



WOJEWODA WIELKOPOLSKI



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO  
MAREK WOŹNIAK



KOMENDA WOJEWÓDZKA  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ  
W POZNANIU



# *Bezpieczne Życie Seniorów*

**Wielkopolski  
Program Profilaktyczny**

# **PORADNIK**

*„Wszyscy żyjemy na tym świecie,  
po którym ręka w rękę kroczą:  
dobro i zło, grzech i niewinność.  
Zamknąć oczy na jedną jego połowę,  
by żyć w spokoju i bezpieczeństwie  
– to jakbyśmy chcieli dla większej pewności  
wędrować z zamkniętymi oczami  
wśród urwisk i przepaści.”*

Oscar Wilde



WOJEWODA WIELKOPOLSKI



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO



**STAROSTA POWIATOWY**  
**PREZYDENT MIASTA**  
**BURMISTRZ, WÓJT**  
**woj. wielkopolskiego**

*Skuteczne zapobieganie zachowaniom aspołecznym, w szczególności skierowanym przeciwko seniorom, jest ważnym obszarem naszych wspólnych działań. Występujące w życiu codziennym zagrożenia uzasadniają konieczność realizacji przedsięwzięć, które pozwolą efektywnie zapobiegać pojawianiu się negatywnych zjawisk dotyczących tej grupy społecznej.*

*Mając na względzie troskę o bezpieczeństwo seniorów, dążąc do wsparcia ich aktywności w przedmiotowym zakresie, Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, przy udziale kompetentnych podmiotów i instytucji, opracowała program **Bezpieczne Życie Seniorów**.*

*Głównym założeniem projektu jest stworzenie koalicji zrzeszającej administrację publiczną, w tym samorządową, organizacje społeczne i inne podmioty, celem podjęcia działań wspierających seniorów. Istotą tego przedsięwzięcia jest wykorzystanie Ich potencjału, zachęcenie do integracji międzypokoleniowej oraz rozwijanie świadomości społecznej w zakresie szeroko rozumianego bezpieczeństwa.*

*Zachęcając Państwa do udziału w programie wyrażamy przekonanie, że Nasze wspólne zaangażowanie w jego realizację przyniesie wymierne efekty w kształtowaniu bezpiecznych postaw i zachowań wśród seniorów, a polityka prewencyjna, opierająca się na przeciwdziałaniu zagrożeniom życia codziennego, przyczyni się do zapewnienia im bezpieczeństwa.*

Piotr Florek

Wojewoda Wielkopolski

Marek Woźniak

Marszałek  
Województwa Wielkopolskiego

insp. Rafał Batkowski

Wielkopolski  
Komendant Wojewódzki Policji  
w Poznaniu



# WSTĘP

Sprawne funkcjonowanie społeczeństw jest zjawiskiem niezwykle złożonym, w którym cykl zmian pokoleniowych charakteryzujących się współistnieniem i uzupełnianiem cech młodości i witalności z doświadczeniem i dojrzałością stanowi jeden z podstawowych elementów równowagi.

Biorąc pod uwagę zmieniającą się obecnie strukturę pokoleniową należy stwierdzić, że skala zjawiska starzenia się społeczeństwa znacznie wzrosła, co przy jednoczesnym spadku przyrostu naturalnego sprawia, że odsetek seniorów stale rośnie. Jest to m.in. skutkiem wydłużania się ludzkiego życia, postępu cywilizacyjnego i poprawy jakości życia. Niepokój budzi nie sam fakt wzrostu ilościowego starszej populacji, co wzrost jej udziału w odniesieniu do najmłodszych grup wiekowych w strukturze demograficznej społeczeństwa.

Również w Polsce od kilkunastu lat obserwowany jest proces zmiany struktury demograficznej, którego cechą jest rosnący udział osób starszych w populacji.

Czynny udział osób starszych we wszystkich obszarach aktywności społecznej wiąże się z dostosowaniem wszelkiego rodzaju usług do potrzeb właśnie tej grupy wiekowej. W budowaniu stabilnego i bezpiecznego życia seniorów duże znaczenie ma wspólna troska i zbieżne działanie instytucji państwowych i organizacji społecznych, które na co dzień dostrzegają potencjał oraz potrzeby seniorów.

Ofertą skierowaną do tej grupy społecznej jest poradnik pt. **Bezpieczne Życie Seniorów**, który zawiera diagnozę podstawowych zagrożeń związanych z aktywnością i funkcjonowaniem seniorów w społeczeństwie. Treść poradnika obejmuje szereg porad dotyczących życia codziennego.

Wiodącą rolę w zapewnieniu obywatelom bezpieczeństwa odgrywa policja, jednak w parze z działaniami funkcjonariuszy musi iść edukacja społeczna w zakresie uświadamiania osobom starszym wpływu prawidłowych zachowań na ich własne bezpieczeństwo. Zagrożenia związane z oszustwami, kradzieżami, przemocą domową oraz niebezpieczeństwami w ruchu drogowym są w obecnych czasach zjawiskami powszednimi. Oprócz tematyki ogólnie pojętego bezpieczeństwa seniorów poradnik zawiera zagadnienia dotyczące unikania innych zagrożeń związanych m.in. z bezpieczeństwem pożarowym, bezpieczeństwem w handlu oraz higieną żywienia.

# ZAGROŻENIA BEZPIECZEŃSTWA

## OSZUSTWA

Policja odnotowuje coraz więcej oszustw, w których pokrzywdzonymi są osoby starsze. **Oszuści wchodzą do mieszkań pod różnym pretekstem np. z prośbą o wodę, sprzedaży artykułów przemysłowych, powołują się na pracowników administracji, przedstawicieli różnych służb, urzędników, przedstawiają się jako np. listonosz, policjant, pracownik: ZUS, opieki społecznej, pogotowia ratunkowego, gazowni, zakładu energetycznego albo innych instytucji.**

Powszechnym przykładem tego typu przestępstw jest oszustwo lub **kradzież „na wnuczka”, „na kolegę” lub „na litość”**. Czynów tych dopuszczają się młodzi ludzie, którzy wcześniej rozpoznają sytuację rodzinną i materialną ofiary.

### SENIORZE TO MUSISZ WIEDZIEĆ!

- Przy przestępstwach **„na kolegę”** – oszuści podają się za kolegę syna lub córki. Swoją pewnością siebie i informacjami, które posiadają udaje im się wzbudzić zaufanie, wprowadzić w błąd zaskoczoną osobę, a następnie wyłudzić od niej pieniądze.
- W przestępstwach **„na wnuczka”** – przeważnie sprawcy dzwonią na telefon domowy przedstawiając się jako wnuk, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica

(głos w telefonie jest zniekształcony dlatego może się wydawać, że faktycznie dzwonią te osoby). Tłumaczą „dziadkowi” lub „babci”, iż są np. na giełdzie i mają niepowtarzalną okazję zakupu samochodu po bardzo okazjonalnej cenie. W związku z tym proszą o pożyczkę pieniężną. Oszuści twierdzą, że nie mogą przyjechać po pieniądze podając jakiś błahy powód i informują, że wysłają po niego dobrego znajomego lub kolegę. Po jakimś czasie znajomy „wnuczka” zjawia się w mieszkaniu ofiary po pieniądze.



- Przy przestępstwach „**na litość**” – do mieszkań pukają osoby, które proszą o coś do jedzenia lub picia twierdząc, że np. niedawno zmarł im ojciec, a matka przebywa w szpitalu. Starsze osoby nie zastanawiając się ani przez chwilę nad udzieleniem pomocy przygotowują posiłek, a w tym czasie oszuści okradają mieszkanie.
- Sprawcy przedstawiając się jako **pracownicy pogotowia ratunkowego** wchodzi do domów pod pretekstem, że są z pogotowia ratunkowego i przyjechali po pieniądze na zakup krwi potrzebnej do przeprowadzenia operacji syna, który uległ wypadkowi w pracy. Zaskoczone i zdenerwowane ofiary ani przez moment nie zastanawiając się nad potwierdzeniem tych faktów przekazują przestępcy pieniądze.
- Oszuści podają się za **pracowników opieki społecznej, urzędu skarbowego, ZUS-u** twierdząc, iż potencjalna ofiara otrzymała świadczenia pieniężne lub materialne, zwrot podatku, większą emeryturę lub rentę. W celu uzyskania gotówki nakazują uiścić opłatę manipulacyjną lub dać pieniądze na zakup znaczków skarbowych. Działanie to ma na celu wskazanie przez domownika miejsca, gdzie są przechowywane pieniądze.
- Podobne działania mogą być wykorzystane przez **domokrażców** oferujących do sprzedaży tanie towary lub też przez osoby przynoszące „dobrą nowinę” o wygranej w różnego rodzaju konkursach lub loteriach. Z chęci zysku lub z powodu własnej naiwności można w tego typu sytuacjach łatwo stać się ofiarą oszustów.
- Sprawcy oszustw mogą także podszywać się pod **funkcjonariuszy policji lub straży miejskiej**. Informują nas, iż np. ktoś z rodziny nie ma pieniędzy, aby zapłacić za mandat. Mogą też twierdzić, że ktoś z rodziny popełnił przestępstwo lub jechał samochodem pod wpływem alkoholu. Sugerują, iż sprawę można załatwić „polubownie”, by chęć pomocy bliskim skłoniła nas do wręczenia pieniędzy nieuczciwym „przebierańcom”.
- Sprawcy mogą wejść do mieszkania również **pod pretekstem pomocy** we wniesieniu ciężkich zakupów do domu – są to często miłe, sympatyczne nastolatki bądź też dobrze ubrane, porządnie wyglądające osoby, które wzbudzają nasze zaufanie.

To tylko wybrane sytuacje, które mogą się przytrafić. Pomysłowość przestępców nie zna granic. **W takich przypadkach należy niezwłocznie kontaktować się z policją, dzwoniąc na numer alarmowy 997 lub 112. Uwagi i spostrzeżenia zawsze można przekazać dzielnicowemu.**

## SENIORZE PAMIĘTAJ!

**DYSTANS, OSTROŻNOŚĆ I CZUJNOŚĆ RÓWNIĘŻ CO DO PRZEKAZYWANYCH INFORMACJI SPOWODUJĄ, IŻ NIE STANIESZ SIĘ OFIARĄ OSZUSTA!**

### Zanim otworzysz drzwi:

- Spójrz przez wizjer w drzwiach lub przez okno – kto to?
- Jeśli nie znasz odwiedzającego – spytaj o cel jego wizyty, zapnij łańcuch zabezpieczający (jeśli zdecydujesz się na otwarcie drzwi) oraz poproś o pokazanie dowodu tożsamości lub legitymacji służbowej. Twoja ostrożność i nieufność nie zrazi uczciwej osoby. Dokumenty sprawdzaj uważnie.
- W razie wątpliwości umów się na inny termin, sprawdzając uprzednio w administracji osiedla lub odpowiedniej instytucji wiarygodność odwiedzającego.
- Jeżeli gość staje się natarczywy, zadzwoń po policję lub zaalarmuj otoczenie. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów np. wygląd nieznanego, numery i markę samochodu, którym ewentualnie przyjechał.
- Jeśli musisz kogoś wpuścić, nie zostawiaj go ani na chwilę samego w mieszkaniu, najlepiej aby towarzyszyli Tobie wtedy sąsiedzi.



### Będąc w domu przestrzegaj podstawowych zasad:

- Nie przeprowadzaj żadnych transakcji z akwizytorami i inkasentami.
- Nie przechowuj w mieszkaniu dużych kwot pieniędzy ani wartościowych przedmiotów, a zwłaszcza w tzw. typowych miejscach (szafki kuchenne, bielizniarki, barek itp.).
- Jeżeli przechowujesz pieniądze w domu, to schowaj je w miejscu trudno dostępnym. Nie informuj nikogo, którego dnia otrzymujesz emeryturę lub rentę, ile masz oszczędności i gdzie je przechowujesz.



## Jeśli jesteś poza domem:

- Unikaj miejsc mało uczęszczanych, tzw. skrótów, szczególnie w porze wieczorowo – nocnej.
- Nie noś ze sobą dużych kwot pieniędzy – jeżeli już musisz, postaraj się, aby towarzyszył Tobie ktoś z rodziny bądź znajomych.
- Bądź uważny, kiedy wokół Ciebie nagle, bez powodu, zrobi się tłoczno – to często używana przez kieszonkowców metoda odwracania uwagi (stosowana w tramwajach, autobusach, sklepach).
- Gdybyś został zaatakowany – rób to, co każe Tobie napastnik, oddaj mu wszystkie przedmioty, których zażąda.
- Nie walcz z przestępcą.
- Najważniejsze, żebyś zachował to, co najcenniejsze – czyli Twoje zdrowie i życie.



**SENIORZE PAMIĘTAJ!**

**ZAWSZE BĄDŹ UWAŻNY, OSTROŻNY I PRZEWIDUJĄCY!**

- Nie izoluj się – nie trać więzi z rodziną i przyjaciółmi.
- Szukaj informacji (internet, prasa, radio, telewizja, instytucje gromadzące i przetwarzające informacje).
- Bądź otwarty na tzw. myślenie krytyczne. Nie chodzi tu o postawę „krytykanta”, któremu wszystko się nie podoba i który zawsze ma swoje zdanie. Chodzi tu raczej o postawę badacza, który poszukuje prawdy.

## PRZEMOC

**Fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej.** Przemoc fizyczna jest celowym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko np.:



popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz – tzw. „policzek”, przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów itp.

**Psychiczna – naruszenie godności osobistej.** Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby, obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, groźenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie naszych zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie itp.

**Seksualna – naruszenie intymności.** Przemoc seksualna (której przypadki również zgłaszane są w środowiskach seniorów) polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu, wymuszaniu pożycia, obmacywaniu, gwałcie, zmuszaniu do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczeniu się z życzeniami partnerki/partnera, komentowaniu szczegółów anatomicznych, krytykowaniu sprawności seksualnej, wyglądu itp.

**Ekonomiczna – naruszenie własności.** Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąs własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów itp.

**Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.** Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nieprzekazywanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nieudzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka itp.

## SPRAWDŹ CZY DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY!

### Czy zdarza się, że ktoś Tobie bliski:

- popycha, policzkuje, bije, szarpie Cię,
- traktuje w sposób, który Cię rani,
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami,
- zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające,
- domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi,
- kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe się prosić o pieniądze,
- w przyływie złości niszczy Twoją własność,
- skłania Cię do kontaktów seksualnych wbrew Twojej woli,
- grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim krzywdę,
- uważa, że zasługujesz na takie traktowanie,
- uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra?

### Jeśli odpowiedziałś/ęś twierdząco chociaż na jedno pytanie, istnieje ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony bliskiej Ci osoby.

Zwykle osoba, która doznaje przemocy, bardzo boleśnie doświadcza jej skutków, a także skutków działania mechanizmów utrzymujących ją w sytuacji przemocy.

Na ogół, kiedy ofiara przemocy po raz pierwszy odważy się opowiedzieć o swojej sytuacji, bardzo się wstydzi, często jest przekonana, że „ma swój udział” w tym, że sprawca tak ją traktuje, sądzi, że tylko ona ma tak trudną sytuację życiową. Osoba stosująca przemoc, aby osiągać swoje cele, kontrolować sytuację, mieć zaspokojone swoje potrzeby (według swojego planu) często winą za takie postępowanie obarcza ofiarę. Z kolei ofiara przemocy często trwa w nadziei na zmianę sytuacji.

