

UTW BEZ GRANIC Seniorzy na start!

Wydawnictwo współfinansowane ze środków
Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu



PAŹDZIERNIK 2021



Aktywne życie pani Lucyny

14-15

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE LUCYNY JAKUBOWSKIEJ

W NUMERZE:

Z otyłością trzeba walczyć codziennie	2-3	Pani Genowefy sposoby na uszczęśliwienie siebie i innych	8-9
Zumba pomoże spalić kalorie i poprawi humor	4-5	Ruszaj się, a będziesz zdrowszy	10-11
Przygotuj plan na starość. Zacznij od listy marzeń	6-7	Czy po zaćmie można wsiąść na rower i pędzić przez las?	12-13
		Aktywność fizyczna seniorów. Co zalecają specjaliści?	16



www.seniorzynastart.info

Z otyłością trzeba walczyć codziennie

Rozmowa z **dr. Januszem Doboszem** z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, autorem i kierownikiem projektu Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej.

Badania pokazują, że co druga osoba w Polsce ma problem z otyłością. Wśród osób starszych, powyżej 50. roku życia, ten odsetek jest jeszcze większy – wynosi 65%.

Obserwujemy taką zależność: im wyższy poziom cywilizacyjny, tym więcej osób otyłych, z nadwagą. Mamy lepszy dostęp do jedzenia, wzrasta spożycie produktów spożywczych, a z drugiej strony środowisko i warunki życia coraz rzadziej zmuszają nas do podejmowania aktywności fizycznej. Rośnie dysproporcja pomiędzy kaloriami dostarczonymi organizmowi a tymi, które zużywamy. Organizm zaczyna ten nadmiar magazynować w postaci tkanki tłuszczowej. Mówiąc krótko: tyjemy. Im bardziej rozwinięte społeczeństwo, tym większy problem to stanowi.

Główny powód otyłości to zbyt dużo jedzenia w stosunku do zbyt małej ilości ruchu?

Poza przypadkami zaburzeń wywołanych chorobami – tak. Moglibyśmy jeść tyle, ile jemy, tylko trzeba by te kalorie spalać. A niestety nie wykształciła się u nas tradycja systematycznego ruchu połączonego ze zdrowym odżywianiem. Zarówno składniki posiłków, jak i ich objętość są niedostosowane do aktywności fizycznej, jaką wykonujemy w ciągu dnia.

Czyli geny nie mają wpływu na to, czy jesteśmy otyli, czy szczupli?

Otyłość spowodowana czynnikami genetycznymi czy chorobami stanowi najwyżej 10% przypadków. W ponad 90% nadwaga wynika z trybu życia, z tego, że za dużo jemy i za mało się ruszamy. Bardzo często spotykam się z tłumaczeniem, że ktoś jest otyły, bo takie ma uwarunkowania zdrowotne.

A później idę na obiad do takiej rodziny i widzę, jak zjadają góry mięsa i węglowodanów, ilości, których człowiek nie byłby w stanie spalić, nawet pracując w kopalni. Niestety najczęściej bywa tak, że otyłość pojawiająca się w rodzinie dotyka wszystkich jej członków, również dzieci. Mamy wspólny stół i wspólne nawyki żywieniowe.

Tymczasem to właśnie w dzieciństwie w naszym organizmie tworzą się komórki tłuszczowe, których później nie da się już zlikwidować.

Proszę popatrzeć na oczekiwania społeczne. Bywa, że ciocia, babcia czy mama na widok grubaska wykrzykują: „Jaki ładny pączuszek!”. Szczupłe dziecko uznaje się za niedożywione albo takie, o które rodzice nie dbają. Na takiego pączka aż miło popatrzeć, a chude dziecko ma pewnie anemię albo jest chore. Nie kojarzymy tego z troską rodziców, by od najmłodszych lat miało odpowiednią dawkę aktywności fizycznej i było właściwie odżywiane.

Otyłość częściej dotyczy mężczyzn czy kobiety?

