszystkim własnych oraz cudzych decyzji finansowych. Arystoteles powiedział: „Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem” i właśnie zbudowanie odpowiednich nawyków jest drogą do sukcesu w efektywnym wydatkowaniu pieniędzy, a tym samym zarządzaniu własnymi finansami.**

Źródła i inspiracje:

Ariely D., Kreisler J., *Grosz do grosza. Jak wydawać mądrze i unikać pułapek finansowych*, wyd. Smak Słowa, 2019.

Ariely D., *Potęga irracjonalności. Ukryte siły, które wpływają na nasze decyzje*, wyd. Smak Słowa, 2018.

Thaler R.H., Sunstein C.R., *Impuls. Jak podejmować właściwe decyzje dotyczące zdrowia, dobrobytu i szczęścia*, wyd. Zysk i S-ka, 2012.

Kahneman D., *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, wyd. Media Rodzina, 2012.

Dubner S.J., Levitt S.D., *Freakonomia. Świat od podszewki*, wyd. Znak Literanova, 2011.

Wyłudzenia pieniędzy w sieci internetowej i poza nią zdarzają się najczęściej w momentach naszej nieuwagi albo niefrasobliwości. Oto jak skutecznie bronić się przed nimi – są to podstawowe wskazówki, jak radzić sobie w sytuacjach, które spotykają nas w Internecie i w miejscach publicznych, abyśmy byli przygotowani na różne nieprzyjemne dla nas sytuacje.

WYŁUDZENIA, OSZUSTWA, KRADZIEŻE I JAK SIĘ PRZED NIMI ZABEZPIECZYĆ

Autor: Paweł Paczuski

W dzisiejszym świecie przestępców interesuje już nie tylko to, ile pieniędzy nosimy w portfelu. Znacznie łatwiej im próbować zdobyć informacje o potencjalnej ofierze w cyfrowym świecie, które można przeciw niej wykorzystać. Potencjalne ofiary zachowują się nonszalancko – publikując treści (zdjęcia, filmiki, przemyślenia) na Facebooku lub innych portalach społecznościowych, dzielą się informacjami z całym internetowym światem.

Zazwyczaj nasze zdjęcia wysyłamy znajomym, a oni przysyłają nam wesołą naklejkę lub dają nam lajka. W tej sytuacji pozornie nie musimy się niczego obawiać. Wyobraźmy sobie, że leżąc na plaży, wstawiliśmy na nasz profil na Facebooku zdjęcie całej rodziny na tle morza. Dzielimy się wówczas ze wszystkimi informacją o tym, że nie ma nas i naszych bliskich w domu. Osoba, która chciałaby włamać się do naszego domu, tylko czeka na taką informację. Zyskuje pewność, że jesteśmy daleko i może próbować bezkarnie włamać się.

Żeby uchronić się przed taką sytuacją, należy zmienić w ustawieniach portalu społecznościowego to, kto widzi nasze posty lub publikować zdjęcia z wakacji, gdy już wrócimy do domu i bezpiecznie

nie wspominać, jak dobry był to czas. Przed opublikowaniem czegośkolwiek w Internecie zastanówmy się, czy ktoś, korzystając z tego, co wstawiamy na nasz profil, mógłby zadziałać jakkolwiek na naszą niekorzyść.

● **BEZPIECZNE ZAKUPY W INTERNECIE**

Kliknięcie w reklamę, która pojawiła się na naszej ulubionej stronie internetowej i zaprowadziła nas do sklepu internetowego, wcale nie gwarantuje tego, że sprzedawca jest uczciwy. Pomimo tego, że strona sklepu wygląda profesjonalnie, a przy produktach widnieją recenzje zadowolonych klientów wraz z ich zdjęciami, wcale nie oznacza, że muszą to być ludzie, którzy faktycznie dokonali zakupu tych artykułów.

Kluczowa jest reputacja danego sklepu internetowego. Istnieją portale, jak np. ceneo.pl, które zajmują się zbieraniem opinii o sklepach internetowych. Dodatkowo obejmują kupujących gwarancją otrzymania zamówionych zakupów. Warto sprawdzać recenzje nie



tylko o produkcie, ale również o sklepie. Najlepiej, jeśli pochodzą one od klientów, którzy faktycznie dokonali zakupów w danym sklepie (niektóre portale wyróżniają takie recenzje jako bardziej wiarygodne).

● **WYCIEK DANYCH**

Strony internetowe są łakomym kąskiem dla hakerów. Jeśli cyberprzestępcy uda się włamać na stronę internetową, najbardziej zależy mu na informacjach o klientach, które mogą mieć wartość na czarnym rynku. Cennymi informacjami o użytkownikach mogą być np.: adresy e-mail, hasła do kont, adresy pocztowe, informacje o stanie zdrowia, przebiegu chorób itd. To, jak łatwo przestępca mógł zdobyć te informacje, zależy od tego, jak dużą twórcą strony internetowej przykładął uwagę do bezpieczeństwa użytkowników.

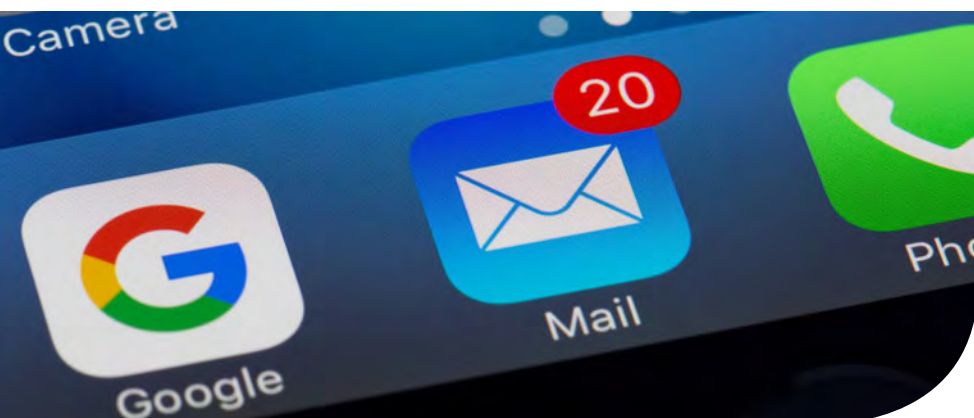
Pierwszym ruchem w sytuacji, gdy otrzymamy informację o wycieku naszych danych, powinna być zmiana hasła użytego do rejestracji na danej stronie. Dodatkowo, jeśli używamy tego hasła na innych stronach, powinniśmy zmienić hasło także na nich. Dlatego najlepiej posiadać osobne hasło do każdej ze stron, na której się rejestrujemy. I używać tych proponowanych przez system – są silne.

● **DUŻO REKLAM W SKRZYNCIE MAILOWEJ**

To, że seniorka czy senior otrzymuje dużo wiadomości z informacjami handlowymi, może sugerować, że adres e-mail został wykradzony z baz danych stron, na których się rejestrowali. Sam fakt, że adres e-mail jest znany komuś, komu go nie podawaliśmy, nie musi stanowić zagrożenia. Z perspektywy użytkownika ważne jest, aby ktoś, kto ma nasz e-mail, uznał go za nieużywany przez nikogo.

Jeśli e-mail nie jest przez nikogo używany, nie stanowi on żadnej wartości dla spamera (osoby wysyłającej maile do osób, które nie wyraziły zgody) albo cyberprzestępcy. Jak zatem sprawiać wrażenie, jakby naszego maila nikt nie używał?

Przede wszystkim najlepiej zablokować wyświetlanie obrazków



w mailach. Ta prosta sztuczka zablokuje nadawcy niechcianych maili możliwość sprawdzenia, czy maile od niego są przez kogokolwiek czytane. Nie pobierajmy też załączników, które otrzymujemy od nieznajomych, gdyż mogą się w nich znajdować wirusy. Możemy także blokować nadawców, aby maile od nich nam się nie wyświetlały. Na pewno ułatwi nam to zachowanie porządku w naszych wiadomościach e-mail.

Odpisywanie na takie e-maile i klikanie w linki sugerują, że czytamy pocztę, że czynnie korzystamy z naszej skrzynki mailowej. A tego nie chcemy pokazać spamerom. Nie odpowiadajmy więc na podejrzone e-maile od nieznajomych i nie klikajmy w załączone linki.

● NAGRODY OD KSIĘCIA NIGERII

Zdarza się, że do skrzynki mailowej trafiają wiadomości od nadawcy podającego się za księcia jednego z odległych krajów. Chce nam przekazać część swojego spadku, bo poznał się na mnie, uznał że jestem dobrym człowiekiem. Czy przyjąć taką nagrodę?

Z dużą pewnością możemy zakładać, że ktoś taki nie istnieje i nie ma nadmiaru pieniędzy, którymi chciałby się z nami podzielić. Za taką wiadomością kryją się oszuści.

Generalnie, warto w Internecie kierować się zdrowym rozsądkiem i zawsze zastanawiać się, na ile prawdopodobne są informacje, które otrzymujemy. Jeśli piąty dzień z rzędu jesteśmy tysięcznym użytkownikiem danej strony i mamy nagrodę do odebrania, to też jest to najpewniej kłamstwo. Twórcom takich treści zależy, aby wyłudzić nasze dane i następnie spróbować je wykorzystać do własnych celów.

● KRADZIEŻ „NA WNUCZKA”

Kiedy zdarzy się, że przestępca będzie chciał, dzwoniąc do nas, wyłudzić pieniądze, przede wszystkim natychmiast przerwijmy połączenie. Jeśli jednak seniorka czy senior chce prowadzić rozmowę, najprostszym sposobem weryfikacji, z kim ma do czynienia, jest pytanie pomocnicze, czyli warto zapytać o szczegóły z życia wnuczka, który znacie tylko wy. Dobrym wybiegiem może być pytanie o imię waszego zwierzaka, o parafię, nazwisko ulubionej sąsiadki.

● NIEZROZUMIAŁE UMOWY

Z każdej strony atakują nas oferty różnych produktów: nowej usługi telefonicznej, aby taniej dzwonić do wnuków, ekskluzywnej pościeli, magicznego przyrządu, który likwiduje ból pleców, czy

nowego kompletu garnków. Wykupienie abonamentu na usługę, lub rozłożenie dużej kwoty na mniejsze raty może wiązać się z próbą przekonania nas do podpisania umowy, która nie zawsze dba o nasze interesy lub nie jest tak atrakcyjna, jak opisuje ją nam przedstawiciel handlowy.

Kiedy dostajemy do rąk umowy do podpisania, które są długie i niezrozumiałe, należy uczynić wszystko, aby zrozumieć to, co jest zapisane w umowie. Jak tego dokonać?

Przede wszystkim nie podpisujemy umów w pośpiechu. Przestępcy często starają się wytworzyć atmosferę okazji, etc. Będą chcieli nas przekonać do podpisania umowy tu i teraz, oferując często dodatkowe, pozorne korzyści. Byle tylko złożyć podpis. Zawsze umowy należy podpisywać po czasie koniecznym do dokładnego zapoznania się z ich treścią, w zaciszu domowym. W razie gdyby treść była niezrozumiała, najlepiej poprosić bliskich o pomoc lub udać się po bezpłatne porady prawne. Na stronie <https://www.zanim-podpiszesz.pl/#4-zasady-bezpiecznych-pozyczek> zebrane zostały wskazówki, na co zwracać uwagę przed podpisaniem umowy.

● OSZCZĘDNOŚCI NAJLEPIEJ TRZYMAĆ W BANKU

Trzymanie pieniędzy w „skarpecie” z pewnością pozwala nam sięgać po oszczędności, kiedy tylko chcemy. Nie musimy wiązać się umową z bankiem, obawiać się o koszty prowadzenia konta itd. Ryzykujemy jednak, że potencjalne włamanie do naszego domu pozbawi nas tych oszczędności. Większym utrudnieniem dla złodzieja mógłby być sejf, jednak może być to rozwiązanie znacznie droższe niż trzymanie pieniędzy w banku. Tańszą opcją mogłaby być skrytka, o której wiemy tylko my, ale zachowanie tajemnicy może

być trudne, gdy osoba, która planuje włamanie do naszego domu, obserwuje nas, aby poznać zwyczaje. Wie czego i gdzie szukać.

Dlatego bank z różnych powodów jest najlepszą opcją przechowywania oszczędności. W „skarpecie” możemy trzymać kilkaset złotych na nagłe, mniejsze potrzeby. Dodatkowo banki oferują gwarancję depozytów do określonej wysokości, o czym więcej można przeczytać tutaj: <https://www.bfg.pl/gwarantowanie-depozytow/zasady-gwarantowania-depozytow/wysokosc-gwarancji-bfg/>



● OCHRONA PRZED ZŁODZIEJAMI

Prostą zasadą jest – nie rzucaj się w oczy. Kiedy nie musisz zwracać uwagi wyglądem, nie rób tego. Poza tym, unikaj tłumu. W skupiskach ludzi kieszonkowcom łatwiej jest do nas podejść blisko i zabrać wartościowe rzeczy. Dlatego warto unikać tłumu, jeśli już poruszamy się w miejscach publicznych, cenne rzeczy należy ułożyć na dnie torby/plecaka.

Zmniejszymy też zainteresowanie przestępcy, nie afiszując się stanem posiadania. Można się uchronić przed ciekawskim spojrze-

niem za żaluzjami albo nie wystawiając na spojrzenia niczego, co jest dużo warte w mieszkaniu. Jeśli chcemy, możemy zainstalować w domu alarm przeciwwłamaniowy albo czujnik otwierania drzwi z syreną. Nie trzymajmy pieniędzy w domu. Więcej wskazówek, które pomogą nam uchronić się przed złodziejami można znaleźć pod adresem <https://dzienniklodzki.pl/jak-obronic-sie-przed-kieszonkowcem-poradnik/ar/930435>

● **BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z INTERNETOWEGO KONTA W BANKU**

Najważniejsza jest pewność, że wpisując nasze dane logowania do konta, znajdujemy się na właściwej stronie internetowej naszego banku. Cyberprzestępcy specjalizują się w tworzeniu stron łudząco podobnych do stron bankowych, a czasem nawet identycznych z oryginałem. Wszystko po to, aby skusić naiwnych do wpisania danych logowania na podstawionej, fałszywej stronie banku. Mając te dane, cyberprzestępcy mogą próbować zalogować się w naszym imieniu i wykonywać przelewy bez naszej zgody.

Najważniejsze to dokładnie sprawdzić, czy znajdujemy się na właściwej stronie naszego banku. Kliknięcie na ikonę kłódki obok adresu strony banku dodatkowo może nas utwierdzić w przekonaniu, że znajdujemy się w dobrym miejscu – możemy wtedy sprawdzić, dla kogo został wydany certyfikat strony – czy jest to dokładnie nazwa naszego banku? W przeciwnym razie najlepiej niezwłocznie opuścić stronę.

Dla wygody i większej pewności, że wchodzimy na właściwy adres, możemy dodać stronę naszego banku do zakładki ulubionych stron. Banki stworzyły też szereg mechanizmów, które pomagają nam w zachowaniu bezpieczeństwa konta, np. wymagają od nas dodat-

kowego potwierdzenia tożsamości, wysyłając do nas wiadomość sms z kodem dostępu.

● UWAGA NA ATRAKCYJNE CENY

Im dana oferta jest bardziej atrakcyjna, tym większe prawdopodobieństwo, że sprzedawca w Internecie chce nas oszukać. Aby nie dać się oszustom, warto sprawdzić, czy platforma zakupowa ma dobrą reputację, zapytać znajomych, sprawdzić kraj rejestracji działalności gospodarczej naszego kontrahenta. Przy zakupie można żądać płatności za pobraniem, czyli dopiero wtedy, gdy paczka przyjedzie do nas. W takim przypadku możemy sprawdzić jej zawartość w obecności kuriera i jeśli produkt nie zgadza się z opisem, odmówić przyjęcia paczki. Najważniejsze to nie robić przelewu do odbiorcy, któremu nie ufamy, ponieważ w sytuacji niepożądanego odzyskanie pieniędzy może trwać bardzo długo, a czasem będzie w ogóle niemożliwe. Czy tego chcemy?

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Chcąc uchronić skrzynkę mailową przed niechcianymi reklamami, nie odpisuj, że cię to nie interesuje. To tylko zadziała odwrotnie – da sygnał spamującym, że czytasz maile.*
- *Aby unikać kradzieży „na wnuczka”, przy kolejnym spotkaniu z prawdziwym wnukiem/wnuczką, poprośmy go/ją o wpisanie ich numeru telefonu do pamięci telefonu. Traktujemy z dystansem osoby spoza naszej listy zaufanych numerów.*
- *Cyberprzestępcy próbują tworzyć fikcyjne adresy internetowe banków, które zawierają literówki w nazwach, podwójne litery, myślniki, etc., co upodabnia ich fałszywe strony do prawdziwych.*

Życiowe sytuacje czasem zmuszają nas do zaciągania niespodziewanych kredytów i pożyczek. Oto jak i kiedy powinno się z nich korzystać oraz, co można zrobić, aby przede wszystkim nie pukać do instytucji pożyczających pieniądze – od banków po parabanki.

SAVOIR VIVRE POŻYCZEK I KREDYTÓW

Czyli jak zadłużać się z sensem i na krótki czas

Autor: Agnieszka Pilarska

Zgodnie z podstawową zasadą promowaną przez edukatorów finansowych, trzeba systematycznie odkładać pieniądze, na wypadek nieprzewidzianego zdarzenia, na tzw. czarną godzinę. Fundusz ten nie musi być duży. Za minimum uznaje się średnią sumę wszystkich wydatków w trzech miesiącach. Warto podkreślić, że zbudowanie tzw. poduszki finansowej to absolutna konieczność, gdy nie mamy żadnych oszczędności.

Należy pamiętać również o tym, że wydatki powinny być ograniczone dochodami, tj. wynagrodzeniem, emeryturą czy też rentą. Oznacza to, że nie powinniśmy wydawać więcej niż zarabiamy.

Kolejna zasada w zakresie odpowiedzialnego zarządzania finansami mówi o tym, aby z dodatkowych środków korzystać jedynie w przypadku niezbędnych wydatków, takich jak np. leczenie, awaria potrzebnego sprzętu czy pilny remont mieszkania. Ponadto musimy zastanowić się, czy wydatek ten jest absolutnie niezbędny – być może da się go przesunąć na później i łączyć niezbędną sumę pieniędzy?

KIEDY WZIAĆ POŻYCZKĘ?

Niestety, nawet w przypadku posiadania oszczędności, może się okazać, że zgromadzone środki nie pozwolą na pokrycie kosztów

związanych z naszymi potrzebami. Wtedy pomoc finansowa rodziny, zaciągnięcie pożyczki lub kredytu czy odroczone płatności stanowią dostępne rozwiązania.

Przed podjęciem decyzji o pożyczce warto zastanowić się nad odpowiedziami na poniższe pytania:

- Czy pożyczone pieniądze wydam na coś naprawdę niezbędnego?
- Czy będę w stanie w przyszłości spłacić pożyczkę bez zaciągania kolejnego zobowiązania?
- Jak dużo mogę pożyczyć – ile wyniesie miesięczna rata?

Mamy wiele możliwości, które pozwalają na sfinansowanie niespodziewanego wydatku. W ostatnim czasie dużą popularnością cieszą się odroczone płatności – „kup teraz, zapłać później”, oferowana przez takie firmy, jak: PayPal, Twisto, PayU. W oparciu o własne analizy przyznają konsumentom indywidualny limit zakupy. Pozwala to na bezkosztowe przesunięcie terminu zapłaty średnio o 30–40 dni podczas zakupów przez Internet. (Do kilkuset złotych, w wybranych sklepach spożywczych, odzieżowych, elektronicznych czy aptekach). Należy przy tym pamiętać, że łatwość dostępu oraz korzystania z tej metody może wpłynąć na podejmowanie nieodpowiedzialnych decyzji na zasadzie: „dzisiaj mam przyjemność; odraczam problem, a spłatą będę się martwić później”. Jest to metoda hazardowa.

● MÓJ LIMIT

Na podobnej zasadzie, co odroczone płatności, funkcjonuje przyznany przez bank limit na karcie kredytowej. Sama karta to szczególna forma kredytu umożliwiająca pożyczkę bez odsetek na okres średnio 30 dni. Oznacza to, że jeśli terminowo spłacimy całą kwotę, bank nie naliczy odsetek – zapłacimy tyle, ile wydaliśmy. Bardzo

ważne jest to, aby pilnować terminu spłaty, bo za opóźnienie bank może naliczyć kilkadziesiąt złotych kary, a wysokość odsetek od długu na kartach kredytowych dochodzi nawet do kilkudziesięciu procent na rok.



Coraz powszechniejszą metodą płatności, choć bardziej skomplikowaną od poprzedniej i jednocześnie pozwalającą na większą elastyczność, są zakupy na raty (kredyt ratalny). Można z niej skorzystać w sklepach stacjonarnych i internetowych. Koszt zakupu dzielony jest na kilka, kilkanaście lub kilkadziesiąt części w przypadku większych wydatków oraz rozłożony jest w czasie według naszych preferencji.

● **KREDYT ZERO PROCENT**

Sklepy często zachęcają do skorzystania z takiej metody płatności – przez slogany oferujące „raty 0%”. Tego rodzaju okazje w rze-

czywistości zdarzają się bardzo rzadko. Na całkowity koszt pożyczki składa się bowiem nie tylko samo oprocentowanie, ale też wszelkie koszty, które ponosimy w związku z jej zaciągnięciem. Chodzi m.in. o wspomniane odsetki (wynikające z oprocentowania), opłaty, prowizje, podatki i marże oraz koszty usług dodatkowych (np. ubezpieczenia). Wszystkie te koszty składają się na rzeczywistą roczną stopę oprocentowania pożyczki (RRSO), którą pożyczkodawca ma obowiązek podawać zarówno w reklamach, jak i w umowach.

RRSO to zatem stopa procentowa uwzględniająca wszystkie dodatkowe opłaty. Dla przykładu, jeżeli podane w umowie RRSO wynosi 25% oznacza to, że za pożyczkę w kwocie 1 tys. zł zapłacimy dodatkowo rocznie 250 zł. Istotny jest także okres, na jaki bierzemy kredyt, z którego wynika liczba rat do spłacenia. Zdarza się jednak, że instytucje finansowe informują o RRSO małą czcionką, a konsultanci udzielający kredytu/pożyczki nie wspominają o jej wysokości. Pamiętajmy o naszym prawie do poznania tych parametrów, zanim podpiszemy umowę, gdyż znacznie ułatwi to porównanie wielu ofert na rynku.