Aby osoba doznająca przemocy mogła poradzić sobie ze swoją trudną sytuacją, są jej potrzebne skuteczne działania z zewnątrz. Te działania mogą pomóc uruchomić własne siły i zasoby osobiste, potrzebne do zatrzymania przemocy i samodzielnego radzenia sobie w życiu bez przemocy.

### W przypadku zaistnienia przemocy zgłoś ten fakt:

- policjantowi,
- pracownikowi socjalnemu – przedstawicielowi pomocy społecznej,

- lekarzowi, pielęgniarce lub ratownikowi medycznemu,
- przedstawicielowi Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

**Osoby te są zobligowane do udzielenia Tobie pomocy!**

**KIERUJ SIĘ ZASADĄ – IM PRĘDZEJ, TYM LEPIEJ!**

ZADZWOŃ!

Pomoc Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie:

801-12-00-02



**NIEBIESKA LINIA**

(infolinia działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00-22.00,  
w niedzielę i święta w godz. 8.00-16.00).

## UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU

Alkoholizm jest jedną z wielu niebezpiecznych chorób z jaką styka się polskie społeczeństwo. Według błędnych opinii rozpowszechnionych w naszym kraju uzależnienie od alkoholu (zwane alkoholizmem lub nałogiem alkoholowym) utożsamiamy z zaawansowaną degradacją fizyczną, psychiczną, duchową i materialną, będącą konsekwencją nadużywania alkoholu przez długi czas. Wciąż jeszcze niewielu Polaków zdaje sobie sprawę, że obraz człowieka, który utracił zdrowie, rodzinę, pracę i który leży na ziemi w stanie upojenia alkoholowego odnosi się do końcowego stadium choroby, która przecież rozwija się przez dłuższy czas pozornie bezobjawowo. W początkowych fazach uzależnienia człowiek normalnie funkcjonuje w wielu dziedzinach życia i zwykle tylko specjaliści są w stanie stwierdzić, że jest już uzależniony od alkoholu.



## ALKOHOL CZĘSTO SŁUŻY JAKO SWOISTE REMEDIUM NA PRZYKRE ZDARZENIA W ŻYCIU.

Kiedy doświadczasz wielu strat możesz szukać pocieszenia w alkoholu.

Zmiana wyglądu zewnętrznego, przejście na emeryturę, strata współmałżonka i przyjaciół, którzy kolejno odchodzą – mogą stanowić na tyle bolesne przeżycia, że nie potrafisz się do nich przystosować.

Nagła zmiana trybu życia – z czym wiąże się np. przejście na emeryturę – powoduje, że zostajesz wyrwany z dotychczasowej rutyny. Bardzo często nie wiesz jak zorganizować sobie czas w ciągu dnia – który do tej pory wypełniały obowiązki zawodowe. Jeśli nie masz żadnego hobby i jesteś skazany na spędzanie całych dni w samotności, może się zdarzyć, że będziesz chciał poprawić sobie nastrój przy pomocy alkoholu.

Napoje wysokoprocentowe często też służą jako środek dający ulgę w różnorodnych schorzeniach. Pogorszenie się wzroku lub słuchu, ogólny spadek sprawności fizycznej są często źródłem frustracji, bólu czy cierpienia psychicznego. Alkohol daje złudzenie łagodzenia tych negatywnych odczuć i może czasowo poprawić samopoczucie.

## CZY WIESZ, ŻE ...

**Stężenie alkoholu we krwi osób starszych jest większe średnio o 20% przy wypianiu tej samej ilości alkoholu co u człowieka w sile wieku. Wiąże się to ze zmniejszeniem ilości wody w organizmie oraz zwolnieniem metabolizmu.**

### Sygnaty ostrzegawcze – kiedy powinieneś zareagować!

Picie alkoholu staje się problemem gdy:

- zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu,
- zmienia się funkcja picia i rola alkoholu w życiu (picie nie jest już tylko elementem wzorca kulturowego, ale staje się lekarstwem na stres, smutek, samotność, lęk),
- postępuje przywiązanie do sytuacji picia, życie koncentruje się na sytuacjach związanych z piciem, oczekiwaniem na moment picia, celebrowaniem picia, niepokojem w sytuacji niemożności napicia się,

- alkohol spożywany jest w nieodpowiednich sytuacjach jak prowadzenie pojazdów, przy spożywaniu leków wchodzących w reakcje z alkoholem, pomimo chorób wykluczających spożywanie alkoholu itp.
- nasilają się incydenty upojenia,
- pojawia się zaniepokojenie picciem i uwagi krytyczne wyrażane przez osoby bliskie oraz sygnały sugerujące ograniczenie ilości lub powstrzymanie się od picia,
- używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (klinowanie),
- pojawiają się trudności w przypominaniu sobie co się działo poprzedniego dnia w sytuacjach związanych z picciem,
- rosną negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu, a mimo to picie jest nadal kontynuowane. (źródło: [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl))



### ZASTANÓW SIĘ CZY WARTO!

- Nadmierne i systematyczne spożywanie alkoholu może powodować pogorszenie się Twojego stanu zdrowia – wręcz może powodować poważne zagrożenie dla życia – w szczególności jeśli przyjmuje się leki.
- Alkoholizm w wieku podeszłym jest przyczyną podwyższonych wskaźników śmiertelności z powodów somatycznych, takich jak: powikłania zatorowo-zakrzepowe, przewlekła choroba płuc, choroba nowotworowa układu oddechowego, marskość wątroby.
- Alkohol może powodować zachowania agresywne, co w efekcie może doprowadzić do konfliktu z prawem.
- Stan po spożyciu alkoholu może powodować u Ciebie stan obniżonej reakcji na zagrożenie co powoduje, że łatwiej możesz stać się ofiarą przestępstwa (np. kradzieży lub pobicia).
- Stan upojenia alkoholowego powoduje, że świat wydaje się lepszy, piękniejszy ... niestety wrażenia te są krótkotrwałe a powrót do rzeczywistości okazuje się bolesny i rodzący jeszcze większe frustracje. Istnieje ryzyko, że z upływem

czasu nie będziesz umiał sobie poradzić z najprostszymi problemami, a każda życiowa przeszkoda wyda się Tobie nie do pokonania.

- Nadużywanie alkoholu może sprawić, że odsuną się od Ciebie rodzina i przyjaciele.

### **Nadużywasz alkoholu? Gdzie szukać wsparcia?**

Fachowej pomocy udzielą Tobie we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików!

#### **PUNKT INFORMACYJNO – KONTAKTOWY AA**

60-841 Poznań ul. Jana Henryka Dąbrowskiego 28 A

email: pik010@aa.org.pl

#### **To miejsce w którym działa:**

Telefon Zaufania 61 853 16 16, codziennie 18:00 – 22:00;

Infolinia AA tel. 801 033 242, czynna codziennie 8:00 – 22:00;

## **BEZPIECZEŃSTWO W RUCHU DROGOWYM**

### **PIESZY**

Do większości wypadków, w których poszkodowanymi są piesi dochodzi z winy innych użytkowników dróg: na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, chodnikach. Prawidłowe korzystanie z dróg i miejsc przeznaczonych dla pieszych daje więc jedynie złudne wrażenie bezpieczeństwa. Policyjne statystyki pokazują, że najbardziej niebezpieczną dla pieszych porą dnia jest wieczór, natomiast porą roku – jesień. Popołudniowo-wieczorny szczyt komunikacyjny w zestawieniu ze zmrokiem powoduje wiele zagrożeń dla pieszego seniora.

Pieszy jest tzw. niechronionym uczestnikiem ruchu drogowego, ponieważ w trakcie zderzenia z pojazdem nie chroni go nic. Kierowca może liczyć na zadziałanie poduszki powietrznej, chronią go pasy bezpieczeństwa itp. Pieszy jest narażony na najpoważniejsze konsekwencje nawet przy mniej-



szych prędkościach pojazdu. Przy prędkości 50 km/h, pieszy ma około 50% szans na przeżycie, ale już przy prędkości około 80 km/h jego szanse na przeżycie są bliskie zeru.

Do największej liczby wypadków z udziałem pieszych dochodzi jesienią oraz wieczorem ponieważ:

- Pieszy widzi samochód, ale nie zawsze kierowca widzi pieszego z uwagi na złą widoczność.
- Na mokrej nawierzchni wydłuża się droga hamowania pojazdu.
- Niekorzystna pogoda oraz zmrok przyczyniają się do obniżenia sprawności psychomotorycznej, powodując u wielu osób rozproszenie uwagi.

## ZANIM WEJDZIESZ NA ULICĘ:

- Zatrzymaj się przy jej krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo – **zasada ta jest bardzo prosta lecz niezwykle pomocna.**
- Nawiąż kontakt wzrokowy z kierowcą, żeby ocenić czy ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych.
- Podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się przed przejściem dla pieszych.
- Unikaj przechodzenia przez jezdnię zza dużych obiektów (np. autobus, samochód ciężarowy).
- Nie przechodź przez jezdnię kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść. Unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię – to bardzo rozprasza i jest niezwykle niebezpieczne.
- To, że jako piesi widzimy nadjeżdżający samochód, wcale nie znaczy, że kierowca widzi nas.



## ZASTANÓW SIĘ!

- Czy warto się spieszyć?
- Czy masz wystarczająco dużo czasu na bezpieczne przejście przez ulicę?
- Czy kierowca zdąży zahamować jeśli wkroczysz na jezdnię?



## PORUSZANIE SIĘ PO JEZDNI – jak to robić bezpiecznie?

- Poruszając się po jezdni zawsze należy iść lewą stroną drogi – dzięki temu pieszy widzi zbliżające się samochody i będzie mógł uniknąć potrącenia.
- Kierujący samochodem prędzej zobaczy pieszego w warunkach ograniczonej widoczności, jeżeli nosi on element odblaskowy (od września 2014 roku, każdy pieszy poruszający się drogą bez chodnika, po zmroku, na obszarze niezabudowanym, ma obowiązek noszenia elementu odblaskowego w miejscu widocznym dla kierowcy).
- Idąc jezdnią pieszy jest obowiązany ustępować pierwszeństwa samochodowi. W sytuacji kiedy nie ma pewności, że kierowca bezpiecznie go ominie powinien zejść z jezdni.



## ROWERZYSTA

Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych najwięcej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia.

Najczęstszymi przyczynami wypadków spowodowanych przez rowerzystów są:

- nieprzestrzeganie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu.

Główne przyczyny wypadków drogowych spowodowanych przez kierujących innymi pojazdami, w których poszkodowany został rowerzysta to:

- nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wyprzedzanie,
- niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze,
- nieprawidłowe przejeżdżanie przejazdu dla rowerów.

## Niebezpieczne zachowania

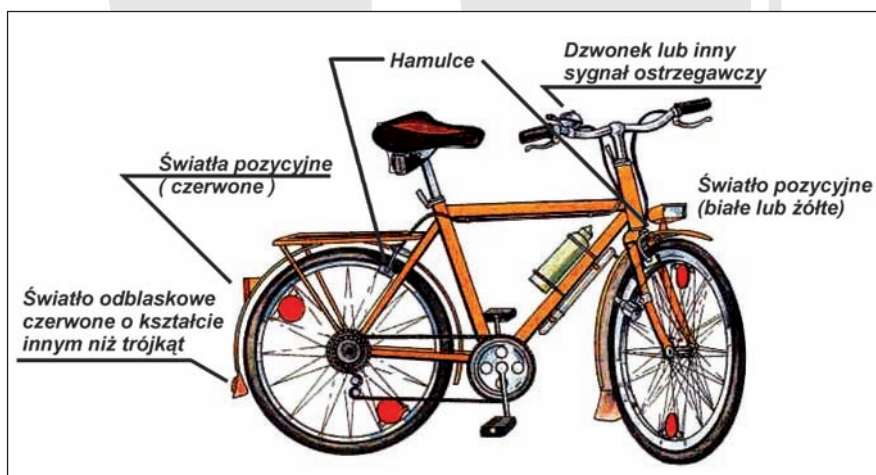
Zachowania, które podczas jazdy rowerem są szczególnie niebezpieczne oraz niezgodne z przepisami to przede wszystkim:

- jazda wzdłuż („przejeżdżanie”) po przejściach dla pieszych,
- jazda niewłaściwą częścią drogi,
- niesygnalizowanie zmiany pasa ruchu lub kierunku jazdy,
- rozmowa przez telefon komórkowy,
- brak obowiązkowego wyposażenia roweru (przede wszystkim oświetlenia),
- kierowanie rowerem „po alkoholu”.

## SENIORZE ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO!

### Obowiązkowe wyposażenie roweru:

- z przodu – co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej,
- z tyłu – co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej,
- co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerwalnym dźwięku.



źródło: Małgorzata Pacholec „Rower” – konspekt lekcji techniki dla klasy IV Szkoły Podstawowej



Najlepszym, najbezpieczniejszym i najbardziej komfortowym miejscem do jazdy na rowerze jest ścieżka rowerowa. Jeśli wzdłuż naszej trasy biegnie droga dla rowerów mamy obowiązek z niej korzystać.

Jazda rowerem na jezdni niesie ze sobą wiele zagrożeń, w tym potrącenia przez samochód.

Czasami można spotkać dwoje rowerzystów, którzy poruszają się jezdnią równolegle, tuż obok siebie. Na drogach o większym natężeniu stwarza to wiele zagrożeń, zwłaszcza dla osoby po zewnętrznej stronie. Jest to zachowanie **niebezpieczne** i niepolecane seniorom.

### JAZDA PO CHODNIKU? KIEDY?

Rowerzysta może jechać chodnikiem jeśli:

- opiekuje się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem,
- szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów,
- warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).

### SZANUJ PRAWA PIESZYCH

W sytuacji, gdy rowerzysta przejeżdża przez chodnik lub drogę dla pieszych jest obowiązany jechać powoli i ustąpić pierwszeństwa pieszemu.

Podczas przekraczania przejścia dla pieszych, rowerzysta jest zobowiązany do zejścia z roweru i przeprowadzenia go przez przejście.

Jeżeli rowerzysta jadąc poboczem musi wyminąć pieszego, powinien zjechać na jezdnię, jeżeli jego dalsza jazda utrudniłaby ruch pieszemu.



## PAMIĘTAJ!

Rowerzysta, tak jak pieszy czy motocyklista należy do grupy niechronionych uczestników ruchu. W zderzeniu z samochodem jest często bez szans, powinien więc jeździć odpowiedzialnie, przestrzegać zasad ruchu drogowego i zadbać o swoją widoczność i bezpieczeństwo, np. poprzez zakładanie kamizelki odbłaskowej, używanie kasku.

## SENIOR KIEROWCA

W ciągu dwóch dekad na polskich drogach zginęło w wyniku wypadków drogowych aż 121 tys. osób. Jest to liczba odpowiadająca w przybliżeniu liczbie mieszkańców Opola.

Liczba rannych w wyniku wypadków drogowych wynosi około 1,3 mln. Jest to liczba odpowiadająca liczbie mieszkańców Wrocławia i Krakowa razem wziętych.