Wśród dzieci nie ma znaczących różnic w tym względzie. W nastoletniości zjawisko otyłości częściej dotyka chłopców, bo są mniej podatni na wzorce funkcjonujące w społeczeństwie, popularyzowane przez media. Istnieje określony model atrakcyjnej sylwetki, tego, jak powinna wyglądać kobieta, i wiele dziewcząt przez pewien czas próbuje do niego dążyć. Później to mężczyźni częściej wykonują prace fizyczne – na budowach czy w magazynach – i mają więcej okazji do ruchu, wydają więcej energii. Może stąd większa liczba kobiet z tendencją do nadwagi.

Czy zdajemy sobie sprawę z powagi sytuacji?

Świadomość tego, że problem otyłości istnieje, jest powszechna. Tak samo jak wszyscy wiemy, że palenie szkodzi. A jednak są osoby, które sięgają po papierosy. Nie potrafimy sprawić, by wiedza wyznaczała właściwe kierunki postępowania. Nie dostosowujemy zachowań do istniejącego zagrożenia.

Dlaczego tak się dzieje?

To kwestia kształtowania pewnych postaw już w dzieciństwie i w młodości. Mało który rodzic potrafi powiedzieć swojemu dziecku, że dbałość o sprawność fizyczną i kondycję jest tak samo ważna, jak znajomość historii, matematyki czy języka obcego. Można się spotkać ze sloganami typu: „kochanego ciała nigdy dość”. Takie myślenie usprawiedliwia brak starań. Mamy do czynienia z afirmacją własnej cielesności, nawet kiedy to niekorzystne dla zdrowia.

Ruchy body positive mające na celu samoakceptację są dziś bardzo modne. Dla naszej psychiki to jest dobre.

Dla zdrowia na pewno nie. Akceptowanie tego, jacy jesteśmy, często powoduje, że nie podejmujemy wysiłku w celu zapewnienia sobie lepszego funkcjonowania. To dokładnie ten sam mechanizm, o którym pisał Kochanowski: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Do pewnego momentu nadwaga czy otyłość nie są obciążeniem dla człowieka, nie generują przykrych doznań. Dlaczego więc miałyby coś z nimi robić? Dopiero mnożenie się niekorzystnych konsekwencji sprawia, że człowiek zaczyna dostrzegać potrzebę kontroli swojej wagi. Podejmowanie aktywności fi-

zycznej wymaga jednak wysiłku, czasu, pewnego nakładu pracy. Trzeba się do niej przygotować, stworzyć sobie miejsce, okazję. A jedzenie mamy na pstryknięcie palcami. Przychodzę do restauracji, zamawiam to, co mają w karcie, nie kontrolując liczby kalorii ani wartości odżywczych potraw. Jedzenie jest przyjemne i łatwe. W odróżnieniu od regularnych ćwiczeń.

Jesteśmy otyli, ale chcemy coś z tym zrobić. Jaką formę aktywności wybrać? Od czego zacząć?

Od czegokolwiek. Powinniśmy sięgać po takie formy ruchu, które sprawiają nam radość. Im więcej zadowolenia i satysfakcji będziemy czerpali z ćwiczeń, tym łatwiej zaakceptujemy mniej komfortowe dla nas formy wysiłku. Żeby spalić kalorie, tkankę tłuszczową, trzeba się zmęczyć. W organizmie muszą zostać uruchomione tlenowe procesy zaspokajania zapotrzebowania energetycznego pracujących mięśni. Nie uruchamiają się one w ciągu 15 czy 20 minut. Wysiłek musi być długotrwały – pracujemy na tętnie 140–150 uderzeń na minutę i, w zależności od organizmu oraz poziomu wytrenowania, powinno to trwać od 50 do 90 minut. Głównym źródłem energii dla organizmu i pracy mięśni będzie wtedy tłuszcz. Przy krótszym wysiłku energia czerpana jest ze związków wysokoenergetycznych i cukrów, więc nie chudniemy.