BANK MÓWI NIE

Po pomoc w uzyskaniu dodatkowych środków możemy zwrócić się również do banku lub firmy pożyczkowej. Taka procedura rozpocznie się od zbadania zdolności kredytowej, czyli zdolności do spłaty powierzonych środków. Możliwa jest sytuacja, kiedy bank odmówi udzielenia kredytu. Powinno to być dla nas znakiem ostrzegawczym. Bardzo niedobre dla naszego bezpieczeństwa finansowego jest wtedy korzystanie z usług instytucji pożyczkowych. Często proponują one atrakcyjne oprocentowanie pożyczek, a jednocześnie naliczają klientom dodatkowe opłaty, np. za obsługę

w domu lub ubezpieczenie spłaty pożyczki. W efekcie łączny koszt pożyczki sięga kilkudziesięciu procent, a nawet więcej. Pamiętajmy o tym, że na ogół im mniej kryteriów należy spełnić i łatwiej uzyskać dodatkowe środki, tym najprawdopodobniej trudniej będzie spłacić całość długu.

● **JAK WYBRAĆ NAJLEPSZĄ I NAJBEZPIECZNIEJSZĄ OFERTĘ?**

Dokonując wyboru spośród dostępnych ofert, pamiętajmy o czterech zasadach bezpiecznej pożyczki:

- Policz, ile wyniesie całkowity koszt pożyczki.
- Sprawdź, z oferty jakiej instytucji chcesz skorzystać oraz czy jest ona wiarygodna.
- Dokładnie przeczytaj umowę, zwłaszcza klauzule napisane małym drukiem.
- Nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz.

Jeżeli zdecydujemy się skorzystać z oferty firmy pożyczkowej, to powinniśmy sprawdzić, czy znajduje się ona w Rejestrze Instytucji Pożyczkowych, będącym pod nadzorem Komisji Nadzoru Finansowego (www.knf.gov.pl). Komisja aktualizuje również na bieżąco listę podmiotów podejrzanych o popełnienie przestępstwa, wobec których wydaje ostrzeżenia publiczne (https://www.knf.gov.pl/dla_konsumenta/ostrezenia_publiczne) i tym samym ostrzega polskich konsumentów przed korzystaniem z ich usług. Musimy być również świadomi, czego będzie od nas wymagała instytucja udzielająca pożyczki lub kredytu. W rozmowie z jej sprzedawcą nie obawiajmy się powiedzieć, że czegoś nie rozumiemy. Skorzystajmy z naszego prawa do zadawania pytań.

Przed zawarciem umowy powinniśmy bezpłatnie otrzymać formularz, w którym znajdują się informacje dotyczące kosztów zwią-

zanych z pożyczką/kredytem, m.in.: oprocentowanie, harmonogram spłat, koszty, zabezpieczenie, usługi dodatkowe czy opcja szybszej spłaty. Dajmy sobie czas na przeczytanie umowy, a studiując jej warunki przed wizytą w placówce, przydatne może okazać się zakreślenie fragmentów, co do których mamy wątpliwości. Poza rozmową ze sprzedawcą podmiotu finansowego warto przejrzeć i omówić z kimś bliskim warunki umowy. Taka osoba powinna mieć doświadczenie w zagadnieniach finansowych lub być osobą, która specjalizuje się w tej problematyce.

Warto pamiętać również, że od umowy możemy odstąpić w ciągu 14 dni od jej podpisania, bez żadnych konsekwencji. Nie ma znaczenia to, jaka instytucja udzieliła kredytu/pożyczki, gdyż to samo prawo obowiązuje zarówno w przypadku banków, spółdzielczych kas oszczędnościowo-kredytowych, a także parabanków. Musimy jednak liczyć się z koniecznością uiszczenia odsetek za okres od dnia wypłaty kredytu do dnia jego spłaty, czyli za okres faktycznego korzystania z udostępnionych środków.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Jeżeli chcesz zasięgnąć porady na temat umowy dotyczącej kredytu/pożyczki, możesz zadzwonić na infolinię konsumencką – tel. 801 440 220 – obsługiwaną przez prawników Stowarzyszenia Konsumentów Polskich i Fundacji Konsumentów, którzy udzielają bezpłatnych informacji prawnych.*
- *Po bezpłatną pomoc prawną w sprawach konsumenckich możesz zwrócić się również do pozarządowej organizacji Federacji Konsumentów, która posiada swoje placówki na terenie całego kraju. Porady zasięgnąć można osobiście w jednym z oddziałów,*

wysyłając wiadomość e-mail lub kontaktując się z infolinią danego województwa (tel. 22/ 827 64 81 – w. mazowieckie).

- **W przypadku, gdy czujesz, że instytucja finansowa postępuje nieuczciwie, możesz skontaktować się również bezpłatnie z ekspertami Rzecznika Finansowego – tel. 22/ 333 73 25. Dodatkowo, pod bezpłatnym numerem infolinii Komisji Nadzoru Finansowego (tel. 800 290 479), można uzyskać informacje o podmiotach objętych nadzorem finansowym.**

Źródła:

Rzecznik Finansowy (<https://rf.gov.pl/>)

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (<https://www.uokik.gov.pl/>)

Komisja Nadzoru Finansowego (<https://www.knf.gov.pl/>)

Narodowy Bank Polski (<https://www.nbp.pl/>)

Bankowy Fundusz Gwarancyjny (<https://www.bfg.pl/>)

Związek Banków Polskich (<https://www.zbp.pl/>)

Co popycha do poszukiwania pracy na emeryturze? Chęć bycia przydatną/przydatnym, życiowa energia albo konieczność. Dodatkową pracą można wypełniać wolny czas, uzyskując przy tym nadprogramowe pieniądze. Wszystkie drogi wzięcia spraw w swoje ręce są godne pochwały, a oto najważniejsze wskazówki dla szukających pracy seniorów.

ZARABIAMY DODATKOWO

Autor: Grzegorz Dadas

Wartościowych ofert pracy trzeba poszukać w Internecie lub w urzędach pracy. Godnym polecenia miejscem zorientowania się w dobrych posadach dla seniorów są fundacje wspierające aktywizację zawodową osób w słusznym wieku. Jeżeli nie czujesz się pewnie, szukając informacji przez komputer, poproś o pomoc wnuczkę albo kogoś innego z rodziny czy opiekuna. Własnoręczne poszukiwanie ofert pracy w gazetach czy w telegazecie obniża szanse na dobrą posadę. Po prostu, rynek pracy zmienił się i tradycyjne formy ogłoszeń odchodzą w zapomnienie...

Nie oznacza to, że nie powstają nowe, ciekawe opcje dla senierek i seniorów. Senioralne Biuro Karier i infolinia 22/ 838 34 96 działa w Warszawie i oferuje osobom na emeryturze fachową pomoc oraz wsparcie w znalezieniu pracy. W Gdańsku siedzibę ma Centrum Pracy Seniorek i Seniorów – infolinia 0/ 800 125 155. Komenda Główna Ochotniczych Hufców Pracy prowadzi numer 19524. Łączy w ten sposób osoby poszukujące pracy z pracodawcami, z czego mogą też skorzystać seniorzy. Informacji można poszukać na <https://zielonalinia.gov.pl/>. Wsparcia udzieli też zawsze lokalny urząd pracy.

● **BEZ LUB Z LIMITEM**

Emeryt, który ukończył 65 lat lub kobieta po 60. roku życia mogą dorabiać bez żadnych limitów – ZUS nie ograniczy im wypłacanych świadczeń. Ostrożniejsze powinny być osoby na wcześniejszej emeryturze lub rencie. Muszą kontrolować wysokość osiągniętych dochodów – dla nich istnieją limity, po przekroczeniu których należy spodziewać się zmniejszenia lub zawieszania wypłaty świadczeń. Kwoty te ulegają zmianie co 3 miesiące, w związku z czym bieżące limity należy zweryfikować na stronie: <https://www.zus.pl/baza-wiedzy/skladki-wskazniki-odsetki/wskazniki/emerytury-i-renty>.



● **SAMODZIELNIE**

Gdy zaczynasz szukać pracy, wykorzystując Internet, odradzamy wpisywanie w wyszukiwarce prostych fraz, takich jak: „praca dla emeryta Kraków”, „praca dla emerytki w domu”. W ten sposób pokażą się najpopularniejsze wyniki wyszukiwania, a przez

to oferty, na które odpowiedziało najwięcej osób zainteresowanych. Lepszym wyborem będzie wejście na strony internetowe firm, w których chciałbyś/łabyś pracować. Następnie należy odszukać zakładki „Kariera”, „Dołącz do nas” lub „Praca”, gdzie znajdują się aktualne oferty. Jeżeli nie ma tam niczego nas interesującego, przez zakładkę „Kontakt” spróbuj samodzielnie nawiązać kontakt z firmą. Czy to przez mail lub telefon, prosząc o przekierowanie do osoby bądź działu odpowiadającego w firmie za rekrutację nowych pracowników. Równocześnie możesz szukać ofert pracy na zaufanych portalach z ogłoszeniami „praca”. To mogą być:

- Centralna Baza Ofert Pracy stworzona przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – <http://oferty.praca.gov.pl/>
- Serwis [praca.senior.pl](http://www.praca.senior.pl/oferty/) – <http://www.praca.senior.pl/oferty/>
- Serwis [pracuj.pl](https://www.pracuj.pl/) – link: <https://www.pracuj.pl/>

Szukając pracy na portalach z ogłoszeniami, masz możliwość wybrać konkretne parametry. To przede wszystkim:

- lokalizacja (pokażą ci się tylko oferty z wybranego przez siebie miasta lub województwa),
- stanowisko/firma/słowo kluczowe. Korzystając z tej opcji wpisz **jedno, góra dwa słowa** określające to, czego szukasz, np.: stanowisko – „pomocnik”, „opiekunka”, w przypadku firmy „Żabka”, czy słowo kluczowe – „kwaciarnia”.

Szukanie pracy dla nawet młodych osób bywa zadaniem długotrwałym i wymagającym wielu starań. Co nie oznacza, że nie należy próbować.

Zacznijmy od przygotowania CV i listu motywacyjnego. W procesach rekrutacji pracodawcy otrzymują często setki takich dokumentów, więc dobrze jest przygotować wiarygodne, robiące wrażenie

CV, aby wyróżnić się na tle innych kandydatów. Pomoże nam w tym portal <https://interviewme.pl/>, który jest świetnym narzędziem do napisania zawodowego życiorysu.

● UWIERZĘ W SIEBIE

Jeżeli posiadasz wskazane w ofercie pracy doświadczenie i umiejętności, lub chociażby zbliżone do nich, nie wahaj się zaaplikować. Przy pierwszych rozmowach dobrze być pewnym siebie i wskazywać na liczne zalety zatrudniania osób starszych. Zresztą, co do tego nie ma najmniejszych wątpliwości, a oto twoje atuty: dofinansowanie do wynagrodzenia seniora, wieloletnie doświadczenie zawodowe, lojalność i zdyscyplinowane, brak obowiązków domowych. Szczególnie to ostatnie pozwala angażować się w sprawy firmy i silniej skupić się na pracy.

● OD HOBBY DO DOCHODU

Posiadając pasję, często stajemy się ekspertami w danej dziedzinie. Wtedy to, co jest źródłem przyjemności, może stać się także źródłem dochodu. Jeżeli nie jesteś pewny/a, czy posiadasz hobby, które może stać się kluczem do skarbcza, odpowiedz na te pytania:

- O czym marzyłeś/aś gdy byłeś/aś dzieckiem?
- Kto lub co cię inspiruje?
- Czy lubisz czytać/ słuchać/ oglądać?
- Kiedy i w jakiej sytuacji ostatnio straciłeś/aś poczucie czasu?
- Kiedy i w jakiej sytuacji rezultat twojej pracy przerósł oczekiwania twoje i innych?
- „Jesteś w czymś świetny/a”, co potwierdzają twoi znajomi?
- Na jakie tematy dyskutujesz ze znajomymi?
- Jak spędzasz czas wolny?

- Co robisz, kiedy czujesz się podekscytowany i zadowolony w tym samym czasie?
- Co chciałbyś/chciałabyś zmienić wokół siebie, w społeczeństwie?
- Jaki inny problem chciałbyś/chciałabyś rozwiązać?
- Co mógłbyś/mogłabyś robić nawet za darmo?

Odpowiedzi pozwolą ustalić obszar związany z pasją, co może nam pomóc w poszukiwaniu płatnego zajęcia. Ale, uwaga! Sama pasja nie wystarczy, musi wiązać się z wartością dla odbiorców/klientów. Czyli, musisz stać się kimś użytecznym dla innych osób. Należy się skupić na ludziach i ich potrzebach, na dostarczeniu im tego, czego oni szukają. Tylko w momencie, gdy indywidualne zainteresowania lub umiejętności będą zbieżne z użytecznością dla innych osób, zyskujesz szansę do dodatkowy zarobek.

● JAK TO DZIAŁA

Jeżeli twoja pasja wiąże się z wytwarzaniem przedmiotów (np. malowanie, praca w drewnie, hodowla roślin), możesz spróbować zacząć sprzedawać je w Internecie, wykorzystując takie serwisy, jak np.: <https://www.pakamera.pl/>, <https://allegro.pl/>, <https://OLX.pl>. Jeżeli posiadasz szczególną wiedzę, doświadczenie lub talent pedagogiczny i umiesz to przekazać innym, skorzystaj z serwisu <https://www.e-korepetycje.net/>. Jeżeli dobrze znasz jakiś język i lubisz się nim posługiwać, to serwis Preply będzie dobry do znalezienia zlecenia – <https://preply.com/pl/>. Podobnym zajęciem może być tłumaczenie teksów – <https://www.proz.com/>. Jeżeli masz lekkie pióro i zawsze lubieś/aś pisać to serwis <https://www.textbookers.com/> pozwoli ci jeszcze na tym zarobić.

Jeżeli lubisz dzielić się swoimi doświadczeniami, to skorzystaj z usługi firmy ARC Rynek i Opinia – link: <https://epanel.pl/>. Natomiast jeżeli zawsze chciałaś/eś pracować w telewizji, to stwórz własny kurs/program, kanał w kanale internetowym <https://www.youtube.com/>.

Generalnie, wszelkie prace dla „złotej rączki”, usługi i umiejętności można reklamować i sprzedawać przez serwis <https://www.olx.pl/>, <https://oferia.pl/> czy też <https://www.freelancer.pl/>, [co po angielsku oznacza bycie wolnym strzelcem].

● WŁASNA FIRMA

Jeżeli twój pomysł na zarabianie na pasji wymagać będzie założenia działalności gospodarczej, najpierw spróbuj ustalić, kim mogą być twoi przyszli klienci i jak do nich dotrzeć. Mogą w tym pomóc następujące pytania:

- Czy klienci posiadają wyraźną potrzebę na to, co chcę oferować?
- Czy klienci są skłonni wydawać na to pieniądze?
- Czy mam łatwy dostęp do tych klientów?
- Czy chciałabym/bym spędzać czas ze swoimi klientami?
- Kim jest i jak duża jest konkurencja?
- Czy mogę dodać jakąś wartość ponad produkty konkurencji, czym będę się wyróżniać?
- Jakie są ceny u konkurencji?
- Co mogę zrobić lepiej niż ona?

Odpowiedzi na powyższe pytania będą uproszczoną wersją biznesplanu przyszłej firmy, czyli podstawowego dokumentu, jaki posiada każda firma. Dokument ten powinien pomóc podjąć decyzję, czy warto się angażować i rozpocząć kroki formalne, jak założenie działalności gospodarczej lub działalności nierejestrowanej.

W dalszych działaniach przyda się już profesjonalne wsparcia, więc skorzystaj z pomocy podmiotów zewnętrznych lub doświadczenia osób, które prowadzą swoje firmy.

● DO DZIEŁA!

Warto działać, bo znamy przykłady osób, które odniosły zawrotne sukcesy w wieku senioralnym. Dj Vika to bliski nam przykład z Polski. Anna Robertson rozpoczęła karierę malarską w wieku 78 lat, by w 2006 roku sprzedać jeden ze swoich obrazów za 1,2 miliona dolarów. Pułkownik Sanders w wieku 65 lat zaryzykował i za swoją pierwszą emeryturę otworzył franczyzę restauracji znaną obecnie jako KFC. Zaś 55 lat miał twórca Coca-Coli w momencie opracowania receptury napoju. Te przykłady pokazują nam, że wiek nie stanowi bariery i zawsze można zmienić swoje życie na lepsze i powiększyć swój stan posiadania.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Przy szukaniu pracy przez Internet można skorzystać z portalu społecznościowego Facebook i dołączyć tam do grup dedykowanych emerytom, np. „Emeryci i Renciści łączymy się, w grupie siła” lub „My – Emeryci”. Pozwoli to nawiązać kontakt z osobami także szukającymi pracy, otrzymać wsparcie i rady w poszukiwaniu jej.*
- *Przed rozpoczęciem poszukiwań pracy na szeroką skalę, z wykorzystaniem różnych źródeł, metod i osób, rozejrzyj się po swojej okolicy. Nawet na spacerze, idąc do swojej spółdzielni mieszkaniowej, lokalnego domu kultury lub na zakupy, dowiesz się, że akurat szukają tam kogoś do pracy.*

Ubezpieczenie ma zabezpieczyć nas przed kosztami nagłych i niepożądanych zdarzeń, takich jak: kradzież, stłuczka, pożar czy śmierć. Kupując ubezpieczenie, nabywamy święty spokój, bo przenosimy na towarzystwo ubezpieczeniowe ryzyko, którego się obawiamy. Należy zatem zadać sobie pytanie, czy warto kupić ten spokój, czy jednak żyć w niepokoju – co jeśli...?

■ UBEZPIECZENIA DLA SENIORÓW

Autor: Aleksandra Kowalik

Każde ubezpieczenie to produkt, który ma swoją cenę i niesie dla osoby kupującej pewną wartość. I tak samo, jak na każdych zakupach spożywczych czy AGD pytamy siebie – czy tego potrzebuję, warto zadać sobie pytanie – czy potrzebuję tego ubezpieczenia?

● JEDNO PYTANIE, WIELE ODPOWIEDZI

Każda seniorka i każdy senior powinien zadać sobie to pytanie osobiście i nie szukać odpowiedzi u agenta ubezpieczeniowego. Odpowiedź będzie oznaczać indywidualne potrzeby, a to znowu zależy od wielu czynników.

Na przykład, im większy posiadasz majątek, tym mniej jesteś narażona/y na nieprzewidywalne koszty – to tzw. poduszka finansowa. Powoduje, że masz mniejszą potrzebę ubezpieczenia. Natomiast, jeśli nie masz odłożonych pieniędzy, wówczas wykupienie polisy ubezpieczeniowej na życie ma większy sens. Samo ubezpieczenie na życie ma głównie chronić osoby bliskie po twojej śmierci. Nie ma sensu ubezpieczać się w ten sposób, jeśli takich osób nie mamy.

Czyli, im większy jest majątek, którym rodzina może dysponować po śmierci lub którym możesz opłacić ewentualne koszty niepożądane (koszty leczenia, pożary, stłuczki samochodowe), tym mniejsza jest potrzeba ubezpieczenia.

● **JAKIE FORMY UBEZPIECZENIA SĄ ODPOWIEDNIA DLA SENIORÓW?**

Prawie każda forma ubezpieczenia jest odpowiednia i dostępna dla seniorów. Począwszy od ubezpieczenia OC samochodu, na ubezpieczeniu na życie skończywszy. Co nie oznacza, że powinniśmy wykupić wszystkie ubezpieczenia. Zawsze należy pamiętać, że zanim przystąpi się do zakupu jakiegokolwiek polisy dla osoby starszej, przede wszystkim należy sprawdzić warunki umowy i szczegóły dotyczące produktu finansowego. Może się bowiem okazać, że natrafimy w nim na limit wiekowy albo korzyść z niego będzie niewielka.

● **CZY NIE JEST ZA PÓŹNO NA UBEZPIECZENIE?**

Jednak pamiętajmy o tym, że na podjęcie decyzji o ubezpieczeniu nigdy nie jest za późno. Metryka przestała już być ograniczeniem nawet w zakresie ubezpieczeń na życie. Towarzystwa ubezpieczeniowe coraz bardziej rozszerzają oferty, dopasowując produkty do oczekiwań klientów. Wśród nich są również osoby w senioralnym i podeszłym wieku. Co więcej, w przypadku ubezpieczeń OC samochodu seniorzy płacą mniej niż kierowcy z pozostałych grup wiekowych. Ubezpieczyciele doceniają w ten sposób doświadczonych kierowców.

● **JAKIE WYBRAĆ UBEZPIECZENIE NA ŻYCIE?**

Na wstępie należy pamiętać przede wszystkim o tym, że ubezpieczenie na życie jest ochroną nie osoby kupującej polisę, lecz osób jej bliskich czy uposażonych. To ubezpieczenie ma na celu zabezpieczenie finansowe dla nich, pokrycie kosztów pogrzebu bądź innych zobowiązań finansowych.

Część ubezpieczycieli oferuje ubezpieczenia na życie dla osób powyżej 60, 70, a nawet 80 lat. Niestety zdarza się, że produkt reklamowany jest jako ten przygotowany dla seniorów, jednak po sprawdzeniu ogólnych warunków ubezpieczenia (tzw. OWU) okazuje się, że seniorzy niewiele zyskują. Część z towarzystw ubezpieczeniowych do zawarcia polisy wymaga ankiety zdrowotnej. Z uwagi na wiek, choroby lub perspektywę śmierci u seniorów ryzyko dla nich jest większe, stąd te pytania. Wybierajmy więc te polisy, które nie wymagają ankiety medycznej.

Należy pamiętać też o tym, że im większa ma być suma ubezpieczeniowa, tym większą składkę będziemy płacić. Co do zasady, osoby starsze mogą liczyć na niższą sumę ubezpieczeniową niż osoby, które ubezpieczyły się za młodu i miały dłuższy czas płacenia składek. Warto się więc zastanowić nad tym, czego oczekujemy względem polisy na życie.

● **CZYM JEST UBEZPIECZENIE OC?**

Ubezpieczenie OC oznacza ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej. Jego głównym zadaniem jest ochrona przed kosztami odszkodowań na rzecz innych osób, w wyniku spowodowanych przez nas wypadków. Powinniśmy rozważyć zakup ubezpieczenia OC w sytuacji, gdy po prostu nie stać nas na pokrycie ewentualnych kosztów szkód. Jakie ubezpieczenia warto mieć? Takie, które

zapewniają pełny, pożądany dla nas zakres ochrony. Warto zastanowić się nad następującymi wariantami:

- Ubezpieczenie OC w życiu prywatnym – bez względu na to, czy mieszkamy w domu jednorodzinnym czy w bloku, warto rozważyć to ubezpieczenie. Uchroni nas od ryzyka powodzi, pożaru czy włamania z dewastacją, czy chociażby w przypadku zalania wodą sąsiada.
- Dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne – wprawdzie nie jest w Polsce konieczne, warto jednak rozważyć tę opcję, szczególnie w przypadku, gdy często korzystamy z porad u lekarza. Podstawowy pakiet prywatnych świadczeń medycznych nie jest dużym wydatkiem, ale dzięki niemu możemy znacznie skrócić czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty.