Niemal w każdej polskiej rodzinie można znaleźć osobę, która ucierpiała na skutek wypadku drogowego. Zagrożenia w ruchu drogowym to problem, który dotyka wszystkich Polaków.

### Dlaczego zwracamy się do seniorów?

- Starzenie się jest złożonym procesem, w którym każdy z nas z wiekiem doświadcza pewnych zmian.
- W miarę starzenia się wiele osób zażywa coraz więcej leków.
- W wieku 65 lat u jednej trzeciej seniorów postępuje pogorszenie słuchu.
- Utrata słuchu pogarsza zdolność usłyszenia klaksonu, syreny, krzyku. Wyównanie utraty słuchu może wymagać większego zdania się na wzrok i obciążenia tego zmysłu. Problemy ze słuchem można wychwycić dzięki regularnym badaniom. Być może niezbędne okaże się korzystanie z aparatu słuchowego.



- Z wiekiem pogarsza się również czas reakcji. Występują też trudności z koncentracją.
- Z wiekiem odczuwamy większe ograniczenie zasięgu ruchu szyi, barków, ramion i tułowia.
- Sprawność fizyczna ma wpływ na zdolność do włączenia się do ruchu, dostrzegania samochodów i pieszych, sprawdzania obszaru martwego punktu, ustąpienia pierwszeństwa przejazdu, cofania, parkowania.
- Elastyczność, siłę i czas reakcji można usprawnić dzięki regularnym ćwiczeniom.
- Postępujące z wiekiem stopniowe zmiany we wzroku mogą prowadzić do obniżonej ostrości widzenia (nocą, o zmierzchu, o świcie), trudności w ocenie odległości, większej wrażliwości na odbłask (np. deszcz, światło na przedniej szybie).
- W wieku 75 lat prawie połowa z nas będzie w początkowym stadium katarakty, a 25% w zaawansowanym stadium tej choroby. Kataraktę porównuje się często do mgły czy wodospadu, który zasłania widok. Może mieć to poważne konsekwencje podczas prowadzenia samochodu. Ostrość widzenia ogranicza również jaskra. Wcześnie wykrytą jaskrę oraz kataraktę można leczyć, dlatego tak ważne są częste badania i konsultacje u okulisty.

### **Widzenie nocą**

Obniżona zdolność widzenia nocą może utrudniać czytanie znaków drogowych, dostrzeganie samochodów, pieszych, rowerzystów.



- W miarę możliwości rezygnuj z jazdy nocą.
- Wybieraj dobrze oświetlone drogi.
- Myj często przednią szybę.
- Kieruj wzrok na prawą stronę jezdni unikając odbłasku reflektorów nadjeżdżających z przeciwnej strony aut.

### **Widzenie przy silnym nasłonecznieniu**

- Zakładaj okulary słoneczne dla kierowców.
- Po wyjściu z domu odczekaj 5 minut, zanim przekreścisz kluczyk w stacyjce, pozwól by Twój wzrok przystosował się.
- Regularnie badaj wzrok.

### **Widzenie boczne**

Z wiekiem musimy zwracać baczniejszą uwagę na to, co dzieje się wokół nas, natomiast stan giętkości szyi i tułowia może utrudniać nam zobaczenie tego co jest z boku lub z tyłu.

- Parkuj tak, by wyjechać przodem.
- Uprawiaj gimnastykę usprawniając elastyczność szyi.
- Uważaj na skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych, zwolnij i obserwuj obie strony chodnika.
- Podczas manewru cofania poproś pasażera o pomoc w sprawdzeniu czy droga jest wolna.

### **Ocena sytuacji i szybka reakcja**

Trudności z umiejętną oceną odległości w połączeniu z wolniejszym czasem reakcji mogą znacząco utrudnić radzenie sobie z szybkim ruchem na drodze.

- Zachowaj bezpieczny odstęp.
- Hamuj łagodnie.
- Dostosuj prędkość do warunków na drodze.
- Staraj się jeździć prawym pasem w przypadku jezdni wielopasmowej.
- Dokładnie zaplanuj trasę przed wyjazdem.
- Wybieraj trasy o mniejszym natężeniu ruchu.

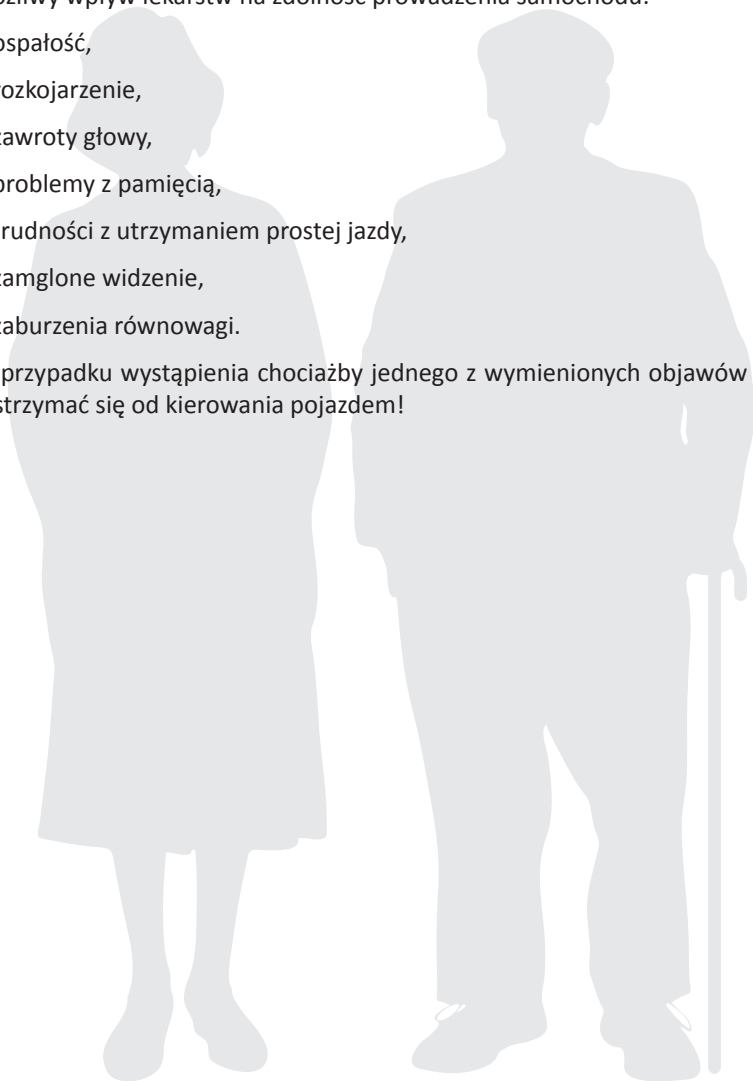
- W miarę możliwości staraj się jeździć tylko podczas dobrych warunków pogodowych.

### **Lekarstwa i prowadzenie samochodu**

Możliwy wpływ lekarstw na zdolność prowadzenia samochodu:

- ospałość,
- rozkojarzenie,
- zawroty głowy,
- problemy z pamięcią,
- trudności z utrzymaniem prostej jazdy,
- zamglone widzenie,
- zaburzenia równowagi.

W przypadku wystąpienia chociażby jednego z wymienionych objawów należy powstrzymać się od kierowania pojazdem!



# ZAGROŻENIA POŻAROWE

## BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W MIESZKANIU

Na terenie województwa wielkopolskiego w latach 2000-2013 w pożarach w obiektach mieszkalnych straciło życie ponad 300 osób. Ogółem w pożarach w różnych obiektach około 500 osób. Najwięcej zdarzeń pożarowych notuje się w większych miastach m.in.: Poznaniu, Kaliszu, Koninie – tam, gdzie dominuje stara, zwarta zabudowa (kamienice wyposażone w piece czy przepływowe ogrzewacze wody – potocznie zwane „junkersami”). Liczba pożarów w obiektach mieszkalnych ma tendencję wzrostową, z przewagą zdarzeń w obiektach jednorodzinnych. Wiąże się to z rozwojem budownictwa jednorodzinnego.

Przyczyny pożarów od lat są te same. Dominują podpalenia, nieostrożność przy postugiwaniu się otwartym ogniem, wady lub niewłaściwa eksploatacja urządzeń i instalacji elektrycznych, wady i zła obsługa urządzeń grzewczych oraz nieprzestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Analizy wieku ofiar śmiertelnych pożarów wskazują, że w większości są to osoby w wieku średnim i starsze (od 40 do ponad 90 lat), przy czym najczęściej ofiar znajduje się w przedziale wiekowym od 50 do 70 roku życia.



### SENIORZE PAMIĘTAJ!

- **Nie opuszczaj kuchni, gdy przygotowujesz jedzenie.**

Nie zostawiaj w pobliżu kuchenki z włączonym palnikiem drewnianych łyzek, ręczników papierowych lub materiałowych. Reguluj gaz na palniku – nie gotuj na dużym gazie. Najlepiej używaj minutników z alarmem (timerów), kiedy



przygotowujesz posiłki czy pieczesz w piekarniku. Pamiętaj o wyłączeniu gazu na palniku po zakończonym gotowaniu.

W przypadku zapalenia się tłuszczu na patelni – nigdy nie gaś go wodą. Nie używaj kuchenek czy piekarników, gdy jesteś pod wpływem alkoholu lub nowych leków.

Nigdy nie ogrzewaj mieszkania kuchenką gazową!

- **Urządzeń grzewczych (np. farelki) używaj z największą ostrożnością.**

Zachowaj odpowiedni dystans od materiałów palnych, gdy używasz tych urządzeń. Pamiętaj o wyłączeniu od zasilania, gdy opuszczasz dom lub kładziesz się spać. Nie przykrywaj żadnymi przedmiotami urządzeń grzewczych, nie używaj urządzeń uszkodzonych oraz nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej.

- **Jeśli palisz papierosy, pal na zewnątrz.**

Nigdy nie pal w łóżku. Gaś niedopałki dokładnie, najlepiej wilgotne wyrzucaj do pojemnika na śmieci. Nigdy nie pal, gdy używasz butli tlenowych.

- **W przypadku, gdy Twoje ubranie zacznie się palić.**

Zatrzymaj się (nie wykonuj gwałtownych ruchów, nie biegnij), połóż się na podłodze, zakryj twarz rękami, przewracaj się z boku na bok w celu ugaśnienia płomieni. Jeśli nie możesz położyć się chwycić koc lub ręcznik w celu ugaśnienia płomieni.

- **Bądź przygotowany na wypadek ewakuacji.**

Jeśli to możliwe wspólnie z domownikami, opiekunem lub inną osobą przygotuj domowy plan ewakuacji zawierający takie punkty jak: numery alarmowe, numery do członków rodziny lub innych osób, miejsce, w którym przechowujesz klucze do mieszkania. Upewnij się, że okna i drzwi otwierają się łatwo i nie są zastawione innymi przedmiotami. Rozrysuj plan mieszkania i zaznacz drogi ewakuacji.



## TO MUSISZ WIEDZIEĆ!

Ogień rozprzestrzenia się bardzo szybko. Po 2 minutach ogień może stać się groźny dla życia. W ciągu 5 minut cały dom może stanąć w płomieniach. Wysoka temperatura i dym są tak samo niebezpieczne jak płomień. Podczas każdego pożaru mieszkania powstaje duże zadymienie – następuje wtedy proces ulatniania się szeregu substancji niebezpiecznych – wydzielających się podczas spalania palnych elementów wyposażenia. Po paru minutach pożaru ilość wydzielonych szkodliwych substancji jest tak duża, że powoduje po kilku oddechach zatrucie, niedotlenienie i w dalszej konsekwencji zgon. W 90% przyczyną śmierci nie jest ogień i wysoka temperatura, lecz właśnie wdychanie produktów spalania.

Znaki wskazujące drogę i kierunek ewakuacji:



## ZATRUCIE CZADEM

Zatrucia czadem (tlenkiem węgla, CO), czyli bezwonnym gazem są bardzo niebezpieczne zwłaszcza w okresie grzewczym: jesienno-zimowym. Każdego roku z powodu zatrucia tlenkiem węgla ginie kilkadziesiąt osób. Bardzo często nie ma to związku z powstaniem pożaru, a wynika jedynie z niewłaściwej eksploatacji budynku i znajdujących się w nich urządzeń i instalacji grzewczych.

## PAMIĘTAJ!

- Regularnie zlecaj przeprowadzanie kontroli technicznych, w tym sprawdzanie szczelności i drożności przewodów kominowych. Niedrożne mogą być przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w gazowe ogrzewacze wody. Przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych zlecaj wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonywania.
- Nie zatykaj przewodów kominowych, wentylacyjnych /kratek/. W urządzeniach gazowych, w przypadku braku wystarczającej ilości powietrza, nastąpi niezupełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący, niewyczuwalny tlenek węgla.

- W przypadku wymiany okien na nowe, sprawdź poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są o wiele bardziej szczelne i mogą pogarszać wentylację.
- Często wietrz pomieszczenia wyposażone w urządzenia na gaz, a najlepiej zapewnij, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien.
- Nie przeciążaj instalacji nadmierną ilością podłączonych urządzeń elektrycznych, które powodują przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniazdkach i puszkach rozgałęźnych (np. jednoczesne włączenie opiekacza, żelazka, pralki i czajnika powoduje duże obciążenie eksploatowanej instalacji).

**SENIORZE!**

### Czujka dymu i tlenku węgla może uratować życie.

Tlenek węgla to największy „cichy zabójca”. Jest bezbarwny, bezwonny, silnie toksyczny. W przypadku wdychania czadu dochodzi do duszności. Ostre zatrucie może prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego i śmierci.

Zainstaluj w odpowiednich miejscach w domu/mieszkanie **czujki dymu i tlenku węgla!** Zapoznaj się z ulotką. Poproś członka rodziny o pomoc w celu przetestowania tych urządzeń czy są sprawne i jak działają. Upewnij się, że dźwięki urządzeń są słyszalne w całym mieszkaniu.

Domowe czujki pożarowe przeznaczone są do wykrywania i sygnalizowania pierwszych oznak pożaru. Ostrzegają o niebezpieczeństwie już wtedy, gdy nie widać jeszcze płomienia i nie jest odczuwalny wyraźny wzrost temperatury. Urządzenia te, pomimo, że nie zapobiegają powstaniu pożaru, skutecznie mogą zaalarmować lokatorów mieszkania, w którym powstał pożar, umożliwiając szybkie opuszczenie objętego pożarem domu lub mieszkania. Ma to istotne znaczenie zwłaszcza w porze nocnej, kiedy wszyscy śpimy. Podobny charakter działania mają detektory gazu, które są w stanie wykryć już minimalne stężenie gazów niebezpiecznych, w szczególności tlenku węgla (czadu). Koszt zamontowania takich czujek jest niewspółmiernie niski do korzyści, jakie daje zastosowanie tego typu urządzeń.



## JEŚLI DOJDZIE DO ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA!

- zapewnij osobie poszkodowanej doływ świeżego powietrza,
- wynieś osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce – jeżeli nie stanowi to zagrożenia dla twojego zdrowia,
- wezwij służby ratownicze (pogotowie ratunkowe – tel. 999, straż pożarną – tel. 998 lub 112).