Należy też zacząć kontrolować to, co jemy. Zwiększanie aktywności fizycznej przy jednoczesnym zwiększaniu kaloryczności i objętości posiłków nie ma sensu. Aktywność i dieta są ze sobą powiązane. Nie jest tak, że jednym albo drugim mogę załatwić wszystko.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE DR. JANUSZA DOBOSZA

Wystarczy, że poćwiczę dwa razy w tygodniu?

Absolutnie nie. W walce z otyłością aktywność trzeba podejmować dzień w dzień. Jeśli ktoś zaniedbał swoją sylwetkę, dopuścił do tego, że powstała tkanka tłuszczowa, to krótkimi, sporadycznymi treningami nie spowoduje jej zniknięcia. To dobre rozwiązanie dla osób, które chcą jedynie utrzymać formę. Minimalna dawka ruchu to 300 minut umiarkowanego wysiłku w tygodniu. Im bardziej jesteśmy otluszczeni, tym dawka ruchu powinna być większa. Najlepiej rozkładać to na codzienne 50-minutowe treningi.

Dla osoby, która do tej pory siedziała na kanapie, to może brzmieć odstrasząco.

Dlatego zacząłbym od rzeczy, które przynoszą mi zadowolenie. Jeśli to jazda na rowerze, to wsiałam na jednośląd i zaczynam kręcić. Aktywność fizyczna uruchamia wyrzut endorfin do krwiobiegu. Mimo że jesteśmy zmęczeni, nasze samopoczucie ulega poprawie. Zaczynamy akceptować to, co robimy.

Najgorsze rozwiązanie to powiedzenie sobie: od jutra walczyć z nadwagą i wdrażam bardzo intensywny trening.

Zamawiam dietetyka, trenera personalnego, zapisuję się na siłownię, basen, aerobik, trenuję kilka godzin dziennie. Po kilku dniach taka osoba będzie wyczerpana, zmęczona, sfrustrowana. Każda zmiana wymaga racjonalnego wprowadzenia. Trening fizyczny też. Polega to na stopniowym adaptowaniu organizmu do coraz wyższych obciążeń, a nie wskoczeniu od razu na nieosiągalny poziom. Na początek dobre będą weekendowe wycieczki i aktywność turystyczna, a organizm stopniowo zacznie zwiększać swoje możliwości. Wiele osób dużo łatwiej i chętniej podejmuje ćwiczenia, jeśli robi to z mężem, żoną, dziećmi. Walka z nadprogramowymi kilogramami wymaga wielu wyrzeczeń, jest ciężka, mozolna, żmudna. I bez odpowiedniej motywacji niemożliwa.

Wielu osobom wydaje się, że w ciągu dnia mają tyle ruchu, że nie potrzebują już dodatkowych ćwiczeń. Krzątają się po domu, sprzątaj, gotują, robią pranie, odkurzają, idą wynieść śmieci. To wystarczy?

Jeśli ktoś ma działkę i spędza na niej 3–4 godziny dziennie, pieląc grządki, kopiąc ziemię, nosząc ciężary, to rzeczywiście

wypełnia dzienną dawkę aktywności fizycznej. Jednak gdyby większość osób mówiących o aktywności „okołodomowej” zmierzyła liczbę wykonywanych kroków, zobaczyłaby, że robi ich może 800–900 dziennie. To niewystarczająca liczba: optymalną dawką według wielu źródeł jest 10 tysięcy kroków każdego dnia.

Jak ćwiczyć, aby sobie nie zaszkodzić? Kogo zapytać o poradę – lekarza, fizjoterapeuta?

Jeśli trafimy na lekarza, który w aktywności fizycznej widzi lekarstwo, to jak najbardziej. Ale są lekarze, którzy nie wiążą tych dwóch faktów albo zwyczajnie nie potrafią wpleść aktywności fizycznej w działalność terapeutyczną. U nas lekarz najczęściej jest przygotowany do tego, by leczyć farmakologicznie lub przeprowadzić interwencję chirurgiczną. Działania profilaktyczne, prewencyjne nie są powszechne. Za to w Internecie znajdziemy masę programów, ćwiczeń, wskazówek, porad. Dostęp do materiałów na ten temat jest łatwy, to tylko kwestia chęci.