● **JAKICH UBEZPIECZEŃ UNIKAĆ?**

Przede wszystkim powinniśmy unikać ubezpieczeń nadmiarowych, czyli niepotrzebnych. Jeśli mamy samochód, potrzebujemy ubezpieczenia OC, ale dobrowolne ubezpieczenie AC (autocasco) może się już okazać zbędnym wydatkiem, szczególnie gdy jeździmy sporadycznie lub mamy starszy samochód.

Należy również trzymać się z daleka od ubezpieczeń inwestycyjnych lub takich, które łączą ochronę z inwestowaniem. Są to produkty wyjątkowo złożone i kosztowne. Nie dość, że trudno jest na nich cokolwiek zarobić, to w przypadku zerwania umowy przed jej wygaśnięciem, bardzo trudno odzyskać pieniądze.

OWU – Ogólne Warunki Ubezpieczenia. To dokument, który powinniśmy przeczytać od deski do deski. OWU muszą być sformułowane jednoznacznie i zrozumiale. Powinny zawierać informacje ważne na wszystkich poziomach relacji klient – zakład ubezpieczeń. W szczególności chodzi o parametry ubezpieczenia, w tym wykluczenia, uprawniające do odmowy wypłaty odszkodowania i innych świadczeń lub ich obniżenia.

● **JAK SZUKAĆ DOBREGO UBEZPIECZENIA?**

Najlepszą metodą jest korzystanie z internetowych porównywarek ubezpieczeń. Jest to rozwiązanie, dzięki któremu seniora lub senior staje przed możliwością wyboru i ma szansę sięgnąć po najkorzystniejszą ofertę na rynku. Jeśli nie mamy takiej opcji, warto skorzystać z konsultacji z agentem ubezpieczeniowym. Na pewno będzie miał on bogatszą ofertę niż pojedyncze towarzystwo ubezpieczeniowe. Dzięki temu zyskamy dostęp do tańszych, a tak samo dobrych ubezpieczeń. Porównywanie zawsze przekłada się na korzyści. W przypadkach motoryzacyjnego ubezpieczenia OC różnice potrafią wynosić nawet 1 tys. złotych w skali roku.

● **JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ?**

Przede wszystkim należy przeczytać OWU. Pamiętajmy również, że zadaniem agenta ubezpieczeniowego jest także SPRZEDAŻ. Może się więc zdarzyć, że będzie on starał się przekonać nas do nadmiarowego ubezpieczenia. Bądźmy asertywni, oceniajmy sytuację na trzeźwo, bowiem może się zdarzyć, że w obawie o życie i mienie kupujemy polisy, które są nam niepotrzebne, a ich jedynym efektem jest zaspokojenie naszego względnego poczucia spokoju. Należy więc bardzo skrupulatnie podejść do przeczytania umowy polisy, dać sobie dzień lub dwa na analizę. Po co płacić dwa

razy za składnik ubezpieczenia, za który płacimy w ramach innego ubezpieczenia? lub, jeśli dana polisa obejmuje ryzyko, które w naszej sytuacji jest nierealne, czy chcemy dać się na to nabrać? Generalnie, co nie tylko dotyczy ubezpieczeń oraz seniorów, najlepiej znaleźć zaufanego doradcę finansowego ds. ubezpieczeń, który pomoże odnaleźć się w gąszczu produktów finansowych, mając na uwadze przede wszystkim dobro klienta.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Kierowcy grupy wiekowej 60+ płacą za obowiązkowe ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej najniższe kwoty. Drogowe ubezpieczenie OC jest obowiązkowe dla wszystkich. Jego brak grozi wielotysięcznymi karami.*
- *Jeśli od lat ubezpieczamy się w tej samej ubezpieczalni – z przyzwyczajenia, z powodu bliskości placówki, przywiązania lub jakiegokolwiek innego powodu – warto porównać polisę z dostępnymi na rynku, gdyż zawsze istnieje prawdopodobieństwo, że za nią przepłacamy.*

Pierwszym krokiem do finansowego bezpieczeństwa zawsze jest regularne oszczędzanie. Dopiero gdy zapewnimy odpowiednio wysoką nadwyżkę środków, możemy zacząć inwestować w bardziej ryzykowne, lecz potencjalnie bardziej zyskowne produkty finansowe. Oto jak podejść do oszczędzania i inwestowania.

ODKRYJ W SOBIE BANKOWCA I MAKLERA

O oszczędzaniu i inwestowaniu

Autor: Karol Yearwood

Oszczędzanie nie wiąże się z ryzykiem. Ma na celu przede wszystkim utrzymanie realnej wartości naszych pieniędzy, ewentualnie z drobnym wzrostem. Jego celem nie jest też szybkie mnożenie pieniędzy – mogą być one trzymane w formie depozytów bankowych, na kontach oszczędnościowych, w obligacjach rządowych. Głównym celem oszczędzania jest regularne odkładanie środków, które mogą być przeznaczone na realizację konkretnego celu lub użyte w „czarną godzinę”. Jeśli ktoś oszczędza, korzystając z produktów oszczędnościowych, to z 10 tys. zł po 10 latach otrzyma 12 tys. zł. Tyle mniej więcej można uzbierać z odsetek bankowych bez ryzyka, zakładając oprocentowanie 2% na rok).

Inwestowanie jest odmienne. Ma na celu systematyczne zwiększenie puli pieniędzy, z rocznym zyskiem o wiele większym niż 2%. Inwestowanie pozwala nam więc mnożyć środki, ale równocześnie trzeba liczyć się z tym, że inwestycja może być nietrafiona i kapitał wręcz się zmniejszy. Tak więc, różnica pomiędzy oszczędzaniem a inwestowaniem polega na akceptacji ryzyka i liczeniu się z jego konsekwencjami.

● WARTO OSZCZĘDZAĆ

Tajemnica oszczędzania polega na tym, że nie liczy się wysokość środków, a regularność. Czyli, istotna jest akceptacja tego, że w oszczędzaniu liczy się wyrobienie odpowiedniego nawyku, nawet jeżeli nawyk dotyczy niewielkich kwot. Czyli, niezależnie od wysokości wpływów, każda/y z nas powinien regularnie oszczędzać. W dłuższym czasie na pewno przekonamy się o sile nawyku – regularnie oszczędzając 100 zł w miesiącu (ok. 3 zł dziennie), w 3 lata jesteśmy w stanie zgromadzić prawie 4 tys. zł oszczędności, które mogą nam pomóc w nieprzewidzianych wydatkach. Po prostu, same oszczędności zawsze są pochodną środków, które uzyskujemy.

Korzyści z oszczędzania:

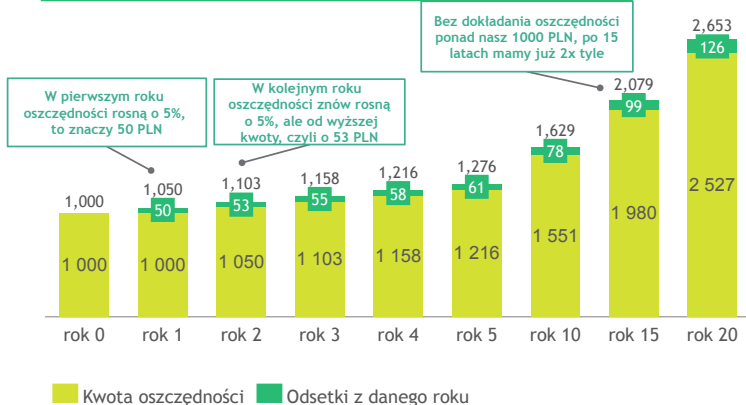
- *Niezależność finansowa – odłożone środki zabezpieczają przed nieprzewidzianymi wydatkami i chronią przed koniecznością zadłużania się.*
- *Bezpieczeństwo – odłożone środki pomogą w „czarnej godzinie” przeżyć do momentu aż sytuacja finansowa unormuje się.*
- *Racjonalizacja wydatków – myślenie o oszczędzaniu często przekłada się na pozbycie się zbędnych wydatków z domowego budżetu.*
- *Realizacja celów – oszczędzanie pomaga zrealizować długoterminowe plany, a oszczędzanie z jasnym celem pomoże rozwijać motywację.*
- *Satysfakcja i komfort psychiczny – o ile nie każdy lubi żyć oszczędnie, chyba nie ma nikogo, kto nie lubi widzieć efektów rozsądnego gospodarowania finansami osobistymi.*

SAMONAPĘDZAJĄCE SIĘ OSZCZĘDNOŚCI

Mocnym atutem regularnego oszczędzania jest to, że oszczędności „same się napędzają”. Jeżeli trzymamy środki na lokacie bankowej lub koncie oszczędnościowym, otrzymujemy za nie odsetki, np. po roku na koncie znajdziemy więcej pieniędzy, gdy bank policzy odsetki. W kolejnym roku otrzymamy odsetki od odsetek, itd. To dodatkowy benefit, który otrzymujemy od banku.

Oszczędzanie to samo-napędzająca się maszyna: sekret procentu składanego. Ilustracyjny przykład dla 5% odsetek

Ilustracyjny przykład, zakładając że otrzymujemy 5% odsetek co roku



W tym przykładzie oszczędzamy tylko raz 1000 zł w pierwszym roku.

Odsetki, które zarabiamy na naszych oszczędnościach, trafiają do łącznej sumy oszczędności.

Kolejne odsetki naliczają się już od tej większej kwoty, czyli co roku otrzymujemy wyższe odsetki.

Dzięki temu stopień naszego oszczędzania stale przyspiesza.

Tabela w powiększeniu na stronie 68

Przykłady regularnych sposobów na oszczędzanie:

- **Co miesiąc można wydzielić 5–20% swoich wpływów i przełać na konto oszczędnościowe / włożyć do skarbonki. Można to zrobić cyklicznym przelewem środków na rachunek oszczędnościowy.**
- **Zaokrąglanie kosztów zakupów – gwarantuje nam regularność. Jeżeli za zakupy płacimy kartą, wiele banków oferuje programy oszczędzania polegający na odkładaniu końcówek transakcji**

kartowych, to znaczy, jeżeli płacimy 11.50 zł, możemy zaokrąglić kwotę do 12 zł a 0.50 zł automatycznie odłoży nam się na rachunku oszczędnościowym.

- *Ograniczanie zbędnych wydatków. Przeciętnie 5-10% pieniędzy w domowym budżecie jest przeznaczone na zbędne wydatki. Płacimy nadmiarowo, marnując jedzenie, kupując niepotrzebne rzeczy. Wystarczy monitorować wydatki, a nadwyżki – oszczędzać.*

● ZACZYNAMY INWESTOWANIE

W odróżnieniu od oszczędzania, w inwestowaniu nie ma gwarancji, że inwestycja się powiedzie. Oto przykład – jeśli wkładam pieniądze do banku na lokatę z gwarantowanymi odsetkami 1-2%, to bank sam zajmuje się ich inwestowaniem. Zarabia na udzielaniu kredytów, finansowaniu firm. Najczęściej ma z tego kilkanaście procent w skali roku, ale bierze na siebie całe ryzyko z tego tytułu, np. kredytobiorcy mogą nie spłacać kredytów. Podobna logika działa w przypadku inwestycji – to my ponosimy pełne ryzyko, że inwestycja nie powiedzie się, ale też my zyskamy potencjalnie więcej niż na lokacie bankowej, jeśli się uda.

Aby ograniczyć ryzyko inwestycyjne, pamiętajmy, aby przed rozpoczęciem inwestowania:

- Wiedzieć, ile z oszczędności przeznaczyć na inwestycje. Kluczowa zasada – inwestuję tylko te pieniądze, których brak nie spowoduje zagrożenia dla mojego budżetu i długoterminowej przyszłości.
- Zdefiniować cel inwestycji.
- Określić profil ryzyka (jak duże ryzyko chcę podjąć) oraz właściwe zrozumienia ryzyka, które wiąże się z moją inwestycją.

- Określić horyzont czasowy – jak długo chcę inwestować w ten sposób?
- Zdywersyfikować inwestycję – pozwoli uniknąć sytuacji, gdy 100% kapitału zainwestowane jest tylko w jeden produkt finansowy.
- Zrozumieć, z jakimi dodatkowymi opłatami wiąże się inwestycja.

Wiedząc to wszystko, można odkryć w sobie ostrożnego bankowca i oszczędzać, a gdy już uda się odłożyć odpowiednią kwotę, odkryć również maklera, który ryzykuje i zarabia, choć czasem wiele traci.

● KLUCZOWE PRODUKTY OSZCZĘDNOŚCIOWE I INWESTYCYJNE

W oszczędzaniu trzeba być ostrożnym – czasem nazewnictwo w bankach jest mylące

OSZCZĘDZANIE		INWESTOWANIE		
				
Konto oszczędnościowe	Lokata	Lokata z funduszem	Obligacje korporacyjne	Fundusze inwestycyjne / Akcje
<p>Konto oszczędnościowe jest w pełni bezpieczne i daje największą wygodę i dostępność środków</p> <p>W zamian za wygodę, konto oferuje najniższy zwrot</p>	<ul style="list-style-type: none">• Lokaty są bezpieczne, ale aby uzyskać odsetki pieniądze muszą być zamrożone na okres• Środki nadal można wypłacić, ale wtedy tracimy odsetki• Nieco wyższe odsetki niż konto oszcz.	<ul style="list-style-type: none">• UWAGA – mylące pojęcie. Środki faktycznie są bezpieczne, ale odsetki niegwarantowane – często zależą od wyniku funduszu• Nie ma gwarancji uzyskania odsetek, ale szansa na większy zysk	<ul style="list-style-type: none">• Produkt z dużym ryzykiem – firma może upaść, a wtedy nasze środki są zagrożone i możemy stracić inwestycję• Zazwyczaj wyższa stopa zwrotu	<ul style="list-style-type: none">• Bardzo duże ryzyko i duża fluktuacja inwestycji• Najwyższa potencjalna stopa zwrotu, ale też największe ryzyko

Większe ryzyko i większa potencjalna stopa zwrotu

Tabela w powiększeniu na stronie 69

Przed rozpoczęciem oszczędzania lub inwestowania, powinniśmy zaznajomić się, z jakim ryzykiem wiążą się poszczególne produkty finansowe, do których należą między innymi:

- **Konto oszczędnościowe (oszczędzanie)** – cechuje się bardzo

niskim poziomem ryzyka, ponieważ depozyty są objęte Bankowym Funduszem Gwarancyjnym – nawet w razie upadku banku, fundusz gwarantuje sumę oszczędności do 100 tys. EUR. W zamian za wygodę i bezpieczeństwo, na tym produkcie zarobimy relatywnie najniższe odsetki, natomiast mamy możliwość wypłaty środków w każdej chwili, bez utraty oprocentowania.

- **Lokata bankowa** (oszczędzanie) – produkt równie bezpieczny co konto oszczędnościowe, natomiast zazwyczaj z wyższym oprocentowaniem – wynika ono z tego, że środki lokujemy na z góry ustalony czas. Do środków oczywiście zawsze mamy dostęp, natomiast wcześniejsza wypłata wiąże się z utratą dodatkowego oprocentowania (ale nie kapitału!).
- **Lokata z funduszem** (inwestowanie) – produkt ten działa podobnie do lokaty (gwarantowana suma inwestycji), natomiast oprocentowanie uzależnione jest od produktu inwestycyjnego (np. ceny akcji lub ceny złota). Oznacza to, że możemy zarobić więcej, jeśli instrument zyska na wartości, natomiast jeżeli instrument straci na wartości, nie zarobimy odsetek – z powrotem otrzymamy tylko to, co wpłaciliśmy, bez żadnego zysku (koniecznie należy się zapoznać z tzw. maksymalną ekspozycją na ryzyko, czyli ile kapitału zainwestowanego możemy stracić w przypadku negatywnych zmian produktu inwestycyjnego).
- **Obligacje korporacyjne** (inwestowanie) – instrument cechujący się wyższym poziomem ryzyka, który polega na „zakupie długu” od przedsiębiorstwa (obligacji), które umawia się z nami na zwrot środków wraz z oprocentowaniem. Występuje tutaj ryzyko całkowitej utraty środków, dlatego należy być bardzo

ostrożnym. Ryzyko zależy od przedsiębiorstwa – bezpieczniejsze są duże i stabilne firmy, np. duże, państwowe banki, ale wtedy też oprocentowanie jest nieco niższe. Im mniejsza i mniej stabilna firma, tym większe odsetki, ale i większe ryzyko. Negatywnym przykładem jest firma Get Back, która zapożyczyła się właśnie za pomocą obligacji i upadła, przez co wielu inwestorów straciło wszystkie lub dużą część swoich środków.



- **Akcje** (inwestowanie) – bardzo ryzykowny instrument, za pomocą którego możemy stać się akcjonariuszem spółki giełdowej. Cena akcji koresponduje do wartości firmy – z czasem jeżeli firma ma dobre wyniki, cena akcji rośnie, a my zarabiamy na inwestycji (w praktyce jednak nie jest to taka prosta zależność). Natomiast w gorszych czasach, cena akcji może pójść w dół, a my tracimy swoje środki, przy upadku firmy możemy nawet stracić wszystko. Są to zazwyczaj instrumenty długoterminowe, obarczone silną fluktuacją i wahaniami ceny – należy być bardzo ostrożnym i odpowiednio dywersyfikować swój

portfel (rozkładając inwestycje na kilka spółek, zmniejszamy, ale nie eliminujemy, ryzyko utraty wszystkich środków).

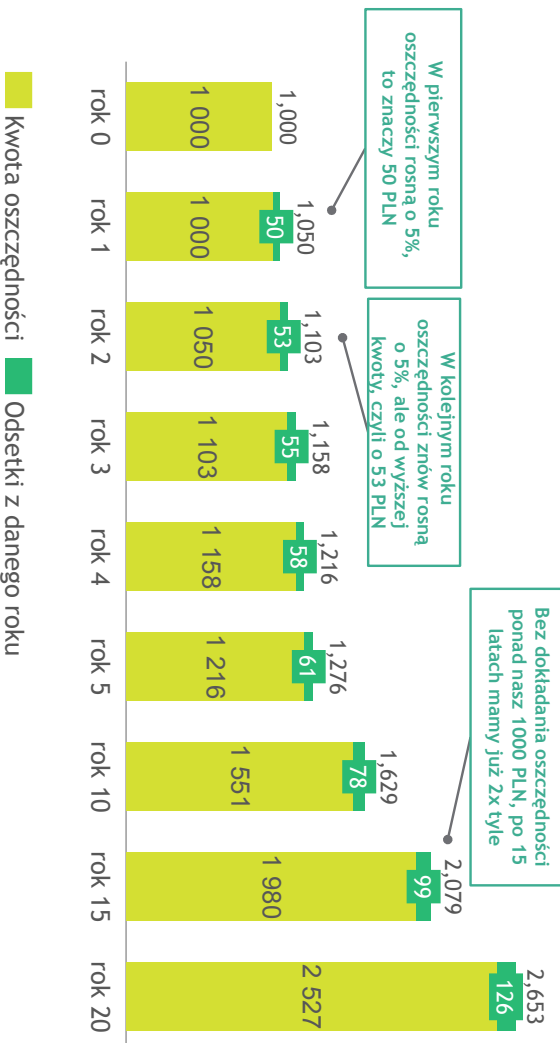
- **Fundusze inwestycyjne** (inwestowanie) – ryzykowny instrument, który zazwyczaj składa się z portfela akcji / obligacji prowadzonego przez fundusz inwestycyjny. Plusem jest dywersyfikacja (środki rozłożone są zazwyczaj na wiele aktywów) oraz ekspertyza zarządzających portfelem, natomiast także musimy spodziewać się silnych wahań cen oraz możliwości utraty środków. Fundusz pobiera także opłatę za zarządzanie środkami, natomiast jest to często dobry sposób na pierwsze eksperymentowanie z rynkami kapitałowymi. Fundusze są też różne – można wybrać takie o mniejszym ryzyku (głównie obligacje państwowe i korporacyjne dużych spółek) oraz o większym ryzyku (np. akcje)

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Skuteczne oszczędzanie trzeba zacząć od wydzielenia kwoty z domowego budżetu przeznaczonej na oszczędności. Najlepszym sposobem ich zabezpieczenia i uniknięcia pokusy do wydawania jest lokowanie pieniędzy na dedykowanym koncie oszczędnościowym.*
- *Inwestujmy tylko nadmiarowy kapitał. Dzięki temu, w przypadku utraty zainwestowanego kapitału, nie pozbędziemy się środków na przyszłość. Jeśli natomiast inwestycja przyniesie zysk, nasze środki będą większe, niż gdyby były trzymane tylko na rachunkach bankowych.*

Oszczędzanie to samo-napędzająca się maszyna: sekret procentu składanego. Ilustracyjny przykład dla 5% odsetek

Ilustracyjny przykład, zakładając że otrzymujemy 5% odsetek co roku



W tym przykładzie oszczędzamy tylko raz 1000 zł w pierwszym roku. Odsetki, które zarabiamy na naszych oszczędnościach, trafiają do łącznej sumy oszczędności. Kolejne odsetki naliczają się już od tej większej kwoty, czyli co roku otrzymujemy wyższe odsetki. Dzięki temu stopień naszego oszczędzania stale przyspiesza.

W oszczędzaniu trzeba być ostrożnym – czasem nazewnictwo w bankach jest mylące

OSZCZĘDZANIE



Konto

oszczędnościowe

- Konto oszczędnościowe jest w pełni bezpieczne i daje największą wygodę i dostępność środków
- W zamian za wygodę, konto oferuje najniższy zwrot



Lokata

- Lokaty są bezpieczne, ale aby uzyskać odsetki pieniądze muszą być zamrożone na okres
- Środki nadal można wypłacić, ale wtedy tracimy odsetki
- Nieco wyższe odsetki niż konto oszcz.



Lokata

z funduszem

- UWAGA – mylące pojęcie. Środki faktycznie są bezpieczne, ale odsetki niegwarantowane – często zależą od wyniku funduszu
- Nie ma gwarancji uzyskania odsetek, ale szansa na większy zysk

INWESTOWANIE



Obligacje korporacyjne

- Produkt z dużym ryzykiem – firma może upaść, a wtedy nasze środki są zagrożone i możemy stracić inwestycję
- Zazwyczaj wyższa stopa zwrotu



Fundusze inwestycyjne / Akcje

- Bardzo duże ryzyko i duża fluktuacja inwestycji
- Najwyższa potencjalna stopa zwrotu, ale też największe ryzyko

Większe ryzyko i większa potencjalna stopa zwrotu

Część 2. Zdrowie

Styl życia jest najważniejszym czynnikiem zachowania zdrowia. Największy udział w nim ma żywienie (ok. 60%) oraz aktywność fizyczna (20%). Dodatkowo, każda zmiana stylu życia na lepsze w większości przypadków jest mniej kosztowna niż opieka zdrowotna.