## POŻAR – CO ROBIĆ?

W przypadku powstania pożaru wszyscy jesteśmy zobowiązani do:

- zaalarmowania niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osób będących w strefie zagrożenia,
- wezwania straży pożarnej – tel. 998 lub 112.

### **Telefoniczne alarmowanie należy wykonać w następujący sposób:**

Po wybraniu numeru alarmowego straży pożarnej 998 i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie powiedz:

- Co się stało?
- Gdzie zdarzenie ma miejsce?
- Twoje imię i nazwisko.
- Numer telefonu, z którego dzwonisz.
- Jak wygląda sytuacja na miejscu zdarzenia.
- Czy są osoby poszkodowane, zagrożone (określić w miarę możliwości liczbę osób).

### **PAMIĘTAJ!**

Prawidłowe zgłoszenie zdarzenia jest gwarancją szybkiej i skutecznej pomocy służb ratowniczych.

Po przekazaniu powyższych informacji nie rozłączaj się (nie należy odkładać słuchawki telefonu) do czasu uzyskania wyraźnej zgody od osoby przyjmującej zgłoszenie. Należy postępować zgodnie z zaleceniami przekazanymi przez osobę przyjmującą zgłoszenie.

## UMOWY, TRANSAKCJE

Wiele starszych osób skarży się na handlowców prowadzących sprzedaż towarów na specjalnie przygotowanych pokazach.

Ten trend najprawdopodobniej wynika ze zwiększenia się skali **sprzedaży bezpośredniej**, ale także w niektórych przypadkach z coraz częstszych przypadków naruszeń prawa. W firmach prowadzących tego typu działalność pracują specjalnie wyszkoleni pracownicy. Prezenterzy dobrze znają mentalność osób starszych. Duże pokazy handlowe nierzadko poprzedzane są występami znanych satyryków lub badaniami „lecarskimi”.

### SENIORZE – TY DECYDUJESZ – WYKORZYSTUJĄC SWOJĄ WIEDZĘ I ZNAJOMOŚĆ PRZEPISÓW PRAWA!

**Wiedza na temat sprzedaży prowadzonej na pokazach i rozsądek mogą uchronić Cię przed stanieniem się ofiarą oszustwa!**

Należy brać pod uwagę, że oferowane sprzęty nazywane na pokazach medycznymi lub mającymi pozytywnie działać na różne dolegliwości zdrowotne, **nie zawsze będą miały korzystny skutek zdrowotny**. Aby nie zaszkodziły, przed zakupem (tj. przed podpisaniem umowy) dobrze jest skonsultować sprawę z lekarzem oraz zawiadomić rodzinę. Nieraz przecież długo zastanawiamy się nad wykupieniem niektórych leków w aptece, a sprzęty rozprowadzane poza lokalem przedsiębiorstwa to nierzadko znaczny wydatek (nawet do kilku tysięcy złotych).



### Skąd czerpać wiedzę o handlowcach?

- W **Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej** /[www.ceidg.gov.pl/](http://www.ceidg.gov.pl/) można znaleźć informacje o osobach fizycznych prowadzących działalność gospodarczą.

- Do **Krajowego Rejestru Sądowego** /[www.ems.ms.gov.pl/](http://www.ems.ms.gov.pl/) są **wpisywane** spółki prawa handlowego.
- Wiedzę o zadłużeniach można znaleźć w **Krajowym Rejestrze Długów Biurze Informacji Gospodarczej S.A.** /[www.krd.pl/](http://www.krd.pl/).
- Informacji na temat wyrobów medycznych można szukać na stronie internetowej urzędu zajmującego się tymi produktami – tj. **Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych** z siedzibą w Warszawie, ul. Żąbkowicka 41.

## SENIORZE PAMIĘTAJ

**Konsument ma prawo do odstąpienia od umów zawartych na prezentacjach (poza siedzibą przedsiębiorstwa) – w ciągu 10 dni.**

**Nie zawsze jednak tak jest!**

Na prezentacjach w sanatoriach, hotelach, domach kultury, kinach, na wycieczkach i pielgrzymkach oraz w innych podobnych miejscach zawierane są umowy kupna-sprzedaży oraz **umowy kredytowe na sfinansowanie tych zakupów**. Są to z reguły tzw. **umowy zawierane poza siedzibą przedsiębiorstwa**. W takich przypadkach konsumentom przysługuje prawo do odstąpienia od umowy kupna-sprzedaży w ciągu 10 dni.



## UWAGA!

Zdarza się, że firmy prowadzą prezentacje i handel w swoich stałych oddziałach będących ich lokalami. Od takich umów kupna-sprzedaży zawartych podczas prezentacji **w lokalu przedsiębiorstwa konsumenci nie mają prawa odstąpienia w terminie 10 dni od ich zawarcia!**

## WAŻNA INFORMACJA!

25 grudnia 2014 r. wchodzi w życie **Ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta /Dz.U.2014 poz.827/**, która wydłuża dziesięciodniowy termin uprawniający do odstąpienia od umowy:

**Art.27.** Konsument, który zawarł umowę na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa, może **w terminie 14 dni** odstąpić od niej bez podawania przyczyny i bez ponoszenia kosztów.

**Art.51.** Do umów zawartych przed dniem wejścia w życie niniejszej ustawy stosuje się przepisy dotychczasowe.

**Art.55.** Ustawa wchodzi w życie po upływie 6 miesięcy od dnia ogłoszenia

Przed pokazem ustal czy odbędzie się on w lokalu przedsiębiorstwa, czy poza nim. Osoba telefonująca z zaproszeniem na spotkanie powinna wyjaśnić tę kwestię. Warto też zwrócić się do prezentera z takim zapytaniem.

## PODCZAS POKAZU UWAGA!

**Przedsiębiorca lub jego przedstawiciel /prezenter/ jest zobowiązany do następujących działań:**

- okazania dokumentu potwierdzającego prowadzenie przez firmę działalności gospodarczej /wypis z odpowiedniej ewidencji działalności gospodarczej/,
- okazania swojego dowodu tożsamości oraz pełnomocnictwa /gdy działa w imieniu przedsiębiorcy/,
- podania w czasie prezentacji wszystkich istotnych warunków proponowanej umowy kupna-sprzedaży, a także dotyczących ewentualnego kredytu,
- przedłożenia konsumentowi właściwych umów w celu zapoznania się z nimi i podpisania,
- poinformowania konsumenta na piśmie o jego prawie do odstąpienia od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa w ciągu 10 dni i **wręczenia mu formularza takiego odstąpienia oraz kopii podpisanych dokumentów**,
- na wniosek konsumenta – udostępnienia mu oferowanych towarów w celu ich obejrzenia i sprawdzenia.

**PAMIĘTAJ!**

- Prawo odstąpienia od umowy przysługuje bezwarunkowo, tzn. **nie trzeba podawać jakichkolwiek przyczyn odstąpienia!**
- W przypadku, **gdyby konsument przy zawarciu umowy nie otrzymał na piśmie informacji o prawie do odstąpienia w terminie 10 dni, uprawnienie to z mocy ustawy ulega przedłużeniu do 3 miesięcy** licząc od dnia podpisania

umowy /nie dłużej jednak niż 10 dni licząc od późniejszego poprawnego poinformowania konsumenta o prawie do odstąpienia/.

- Termin 10 dni **liczy się od dnia zawarcia umowy, a nie późniejszego otrzymania towaru**. Czekanie z odstąpieniem na przesłanie towaru, lub oczekiwanie na uzgodnione ustnie z przedsiębiorcą warunki odstąpienia, np. że odbiór zwracanego towaru nastąpi przez handlowca w terminie późniejszym, może skończyć się niekorzystnie dla konsumenta.



### ZANIM PODPISZESZ UMOWĘ!

**Uważnie przeczytaj dokumenty przedstawiane do podpisu /także tekst napisany drobnym drukiem i umieszczony na odwrotnej stronie umowy/.**

W razie dalszych wątpliwości lepiej niczego nie podpisywać. Ma to bowiem decydujące znaczenie dla praw konsumenta w przypadku zawarcia umowy bez dostatecznego przemyślenia.

**Prawa do odstąpienia na podstawie ww. ustawy nie będzie miał również przedsiębiorca kupujący od przedsiębiorcy, lub osoba fizyczna kupująca od osoby fizycznej.**

## CO Z KREDYTEM?

**Od umowy o kredyt konsumencki podpisanej poza siedzibą banku lub jego oddziału, np. w lokalu handlowym firmy sprzedającej towary – konsument może odstąpić w terminie 14 dni.**

W przypadku zawarcia umowy sprzedaży **poza lokalem przedsiębiorstwa** odstąpienie od umowy kupna-sprzedaży towarów złożone do handlowca oznacza także **anulowanie umowy kredytowej**. W innej sytuacji dla celów dowodowych takie odstąpienie na piśmie od umowy kredytu należy samemu przesłać do banku /listem poleconym za potwierdzeniem odbioru/.

### UWAGA!

**Konsument powinien wystać oświadczenie o odstąpieniu od umowy na piśmie /niekoniecznie na otrzymanym przy sprzedaży formularzu odstąpienia/. Może to być pismo przygotowane własnoręcznie.** Dla celów dowodowych, wien to zrobić **listem poleconym** za potwierdzeniem odbioru. **Liczy się przy tym**



**data nadania takiego listu na poczcie**, a nie moment otrzymania listu przez handlowca. Najlepiej jest więc wysłać osobno list z odstąpieniem i osobno paczkę ze zwracanymi towarami.

W innym wypadku może nie będzie dowodu nadania listu z odstąpieniem w przewidzianym terminie, gdy paczka, w której schowano ten list, nie zostanie przyjęta przez handlowca. Ponadto odstąpienie od umowy sygnalizowane wyłącznie telefonicznie lub e-mailem, może nie wywołać oczekiwanych skutków prawnych.

Jeżeli po zakupie dokonany poza lokalem przedsiębiorstwa rozważamy, czy zatrzymać produkt, czy też go zwrócić, **lepiej nie używać tego towaru /w stopniu przekraczającym zakres tzw. zwykłego zarządu rzeczą/**. W tym przypadku kupujący ma podobne uprawnienia, jak przy sprzedaży w sklepie tradycyjnym.



**SENIORZE!**

**Dopuszczalne jest:**

- obejrzenie zakupionego sprzętu,
- sprawdzenie jego kompletności i działania,
- zapoznanie się z dołączonymi dokumentami.

Konsument po terminowym odstąpieniu od umowy powinien niezwłocznie dokonać zwrotu zakupionego towaru, najpóźniej w ciągu 14 dni. **Koszty zwrotu ponosi kupujący!**

Jeżeli dokonał on przedpłaty, np. zaliczki – w razie skutecznego odstąpienia należą się od niej odsetki ustawowe liczone od daty dokonania przedpłaty.

**Gdzie szukać pomocy?**

**O poradę oraz pomoc w formie mediacyjnej, a zatem polubownej**, można zwrócić się do właściwego terenowo ze względu na siedzibę przedsiębiorcy Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej. Inspekcja Handlowa prowadzi również **kontrole przedsiębiorców**.

Zdarza się, że przy okazji prowadzenia prezentacji i sprzedaży poza lokalem przedsiębiorstwa **dojdzie do popełnienia przestępstwa przeciwko mieniu /oszustwo/ lub wiarygodności dokumentów /przerabianie czy podrabianie umów/**. Sprawy takie można zgłaszać do Prokuratury Rejonowej z rejonu, w którym doszło do przestępstwa albo **na policję** /zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa/.

## SENIOR W APTECE

Najwięcej błędów popełnianych przez osoby starsze wiąże się z nieprawidłowymi warunkami przechowywania produktów leczniczych (leków) w domu (np. narażenie na nasłonecznienie, narażenie na temperaturę od urządzeń grzewczych) oraz w czasie podróży (np. brak opakowań termoizolacyjnych dla insulin, szczepionek). Częstym błędem jest również nieprawidłowy sposób stosowania leków (np. przed, w czasie lub po jedzeniu) lub niekorzystne łączenie leków z produktami spożywczymi. Kwestią problematyczną staje się też coraz częściej nadużywanie leków w związku z korzystaniem z porad lekarskich u kilku specjalistów oraz samoleczenie.



## JEŚLI ZAŻYWASZ LEKI!

### NIE POPEŁNIAJ BŁĘDÓW PRZY PRZECHOWYWANIU

Nie pozostawiaj używanych leków:

- na parapetach okiennych, gdzie narażone są na działanie promieni słonecznych, które mogą powodować **zmiany w składzie chemicznym**. Substancje czynne mogą ulegać reakcjom fotochemicznym, utlenianiu, rozpadowi itp., co może spowodować zmianę składu przyjmowanego leku i osłabić jego działanie lub nawet wywołać działanie niekorzystne lub toksyczne.
- na stolikach lub półkach usytuowanych nad lub przy źródłach ciepła (grzejniki CO, piece grzewcze).

Leki wrażliwe na wysoką temperaturę (termolabilne) muszą być przechowywane w temperaturze pomiędzy +4°C a +8°C (lodówka). Bardzo ważne jest, szczególnie w okresach letnich gdy występują wysokie temperatury powietrza, aby te produk-

ty (np. insuliny, szczepionki) były przechowywane w lodówce. W czasie transportu np. w podróży powinny być zabezpieczone przed nagraniem przy zastosowaniu opakowania termoizolacyjnego, termosu czy nawet lodówki przenośnej.

## DOWIEDZ SIĘ JAK ZAŻYWAĆ LEKI, ŻEBY BYŁY SKUTECZNE

Zwróć uwagę na:

- **porę dnia**, w której przyjmujesz lek (rano czy wieczorem – przy jednorazowej dawce w ciągu dnia) np. lek powodujący pobudzenie organizmu przyjęty wieczorem może utrudnić zasypianie,
- **okres przyjmowania** w ciągu dnia – przed, w trakcie lub po jedzeniu,
- **łączenie niektórych produktów spożywczych z lekami.**

Badania naukowe wykazały, jak ważną rolę odgrywa żywność i sposób żywienia w procesie leczenia farmakologicznego. Zauważono, że wiele powikłań farmakologicznego leczenia związanych jest z niekorzystnym działaniem żywności na wchłanianie, metabolizm i wydalanie leków z organizmu. Niektóre z tych interakcji są bardzo groźne i **mogą prowadzić do zaburzeń rytmu serca, wzrostu ciśnienia tętniczego** itp.

działań. W konsekwencji interakcje leków z żywnością mogą istotnie pogorszyć skuteczność leczenia. Działanie leków zależy od bardzo wielu czynników. Wiąże się ono z uwalnianiem leku z tabletek, kapsułek, z jego wchłanianiem, transportem oraz wydalaniem jego metabolitów z organizmu.

Na przykład:

- sok grejpfrutowy – składniki soku spowalniają metabolizm wielu farmaceutyków, co może doprowadzić do groźnego wzrostu poziomu leku w organizmie. Do takich leków należą preparaty kardiologiczne, statyny (obniżające poziom cholesterolu), leki onkologiczne, immunosupresyjne (chroniące przed odrzuceniem przeszczepu). Skutkiem tego niekorzystnego działania mogą być: krwawienia z żołądka, zaburzenia rytmu serca, zakłócenia oddechowe, uszkodzenia nerek a nawet zgon.



