

UTW BEZ GRANIC **Seniorzy na start!**



PAŹDZIERNIK 2020

Wydawnictwo współfinansowane ze środków
Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

www.seniorzynastart.info



FOT. ARCHIWUM PARKU WODNEGO KRAKÓW

Aqua aerobik – wspaniały sposób na aktywne życie 12–13

Kardiolog: Zamiast tabletki
wolę przepisać spacer

2–3

80-letni Jan Dąbroś: Nie cierpię siedzieć
w domu, dobrze się czuję wśród ludzi

4–5

W profilaktyce żyłaków sport odgrywa
ważną rolę

6–7

84-letni Czesław Beer: Stary jest ten,
kto już się niczego nie uczy

8–9

Ogródek działkowy, czyli siłownia,
fitness i aerobik w jednym.
A w nagrodę za wysiłek – maliny i borówki!

10–11

Aktywność fizyczna – o czym powinni
pamiętać wszyscy seniorzy?

14–15

Wnuczęta – skuteczny motywator
do bycia w ciągłym ruchu

16

Darmowe ćwiczenia
z profesjonalnym
trenerem?
Wejdź na:

www.seniorzynastart.info

Znajdziesz tam
przygotowane
przez ekspertów
treningi
dla seniorów.

Dawid Staszczyk, lekarz i maratończyk: Przepisuję pacjentom aktywność fizyczną

Rozmowa z Dawidem Staszcykiem, kardiologiem w trakcie specjalizacji, internistą na Oddziale Chorób Wewnętrznych Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala im. Pirogowa w Łodzi i POZ w Rąbieniu (województwo łódzkie)

Życiowy rekord w maratonie?

Mój? 2 godziny 59 minut 20 sekund. Każdy maratończyk marzy o przełamaniu bariery 3 godzin. Mnie się to udało w wieku 34 lat.

Po ilu latach startów?

Biegam maratony od 4 lat. Wcześniej biegałem tak po prostu: dla siebie, żeby zrzucić wagę... Teraz ważę nieco ponad 60 kg.

Niewiele.

Na studiach byłem 100-kilogramowym miśsiem i zupełnym przeciwnikiem jakiegokolwiek sportu. W podstawówce, liceum nie chodziłem nawet na WF (*śmiech*). Nie chciało mi się. Ruszać się? Broń Boże! Wuefista machnął na mnie ręką. Potem, właściwie przez przypadek, wszystko się zmieniło. Kiedy byłem na studiach, koleżanka poprosiła mnie, bym z nią pobiegał, bo sama się trochę bała. Poszedłem z nią raz, a następnym razem coś jej wypadło, więc poszedłem sam – i tak powolutku mnie wciągnęło. Tu straciłem kilo, tu 5, potem 10... Biegałem bez specjalnych butów, zegarków, aplikacji. Nie wiedziałem, że coś podobnego w ogóle istnieje.

Czyli da się bez gadżetów?

No jasne, że się da. Kiedy pacjenci mi mówią, że nie da się schudnąć, pokazuję im siebie – mnie się to udało.

Mężczyzna z nadwagą, bez formy... Bieganie z początku chyba trochę bolało?

Pierwszy raz, z tą koleżanką, bieглиśmy jakieś 500 metrów i musieliśmy zrobić chyba z 10 przerw. Czy mi się spodobało? Sam nie wiem... Ale kolejnego dnia znowu poszedłem. Nieco się zmęczyłem, ale jakoś tak... poczułem się lepiej. Zacząłem myśleć: a może to jest fajne? Teraz jestem na zupełnie innym etapie. Nieważne, czy pada, wieje, jest śnieg, chlapa – ja idę biegać. Po prostu mi się chce. Jasne, że z początku lekko nie było: pojawił się obrzęk stawów kolanowych (wynik mojej



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

ówczesnej wagi, układ kostny był zbyt obciążony). Dziś doradzam osobom, które zaczynają przygodę z bieganiem, żeby robić marszotrucht. Trochę iść, trochę biec. Bez napinania się na szybkość, wynik. Bo wtedy bardzo łatwo się zniechęcić już na samym starcie. Ja najpierw biegałem po 3 kilometry. Po 6 latach przebiegłem swój pierwszy maraton.

I?

Powiedziałem, że nigdy więcej! Narzuciłem sobie zbyt duże tempo. Czuję, że w trakcie biegu już się robią zakwasy – tworzy się kwas mlekowy w organizmie. Nie mogłem kroku zrobić, a potem chodzić przez tydzień (*śmiech*). To był szok dla organizmu, dla stawów, mięśni. Dziś biegam dwa maratony rocznie, na wiosnę i jesienią, to optymalna liczba.

Ważne jest miejsce, które się zajmuje?

Miejsce nie, ale mój czas – już tak. Gdy trenuję, zakładam, że zrobię to w 3 godziny, a trener ocenia, czy to realne.

Trzeba mieć trenera?

Raczej tak. Każdy trening jest inny. Na przykład jeden jest regeneracyjny – biegasz, by twój organizm mógł odpocząć. Inny jest po to, by biec (*śmiech*). Robi się to wszystko po to, żeby forma przyszła w odpowiednim momencie.

Kiedy nie miałem trenera, biegałem bardzo dużo, po 20 kilometrów dziennie. I niby czułem się dobrze, ale ciągle miałem jakieś kontuzje. A teraz mój trener – Artur Kozłowski, maratończyk i olimpijczyk – dba o to, żebym był w dobrej kondycji.

Jest na to czas? Między dyżurami, pacjentami, obowiązkami?

Staram się ten czas znaleźć. Po dyżurze, niekiedy w nocy, między dyżurem a poradnią... Dla mnie to świetna odskocznia od pracy – mogę wyłączyć głowę, porządnie się zmęczyć. Stres odpuszcza zupełnie. To doskonale sposób, by go rozładować. I fizycznie też czuję się lepiej, bo w pracy, choć niby się ruszam, ruch jest inny niż w sporcie.

Co pacjenci na to, kiedy mówi pan: „Mnie się udało, uda się i tobie”?

Odpowiadają, że zrzucenie wagi jest bardzo trudne. A gdy czegoś od nich wymagam, mają mnie za żandarma! (*śmiech*) Staram się im tłumaczyć, że styl życia w 50% wpływa na to, czy chorujemy i na co. Przecież właśnie to, co jemy, i to, jak często (i czy w ogóle!) się ruszamy, jest kluczowe przy chorobach układu sercowo-naczyniowego. Osoba otyła, nieruszająca się, paląca i jedząca co popadnie – oto mój typowy pacjent po zawale. Staram się ludzi zachęcić do ruchu. I jest parę osób, które zainspirowałem do zdrowego stylu życia. Byli to głównie właśnie pacjenci po zawałach. Przejęli się, podeszli do sprawy sumiennie, wręcz stali się nadgorliwi. Miałem nawet pacjenta – biegacza po pięćdziesiątce – który był otyły, ale biegać lubił. W pewnym momencie zaczął się męczyć, więc poszedł do lekarza. Po diagnostyce okazało się, że ma chorobę wieńcową. Po kilku angioplastykach wrócił do biegania.

Pacjent zrzuci parę kilogramów – i to wystarczy?

Schudnięcie nie jest celem samym w sobie. Celem jest zmiana podejścia, zmiana stylu

życia. Zaprzęgnięcie się z ruchem. Żeby nie siedzieć przed telewizorem bez końca, tylko wyjść raz dziennie na spacer. I nie pochłaniać tak ogromnych ilości kalorii.

Czasem słyszę od osób po zawale, że dla nich ruch jest szkodliwy. A jest dokładnie odwrotnie – on zmniejsza ryzyko ponownego incydentu sercowo-naczyniowego. Umiarkowana aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na cały układ sercowo-naczyniowy: reguluje ciśnienie tętnicze, hartuje mięsień sercowy, poprawia tolerancję wysiłku, dzięki czemu stajemy się bardziej sprawni. Przy wysiłku fizycznym czynność serca wzrasta, a w konsekwencji mamy mniejsze tętno spoczynkowe i mniejsze zapotrzebowanie serca na tlen. Wolniejsza praca serca jest szczególnie pożądana u chorych z przewlekłym zespołem wieńcowym. Aktywność fizyczna powoduje, że nasze serce w trakcie wysiłku zwiększa objętość wyrzutową krwi, co przekłada się na lepszą perfuzję (tu: przepływ krwi – przyp. red.) w wielu narządach, m.in. w mózgu, nerkach, mięśniach.

Oczywiście nie namawiam 70-latków do intensywnego biegania. Dla każdej osoby można dobrać odpowiednią formę aktywności. Szybki marsz też jest dobry.

Pacjenci chętnie tego słuchają?

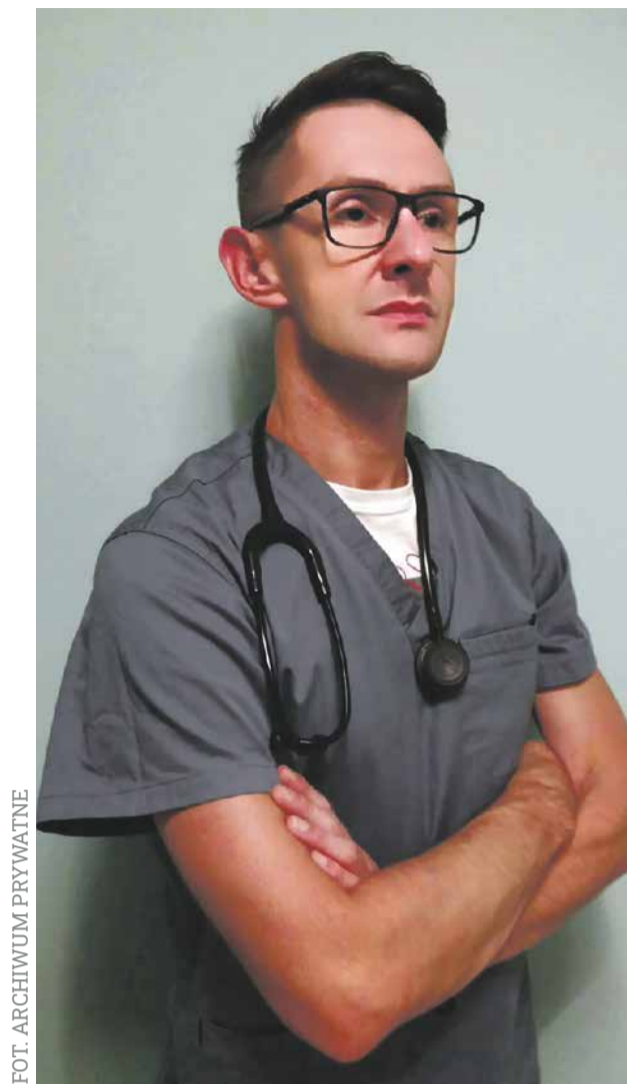
Najczęściej przychodzą po konkretne badania i leki. A ja staram się stosować szerszą profilaktykę – nefarmakologiczną, żeby ograniczyć do minimum liczbę koniecznych leków. Niestety wiele osób odstrasza takim podejściem.

Naprawdę?

Niektórzy wolą, żeby im przepisać tabletkę, bo to łatwe. A ja wolę przepisać spacer. Ważę pacjenta i mówię: „Spróbujmy schudnąć pół kilograma na tydzień za pomocą diety i ruchu”. I podczas kolejnej wizyty znowu ważenie. Tłumaczę: „Minimum leków, maksimum ruchu”. Mówię: „Schudniesz, będziesz mógł zredukować część leków. Schudniesz, to może zmniejszysz ilość stosowanej insuliny”. Często słyszę od starszych pacjentów: „Nie mogę chodzić, bo mnie wszystko boli”. Więc tłumaczę: „Boli cię, bo twoje mięśnie i stawy nie pracują. I tym bardziej powinieś chodzić!”. Część osób już nigdy do mnie nie wraca. Moim zdaniem również dlatego, że niektóre popularne leki są stosunkowo tanie. Łatwiej jest zatem kupić tabletki, niż wyjść z domu czy poćwiczyć na rowerku.

Gdyby leki były droższe, a kijki do nordica – za darmo...

Właśnie! Ale np. w klubie seniora, do którego należy moja mama, można wypożyczyć mnóstwo sprzętów – nie tylko kijki, ale też smartwatche do liczenia kroków, mierzenia tętna podczas spaceru. Więc nie trzeba kupować sprzętu. Z mojej praktyki wynika, że łatwiej



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Czasem słyszę od osób po zawale, że dla nich ruch jest szkodliwy. A jest dokładnie odwrotnie – on zmniejsza ryzyko ponownego incydentu sercowo-naczyniowego.

namówić ludzi z małych miejscowości. Choć teoretycznie możliwości są tam mniejsze.

Jaką bezpieczną aktywność poleca pan seniorom?