Ponieważ zmiany fizjologiczne towarzyszące starzeniu się wpływają na zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze, dlatego świadomość odpowiedniego sposobu żywienia i stylu życia ma ogromne znaczenie dla senierek i seniorów.

SENIORKA I SENIOR PRZY STOLE

Autor: mgr Aleksandra Hyży, dietetyk kliniczny

Na zdrowie człowieka wpływa przede wszystkim styl życia. Chodzi o sposób żywienia, poziom aktywności fizycznej, jakość snu, radzenie sobie ze stresem. Wielkie znaczenie mają tu relacje z bliskimi, używki, zachowania seksualne, kontrola stanu własnego zdrowia – w całości to ok. 50% oddziaływania. Czynniki takie jak środowisko



fizyczne oraz społeczne życia i pracy wpływają na zdrowie w ok. 20%. Zdrowie zależy od czynników genetycznych w ok. 16–20%. Jakość opieki zdrowotnej – 10–15% (badania Marca Lalonda, kanadyjskiego ministra zdrowia). Dlatego analizę i ewentualne zmiany stylu życia seniorów proponujemy zacząć od układania posiłków.

Ważne jest: aby zawrzeć w nich przynajmniej po jednym produkcie z trzech różnych grup produktów, np.: pieczywo, ryby, owoce. Wszystkie 6 grup produktów daje wiele możliwości. W każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa i/lub owoce.



Warto spożywać pełnoziarniste produkty zbożowe, chudy nabiał, tłuste ryby morskie, drób i nasiona roślin strączkowych, a ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, zwłaszcza przetworzonego. Pomimo tego że oleje roślinne i orzechy są dobrym źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych, pamiętajmy o tym, że są kaloryczne. Dlatego powinny znaleźć się na talerzu w mniejszych ilościach (ok. 30 g – garstka orzechów dziennie). Najlepszymi napojami są woda, a także

niestodzona kawa i herbata. Potrawy warto doprawiać ziołami i naturalnymi przyprawami, unikać przy tym soli i mieszanek przyprawowych, które zawierają jej znaczne ilości.

Dekalog diety seniora:

- *Jedz 4-5 małych posiłków dziennie.*
- *Zwiększaj gęstość odżywczą posiłków (są wysoko odżywcze, ale mało kaloryczne).*
- *Stosuj miękkie margaryny wzbogacane w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe do smarowania pieczywa (wzbogacane np. o kwasy omega-3 – EPA, DHA).*
- *Stosuj oleje roślinne do krótkiego smażenia i do sałatek (olej rzepakowy, oliwa z oliwek – na ciepło, olej lniany – na zimno).*
- *Codziennie jedz warzywa i owoce, najlepiej surowe – 3 porcje warzyw, 1 owoców + szklanka soku.*
- *Pij ok. 2 l płynów, tj. ok. 8 szklanek dziennie.*
- *Unikaj przejadania się.*
- *Unikaj potraw i produktów ciężkostrawnych, np.: potraw długo smażonych, bigosu, grzybów.*
- *Znajduj przyjemność w jedzeniu.*
- *Zachowaj aktywny tryb życia, zgodnie z własnymi możliwościami.*

Grupy produktów spożywczych:

- **Zbożowe**
- **Mleczne**
- **Mięso, ryby, jaja**
- **Warzywa**
- **Owoce**
- **Cukier, słodycze i tłuszcze**



źródło: red. M. Jarosz, *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym*, IŻŻ, 2017

● **PIRAMIDA ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ INSTYTUTU ŻYWNOCI I ŻYWIENIA DLA OSÓB STARSZYCH**

Jest to modyfikacja popularnej piramidy żywienia, uwzględniająca potrzeby senioralne. U podstaw piramidy znajduje się aktywność fizyczna, umysłowa oraz dobre relacje społeczne. Kolejnym istotnym elementem jest właściwe nawodnienie. Zdecydowaną większość jadłospisu powinny stanowić warzywa i owoce. Po raz pierwszy w piramidzie uwzględniono soki warzywne i owocowe w ilości 250 ml/dzień (1 szklanka).

ZASADA 7 „U” PROFESORA BERGERA

1 U. Urozmaicenie – należy dążyć do tego, aby w każdym posiłku znalazły się produkty ze wszystkich grup. To zagwarantuje organizmowi odpowiednią ilość wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Skład posiłków nie powinien powtarzać się zbyt często. Nuda nie jest zdrowa.

2 U. Umiarkowanie – nie należy jeść ani za mało, ani za dużo. Wskaźnikiem powinna być prawidłowa, stała masa ciała. Jeśli zaobserwujemy, że zmienia się, skorygujmy ilość jedzenia. Pomoże w tym odróżnianie głodu od apetytu – ten pierwszy jest fizjologicznym sygnałem organizmu, że brakuje mu energii oraz substancji odżywczych. Apetyt warunkują poczucie przyjemności i zachcianki. Warto jeść świadomie, wiedząc, czy zaspokajamy głód czy apetyt.

3 U. Uregulowanie – regularność to klucz do utrzymania stałej masy ciała i dobrego samopoczucia. Posiłki powinny być spożywane w miarę o stałych porach, a ich wielkość i jakość również powinny utrzymywać się na podobnym poziomie.

4 U. Umiejętność przygotowywania posiłków – techniki kulinarne mają istotny wpływ na jakość i wartość odżywczą posiłków. Wypróbuj: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania czy pieczenie. Zbyt długie gotowanie powoduje straty witamin, a panierowanie i smażenie w głębokim tłuszczu zwiększa wartość energetyczną nawet najchudszego produktu.

5 U. Uprawianie sportu – aktywność fizyczna jest niezbędna. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by poświęcać minimum 150 minut tygodniowo na umiarkowaną aktywność fizyczną, przy czym jednorazowo powinna ona trwać nie krócej niż 10 minut. Warto tutaj rozróżnić aktywność fizyczną od wysiłku fizycznego.

Wysiłek to w dużym uproszczeniu sport. Aktywność fizyczna to nawet wykonywane codziennie czynności – spacer po zakupy, wchodzenie po schodach czy sprzątanie. Co ważne, aktywność fizyczną należy dostosować do własnych możliwości i stanu zdrowia.

6 U. Unikanie nadmiaru – nadmierna troska i przejmowanie się każdą spożytą kalorią mogą być podobnie niekorzystne, jak przejadanie się. Strzeżmy się więc przesady w każdą ze stron. Słodycze, przekąski, alkohol i inne używki traktujmy z wielkim umiarem – jak drobne przyjemności, a nie podstawę diety. Z niektórych warto zrezygnować w ogóle.

7 U. Uśmiechanie się – pogoda ducha i pozytywne nastawienie do świata sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia przez całe życie i znacznie je wydłużają. Są na to dowody naukowe.

● **POBAWMY SIĘ W KUCHNI**

Korzystając z tych pomysłów na urozmaicenie posiłków, można samej/samemu zacząć zabawę w nowe menu. I tak, na śniadanie zamiast codziennych kanapek wybierz owsiankę, omlet, zupę mleczną lub jajecznicę. Jeśli kanapkowe przyzwyczajenie jest silniejsze, można zmienić rodzaj pieczywa, dodatków i smaków. Zalecane przed dietetyków urozmaicenie wyklucza powtarzanie składników na pierwsze i drugie śniadanie. Powinno różnić się składem, smakiem, a nawet formą czy kolorem. Przy obiedzie najprościej stosować się do zasady kolorów i struktur: wybrałeś/aś czerwoną zupę? Na drugie danie zaserwuj coś żółtego, zielonego, fioletowego lub białego. Jeśli w zupie był makaron, na drugie danie zjedz ziemniaki, kaszę lub ryż. Pamiętaj, że warzywa powinny zajmować połowę talerza.

Podwieczorek to najstarszy posiłek dnia, choć wypada i tu unikać przesady. Dobre są owoce, domowe ciasto i mleczny dodatek: jogurt, kefir lub po prostu szklanka mleka, jeśli możesz je pić. Kolacja powinna być lekka, ale sycąca. Wybierz kaszę z warzywami, lekką zapiekankę lub kanapki – oczywiście wtedy, gdy nie było ich jeszcze w jadłospisie. Generalnie, przy układaniu menu nie bój się eksperymentować z nowymi produktami i smakami – przejrzyj sklepowe półki, próbuj i eksperymentuj w kuchni.

● ZMIANY, RZECZ NATURALNA

Starzenie się jest procesem nieodwracalnym, którego skutkami są tzw. zmiany zanikowe (inwolucyjne). Zachodzą one naturalnie i występują u ogółu populacji, chociaż nie wszystkie obserwuje się u każdego. Zmian involucyjnych nie da się cofnąć, ale można załagodzić ich przebieg, stosując odpowiednią dietę i prowadzić – w miarę możliwości – aktywny tryb życia. Oto jakie zmiany mogą powodować trudności w odżywianiu:

- Uszkodzenie lub utrata uzębienia – wpływa na możliwość dokładnego gryzienia, na trawienie, wchłanianie oraz komfort jedzenia.
- Zanik śluzówki jamy ustnej (wysychanie) – powoduje suchość w ustach i trudności w połykaniu.
- Zmniejszenie objętości i kwaśności soku żołądkowego – powoduje trudności w trawieniu, zaleganie pokarmu w żołądku, uczucie ciężkości.
- Ograniczenie perystaltyki jelit – powoduje zaleganie pokarmu w jelitach, uczucie ciężkości, zaparcia.
- Zmniejszenie wchłaniania z przewodu pokarmowego – często jest przyczyną niedożywienia jakościowego.

- Utrata łaknienia – najczęstsza przyczyna niedożywienia ilościowego i jakościowego u seniorów.
- Dolegliwości, takie jak: dysfagia (utrudnione przechodzenie pokarmu przez przełyk do żołądka), zaparcia, wzdęcia, biegunki.

JAK RADZIMY SOBIE ZE ZMIANAMI?

Problem	Sposoby
Uszkodzenie lub utrata uzębienia	<ul style="list-style-type: none"> • Zmiana konsystencji posiłków na papkowatą, płynną lub półpłynną. • Serwowanie gotowanych lub pieczonych warzyw i owoców. • Rozdrabnianie twardych pokarmów, tarcie ich na tarce. • Dokładna higiena jamy ustnej, celem zapobiegania dalszym problemom.
Zanik śluzówki jamy ustnej (wysychanie)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwilżanie ust wodą. • Żucie bezcukrowej gumy do żucia. • Unikanie suchych, twardych produktów. • Unikanie ostrych przypraw. • Posiłki w odpowiedniej temperaturze (nie za gorące i nie za zimne).
Zmniejszenie objętości i kwaśności soku żołądkowego	<ul style="list-style-type: none"> • Spożywanie mniejszych posiłków, ale częściej. • Unikanie produktów i potraw ciężkostrawnych. • Gotowanie zgodnie z zasadami diety łatwostrawnej (na kolejnych stronach).
Ograniczenie perystaltyki jelit	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększenie ilości błonnika w diecie (przy jednoczesnym zwiększeniu ilości wody). • Stosowanie ostrzejszych przypraw.
Zmniejszenie wchłaniania z przewodu pokarmowego	<ul style="list-style-type: none"> • W razie potrzeby wprowadzenie suplementacji po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
Utrata łaknienia	<ul style="list-style-type: none"> • Posiłki estetycznie podane, zachęcające do jedzenia, kolorowe, urozmaicone. • Posiłki odpowiednio przyprawione. • W razie potrzeby zastosowanie doustnych suplementów pokarmowych (ONS) po konsultacji z lekarzem i/lub dietetykiem.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- **Zawarte tu informacje nie mogą zastąpić wizyty u dietetyka lub lekarza.**
- **Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), osoba starsza – seniorka, senior – to ktoś, kto ukończył 60 lat.**
- **Woda to najlepszy napój – bezkaloryczny i najlepiej gaszący pragnienie. Niezbędne dzienne minimum to 1,5 l. Pamiętaj, by pić wodę nawet wtedy, gdy nie odczuwasz pragnienia – w momencie, gdy się ono pojawi organizm już jest odwodniony.**
- **Należy unikać picia tuż przed snem, aby nie prowokować nadmiernej pracy nerek i pęcherza moczowego. Zadbaj całościowo o dobrą higienę snu.**



Dieta podstawowa – tabela produktów

Grupa	Zalecane	Unikaj
Zbożowe	Pieczywo żytnie, pumpernikiel, pieczywo graham, grube kasze, grube makarony.	Pieczywo pszenne, sucharki, drobne kasze, drobne makarony, ryż biały, chleb typu „wata”.
Mleczne	Chudy nabiał, zsiadłe mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały i twarogowy (chudy i półtłusty), serek homogenizowany.	Przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte, topione, francuskie, tłuste przetwory mleczne, ser typu feta, fromage, mleko skondensowane, jogurty „o smaku” owocowym, desery mleczne.
Jajka	Gotowane, w koszulkach, po wiedeńsku, jajecznicą, sadzone bez tłuszczu, omlety, jaja przepiórcze.	Smażone w sposób tradycyjny, dodatek do panierki, surowe.
Mięso i ryby	Chuda wołowina, cielęcina, drób bez skóry, królik, wędliny drobiowe, gotowane, pieczone (białe i szare), ryby – młody karp, pstrąg, sola, lin, flądra, mintaj, łosoś, dorsz bałtycki. Należy zwracać uwagę na higienę sprzedaży.	Mięsa tłuste, baranina, wieprzowina, gęś, kaczka, dziczyzna, wędliny – podroby, salceson, pasztetowa, kaszanka, wątróbka, ryby – węgorz, sum, tłusty karp, panga.
Tłuszcze	Świeże masło (na surowo), oleje: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, margaryny miękkie (nie-dużo).	Śmietana, smalec, słonina, margaryny twarde.

Ziemniaki	Gotowane, pieczone, z ziołami.	Frytki, placki ziemniaczane, odgrzewane na tłuszczu, z sosami, chipsy. Uwaga na ziemniaki stare, kiefkujące i o zielonym zabarwieniu zawierają solaninę.
Warzywa	Bez ograniczeń surowe, gotowane i pieczone.	Smażone, z dodatkiem tłustych sosów, dipów.
Owoce	Wszystkie, szczególnie sezonowe, owoce jagodowe i cytrusowe, jabłka, gruszki, najlepiej lekko twarde.	Słodzone dżemy i przetwory owocowe, desery z dodatkiem śmietany i kremów, owoce przejrzałe.
Zupy	Warzywne, warzywno-mięsne, owocowe, kremy, zupy na wywarach.	Zupy w proszku i instant, zupy z kartonu.
Sosy	Naturalne, zaprawiane świeżym masłem, żółtkiem, łagodne.	Sosy w proszku, ostre, na zasmażkach, na mocnych i tłustych wywarach.
Desery	W rozsądnych ilościach – galaretki, budynie, biszkopty, domowe ciasta.	Torty i ciasta z kremami, pączki, faworki, ciasta francuskie, półfrancuskie, czekolada.
Napoje	Słaba herbata, bawarka, koktajle, woda niegazowana.	Alkohol, mocne kakao, mocna kawa i herbata, gorąca czekolada, napoje słodkie, gazowane.

Do zup	Żółtko, jogurt naturalny, świeże masło.	Śmietana, zasmażki.
--------	---	---------------------

Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, koper, majeranek, kminek, pieprz ziołowy, bazylią, rumianek, tymianek, lubczyk, wanilia, cynamon, goździki, melisa, kolendra.	Ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, mieszanki typu vegeta, maggi, kostki rosołowe.
Do zagęszczenia potraw	Zawiesina mąki w wodzie lub mleku, żółtko, jogurt naturalny, świeże masło, przyrumieniona mąka.	Śmietana, zasmażki.

Dieta łatwostrawna przy dolegliwościach

Zalecenia ogólne:

4–5 posiłków dziennie

Ostatni posiłek 2–3 godziny przed snem;

Posiłki smaczne i estetycznie podane;

Potrawy przeżuwane powoli i dokładnie;

Odpowiednia temperatura podawanych potraw (niezbyt gorące i niezbyt zimne);

Uwzględnienie indywidualnej tolerancji produktów i potraw.

Wyklucza lub ogranicza się:

Znaczne ilości błonnika (do 24 g/dobę);

Twardą tkankę łączną (ścięgna, chrząstki);

Produkty działające wzdymająco (kapustne, cebulowe, strączkowe);

Potrawy tłuste (smażone i pieczone w sposób tradycyjny – podlewane tłuszczem);

Potrawy ostro przyprawione;

Potrawy wędzone, konserwowe, marynowane;

Używki, szczególnie alkohol.

Sposoby na polepszenie tolerancji błonnika:

Dobór młodych, delikatnych warzyw;

Dojrzałe owoce;

Usunięcie pestek i skórki;

Usunięcie włókien;

Gotowanie i przecieranie;

Spożywanie soków i przecierów.

Uwagi technologiczne – potrawy przygotowujemy:

Z produktów dozwolonych, świeżych;

Ze specjalnym uwzględnieniem higieny;

Bezpośrednio przed jedzeniem;
Według odpowiednich technik kulinarnych;
Odpowiednio przyprawione.

Techniki kulinarne

Zalecane:

Gotowanie w wodzie i na parze;
Duszenie bez obsmażania;
Pieczenie w folii/pergaminie.

Nie stosuje się:

Zasmażek;
Smażenia tradycyjnego;
Pieczenia z tłuszczem;
Duszenia z obsmażaniem.

Źródła:

Gabrowska E., Spodaryk M., *Zasady żywienia osób w starszym wieku*, Gerontologia Polska, tom 14.

Pabiś M., Babik A., *Najczęstsze problemy osób w wieku podeszłym na podstawie analizy zespołów geriatrycznych*.

Gawęcki J., Grzymiśławski M. (red.), *Żywność człowieka. Żywność człowieka zdrowego i chorego*.

Jarosz M. (red.) *Piramida Zdrowego Żywności i Aktywności Fizycznej IŻŻ*.

Leciejska A., *Zasady żywienia seniorów*.

Berger S., *Zasada 7U*.

Jarosz M. (red.), *Żywność i styl życia osób w starszym wieku*.

Lalonde M., *A new perspective of the health of Canadians*.

Suplementy diety nie są cudowanymi środkami na podniesienie odporności, młodość, wzmocnienie się czy poprawę wzroku. Są jednym ze sposobów na zachowanie zdrowia, pod warunkiem, że wiemy, jak działają i są mądrze stosowane – pod nadzorem specjalisty. Ważne też, że pochodzą z pewnego źródła. Oto jak wykorzystać ich działanie.

■ SUPLEMENTUJEMY DIETĘ

Autorzy: mgr Aleksandra Hyży i lek. Aleksandra Hus

Co czwarty Polak regularnie stosuje suplementy diety. Są szeroko dostępne w sprzedaży – możemy je kupić w aptekach, sklepach spożywczych, sklepach zielarskich, wielobranżowych, na stacjach benzynowych, w Internecie. Rynek tych produktów warty jest 3–4 mld zł rocznie. Przeciętnie przyjmowane są 4 tabletki na osobę.

Suplementy diety podlegają kontroli jedynie Głównego Inspektora Sanitarnego (nie ma nad nimi kontroli ani Główny Inspektorat Farmaceutyczny, ani izby lekarskie). Ich producenci nie mają też żadnego obowiązku przedstawienia badań dotyczących składu i działania określonego preparatu. Czy to oznacza, że powinniśmy się ich obawiać? Niekoniecznie, musimy tylko usystematyzować swoją wiedzę na ich temat, by świadomie je wybierać i w ten sposób wspierać swoje zdrowie.

● CZYM JEST SUPLEMENT DIETY?

To środek spożywczy, którego zadaniem jest uzupełnienie diety w określone składniki odżywcze. Oznacza to, że pomimo podobieństwa w wyglądzie, sposobu pakowania i miejsca sprzedaży nie są one lekami. Zgodnie z prawem bliżej im do dżemu lub wędliny niż

do leku. Suplementy diety mogą zawierać wiele substancji, którymi można wzbogacić swoją dietę, a są to między innymi:

- witaminy (np. A, C, D, E),
- składniki mineralne (np. wapń, magnez, cynk, selen),
- aminokwasy, kwasy tłuszczowe (np. BCAA, kwasy $\Omega 3$),
- substancje bioaktywne (np. luteina, zeaksantyna),
- składniki pochodzenia roślinnego (ekstrakty, wyciągi, olejki).

● ZASTOSOWANIE SUPLEMENTÓW

Istnieją określone wskazania do stosowania suplementów diety. Należy przy tym zaznaczyć, że o ile suplementacja może mieć pozytywny wpływ na organizm i zdrowie, to nigdy nie powinna być zamiennikiem urozmaiconej i zbilansowanej diety. Najczęściej jest brana pod uwagę w sytuacjach, gdy niezbędne substancje odżywcze nie mogą być dostarczone z dietą lub jest to w znaczący sposób utrudnione. Warto sięgnąć po nie, gdy:

- występują potwierdzone (laboratoryjnie bądź klinicznie) niedobory pokarmowe,
- stosowana jest dieta eliminacyjna (np. bez-, wegańska),
- występują określone choroby, wiążące się z koniecznością większego spożycia jakiegoś składnika pokarmowego (np. zaburzenia wchłaniania),
- w przypadku odmiennych stanów fizjologicznych (np. ciąża),
- stosuje się dawki profilaktyczne celem zapobiegania niektórym schorzeniom.

● BEZPIECZEŃSTWO PRZYJMOWANIA

Niezależnie od tego, czy i na jaki suplement się zdecydujemy, należy pamiętać, że wszystko, co przyjmujemy, ma wpływ na nasz

organizm. Wobec tego, aby sobie pomóc, a nie szkodzić, powinniśmy pamiętać o:

- Zgłoszeniu przyjmowanego suplementu lekarzowi/dietetykowi/farmaceutce – chodzi tu przede wszystkim o to, że nikt tak jak oni nie będzie wiedzieć, czy suplement jest nam w ogóle potrzebny i czy jego składniki nie będą wchodzić w interakcje z innymi przyjmowanymi substancjami. Gdyby jednak tak się stało, zaordynowane, standardowe leczenie może być nieskuteczne lub wręcz szkodliwe. Dlatego nawet jeśli sięgamy po suplementy (również ziołowe) nigdy nie należy zakładać, że „na pewno nam nie zaszkodzą”.
- Odrzuceniu myślenia „naturalne nie szkodzi”. Skoro o szkodzeniu mowa, to należy pamiętać, że o ile preparaty ziołowe mogą naprawdę pomóc w zapobieganiu i leczeniu niektórych dolegliwości, o tyle są to aktywne substancje, które mogą wchodzić w interakcje między sobą i innymi przyjmowanymi przez nas substancjami. Czyli stosujemy je, ale po konsultacji z profesjonalistą ochrony zdrowia (lekarz, dietetyk, farmaceuta).
- Skonsultowaniu właściwej dawki preparatu. Jak mawiał ojciec medycyny, Paracelsus: „Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, bo to dawka czyni truciznę”. Nie należy zakładać, że „im więcej, tym lepiej”, ponieważ zarówno niedobór, jak i nadmiar składników odżywczych ma negatywny wpływ na nasze zdrowie. Dawka zależy będzie m.in. od wieku, płci czy masy ciała. Wobec tego nie eksperymentujmy ze zdrowiem, ale udajmy się po poradę do specjalisty, który z pewnością pomoże wybrać właściwą dawkę, jak i postać preparatu najlepiej dopasowaną do naszych potrzeb.