- obecność tłuszczów w diecie zwiększa rozpuszczalność leków litofilnych (rozpuszczalnych w tłuszczach) i poprawia ich wchłanianie, tzn. zbyt obfita dieta tłuszczowa może prowadzić do zbyt wysokiego stężenia leku we krwi.

## SENIORZE PAMIĘTAJ!

### Aby uniknąć interakcji pomiędzy żywnością a przyjmowanym lekiem:

- zapytaj lekarza lub farmaceutę,
- leki popijaj wodą,
- leki przyjmuj najlepiej 1 - 2 godz. przed lub po posiłku (chyba, że lekarz zaleci inaczej),
- nie stosuj gorących napojów do rozpuszczenia leku,
- preparatów witaminowo-mineralnych nie przyjmuj w tym samym czasie co leki,
- nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi.

## POLIPRAGMAZJA – CO TO ZNACZY?

Polipragmazja to zażywanie przez chorego wielu leków równocześnie, **bez znajomości** mechanizmów ich działania i występujących między nimi interakcji, albo przepisywanie nadmiernej liczby leków bez wyraźnej potrzeby.

## SENIORZE!

- Zanim zażyjesz kilka leków jednocześnie **zapytaj lekarza** czy możesz to zrobić!
- Jeśli już kupujesz lek bez recepty w aptece powiedz farmaceucie jakie inne leki zażywasz na stałe – zapytaj czy możesz je połączyć!

### DO REKLAMY LEKÓW PODEJDŹ KRYTYCZNIE!

Reklama ma za zadanie informowanie o leku oraz zachęcanie do jego stosowania. Ma na celu zwiększenie sprzedaży i konsumpcji produktu leczniczego. Oprócz produktów leczniczych reklamuje się dużo produktów, które są **suplementami diety lub środkami higienicznymi**.

### Różnica pomiędzy lekiem a suplementem diety!

Jak wskazuje sama nazwa produkt leczniczy ma za zadanie leczyć, a suplement diety ma za zadanie uzupełnić dietę w brakujące składniki.

Lek przyjmujemy wtedy, gdy **organizm jest chory**.

Suplement diety jest środkiem spożywczym, dlatego wprowadzenie go na rynek jest dużo prostsze niż produktu leczniczego, a także dozwolona jest jego reklama. W związku z tym w mediach rozpowszechnia się bardzo dużo reklam tych produktów.



Reklama zachęca do stosowania i informuje tylko o pozytywnych działaniach, a nie informuje o działaniach ubocznych związanych z interakcjami ze stosowanymi lekami, z przedawkowaniem składników, przeciwwskazaniami do stosowania w związku z chorobami przewlekłymi.

### **ZWRÓĆ UWAGĘ I PYTAJ!**

- Czy produkt, który kupujesz w aptece jest lekiem czy też suplementem diety.
- Czy suplement diety będzie miał wpływ na inne leki, które zażywasz na stałe.
- Jakie są skutki uboczne stosowania suplementu diety.

### **KUPUJESZ LEK!**

- **Nigdy nie kupuj leków na bazarze nawet, jeśli są tańsze, nigdy nie wiesz czy jest to ten sam lek.**
- **Jeśli nie stać Cię na kupno danego leku zapytaj farmaceutę o jego tańszy odpowiednik.**
- **Jeśli nie ma danego leku w aptece – farmaceuta powinien zapewnić jego dostępność w terminie z Tobą uzgodnionym.**

## SUPLEMENTY DIETY – CZY WARTO STOSOWAĆ?

### Suplementy diety – korzyści i zagrożenia

Suplement diety to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. **Jest skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji** (pojedynczych lub złożonych), **które wykazują efekt odżywczy lub inny fizjologiczny**, a wprowadzany jest do obrotu w postaci: kapsułek, tabletek, drażetek, saszetek z proszkiem, ampułek z płynem, butelek z kroplomierzem i w innych postaciach przeznaczonych do spożywania, z wyłączeniem produktów posiadających właściwości produktu leczniczego w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego.

**Największą grupę suplementów diety stanowią produkty witaminowo-mineralne.** Składnikami suplementów diety są różne substancje, jak np. aminokwasy, kwasy tłuszczowe, błonnik pokarmowy, luteina, probiotyki i prebiotyki, produkty pochodzenia roślinnego (zioła), pszczelego.

#### Kiedy stosować suplementy diety?

Niedobory składników występują u ludzi w różnych grupach wiekowych w skali całego świata, w tym także w Polsce. Produkty spożywcze z dodatkiem witamin i składników mineralnych oraz suplementy diety mogą stanowić jeden ze sposobów racjonalizacji żywienia, w szczególności wykorzystywany do zwalczania niedoborów witamin i składników mineralnych oraz zmniejszania ryzyka chorób powstających na tle wadliwego żywienia.

Przewlekłe niedobory poszczególnych składników odżywczych mogą być przyczyną pogorszenia stanu zdrowia człowieka. Przykładem chorób wynikających z niedostatecznego spożycia składników odżywczych są np. wole endemiczne powodowane brakiem dostatecznego spożycia jodu, niedokrwistość z niedoboru żelaza, osteoporoza (niedostateczne spożycie wapnia), zmiany krzywicze z braku witaminy D

itd. Często istnieje uzasadnienie podwyższenia spożycia wielu witamin i składników mineralnych w diecie. **Pomocne temu mogą być produkty spożywcze z dodatkiem tych składników odżywczych.**



Przy niedoborach składników odżywczych programy **suplementacji diet** są jednym z efektywnych sposobów zapobiegania niedoborom witamin i składników mineralnych, takich jak: witamina A, żelazo, jod. W społeczeństwach krajów rozwiniętych popularne jest również indywidualne stosowanie suplementów diety. Na podstawie obecnego stanu wiedzy przyjmuje się, iż suplementy diety mogą być przyjmowane przez **osoby starsze, które mogą wymagać suplementacji witaminami i składnikami mineralnymi, zwłaszcza, gdy dieta jest nieracjonalna i poniżej 1500 kcal/dobę.**

Stosując suplementy diety należy pamiętać, iż celem powinno być uzupełnianie diety w różne składniki dające efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

**Suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety!**

Należy dodać, że efektywność stosowania suplementów jest największa w sytuacjach, gdy występują w organizmie niedobory, natomiast mniejsza przy lepszym stanie odżywienia. **Podkreślić przy tym trzeba, że oznakowanie, reklama i prezentacja suplementów diety nie może przypisywać tym środkom właściwości zapobiegania chorobom lub ich leczenia, albo odwoływać się do takich właściwości.**



## Stosowanie suplementów diety – zagrożenia

Od kilku lat obserwuje się w Polsce dynamiczny wzrost rynku suplementów diety. Rosnący rynek idzie w parze z coraz łatwiejszym dostępem do suplementów diety w obrocie handlowym (apteki, sklepy ogólnospożywcze, stacje benzynowe, internet).

### Wierzmy, że leczą...

Wśród konsumentów taka powszechna dostępność tych środków może kształtować przekonanie, że ich stosowanie nie niesie żadnego ryzyka dla zdrowia i może prowadzić do bagatelizowania problemu ich nadużywania, czy interakcji z lekami.

## UWAGA!

**Większość pacjentów nie traktuje przy tym suplementów diety jako żywność. Znaczna część błędnie zalicza je do leków, spodziewając się leczenia chorób i zaburzeń stanu zdrowia i stosuje w celach terapeutycznych, nawet zamiast leków na receptę. Wśród osób zgłaszających niekorzystne efekty związane z przyjmowaniem suplementów diety jedna trzecia zażywa je zamiast leków, a prawie połowa nie konsultuje tego z lekarzem. W przypadku suplementów ukierunkowanych na konkretne działanie w organizmie (typu poprawa pracy stawów czy wątroby), problemem jest również brak danych potwierdzających ich działanie. Badania w USA wykazują, że nawet połowa osób stosujących suplementy diety jest mylnie przekonana o potwierdzonej skuteczności takich produktów.**

### Zagrożenia – skutki nadmiaru, interakcje z lekami

Suplementacja diety witaminami i składnikami mineralnymi w wielu przypadkach może przyczynić się do lepszej realizacji zaleceń żywieniowych. Należy jednak pamiętać o istniejącym ryzyku spożycia nadmiernych ilości witamin i składników mineralnych, które może wywołać skutki uboczne. Istnieją doniesienia, iż stosowanie dużych dawek niektórych witamin, przekraczających górne bezpieczne poziomy, nie przynosi korzyści, a może być nawet szkodliwe dla zdrowia.

Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy, na podstawie danych o spożyciu w krajach Wspólnoty Europejskiej, wśród składników dla których istnieje ryzyko związane z nadmiernym spożyciem i ryzykiem przekroczenia bezpiecznego poziomu, wymienia się witaminę A,  $\beta$ -karoten, wapń, miedź, fluor, jod, żelazo, mangan, cynk. Należy pamiętać, że ryzyko zależy od wielu czynników i może się zmieniać w zależności od czynników środowiskowych, jak i indywidualnych. Stwierdzono np., że u osób palących papierosy suplementacja  $\beta$ -karotenem w dawkach 20-50 mg/dobę zwiększa ryzyko występowania raka płuc. Wykazano również, że duże dawki suplementów mogą mieć szkodliwe działania dla zdrowia, m.in. poprzez zwiększenie ryzyka rozwoju nowotworów złośliwych (rak jelita grubego, rak gruczołu piersiowego w przypadku np. stosowania kwasu foliowego).

Niewłaściwe stosowanie suplementów diety (np. przyjmowanie większych dawek niż zalecił producent, nieuzasadniona suplementacja), brak rzetelnej informacji na etykiecie dotyczącej przeciwwskazań do stosowania, możliwość interakcji z innymi składnikami żywności lub lekami oraz stosowanie dwóch lub większej ilości suplementów diety jednocześnie może wiązać się z **ryzykiem wystąpienia niekorzystnych**





**działań na organizm człowieka.** Niektóre bowiem składniki suplementów diety mogą wchodzić w interakcje z lekami lub składnikami innych suplementów diety.

Suplementy diety mogą być też **przyczyną powikłań farmakoterapii** u pacjentów zażywających leki, jako następstwo interakcji pomiędzy składnikami zawartymi w suplementach a powszechnie stosowanymi lekami. Suplementy zmniejszają między innymi wchłanianie wielu leków, np. antybiotyków czy leków kardiologicznych. Prawdopodobnie, w wielu sytuacjach pacjent nie podaje informacji o zażywanych suplementach diety, traktując je jako nieistotne, a lekarz często o suplementy nie pyta, nie mając świadomości, że może mieć to wpływ na działanie zaleczonego leku. Niewiedza ta może prowadzić do wielu niekorzystnych dla zdrowia pacjenta konsekwencji.

### SENIORZE PRZESTRZEGAJ NASTĘPUJĄCYCH ZASAD!

- Postaw na dobrze zbilansowane, racjonalne żywienie.
- Suplementy nie mogą zastępować zbilansowanej diety.
- Składniki, których przypuszczalnie może Tobie brakować staraj się dostarczać z pożywienia – „zwyczajna żywność” taka jak warzywa i owoce, orzechy, jajka, mięso, ryby są cennym źródłem i prawdziwą skarbnicą witamin, mikro- i makroelementów, enzymów itd. Często przy odpowiednim spożyciu są w stanie pokryć niedobory występujące w organizmie.
- Zanim sam stwierdzisz konieczność suplementacji, skonsultuj to z lekarzem, który jest osobą o odpowiedniej wiedzy w tym zakresie.
- Jeśli zażywasz jakieś leki, musisz poinformować o tym lekarza zanim zdecydujesz się na zażywanie suplementu diety.
- Jeśli zażywasz suplement diety, a z powodu choroby zaczynasz przyjmować leki, należy również przed rozpoczęciem poinformować lekarza o zażywanych suplementach. **Interakcje suplementów z lekami mogą być groźne dla zdrowia.**
- Nie bądź mądrzejszy od lekarza i etykiet – nie zwiększaj samodzielnie dopuszczalnych oraz ustalonych przez lekarza dawek. Można się przez to narażić na szkodliwe działanie substancji, która choć w pewnym zakresie bezpieczna, w nadmiarze może okazać się groźna dla organizmu.



- W przypadku przyjmowania kilku suplementów diety, zwróć uwagę, najlepiej konsultując to z lekarzem, czy biorąc je jednocześnie nie kumulujesz nadmierne pewnych substancji – ten sam składnik może być obecny w wielu suplementach, a dostarczanie go z kilku źródeł może doprowadzić do wystąpienia nadmiaru w organizmie.
- Stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” odnośnie reklam – informacje przekazywane przez przedstawicieli handlowych, reklamy telewizyjne, ulotki itp. nie zawsze są prawdziwe. **Sugerowanie, że suplement wyleczy Twoje schorzenia, a także obiecywanie nieadekwatnych korzyści zdrowotnych jest niezgodne z prawdą oraz z prawem!**

**Suplement nie jest lekiem, który pomaga w chorobie czy odzyskaniu zdrowia.** Z definicji jest (w uzasadnionych przypadkach) uzupełnieniem diety, czyli jednym z wielu elementów pozwalających utrzymać prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

### **PRZYDATNA INFORMACJA:**

Niezbędne dane dotyczące leków, suplementów diety i wyrobów medycznych można również znaleźć na stronach internetowych, czego przykładem są informacje publikowane przez CENTRUM INFORMACJI O LEKACH na stronie:

**[www.leki-informacje.pl](http://www.leki-informacje.pl)**

Na stronach serwisu można odnaleźć:

- indeks leków,
- indeks suplementów diety i wyrobów medycznych,
- komunikaty bezpieczeństwa,
- nowe rejestracje leków w Polsce oraz w pozostałych krajach Unii Europejskiej,
- publikacje,
- bazę aptek,
- wyszukiwarkę leków refundowanych oraz ich tańszych odpowiedników,
- wyszukiwarkę braków leków na rynku.

## ETYKIETA – ŹRÓDŁO WAŻNYCH INFORMACJI

Istotnym elementem, na który w codziennym życiu warto zwrócić uwagę są **etykiety produktów** spożywczych. Konsument ma prawo wiedzieć co spożywa i jak ma rozumieć zamieszczone tam informacje. Kiedy ma się odpowiednią wiedzę na ten temat, nie trzeba bezmyślnie sięgać po oferowane w sklepie artykuły spożywcze. Dzięki przedstawionym informacjom każdy może świadomie podejmować decyzję o wyborze konkretnego produktu. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, gdyż masowa produkcja żywności ukierunkowana jest na zysk, dlatego często opiera się na wykorzystaniu wielu substancji (konserwantów, wypełniaczy, stabilizatorów i różnego rodzaju dodatków do żywności) w miejsce pełnowartościowych surowców. Substancje te mogą w **niektórych przypadkach szkodzić** pewnym grupom konsumentów. Informacje o składzie produktu, jak również wszelkie inne dane umieszczane na etykiecie, niejednokrotnie mogą nas ustrzec przed chorobą czy też innymi dolegliwościami np. o podłożu alergicznym. Odpowiednia wiedza dotycząca czytania etykiet pomoże zatem zdecydować, które produkty włożyć do koszyka, a które lepiej zostawić na półce.