Nordic walking, spacer, rower, zależnie od sprawności. Nordic jest bardziej uniwersalny i znacznie więcej osób może go uprawiać. Jeśli ktoś może, polecam marszobiegi: na przemian minuta, dwie marszu i minuta truchtania. Dzisiejsi seniorzy w wieku 60–65 lat są dość sprawni i mogą sobie na to pozwolić. Jeśli czują się na siłach, mogą nawet biegać, czemu nie? A jeśli ktoś jest schorowany, ma większe problemy zdrowotne, zalecam spacer.

Jak często powinni się ruszać ludzie po sześćdziesiątce?

Codziennie, po 30–45 minut – mówimy tu o umiarkowanym wysiłku fizycznym.

Wbrew pozorom nie jest to dużo. Czasem wystarczy przejść się do sklepu lub do znajomych, zamiast wsiadać do autobusu. Pobawić się z wnukami na świeżym powietrzu, pograć z nimi w piłkę. Moja mama przez półtora roku schudła 8 kg właśnie dzięki zabawom z wnuczką! Opieka nad 3-latką wymaga sporej aktywności.

Zauważyłem, że najlepiej, gdy wzór aktywnego trybu życia wynosimy z domu. Jeżeli dzieci są przyzwyczajone do spacerów, przebywania z rodzicami czy dziadkami na świeżym powietrzu, to jako starsze osoby też będą aktywne. W mojej rodzinie takich tradycji nie ma, ja jestem rodzykiem (*śmiech*). Ale udało mi się przekonać mamę i teraz sama wychodzi na rower, nordic walking. To dla niej odskocznia na emeryturze – spotyka się przy okazji z innymi ludźmi. Ja też podczas startów w zawodach poznaję ludzi i miasta, których bym w innym wypadku nie poznał. To kolejny dobry argument, kiedy chcemy przekonać kogoś do ruchu.

Jednak zawsze podkreślam, że przed rozpoczęciem intensywniejszej niż dotąd aktywności fizycznej potrzebna jest konsultacja z lekarzem w celu oceny stanu zdrowia!

Widzi pan wśród seniorów zmiany na lepsze?

Zauważyłem, że coraz więcej osób starszych, w wieku 70–85 lat, spotyka się w grupach i raz czy dwa razy w tygodniu chodzi na nordica. Podobne grupy tworzą się nawet na wsiach, co jest ogromną zmianą. Kilka lat temu, kiedy przyjeżdżałem do rodziców pod Częstochowę, do małej miejscowości, i trenowałem w stroju biegowym, byłem zjawiskiem, dziwolągiem. Dziś w tym samym miejscu sporo osób uprawia sport. To się stało normalne, a wręcz modne. Niewątpliwie zapanowała moda na bieganie, i to nie tylko wśród młodych. W maratonach, w których biorę udział, startuje lekarka, która ma ponad 80 lat! Biega zawsze z białą parasolką. Na zawodach ścigają się ludzie w wieku 60–70 lat i są w świetnej formie! Bilety uprawniające do udziału w niektórych półmaratonach – a jest tych biletów przykładowo 10 tysięcy – rozchodzą się w parę dni! I to jest super. Każdy ma inny cel: robi to dla zdrowia, dla wyniku, chce sobie coś udowodnić... Nieważny powód. Ważne, że to robimy.

A wiek to nie wyrok...

No właśnie! Mam 60-letniego pacjenta, który przejeżdża na rowerze 120 kilometrów co kilka dni. Spotyka się z przyjaciółmi i jeźdźdzą. Mam także pacjentów w wieku 90 lat, którzy po raz pierwszy trafiają do szpitala. Są aktywni, chodzą do teatru, na zajęcia uniwersytetu trzeciego wieku, ruszają się. Jestem w szoku, gdy patrzę, w jak dobrej są dzięki temu formie.

Jan Dąbroś z Niepołomic: Lubię być między ludźmi

Inni boją się emerytury, nie wyobrażają sobie życia bez codziennej rutyny, pracy. U Jana Dąbrośa (68 l.) wszystko odbyło się inaczej: został emerytem z dnia na dzień i nawet nie zdążył się przestraszyć. 27 grudnia 2006 roku dowiedział się, że ma przyjść na ostatni dyżur, a potem z czystym sumieniem może się cieszyć wolnością. A ponieważ pan Jan to niespokojny duch, już 29 grudnia stwierdził, że czas zacząć działać. Rozpędził się nie na żarty. Funkcji społecznych ma dziś co niemiara. Zasiada w kilku radach: parafialnej, osiedla Śródmieście i stowarzyszenia Lepsze Niepołomice, jest członkiem klubu sportowego Puszcza i Polskiego Czerwonego Krzyża, chodzi na basen i wykłady uniwersytetu trzeciego wieku, uczestniczy w spartakiadach senioralnych, śpiewa w chórze i dorabia jako stróż na Zamku Królewskim w Niepołomicach. – Lubię być między ludźmi, to mnie napędza, motywuje, goni do przodu – zaznacza Jan Dąbroś.

W lokomotywie pociągów pasażerskich i towarowych spędził ponad 35 lat. Zjeździł Polskę wzdłuż i wszerz. Woził ludzi i ładunki. Uważa, że zawód maszynisty jest najlepszy na świecie. – Proponowano mi, bym został dyspozytorem. Ale siedzenie to nie dla mnie, nuda – mówi pan Jan, kręcąc głową. – Dlatego zdecydowałem się na emeryturę, nie blokowałem miejsca. Wówczas kolej przeżywała trudne czasy, brakowało pracy dla wszystkich. Intuicja mi podpowiadała, że muszę odłożyć sentymenty na bok i mimo wszystko ustąpić miejsca młodszemu, by nie wylądowali na bezrobociu – opowiada.

Za koleją, owszem, tęskni. Swoją ulubioną trasę Kraków – Plawęc (Słowacja) mógłby pokonać z zamkniętymi oczami, do dzisiaj wspomina ją z uśmiechem.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

– Do Tarnowa jedziemy bardzo szybko, do Nowego Sącza nie przekraczamy sześćdziesiątki, przez Dolinę Popradu – maksymalnie 50 na godzinę. Wolna, niemalże cicha jazda, a za oknem obraz jak z bajki: noc, góry, drzewa. Światła lokomotywy rozświetlają wszystko wokół. Człowiek jakby rozpuszczał się w tym pięknie gór i drzew, istna medytacja! – zachwyca się nasz rozmówca.

Dąbroś ma moc

Intuicja nie zawiodła niepołomiczkiego kolejarza. „Spokojne” życie emeryta zaczął od organizowania akcji oddawania krwi. Sam się nią dzielił jako honorowy dawca, oddał ponad 30 litrów. Zawsze też zachęcał innych do dobrych uczynków. A raz w roku najaktywniejsi członkowie PCK brali udział w zawodach sportowych. Opracowaniem programu spartakiad honorowych dawców krwi zajmował się właśnie pan Jan.

– Proszę jednak nie myśleć, że praca papierkowa całkowi-

cie mnie pochłonęła. O nie, we wszystkich zawodach brałem czynny udział. Jakże inaczej? Sport to emocje – podkreśla.

To, że pan Jan ma moc, nie podlega dyskusji. W podnoszeniu ciężarów nie było i nie ma lepszych od niego. W rzucie piłką palantową też, a i w biegu na 60 metrów nasz bohater jest mistrzem, i to wielokrotnym. O strzelectwie także nie sposób zapomnieć: Jan Dąbroś zawsze staje na podium, rywale partrzą z zazdrością na jego tarcze. W domu już miejsca brak na medale i puchary, które zdobywał najpierw na zawodach kolejarzy, potem – honorowych dawców krwi, a teraz – seniorów.

– Moje nazwisko, Dąbroś, pochodzi od dwóch słów: „dąb rośnie”. Dlatego wygrywam, czyli wciąż rosnę – mówi ze śmiechem emerytowany kolejarz. – Nie ma co owijać w bawełnę, lubię zwyciężać. Adrenalina czasem podskakuje tak, że startuję wcześniej, niż sędzia zagwiżdże. Raz przez te nerwy i falstarty

mało mnie nie zdyskwalifikowano z biegów – dodaje.

mało mnie nie zdyskwalifikowano z biegów – dodaje.

Załuże, że i dzisiaj nie może dzielić się krwią z potrzebującymi. Podczas jednej z akcji przypadkiem wykryto u pana Jana wadę serca. Po operacji i wszczęciu rozrusznika już nie mógł być krwiodawcą. Wtedy postanowił dzielić się czymś innym.

Znaleźć się we właściwym miejscu

Znalazł się w idealnym momencie we właściwym miejscu. A mianowicie: Paweł Pawłowski, lokalny aktywista, właśnie powołał Niepołomiczki Bank Czasu – inicjatywę, w ramach której ludzie mieli sobie nawzajem pomagać. Na przykład: pani Zosia może popilnować komus dzieci, ale potrzebuje, by ktoś jej naprawił bramę. Pan Zygmunt wykości trawę i wyczyści kanalizację, a jednocześnie prosi o wsparcie w sprzątaniu i myciu okien.

Jan Dąbroś nie mógł uwierzyć własnym uszom, czuł się jak największy farciarz. Niepołomiczki

Bank Czasu to było nawet więcej niż spełnienie jego marzeń.

– Nie cierpię siedzieć w domu, dobrze się czuję, gdy jestem wśród ludzi. Nie chodzi mi jednak o to, aby spotkać się z kimś na pogawędce i herbatce. Robić coś pożytecznego to jest to, co mnie cieszy, podnosi na duchu, daje energię – opowiada pan Jan.

Zgłosił się jako pierwszy wolonariusz. Aktywniejszego pracownika nie było w Banku przez cały okres jego funkcjonowania. Jan Dąbroś nie gardził żadną pracą: układał płytki w łazience, naprawiał drzwi, rozładowywał drewno, malował, tapetował, szlifował. Jako złota rączka bezinteresownie pomagał innym seniorom.

– Sporo godzin przepracowałem w ciągu roku w Banku. Ciekawe doświadczenie, frajdę niesamowitą przeżyłem. A praca fizyczna to też aktywność, mobilizacja, skupienie, czyli wszystko, co jest niezbędne do zdrowego trybu życia – wspomina.

– Panie Janie, a pan zgłaszał do Banku swoje potrzeby?

– Nie, po co? Ja nic nie potrzebowałem. Aktywny senior radzi sobie sam!

Sentymentalna podróż po lesie

Potem Jan Dąbroś na dobre wciągnął się w geocaching, również dzięki lokalnemu działaczowi Pawłowi Pawłowskiemu.

Geocaching to gra terenowa polegająca na poszukiwaniu skrytek (ang. geocache) przygotowanych przez innych uczestników zabawy. Ukrywane w interesujących miejscach skrytki zawierają dziennik odwiedzin, do którego wpisują się kolejni znalazcy, oraz drobne upominki na wymianę.

Pan Jan był w drużynie, która ukrywała skrytki w Puszczy Niepołomiczkiej. Inaczej być nie mogło, jest w końcu rodowitym niepołomiczaninem, las zna jak własną kieszeń.

– Uznałem, że geocaching jest grą nie tylko interesującą, ale także pożyteczną. Raz, że dzieci, młodzież, dorośli wsiadają na rower, zaktywizują się. Dwa: poznają przyrodę, jej piękno. Trzy: zabawią się przy szukaniu skarbków. Jak by mogło

mnie zabraknąć w takim wspólnym projekcie. Zwłaszcza że wtedy i my, seniorzy, popedałowaliśmy sobie solidnie – mówi. Wynik rowerowy był naprawdę imponujący i znacznie przekraczał setkę kilometrów, bo seniorzy tworzyli skrytki w różnych miejscach gminy Niepołomice i sąsiedniej Kłaj, dość odległych od siebie.

W puszczy pan Jan spędzał wówczas całe dni. Nie ukrywa, że zwiedzanie okolicy skłaniało go do sentymentalnych wspomnień: – Gdy pracowałem na kolei, musiałem przejść 5 kilometrów przez las, żeby dotrzeć na najbliższą stację w Szarowie. Znałem każdą ścieżkę, każdy krzak, dzięki i sarenki mnie witały. Ani one nie uciekały przede mną, ani ja w nocy nie bałem się iść, taka idylla między nami panowała. Dlatego też chętnie wziąłem udział w geocachingu, miałem okazję do miłych wspominków.

Na sportowo i śpiewająco

Jan Dąbroś cieszy się, że w jego okolicy nie zapomniano o seniorach. Systematycznie odbywają się tu imprezy sportowe, ale i artystyczne, integrujące osoby 60+. Pan Jan żadnego wydarzenia, zwłaszcza sportowego, nie odpuszcza, choć nie ma już gdzie chować pucharów. Konkurencja, rywalizacja to jego żywioł.