- Kupowaniu suplementów diety we właściwych miejscach – najlepiej byłoby zaopatrywać się w nie w aptece. Na miejscu możemy poprosić o konsultację farmaceutę, który powinien odpowiedzieć na wszystkie pytania dotyczące stosowania i możliwych interakcji. Dodatkowo mamy pewność, że suplementy były właściwie przechowywane, co często ma wpływ na skuteczność preparatu. Nie znajdziemy tam także suplementów ze „sprzedaży pokątnej”, zawierających niedozwolone substancje, w przeciwieństwie do tych sprzedawanych np. w Internecie. Jeśli jesteśmy przekonani do jakości określonego preparatu, możemy go także kupić w sklepie zielarskim, spożywczym czy drogerii.



- Kupowaniu suplementów diety od zaufanych producentów. Nie istnieją żadne normy prawne wymagające potwierdzenia działania i składu danego preparatu, wielu jednak producentów

samodzielnie narzuca sobie najwyższe standardy. Oznacza to, że zlecane są odpowiednie badania celem potwierdzenia najwyższej jakości suplementu, a także producent sam może prowadzić monitoring działań niepożądanych swoich produktów i reagować na bieżąco.

- Zwracaniu uwagi na „podejrzane” informacje na opakowaniu. Wbrew pozorom istnieje całkiem sporo regulacji na temat tego, co może się znaleźć na etykiecie suplementu diety, a co nie. Czerwona lampka powinna zapalić się nam, gdy widzimy informacje, które sugerowałyby, że substancje zawarte w preparacie są w jakikolwiek sposób lepsze lub bardziej bezpieczne niż te, które znajdują się w żywności. Pamiętajmy też, że producent nie może sugerować kuracji – kuracja to przecież leczenie, a suplement diety to żywność, więc nie może leczyć.
- Uważaniu na suplementy produkowane poza Unią Europejską – o ile normy prawne w Polsce pozostawiają wiele do życzenia, w innych krajach, a szczególnie na Dalekim Wschodzie, mamy z tym jeszcze większy problem. Unikajmy więc tych preparatów zarówno w sprzedaży stacjonarnej, jak i w Internecie.
- Nieczęstowaniu i wymienianiu się preparatami – to co pomaga jednej osobie, drugiej może poważnie zaszkodzić.

● **KIEDY NAJLEPIEJ STOSOWAĆ SUPLEMENTY**

Witamina D – ma szczególne znaczenie dla wspierania układu kostnego przez udział w procesie kościotworzenia w ochronie kości. Zazwyczaj podkreśla się, że witamina D ma potwierdzone działanie w zapobieganiu chorobom, takim jak: osteoporoza, cukrzyca typu 2. czy choroby sercowo-naczyniowe. Wspiera układ odpornościowy. Aktywna forma witaminy D

wytwarzana jest dzięki reakcji skóry na światło ultrafioletowe (słoneczne) oraz odpowiedniej pracy nerek i wątroby.

Należy zaznaczyć, że życie w klimacie umiarkowanym znacznie redukuje nasz dostęp do naturalnego światła. Mamy go mniej, szczególnie w zimne i w krótkie dni. Poza tym, w wieku podeszłym własne zasoby organowe – czyli nerkowe, wątrobowe – stają się ograniczone i procesy, w których dochodzi do produkcji aktywnej formy witaminy D, stają się mniej efektywne. Źródłami witaminy D mogą być: mleko, zboża, ryby, jaja. Na rynku sprzedawane są także produkty wzbogacone w witaminę D, np. płatki śniadaniowe. Mimo że mamy powszechny dostęp do tych produktów, większość z nas ma niedobory tej witaminy, dlatego bezpiecznym, ale i rozsądnym rozwiązaniem jest przyjmowanie suplementów zawierających dozwoloną dzienną dawkę witaminy D.

Kwasy omega-3 ($\Omega 3$) wpływają przede wszystkim na poprawną pracę serca, krążenia krwi, mózgu, układu immunologicznego. Przez to oddziałują na każdy organ i część naszego ciała. Pozytywne efekty ich stosowania są to: poprawa widzenia, podniesienie odporności, zwiększenie możliwości poznawczych – pamięci, koncentracji, rytmu snu i czuwania. Innym pozytywnym aspektem przyjmowania tych kwasów tłuszczowych jest redukcja bólu reumatycznego. Oprócz tego, kwasy $\Omega 3$ mają także bardzo silny wpływ na hamowanie procesów degeneracji mózgu. Zwalniają demencję, a także opóźniają wystąpienie choroby Alzheimera.

Kwasy te można przyjmować zarówno poprzez jedzenie tłustych ryb, owoców morza, orzechów, olejów rzepakowego i lnianego. W praktyce, ryby powinny być na talerzu bardzo często – około 3 razy w tygodniu. W polskiej kuchni nie ma tradycji spożywania ich,

dlatego też rozwiązaniem jest przyjmowanie $\Omega 3$ w postaci suplementów (kapsułek z olejem, tranu).

Należy jednak pamiętać, że kwasy $\Omega 3$ w nadmiarze mają działanie prozapalne, a więc odwrotne do zamierzonego.

Witamina B₁₂ – szczególnie istotna, gdy stosujemy dietę roślinną (wegetariańską lub wegańską), ponieważ znajduje się ona jedynie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Jest kluczowa w procesie tworzenia krwinek czerwonych (erytrocytów), a jej niedobory powodują niedokrwistość, tzw. megaloblastyczną lub makrocytarną. Dodatkowo jest także odpowiedzialna za właściwy stan układu nerwowego. Jej zapasy są magazynowane w wątrobie, jednak nie powinniśmy dopuszczać do jej niedoborów.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *W starszym wieku mamy do czynienia ze zjawiskiem polipragmatyzji – wielolekowości. Każda z przyjmowanych substancji (tak w jak w laboratorium), jeśli będzie reagować z inną, może zmienić działanie – wzmocni się lub osłabi.*
- *Producent nie może użyć niepoprawnej formy oświadczenia żywieniowego lub zdrowotnego. Na opakowaniu suplementu diety musi napisać: „Preparat zawiera witaminę C, która wspiera naturalną odporność”, a nie: „Preparat wspiera naturalną odporność”. Po prostu, nie może sugerować żadnego działania leczniczego, a najwyżej działanie składnika preparatu.*
- *To lekarz jest w stanie określić indywidualną dawkę witaminy D na podstawie wyniku badania krwi w kierunku jej stężenia w surowicy.*

Źródła:

Materiały z konferencji Congressus Dietetica 2016 – zastosowanie suplementacji w dietetyce medycznej, ISSN 2084-7521.

Zawadzki M., *Bezpieczeństwo stosowania suplementów diety na odchudzanie.*

Płudowski P., *Rekomendacje suplementacji witaminą D – które wybrać i dlaczego?*

Wierzejska R., *Działanie suplementów diety w świetle przekazu dla konsumentów – ocena rzetelności i zgodności z prawem.*

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/fakty-i-mity/czy-suplementy-diety-sa-bezpieczne->

<https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/139889,witamina-d-jaka-dawka-jest-bezpieczna>

Jarosz M. (red.), *Żywność i styl życia osób w starszym wieku*, Warszawa 2018.

Około 80% osób w wieku geriatrycznym cierpi na przynajmniej jedną chorobę przewlekłą lub zmagają się ze skutkami przebytych urazów i wypadków. U co drugiej z nich prowadzą one do upośledzenia sprawności fizycznej. Jak się okazuje – wcale nie muszą. Trzeba jednak o siebie zadbać, w czym pomoże rodzina i opieka medyczna.

■ NAJWAŻNIEJSZE – ZAPOBIEGAĆ

Profilaktyka chorób wieku geriatrycznego

Autor: Aneta Tarnowska, fizjoterapeutka

Do chorób wieku geriatrycznego – występujących dużo częściej wraz z starzeniem się – należą przede wszystkim: niewydolność serca, miażdżyca, udary oraz stany poudarowe, zmiany zwyrodnieniowe stawów i kości, osteoporoza, choroby nerek, otępienie w przebiegu choroby Alzheimera, depresja, upadki oraz złamania wysokoenergetyczne, niedożywienie kaloryczno-białkowe, zakażenia. Bardzo często zdarza się, że te choroby oraz problemy, które ze sobą niosą, kumulują się u jednej osoby. Konieczna jest wtedy pomoc ze strony kilku specjalistów, np.: neurologa, kardiologa, psychiatry, diabetologa, urologa.

Typowy pacjent geriatryczny to osoba w zaawansowanym wieku, ok. 80-letnia, z wieloma chorobami. Przyjmuje na stałe wiele leków. Może mieć złożoną niesprawność narządową, a także nie jest w stanie funkcjonować sama w życiu codziennym. Zazwyczaj tacy pacjenci są pod opieką rodzin i wymagają ich wsparcia, nie tylko podczas procesu zaostrożenia danej choroby.

● DOBROCZYNNY NADMIAR

Organizm takiego pacjenta zmienia się na poziomie każdej, najmniejszej komórki. Wiele osób zadaje sobie pytanie – jak to możliwe, że organizm jest w stanie nadal funkcjonować mimo tak znaczących zmian? Dzieje się tak dlatego, że nadrzędną cechą każdego układu biologicznego jest jego nadmiarowość, tzn., że wydajność poszczególnych układów jest dużo wyższa niż jest to potrzebne do odpowiedniego utrzymywania funkcji życiowych.

Tu można wskazać na moment, gdy dorosły zaczyna myśleć o starzeniu się – czuje, że wspomniany „nadmiar” zaczyna wyczerpywać się i dają o sobie znać przeróżne dolegliwości. Wtedy zmienia styl życia, dietę, szuka „cudownego środka” na długie życie, a pacjenci zaczynają szukać pomocy u specjalistów.

● DEDYKOWANE ZESPOŁY

Pacjent geriatryczny oraz jego rodzina mogą skorzystać ze świadczeń zdrowotnych z zakresu całościowej opieki geriatrycznej w takich miejscach, jak: poradnia geriatryczna, szpitalny oddział geriatryczny oraz dzienny geriatryczny oddział szpitalny. Mamy tu także możliwość skorzystania z geriatrycznej wizyty domowej, a także z konsultacyjnych wizyt geriatrycznych w zakładach leczniczych. Należy zwrócić uwagę na fakt, że kompleksowe ośrodki oraz poradnie geriatryczne znajdują się tylko w większych miejscowościach oraz w wysoko wyspecjalizowanych szpitalach. W związku z tym nadrzędną rolę w prowadzeniu leczenia pacjenta geriatrycznego spełnia lekarz pierwszego kontaktu (POZ). W skład interdyscyplinarnych zespołów świadczących usługi medyczne osobom geriatrycznym wchodzi lekarz ze specjalizacją w dziedzinie geriatrii, pielęgniarka, fizjoterapeuta, psycholog. Bardzo często taki zespół

uzupełniany jest o pomoc dietetyka, logopedy, terapeuty zajęciowego, psychiatry czy też farmaceuty.



● PAMIĘTAJ O DIECIE

Ważnym aspektem w każdej chorobie jest utrzymywanie prawidłowej, zbilansowanej diety. Chodzi o odpowiednio suplementowane makro- i mikroelementy oraz składniki odżywcze, tj.: białko, tłuszcze, cukry i węglowodany. Dieta powinna być dobrana odpowiednio do wieku, płci, chorób, na które cierpi pacjent/ka, a także do aktualnego ogólnego stanu zdrowia. Seniorzy to szczególna grupa osób, które są wyjątkowo narażone na odwodnienie organizmu. Ilość wody w organizmie zmniejsza się z upływem lat o około 15%. W grupie osób powyżej 60. roku życia bardzo często obserwuje się niedostateczne spożycie płynów, czyli odwodnienie. Osoby

te nie odczuwają silnego pragnienia, co powoduje, że piją znacznie mniej. W starszym wieku nerki mają zmniejszoną zdolność zatrzymywania wody oraz zagęszczania moczu. W związku z tym, jeśli nie dostarczymy organizmowi odpowiedniej ilości płynów, pojawienie się uczucia pragnienia może być pierwszym z łagodnych faz odwodnienia. Zgodnie z wytycznymi ministra zdrowia oraz Narodowego Funduszu Zdrowia podaje się, że dzienna dawka wypitej wody dla mężczyzn wynosi 2,5 litra wody, tj. 10 szklanek, zaś dla kobiet są to 2 litry wody, czyli 8 pełnych szklanek. Wszelkie wytyczne znaleźć można w osobnym artykule: „Seniorka i senior przy stole” na stronie 7 i w Piramidzie Zdrowego Żywienia Seniora.

● GO WALKING!

Kolejną ważną rzeczą w profilaktyce chorób wieku geriatrycznego jest odpowiednia aktywność fizyczna, dobrana do aktualnej



sprawności oraz ogólnego stanu zdrowia. Uważa się, że pół godziny dziennej aktywności fizycznej pięć razy w tygodniu wystarcza do utrzymania dobrej kondycji oraz formy naszego organizmu. Podejmowaną aktywnością osoby starszej może być spacer z psem, pływanie, *nordic walking*, który jest coraz bardziej popularny wśród osób w wieku starszym, taniec, prace w ogrodzie czy gimnastyka.

Pacjenci na ogół mają bardzo duże ograniczenia związane z głównie z układem ruchu ciała. Najczęstszą chorobą narządu ruchu u pacjentów w wieku geriatrycznym jest zwyrodnienie stawów. Pacjenci zmagający się z tą chorobą bardzo często jako pierwszą, najważniejszą dolegliwość zgłaszają ból. Ci, którzy zmagają się z dolegliwościami bólowymi, nie są skłonni do podejmowania aktywności fizycznej, co tworzy błędne koło – ruch, który na ogół leczy, nasila ból. Co wtedy?

Należy udać się do lekarza rodzinnego bądź lekarza ortopedy, którzy dobiorą odpowiednie leki z grupy przeciwbólowych/przeciwzapalnych, by sprawić, aby dolegliwości ustąpiły, a pacjent mógł cieszyć się z aktywności fizycznej.

● TYLKO KSIĄŻKI?

W późnym wieku wielokrotnie pojawiają się niesprawności narządów zmysłów – utrata wzroku bądź słuchu. Wiele osób uważa, że czytanie książek w domowym zaciszu będzie jego/jej ulubioną formą spędzania czasu na emeryturze. A, jeśli zawiedzie wzrok? Dlatego ważne jest, aby oprócz swoich dotychczasowych zainteresowań, móc odpowiednio wcześniej znaleźć i zaplanować inne zajęcia – w tym przypadku nieobciążające wzroku, a dające satysfakcję. Generalnie chodzi o to, aby odpowiednio wcześniej zadbać o możliwość aktywnego spędzania czasu, niezależnie od mankamentów zdrowia, co wpłynie pozytywnie na naszą psychikę.

W profilaktyce chorób wieku geriatrycznego duże znaczenie ma również praca nad radzeniem sobie ze stresem. Na początek warto wiedzieć, że silny stres, jeśli występuje rzadko i jest krótkotrwały, nie stanowi dla organizmu dużej szkody. Powoduje mobilizację psychiczną i fizyczną całego organizmu. Dodaje również energii do działania. Zazwyczaj jednak stres kojarzy się z długo przeżywanymi, negatywnym emocjami. Wywiera wtedy bardzo mocny, negatywny wpływ na organizm u pacjenta w wieku geriatrycznym. Powoduje, że często pojawiają się zaniki pamięci, spadek formy intelektualnej oraz zaczyna się problem z wykonywaniem najprostszych czynności. Jak skutecznie radzić sobie ze stresem?

Zacznijmy od uspokojenia oddechu, poszukania pozytywnych myśli, relaksu, znajźmy zdrowe przyjemności – my seniorzy i seniorki bądźmy przygotowani na stresujące momenty.

I wreszcie, pamiętajmy o tym, aby poddawać się profilaktycznym kontrolom u lekarzy pierwszego kontaktu. Ważne, aby pamiętać o okresowych wizytach lekarskich, zalecanych badaniach; należy także przestrzegać wszystkich wytycznych podczas choroby oraz w okresie rekonwalescencji. Dzięki temu zyskamy moc przeciwdziałania procesom chorobowym i zwalczania samych chorób. Będziemy wciąż podążać słoneczną ścieżką życia.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Dla urzędników z Narodowego Funduszu Zdrowia pacjent geriatryczny to osoba powyżej 60 lat. Jednak relatywnie osoby, które dopiero miały 60. urodziny i trochę starsze, nie spełniają kryteriów objęcia ich opieką geriatryczną. Często nie chorują. Owszem, w ich organizmach pojawiają się dwa bądź trzy pro-*

blemy zdrowotne, jednak nie wpływają one na samopoczucie fizyczne i psychiczne.

- *Zmiany organizmu w czasie, odnoszące się do starzenia, pojawiają się już na przełomie 3. oraz 4. dekady życia. Jest to najlepszy czas na podjęcie kroków w kierunku profilaktyki chorób wieku geriatrycznego. Po ukończeniu 30. roku życia warto udać się na badania ogólne moczu, krwi oraz lipidogramu. Warto również zacząć kontrolować ciśnienie tętnicze krwi, a także wykonać badania pod kątem kontroli hormonów tarczycy. Po 40. roku życia kontynuujemy tę profilaktykę, a dodatkowo wykonujemy badania, tj.: pomiar ilości glukozy we krwi, kolonoskopię, gastrokopię, ogólne badanie okulistyczne. Dla kobiet, już od 25. roku życia, dedykowane są profilaktyczne badania ginekologiczne, przede wszystkim cytologia. W późniejszym wieku zalecana jest również mammografia, czyli badanie piersi.*
- *Skupiając się na oddechu, maksymalnie dotleniamy organizm i redukujemy stres.*

Źródła:

Bień B., *O sytuacji ludzi starszych – Opieka geriatryczna w perspektywie starzenia się ludności Polski*, tom II, s. 151, Warszawa 2012.

Woda dla seniora, www.pacjent.gov.pl/diety/woda-dla-seniora, dostęp: 1.02.2021.

Krysińska M., Domoławska-Żylińska K., Fronk M., Marczak H., *Profilaktyka urazów wśród osób powyżej 60-go roku życia – materiały edukacyjne*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, s. 15, Warszawa 2018.

We współczesnej medycynie trendem jest opieka zorientowana na pacjenta i na jego rolę w leczeniu. Tu przyda się dziennik choroby. Oto jak gromadzić dokumentację choroby, pisać jej dziennik i gromadzić inne potrzebne informacje w dochodzeniu do zdrowia.

■ **DZIENNIK CHOROBY I SPIS LEKÓW**

Autor: Elwira Smoleńska

W dzienniku choroby znajdują się wszystkie ważne informacje dotyczące choroby, a także notatki na jej temat. W przypadku prowadzenia takiego dziennika warto pamiętać o kilku zasadach. Pierwsza i najważniejsza – dokumentację medyczną gromadzimy w jednym miejscu, w sposób uporządkowany. Dobrym pomysłem jest posegregowanie dokumentacji medycznej według chorób lub chronologicznie (od najnowszych dokumentów do najstarszych). Można to zrobić na przykład umieszczając dokumenty w segregatorze. Jeśli dokumentacji jest dużo, można utworzyć oddzielne teczki dla każdej z dolegliwości lub dla poszczególnych lat. W miarę postępującej cyfryzacji wiele dokumentów jest teraz przetrzymywanych w formie elektronicznej. Jednak jeśli potrzebujesz, możesz poprosić swojego lekarza o wydruk dokumentu.

● **PISZEMY DZIENNIK**

W dokumentacji medycznej, oprócz dokumentów dotyczących chorób i dolegliwości, warto również umieścić spis leków, które przyjmujesz. (O spisie leków piszemy poniżej). Oprócz gromadzenia dokumentacji medycznej, którą seniorka albo senior otrzyma od lekarzy, spróbuj także sam/a stworzyć własny opis tego, jak się czujesz. Może posłużyć do tego na przykład tzw. „Dziennik choroby”.

Możesz w nim notować chociażby objawy, jakie się pojawiły, przyjęte lub pominięte dawki leków czy wartości ciśnienia. Przy każdej informacji zanotuj datę i godzinę. Czynności te mogą wydawać się zbyt prozaiczne, a nawet niepotrzebne. Jednak tak zapisane dane mogą dostarczyć lekarzowi wielu cennych informacji.

Dodatkowo notatki pomogą pamiętać o wszelkich kłopotach ze zdrowiem, jakie wystąpiły od czasu ostatniej wizyty u lekarza. Niejednokrotnie zdarza się, że wizyty mają miejsce w kilkumiesięcznych odstępach – trudno wtedy zapamiętać wszystko, co się wydarzyło w tak długim okresie. W takich sytuacjach „Dziennik choroby” będzie bardzo pomocny. Możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, ale te zapiski mogą pozwolić na wywnioskowanie, że np. ból głowy występuje tylko rano, ciśnienie wyższe jest jedynie wieczorem lub że ból głowy występuje po pominięciu dawki konkretnego leku.



● SPIS LEKÓW I SUPLEMENTÓW

Ten dokument zawiera wszystkie niezbędne informacje na temat leków i suplementów, które przyjmujesz. Dzięki spisowi będziesz

wiedział/a dokładnie, jakie leki i suplementy bierzesz, w jakich dawkach i przez kogo zostały przepisane. Ponieważ często zdarza się, że lekarze różnych specjalizacji nie wymieniają się informacjami i nie wiedzą o postępowaniu innych specjalistów, lista pomoże im zorientować się w przyjmowanych przez Ciebie lekach i suplementach. Jest to ważne o tyle, że pomaga w odpowiednim doborze terapii i uniknięciu możliwych negatywnych interakcji między lekami i suplementami. Może też stać się inną wskazówką w diagnozie i leczeniu.

● KILKA RAZY TO SAMO

Podczas akcji sprawdzania apteczek domowych przez farmaceutów wraz z pacjentami w wielu przypadkach okazywało się, że pacjent, nie mając świadomości, przyjmował tę samą substancję w kilku preparatach. Zdarzało się tak, ponieważ leki miały inne nazwy handlowe. Takie sytuacje mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Dodatkowo, nie są korzystne dla portfela, ponieważ kilka razy płacimy za to samo. Dobrze przygotowana lista leków powinna zawierać następujące informacje:

- nazwa handlowa leku,
- substancja czynna,
- dawkowanie,
- kto przepisał lek, np. neurolog, kardiolog czy internista.