## CZYTAJĄC ETYKIETĘ ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

**Termin przydatności do spożycia lub datę minimalnej trwałości**

**TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA** – poprzedzony określeniem „**należy spożyć do:** dzień, miesiąc, rok” – po upływie tego terminu produkt traci przydatność do spożycia. Ten sposób znakowania jest stosowany przeważnie **w przypadku produktów nietrwałych, łatwo psujących się. Spożycie tych produktów po terminie jest szczególnie niebezpieczne.**

Przykład: jogurt truskawkowy o znakowaniu „należy spożyć do: 12.10.2014” oznacza, że wymieniona data jest ostatnim dniem, w którym można go spożyć. **Spożycie po terminie jest niedopuszczalne i wiąże się z zagrożeniem zdrowia.**

**DATA MINIMALNEJ TRWAŁOŚCI** – oznacza datę, do której prawidłowo przechowywany środek spożywczy zachowuje pełne właściwości. **Ten sposób znakowania jest stosowany np. w przypadku produktów trwałych, suchych.**



Prawidłowe warunki przechowywania żywności gwarantują zachowanie smaku, wyglądu, wartości odżywczych i właściwości zdrowotnych. Produkt spożywczy powinien być przechowywany zgodnie z zaleceniem producenta, podanym na etykiecie, np.: „przechowywać w suchym, chłodnym miejscu, z dala od światła”, „wyrób przechowywać w temperaturze ...”, „po otwarciu przechowywać w lodówce ...”, „chronić przed wilgocią”.

**Po upływie terminu przydatności do spożycia lub daty minimalnej trwałości środki spożywcze nie mogą znajdować się w obrocie handlowym. W trosce o własne zdrowie i bezpieczeństwo nie należy ich spożywać!**

Brak wyżej wymienionych informacji może świadczyć o tym, że producent ma coś do ukrycia i nie należy wówczas kupować takiej żywności.

### **NA CO WARTO ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ?**

Wszystkie informacje na etykietach są istotne, jednak warto zwrócić uwagę na te, które w szczególny sposób nas dotyczą.

## **SENIORZE!**

**Jeśli jesteś uczulony na jakąś substancję** – szukaj jej w składzie. Nie warto przez nieuwagę ryzykować własnym zdrowiem lub życiem.

Jeśli występuje u Ciebie nietolerancja pokarmowa (np. na laktozę, fruktozę, gluten) lub ze względów zdrowotnych powinieneś unikać pewnych produktów (np. produkty bogate w błonnik oraz warzywa wzdymające w stanach zapalnych jelit, cukier w przypadku diabetyków) – również zwróć uwagę czy w składzie kupowanej żywności znajdują się, bądź w jakiej ilości, niepożądane składniki.

**Zawsze masz prawo żądać informacji** na temat producenta, składu, terminu przydatności itp. Często produkty pakowane luzem (mięso, produkty garmazeryjne, cukierki, wyroby piekarnicze) nie posiadają etykiet lub innego oznakowania umieszczonego w miejscu sprzedaży. W takim przypadku, niezależnie od formy sprzedaży oferowanego produktu, **masz prawo zapytać sprzedawcę** o interesujące Cię informacje, których musi Tobie udzielić.

**Patrz na skład** – jeśli chcesz mieć pewność, że produkt, który wybierasz jest takiej jakości, jakiej oczekujesz, czytaj etykiety również pod tym kątem. Może się bowiem okazać, że w ulubionej kielbasie (niekoniecznie taniej) znajduje się niewiele mięsa, a resztę stanowią: tłuszcz, skórki, skrobia, błonnik i pozostałe dodatki.

## KUCHNIA

Kuchnia to **szczególne miejsce w domu**. Nieświadomi wielu zagrożeń, również w kuchni możemy natknąć się na pewne niebezpieczeństwo. Musimy zdać sobie sprawę z faktu, iż także w tym miejscu pojawia się szereg specyficznych problemów, których niezajomość, bądź też bagatelizowanie, może stać się przyczyną wielu nieszczęść. Aby zapobiec zatruciom pokarmowym i wielu innym nieprzyjemnym skutkom niewłaściwego zachowania w kuchni, należy zwrócić uwagę na przyczyny zatruc pokarmowych, celowość zachowania higieny w miejscu przygotowywania posiłków, najlepsze warunki przechowywania i przetwarzania żywności, jak również możliwe zanieczyszczenia artykułów spożywczych, występujące w żywności substancje antyodżywcze oraz aspekty jakościowe, na które należy zwrócić uwagę podczas dokonywania zakupów spożywczych.



## Higiena podczas przygotowywania posiłków

Sposób przygotowywania posiłków odgrywa niezwykle ważną rolę dla bezpieczeństwa żywności. Każdy etap wymaga zwrócenia uwagi na odpowiednią higienę, gdyż ma to bezpośredni wpływ na nasze zdrowie lub życie.

W 2013 roku najczęściej zatruc pokarmowych spowodowały pałeczki **Salmonelli enteritidis** (dane GIS). Potwierdzono 7 558 zachorowań wywołanych tą bakterią (**w tym 7 387 zatruc pokarmowych**), co stanowiło niemal 80% wszystkich zatruc pokarmowych. Bardzo często miejscem wystąpienia ognisk zatrucia są mieszkania prywatne, w których żywność została wyprodukowana i spożyta. Źródłem zakażenia żywności zazwyczaj bywa użycie do produkcji zarówno posiłków mięsnych, jak

i wyrobów ciastkarskich, zakażonych jaj kurzych oraz nieprzestrzeganie wymagań sanitarnych. Właśnie dlatego tak ważne jest przestrzeganie zasad i zachowanie szczególnej ostrożności przy sporządzaniu potraw z jaj oraz mięsa (rozdzielanie miejsc ich składowania oraz przygotowywania z nich posiłków, a także odpowiednie mycie i wyparzenie skorupki jaj). **Z tego punktu widzenia, odpowiednia kolejność, rozdzielność oraz higiena czynności wykonywanych w kuchni ma ogromne znaczenie.**



## PRAWIDŁOWE ZACHOWANIA W KUCHNI

### Przed rozpoczęciem pracy:

- Twoje ręce codziennie kontaktują się z różnymi powierzchniami i przedmiotami, których czystość pozostawia wiele do życzenia, a w dodatku są one użytkowane przez wielu ludzi (toaleta, klamki, pieniądze, poręcze, uchwyty, telefony komórkowe itp.). To doskonałe miejsca sprzyjające **przenoszeniu chorób „z rąk do rąk”**, dlatego przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków należy koniecznie umyć ręce ciepłą wodą oraz mydłem.

### W trakcie przygotowywania posiłków należy przestrzegać następujących zasad:

- **Rozdzielność czynności**  
Jeśli masz styczność z surowym mięsem, brudnymi warzywami lub jajami, przystępując po ich umyciu do kolejnych czynności musisz umyć ręce, by **nie**

**przenieść bakterii oraz wirusów i zanieczyszczać pozostałej żywności** (szczególnie takiej, która ma być spożyta bezpośrednio – bez mycia oraz dalszej obróbki cieplnej).

Taką samą uwagę należy przywiązywać do używanych narzędzi i sprzętu, czyli np. nie przygotowywać surówki na desce, której przed chwilą użyliśmy do krojenia surowego mięsa lub nie myć naczyń tą samą szczotką, której użyliśmy do mycia jaj lub warzyw.

- **Mycie żywności**

- Warzywa i owoce, które zamierzamy spożyć na surowo należy dokładnie umyć pod bieżącą wodą oraz sparzyć.
- Warzywa wyraźnie zanieczyszczone ziemią należy myć specjalną szczoteczką.
- Jaja należy wyparzać (zanurzyć przez 10 sekund w wodzie o temperaturze ok. 90°C).
- Mięso przed obróbką należy dokładnie umyć ciepłą wodą.
- Do mycia żywności należy używać bezpiecznej wody – w przypadku wątpliwości najlepiej ją przegotować.

- **Unikanie zanieczyszczeń**

Dbaj o dobry stan narzędzi i sprzętu, by nie stanowiły one źródła zanieczyszczeń (np. zardzewiałe metalowe łopatki, uszkodzone drewniane łyżki, garnki z wytartą emalią). Ręczniki używane w kuchni powinny być regularnie wymieniane i prane w wysokiej temperaturze.



## WARUNKI PRZECHOWYWANIA ŻYWNOCI

Odpowiednie przechowywanie żywności chroni przed zanieczyszczeniem, spowalnia procesy psucia, pozwala na dłuższe zachowanie korzystnych cech sensorycznych (smak, zapach, barwa), a tym samym, co zresztą najważniejsze, **ogranicza ryzyko wystąpienia zatruc pokarmowych. Najwłaściwszym postępowaniem jest przechowywanie produktów zgodnie z zaleceniami producenta.**

Miejsca, w których żywność jest przechowywana powinny być utrzymane w czystości, dlatego należy m.in. regularnie myć lodówkę (najlepiej raz w tygodniu oraz przemywać np. wodą z dodatkiem octu), ponieważ zgromadzone na powierzchniach resztki żywności stanowią idealne warunki do rozwoju bakterii, pleśni oraz



nie zmieniają smaku, zapachu bądź konsystencji. W przypadku mikotoksyn (toksyn wytwarzanych przez grzyby), usunięcie miejsca z widoczną pleśnią nie czyni produktu przydatnym do spożycia, ponieważ substancje te, choć niewidoczne, mogą być rozmieszczone w całym produkcie.

grzybów. To, że żywność przechowywana jest w lodówce nie daje gwarancji pełnego bezpieczeństwa. Warunki chłodnicze są korzystne dla rozwoju niektórych bakterii chorobotwórczych, takich jak np. *Listeria monocytogenes* (nabiał), *Yersinia enterocolitica* (surowe mięso lub mleko). Dlatego tak **ważne jest mycie surowych produktów tam umieszczanych oraz bieżące utrzymywanie czystości urządzeń chłodniczych.**

Nie zapominaj, że niektóre toksyny wytwarzane przez bakterie lub grzyby

## **DBAJĄC O PRAWIDŁOWE PRZECHOWYWANIE ŻYWNOSCI PAMIĘTAJ O:**

- **Bezwzględny przestrzeganiu terminów ważności** („najlepiej spożyć do...; „należy spożyć do...”) – nie można spożywać produktów przeterminowanych, gdyż stanowią zagrożenie dla zdrowia. Twoje obawy powinny wzbudzić np. wybrzuszone konserwy, produkty z widocznymi oznakami pleśni, produkty o zmienionym wyglądzie, smaku lub zapachu.
- **Segregacji produktów surowych, wymagających mycia, gotowania lub innych zabiegów kulinarnych i produktów przeznaczonych do bezpośredniego spożycia.**
- **Wystudzeniu pozostałości niezjedzonych posiłków tak szybko jak to możliwe i umieszczeniu w lodówce.**
- **Przechowywaniu trwałych produktów spożywczych** (produkty sypkie, pieczywo, konserwy itp.) w miejscach chłodnych oraz suchych, ponieważ wysoka wilgotność powietrza sprzyja namnażaniu bakterii oraz rozwojowi szkodników np. owadów w produktach sypkich.
- **Zasadach odnoszących się do produktów wymagających przechowywania chłodniczego** (mięso, nabiał, warzywa, lody itd.):



- produktów rozmrożonych w żadnym wypadku nie należy zamrażać ponownie,
- w urządzeniach chłodniczych nie należy przechowywać nieumytych warzyw i owoców,
- nie dopuszczać do przerwania „łańcucha chłodniczego”, czyli nie pozwalać, by tego typu produkty pozostawały zbyt długo poza lodówką lub zamrażarką. W związku z tym, że ta grupa produktów należy do żywności łatwopsującej się, przechowywanie w temperaturze pokojowej może doprowadzić do szybkiego rozwoju drobnoustrojów, które to z kolei mogą być przyczyną dolegliwości ze strony układu pokarmowego, a w skrajnych przypadkach zagrożeniem dla zdrowia lub życia.

## ZAKUPY – ABY KUPOWANA ŻYWNOŚĆ BYŁA DLA NAS BEZPIECZNA.

- **Zwracaj uwagę na sposób oferowania do sprzedaży produktów spożywczych** – ich wygląd, zapach, smak oraz oznakowanie (data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia, warunki przechowywania, skład).
- **Sprawdź czy oferowana żywność jest skutecznie chroniona przed owadami.**
- **Nie kupuj produktów niewłaściwie przechowywanych w miejscu zakupu** – np. ciast kremowych, nabiału, wyrobów garmażeryjnych przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym.
- **Nie kupuj produktów częściowo rozmrożonych** (lody, mrożonki).
- **Kupuj tylko świeże i zdrowe warzywa i owoce** – bez oznak zepsucia, zapleśnienia, ognisk gnilnych.
- **Ogranicz do minimum czas transportu surowych warzyw i owoców, a także produktów wymagających przechowywania w warunkach chłodniczych od punktu zakupu do miejsca zamieszkania** (wysoka temperatura i czas sprzyjają rozwojowi drobnoustrojów).
- **Unikaj produktów spożywczych z niewiadomego źródła** (nieoznakowanych).



## GRZYBY

Grzybobranie jest jedną z popularniejszych form korzystania z lasu. Oprócz zbierania grzybów, można jednocześnie cieszyć się kojącą zielenią, korzystną aurą oraz świeżym powietrzem, a podejmowany ruch wpływa pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu.

Grzyby są cenione w kuchni ze względu na ich właściwości sensoryczne – szczególnie smak i zapach. Są chętnie spożywane w przeróżnych formach: suszone, smażone, marynowane itd. Zbieranie grzybów może się jednak niestety wiązać



również z przykrymi konsekwencjami, jakimi są zatrucia pokarmowe. Zatrucia zazwyczaj są skutkiem lekkomyślności lub niewiedzy i są przeważnie przypadkowe – wynikają z niezajomości gatunków grzybów jadalnych i częstego mylenia z innymi grzybami. Również przekazywane wzajemnie błędne sposoby rozpoznawania grzybów przyczyniają się do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

**W roku 2013 w Polsce zatruciu grzybami uległo 47 osób**, a 43 z nich były hospitalizowane. W 10 przypadkach zatrucia spowodowane były spożyciem

muchomora sromotnikowego, a pozostałe spożyciem lisówki pomarańczowej, strzępiaka, krowiaka podwiniętego bądź muchomora czerwonego. W 11 przypadkach były to zatrucia nieswoiste, czyli spowodowane spożyciem grzybów jadalnych.

### SENIORZE UWAGA NA GRZYBY TRUJĄCE!

#### Najgroźniejsze toksyny grzybów to:

- Ammanityna (**muchomor sromotnikowy**) – jest odporna na wysoką temperaturę i nie traci swojej toksyczności nawet po wielu latach. Działa 12-15 godz. po spożyciu, a śmierć następuje w wyniku zatrzymania pracy wątroby.
- Gyromitryna (**piestrzenica kasztanowata** mylona ze smardzem) – przyjęta w większych ilościach może spowodować zatrucie śmiertelne.
- Muskaryna (**strzępiaki i lejkówki**) – działa szybko na układ krążenia i w dużych dawkach może powodować śmierć lub zatrzymanie pracy serca.