Przeciąganie liny, obowiązkowy punkt każdego zawodów, nasz bohater ma opanowane

w najmniejszych detalach. Wie, kogo na jakiej pozycji ustawić, aby wygrać. – Zazwyczaj w drużynie jest trzech mężczyzn i jedna kobieta. Przy odpowiedniej strategii można w prawie 100% przypadków pokonać przeciwników – tłumaczy. – Choć zabawy mamy po pachy, i tę dyscyplinę traktuję z powagą. Bo, powtórzę się, po prostu lubię wygrywać – dodaje.

Przyznaje się bez bicia: do roweru aż taką wielką miłością nie pała. Mimo że jeździ od dziecka, i to niemało. – Owszem, mam rower, ale to raczej środek transportu niż sport – uściśla. – Bardzo zapalonym dwukołowcem jest mój kolega Stanisław Wojaś. On to by z rowerem nie zsiadał przez 24 godziny na dobę – mówi z podziwem.

– Panie Janie, nawet do Czarnego Stawu (znane wśród rowerzystów miejsce docelowe w Puszczy Niepołomiczkiej – przyp. red.) pan nie pedałuje?

– Jakże nie, od czasu od czasu się tam zapuszczam. Ale to trasa dla bobasa: 15–20 kilometrów w jedną stronę. Jaki to sport?

Pan Jan lubi też śpiewać. W chórze seniorów jest 20 panów i 5 pań. Występują na oficjalnych uroczystościach i swoich wewnętrznych imprezach.

– Raz Janusz Jagła, prezes Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Niepołomiczkiej, załatwił nam występ w Filharmonii Częstochowskiej! To dopiero były przeżycia. Olbrzymia scena, pełna widownia, brawa na stojąco po

koncercie – zachwyca się pan Jan. – Może uda się zaśpiewać także na scenie Filharmonii Krakowskiej. To byłby dla nas zaszczyt – rozmarza się.

W radzie parafialnej również liczą się z jego zdaniem. Współdecyduje bowiem o ważnych sprawach, takich jak zbiórka pieniędzy na remont kościoła, kapliczek, nagrobków, różnego rodzaju prace naprawcze, organizowanie uroczystości religijnych. Zadań jest sporo, a pan Jan nie kryje zadowolenia. Przecież o to mu właśnie chodzi: żeby być aktywnym, w nieustającym ruchu, ale także pożytecznym, działającym na rzecz innych. Remont dachu kościoła w Niepołomicach pochłonął milion złotych, z czego 600 tysięcy pochodziło z datków mieszkańców – które zbierał m.in. Jan Dąbroś.

– Po zakończeniu prac na zaproszenie proboszcza wszedłem na samą górę naszego kościoła, gdzie dla mieszkańców nie ma otwartego dostępu. Zobaczyłem ogrom pracy, którą wykonano za zebrane pieniądze. Ujrzałem też moje Niepołomice po raz pierwszy z tak wysoka. Nie wyobrażałem sobie, że ten widok zrobi na mnie tak wielkie wrażenie. Zabrzmiało to nieco egoistycznie, ale cieszę się, że zasiadam w radzie parafialnej i miałem okazję przeżyć te niezapomniane chwile.

Posłowie o basenie

– Musimy niestety kończyć nasze spotkanie – przerywa nagle pan Jan.

O 18.50 idzie na basen, a na zegarze już 18.30. Kiedy zapisywał się na zajęcia, był przekonany, że chodzi o swobodne pływanie w wodzie. Okazało się, że uczestnicy muszą ćwiczyć pod pilnym okiem instruktorki aqua aerobiku. Nie mógł sobie jednak odmówić przyjemności i po zajęciach jeszcze trochę popływał.

Ubolewa, że na basenie znowu pluskały się same panie i był jedynym mężczyzną w senioralnej grupie. Uważa, że panowie mogliby się uczyć aktywności od kobiet.

– Pani instruktorka takie wygibasy nam kazała robić pod wodą, że ledwo doszedłem do domu, padłem i spałem przez całą noc. Jak dziecko.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Zdrowie w nogach – profilaktyka i leczenie chorób żył

Żylaki to powszechny problem, dotyczący w szczególności osoby starsze. Jego przyczyną są najczęściej czynniki genetyczne, jednak odpowiednio wcześnie wdrożona profilaktyka pomaga zminimalizować dolegliwości.

W rozmowie z **doktorem Bartłomiejem Jużą** – flebologiem, czyli specjalistą od diagnostyki i leczenia chorób żył – przybliżamy problem żylaków u seniorów. Doktor rozwiewa wątpliwości związane z tym schorzeniem, wyjaśnia też, jak zapobiegać żylakom i jak z nimi walczyć.

Panie doktorze, żylaki najczęściej kojarzą nam się z nieestetycznymi defektami, które szpecą nasze nogi.

Czy z tą przypadłością wiążą się także kwestie zdrowotne?

Rzeczywiście, pacjenci często traktują żylaki jako defekt kosmetyczny, ale warto wiedzieć, że nieleczone mogą one doprowadzić do poważnych powikłań: stanów zapalnych żył, owrzodzeń żylakowych, zakrzepicy i zatorów. Może dojść do bezpośredniego zagrożenia życia, dlatego nie wolno bagatelizować początkowych objawów. Należy jak najszybciej skonsultować się z flebologiem, który ustali optymalną ścieżkę leczenia.

Jak w takim razie rozpoznać pierwsze objawy żylaków?

Początkowych objawów nie widzimy, ale je czujemy. Pojawia się uczucie ciężkości nóg, występujące zwłaszcza wieczorem, a następnie delikatne bóle w okolicy kostek, obrzęk i uporczywe nocne skurcze łydek, które nie ustępują po uzupełnieniu braków magnezowych w organizmie. Z czasem można dostrzec niewielkie pajęczki naczyń, czyli siatkę prześwitujących przez skórę, płytko położonych żyłek. Żyły coraz bardziej się poszerzają, robią się wypukłe, mają kręty przebieg. Możemy także czuć swędzenie, ból, mrowienie czy pieczenie.

A w jaki sposób możemy zapobiec powstawaniu żylaków?

Żylaki to przypadłość najczęściej uwarunkowana genetycznie. Jeśli ktoś w naszej rodzinie się z nią zmagal, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nas również to czeka. Niewydolność żylna jest chorobą postępującą i nie da się jej zlikwidować. Można natomiast spowolnić ten proces.

Osoby z predyspozycjami do dziedziczenia żylaków powinny zdrowo się odżywiać, zminimalizować spożycie soli, unikać przegrzewania się i zakładania nogi na nogę, uprawiać sport. Regularny wysiłek fizyczny jest tutaj szczególnie ważny, ponieważ poprawia krążenie krwi w żyłach i w niektórych przypadkach może nawet zahamować rozwój choroby, a nie tylko jej zapobiegać.

Ludzie starsi, ze względu na różne dolegliwości związane z wiekiem, nierzadko mają problemy z aktywnością fizyczną. Czy istnieją trudności żadnemu seniorowi?

Często się słyszy, że na aktywność fizyczną mogą sobie pozwolić wyłącznie osoby młode, sprawne i ogólnie zdrowe. Nic bardziej mylnego. Uprawianie sportu wcale nie musi się wiązać z bardzo skomplikowanymi ćwiczeniami, wymagającymi dużej sprawności.

Doskonałym przykładem rozsądnego wysiłku seniora jest regularne spacerowanie, które usprawnia układ ruchu i pozwala się dotlenić. Podobne korzyści można czerpać z jazdy na rowerze. Wskazane dla osób starszych są zajęcia na basenie – zarówno pływanie, jak i gimnastyka w wodzie. Poprawiają one wydolność tlenową, trenują mięśnie, ale w żaden sposób nie są obciążające dla kości i stawów. Ważne, by wybrana przez seniora aktywność była dopasowana do ogólnego stanu zdrowia i sprawności ruchowej. Jeśli nie jesteśmy pewni, czy możemy uprawiać dany sport, warto skonsultować się z lekarzem.

Dla równowagi nie zapominajmy o codziennym relaksie dla nóg. Polecam leżenie z lekko uniesionymi nogami – mogą być

oparte na kilku poduszkach. To również poprawia krążenie krwi w żyłach i wspomaga regenerację po wysiłku.

Pamiętajmy, że aktywność fizyczna osób starszych korzystnie wpływa nie tylko na problemy z niewydolnością żył. Sport to lek na wiele dolegliwości, a także świetny sposób na redukcję stresu i poprawę humoru.

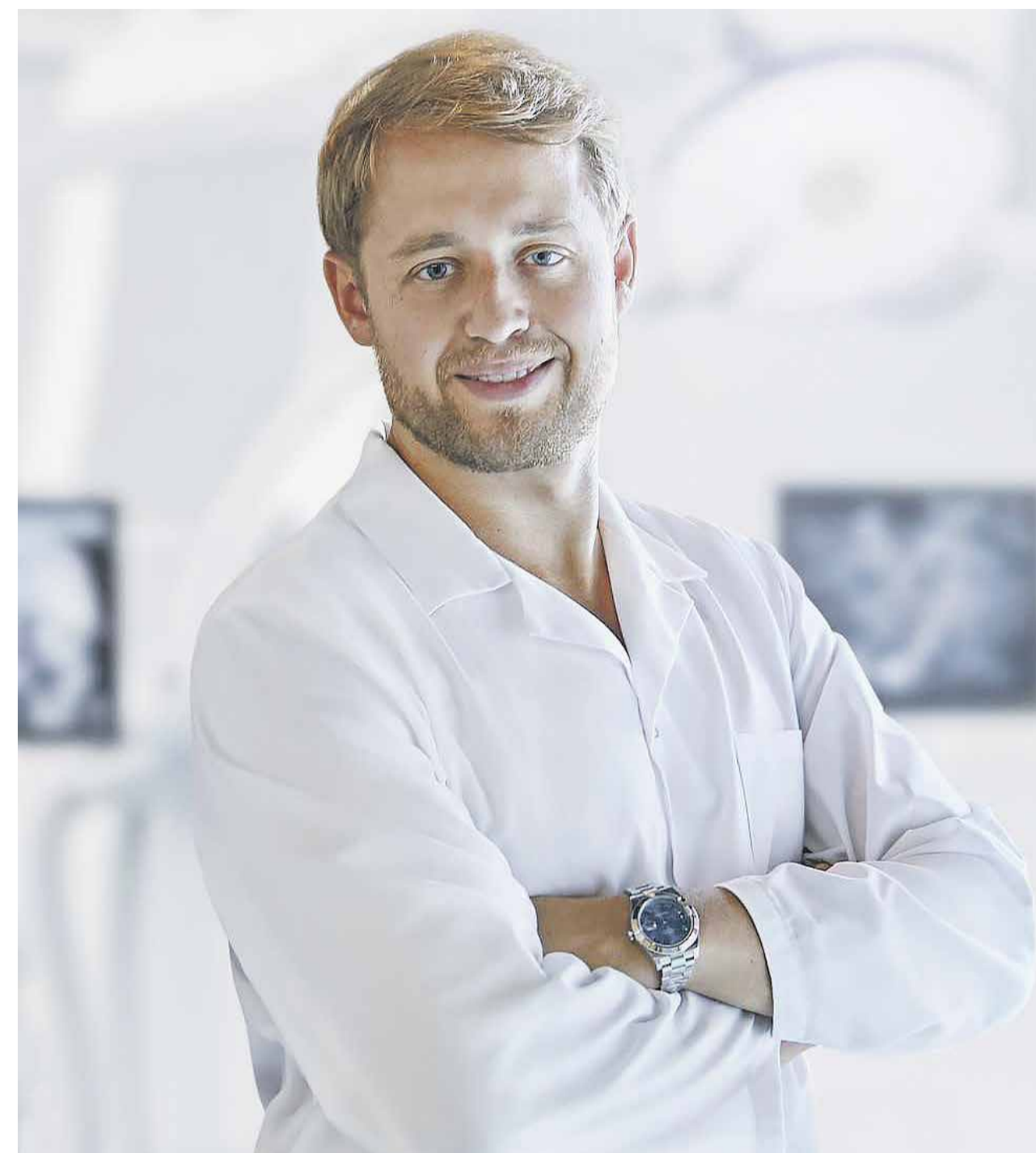
A co, jeśli nie uda nam się zapobiec niewydolności żyłnej? Czy wtedy nadal wskazane jest uprawianie sportu?

Oczywiście, ale pod warunkiem że skonsultujemy to z lekarzem. Wówczas zostaniemy dokładnie poinstruowani, które ćwiczenia możemy wykonywać, a których nie.

Przeciwwskazania do podejmowania aktywności ruchowej przez osoby starsze są rzadkie, ale niestety istnieją. To m.in. obecność tętniaka aorty, krańcowa niewydolność krążenia czy bardzo wysokie ciśnienie tętnicze krwi.

Panie doktorze, wspominał pan, że niewydolność żylna to przypadłość, której nie da się zlikwidować. Co zatem zrobić, kiedy żylaki staną się bardzo uciążliwe, a odpowiednia dieta i ćwiczenia przestaną przynosić rezultaty?