Trzeba też pamiętać o tym, by na liście umieścić wszystkie leki, jakie przyjmujemy, zarówno przyjmowane doraźnie, jak i przewlekle. Na liście trzeba umieścić zarówno leki na receptę, jak i bez recepty.

● DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Przyjmując leki warto pamiętać, że nie istnieje lek, który nie miałby działań niepożądanych. Nie należy jednak obawiać się tych

działań, ponieważ zdarzają się bardzo rzadko, a wiele z nich ma charakter łagodny. Trzeba tylko stosować się do zaleceń w przyjmowaniu danego leku.

Jeśli zdarzy się taka sytuacja, informację o działaniu niepożądanym możesz zgłosić na kilka sposobów. Możesz przekazać informację o działaniu niepożądanym lekarzowi lub farmaceucie. Możesz także zgłosić taką informację do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych lub do firmy farmaceutycznej, która jest odpowiedzialna za ten lek.

● **JAK PRAWIDŁOWO POSTĘPOWAĆ Z LEKAMI?**

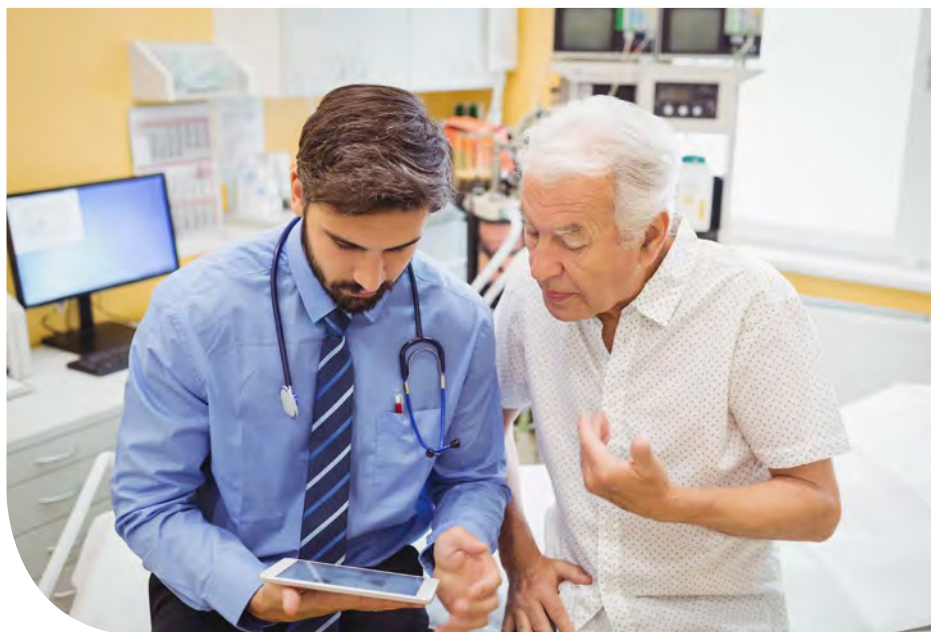
Po zakupie leku zawsze warto zapoznać się z ulotką dołączoną do niego. Znajdziesz tam wiele ważnych informacji, między innymi, w jakim celu i w jaki sposób stosuje się dany lek, np. połknąć lub rozkruszyć tabletkę i rozpuścić w wodzie. Przydają się informacje, w jaki sposób przechowywać lek, jakie są potencjalne działania niepożądane, a także gdzie takie działania zgłaszać.

Warto przechowywać ulotki. Wtedy, jeśli coś cię zaniepokoi lub nasunie wątpliwości, będzie można sięgnąć po ulotkę i znaleźć potrzebne informacje.

Zawsze, gdy lekarz przepisuje lek, instruuje także, w jaki sposób go stosować. Informacja ta zawiera najczęściej wskazanie ilości preparatu – ile tabletek, ile łyżek syropu oraz pory dnia do stosowania preparatu. Dla ułatwienia można dodatkowo zapisać schemat dawkowania na opakowaniu leku, stosować specjalne kasetki na leki lub ustawić alarm w telefonie lub zegarku. Będzie przypominał, że nadeszła pora przyjęcia leku. W przypadku pominięcia dawki leku, przyjmij ją najszybciej po tym, gdy sobie przypomnisz. Jednakże, gdy

zbliża się już pora przyjęcia kolejnej dawki leku, zaczekaj i przyjmij standardową dawkę leku.

Pamiętaj także, aby zawsze stosować się do zaleceń lekarza lub farmaceuty. Nie zmieniaj samodzielnie dawki leku, jaką przyjmujesz. Jeśli źle się czujesz lub masz wrażenie, że terapia jest nieskuteczna, przekaż niezwłocznie taką informację swojemu lekarzowi.



● ROZMOWA Z FARMACEUTĄ

Wybierając się do apteki, pamiętajmy, że farmaceuta jest wykwalifikowanym pracownikiem medycznym i może nam pomóc w wielu kwestiach, kierując się swoją fachową wiedzą. Jeśli zatem masz jakieś pytania lub wątpliwości co do leków, zawsze możesz poprosić farmaceutę o poradę. Jeśli udajesz się do apteki, pamiętaj, aby mieć ze sobą listę leków, które przyjmujesz.

Realizując w aptece receptę, pamiętaj, że możesz poprosić farmaceutę o wydanie zamiennika dla leku, który przepisał Ci lekarz. Zamiennik jest często lekiem generycznym – posiada taką samą substancję czynną, jednak inną nazwę. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy lekarz na receptce umieścił adnotację „NZ”, co oznacza „nie zamieniać”. W tym przypadku farmaceuta nie może wydać zamiennika przepisanego leku.

● KARTA BEZPIECZEŃSTWA

Niezależnie od wieku i stanu zdrowia warto posiadać przy sobie kartę informacyjną – kartę bezpieczeństwa. Może pomóc w nagłych przypadkach zastąpienia czy wypadku. Może to być plastikowa karta, na której zapiszemy długopisem informacje lub też kartka papieru. Ważne jest, aby umieścić ją w widocznym miejscu, np. na wierzchu w portfelu. Na karcie bezpieczeństwa możemy umieścić informacje, które mogą być przydatne osobom udzielającym nam pomocy. Z pewnością powinny się tam znaleźć: imię i nazwisko, numer telefonu do osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku, schorzenia, grupa krwi. Można rozważyć również umieszczenie tam przyjmowanych leków.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- *Jeśli masz taką możliwość, listę leków staraj się zawsze nosić przy sobie.*
- *Pamiętaj także o dopisaniu do niej nowych leków, które stosujesz.*
- *Uwaga na cięcie blistrów z lekami, w których nie ma już tabletek. Blistery posiadają wytłoczoną datę ważności do użycia – przecinając blister możesz odciąć ważną informację.*

Psychika to część organizmu, o którą powinniśmy dbać tak samo, jak o resztę naszego ciała. Psychikę należy rozumieć jako przetwor-
nik, który odbiera wiadomość z zewnątrz, łączy ją z naszymi prze-
życiami (emocjami i doświadczeniem) i generuje reakcję na tę wia-
domość. To, że potrafimy produkować myśli i podejmować decyzje,
nie znaczy, że dzieje się to automatycznie – wręcz przeciwnie – jest
to usystematyzowany efekt odpowiedniego dbania o zdrowie. Dla-
tego u jednych z bicie talerza wywoła śmiech, a u drugich – łzy.

Kiedy nie radzimy sobie z wewnętrznym zdrowiem, pojawia się
depresja.

■ **DEPRESJA WŚRÓD SENIORÓW**

Jak zapobiegać, rozpoznawać i leczyć

Autor: lek. Aleksandra Hus

Niezależnie od wieku nasz stan psychiczny wpływa na wszystko,
co wypełnia codzienność. Reguluje to, co i jak jemy, jak długo śpimy,
wpływa na jakość wykonywanych czynności, spędzania wolnego
czasu i relacje z ludźmi. Słowa „psychika” czy „psychiczny” często
mylnie łączone są z obrazem ostrego przebiegu chorób psychicz-
nych, leczonych pod nadzorem lekarskim. Przez to budzą w nas
uprzedzenia, lęki i myśli „to nie mogę być ja”. Tymczasem o psychikę
należy dbać tak samo jak o układ krążenia czy wzrok. Zastanówmy
się najpierw – kiedy zaczyna się z nią dziać coś niedobrego.

● **POJAWIA SIĘ DEPRESJA**

Czy straciłaś/eś zainteresowanie w aktywnościach, które kiedyś
sprawiały Ci przyjemność? Czy żyjesz z poczuciem bezsilności i bez-
radności? Czy jest ci ciężko na co dzień? Depresja może przydarzyć

się każdemu niezależnie od przeszłości i osiągnięć. Niezmiernie ważne jest to, abyśmy wiedzieli, że na depresję szczególnie narażone są osoby w senioralnym i podeszłym wieku, co nie znaczy, że depresja jest wpisana w proces starzenia. Symptomy depresji mogą wpływać na każdy aspekt życia, w tym witalność, apetyt, zaangażowanie w pracę, hobby czy relacje.

● **DEPRESJA I WIEK SENIORALNY**

To umiejętni tancerze. Poruszają się w jednym rytmie, często rozumiani są jako nieodzowny element szeroko pojętego starzenia się. Zawszą słyszy się: „W moim wieku to już tak jest”. Może nawet sama/sam to powtarzasz? Objawy depresji maskowane są przez inne schorzenia, na które zapada się wraz z wiekiem. Kolejnym problemem jest presja, którą narzuca społeczeństwo, oczekując od seniorów tylko doskonałego humoru. Seniorzy sami przed sobą nie



przynajmniej do tego rodzaju załamania na zdrowiu, wypierają jej symptomy, bagatelizują bądź nie wiedzą, kiedy może się pojawić.

Najważniejsza jest szczerość. Nie udawaj przed sobą, że nie masz problemu z gorszym nastrojem! Wypieranie problemu nikomu nie pomogło. Dopiero gdy naprawdę zrozumiesz, że czujesz się źle, możesz rozpocząć przeciwdziałanie temu stanowi. Wtedy zaczyna działać się lepiej.

Rzadko kiedy depresja brana jest pod uwagę jako przyczyna złego samopoczucia. Presja społeczna powoduje też, że jest chorobą „przezroczystą”.

● POZNAJ SIEBIE

Oto powody, dla których masz prawo rozpoznać u siebie symptomy.

Czujesz się przybity/a lub że depresja to naturalny element należący do procesu starzenia się.

- Izolacja społeczna – może doprowadzić do depresji. Dodatkowo pozostaje niezauważona, ponieważ ilość kontaktu z otoczeniem jest znacznie zredukowana.
- Przewlekły ból – np. kolana lub głowy może być wywołany przez depresję, a łatwiej jest połączyć go ze zdiagnozowanymi chorobami.
- Meteopatia – pogoda oraz brak dostępu do ruchu na świeżym powietrzu.

Do tego możesz niechętnie rozmawiać o swoich odczuciach z powodu wstydu i lęku przed zbagatelizowaniem. To blokuje możliwość pomocy z zewnątrz.

- *długotrwały smutek lub poczucie rozpacz,*
- *niewytłumaczalny i nasilający się ból fizyczny – np. ból głowy,*
- *spadek wagi i utrata apetytu,*
- *poczucie bezradności i beznadziei/spadek motywacji i energii,*
- *zaburzenia snu (trudności w zaśnięciu, w utrzymaniu ciągłości snu w nocy, budzenie się bardzo wczesnie lub przesypianie budzika, senność w trakcie dnia),*
- *utrata poczucia własnej wartości (obawa o to, że jest się ciężarem, narastający wstręt do samego siebie, poczucie, że nie jest się potrzebnym),*
- *spowolnienie ruchów lub mowy,*
- *nadużywanie alkoholu lub innych używek,*
- *ciągłe myślenie o śmierci, myśli samobójcze,*
- *problemy z pamięcią,*
- *zaniedbywanie siebie (pomijanie posiłków, zapominanie o przyjęciu leków, zaniedbywanie higieny osobistej).*

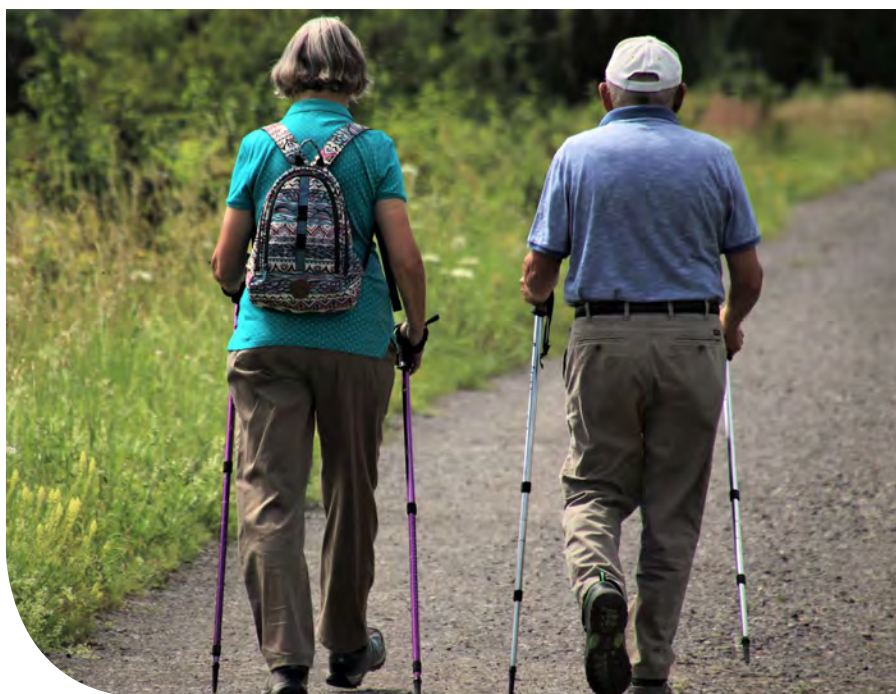
● **ZACZNIJ OD SIEBIE**

Pokonywanie stanów depresyjnych opiera się na zajęciu się rzeczami, które sprawiają nam przyjemność. To pozwoli na adaptację do życiowych zmian, bo nie od dziś wiadomo, że pozostając aktywnymi fizycznie i społecznie, odczuwamy większą satysfakcję z własnego życia, mamy kontakt z bliskimi i nowościami. Niestosownie uważa się, że w starszym wieku nie da się nauczyć nowych umiejętności, wykonywać ćwiczeń czy wprowadzać zmian w stylu życia. Mózg człowieka daje nam tu olbrzymie możliwości, niezależnie od wieku – tak samo seniorzy jak młodzi, są w stanie nauczyć się i zaadaptować do nowych warunków, które pomogą – w tym przypadku – w przeciwdziałaniu depresji.

Trudność samopomocy w sytuacji przybicia polega na niemożności wyjścia z pułapki. Samo myślenie o rzeczach, które powinieneś/ powinnaś zrobić, powoduje popadanie w jeszcze większą pułapkę. W tej sytuacji zalecane jest stopniowe przechodzenie w stan pozytywnego myślenia. Jeśli podejmiesz ten wysiłek, dzień po dniu, symptomy depresji staną się słabsze.

● NIE REZYGNUJ Z KONTAKTÓW

Każdy z nas, niezależnie od wieku, ma prawo do pozostawania w samotności. Można z niej czerpać przyjemność. Należy jednak na tyle znać siebie, aby wiedzieć, kiedy taki stan może być dla nas pożyteczny, relaksujący, a kiedy zamienia się w źródło przykrych doznań. To, że w smutnych momentach zamykamy się na innych, po dłuższym czasie wywołuje poczucie osamotnienia, przybicia



i niepokoju. Pozostając w kontakcie z życzliwymi osobami, dają sobie szansę na pozostawanie w dobrej formie. To nie musi być rodzina, a osoby, które znasz i z którymi dobrze czasem po prostu porozmawiać. Może warto odświeżyć kontakty sprzed lat?

Kontakt z drugim człowiekiem nie polega na wyżalaniu się. Nie musisz w ogóle opowiadać o swoim problemie. Poprzez rozmowę można oddalić się od depresji. Nie wykluczaj tego, że twoje towarzystwo stanie się wsparciem dla kogoś z podobnym problemem. Być może przyczyna czyichś zmartwień stanie się rozwiązaniem twoich problemów. Wreszcie, poprzez kontakt i podejmowanie działań z innym człowiekiem możesz odwrócić swoją uwagę od negatywnych myśli, a przez to poczuć się lepiej. W dobrym samopoczuciu programujesz mózg do takiego pozytywnego stylu myślenia i życia.

● **ŻYCIE POZA DOMEM**

Jak zwiększyć sobie szansę na kontakt z innymi? Zacznijmy od spaceru – wyjdź do parku. Kiedy umówisz się do fryzjera, postaraj się wybrać drogę nieoczywistą, na zakupy też możesz pójść drogą okrężną. Zadzwoń do znajomego i umówicie się na wspólny, niedzielny obiad. Namów go, aby kilka dni później wybrać się razem do muzeum lub teatru. Oto kolejne sposoby na zrzucanie brzemienia samotności:

- Zaangażuj się – pomaganie innym to najlepsza droga do polepszenia samopoczucia. Rozszerzenia kontaktów można poszukać w osiedlowym domu kultury lub klubie seniora.
- Zapisz się na kurs wybranej umiejętności. Poprzez udział w zajęciach organizowanych przez uniwersytety trzeciego wieku lub kluby seniora poznasz osoby zainteresowane tym samym co ty.

- Przygarnij zwierzę – nie tylko dotrzyma towarzystwa, ale jeśli czujesz się na siłach wyprowadzać psa – na pewno poznasz innych właścicieli czworonogów.



- Dołącz do grupy wsparcia – poprzez spędzanie czasu z osobami zmagającymi się z podobnymi problemami, można zredukować poczucie osamotnienia. Wystuchanie, jak inni radzą sobie z depresją, może stać się inspiracją do własnych działań.

● **BĄDŹ W RUCHU**

Regularna aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na redukcję depresji. Już po 20 minutach wysiłku mózg zaczyna produkować serotoninę, dzięki której człowiek czuje się szczęśliwszy. Aby sięgać po ten antydepresant, pamiętaj o zachowaniu umiaru – ruch zacznij od dyscypliny dostosowanej do siebie. Nie musi to być sport nastawiony na wyczyn – wszystko, co tak naprawdę atakuje

bezruch, stanowi zdrowy wybór. Ważniejsza jest regularność niż wyczynowość uprawianego sportu. Ćwiczenia staraj się wykonywać codziennie.

● JAK ĆWICZYĆ?

Wybierz się na spacer. Początkowo nie musi być długi – dostosowanie czasu i dystansu do własnych możliwości pozwoli na uzyskanie dobrego samopoczucia na początku sportowej przygody. Dopiero po kilku cyklach możesz dodawać kolejne małe wyzwania – przejdź się dalej, dodaj do spaceru przejście po schodach, itd. Kiedy chcesz rozpocząć ćwiczenia gimnastyczne, spróbuj to zrobić pod okiem instruktora. Kiedy zaczynasz je robić samodzielnie, najpierw pomyśl, jak działają stawy i mięśnie. Staraj się wykorzystać zakresy ruchu, np. wymachy rąk, marsz z podnoszeniem wyżej nóg, skręty szyi. Myślenie o możliwych ćwiczeniach to także trening mózgu. Pobudzasz go przez swoją kreatywność, a przez to zaczynają w nim zachodzić pozytywne zmiany. Przy ćwiczeniach trzeba też pamiętać o nawodnieniu – każda forma ruchu pozbawia nasz organizm wody – pij ją regularnie.

Jeśli pogoda nie sprzyja, zażywaj w ruchu co godzinę przez 2–3 minuty. Możesz nastawiać budzik co godzinę, aby przypominał o tym, że pora wstać od czytania, telewizora, stołu. W tym czasie przejdź się po mieszkaniu lub kontynuuj oglądanie telewizji czy czytanie książki na stojąco.

Nawet jeśli nie czujesz się na siłach lub cierpisz na niepełnosprawność, wybierz ćwiczenia, poprzez które możesz poczuć się lepiej i zyskać siłę. Po prostu zamknij oczy, wsłuchaj się w swój oddech, poczuj rytm organizmu. Zastanów się nad tym, jak mógłby się ruszać? Gdy znajdziesz mu zajęcie z dostępnych możliwości,

ćwicz i poszukaj kolejnych. Jednak przestań ćwiczyć lub zmień ćwiczenie, gdy pojawi się ból lub inny dyskomfort.

● **JEDZENIE POPRAWIA NASTRÓJ**

Jednak trzeba wiedzieć, co, jak i kiedy jeść. Zacznijmy o tego, że w srebrnym wieku możesz nie odczuwać głodu, a jednak organizm potrzebuje kalorii. Tym samym, pomimo tego, że nie czujesz skutków niejedzenia, pozbawiasz się składników odżywczych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania psychicznego. Trzeba więc jeść regularnie, co 3–4 godziny. Zbyt długie przerwy w jedzeniu mogą wprowadzić Cię w gorszy nastrój lub irytację.

Poza tym, przyda się wprowadzenie nowych nawyków żywieniowych. Jest to sposób, który w dużym stopniu może wpływać na nastrój. Tu dietetycy radzą, aby pamiętać o metodzie małych talerzyków. To znaczy, wprowadzanie nowych nawyków żywieniowych nie może być nagłe i radykalne – lepiej wyznaczyć sobie czas, w którym chcesz zrealizować pewną zmianę.

Zdrowe podejście zaczyna się od zmniejszenia ilości przyjmowanego cukru. Słodkie produkty mogą dawać dużo satysfakcji w momencie ich jedzenia, ale długofalowo prowadzą do cukrzycy i powikłań układu krążenia. Najgorsze jest niekontrolowane przyjmowanie cukrów prostych, np. soków w kartonach, batonów, które mogą wywołać krótkotrwałe niedokrwienie mózgu, przez co możesz czuć się zmęczona/y. Cukier ma też wpływ na stan naszych jelit; nie bez powodu układ pokarmowy jest nazywany drugim mózgiem naszego organizmu.

Nigdy nie zapominaj o picciu wody, wypijaj dziennie pięć szklanek. Najlepiej mieć pełną szklankę ustawioną w swoim zasięgu, na

widoku, ciągle. Gdy idziesz spać, warto postawić szklanę przy łóżku, tak aby móc wypić choć dwa łyki przed snem, a resztę tuż po przebudzeniu. Spanie to ciągły proces głębokiego oddychania, podczas którego nasz organizm pozbywa się wody. Podobnie, gdy jesteśmy czymś zajęci w trakcie dnia, nie do końca wiemy, że się odwadniamy. Porządne nawodnienie to strzał w dziesiątkę dla dobrego samopoczucia. Nie kręci się w głowie, łatwiej jest się skupić na wykonywanym zadaniu, mamy więcej siły. Po prostu, woda to życie.