- Kwas ibotenowy (**muchomorzy czerwone i plamiste**) – działa na układ nerwowy, powoduje zaburzenia świadomości, a zatrucie nim może prowadzić do śmierci.
- Orelanina (**zasłonak rudy** i gatunki pokrewne) – może powodować uszkodzenia nerek (nawet śmiertelne), a objawy pojawiają się po 1-2 tygodniach od spożycia.



#### Niewłaściwe sposoby rozpoznawania grzybów niejadalnych:

- **wygląd, smak i zapach** – apetyczny wygląd, przyjemny, słodki smak lub zapach nie świadczy o tym, iż grzyb jest jadalny;
- **smażenie z cebulą** – nieprawdą jest, że tylko trujący grzyb sinieje podczas smażenia z cebulą;
- **ciemnienie srebrnej łyżeczki** – to kolejny mit, nie mający uzasadnienia w identyfikacji grzybów;
- **ślady żerowania ślimaków** – fakt, że ślimaki lub inne zwierzęta bez negatywnych skutków żerują na grzybach nie jest jednoznacznym wskaźnikiem braku toksyczności dla ludzi.

### PAMIĘTAJ! GRZYBY JADALNE TEŻ MOGĄ POWODOWAĆ ZATRUCIA

Przyczyną zatruc grzybami nie jest jednak zawsze nieznanostwo gatunków lub pomyłka z grzybem trującym. Do poważnych skutków zdrowotnych może doprowadzić również nieodpowiednie przygotowanie przed spożyciem lub złe przechowywanie zebranych gatunków jadalnych, co oznacza, że **każdy grzyb jadalny może być przyczyną zatrucia**.

## Najczęściej zatrucie grzybami jadalnymi powoduje zjedzenie:

- **grzybów bez obróbki cieplnej** – grzyby surowe, niedogotowane,
- **kilkakrotnie odgrzewanych potraw z grzybów,**
- **grzybów zepsutych lub zanieczyszczonych bakteriami chorobotwórczymi,**
- **grzybów nieodpowiednio przechowywanych** – zbieranie grzybów do plastikowych wiader, „reklamówek” powoduje, iż grzyby mogą ulec zaparzeniu, w efekcie czego powstają substancje trujące,
- **nadmiernej ilości** – grzyby zawierają ciężkostrawną dla dzieci i osób starszych chitynę, która może być przyczyną dolegliwości ze strony układu pokarmowego – szczególnie dużo chityny ma pieprznik jadalny, tzw. kurka.



Niektóre gatunki grzybów zawierają substancje powodujące zaleganie potraw w żołądku – np. maślak zwyczajny. Zawarte w nim substancje śluzowe powodują zaleganie treści w żołądku nawet przez 3 doby, co z kolei prowadzi do problemów żołądkowych. Dlatego też przy obróbce maślaka zwyczajnego **należy zdejmować z niego skórkę.**

Istnieją również zatrucia, które są efektem spożywania grzybów, **zawierających różne związki chemiczne** wprowadzone z zewnątrz, np. środki stosowane do oprysku lasów przeciw owadom lub pasożytom drzew (w trakcie masowych zabiegów wydaje się zakaz wstępu do lasu i zamyka punkty skupu grzybów, aby nie dopuścić do zatrucia), a także metale ciężkie (przede wszystkim ołów) gromadzone w grzybach rosnących przy traktach komunikacyjnych.

## CO ZROBIĆ GDY DOJDZIE DO ZATRUCIA?

Pierwszymi objawami zatrucia są nudności, wymioty, ból brzucha, biegunka oraz podwyższona temperatura.

### W przypadku wystąpienia zatrucia pokarmowego grzybami należy:

- sprowokować wymioty (wypić szklankę ciepłej wody z solą lub podrażnić tylną ścianę gardła),

- zabezpieczyć materiał (wymiociny, popłuczyny, resztki potrawy, obierzyny po grzybach – pomogą zidentyfikować grzyby, które spowodowały zatrucie),
- udać się do lekarza,
- nie podawać chorym alkoholu ani mleka (tłuszcze ułatwiają wchłanianie).

## 10 ZASAD BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

1. **Ubiór** – należy zabezpieczyć się przed owadami (kleszcze, mrówki).
2. **Na grzybobranie najlepiej udać się z osobą, która dobrze zna się na grzybach lub też zaopatrzyć się w dobry atlas grzybowy** (obszerny opis wielu gatunków wraz z fotografiami) – dzięki temu można uniknąć pomyłki.
3. **Nie zbieraj grzybów zapleśniałych, zarobaczonych, nadgryzionych przez zwierzęta, nasączonych wodą oraz tych, które rosną na skraju lasu, w rowach, w okolicach zakładów produkcyjnych, wysypisk śmieci, skupisk odpadów, dróg o dużym natężeniu ruchu** – grzyby rosnące w takich warunkach wchłaniają z otoczenia metale ciężkie oraz inne zanieczyszczenia.
4. **Zbieraj tylko te grzyby, które dobrze znasz!** Pomyłkę możesz przepłacić zdrowiem lub życiem, więc pozostaw w lesie gatunki, co do których nie masz pewności.
5. **Unikaj zbierania grzybów młodych**, u których nie rozwinęły się jeszcze cechy rozpoznawcze – łatwo je pomylić z podobnymi gatunkami trującymi.
6. **Unikaj zbierania grzybów blaszkowych** – to wśród nich znajdują się najsilniej trujące gatunki. Bezpieczne jest ograniczenie zbiorów do grzybów rurkowych, a spośród nich unikanie takich, które mają czerwone pory.
7. **Nie próbuj rozpoznawać trujących gatunków grzybów na podstawie ich smaku** (trujący muchomor sromotnikowy ma słodkawy, przyjemny smak). Nie stosuj nigdy metod



typu ciemnienie srebrnej łyżeczki lub ciemnienie cebuli podczas gotowania jej z grzybami.

8. **Grzyby zbieraj do przewiewnych wiklinowych koszyków lub łubianek** – w nieodpowiednich warunkach (torby foliowe, opakowania z plastiku) grzyby kruszą się, zaparzają, szybciej się psują i mogą nabrać szkodliwych dla naszego zdrowia właściwości.
9. **Grzyby jadalne oddzielaj w koszyku** wyraźnie od tych, które wymagają jeszcze sprawdzenia.
10. **Po zbiorze, grzyby wykładaj w ciemnym, suchym, przewiewnym i chłodnym miejscu oraz przyrządzaj tego samego dnia, by uniknąć ryzyka zatrucia.**

### UWAGA:

W przypadku wątpliwości co do rozpoznania gatunku, można zgłosić się do najbliższej **Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej** z pytaniem o możliwość udzielenia porady grzybowej. Porady udzielane są bezpłatnie przez specjalistów (klasyfikatorów grzybów/grzyboznawców), którzy przeglądają dostarczone grzyby, dokonują oceny gatunkowej, a owocniki niejadalne, trujące lub nienadające się do spożycia są odrzucane.

**Pamiętaj również o zachowaniu czujności i ostrożności, gdyż w lesie mogą czyhać na Ciebie także inne niebezpieczeństwa np. zbieranie grzybów w miejscach niedozwolonych (poligony wojskowe). Nierzadko dochodzi również do zaginięć grzybiarzy oraz kradzieży samochodów z parkingów leśnych.**



## SZCZEPIENIA

Dla tych wszystkich, którym emerytura kojarzy się z czymś więcej niż siedzeniem na ławce w parku, w kolejce przed gabinetem lekarskim, ewentualnie pracą na działce przypominamy o szczepieniach, które warto wykonać przed wyjazdami zagranicznymi. Z każdym rokiem wzrasta liczba seniorów podróżujących poza granice naszego kraju. Ryzyko zachorowania podczas takich wypraw jest uzależnione od wielu czynników. Wielu chorobom da się jednak zapobiec wykonując szczepienia przed planowanym wyjazdem. Pamiętajmy jednak, że należy pomyśleć o tym z wyprzedzeniem pozwalającym na wytworzenie się odporności.



## SENIORZE ZADBAJ O SZCZEPIENIA!

**Egzotyczna wycieczka może być wspaniałą przygodą, pod warunkiem, że nie zapomnisz o tym, co najcenniejsze ... o zdrowiu.**

Choroby którym można zapobiec stosując szczepienia to m.in.:

- wirusowe zapalenie wątroby (WZW) typu A i B,
- dur brzuszny,
- cholera,
- żółta gorączka,
- poliomyelitis,
- zakażenia meningokokowe,
- wścieklizna,

- tężec i błonica,
- japońskie zapalenie mózgu.

Przed niektórymi chorobami uchroni nas jednak wyłącznie odpowiednia profilaktyka.

## SENIORZE PAMIĘTAJ!

**Przed planowanym wyjazdem zagranicznym skonsultuj się ze swoim lekarzem lub udaj się do punktu szczepień. Tam uzyskasz szczegółowe informacje na temat zagrożeń i możliwości ich uniknięcia.**

### **Malaria**

Człowiek zaraża się najczęściej przez ukłucie komara, który przenosi zarodźce. Nie istnieje szczepionka przeciw malarii. Wyjeżdżając w rejony występowania tej choroby należy przyjmować profilaktykę przeciwmalaryczną oraz stosować środki zabezpieczające przed ukąszeniami komarów.

### **Borelioza**

Borelioza to wieloukładowa choroba zakaźna wywołwana przez bakterie należące do krętków *Borrelia burgdorferi*, przenoszona na człowieka i niektóre zwierzęta przez kleszcze.

Kleszcze żyją powszechnie na terenie całego kraju w miejscach wilgotnych i obfitujących w roślinność. Można spotkać je w lasach, na łąkach oraz nad brzegami rzek i jezior. Pojawiają się także w parkach i na działkach. Aktywność kleszczy rozpoczyna się zwykle wczesną wiosną i trwa aż do późnej jesieni. Jest większa im wyższa jest temperatura i wilgotność otoczenia.

Żyją w ściółce i w poszukiwaniu swych żywicieli (zwierząt, ludzi) wspinają się na trawy i krzewy. Wiszą na źdźbłach trawy i na spodzie liści, z tego powodu są niewidoczne. Dlatego „zbieramy” kleszcze przechodząc przez trawy lub krzewy. Kleszcze żywią się krwią zwierząt i ludzi. W czasie wysysania krwi kleszcze mogą przenieść groźne dla zdrowia bakterie wywołujące boreliozę.





## Jak się chronić przed ukąszeniem przez kleszcza:

- noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak największą część ciała,
- stosuj środki odstrasżające kleszcze.

Po wizycie w lesie lub innym miejscu bytowania kleszczy dokładnie obejrzyj całe ciało. Po zauważeniu kleszcza, natychmiast delikatnie go usuń. W tym celu użyj pęsety. Miejsce ukłucia zdezynfekuj. Gdyby usunięcie kleszcza sprawiało trudności, zwróć się o pomoc do lekarza. Nie smaruj kleszcza żadną substancją, aby nie zwiększać ryzyka zakażenia.

### Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)

To ostra wirusowa choroba zakaźna przenoszona przez kleszcze. Zachorowania występują głównie latem i jesienią, na skutek ukłucia przez zakażonego kleszcza. Wirus KZM atakuje mózg lub rdzeń kręgowy wywołując zapalenie mózgu, opon mózgowo rdzeniowych lub rdzenia kręgowego. Leczenie szpitalne trwa zazwyczaj kilka tygodni. Wielu chorych cierpi na długotrwałe lub trwałe powikłania neurologiczne, takie jak porażenia nerwów lub niedowład kończyn oraz zmiany psychiczne i emocjonalne, które znacznie pogarszają jakość dalszego życia. U około 1-2% pacjentów choroba kończy się zgonem. Zapobieganie ukąszeniom kleszczy przez stosowanie preparatów odstrasżających i/lub noszenie specjalnej odzieży ochronnej nie okazały się wystarczająco skuteczne. Najpewniejszym sposobem zabezpieczenia się przed kleszczowym zapaleniem mózgu jest **szczepienie ochronne**.

**SENIORZE PAMIĘTAJ!**

**Szczepienie może ochronić Cię przed poważnymi powikłaniami kleszczowego zapalenia mózgu.**

### Wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B)

Wirusowe zapalenie wątroby typu B to zagrażające życiu zakażenie wirusowe, które atakuje wątrobę, powodując stan zapalny wątroby. Przyczyną choroby jest HBV (Hepatitis B Virus) – wirus zapalenia wątroby typu B. Do zakażenia może dojść podczas kontaktu z zakażoną krwią, kontaktu z wydzielinami człowieka (ślina, śluz, sperma), kontaktów seksualnych, porodu dzieci przez zakażone wcześniej matki, kontaktu z zakażonymi, niejałowymi igłami i narzędziami chirurgicznymi, w czasie czynności powodujących uszkodzenie skóry. Naruszenie ciągłości tkanek może być związane z zabiegiem medycznym, niemedycznym lub przypadkowe.

### Do sytuacji potencjalnie niebezpiecznych należą:

- zabiegi z przerwaniem ciągłości tkanek lub endoskopia,
- zabieg stomatologiczny,
- zabieg kosmetyczny z użyciem cążek, nożyczek, przekłuwanie uszu lub innych części ciała, wykonywanie tatuaży,
- wizyta u fryzjera z użyciem brzytwy,
- korzystanie ze wspólnej maszynki do golenia, depilatora, pęsety, pilnika do paznokci, szczoteczki do zębów lub innych przyborów, które mogą być zakażone wirusem,
- akupunktura,
- przyjmowanie narkotyków dożylnie,
- utrzymywanie przygodnych kontaktów seksualnych z wieloma partnerami.

Wirusowe zapalenie wątroby może mieć formę ostrą lub przewlekłą. Ostre WZW B może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy, najczęściej ulega samoistnemu wyleczeniu, ale może przejść również w postać przewlekłą (szczególnie u osób starszych). Przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby typu B może natomiast trwać całe życie i prowadzić do bardzo poważnych chorób wątroby, w tym także do marskości i raka wątroby.

Początkowo przebieg jest zwykle bezobjawowy lub z objawami, które zazwyczaj nie kojarzą się z chorobą wątroby takimi, jak: osłabienie, senność, bóle głowy, podwyższona temperatura ciała, brak apetytu, apatia, obniżony nastrój. Inne objawy, które mogą się pojawić w czasie choroby to nudności, niestrawność, odbijanie, zgaga, wzdęcia, poposił-

kowe uczucie pełności, wczesne uczucie sytości, pieczenie w nadbrzuszu, żółtaczka (u części chorych), świąd skóry, odbarwiony stolec, ciemny mocz, wzrost aktywności transaminaz.



Wirusowemu zapaleniu wątroby typu B można zapobiec dzięki **szczepieniom ochronnym**. Pełny cykl szczepienia obejmuje 3 dawki: drugą dawkę należy podać miesiąc po podaniu pierwszej dawki, a trzecią – sześć miesięcy po pierwszej dawce. Szczepienie jest bezpieczne i dobrze tolerowane. Szczepienie jest szczególnie istotne dla seniorów z uwagi na częste kontakty ze służbą zdrowia (pobieranie krwi, zabiegi operacyjne, badania endoskopowe itp.).