Otyłość wiąże się z dodatkowymi obciążeniami, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby układu krążenia. Jakich aktywności powinniśmy unikać?

Najlepiej udać się do lekarza pierwszego kontaktu i sprawdzić, w jakim stanie są nasz układ krwionośny, żyły i tętnice. Warto to zdiagnozować. Osoby otyłe i powyżej 50. roku życia powinny zrobić również badanie wysiłkowe EKG, zobaczyć, jak reaguje organizm. Przy dużej otyłości bardzo intensywne ćwiczenia nie są wskazane. Zwiększona dawka ruchu może doprowadzić do tego, że fragmenty tkanki tłuszczowej, która otuszcza światło naczyń krwionośnych, oderwą się i wywołają zator lub zawał serca. Ponadto duża masa ciała negatywnie wpływa na stan stawów biodrowych, wiążadeł, ścięgien, powoduje zużywanie się panewki stawu biodrowego, destrukcyjnie wpływa na kręgosłup. A zatem bieganie odpada.

Dla osób z otyłością dobre są rower, basen, zajęcia przy muzyce, aerobik – ale dostosowany do masy ciała. Można wykonywać ćwiczenia rozciągające, na drążku. Trucht, marsze, spacer, wędrowki są jak najbardziej wskazane. Odpowiednią propozycją będą też wszelkie aktywności wodne, takie jak spływy kajakowe, wioślarstwo, pływanie na deskach SUP. Joga to sport dla każdego, bardzo bezpieczny. Z punktu widzenia spalania tkanki tłuszczowej nie będzie może zbyt skuteczna, lecz pozwoli pracować nad siłą mięśni stabilizacji postawy ciała. Jest także dobra dla budowania pozytywnej motywacji: jeśli zacznie coś robić, cokolwiek, to poprawi mi się samopoczucie i istnieje szansa, że wskoczę na bardziej zaawansowany poziom.

Co jest największą barierą w podjęciu aktywności przez osoby otyłe: wstyd, lenistwo, obawa, czy da się radę? Co decyduje o tym, że jednak zostajemy na kanapie?

Akceptacja istniejącego stanu rzeczy, brak sprzeciwu i chęci podjęcia walki o to, by lepiej funkcjonować. Często zaniebdania posuwają się tak daleko, że odchudzanie wiąże się z ogromnym wysiłkiem, zaangażowaniem. Niewielu ludzi na to stać. Gdzieś po drodze przegapiliśmy moment, w którym stosunkowo łatwo było przeciwstawić się powstaniu nadwagi i otyłości. Później ta walka wymaga ciężkiej pracy, wielokierunkowych działań, permanentnej uwagi, kontrolowania tego, co robimy, co jemy, w jaki sposób się zachowujemy. Poza tym musimy wygospodarować czas na dodatkowe ćwiczenia, bo zazwyczaj nie jest tak, że możemy ograniczyć pracę zawodową i poświęcić się rekreacji i pracy nad swoim ciałem. Dlatego tak duże znaczenie mają edukacja dzieci, przeciwdziałanie powstawaniu nadwagi, budowanie troski o to, jak wygląda nasze ciało. Większość z nas wchodzi w dorosłe życie w dobrej formie fizycznej. Najprościej byłoby utrzymać ten stan rzeczy.

Zumba pomoże spalić kalorie i poprawi humor

Taćniczyć każdy może. Jeśli nie skoczne fokstroty i polki, to z pewnością zumbę! Niezależnie od wieku, sprawności fizycznej i umiejętności. To połączenie kilku tanecznych stylów i aerobiku. Taki trening nie tylko pozwoli spalić kalorie i poprawi kondycję, lecz także wywoła uśmiech na twarzy. Radość, energia i zabawa – to trzy słowa najlepiej opisujące zumbę.