Można skorzystać z wyrobów kompresyjnych, takich jak rajstopy, pończochy i podkolanówki uciskowe. Pobudzają one krążenie w nogach, łagodzą ból, przynoszą ulgę osobom zmagającym się z żylakami, pajęczkami i uczuciem ciężkich nóg. Najcisłsze są w okolicy stawu skokowego, a ku górze stają się stopniowo luźniejsze, dzięki czemu wspomagany jest przepływ krwi w kierunku serca.



zmianami naczyń krwionośnych wprowadza się specjalny preparat. Obkurcza on ściany naczyń, co prowadzi do rozwoju procesu zapalnego. W efekcie ściany włóknieją i naczynia permanentnie zrastają się w odpowiedniej szerokości. Igła do skleroterapii jest tak cienka, że zabieg praktycznie nie boli.

Efekty?

Te zabiegi cechują się wysoką skutecznością, nawet w przypadku dużych żylaków. Nie wymagają stosowania pończoch uciskowych, nie pozostawiają siniaków ani przebarwień pozabiegowych. Ponadto są to metody najmniej inwazyjne, idealne dla osób, które chcą uzyskać dobry efekt estetyczny i w bezbolesny sposób zredukować pozostałe objawy towarzyszące żylakom. Klejenie żył i skleroterapia to rozwiązania uniwersalne, odpowiednie dla wszystkich pacjentów, którzy z różnych powodów nie mogą się zdecydować na inne zabiegi usuwania żylaków.

To świetna alternatywa szczególnie dla seniorów, a także dla pacjentów z istotną niewydolnością tętniczą, wrażliwych na ból, otyłych czy z obrzękami limfatycznymi i tłuszczowymi – takim osobom trudno dobrać pończochy pozabiegowe.

Jakie mogą być konsekwencje zbagatelizowania problemu niewydolności żyłnej?

Zlekceważenie tego schorzenia może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje, zwłaszcza u ludzi starszych. Najgorszym powikłaniem nieleczonych żylaków jest zespół pozakrzepowy, który w wielu przypadkach prowadzi do powstania zatoru w tętnicy płucnej. Najbardziej narażone na to są osoby, które przekroczyły 40. rok życia.

Pierwszym symptomem jest obrzęk kostek, podudzia lub uda. Pojawia się ból, skóra staje się zaczerwieniona albo zasiniona, a dodatkowo nienaturalnie ciepła. Takie objawy wymagają jak najszybszej konsultacji z lekarzem, ponieważ w wyniku zakrzepicy żył często dochodzi do oderwania się skrzepliny, która może przedostać się do serca i spowodować zgon.

Dlatego tak ważne jest nieustanne dbanie o siebie: zbilansowana dieta i uprawianie sportu. To, jak zareagujemy na diagnozę niewydolności żyłnej, zaważy na rozwoju choroby. Jeśli zastosujemy się do zaleceń lekarza – istnieje duża szansa na to, że dolegliwości związane z żylakami zostaną zminimalizowane.

Panie doktorze, to idealne podsumowanie wywiadu. Dziękuję serdecznie za rozmowę.

Również dziękuję i życzę wszystkim czytelnikom, by jak najdłużej zachowali zdrowie. Pamiętajmy, żeby o sobie dbać, a wszystko będzie dobrze.

Pamiętajmy też, że osoby mające żylaki powinny stosować zarekomendowaną przez lekarza specjalistyczną bieliznę uciskową. Należy unikać rajstop wyszczuplających, ze względu na nierównomierne rozłożenie ucisku. Mówiąc prościej: najbardziej uciskane powinny być łydki i podudzia, w okolicach pośladków ucisk powinien być już mniejszy. A gdy te metody również nie przynoszą poprawy, jedynym ratunkiem w walce z żylakami może się okazać zabieg.

Jakie zabiegi się stosuje?

Najstarszym sposobem leczenia przewlekłej choroby żyłnej jest metoda zwana klasyczną. Taki zabieg operacyjny polega na usunięciu niewydolnej żyły, a następnie żyłaków oraz zlokalizowaniu i przerwaniu ciągłości żył łączących układ powierzchniowy z głębokim.

W metodzie klasycznej żylaki usuwa się z drobnych nacięć skóry za pomocą specjalnych haczyków i szczypczyków. Po wykonaniu odpowiednich otworów do żyły wprowadza się długą metalową sondę i wyciąga się żyłę. Rany zszycza się lub zamyka za pomocą plastrów. Po zabiegu na kończynę zakładany jest opatrunek uciskowy – pończocha.

Zabieg najczęściej przeprowadza się w znieczuleniu przewodowym lub ogólnym. To jedyna metoda, w której nie ma ograniczeń co do wielkości usuwanych żył. Jednak w przypadku pacjentów w podeszłym wieku zaleca się wykonywanie zabiegów mało-inwazyjnych.

Na czym one polegają?

Jednym z najmniej inwazyjnych i najbezpieczniejszych sposobów na walkę z żylakami jest klejenie żył. Często stosuje się ten zabieg u seniorów, ponieważ przynosi on bardzo dobre rezultaty, a zarazem najmniej obciąża pacjenta. Mogą mu się poddać osoby z innymi chorobami przewlekłymi, które często wykluczają inne zabiegi, wymagające znieczulenia ogólnego i długotrwałej rekonwalescencji.

Klejenie żył nie wymaga dużego znieczulenia, bo nie ma tu konieczności wykonywania cięć na skórze pacjenta. Dostęp do naczyń żylnych uzyskuje się za pomocą cienkich koszulek naczyńowych. Klej wpuszczany jest bezboleśnie do żylakowato zmienionego naczyń. Cała procedura trwa ok. 20–30 minut.

Na podobnej zasadzie działa skleroterapia. Jest to zabieg, podczas którego do objętych

Czesław Beer: Starość fundujemy sobie sami – a przecież można przed nią uciec!

Choć za kilka miesięcy skończy 84 lata, wygląda na 20 lat mniej, a czuje się jak zdrowy i silny 40-latek. Czesław Beer z Dąbrowy Górniczej, bo o nim mowa, od ponad półwiecza uczy jogi i trzyma dietę według zasad wymyślonych przez hinduskich i chińskich mędrców. Efekty widać gołym okiem – żyje pełnią życia, a starość się go po prostu nie ima.

Pół wieku z jogą

Jedno jest pewne: gdyby nie tenis, Czesław Beer nie ćwiczyłby dzisiaj jogi.

– W latach 70. pracowałem w katowickim Towarzystwie Krzewienia Kultury Fizycznej. Miałem pod opieką młodzież, którą uczyłem gry w tenisa ziemnego. Bardzo mnie martwiło, że jak ognia unikają ćwiczeń ogólnorozwojowych, choć prowadzi je dla nich mistrz Polski w trójskoku! Zacząłem więc intensywnie szukać ćwiczeń, które pozwalałyby pracować harmonijnie nad całym ciałem i nie nudziłyby młodych zawodników – wspomina Czesław.

Tak trafił na informacje o jodze, którą w sąsiedniej Czechosłowacji z powodzeniem wykorzystywano w treningu szermierzy.

– To było dla mnie odkrycie! W końcu tenis i szermierka są podobne, też pracuje się głównie jedną ręką i ma się bardzo ograniczony zakres ruchu: przód, tył, bok. Zaczęliśmy uzupełniać trening moich tenisistów o jogę i po kilku tygodniach sami uczniowie zauważyli naprawdę spore postępy! A jeden z moich podopiecznych trafił nawet na słynny turniej w Wimbledonie – pokreśla 83-latek.

Z czasem joga coraz wyraźniej wysuwała się na pierwszy plan.

– Lata płynęły, w końcu więc zrozumiałem, że nie można tylko biegać po korcie za taką małą piłeczką – żartuje Czesław. Każdą wzmiankę o tym systemie ćwiczeń chłonał całym sobą, bo każda była na wagę złota.

– To były trudne czasy. Władze PRL, z wiadomych względów, nie sprzyjały otwartości na inne kultury i odmienne sposoby myślenia. Wyjazdy za granicę były dla zwykłego człowieka wręcz nieosiągalne... – wspomina jogin.

Mimo ogromnych trudności w dostępie do informacji Czesławowi udało się skończyć pierwszy w historii Polski kurs dla nauczycieli jogi. W arkana asan, czyli poszczególnych pozycji, wprowadzał go wtedy Tadeusz Pasek, legendarny polski jogin. Później, już po stanie wojennym, Czesław rozwijał skrzydła pod okiem Gabrielli Giubilaro, uznanej nauczycielki z Włoch. W latach 80. bywała ona w Polsce regularnie i uczyła kolejne pokolenia polskich instruktorów.

Trening dla komandosów i joginów

Poranki Czesława Beera od wielu lat wyglądają tak samo. Wstaje o 5.30 – sam, ze słońcem, bez pomocy budzika.

– Wczesne wstawanie zostało mi jeszcze z czasów, kiedy jako młody człowiek pracowałem w kopalni węgla. Trafiłem tam zaraz po studiach w Krakowie i spędziłem 12 lat, więc weszło mi to w krew – komentuje z uśmiechem jogin.

Zaraz po przebudzeniu jest czas na zdrowotne mikstury, które 83-latek przyrządza z ekologicznych składników. Jedną z nich zawiera m.in. aloes, dobry olej roślinny i trochę soku z cytryny. Następnie Czesław



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

zabiera się do ćwiczeń – każdego dnia zajmuje mu to nawet półtorej godziny. Na pierwszy ogień idzie TRX, czyli gimnastyka z użyciem specjalnych taśm z uchwytami, które są przymocowane na najwyższym szczebelku drabinki albo na drążku w futrynie drzwi.

– Trening TRX od lat stosują amerykańscy komandosi. Na taśmach pracuje się głównie z użyciem ciężaru własnego ciała. Można dowolnie regulować obciążenie, w zależności od tego, czy stoi się bardziej w pionie, czy jest się mocniej pochylonym. Uwielbiam te ćwiczenia, bo świetnie przygotowują ciało do nawet bardzo trudnych asan – tłumaczy Czesław Beer.

Potem czas na jogę, a szczególnie te pozycje, które wymuszają wygięcie kręgosłupa do tyłu. To wszelkiego rodzaju mostki czy siad diamentowy (aby go wykonać, trzeba usiąść ze stopami bli-

sko pośladków i stopniowo kłaść się plecami na macie).

– Wygięcia do tyłu są bardzo ważne, bo w codziennym życiu nie poruszamy tak kręgosłupem. Raczej jesteśmy niezdrowo pochyleni do przodu, bo telefon komórkowy, bo praca na komputerze... A mostek może zrobić każdy, kto odpowiednio się przygotowuje. Mój 5-letni prawnuczek robi go od niedawna i wychodzi mu to rewelacyjnie! – opowiada jogin.

Na koniec przychodzi czas na relaks i rozluźnienie ciała. Czesław lubi wtedy zawisnąć głową w dół, w czym pomagają mu samodzielnie uszyte pasy. Można zawiesić je na drążku w futrynie drzwi i objąć nimi całe biodra – jest wygodnie i stabilnie.

– Wiszę tak średnio 8 minut. To wspaniale rozszerza przestrzeń między kręgami, tworząc miejsce dla mazi stawowej, która odżywia cały kręgosłup. Jest

to również dużo bezpieczniejsze niż stanie na głowie, które po tak długim czasie, i na dodatek wykonane w nieodpowiedni sposób, może zrujnować kręgi szyjne... – wyjaśnia Beer.

Jesteś tym, co jesz

Choć Czesław uczy jogi od 50 lat, ani na chwilę nie przestał się rozwijać. Motywują go uczniowie – to dla nich poszukuje coraz to nowych publikacji naukowych, na których podstawie przygotowuje konspekty, czyli krótkie streszczenia poszczególnych zajęć. To nie tylko wyjaśnienia pozycji jogi, ale przede wszystkim ogromna porcja informacji o zasadach zdrowego odżywiania.

– Na każdym kroku powtarzam swoim uczniom, że odpowiednia dieta ma fundamentalne znaczenie dla naszego zdrowia. Kiedy w latach 70. zaczynałem swoją przygodę z jogą, to nikt nie miał świadomości, że tradycyjna polska kuchnia, oparta na mięsie, tłustych i zawiesistych sosach, ogromnych ilościach białej mąki, może być przyczyną tak licznych chorób. Dzisiaj, kiedy mamy nieograniczony dostęp do informacji, wielu z nas... ciągle żyje tak samo! Trzymamy się złych nawyków, przejadamy się, a wszystko to prosta droga do zrujnowania własnego zdrowia. To dla mnie zupełnie niezrozumiałe – podkreśla jogin.

W lodówce Czesława Beera próżno szukać wysoko przetworzonej żywności czy mięsa – są za to warzywa, owoce, kiełki, kiszona kapusta, ogórki... i sfermentowane mleko własnej produkcji, które jogin wytwarza dzięki specjalnemu grzybkowi tybetańskiemu.