## SENIORZE PAMIĘTAJ!

**Przed planowanym zabiegiem lub operacją zaszczep się przeciwko WZW typu B.**

### Tężec

Jest ostrą chorobą zakaźną układu nerwowego spowodowaną działaniem toksyny tężcowej (neurotoksyny), powstającą przy naruszeniu ciągłości tkanek (droga przyranna). Charakteryzuje się wzmożoną pobudliwością i skłonnością do uogólnionego skurczu mięśni, w tym oddechowych. Do zakażenia dochodzi przez zanieczyszczenie rany ziemią, nawozem, kurzem lub innym ciałem obcym skażonym zarodnikami tężca. Śmiertelność w tężcu jest bardzo wysoka (40%), największa wśród osób starszych. W związku z powyższym, osoby starsze w szczególności powinny się zaszczepić przeciwko tężcowi (dawka przypominająca co 10 lat).

## SENIORZE PAMIĘTAJ!

**Jeśli nie masz aktualnych szczepień w przypadku zranienia podczas pracy na działce czy w ogrodzie udaj się do lekarza w celu wykonania szczepienia przeciwko tężcowi.**

### Pneumokoki

Inwazyjną chorobę pneumokokową wywołuje *Streptococcus pneumoniae* (dwoinka zapalenia płuc) będący przyczyną wielu zespołów klinicznych zależnie od miejsca zakażenia (np. ostre zapalenie ucha środkowego, zapalenie zatok, zapalenie płuc, posocznica, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych).

Przebieg choroby jest zróżnicowany od średnio ciężkich, często nawracających zakażeń górnych dróg oddechowych do ciężkiej, inwazyjnej postaci zapalenia płuc z posocznicą o powikłanym przebiegu. Zakażenie zazwyczaj jest poprzedzone kolonizacją górnych dróg oddechowych przez *S. pneumoniae*, nasiloną w okresach zimowo-jesiennych.

Pneumokoki rozprzestrzeniają się drogą kropelkową podczas kaszlu i kichania, przez kontakt bezpośredni z chorym lub z wydzielinami z dróg oddechowych osoby zakażonej.

Najwięcej powikłań występuje u dzieci poniżej 2 roku życia oraz u osób starszych (powyżej 65 roku życia). W związku z tym osobom starszym zaleca się **szczepienia** przeciwko pneumokokom.

## SENIORZE PAMIĘTAJ!

**Wykonując szczepienie przeciwko pneumokokom chronisz siebie i swoje wnuki.**

### Grypa

Grypa sezonowa to bardzo zaraźliwa choroba zakaźna, występująca corocznie, przebiegająca pod postacią ostrej infekcji układu oddechowego. Zakażenie szerzy się drogą kropelkową przez kontakt bezpośredni lub kontakt ze skażonymi przedmiotami. Od zwykłego przeziębienia odróżnia ją nie tylko bardzo gwałtowny przebieg, ale również niebezpieczne powikłania.

Okres wylęgania trwa od 1 do 4 dni (zwykle 1-2 dni), następnie pojawiają się charakterystyczne objawy:

- gorączka powyżej 38°C,
- dreszcze,
- uczucie rozbicia,
- osłabienie,
- bóle mięśniowe,
- katar,
- suchy kaszel,
- bóle głowy.



Okres zakaźności utrzymuje się 1 dzień przed i od 3-5 dni po wystąpieniu objawów. Do grupy osób szczególnie podatnych na zakażenie należą: dzieci, osoby powyżej 60 r.ż., chorujące na choroby przewlekłe, po przeszczepach i zakażone wirusem HIV.

Każdego roku z powodu ciężkiego przebiegu grypy i występujących powikłań, pewien odsetek chorych wymaga hospitalizacji, a także rejestruje się zgony. To właśnie w grupie seniorów obserwuje się najwięcej tych przypadków.

## Najczęstsze powikłania to:

- zapalenie oskrzeli i płuc,
- zapalenie mięśnia sercowego i osierdza,
- zapalenie krtani i tchawicy,
- zaostrzenie współistniejącej choroby przewlekłej.

## Jak uniknąć choroby?

Najskuteczniejszą metodą przeciwdziałania zachorowaniom jest zwiększenie odporności poprzez dostępne **szczepienia**. Odporność poszczepienna utrzymuje się zwykle do 6 miesięcy i zapewnia ochronę w sezonie epidemicznym. Często seniorzy mogą liczyć na bezpłatne szczepienia przeciwko grypie w swoim mieście.

Niezwykle ważne jest również unieszkodliwienie źródła zakażenia – izolacja chorych (reżim domowy i ograniczenie kontaktów).

W sezonie epidemicznym ważne jest także zachowanie szczególnej ostrożności – bezwzględne przestrzeganie higieny rąk, higieny kaszlu, kontaktów z zakażonymi oraz częste i dokładne wietrzenie pomieszczeń.

## Dlaczego co roku jest nowa szczepionka?

W każdym sezonie epidemicznym wyizolowane i wstępnie scharakteryzowane szczepy wirusa grypy przesyłane są przez Krajowy Ośrodek ds. Grypy do Centrum Referencyjnego WHO ds. Grypy w Londynie. Wirus grypy ulega szybkim mutacjom, dlatego na każdy sezon powstaje nowa szczepionka. Spośród szczepów wirusa wyizolowanych w danym sezonie epidemicznym na całym świecie WHO wybiera szczepy, które znajdują się w składzie szczepionek na następny sezon.

Po podaniu szczepionki układ odpornościowy (naturalny system obrony organizmu) wytwarza własną ochronę przed chorobą (przeciwciała). **Żaden ze składników szczepionki nie może wywołać grypy**. Szczepionka chroni przed chorobą po około 2-3 tygodniach po zaszczepieniu. Dlatego też warto zdecydować się na nią już we wrześniu/ październiku. Wówczas będzie nas chroniła przed grypą aż do marca, gdy średnio kończy się sezon zachorowań.

Lekarze i eksperci twierdzą zgodnie, że szczepienia przeciwko grypie są jedyną skuteczną metodą, która pozwala uniknąć zarówno zachorowań, jak i powikłań.

**SENIORZE PAMIĘTAJ!**

**Powikłania grypy mogą być dla Ciebie bardzo groźne,  
a szczepienia mogą Cię przed nimi uchronić.**

## PALENIE TYTONIU

### **Palenie to poważny problem epidemiologiczny naszych czasów.**

Palenie tytoniu od lat stanowi poważny problem epidemiologiczny w Polsce i na świecie. Uważa się, że ponad miliard osób, czyli około ¼ wszystkich dorosłych na świecie pali tytoń. Używanie tytoniu co roku zabija 5,2 milionów ludzi na świecie. Według przewidywań, w 2030 r. liczba osób umierających z powodu palenia tytoniu może wzrosnąć do 8 milionów rocznie.

### **Dlaczego palenie tytoniu jest szkodliwe?**

Długotrwałe palenie tytoniu – przez wiele lat, może doprowadzić do wielu chorób. Dym tytoniowy zawiera ponad 4000 związków chemicznych, spośród których 40 uważa się za rakotwórcze. Substancje zawarte w dymie tytoniowym wpływają negatywnie na zdrowie oraz pogarszają wygląd skóry palacza. Palenie może prowadzić do wielu chorób przewlekłych i może być przyczyną powstawania nowotworów.



### **Czy palenie tytoniu jest chorobą?**

**Palenie tytoniu jest chorobą.** W wydanej przez Światową Organizację Zdrowia klasyfikacji chorób i problemów zdrowotnych oznaczono je symbolem F.17. jako „**zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem tytoniu**”.

### **Czy palenie tytoniu uzależnia?**

Uzależnienie od nikotyny jest porównywane do uzależnienia od heroiny i kokainy.

### **Kim jest bierny palacz?**

Biernymi palaczami są osoby, które przebywają w towarzystwie osób palących, wdychając dym tytoniowy z papierosów przez nie palonych. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenku węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palacza. Bierni palacze są narażeni na wystąpienie raka płuc i chorób serca. Dym tytoniowy zawiera substancje alergizujące,

które mogą powodować łzawienie oczu, podrażnienie błon śluzowych nosa czy nawracające zakażenia układu oddechowego.

### **Ekonomiczne skutki palenia tytoniu.**

Paczka papierosów kosztuje ok. 15 zł. Palacz, który wypala 1 paczkę papierosów dziennie przez rok wyda co najmniej **5 475 zł**, przez 10 lat jest to już 54 750 zł. Do konsekwencji ekonomicznych należą koszty leczenia chorób spowodowanych paleniem tytoniu oraz koszty przedwczesnych zgonów, które są spowodowane narażeniem na środowiskowy dym tytoniowy.



### **Społeczne konsekwencje palenia tytoniu.**

Konsekwencje społeczne to m.in. wykluczenie palacza z życia społecznego wynikające z choroby oraz ograniczenie jego zdolności do pracy. Palacz może budzić niechęć innych osób, przez co może nastąpić próba ograniczenia kontaktu z nim. Ponadto przekazuje on negatywny wzorzec zachowań zdrowotnych dzieciom i młodzieży.

**SENIORZE!**

### **Rzucenie palenia opłaca się w każdym wieku:**

- w okresie **od 2 tygodni do 3 miesięcy** od wypalenia ostatniego papierosa poprawia się funkcjonowanie płuc i spada ryzyko zawału,
- w okresie **od 1 do 9 miesięcy zmniejsza się kaszel i zanika brak tchu,**
- **rok** po rzuceniu palenia **spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową** w porównaniu do ryzyka występującego u palacza.



### **Obowiązujące prawo a palenie tytoniu**

Polska jest jednym z pierwszych krajów europejskich, które wprowadziły politykę ochrony zdrowia przed dymem tytoniowym w miejscach publicznych. Ustawa z dnia 15 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych regulująca te kwestie wskazuje miejsca, w których nie wolno palić tytoniu:

- na terenie i w budynkach szpitali, przychodni, jednostek systemu oświaty (przedszkola, szkoły) i uczelni wyższych,
- w pomieszczeniach zakładów pracy, obiektów kultury (kina, teatry, domy kultury), obiektów sportowych, obiektów służących obsłudze podróżnych (dworce, lotniska), w lokalach gastronomiczno-rozrywkowych i innych pomieszczeniach użytku publicznego,
- w miejscach przeznaczonych do zabawy dzieci,
- w środkach komunikacji publicznej oraz na przystankach.

Właściciel lub zarządzający może wyznaczyć palarnię:

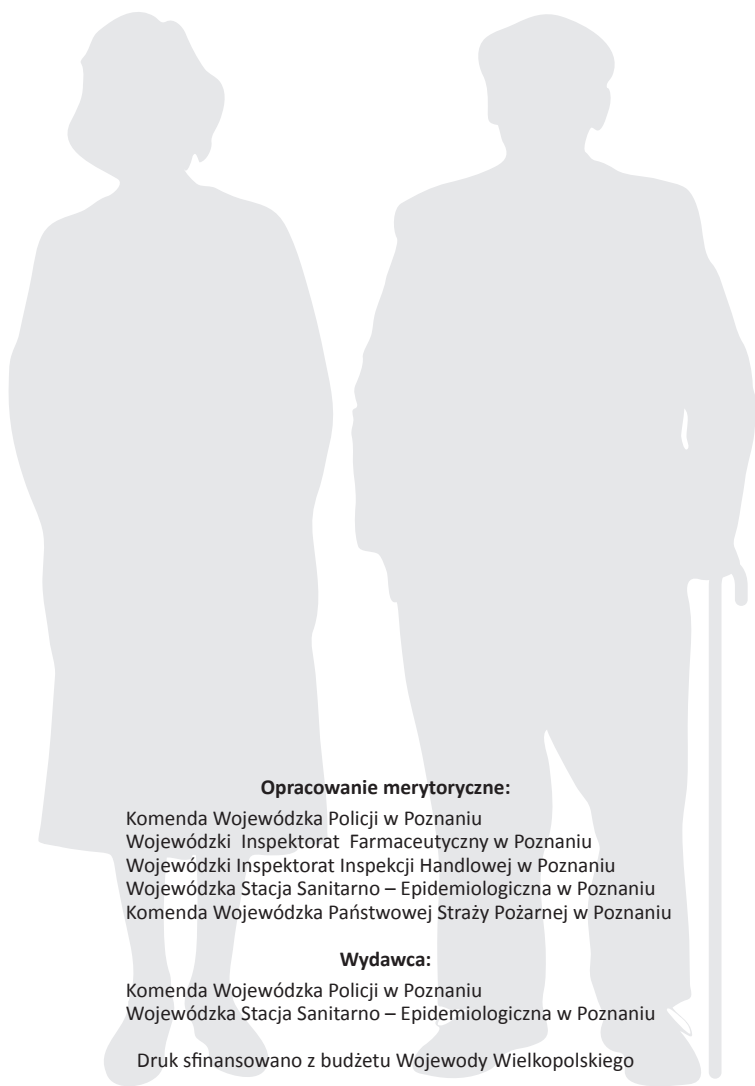
- w domach pomocy społecznej lub domach spokojnej starości,
- w hotelach,
- w obiektach służących obsłudze podróżnych,
- na terenie uczelni,
- w pomieszczeniach zakładów pracy,
- w lokalach gastronomiczno-rozrywkowych.

**Zrezygnować z palenia można w każdym wieku. Będzie się to zawsze wiązało z korzyściami zdrowotnymi, ale również materialnymi.**



# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	3
<b>1. ZAGROŻENIA BEZPIECZEŃSTWA</b> .....	4
OSZUSTWA .....	4
PRZEMOC .....	7
UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU .....	10
BEZPIECZEŃSTWO W RUCHU DROGOWYM .....	13
<b>2. ZAGROŻENIA POŻAROWE</b> .....	22
BEZPIECZEŃSTWO POŻAROWE W MIESZKANIU .....	22
POŻAR – CO ROBIĆ? .....	26
<b>3. BEZPIECZEŃSTWO W HANDLU</b> .....	27
UMOWY, TRANSAKcje .....	27
<b>4. BEZPIECZEŃSTWO FARMAKOLOGICZNE</b> .....	32
SENIOR W APTECE .....	32
SUPLEMENTY DIETY – CZY WARTO STOSOWAĆ? .....	36
<b>5. BEZPIECZNE I ZDROWE ŻYWIENIE</b> .....	41
ETYKIETA – ŹRÓDŁO WAŻNYCH INFORMACJI .....	41
KUCHNIA .....	43
GRZYBY .....	48
<b>6. TROSKA O ZDROWIE</b> .....	53
SZCZEPNIENIA .....	53
PALENIE TYTONIU .....	60



**Opracowanie merytoryczne:**

Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu  
Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny w Poznaniu  
Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Poznaniu  
Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Poznaniu  
Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu

**Wydawca:**

Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu  
Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Poznaniu

Druk sfinansowano z budżetu Wojewody Wielkopolskiego

Nakład 16 000 egz.  
**Poznań 2014**

## MOJE WAŻNE TELEFONY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **TELEFONY ALARMOWE W POLSCE**

- 112**    **Ogólny numer alarmowy**
- 999**    **Pogotowie Ratunkowe**
- 998**    **Straż Pożarna**
- 997**    **Policja**
- 994**    **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne**
- 993**    **Pogotowie Ciepłownicze**
- 992**    **Pogotowie Gazowe**
- 991**    **Pogotowie Energetyczne**
- 986**    **Straż Miejska**