Gorące latynoskie rytmy wypełniają salę. Nawet gdyby chciało się stać w miejscu, skoczna muzyka na to nie pozwala. Nogi zaczynają podrygiwać, ciało samo rwie się do piasów. Paniom (średnia wieku 60 lat) niczego nie trzeba mówić. Wystarczy im rzut oka na instruktorkę, jej ruch głową, gest ręką – i wiedza, jaka figura będzie następną. Wszystkie kursantki tańczą w jednym rytmie: dwa kroki w lewo, dwa w prawo, wyrzut rąk do góry, i znowu to samo. Idealna wręcz synchronizacja.

– Step touch, dobrze, a teraz v-step – rzuca krótkie komendy Monika Tran Van, instruktorka zumbi.

Atmosfera na sali treningowej jest luźna, zabawowa. Tutaj nie chodzi o to, żeby wszystko było perfekt. Pomylił krok? Trudno, nic się nie stało, idziesz dalej! Najważniejsze są ruch i dobra zabawa.

Dokładnie z takiego założenia wychodziła pani Barbara (lat 68, jednak na tyle nie wygląda – jest bardzo elegancka w legginsach, adidasach i kolorowym podkoszulku, który ładnie komponuje się z jej srebrnymi włosami), kiedy dwa miesiące temu zapisała się na zumbę gold.

– Uwielbiam swoje wnuki, ale potrzebuję również kontaktu z dorosłymi. Jak człowiek cały czas siedzi w domu, to nie ma motywacji, żeby się ładnie ubrać, zadbać o siebie, i się zapuszcza. A przecież wnuki też nie chcą takiej babci. Robię to dla nich i dla siebie. Jak tylko zapisałam się na zumbę, kupiłam nowy strój sportowy, poszłam do fryzjera, żeby jakoś wyglądać wśród ludzi – śmieje się. – Poznałam nowe osoby, nawiązałam przyjaźnie. Po zajęciach chodzimy razem na kawę i jest fantastycznie! Mam więcej energii, chęci do życia, jestem po prostu szczęśliwsza.

Taniec i aerobik w jednym

Zumba to połączenie tańca, aerobiku i ćwiczeń ruchowych. Wykorzystuje się w niej elementy różnych stylów tanecznych, m.in. hip-hopu, samby, salsy, merengue, mam-

bo, a nawet sztuk walki. Wymyślił ją kolumbijski tancerz i choreograf Alberto „Beto” Perez w latach 90. Chciał zachęcić ludzi do poruszania się, ale uważał, że zwykłe zajęcia ruchowe są zbyt monotonne i dlatego osoby, które nie przepadają za wysiłkiem fizycznym, szybko się do nich zniechęcają. Powtarzanie w kółko tego samego sprawia, że człowiek zaczyna się nudzić i nie potrafi dostrzec w aktywności fizycznej niczego interesującego. W zumbie tego problemu nie ma: układy cały czas się zmieniają, a choreografie są wesołe i ciekawe.

– Zumba gold jest skierowana do seniorów – wyjaśnia Monika Tran Van. – Zajęcia są dostosowane do ich wieku i możliwości, mniej męczące, w nieco wolniejszym rytmie niż klasyczna zumba. Mają prostsze choreografie, mniej skomplikowanych układów tanecznych, więcej sekwencji się powtarza. Staram się wplatać do choreografii ruchy zaczerpnięte z czynności dnia codziennego. Chodzi o to, żeby się poruszać, odstresować, dobrze bawić, poprawić krążenie, po prostu wyjść z domu. Im człowiek starszy, tym bardziej musi dbać o codzienną sprawność.