– To prawdziwa bomba witaminowa. Do tego polecam chapati, czyli indyjski chlebek, który wypiekam z kiełkującego ziarna. I dużo różnorodnych orzechów, bo to istna skarbnica dobrych dla człowieka mikroelementów! – dodaje 83-latek.

Czesław wierzy też, że dobre zdrowie zawdzięcza regularnemu poszczeniu: – Raz w tygodniu trzymam restrykcyjny post. Nic nie jem, piję tylko wodę. To świetny sposób na oczyszczenie organizmu i zdyscyplinowa-

nie umysłu! Polecam taki post każdemu, bo w naszym współczesnym świecie jesteśmy zbyt uzależnieni od cukru, od niezdrowego jedzenia. Warto się od tego uwolnić.

Stary jest ten, kto już się niczego nie uczy

Według Czesława Beera starość zaczyna się w momencie, gdy człowiek przestaje zdobywać nową wiedzę. – Kiedy zamyka się w domu, spędza czas wyłącznie przed telewizorem albo czyta książki, które nic nie wnoszą do jego życia. Nie uczy się niczego nowego – wylicza jogin.

Później łatwo już wpaść w kolejne etapy starości. Etap fizyczny przychodzi wtedy, gdy ciało traci sprawność, a najprostsze czynności zaczynają powodować coraz większą trudność. Starość ekonomiczna – gdy przestaje się na siebie zarabiać i bazuje się na środkach otrzymywanych od państwa czy od innych. Jest także starość społeczna, która według Czesława Beera oznacza kompletne uzależnienie od drugiej osoby, ponieważ człowiek nie jest już w stanie samodzielnie funkcjonować.

– Żaden z tych wyznaczników starości mnie nie dotyczy, bo ja czuję się i jestem młody! Pomimo metryki! A dowodem na to jest nie tylko moje świetne

samopoczucie, ale też wyniki badań, jakich próżno szukać u ludzi w moim wieku – mówi z uśmiechem Czesław Beer.

Jogin z Dąbrowy Górniczej przyznaje zresztą, że z rówieśnikami nie ma praktycznie żadnych wspólnych zainteresowań ani nawet tematów do rozmowy.

– 80-latkowie najchętniej opowiadają o swoich dolegliwościach i chorobach, nie mają innych, ciekawszych tematów! Użalają się nad sobą, co dla mnie jest po prostu pielęgnowaniem tych schorzeń – bo zamiast mówić o chorobach, powinni się postarać zmienić tryb życia i dietę. Wstać z tej kanapy, przestać jeść tłusto i niezdrowo... Oni jednak nie chcą nic zmieniać, woła tak trwać i czuć się coraz gorzej... – ocenia 83-latek.

Nie oznacza to, że nie zdarzają się chlubne wyjątki. Na zajęciach czy warsztatach, które prowadzi Czesław Beer, pojawiają się również seniorzy. Przychodzą, bo chcą się trochę rozruszać, odzyskać sprawność, zapomnieć o przykrej starości.

– Tacy uczniowie to dla mnie ogromna radość. Pokazują im, że odpowiednia praca z ciałem może pomóc rozruszać kręgosłup, a elastyczny kręgosłup to już jest prosta droga do młodości, nawet w naszym wieku! Regularne uprawianie jogi sprawia,

że po pewnym czasie poprawia się postawa ciała, seniorzy zaczynają chodzić pewnie i są wyprostowani. A w rezultacie lepiej oddychają, bo klatka nie jest zamknięta, tylko wypięta do przodu. Płuca mają wreszcie tyle miejsca, ile trzeba, i można odechnąć pełną piersią! – wylicza jogin.

Czesław Beer jest inspiracją dla seniorów... i dla młodych ludzi, którzy na jego przykładzie widzą, że warto zatroszczyć się o własne zdrowie i „zatrzymać dla siebie czas”. Efekt? Tłumy świeżo upieczonych pasjonatów jogi, którzy chłoną wiedzę od 83-latka i starają się ją wykorzystać w praktyce.

– Wielu moich dawnych uczniów jest dzisiaj nauczycielami, instruktorami. Przekazują wiedzę i miłość do jogi kolejnym pokoleniom. Jestem z nich naprawdę dumny – mówi Czesław.

Spośród wszystkich uczniów szczególne miejsce w jego sercu zajmuje wnuczka Ania, która przez lata czytała podsuwane przez dziadka książki o jodze i wschodnich sposobach odżywiania, a dzisiaj sama prowadzi zajęcia w wielu szkołach jogi na Śląsku. Jeśli czas pozwala, to ćwiczą na macie razem, pod czujnym okiem synka Ani, który też łapie bakcyła. Kto wie, może i on zostanie kiedyś nauczycielem jogi?



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Ogródek działkowy, czyli siłownia, fitness i aerobik w jednym. A w nagrodę za wysiłek – maliny i borówki!



Jest sielsko, bajecznie. Mięiste, czerwone pomidory wspinają się po tyczkach. Ogromne, kolorowe malwy wyciągają głowy ku słońcu. Spokój, cisza. Tylko tłuszciki trzmiel byczy gdzieś nad uchem. Ten wspaniały świat zaczyna się zaraz za bramą. Bramą do rodzinnych ogródków działkowych.

Działka na grilla i pod borówkę

Stowarzyszenie Ogrodowe Biprostal znajduje się w samym centrum Krakowa. W Cichym Kąciuku, niedaleko Błoń, rzut beretem od ruchliwych arterii i pełnego turystów Starego Miasta. Wokół tramwaje, samochody, zgiełk, harmider. A tuż za bramą zupełnie inny świat: cichy, zielony, malowniczy. Osobny mikroświat z wypielegnowanymi alejkami, masą kwiatów i drzew, do którego wstęp mają tylko wtajemniczeni. Tutaj można przystanąć, odpocząć, docenić błękit nieba, złapać kontakt z naturą, którego tak brakuje w mieście. Albo pokopać w ziemi, pogimnastykować się, popaczerować. Co kto lubi.

Pani Halina lubi się krzątać. Całe życie się krzątała. Pracowała na kierowniczych stanowiskach. Duża odpowiedzialność, duży stres. Rok temu przeszła na emeryturę. I teraz krząta się tutaj, w ogródku. To taki typ, który nie potrafi po prostu siedzieć i nic nie robić. Skończyła 67 lat, ale wieku absolutnie po niej nie widać. Jest elegancką i uśmiechniętą blondynką, pełną werwy, wigoru. Ogródek uprawia już od 11 lat.

– Działkę miałam w zasadzie od 1980 roku – opowiada, oderwana od grządkki z piwoniami, które właśnie przygotowuje do sezonu zimowego. – Wtedy jeszcze mieszkałam na Śląsku. Miałam do dyspozycji trzy ary, na których uprawiałam głównie warzywa: rzodkiewkę, ogórki, buraczki, ziemniaczki, marchewkę, pietruszkę, pomidorki koktajlowe (wtedy to była nowość). Miałam też mnóstwo kwiatów: nasturcje, słoneczniki, goździki kamienne. No i truskawki. Zbierałyśmy je z córką do wiaderka, pyszne, pachnące, słodkie. Kilka lat uprawiałam działeczkę. Ale później wróciłam do Krakowa. Pewnego razu córka zaczęła wspominać, jak to było fajnie na Śląsku, gdy miałyśmy ogródek,

bo było gdzie chodzić. Wtedy przyszedł mi do głowy pomysł, żeby kupić działkę w Krakowie. Zaczęłam się rozglądać, głównie z myślą o córce i o przyszłych wnuczętach. Wtedy jeszcze pracowałam.

Ogródek, który znalazła pani Halina, był potwornie zaniedbany, zarośnięty i kompletnie ciemny, bo rozłożyste konary drzew zabierały całe światło. Nie robił dobrego pierwszego wrażenia, ale doświadczona działkowiczka to nie zniechęciło. Postanowiła go kupić. Zaczęła od wycinki drzew. Musiała usunąć wiekowiec orzech i śliwy, wykarczować krzaki. A kiedy już ogródek oczyściła, to zaczęła sadzić. Najpierw porzeczkę, winogrona, poziomki, maliny. Później pojawiły się kwiaty: hortensje, hibiskusy, cynie, jej ukochane piwonie i – jeszcze ulubieńsze – ogniście pomarańczowe nasturcje. Na końcu postawiła 12-metrową altankę. Jest tam wszystko, czego potrzeba, by móc spędzać na działce całe dni: kuchenka, łódzka, zlewozmywak z bieżącą wodą. Ogródek służy przede wszystkim rodzinnym spotkaniom. Można w nim urządzić grilla, niedzielny obiad czy choćby urodzinową imprezę w plenerze.

– W międzyczasie urodziła mi się wnuczka – mówi z dumą pani Halina – i teraz razem sadzimy kwiaty. Ona ma bardzo dobrą rączkę do roślin, rosną jak szalone! Uwielbia je później zrywać dla swojej mamusi. A jaka jest dumna, że sama wysiała! Wiele osób kupuje ogródki właśnie z myślą o dzieciach, o tym, żeby miały bezpieczną przestrzeń do zabawy. Wnuczka ma tutaj swoje zabawki, huśtawkę, piaskownicę. W lecie objadamy się borówkami amerykańskimi, bo posadziłam aż 16 krzaczków. Na zimę robię różne przetwory: dzemy, soki z malin, winogron, wiśni. Jabłka smaży albo dodaje do ciasta. Mam pewność, że wszystkie owoce są zdrowe, niepryskane i bardzo smaczne. Warto w taki ogródek inwestować, bo tu nic nie przepada, wszystko się zwraca po wielokroć.

Siedzieć i patrzeć w niebo to by było nudno

Ogródek to oczko w głowie pani Haliny, prawdziwa perełka wśród innych działeczek. Zielona, schludnie przystrzyżona trawka. Niewielka, zgrabna altanka. Tuje rosnące

w równym rzędki, a obok pięknie pachnąca lawenda. Kwiaty, krzewy owocowe. Idealny porządek i harmonia. Ale jeśli ktoś myśli, że można mieć taki wspaniały ogródek ot tak, bez wysiłku, to się grubo myli. Tu się trzeba porządnie napracować, a nie leżeć w hamaku i słuchać, jak trawa rośnie. Co to, to nie! Owszem, na grilla też jest czas. Na pieczenie kiełbasek, biesiady ze znajomymi. I na odpoczynek, słodkie lenistwo, błogie nicnierobienie. Ale najpierw trzeba zakasać rękawy.

– Teraz to ja już tylko dopieszczam ogródek – mówi pani Halina. – A tak ciągle siedzieć i patrzeć w niebo to by było nudno. Najlepiej mieć urozmaicone życie, pracować, coś robić. Wtedy głowa się nie starzeje. A jak na dodatek ma się osiągnięcia, widzi się, że coś obrodziło, że kwiaty pięknie rosną, to jest wielka radość. Zawsze byłam aktywna. W młodości grałam w koszykówkę, chodziłam po górach. W pracy też ciągle w ruchu. Siedzenie absolutnie by mi nie odpowiadało. Zanudziłabym się na amen.

Na działce takiego niebezpieczeństwa nie ma. Zawsze jest coś do zrobienia. Weźmy koszenie – tutaj to się można naprawdę nieźle zmachać. A kosić trzeba regularnie. Na wiosnę częściej, jesienią rzadziej. W maju i czerwcu co 10 dni, we wrześniu i październiku raz w miesiącu. Choć dużo zależy od pogody. Jak jest więcej deszczu, to trawa bardzo szybko rośnie. I wtedy kosiarka chodzi nawet raz w tygodniu. W uprawianiu ogródka kluczowa jest systematyczność.

– Jak się pewne rzeczy robi regularnie, to pracy nie ma znowu tak wiele – przekonuje pani Halina. – Najważniejsze to nie dopuścić do dużej trawy, bo wtedy trudno się kosić i trudniej ją wywieźć. No i trzeba wiedzieć, kiedy wykonać daną pracę. Plewić czy kopać najlepiej po deszczu, bo ziemia jest miękka. Szybciutko się wtedy pracuje. Na jesieni trzeba poprzycinać drzewa, obciąć piwonie – i na wiosnę zostaje niewiele roboty. To nie jest ciężka praca, o ile się ją kocha. Nie każdy lubi pracować fizycznie, kopać w ziemi. Dla mnie to coś fantastycznego! Jestem po studiach rolniczych. Na Śląsku pracowałam w stacji hodowli roślin jako główny hodowca. Teraz, można powiedzieć, wróciłam do korzeni.

Bieg alejkami za wnuczką jadącą na rowerze

Pani Halina jest na emeryturze od roku. I nie ukrywa, że na początku to był szok.

– Przez pierwsze tygodnie na emeryturze myślałam, że zwariuję – wspomina. – Zrywałam się wcześniej rano, o tej porze, na którą zawsze miałam nastawiony budzik do pracy. Nie mogłam sobie znaleźć miejsca. A teraz? Jestem przeszczęśliwa! Nigdzie się nie spieszę. Nic nie muszę. Podoba mi się to nowe życie. Wcale się nie nudzę. Fizycznie pracuję dużo więcej, niż kiedy byłam aktywna zawodowo. Wtedy nie miałam czasu, a teraz pielęgnuję roślinki, koszę. I jak tak sobie popracuję, to mam kapitalny sen! Śpię jak suseł, wstaję wypoczęta, pełna energii. Nie wiem, co to bezsenność.