Wybieraj produkty zawierające białko, złożone cukry (węglowodany), nienasycone kwasy tłuszczowe.

● PRAWDZIWA UCZTA

Warto zastanowić się nad tym, jaką formę nadajemy naszym posiłkom, które mogą być swego rodzaju przyjemnym rytuałem. Niezależnie od wieku, w trakcie jedzenia powinniśmy być skupieni na jedzeniu. Robienie przy tym innych rzeczy – oglądanie telewizji,

czytanie gazety, książki – zabija smak, a każdy kęs jedzenia może dostarczać nieodpartych wrażeń.

Odrzucić używki – redukcja palenia papierosów wpływa na poprawę zdrowia w każdym wieku. Przeciwwskazane jest także częste picie alkoholu. Natychmiastowy efekt relaksujący i euforyczny alkoholu jest złudny, bo w istocie alkohol ma silne działanie depresyjne.



● POŚWIĘĆ SOBIE WIĘCEJ UWAGI

Na co dzień często funkcjonujemy na tzw. autopilocie, czyli działamy automatycznie. Między innymi z tego powodu człowiek nie wie, dlaczego czuje się gorzej. Skupia się na przyzwyczajeniach, wydarzeniach zewnętrznych, spełnianiu próśb innych ludzi. Media informacyjne wywołują stan ciągłego niepokoju. Wszystkie te sytuacje odbierają nam kontrolę nad emocjami i wywołują myśli, które odbierają dobre samopoczucie. Dzieje się tak dlatego, że lubimy odwracać uwagę od naszych własnych potrzeb i zajmować się innymi sprawami. Przez to doprowadzamy do dużego dystansu pomiędzy tym, jak żyjemy, a co tak naprawdę przeżywamy. Mówiąc wprost, jest to ucieczka od własnych emocji.

Czasami dobrze jest zatrzymać się, zastanowić: „Czego ja tak naprawdę potrzebuję” i zrealizować swoje pragnienie. Być może potrzebujesz usłyszeć głos wnuka w telefonie? Może to chęć zabiegu kosmetycznego czy rozwiązania zadania matematycznego? W tym kontekście najlepsze co możemy dla siebie zrobić, to słuchać głosu wewnętrznego, być wyrozumiałym dla siebie oraz obdarzyć się taką samą miłością, jaką mamy dla wnuków. Robienie rzeczy dla siebie nie jest niczym złym, a każdą potrzebę czy marzenie, choć mogą wydawać się infantylne lub nie na miejscu, warto spełniać.

● TRENING SAMOBSERWACJI

Dobłą praktyką jest codzienna próba poświęcania sobie czasu na tzw. trening wyciszenia się. Poprzez spokojne oddychanie przez 5 minut w przyjemnej atmosferze – np. w kompletnej ciszy i przy przygaszonym świetle – taki trening może doprowadzić do wyczyszczenia umysłu z obciążających myśli. Może pomóc liczenie oddechów w cyklach od 10 do 1. Z początku podczas treningu

wiele myśli będzie cię rozpraszać, ale staraj się skupić na oddechu. To ćwiczenie jest bardzo pomocne w budowie pewności siebie. Po prostu staniesz się obecny/a w swoim życiu.

Jeśli rozpoznajesz w swoim samopoczuciu depresję, powiedz o tym swojemu lekarzowi pierwszego kontaktu. To on, w pierwszej kolejności, powinien zająć się depresją i jeżeli nie ma możliwości leczenia jej lub nie pomaga terapia, powinieneś/aś być skierowana do psychiatry. Możesz też zapisać się na konsultację z psychiatrą w prywatnej poradni zdrowia psychicznego. Jeśli masz opory ze szczerą rozmową w cztery oczy z kimkolwiek na ten temat, zadzwoń na infolinię dla seniorów.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- ***Depresja nie jest stanem wpisanym w proces starzenia się. Jest chorobą, której można zapobiec, którą da się leczyć. Najważniejsze to zaobserwować swój nastrój i zachowanie na co dzień. Gdy widzisz jej symptomy, odważ się na rozmowę z innymi. Poproś o pomoc.***
- ***W sytuacjach, gdy czujesz się bardzo źle, zastosuj techniki relaksacyjne – np. powolne i głębokie oddychanie przez nos, w zrełaksowanej pozycji, przez kilka minut.***
- ***Obserwuj, kiedy dochodzi do depresyjnych myśli. Gdy wiesz, kiedy ich się spodziewać (np. przed snem), zrób coś, co poprawia humor – np. sięgnij po zabawną książkę, posłuchaj ulubionej muzyki.***
- ***Zaopiekuj się sobą – traktuj siebie jak najlepszego przyjaciela.***

Telemedycyna stała się częścią służby zdrowia, szczególnie w epidemii COVID-19. Prawie każda przychodnia oferuje teleporady dla pacjentów. Jednak, czy telemedycyna to nowość na rynku polskim? Otóż nie – telemedycyna towarzyszy lekarzom już od bardzo dawna. Najlepszym przykładem jest praca radiologa, który zdalnie opisuje zdjęcia rentgenowskie pacjentów i odsyła opisy zdjęć do placówki medycznej. Telekonsylia to rozmowy dotyczące danego pacjenta, zbierające lekarzy specjalistów z różnych zakątków świata. Oto gdzie telemedycyna wciąż może być nowością.

TELEMEDYCYNĄ

Czyli innowacyjne narzędzia medyczne

Autor: Karolina Wodzyńska

Telemedycyna znajdzie zastosowanie u pacjentów, którzy nie są mobilni – nie mogą przybyć na wizytę u lekarza/badanie w placówce medycznej. Chodzi o chorych lub tych, którzy mieszkają daleko od dużych miast, czyli mają ograniczony dostęp do zaawansowanej opieki i diagnostyki zdrowotnej.

Telemedycyna to:

- *teleporada,*
- *przedłużanie recept,*
- *monitorowanie stanu zdrowia,*
- *profilaktyka,*
- *konsultacje teleradiologiczne,*
- *konsylia międzynarodowe (lekarze między sobą się konsultują).*

ZDALNA OPIEKA

Zdalna opieka medyczna to usługa telemedyczna, która pozwala na stały monitoring stanu zdrowia pacjentów oraz wykonanie badań profilaktycznych i kontrolnych poza środowiskiem szpitalnym lub ambulatoryjnym. Podobnie zdalna opieka senioralna – pozwala konsultować stan zdrowia seniorów z lekarzem prowadzącym lub specjalistą. Badania najważniejszych parametrów życiowych mogą być wykonywane przez samego pacjenta, jego opiekuna lub personel medyczny. Na podstawie przesłanych wyników lekarz prowadzący może skonsultować się z pacjentem zdalnie, zarządzić wizytę domową lub wezwać pogotowie ratunkowe.

Taki sposób świadczenia opieki jest możliwy również dzięki przenośnym urządzeniom medycznym, rejestrującym określone parametry życiowe. Wyniki badań przesyłane są do Centrum Zdalnej Opieki Medycznej, gdzie automatycznie poddawane są analizie. W przypadku wykrycia nieprawidłowości personel medyczny kontaktuje się z pacjentem, a w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia wzywa pogotowie ratunkowe.

Usługi zdalnej opieki medycznej wspomagają diagnozowanie, uzupełniają terapię, a także wzmacniają efektywność leczenia i poczucie bezpieczeństwa pacjentów poprzez zapewnienie stałego kontaktu ze specjalistami. Są to świadczenia komplementarne, o potwierdzonej wartości medycznej. Wspierają komunikację pacjenta z lekarzem.

Urządzenia wykorzystywane w zdalnej opiece medycznej dostosowane są do różnych grup pacjentów. Do monitoringu można wykorzystać przenośne urządzenie do użytku domowego. Zdalnie można komunikować się z lekarzem/opiekunem. Czasem dedykowane aplikacje przypominają po prostu o zażyciu leków o określonej porze.

Oto przykłady urządzeń wykorzystywanych w zdalnej opiece medycznej: jednokanałowy rejestrator EKG, pulsoksymetr, ciśnieniomierz, glukometr, spirometr/pikflometr, waga.

Zalety zdalnej opieki medycznej dla pacjenta:

- *Skrócenie czasu oczekiwania na przyjęcie do szpitala, zminimalizowany okres hospitalizacji.*
- *Możliwość kontynuowania leczenia w przyjaznym środowisku domowym, przy stałej, zdalnej kontroli specjalistów.*
- *Komfort i poczucie bezpieczeństwa dzięki możliwości szybkiego kontaktu z personelem medycznym.*
- *Skrócenie czasu reakcji na zagrożenie życia i zdrowia dzięki monitorowaniu stanu pacjenta i możliwości wezwania pomocy.*
- *Poprawa skuteczności terapii skorelowana z czasem jej trwania.*
- *Łatwiejszy i bezpieczniejszy dostęp do własnych danych medycznych.*

● SMARTWATCH DLA SENIORA

Senior, który posiada bransoletkę z funkcją monitorowania parametrów zdrowia, może znajdować się pod nieustanną opieką Centrum Teleopieki. Smartwatch może być wyposażony w przycisk SOS, GPS, który pozwala zlokalizować pacjenta, oraz czujnik tętna. Pacjent za jego pomocą może zadzwonić do Centrum Teleopieki lub swojego opie-



kuna czy kogoś z rodziny i poinformować np. o złym samopoczuciu. Urządzenie wyposażone jest w przycisk odbierania i kończenia rozmowy.

Gdy smartwatch wyśle sygnał alarmujący do Centrum Teleopieki, ratownik medyczny wezwie pogotowie ratunkowe lub sam zainicjuje połączenie z pacjentem.

Poza tym, jeśli poziom naładowania baterii w urządzeniu będzie niebezpiecznie niski, smartwatch automatycznie wyśle taką informację do Centrum Teleopieki i personel medyczny przypomni pacjentowi o naładowaniu opaski. Takie rozwiązanie przeznaczone jest dla osób, które wymagają stałej opieki lub chcą poprawić jakość swojego życia i czuć się bezpiecznie.

Przykładowe funkcjonalności opaski dla seniorów:

- ***Przycisk SOS – przycisk wezwania pomocy;***
- ***Dwustronna komunikacja głosowa;***
- ***Pomiar pulsu i liczby kroków;***
- ***Moduł łączności GSM;***
- ***Czujnik założenia/zdjęcia urządzenia;***
- ***Możliwość współpracy z dedykowaną aplikacją dla opiekuna indywidualnego lub monitoringu w ramach Centrum Teleopieki;***
- ***Detekcja upadku;***
- ***Detekcja założenia.***

● **INTERNETOWA/MOBILNA KSIĄŻECZKA ZDROWIA**

Kolejną innowacją w medycynie jest wirtualna, cyfrowa książeczka zdrowia, w której przechowywana jest cała dokumentacja medyczna pacjenta. Zamiast w domu czy w wielu placówkach, internetowa/mobilna książeczka zdrowia pozwala na gromadzenie

kompletnej i aktualnej dokumentacji medycznej oraz przeglądanie jej bezpośrednio w aplikacji mobilnej lub Internecie. W ten sposób wszystkie informacje dostępne są pod ręką, zawsze i wszędzie. Dane przechowywane są w bezpiecznej chmurze obliczeniowej, dzięki czemu nie występuje ryzyko ich utraty. Dzięki niej:

- Można sprawdzać i wprowadzać podstawowe parametry zdrowia, które zapisywane są w czytelny sposób.
- Istnieje możliwość skanowania dokumentów (dokumentacji leczenia szpitalnego, wyników badań i dokumentacji medycznej, zaleceń).
- Można prowadzić rejestr nieprawidłowych objawów (tj. skrócenie oddechu, szybkie bicie serca, biegunka).
- Zebrane informacje udostępniane lekarzom poprawiają procesy leczenia i profilaktyki.

● TELE/WIDEOKONSULTACJA Z LEKARZEM

Oto kolejna odsłona nowej, zdalnej medycyny – tele/wideokonsultacja. Aby nie wiązała się z dodatkowym stresem i przebiegła pomyślnie, należy się do niej przygotować. Na czym polegają przygotowania:

- Trzeba zweryfikować poprawność działania sprzętu elektronicznego bądź oprogramowania.
- Zadbać o poufność rozmowy.
- Przygotować dokument potwierdzający tożsamość, numer PESEL.

Aby wywiad medyczny udał się, czyli był dokładny i rzeczowy, radzimy zapisać wcześniej w PUNKTACH objawy i generalnie wszystko, o czym chcesz porozmawiać z lekarzem. Wypada przygotować kartkę do zapisania potrzebnych zaleceń i kodów,

np. do e-recepty. Nie należy krępować się, czy wręcz bać prośby o powtórzenie informacji. Można prosić lekarza, by mówił wolniej, jeśli będzie taka potrzeba. Zawsze podczas zdalnej porady sygnalizuj swoje potrzeby.

Podczas tele/wideokonsultacji unikaj:

- *przypominania sobie w trakcie rozmowy, co Ci dolega,*
- *szukania starych recept, będąc na linii z lekarzem,*
- *braku numeru PESEL pod ręką, kartki do zapisania kodu do e-recepty.*

Pamiętaj:

- *Komputer rozładowuje się w trakcie wideorozmowy.*
- *Brakuje nam prywatności, przez co nasze wypowiedzi słyszą osoby postronne.*

● **INTERNETOWE KONTO PACJENTA, IKP**

(portal pacjent.gov.pl)

Dzięki IKP otrzymasz e-receptę SMS-em lub e-mailem. Będziesz mieć możliwość wykupienia leków na receptę w różnych aptekach, nie tracąc refundacji. Możesz udostępnić bliskiej osobie lub lekarzowi informację o stanie zdrowia i historię przepisanych leków. Odbierzesz kolejną e-receptę bez wizyty w gabinecie (w przypadku choroby przewlekłej i po konsultacji, np. telefonicznej, z lekarzem). Odbierzesz e-skierowanie. Sprawdzisz wynik testu na koronawirusa. Złożysz wniosek o wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) bez wychodzenia z domu.

● **E-RECEPTA I E-SKIEROWANIE**

Należą do dużych usprawnień służby zdrowia, trzeba tylko poznać ich zalety.

Jeżeli przepisano Ci więcej leków, dzięki e-receptce, każdy lek możesz kupić w dowolnej aptece na terenie Polski. Taka recepta jest zawsze czytelna dla farmaceuty. Nie ma możliwości jej zgubienia – wszystkie e-recepty zapisują się na twoim Internetowym Koncie Pacjenta.

E-skierowanie umożliwia pełną, elektroniczną obsługę procesu kierowania na leczenie – od momentu wystawienia skierowania, do realizacji usługi medycznej. Rejestrując się osobiście lub telefonicznie w systemie, podajemy 4-cyfrowy kod i PESEL. Dzięki temu nieczytelność ręcznie wypisanego dokumentu, jego zgubienie nie wchodzi w grę. E-skierowanie jest zapisane na IKP. Możesz też śledzić historię swego leczenia na IKP i w każdym momencie sprawdzić historię e-skierowań. Wreszcie, elektroniczne skierowanie na badania spowoduje zmniejszenie kolejek spowodowane tym, że pacjenci zapisywali się do kilku placówek na podstawie jednego skierowania. Po dokonaniu pierwszego zapisu e-skierowanie zostanie automatycznie przypisane do jednej placówki i nie będzie można go jednocześnie zarejestrować w innej.

E-ZWOLNIENIE

Wystawianie e-zwolnienia trwa krócej niż wypisanie papierowego odpowiednika, ponieważ lekarz ma dostęp do danych pacjenta, jego pracodawcy (czyli płatnika składek ZUS) oraz członków rodziny – jeśli ktoś potrzebuje zwolnienia, by się nimi opiekować. Potrzebny jest tylko numer PESEL, a pozostałe dane osobowe zostaną automatycznie uzupełnione przez system. E-zwolnienie można wystawić również przez urządzenia mobilne, np. podczas wizyty domowej.

Epidemia COVID-19 pokazuje, że telemedycyna zostanie z nami na dłużej. Nie należy się jej bać, należy się z nią zaprzyjaźnić. Pamię-

tajmy, że nie jest to rozwiązanie dla każdego typu usługi medycznej, ale może znacznie usprawnić życie. Telewizyta niweluje także ryzyko zakażenia pacjenta/lekarza i zwiększa przepustowość systemu ochrony zdrowia.

ZAPAMIĘTAJ JESZCZE:

- ***Efektywne i proste rozwiązania teleopiekuńcze wspierają bezpieczeństwo i komfort życia osób starszych i przewlekle chorych. Monitorowanie ich parametrów życiowych jest możliwe poza środowiskiem szpitalnym.***
- ***Jedna teleporada = jedna osoba, czyli pacjentka/ent rozmawia z lekarzem tylko o sobie, o swoich dolegliwościach, gdy chce przy okazji spytać o rodzinę, powinna umówić te osoby na osobne teleporady. 1 teleporada = 1 osoba.***
- ***Od 8 stycznia 2021 r. wszystkie skierowania na badania będą wystawiane w postaci elektronicznej – e-skierowania.***

Partnerzy



Boehringer Ingelheim to jedna z 20 wiodących firm farmaceutycznych na świecie. Zatrudnia ponad 50 tys. pracowników. Prowadzi prace badawczo-rozwojowe, opracowuje nowe terapie stosowane u ludzi oraz zwierząt, działa także w Polsce. Firma ma ponad 130 lat historii. Pozostaje nieprzerwanie własnością rodziny Boehringer, a jej centrala zlokalizowana jest w Ingelheim w Niemczech.

■ WIEDZIEĆ TO DŁUŻEJ ŻYĆ

W ramach pobudzania wrażliwości zdrowotnej Polaków firma prowadzi kampanie społeczne. Zwraca w nich uwagę na to, że odpowiedni tryb życia, właściwe odżywianie, aktywność fizyczna oraz regularne badania profilaktyczne wpływają w dużej części na nasze zdrowie. Podkreśla, że seniorzy mogą być bardziej narażeni na występowanie chorób, dlatego profilaktyka oraz uważność na objawy są tu szczególnie ważne.

● **KAMPANIA „STOP UDAROM”**

Podnosi świadomość społeczną na temat udarów mózgu. Tu warto zapamiętać akronim słowa UDAR, bo podpowiada, jak rozpoznać jego objawy: U – jak utrudniona mowa, D – jak dłoń/ręka opadająca, A – jak asymetria ust, R – jak reaguj natychmiast i zadzwoń pod numer 999 lub 112. Szybka pomoc może uratować życie oraz uchronić przed trwałą niepełnosprawnością – w przypadku udaru mózgu najważniejszy jest czas reakcji. Więcej informacji na www.stopudarom.pl

● **KAMPANIA „DŁUŻSZE ŻYCIE Z CUKRZYCĄ”**

W Polsce żyje prawie 3 mln osób z cukrzycą. Wiele z nich nie wie o swojej chorobie. Największą grupę stanowią pacjenci z cukrzycą typu 2., która dotyka głównie osoby starsze. Kampania „Dłuższe życie z cukrzycą” podpowiada, jakich zaleceń należy przestrzegać, aby mimo choroby żyć normalnie, bez powikłań i przede wszystkim dłużej. W tym celu została m.in. stworzona „Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Można ją poznać na www.dluzszezyciezcukrzyca.pl

● **KAMPANIA „BADAJ SIĘ I LECZ”**

To proste hasło oznacza też kampanię społeczną firmy Boehringer-Ingelheim, która zachęca do diagnostyki oraz kontynuacji leczenia niezależnie od sytuacji. Przecież zdrowie i życie mamy tylko jedno. Trudno się z tym nie zgodzić.



Bank BNP Paribas – jako pierwsza organizacja w Polsce otrzymała certyfikat jakości OK SENIOR® Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej w 2019 roku. Dzięki temu certyfikatowi personel, produkty i usługi banku są certyfikowane jako bezpieczne, zrozumiałe, przystępne i odpowiadają na potrzeby seniorów, chroniąc ich przed nadużyciami. Ale to niejedyna aktywność Banku BNP Paribas skierowana do seniorów.

GOonline

Bank zaprasza seniorki i seniorów na lekcje bankowości internetowej. Przygotował „Przewodnik po bankowości internetowej GOonline dla początkujących”, na bazie badań w grupie respondentów w wieku 55+. Materiał powstał przy współpracy z Krajowym Instytutem Gospodarki Senioralnej. Finalna, „uszyta na miarę” wersja przewodnika w przystępny i zrozumiały sposób przeprowa-

dza użytkowników przez funkcjonalność bankowości internetowej GOonline, odpowiadając na fundamentalne pytania:

- Jakie są pierwsze kroki w bankowości internetowej?
- Jak bezpiecznie korzystać z konta?
- Na czym polega bezpieczne oszczędzanie?

Na stronie internetowej www.abcsenior.com dostępne są webinary międzypokoleniowe, które w przystępny i pełen humor sposób prowadzą odbiorców, jak krok po kroku poruszać się po bankowości internetowej.

● MISJA - EDUKACJA

W 2020 roku Bank BNP Paribas wdrożył projekt Misja Edukacja. Jego głównym założeniem jest szerzenie wiedzy finansowej m.in. wśród seniorów. W ramach Misji Edukacja przygotowane zostały profesjonalne materiały wypracowane z metodykiem. Zawierają one multimedialne prezentacje oraz karty pracy angażujące uczestników spotkań. Przy zaangażowaniu swoich pracowników-ekspertów, Bank BNP Paribas proponuje przeprowadzenie zajęć online w dogodnym czasie. Oferta skierowana jest do lokalnych Uniwersytetów Trzeciego Wieku i innych organizacji zrzeszających seniorów.

Lekcje edukacji finansowej oraz przewodnik po GOonline to czysta wiedza o bezpiecznym bankowaniu. Pozwalają na zaprzyjaźnienie się z bankowością internetową w sposób lekki, łatwy i przyjemny.

Urszula Czachura
szefowa produkcji Zakładu Surowcowego Herbapol Wrocław



Herbapol Wrocław to firma specjalizująca się w produktach leczniczych na bazie ziół. Jest ich największym producentem w Polsce. Od ponad 70 lat tworzy preparaty dostosowane do potrzeb rynku, stosując w produkcji najnowocześniejsze technologie. Produkty lecznicze Herbapolu, takie jak tabletki, drażetki, syropy, krople, czopki i inne, znane są także poza naszymi granicami: na Litwie, Ukrainie, Łotwie, w Gruzji, Bułgarii, Azerbejdżanie, Białorusi i Kanadzie.

■ W TOWARZYSTWIE HERBATKI

Rozmowa z Urszulą Czachurą, szefową produkcji Zakładu Surowcowego Herbapol Wrocław

● SKĄD POCHODZĄ ZIOŁA, KTÓRYCH FIRMA UŻYWA DO PRODUKCJI?