Zajęcia trwają ok. 60 minut. Seniorzy są przebrani w wygodne stroje i obuwie sportowe. Najlepsze są buty do treningu fitness, bo zapewniają dobrą amortyzację, dzięki czemu stawy i kolana są odciążone. Ale można wybrać jakiegokolwiek inne obuwie, w którym dobrze się nam ćwiczy. Ubranie też jest dowolne: t-shirt, getry, dres – cokolwiek, co nie krępuje ruchów. Kursanci obowiązkowo przynoszą na zajęcia wodę, bo nawyk picia jest niezwykle ważny i należy go wypracować.

Rozpoczyna się zawsze rozgrzewką: krążenia głowy, ramion, bioder. Później są wspięcia na palce, pięty. Tak, by rozgrzać każdą partię ciała. Po rozgrzewce seniorzy od razu wchodzi w choreografię. Pani Monika pokazuje za pomocą ruchów rąk, ile kroków do przodu, w lewo, w prawo, do tyłu, a grupa ją naśladuje. Panie (bo panowie pojawiają się na zajęciach zumbi bardzo rzadko) tańczą do muzyki latynoamerykańskiej, ale i światowych hitów. W tej kwestii panuje absolutna wolność. Jedyne ograniczenia to możliwości danej grupy i wyobraźnia instruktora.

– Muzyka jest skoczna, wesoła, dominują rytmy merengue, salsy, reggaetonu, bachaty – wylicza pani Monika. – Panuje duża różnorodność. Są piosenki bardziej intensywne i spokojniejsze. Nie ma w na-

szych choreografiach podskoków. Staramy się skupić na ćwiczeniach, które pozwalają trenować równowagę, koordynację i pamięć.

Trening może wydawać się wymagający, szczególnie osobom, które dopiero zaczynają przygodę z zumbą. Układy choreograficzne wymagają skupienia. Jednak z zajęć na zajęcia wszystko staje się coraz mniej skomplikowane. Ciało przystosowuje się do nowych ruchów, nabiera automatyzacji, uczestnikowi łatwiej skoordynować pracę rąk i nóg. Do tego choreografie są powtarzane, aby każdy mógł zapamiętać ruchy. Co drugie, trzecie zajęcia zmieniają się piosenki. To też jest istotne, bo zumba nie tylko poprawia sprawność fizyczną, humor i kondycję, lecz także wpływa pozytywnie na sferę intelektualną. Na koniec: wyciszenie, relaksacja, rozciąganie. A po zajęciach? Czego dusza zapagnie! Są dyskusje, rozmowy pomiędzy kursantkami i panią instruktorką, nawet spotkania towarzyskie.

– Do kawki, to muszę przyznać, jemy czasem ciastko – śmieje się pani Barbara. – Ale jak człowiek tyle się wyskacze, spali dużo kalorii, to raz na czas może sobie pozwolić, prawda?

– Zajęcia są bardzo wdzięczne, bo ludzie, którzy na nie przychodzą, naprawdę tego chcą – zauważa pani Monika. – Widać, że ruch pozytywnie na nich wpływa. Dostarcza im energii, chęci do życia. Wychodzą z domu, do ludzi, mogą nawiązać kontakty z nowymi osobami. Moje rozmowy z paniami często wykraczają poza temat zumbi. Czasem dopytuję mnie o ćwiczenia, a czasami słucham ich opowieści o tym, co u nich słychać. Innym razem pytają, czy mogę pomóc w obsłudze telefonu. Nawiązują się tutaj więzi towarzyskie, budują przyjaźnie. To też jest ogromnie ważne.

Panowie są w mniejszości

Jeśli ktoś się jeszcze zastanawia, czy zumba jest dla niego, to odpowiedź brzmi: naturalnie, że tak! O ile oczywiście lubi się zajęcia ruchowe do muzyki i taniec. Jeśli ktoś chce spróbować, lecz ma obawy, czy podoła, czy to dla niego nie za trudne, to nie ma się czym martwić: choreografie są proste, nie ma też ryzyka urazów, kontuzji. Ponadto nie trzeba mieć nie wiadomo jakiej kondycji. Jeśli ktoś nie miał wcześniej styczności z aktywnością fizyczną, może zacząć właśnie od zumbi i prosto z kanapy pójść na zajęcia do pani Moniki. Nie ma również bariery wiekowej: ćwiczą 80-, 90-latkowie.