Ogródek to siłownia, fitness i aerobik w jednym. Z tą różnicą, że nie jest nudno. Pani Halina próbowała ćwiczyć na siłowni, ale szybko doszła do wniosku, że to nie dla niej. Działka to co innego. Tutaj człowiek sam dawkuje sobie wysiłek, odpowiednio do własnych możliwości.

– Działka ma taki plus, że pracuję tyle, ile mogę – podkreśla pani Halina. – A nie tak jak na siłowni, że pot się leje z człowieka. Robię, a jak się zmęczę, to idę odpocząć do altanki. Mogę się położyć pod drzewkiem na leżaku, coś zjeść. Biorę dobrą książkę, krzyżówkę i się relaksuję. A jak mi wraca ochota, to idę pracować dalej. Cisza, cykają polne koniki. Jest pięknie. Choć w pewnym sensie ogródek też zobowiązuje. Podobnie jak praca zawodowa, tylko nie ma takiego strasznego rygoru. W pracy wszystko jest wyliczone. Ogródek także ma terminy, kiedy się kosi, kiedy trzeba pokopać, coś przyciąć. Ale wszystko na luzie. Organizuję sobie pracę tak, jak mi pasuje. Pomiędzy działkami mamy takie fajne alejki, gdzie wnuczka jeździ na rowerze, na hulajnodze, a ja mogę za nią pobiegać. Jestem zmęczona, ale nie przemęczona.

Co jeszcze daje ogródek? Choćby nowe znajomości, kontakty z innymi działkowcami. Życie towarzyskie kwitnie tu jeszcze piękniej niż malwy i wrzosa! Pani Basia (dawniej pracownik naukowy Akademii Górniczo-Hutniczej, teraz już na emeryturze) wpadła właśnie na herbatę i kawalek ciasta. Opowiada:

– W 1978 roku moja mama, jako pracownik biura Biprostal, otrzymała działeczkę. Wtedy to ja tej działki na pewno nie kochałam. Byłam typową dziewczyną z miasta, nigdy w ziemi nie robiłam. Ale mama zaczęła chować i przepisała działkę na mnie. Najpierw zajmował się nią mój mąż. On miał do czynienia z wsią, jego wujostwo uprawiali rolę. Traktor, kury, świny, krowy to były dla niego normalne sprawy. Od razu pokochał działkę. Razem ze szwagrem postawili domek. Mnie to osvajanie zajęło trochę czasu. Jakies 15–16 lat temu zaczęłam lubić ogródek. A tak od 5 lat to go po prostu kocham! Kwiaty są moje. Gdybym mogła, tobym w nich siedziała cały czas. Mam wspaniały klomb, przepiękny pas róż,



FOT. IZABELA

kochoć też wrzos. Niedawno zasadziłam hortensje. Rembrandty u mnie rosną. Jeśli chodzi o koszenie trawy czy plewienie, to jest gorzej. Pewnych rzeczy robić nie mogę. Zawsze byłam bardzo żywa, energiczna. Błyskawicznie działałam, biegałam tu, tam, ciągle coś załatwiałam. Dużo chodziłam. Jak przychodziła jesień, tośmy się wypuszczali ze znajomymi na kopiec Kościuszki albo na kilkugodzinne spacerki po lesie. No i to mnie zgubiło, bo mi kręgosłup wysiadł. Choroba mocno daje się we znaki. Dlatego w moim przypadku fitness, siłownia odpadają. Teraz nawet gimnastyki muszę unikać, żeby sobie czegoś nie uszkodzić. Ogródek jest idealny, bo mogę się trochę poruszać w bezpieczny sposób. Młodzi nie zawsze to rozumieją. Ja też wcześniej nie zdawałam sobie sprawy, że kiedyś działka stanie się oazą, gdzie będę mogła wypocząć, robić, na co mam ochotę. Jest cudownie.

Ogródek w czasie pandemii

O tym, jak wielkim bogactwem są ogródki, działkowcy przekonali się również podczas pandemii. Seniorzy znaleźli się w grupie podwyższonego ryzyka. Zamknięci w czterech ścianach, marzyli tylko o tym, żeby wyjść, zobaczyć się z bliskimi. I właśnie ogródek dał im tę możliwość.

– W ogródku można było się spotkać ze znajomymi na otwartej przestrzeni i człowiek nie bał się, że coś mu zagraża – mówi pani Halina. – Kiedy w końcu zaczęliśmy wychodzić, to było jak nowe życie. Ktoś, kto ma dom z ogrodem, tak tego nie odczuwał. Ogródek jest głównie dla ludzi mieszkających w bloku, mających jedynie mały balkon.

Przed pandemią w tygodniu na działkach zazwyczaj nie było zbyt wielu ludzi. Wypoczywało się w weekendy. Dziś zdarza się, że na parkingach nie ma miejsca, a parking wcale nie jest mały. Bo teraz każdy chce być działkowcem i mieć swój prywatny skrawek zieleni. Nie jest to takie trudne, ale są pewne obowiązki, które trzeba wypełniać. Przede wszystkim należy przestrzegać regulaminu działkowca.

Czyli: dbać o ogródek, pielęgnować go, utrzymywać w czystości, kosić trawę. Nie można dopuścić, żeby zarósł, bo chwasty szybko przeniosą się na działkę sąsiada. A tego nikt nie chce. Trzeba przestrzegać terminów płatności. Na szczęście opłaty są bardzo niewielkie. Nie wolno palić ognisk. Są wytyczne, w jakiej odległości od granicy sąsiada można zbudować altankę czy posadzić krzewy. Wszystkie zasady służą temu, aby nie być uciążliwym dla sąsiadów. Przestrzegania regulaminu pilnuje zarząd. Jeśli ktoś nie przestrzega reguł, musi się liczyć z utratą działki.

– Akurat nasz ogródek jest w stowarzyszeniu ogrodowym – wyjaśnia pani Halina, która sama do niedawna była w zarządzie, a teraz zasiada w komisji rewizyjnej. – Wyodrębniliśmy się z Rodzinnych Ogrodów Działkowych, bo chcieliśmy mieć więcej autonomii, sami o sobie decydować. Pracy było mnóstwo, musieliśmy napisać uchwały, wszystko prawnie wyprostować. Ale teraz przynajmniej śpimy spokojnie. Taki duży niezabudowany teren w centrum miasta to łakomy kąsek dla deweloperów. Różnie mogło być. A tak ogródek można zlikwidować wyłącznie w razie wyższej konieczności publicznej.

Rozmawiamy, siedząc pod jabłonią. Tą samą, z której pani Halina zrywa owoce na swoje pyszne ciasto. Już tylko jeden kawaleczek został na talerzyku. Do tego herbata z sokiem z malin – też własnej roboty, po prostu coś wspaniałego! Słychać cykanie świerszczy. Jeden, duży i zielony, wskoczył właśnie na oparcie krzesła. W końcu jest tutaj u siebie. Słońce mocno grzeje, ale powietrze jest wyraźnie chłodniejsze niż latem. Jesień powoli zaczyna swoje porządki. Na trawie widać pierwsze opadłe liście.

Pani Halina zakłada gumowe rękawiczki, bierze do ręki motyczkę.

– No to idę pokopać w piwonkach – oznajmia. – Ziemia jest dobra, pulchna, choć nie tak miękka jak wczoraj. Trzeba brać się do roboty, zanim zajdzie słońce. Przecież mówiłam, że najważniejsza jest systematyczność.

W wodzie można więcej, czyli uroki aqua aerobiku

Weekendy to czas, kiedy w Parku Wodnym Kraków goszczą głównie rodziny z małymi dziećmi i ludzie pracy, ale gdy tylko zaczyna się nowy tydzień, baseny i pozostałe atrakcje przejmuje zupełnie inna grupa. – Śmiejemy się, że tworzymy mafię emerytów – mówi tuż po wyjściu z wody Michalina, jedna z senierek, które z chodzenia na zajęcia aqua aerobiku uczyniły swój sposób na życie.

13 marca, po wprowadzeniu kolejnych obostrzeń w związku z pandemią koronawirusa, zdecydowano o zamknięciu Parku Wodnego Kraków. Wkrótce rozdzwoniły się telefony – ludzie pytali o datę ponownego otwarcia. Co być może zaskakujące, dużą część dzwoniących stanowili seniorzy, którzy na co dzień biorą udział w przeznaczonych specjalnie dla nich zajęciach (program treningowy dla osób starszych zaczęto tworzyć w Parku już w 2006 roku – przyp. red.), takich jak aqua aerobik.

– Już czwarty rok chodzę na zajęcia. To tyle, ile jestem na emeryturze. Gdy nie mogę być na ćwiczeniach, bardzo mi tego brakuje. Korzyści z aqua aerobiku są przeróżne. Ćwiczenia przydają się wtedy, gdy ma się cukrzycę albo nadciśnienie. To po prostu rewelacja! Woda ma zbawienny wpływ na moje ciało, a fakt, że można skorzystać jeszcze z sauny, to dodatkowy atut. Przychodzę tutaj codziennie od poniedziałku do piątku, to mój stały punkt harmonogramu. Razem ze mną przychodzą sąsiadki, sama je przekonałam, że warto. Przez ostatnie dwa tygodnie nie było mnie na zajęciach, bo miałam problem z korzonkami, ale już wróciłam, z czego się niezmiernie cieszę. Jest super – opowiada tuż po zajęciach Michalina, jedna z 15 uśmiechniętych osób, które uczestniczyły w porannych ćwiczeniach na basenie w przedostatnią środę września.

Ewa, która ma jeszcze dłuższy staż, bo w wodzie ćwiczy od



FOT. ARCHIWUM PARKU WODNEGO KRAKÓW

10 lat, też nie potrafi sobie wyobrazić życia bez regularnych wizyt na basenie. – To świetnie wpływa na moje samopoczucie, jestem szczęśliwa. Kiedyś chodziłam na pilates, tańce latyno-amerykańskie i gimnastykę ogólnorozwojową, potem kłopoty zdrowotne nie pozwoliły mi kontynuować. Ale mimo ograniczeń wciąż mogę korzystać z zajęć na basenie. Jestem tu od poniedziałku do piątku, czasami przychodzę w soboty. Do uprawiania aqua aerobiku zachęcam wszystkie panie! Kilka sąsiadek już przekonałam – mówi filigranowa, rudowłosa seniorka.

Idealne dla osób starszych

Na podstawie wypowiedzi seniorów trudno wskazać jakiegokolwiek wady aqua aerobiku. I nie jest to wyłącznie opinia uczestników – o licznych korzyściach

zapewnia także Kamila Derlatka, trenerka zajęć grupowych w klubie FitPark Park Wodny Kraków.

– Aqua aerobik może mieć aspekt wydolnościowy, siłowy i rozluźniający. Takie ćwiczenia pomagają osobom po kontuzjach, które nie mają pełnego zakresu ruchów w stawach, czyli są to zajęcia idealne również dla osób starszych – opowiada trenerka i dodaje: – Dzięki odciążeniu grawitacyjnemu woda umożliwia wykonywanie ruchów o znacznym większym zakresie, a równocześnie zabezpiecza przed złamaniami czy skręceniami. Krótko mówiąc, pozwala zintensyfikować aktywność.

Wnioski są proste: w wodzie więcej można, a w efekcie szybciej poprawia się sprawność stawów i mięśni. Serce i płuca pracują intensywniej, więc zwiększa się ich wydolność. – Ćwiczyć w wodzie można prak-

tycznie codziennie – zaznacza Derlatka. Dodatkowym atutem jest to, że przeciwwskazań do uprawiania aqua aerobiku istnieje bardzo niewiele. – W zasadzie oprócz chorób, które nie są ustabilizowane, przeszkadzać mogą wszystkie choroby skórne. Choć w naszym przypadku uczulenie na chlor też nie stanowi problemu, bo woda w Parku Wodnym Kraków jest ozonowana – tłumaczy trenerka.

Od polecenia do pokochania

W zajęciach nie chodzi jednak tylko o poprawę kondycji. – Niezwykle ważny jest aspekt społeczny – zaznacza Renata Mączka z działu marketingu Parku. – Rozmawiam z seniorami, którzy przychodzą na nasze zajęcia. Wszyscy twierdzą, że gdyby nie ćwiczenia, to siedzieliby w domu i nie wiadomo, co by się z nimi działo. Niektórzy mają psy, więc mają motywację, by wyjść na spacer. Osoby, które chodzą do centrów aktywności seniorów (miejskie jednostki prowadzące zajęcia dla osób starszych – przyp. red.), spotykają się poza zajęciami na basenie, ale jeśli chodzi o klientów indywidualnych, to jest inaczej – zdradza pani Renata i zaznacza, że wizyta seniorów w Parku Wodnym nie kończy się po zakończeniu zajęć. Seniorzy idą potem razem na kawę albo coś zjeść i po prostu porozmawiać.