Surowce pochodzą z natury – z łąk, lasów. Zawsze przed sezonem, który zaczynamy w maju, przygotowujemy listę ziół, jakie będą

nam potrzebne do produkcji, z podaniem ceny skupu. Część produktów kontraktujemy u rolników albo kupujemy od dostawców znajdujących się na liście kwalifikowanych dostawców. Prawo farmaceutyczne daje nam możliwość ich audytowania. Wszystko po to, aby surowce potrzebne do produkcji naszych preparatów były jak najlepsze.



● **CZY SĄ W WASZEJ OFERCIE ZIÓŁ I HERBAT TAKIE, KTÓRE KLIENTKI I KLIENCI KUPUJĄ NIEZMIENNIE OD LAT?**

Od lat najbardziej popularne są: mięta, melisa, rumianek oraz owocowe herbatki. Również typowa herbatka na trawienie – „Raphacholin Fix”. W jej składzie znajdują się wysuszone i rozdrobnione

owoce kminku i kolendry oraz liście rozmarynu i melisy. Ten skład pozostaje niezmienny od lat. Mamy też herbatkę ziołową „Na ciśnienie”, w której znajdziemy kwiaty głogu wspierające układ krążenia, liść czarnej porzeczki i ziele serdecznika, utrzymujące prawidłowe ciśnienie krwi.

● **CZY WŚRÓD WASZYCH HERBATEK MA PANI SWOJĄ ULUBIONĄ?**

Tak, to herbatka „Żurawinowa z owocem czarnej porzeczki”. Żurawina ma pozytywne działanie na drogi moczowe, bardzo dobre właściwości antyoksydacyjne zapobiegające procesom nowotworowym. Dwie nasze herbatki żurawinowe zawierają bardzo dużą ilość żurawiny – 30 i 40% całego składu, a to surowiec bardzo cenny. Dodatek czarnej porzeczki czy trawy cytrynowej czyni z tych herbatek pojęcie lekko kwaskowatego smaku.

Marzena Rudnicka
fundatorka oraz prezeska KIGS



Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej, KIGS, tworzy rozwiązania mające na celu dostosowanie gospodarki i społeczeństwa do długowieczności. Jako środowisko skupia przedstawicieli największych organizacji senioralnych, liderów biznesu oraz agencje badawcze i akademików. Od marca 2020 roku KIGS uruchomił portal internetowy www.abcsenior.com.

■ A, B, C... SENIOR

Rozmowa z Marzeną Rudnicką, fundatorką oraz prezeską KIGS

● NO WŁAŚNIE, KOMU I CZEMU SŁUŻY ABCSENIOR.COM?

To interaktywne miejsce ułatwiające dostęp do najważniejszych, życiowych treści. Największym zainteresowaniem cieszy się Akademia ABC, gdzie odbywają się spotkania online, na żywo w postaci kursów w tematach kompetencji cyfrowych, finansów, zdrowia, ćwiczeń pamięci, prawa itp. Mamy też rozwiązania dla tych, którzy nie korzystają z Internetu.

● **W JAKI SPOSÓB KIGS DO NICH DOCIERA?**

Do platformy abcsenior.com dołączyliśmy infolinię doradczą 800-123-800. Na stronie zaś, w zakładce „Informator”, znajdują się materiały do druku, które można po prostu przekazać seniorom. Zebrane są tam ważne telefony alarmowe, karta zdrowia, etc. Jednym z naszych najgłośniejszych medialnie działań jest akcja MY+, polegająca na wydrukowaniu z www.abcsenior.com prostej ulotki, wpisaniu numeru telefonu do siebie i przekazaniu go starszej sąsiadce/sąsiadowi, którzy będą wiedzieć, do kogo w razie potrzeby zadzwonić. Tylko w jeden listopadowy weekend 2020 roku mieliśmy kilkanaście tysięcy pobrań tych materiałów.

● **NA JAKIE JESZCZE DZIAŁANIE KIGS NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?**

Wspomnę o jeszcze jednym. Na tej samej stronie abcsenior.com w osobnej zakładce znajduje się „Mapa pomocy lokalnej”. Zaznaczyliśmy na niej prawie 3 tys. punktów na terenie całego kraju, które świadczą nieodpłatną pomoc osobom starszym. Głównie są to Ośrodki Pomocy Społecznej, ale znajdują się tam i inne placówki. Mapa działa w prosty sposób – gdy wpisuje się nazwę własnej miejscowości, pokazują się przydatne adresy z okolicy. Mając taką mapę, łatwo trafić w dobre ręce.

Marek Roszczyk
dyrektor Regionu Bankowości Detalicznej



PKO Bank Polski to największy bank w Polsce pod względem kapitalizacji i ilości placówek – ponad 1,2 tys. Fundacja PKO Banku Polskiego działająca przy banku realizuje w całym kraju dziesiątki lokalnych i ogólnopolskich programów rozwijających społeczność. W jej kręgu zainteresowania, podobnie jak samego banku, są seniorki i seniorzy.

■ SENIOR BEZPIECZNY W BANKOWANIU

Rozmowa z Markiem Roszczykiem, dyrektorem Regionu Bankowości Detalicznej

● KIEDY SENIORZY SĄ NIEOSTROŻNI W BANKOWOŚCI ONLINE?

Seniorzy są najczęściej łatwowierni, gdy przyjmują pomoc w działaniach online od osób trzecich, np. kogoś z rodziny, sąsiadów, często osób przypadkowych. W kontaktach telefonicznych lub mailowych, słysząc, że dzwoni do nich pracownik banku, zakładają od razu jego autentyczność. Łatwowiernie udostępniają wrażliwe dane.

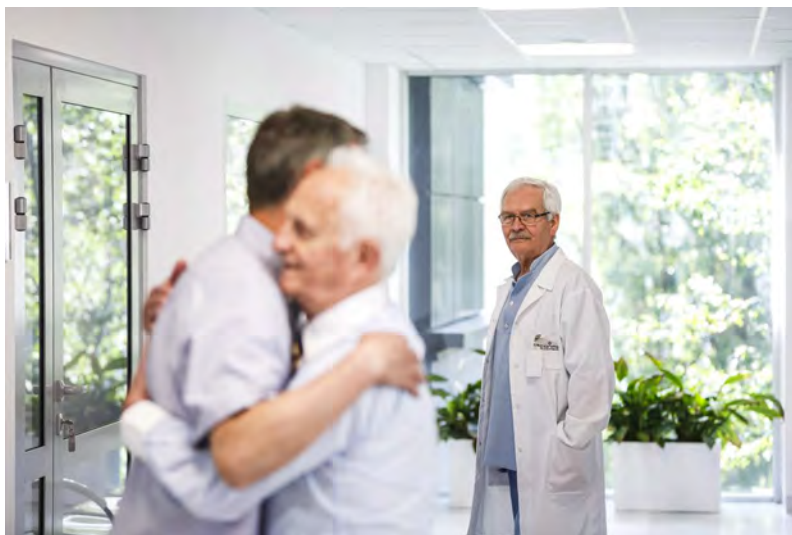
Klikają w podejrzane linki, nie mają PIN-u do klawiatury. Osoby starsze w większości narzekają na pamięć, dlatego często zapisują swoje loginy i hasła, a notatki gubią.

● **JAK POMAGAĆ SENIOROM W BEZPIECZNYM WEJŚCIU W CYFROWY ŚWIAT?**

Najlepiej sprawdza się edukacja, którą wykonują doradcy we wszystkich naszych placówkach. Mają codzienny kontakt z klientami seniorami. Są dla nich osobami zaufanymi. Życzliwie obserwują zachowanie seniorów, szczególnie przy transakcjach z wysokimi kwotami. Dopytują o cel wypłaty środków, czy ktoś przy tej okazji dzwonił do seniora, zwracają uwagę na to, czy przyszedł do banku sam. Zachęcają klientów do korzystania z bankomatów, bądź wpłatomatów w sposób bezpieczny.

● **JAKA METODA EDUKACJI SENIORALNEJ SPRAWDZA SIĘ NAJLEPIEJ?**

Seniorzy lubią wizyty w oddziale i wtedy doradcy rozmawiają z nimi. Tak rozpoczęta rozmowa ma kontynuację przez media społecznościowe, z konsultantami na bankowej infolinii. Tu potrzeba cierpliwości, bo seniorzy powoli otwierają się na nowości. Najczęściej żywią obawę „coś źle nacisnę”. Dużo osób ma problem ze wzrokiem i słuchem. To też jest blokadą; czują się na różne sposoby wykluczeni, co stanowi problem społeczny. Jako PKO Bank Polski też chcemy mu zaradzić. Na różne sposoby zachęcamy seniorki i seniorów do zapoznania się z instrukcjami dotyczącymi usług cyfrowych banku. Pamiętajcie, nie jesteście sami.



Scanmed zapewnia najwyższej jakości kompleksową opiekę medyczną, od konsultacji lekarskich, poprzez badania diagnostyczne i laboratoryjne, aż po leczenie szpitalne. Nasze działania adresowane dla seniorów to m.in.: program profilaktyczny POZ Plus (dla osób do 65 roku życia), program lekowy AMD, operacje zaćmy czy bezpłatna mammografia.

OPIEKA ZDROWOTNA Z PLUSEM

Prowadzona jest w wybranych placówkach POZ Scanmed (Kraków i Poznań) w ramach współpracy z NFZ. Z pacjentem podczas pierwszej wizyty w ramach tego bezpłatnego programu jest przeprowadzany szczegółowy wywiad medyczny. Następnie lekarz wydaje skierowanie na niezbędne i wykonywane w krótkim czasie badania diagnostyczne oraz konsultacje u lekarzy specjalistów. Opiekę nad pacjentem sprawuje wyznaczony koordynator programu. Do jego zadań należy m.in. ustalenie terminów na wszystkie badania oraz wizyty u lekarzy specjalistów. Program finansowany jest ze środków UE.

● **CEL - ZDROWIE OGÓŁU**

Celem programu jest objęcie opieką skoordynowaną jak największej grupy osób. Program POZ Plus wyróżnia się racjonalną i zaplanowaną współpracą zespołu POZ i konsultujących specjalistów. W ramach POZ Plus realizowany jest program „zarządzanie chorobą”, którego zadaniem jest systemowa i ciągła opieka medyczna nad pacjentami z chorobami przewlekłymi w zakresie: diabetologii, kardiologii, pulmonologii, endokrynologii oraz reumatologii i neurologii. Z myślą także o seniorach Scanmed realizuje w Szpitalu św. Rafała w Krakowie i w Centrum Okulistycznym Weiss Klinik w Chorzowie operacje zaćmy i program leczenia zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) finansowany przez NFZ. W obu tych przypadkach szybkie podjęcie leczenia stwarza możliwość uniknięcia całkowitej utraty wzroku. W ofercie Scanmed jest możliwość realizacji szeregu badań diagnostycznych, których celem jest wczesne wykrywanie chorób nowotworowych. Szczególne znaczenie mają wykonywane w ramach umowy z NFZ w Szpitalu św. Rafała badania mammograficzne. Umożliwiają one wczesne wykrywanie zmian nowotworowych i szybkie podjęcie leczenia. Program jest adresowany do kobiet do 69 roku życia. A w tym wszystkim chodzi o to, aby nie chorować, zanim się zachoruje.

Małgorzata Morańska
prezes Zarządu Fundacji Unum



Fundacja Unum pomaga wyrównać szanse edukacyjne dzieci i młodzieży. Zajmuje się promocją zdrowia i wolontariatu. W szeregu programów wspiera podopiecznych z różnych środowisk i grup wiekowych, dając im narzędzia polepszające jakość życia i realną pomoc w trudnych, życiowych momentach. Fundacja w Polsce niesie pomoc od 2009 roku.

MOC EMPATII

Seniorzy mogą liczyć na wsparcie Fundacji Unum w szeregu cyklicznych działań. Przede wszystkim to ścisła współpraca z Fundacją L. Pagi w programie Seniorzy 4.0, którego częścią jest ten poradnik. W ramach współpracy wolontariusze Unum najpierw zaangażowali się w badanie potrzeb seniorów, by później poprowadzić warsztaty z tematów, które wspólnie wskazaliśmy jako potrzebne: bezpieczeństwo finansowe, komunikacja, potrzeby psychospołeczne oraz wizerunek i dbałość o siebie.

● RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

W czasie lockdownu i pandemii koronawirusa fundacja uruchomiła program „Pomagamy Razem z Ikano Bankiem”. Tu także ponad 30 wolontariuszy przeanalizowało senioralne potrzeby w lokalnych domach pomocy społecznej, domach seniora czy kombatanta. Okazało się, że te miejsca zmagają się z brakami takich dóbr, jak: żywność, środki czystości, środki ochronne. Wolontariusze zrobili potrzebne zakupy i dostarczyli je do placówek w Przeworsku, Poznaniu, Olsztynie i Łodzi. W efekcie ta współpraca zaowocowała pomocą dla ponad 300 seniorów, zapewniając im najpotrzebniejsze rzeczy i fundując 1 tys. posiłków. Dodatkowo pomoc wolontariuszy Fundacji Unum w postaci paczek z najpotrzebniejszymi rzeczami trafiła do najbardziej potrzebujących w:

- Fundacji Wspólnota Chleb Życia,
- Stowarzyszeniu Świętego Celestyna w Mikoszowie,
- Domu Pomocy Społecznej św. Wincentego w Chorzowie,
- Domu Seniora Włókniarz im. Jana Pawła II w Łodzi.

● 100 RAZY POMOC

Fundacja wsparła również Bank Żywności SOS w Warszawie, finansując pomoc, która w czasie pandemii zapewnia żywność 100 samotnym seniorom i osobom przebywającym na kwarantannie – były to zapasy jedzenia na tydzień.

Fundacja oprócz stałych i akcyjnych programów wolontariackich niesie pomoc wszystkim zgłaszającym się do niej potrzebującym, otaczając ich troską, ciepłem, zrozumieniem. To prawdziwa moc empatii.



Warszawski Instytut Bankowości (WIB) od 30 lat działa na rzecz rozwoju i wypracowywania rozwiązań służących klientom, pracownikom i instytucjom finansowym. Dysponuje zróżnicowaną ofertą szkoleniową i certyfikacyjną. Intensywnie działa na rzecz edukacji finansowej polskiego społeczeństwa. Od kilku lat realizuje jeden z największych programów edukacji finansowej w Europie – „Bankowcy dla Edukacji”, www.bde.wib.org.pl. W program włączyło się ponad 800 instytucji, a skorzystały tysiące uczestników. W 2019 roku za efekty i jakość działań Programu BdE WIB otrzymał Godło „Teraz Polska”.

AKTYWNY

SENIOR

■ AKTYWNY JAK SENIOR

Częścią BdE jest „Aktywny Senior” – projekt edukacyjny, w ramach którego odbywają się bezpłatne webinaria, wykłady, spotkania. Instytut wydaje broszury edukacyjne i raporty. Dotyczą różnorodnych tematów: obsługi komputera, smartfonu, surfowania i uwierzytelniania w Internecie, bankowania, ochrony danych osobowych, działania bankomatu, karty płatniczej. Seniorzy mają też do dyspozycji atrakcyjne materiały edukacyjne dostępne online, m.in. 95 filmów. Newsletter wysyłany raz w miesiącu pozwala na stały kontakt z seniorami, a biuletyn „Aktywny Senior” podejmuje najbardziej aktualne zagadnienia dotyczące finansów i cyberbezpieczeństwa.

● ZDALNE LEKCJE NA WAŻNE TEMATY

W wykładach i webinarach z cyklu „Chroń swoją tożsamość”, „Cyberbezpieczny Senior”, „Bezpieczne finanse seniora” uczestniczą seniorzy, którzy czują się niepewnie w bankowaniu i boją się aktywności online. Chodzi o przełamanie lęku i uświadomienie szans, jakie niesie ze sobą technologia i cyberprzestrzeń.

● MIĘDZY POKOLENIAMI

Celem projektu jest nie tylko edukacja, ale także zapobieganie wykluczeniu cyfrowemu osób starszych. W projekcie „Aktywny Senior” WIB współpracuje z instytucjami, firmami, fundacjami, Uniwersytetami Trzeciego Wieku, radami seniorów, samorządami.

W ramach projektu „Aktywny Senior” WIB wraz z Ministerstwem Cyfryzacji (obecnie KPRM) i Instytutem Badawczym NASK zrealizował kampanię społeczną „Seniorze – spotkajmy się w sieci” (<https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci>). W to działanie zaangażowani zostali seniorzy, ale też ich dzieci i wnuki.

Paweł Nowicki
Tribe Klient Indywidualny, Lider Projektu,
Santander Bank Polska S.A.



Jakub Tyczyński
Customer Excellence Center, Service Design Lead
Santander Bank Polska S.A.

Santander Bank jest największym prywatnym bankiem w Polsce. Należy do hiszpańskiej grupy finansowej Banco Santander, jednej z największych na świecie pod względem kapitalizacji rynkowej. Oto jak Santander Bank Polska w czasie pandemii koronawirusa wspierał seniorów w zwiększaniu ich umiejętności cyfrowych i jak kontynuuje te działania.

#ZalogujSeniora

Rozmowa z Pawłem Nowickim i Jakubem Tyczyńskim, menadżerami banku i liderami projektu #ZalogujSeniora

DLACZEGO ZAJĘLIŚCIE SIĘ SENIORAMI W INTERNECIE?

Pandemia koronawirusa spowodowała, że wielu seniorów miało problem z korzystaniem ze swoich kont i innych usług bankowych bez wychodzenia z domu. Postanowiliśmy lepiej poznać i zrozumieć ich problemy, szczególnie, że tej grupy wiekowej będzie w Polsce przybywać. W tym celu wiosną 2020 roku przeprowadziliśmy serię wywiadów z seniorami oraz osobami z ich otoczenia.

● **CO SIĘ OKAZAŁO W EFEKCIE TYCH WYWIADÓW?**

Wsparcie w nauce bankowości internetowej wymaga zaangażowania banku i osób z najbliższego otoczenia seniora/ki. Poza tym, aby nauczyć się bankowania, seniorzy muszą w podstawowym stopniu korzystać z urządzeń cyfrowych – laptopa czy smartfonu. Co do seniorów niecyfrowych ustaliliśmy, że często poszukują kontaktu z drugim człowiekiem ze względu na samotność, a nie dlatego, że preferują bezpośredni sposób obsługi bankowej.

● **JAKIEGO RODZAJU POMOC BĘDZIE NAJSKUTECZNIEJSZA?**

Seniorzy i inne osoby stroniące od technologii często nie mają kontekstowych doświadczeń związanych z aplikacjami, przelewami online, etc. Nie ufają też swoim umiejętnościom cyfrowym. Musimy ich tego uczyć powoli. Jednak tak samo seniorom, jak i ich rodzinie, zależy na tym, aby stali się samodzielni. Wbrew opiniom, największe obawy seniorów nie są związane z bezpieczeństwem bankowości internetowej, a z możliwością popełnienia błędu podczas korzystania z bankowości.

● **CO DALEJ BĘDZIE DZIAŁO SIĘ W #ZALOGUJSENIORA?**

Nie przestaniemy wspierać seniorów w nauce bankowania. Wykorzystujemy do tego zespół banku, rodziny i zaangażowanie samych zainteresowanych. Oni są tu najważniejsi. Seniorzy, którzy nauczyli się korzystać z bankowania, są z tego dumni. Chwalą się nowymi umiejętnościami nawet doradcom bankowym. Brawo Wy!



Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” w Warszawie to miejsce, w którym osoby starsze mogą międzypokoleniowo realizować swoje pasje. Można tu wejść do programu wolontariackiego, znaleźć dla siebie kurs przydatnej lub ciekawej umiejętności albo rozejrzeć się w ofertach Senioralnego Biura Karier. CAM wydaje też magazyn „#Pokolenia” Warszawski Miesięcznik Seniorów skierowany do dojrzałych mieszkańców Warszawy.

ANIMATORZY WIĘZI

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

W JAKI SPOSÓB KONTAKTUJECIE SIĘ Z GRUPĄ NAJSTARSZYCH SENIORÓW, KTÓRZY NAJCZĘŚCIEJ NIE SĄ OBECNI INTERNETOWO W ŻYCIU SPOŁECZNOŚCI?

Mamy kilka sposobów kontaktu. Pierwszy to kontakt bezpośredni, najczęściej związany z aktywnością pracowników socjalnych.

W ramach tej ścieżki dostarczamy obiady do 120 osób starszych w Warszawie. Pomagają w tym organizacje pozarządowe, wolontariusze oraz Straż Miejska. Jednak paczka z obiadem, to nie tylko sam obiad, to instrukcje ćwiczeń fizycznych, pamięciowych, konkursy, listy do seniorów. To też pretekst do rozmowy z wolontariuszami, którzy w ramach akcji wolontariackiej CAM „Dbam o seniora” pomagają dostarczyć obiady. Drugi sposób to miesięcznik #POKOLENIA. Każdorazowe, papierowe wydanie pozwala seniorom, nieposiadającym dostępu do Internetu, na zorientowanie się w sprawach, jakimi żyje nasza społeczność w Warszawie.

● **CZY SENIORZY ZAWSZE SZUKAJĄ CZĘSTEGO KONTAKTU?**

Tak. Seniorzy czekają na spotkania czy zajęcia organizowane w aplikacji zoom, zawsze podkreślają chęć rozmowy, spotkania w ten sposób. Poprzez aplikację organizowane są spotkania, lekcje języka obcego, zajęcia plastyczne i inne. Wolontariusze, którzy roznoszą obiady do seniorów, zawsze opowiadają o potrzebie kontaktu i rozmowy z ich strony. W CAM, jeszcze przed pandemią, działała animatorka więzi. Osoba, której celem jest dbanie o rozpoznawanie potrzeb bywalców CAM na wielu poziomach. Poczynając od materialnego, przez emocjonalny i społeczny. Animatorka szuka wspólnie z pracownikami socjalnymi sposobów na jak najpełniejsze zaspokojenie rozpoznanych potrzeb. Oprócz rozmów telefonicznych przeprowadzanych z seniorami w czasie pandemii, staliśmy się też producentami filmików promujących aktywność seniorską. Zdarzało się, że sami seniorzy, przy pomocy rodziny, przygotowywali krótkie nagrania.

Partnerzy programu Seniorzy 4.0, dzięki którym powstał „Poradnik dla Seniora”

PATRONAT HONOROWY



PREZYDENT MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

PATRONAT
HONOROWY



PREZYDENT MIASTA LUBLIN
KRZYSZTOF ŻUK



Patronat Honorowy
Prezydent
Miasta Gdańska

PARTNERZY



ORGANIZACJE WSPIERAJĄCE



ZADANIE DOFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
Z BUDŻETU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO



PATRONI MEDIALNI