FOT. WWW.AVIASENIORLIFE.ORG

Na zumbę gold mogą chodzić nawet osoby poruszające się na wózkach.

– Miałam takie osoby na zajęciach – wspomina pani Monika. – Ćwiczą za pomocą rąk, mimiki twarzy. Pokazują w ten sposób swoje emocje. Oczywiście jeśli ktoś ma problemy z kręgosłupem, z biodrami, powinien to zgłosić instruktorowi przed zajęciami. Czasem faktycznie występują jakieś przeciwwskazania. Ale jeśli ktoś wie, że ma problemy ze zdrowiem, powinien wcześniej skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Jedynie, co ją martwi, to fakt, że na zajęcia przychodzi tak mało mężczyzn. Nie wie jednak, z czego to wynika. Może faktycznie panie bardziej czują taniec, potrzebują takich zajęć? A może to kwestia stereotypów: że zumba to zajęcia bardziej dla kobiet? Panowie przychodzą, widzą, że są w mniejszości, i szybko rezygnują. Nie czują się komfortowo.

Tymczasem wiele tracą, bo zumba daje niesamowite profity! Dla zdrowia jest wręcz nieoceniona. Trening pozytywnie wpływa na kręgosłup, sprawia, że ruchy są płynne, bardziej gibkie. Pozwala także spalić sporo kalorii – mówi się, że od 400 do 600. Ćwiczenia pobudzają metabolizm, a co za tym idzie – spalanie tłuszczu. To ważne dla osób, które chcą schudnąć, powtarzając: na emeryturze piecze się dużo ciast, a mój metabolizm zwolnił, trzeba poćwiczyć, wziąć się za siebie. Ponadto intensywne ruchy kształtują i wzmacniają mięśnie. Zumba dotlenia mózg, poprawia krążenie, świetnie wpływa na koordynację, zapobiega chorobom układu krwionośnego, obniża

stres i poprawia nastrój. Męczymy się, pocimy, ale też wyzwalają się w naszym ciele endorfiny. Mamy przy tym dużo radości, klaskania, okrzyków. Sama muzyka jest pozytywna i wprawia w dobry nastrój. To znakomita forma odstressowania się, odwrócenia od codzienności, od problemów.

– Ruch poprawia wydolność oddechową i kondycję – tłumaczy Monika Tran Van. – Nie pracujemy nad wzmacnianiem poszczególnych partii ciała, ale to się dzieje niejako przy okazji, bo mamy ruchy rąk, nóg, bioder. Ponadto zwracam dużą uwagę na elementy, które przekładają się na lepszy komfort życia codziennego, są pomocne w profilaktyce upadków, ćwiczeniu równowagi, koordynacji ruchowej.

Gdyńskie Poruszenie

Pani Monika swoją przygodę z tańcem rozpoczęła już w wieku sześciu lat. Trenowała taniec towarzyski, jeździła na różnego rodzaju zawody sportowe. Zajęcia zumbi gold prowadzi od 2014 r. Trafiła na nie przypadkiem, jeszcze na studiach. Zaciekały ją, bo panie, które trenowały, szalały, skakały, klaskały, jednym słowem: świetnie się bawiły. Poszła sprawdzić, co tam tak wesoło, co się dzieje – i poknęła bakcyła. Nie spodziewała się, że wkrótce ona sama będzie prowadzić takie zajęcia. Ale zrobiła kurs, potem wzięła jedno zastępstwo, drugie, ktoś do niej zadzwonił, czy nie chciałaby poprowadzić zumbi w klubach fitness – i tak to się zaczęło. Z czasem zaczęła prowadzić coraz więcej kursów. Ostatnio również w ramach Gdyńskiego Poruszenia. Projekt miał na celu zaktywizowanie

wszystkich gdynian, wyciągnięcie ich z domów i przekonanie do ruchu. Cotygodniowe zajęcia jogi, pilatesu, zumbi odbywały się w kilku różnych dzielnicach i były skierowane do osób z całego Trójmiasta, młodych, starszych, w średnim wieku.