– Tu nawiązuje się nowe znajomości, ale jest to też miejsce, w którym pielęgnuje się długoletnie relacje – mówi Renata Mączka. Jak podkreśla, u osób

starszych przygoda z aqua aerobikiem często zaczyna się od tego, że zajęcia poleca ktoś znajomy: – To jest tak, że jedna kobieta mówi innej: „Przyjdź, zobacz. Pierwsze wejście na zajęcia grafikowe jest gratis, możesz sobie sprawdzić, czy ci się spodoba”. Takie osoby zazwyczaj z nami zostają. Seniorzy muszą sobie zapewnić zajęcia, obowiązki domowe nie wystarczają.

W okresie letnim personel Parku zwykle zauważał odpływ starszych klientów, którzy robili sobie przerwę na prace w ogródkach albo opiekę nad wnukami. – Ale w tym roku było inaczej. Widać było, że seniorzy są spragnieni aktywności po przerwie spowodowanej pandemią – tłumaczy Mączka.

Nie musisz umieć pływać

Dla osób, które nigdy wcześniej nie brały udziału w zajęciach aqua aerobiku, zaskoczeniem może być fakt, że aby ćwiczyć, wcale nie trzeba umieć pływać. A więc nawet dla tych, którzy boją się wody i muszą się z nią najpierw oswoić, jest to świetny sposób na zadbanie o własne ciało.

Ćwiczenia odbywają się zazwyczaj na głębokości 140 centymetrów. Dzięki konstrukcji niecek basenowych każdy, niezależnie od wzrostu, może znaleźć odpowiednie miejsce dla siebie. – Osoby niższe po prostu przechodzą na nieco niższy poziom wody. Żeby było wygodniej, bo trudno ćwiczyć, gdy woda jest za głęboka w stosunku do wzrostu – wyjaśnia Barbara Potoczna, dyrektor ds. marketingu w Parku Wodnym Kraków.

Do dyspozycji gości są sprzęty wchodzące w skład siłowni wodnej, m.in. bieżnie. To urządzenia dla osób, które muszą ćwiczyć w łańcuchu zamkniętym, czyli muszą być ustabilizowane. Nogi ćwiczącego znajdują się na specjalnych podestach, a rękami trzyma się uchwyty. – To wspaniałe urządzenie dla wszystkich, którzy obawiają się swobodnego wejścia do wody. Wiadomo, że opór i wyporność sprawiają, że łatwiej stracić równowagę, szczególnie w przypadku osób starszych, bo ten zmysł z wie-

kiem staje się słabszy – zaznacza trenerka Kamila Derlatka. Niekiedy na zajęciach z aqua aerobiku stosuje się „makarony”, czyli długie gąbkowe wałki, a także obciążniki na stopy i dłonie. Te ostatnie zwiększają opór – działają mniej więcej tak jak ciężarki na siłowni.

Chętni na rozpoczęcie przygody z aqua aerobikiem oprócz stroju kąpielowego mogą zabrać na zajęcia czepek. Przy zanurzeniach potrzebne są okulary. Woda w basenie ma od 28 do 30 stopni, co korzystnie wpływa na ukrwienie całego organizmu. W przypadku Parku Wodnego w Krakowie dodatkowym atutem jest możliwość skorzystania z sauny. – Grupa seniorów jest specyficzna, oni do kwestii sauny muszą podejść trochę intuicyjnie. Osoby starsze mogą mieć więcej przeciwwskazań, choćby nieregulowane nadciśnienie tętnicze, i trzeba na to zwrócić uwagę. Jednak z tego, co zauważyłam, po porannych zajęciach ok. 90% osób idzie na saunę – opowiada trenerka.

Seniorzy coraz bardziej aktywni

W dużych miastach coraz więcej obiektów sportowych ma albo przygotowuje ofertę dla seniorów. Park Wodny Kraków starsi klienci odwiedzają szczególnie chętnie. Nie jest to kwestia przy- padku.

– Z początku obawialiśmy się, że seniorzy będą się czuli nieswojo w nowoczesnym, jak na owe czasy, obiekcie. Okazało się jednak, że szybko weszli w rolę naszego klienta. W dodatku zaczęli zgłaszać własne pomysły na aktywność. Mówili: „Widzimy, że

prorowadzicie zajęcia z aerobiku, poprowadzicie je też dla nas, uwzględniając nasze potrzeby zdrowotne, schorzenia i wydolność”. A po paru miesiącach: „Chcemy także chodzić na siłownię”. Słuchaliśmy uważnie i tak zaczęliśmy opracowywać coraz bogatszy program dla seniorów – wspomina dyrektor ds. marketingu.

Renata Mączka dodaje, że niedługo po uruchomieniu zajęć na siłowni Park zdecydował się na stworzenie zajęć aqua aerobiku dla osób starszych. – Trenerzy się zmieniają. To również jest fajne dla klientów, że mogą poznać różne osobowości. Niezmienna pozostaje za to technika ćwiczeń, którą nasi trenerzy wypracowali na podstawie wieloletnich doświadczeń – podkreśla.

Do dużej popularności zajęć przyczyniła się współpraca z działającymi w Krakowie miejskimi centrami aktywności seniora. Wystarczy, że dyrektor lub koordynator CAS-u zgłosi się do Parku z prośbą o zorganizowanie zajęć dla konkretnej grupy. Niedługo później seniorzy mogą już zacząć ćwiczyć. Zazwyczaj do Parku Wodnego przyjeżdżają dwa razy w tygodniu.

Personel dba też o to, żeby nikt nie czuł się nieswojo. Pracownicy wszystkich działów obsługi klienta pomagają seniorom, którzy pojawiają się w Parku w ramach współpracy z centrami aktywności, odnaleźć się w dużym obiekcie. – Te osoby na nas czekają, a my zabieramy je w stronę hali basenowej i liczymy. Dbamy o to, by każdy dostał pasek uprawniający do wejścia na basen. Pomagamy seniorom, bo choć przejście jest logistycz-

nie proste, to podczas pierwszej wizyty można się zagubić – opowiada Renata Mączka.

Od 2005 roku w Parku istnieje również specjalna polityka cenowa skierowana do seniorów: – Pierwsze wejście na zajęcia grafikowe jest darmowe. Wiemy, że w naszym kraju seniorzy mają ograniczony budżet, dlatego proponujemy specjalne ceny dla grup w wieku od 55 lat w przypadku pań i 60 lat w przypadku panów. Mówimy o programie senior, czyli tańszych i pojedynczych wejściach, i karnetach – zaznacza Barbara Potoczna.

Pracownicy obiektów takich jak Park Wodny robią wszystko, aby w dobie pandemii miejsce ćwiczeń pozostało bezpieczne, szczególnie dla osób starszych. – Wszystkie zasady bezpieczeństwa są ściśle określone i klient się do nich stosuje – wskazuje Mączka. Mowa o obowiązkowych maseczkach przed wejściem do strefy basenowej, dezynfekcji rąk i oczywiście prysznicu przed wejściem na halę basenową.

To niezwykle ważne, by seniorzy czuli się bezpiecznie, bo jak podkreśla Kamila Derlatka, odporności nie zbudujemy, siedząc w domu. – Aktywność fizyczna jest niezmiernie potrzebna, zwłaszcza dziś, bo dzięki niej układ immunologiczny działa na wysokim poziomie. Osoby z chorobami współistniejącymi mają nieraz wiele przeciwwskazań, natomiast ogólnie aktywność fizyczna jest jednym z głównych czynników budujących odporność. Chcielibyśmy, żeby ten sygnał poszedł w świat. Drodzy seniorzy, trzeba maksymalizować ruch!



FOT. ARCHIWUM PARKU WODNEGO KRAKÓW

Aktywność fizyczna – zalecenia dotyczące osób starszych

Obniża poziom cukru we krwi i reguluje przemianę materii, zapobiega osteoporozie i obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych – **zalet aktywności jest naprawdę wiele**. Tymczasem badania pokazują, że polscy seniorzy wciąż nie są do końca przekonani do ruchu. Jak wynika z raportu MultiSport Index 2019, aż 53% respondentów powyżej 55. roku życia w ciągu 6 miesięcy poprzedzających badanie nie podjęło absolutnie żadnej aktywności – nie chodziło nawet na spacer.

36% osób po 60. roku życia twierdzi, że to właśnie wiek jest największą przeszkodą w podjęciu aktywności. Jednak badania nie pozostawiają złudzeń: ruch przynosi korzyści bez względu na metrykę i jest zalecany każdemu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca osobom 65-letnim i starszym spacer, taniec, piesze wycieczki czy jazdę na rowerze. Z myślą o zdrowiu układu sercowo-naczyniowego i kostnego oraz profilaktyce depresji WHO rekomenduje co najmniej 150 minut aerobowej aktywności fizycznej (np. spacer, bieg, pływanie, jazda na rowerze, nordic walking) o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub co najmniej 75 minut wysiłku aerobowego o dużej i umiarkowanej intensywności. Aktywność powinna być podejmowana w cyklach trwających co najmniej 10 minut.

Osobom, które chcą odnieść dodatkowe korzyści zdrowotne, WHO zaleca zwiększenie umiarkowanej aktywności do 300 minut tygodniowo lub aktywności intensywnej do 150 minut. Regularne ćwiczenia są jednym z najważniejszych czynników odpowiadających za tzw. pomyślne starzenie się. Pomagają dłużej zachować niezależność i umiejętności potrzebne do codziennego funkcjonowania.

Seniorom zalecane są także ćwiczenia rozciągające i trening siłowy. Ćwiczenia rozciągające poprawiają gibkość, z kolei trening siłowy służy dobrej kondycji, zmniejsza ryzyko osteoporozy, redukuje zbyt wysokie ciśnienie i pozwala na przyrost mięśni, które z wiekiem zanikają – zjawisko to nazywamy sarkopenią.

Zapobieganie sarkopenii jest jedną z głównych zalet ćwiczeń siłowych. Wraz z wiekiem niektóre mięśnie zanikają nawet w 50%. Powoduje to problemy m.in. ze wstawianiem z krzesła, chodzeniem po schodach i ogólnie unoszeniem kończyn. W efekcie osoby starsze stają się mniej mobilne, łatwiej też upadają lub się potykają.

O tym warto pamiętać

1. Rodzaj ćwiczeń, a także czas i częstotliwość treningów powinny być dostosowane do możliwości danej osoby (zależnych od schorzeń i dolegliwości).

2. Pierwsze treningi zaplanuj tak, aby były proste i krótkie.

3. Ćwiczenia rozpocznij od rozgrzewki.

4. Pamiętaj o urozmaiceniu ćwiczeń i stopniowym, powolnym ich wydłużaniu.

5. Ważna jest systematyczność.

6. Nie zapominaj o piciu wody – pomaga ona nawodnić organizm i oczyścić go z toksyn. W przypadku osób aktywnych fizycznie ma to szczególne znaczenie. Po wodę sięgaj co najmniej 6-8 razy dziennie, nawet jeśli niespecjalnie chce Ci się pić. Warto pamiętać, że choć z wiekiem zmniejsza się odczucie pragnienia, organizm seniora potrzebuje więcej płynów niż organizm młodego człowieka.

