

Medzinárodný deň starších ľudí

1. október 2019 – Je venovaný úcte, láske a obdivu k seniorom

Starnutie je zákonitý biologický proces, ale zároveň aj daň za dlhý život. Problémy vyššieho veku súvisia predovšetkým s tým, že ubúdajú sily - telesné i duševné. K fyziologickému opotrebovaniu organizmu sa nezriedka i pridružujú choroby. Väčšina chorôb, aj vo vyššom veku, súvisí s nesprávnym spôsobom života. **Aj keď neexistuje univerzálny recept, ako plnohodnotne a s radosťou prežiť „jeseň života“, predsa existuje niekoľko rád overených životom.**

Zdravo sa stravovať

Správna výživa má v procese starnutia nezastupiteľnú úlohu. Tento fakt je často podceňovaný. Príčinou sú najmä ekonomické a sociálne dôvody. Stravovať sa zdravo a ekonomicky nenáročne sa dá, chce to prehodnotiť doterajší spôsob stravovania a prípravy jedla. **Starší človek potrebuje hodnotnú stravu s dostatkom vitamínov, minerálnych látok a bielkovín.** Strava by mala obsahovať málo živočíšnych tukov, cukrov a výrobkov z bielej múky. **Prednosť majú celozrnné výrobky, ovocie a zelenina – najlepšie v surovom stave.**

Dbaj na dostatočný prívod tekutín

Starší ľudia zriedkakedy pociťujú smäd, aj preto prijímajú málo tekutín. A práve oni, sú najviac vystavení nerovnováhe medzi príjmom a výdajom tekutín a následnej dehydratácii. **Denná dávka, ktorá je približne 1,5 – 2 l by sa mala rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda.** Výber minerálnych vôd by sa mal orientovať na tie, ktoré neobsahujú veľa sodíka, najmä ak ide o ľudí s vysokým krvným tlakom. Mimoriadne výhodné sú neslané ovocné, zeleninové šťavy alebo džúsy a čaje.

Dbajme, aby nám starnutie nerobilo vrásky na duši, keď nám ich už robí na tvári. (M. de Montaique)

Stretávať sa s priateľmi

Seniori by sa nemali uzatvárať pred ľuďmi a vysedávať doma. Udržiavať pravidelný kontakt s priateľmi a príbuznými pomáha najviac. Mali by sa zúčastňovať spoločenských podujatí, chodiť do divadla, do kina, na výstavy, prípadne pokračovať v takých aktivitách, ktoré im dokázali urobiť radosť počas aktívneho života. Veľa ľudí v staršom veku študuje, začali maľovať, fotografovať, cestovať a pod. **A ešte jedna dôležitá zásada - aspoň raz denne ísť von – mimo bytu alebo domu.**

Udržiavať si psychickú a fyzickú kondíciu

Bunky šedej mozgovej kôry sa nedegenerujú automaticky. Znehodnocujú sa vtedy, ak nedostávajú dostatok impulzov. Napomáha ľúštenie krížoviek, spoločenské hry, písanie priateľom, alebo vedenie denníka, zaznamenávanie dôležitých udalostí, poznámky z výletov a pod. **Ďalšia zásada znie - nepodľahnúť myšlienke, že k vôli starobe sa treba šetriť.** Nečinnosť je pre organizmus likvidačná. Vhodná je rýchlá chôdza, prípadne ľahký beh, plávanie, cvičenie vo vode alebo bicyklovanie.

Aj ľudia vyššieho veku by mali pamätať, že elegancia a vkus idú ruka v ruku bez ohľadu na vek. **Starostlivo a rozumne si vyberať, v čom pôjdu von a udržať si spoločenský status, ktorý im patril počas aktívneho života. S úsmevom, pozitívnym naladením a s dobre organizovaným časom, môže byť každý prichádzajúci deň krásny.**