Badania dowodzą, że u osób po 65. roku życia, które utrzymują wysoki poziom aktywności fizycznej, ryzyko spadku umiejętności poznawczych jest aż o 42% mniejsze

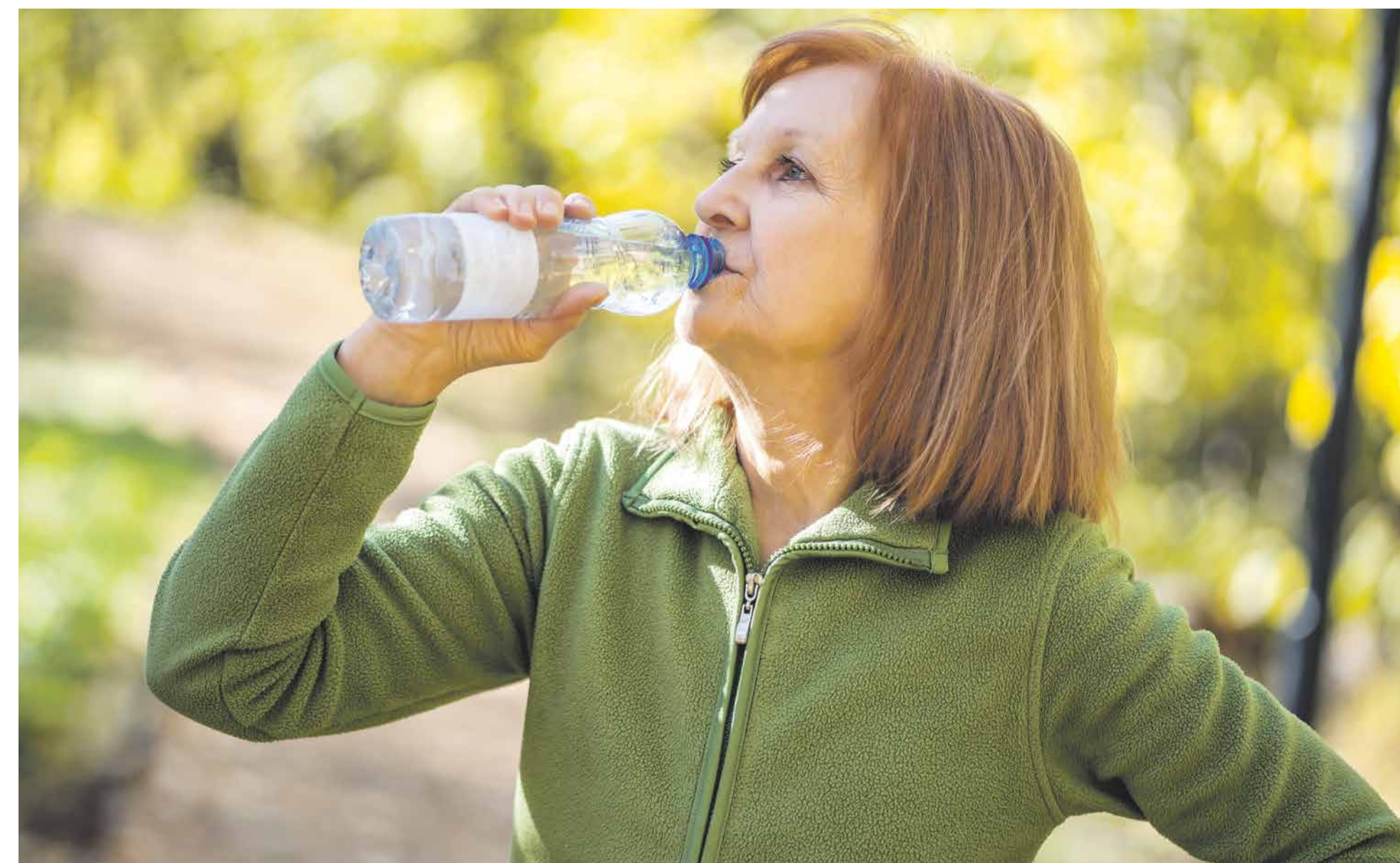
niż u nieaktywnych ruchowo rówieśników. U seniorów, którzy uprawiają sport, prawdopodobieństwo zapadnięcia na chorobę Alzheimera jest niższe o 50%, a prawdopodobieństwo demencji – o 37%. Ludzie podejmujący aktywność o dużej intensywności czują się zdrowsi! Szereg badań dowodzi, że osoby aktywne dużo lepiej oceniają jakość swojego życia: codzienne funkcjonowanie, radzenie sobie z obowiązkami, zdolność poruszania się. Aktywni seniorzy rzadziej skarżą się na ból.

Przez lata pokutowało przekonanie, że osoby chore powinny być unieruchamiane. Dziś ten pogląd na szczęście odszedł do lamusa, a lekarze i rehabilitanci przekonują, że aktywność fizyczna jest bardzo istotnym elementem terapii licznych schorzeń.

Systematyczny ruch korzystnie wpływa na leczenie cukrzycy – zarówno typu 1, jak i typu 2. Przeciwwskazań do ćwiczeń jest naprawdę niewiele i wynikają one zazwyczaj z przewlekłych powikłań cukrzycy. Duży wysiłek nie jest wskazany np. przy zaawansowanej retinopatii cukrzycowej (uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka). Nieoponowana retinopatia w połączeniu z aktywnością może grozić dalszymi powikłaniami. Dużą ostrożność trzeba zachować także przy zaawansowanych powikłaniach sercowo-naczyniowych. Regularne ćwiczenia odgrywają również niebagatelną rolę w profilaktyce cukrzycy typu 2. Z badań wynika, że u osób aktywnych prawdopodobieństwo wystąpienia tej choroby spada o średnio 35%.

Podobnie jest z nadciśnieniem. Odpowiednia ilość ruchu pozwala obniżyć ciśnienie tętnicze, a nawet zmniejszyć liczbę przyjmowanych tabletek.

Rozpoczynając treningi, trzeba przede wszystkim zachować zdrowy rozsądek i wybierać niewielką, ale regularną aktywność. Zbyt intensywny wysiłek bez odpowiedniego przygotowania, zamiast pomóc, może wyrządzić szkody i doprowadzić do kontuzji.



Nie zapominaj o piciu wody podczas ćwiczeń

Jeśli wcześniej nie ćwiczyłeś, przed rozpoczęciem aktywności warto zrobić badania.

Osoby, które czują się dobrze, mogą bez obaw podejmować umiarkowany wysiłek fizyczny. Jeśli jednak treningi mają być bardziej intensywne, warto odpowiednio się przygotować, wykonując kilka badań. Wyniki jak zawsze należy skonsultować z lekarzem.

Ogólne badanie krwi (morfologia)

Pozwoli ocenić m.in. poziom czerwonych krwinek, które odpowiadają za rozprowadzanie tlenu. Wysiłek fizyczny skutkuje zwiększonym zapotrzebowaniem na tlen, konieczny do prawidłowego funkcjonowania serca i mięśni. Jeśli w Twojej krwi jest za mało czerwonych krwinek, podczas ćwiczeń mogą Ci się przydarzyć zasłabnięcia i mocny ból mięśni.

➔ Krwinki czerwone (RBC) – norma: kobiety: 3,5–5,2 × 106/μl, mężczyźni: 4,2–5,4 × 106/μl.

Badanie poziomu glukozy

Dzięki niemu lekarz oceni, czy nie masz objawów cukrzycy. Ta wiedza jest konieczna, ponieważ u cukrzyków, którzy zaczynają intensywnie ćwiczyć, maleje zapotrzebowanie na insulinę.

➔ Norma stężenia glukozy we krwi na czczo: 60–100 mg/dl.

Badanie stężenia elektrolitów

Elektrolity to m.in. sód, potas, wapń i magnez – bardzo istotne pierwiastki, które tracisz w trakcie intensywnych ćwiczeń. Gdy

ich poziom jest niski, możesz odczuwać zawroty głowy i drżenie mięśni. Utrata elektrolitów prowadzi czasem do arytmii serca.

➔ Norma: sód: 135–145 mmol/l, potas: 3,5–5,1 mmol/l, wapń: 2,25–2,75 mmol/l, magnez: 0,65–1,2 mmol/l.

Elektrokardiogram i echo serca

To badania, które pomogą wykluczyć chorobę serca. Właśnie ono pracuje najintensywniej, gdy ćwiczysz – trzeba mieć pewność, że działa prawidłowo.

Ogólne badanie moczu

Jeśli test wykaże zakażenie (np. bakteriami lub grzybem), wylecz je, zanim przystąpisz do ćwiczeń – wzmocniony wysiłek może się przyczynić do nasilenia infekcji.

Lipidogram, czyli oznaczenie poziomu lipidów

W przeciwieństwie do wyżej opisanych badań nieprawidłowy wynik nie jest przeciwwskazaniem, ale dodatkową motywacją do ćwiczeń. W przypadku podwyższonego poziomu cholesterolu i trójglicerydów regularna aktywność fizyczna to konieczność – w przeciwnym razie grożą Ci miażdżyca, zawał serca lub udar mózgu.

➔ Norma: cholesterol całkowity: 114–200 mg/dl, cholesterol HDL: kobiety >50 mg/dl, mężczyźni >40 mg/dl, cholesterol LDL: <100 mg/dl, trójglicerydy: <150 mg/dl.

Wnuczęta – skuteczny motywator do aktywności ruchowej

Wspólne spacerunki, zabawy, gra w piłkę, a nawet wypadki na plenerowe siłownie – posiadanie wnuków stwarza mnóstwo okazji do bycia w ruchu. Spędzanie czasu z wnuczętami służy więc nie tylko psychicznemu, ale też fizycznemu zdrowiu dziadków.

– Kiedy pojawiła się Emilka, byliśmy zachwyceni – mówi pani Anna Socha, dumna babcia 6-latki. – Z czasem odkryłam, że etat babci wymaga nie lada kondycji. Najpierw było noszenie na rękach, później asekurowanie przy stawianiu pierwszych kroków. Teraz wieczne bieganie za Emilią: z karuzelki do piaskownicy, potem na zjeżdżalnię – opowiada pani Anna. Dodaje, że odkąd mają wnuczkę, razem z mężem czują się szczęśliwsi, a zarazem sprawniejsi. Każda godzina spędzona na opiece nad wnuczką to masa okazji do aktywności. Pani Annie wtóruje mąż, pan Leszek. – W ubiegłe ferie za namową wnuczki po 30 latach założyłem znów łyżwy. Po jednej wywrotce przypomniałem sobie zasady. A frajdę miałem nie mniejszą niż Emila – mówi z uśmiechem.

Karolina, córka Anny i Leszka, potwierdza, że od narodzin Emilki jej rodzice stali się pogodniejsi, bardziej energiczni i otwarci. – Korzystam z pomocy rodziców tylko okazjonalnie, ale gdy widzę, jaką radość daje każdej ze stron wspólnie spędzony czas, to serce rośnie – przyznaje.

Pomysłów na aktywność z wnukami jest naprawdę wiele. Już sama wizyta w parku daje mnóstwo możliwości: badminton, rzucanie piłką, frisbee czy zwykły spacer pozwalają miło spędzić czas, a jednocześnie są okazją do poruszania się. Do świetnych pomysłów należą także wycieczki rowerowe. Wyjazd można połączyć z piknikiem albo wizytą w lodziarni – maluchy na pewno docenią dodatkową atrakcję. Jeśli dziadkowie nie przepadają za jazdą rowerem, zawsze mogą podążać za wnukiem pieszo. Ta opcja sprawdza się oczy-



FOT. 123RF

wicie tylko w przypadku młodszych dzieci, które nie osiągną na jednośladach dużych prędkości. Podobnie jest z rolkami – dziadek czy babcia mogą swoim tempem podążać za dzieckiem i go pilnować.

Dobrym pomysłem jest również wycieczka w góry albo wyprawa do lasu. Dziadek lub babcia mogą wtedy uczyć wnuczęta rozpoznawania oznaczeń szlaków czy grzybów. Innym sposobem na czas wolny jest puszczenie (a wcześniej – wspólne konstruowanie) latawca. W trakcie tej zabawy wszyscy są w ruchu.

Babcie z wnuczkami mogą zorganizować w domu studio fitness. W internecie jest mnóstwo filmików z instruktażem zumby, pilatesu albo jogi. Dzieci uwielbiają ruch, więc taka forma spędzania czasu z pewnością przypadnie im do gustu.

Warto także pokazać dzieciom zabawy z własnego dzieciństwa, np. grę w gumę. Potrzebny sprzęt kupić można w każdym sklepie sportowym czy sklepie z zabawkami. Można też wykorzystać gumę stosowaną w krawiectwie. Najlepiej, jeśli w zabawie biorą udział minimum trzy osoby. Dwie stają w gumie, tworząc dla niej oparcie, jedna skacze. Dwójka, która stoi, rozstawia nogi i naciąga gumę na wysokość kostek. Guma powinna tworzyć

równoległe i napięte linie. Na początku osoba skacząca wskakuje do środka, między linie utworzone z gumy, trzymając nogi złączone. Następnie wyskakuje jedną nogą na zewnątrz, potem znów wskakuje do środka itd. Układ można dowolnie modyfikować i czynić coraz trudniejszym. Ustalony układ powtarzamy, unosząc gumę coraz wyżej: na wysokość łydek, kolan, ud. Skaczący próbuje swoich sił do czasu popełnienia błędu. Gdy się pomyli, zajmuje miejsce jednego z trzymających gumę. Wygrywa ten, kto poprawnie wykona wyższe skoki niż pozostali. W przypadku zbyt małej liczby graczy gumę można zaczepić choćby o krzesło.

Innym pomysłem jest gra w klasy. To znakomita zabawa dla dwóch zawodników albo większej grupy. Potrzebne są tylko kawałek betonu lub asfaltu, kreda i kamyk. Aby zacząć, na betonie należy narysować siedem jednakowych kwadratów i jedno koło na górze. Pola numerujemy kolejno od 1 do 8. Grę rozpoczyna zawodnik, który pierwszy trafi kamykiem w pole z cyfrą 1 (przy czym rzucać należy, stojąc tyłem do narysowanych pól). Na jednej nodze skacze po wszystkich polach, na polu podwójnym staje w rozkroku. Po zaliczeniu pierwszej rundy przechodzimy do kolejnej – gdy któryś z zawodników trafi kamykiem w pole z cyfrą 2.