– W Gdyni widać, że seniorzy są bardzo aktywni – ocenia pani Monika. – Ja sama często widuję starsze osoby na hulajnogach elektrycznych, na rowerach, biegających. Gdynia ma niezwykle szeroki wachlarz zajęć ruchowych i robi wielką robotę, jeśli chodzi o aktywizację seniorów. Fajnie, gdyby tak było w każdym mieście. Niestety w małych miejscowościach brakuje takich zajęć.

Nawet jeśli pojawiają się jakieś zajęcia ruchowe, to nie są przeznaczone konkretnie dla tej grupy wiekowej. Seniorzy nie czują się komfortowo, ćwicząc z młodymi, a program nie jest dostosowany do ich potrzeb i możliwości. Tymczasem zumba to cudowne rozwiązanie dla osób starszych, które chcą się poruszać, aktywnie spędzić czas, poznać nowe choreografie. Człowiek lepiej się czuje po takich zajęciach. Jednak żeby tak było, musi najpierw spróbować, zmotywować się.

– Osoba, która choć trochę lubi ruch, taniec, zarazi się tą energią – uważa pani Monika. – Bardzo podziwiam wszystkie moje kursantki, że im się cały czas chce. Są fantastyczne! One wprost nie mogą się doczekać, kiedy będzie następna zumba, kiedy się wyszaleją, będą mogły uwolnić swoje emocje. Trzeba tylko dać sobie szansę i przyjść do nas.

Przygotuj plan na starość. Zacznij od listy marzeń

Dlaczego jednym emerytura dodaje skrzydeł, a innym je podcina? Jak zmotywować starszą osobę do wyjścia z domu i zadbania o siebie? Po co i czy w ogóle seniorom są potrzebne marzenia – stara się odpowiedzieć

mgr Katarzyna Tomala, psychoterapeutka z Krakowa.

Czego najbardziej się boimy w starzeniu się?

Myślę, że najbardziej boimy się utraty. W kościach strzyka coraz bardziej, pamięć już nie ta, „dawniej mogłam iść do pracy, posprzątać mieszkanie i ugotować obiad, dziś zakupy robi syn, a ja ledwo daję radę wyjść z domu do lekarza”... Badanie STADA „The Future of Your Health” z 2019 roku pokazuje, że boimy się zniedołężnienia i demencji, ale przede wszystkim uzależnienia od drugiej osoby. Z moich obserwacji wynika jednak, że zależni możemy być również od samych siebie. W takim wypadku kiedy przechodzimy na emeryturę, frustracją może wywołać bilans zysków i strat, uświadomienie sobie, że 65 lat życia minęło bez sensu, że wiele drzwi nie zostało otwartych, że właściwie nie tak miało być, przynajmniej nie tak sobie to wyobrażaliśmy. Niektórzy nie zdążyli ułożyć relacji rodzinnych i nagle okazało się, że są sami w pustym domu. Lecz przejście na emeryturę charakteryzuje pewna podwójność.

Proszę to wyjaśnić.

Jedni myślą sobie tak: mogłem podróżować, chodzić codziennie do kina, czemu nie korzystałem, nie czerpałem garściami z życia, tyle dobrego mnie ominęło! Inni natomiast widzą przed sobą wspaniałą perspektywę i przerabiają inny scenariusz: wreszcie mam czas i wiem, czego chcę, mogę realizować marzenia.

Optymiści radzą sobie w tej sytuacji lepiej. Jak wyjść z myślenia negatywnego?

Optymiści także mogą mieć słabsze dni. Ważne, by pamiętać o tym, że życie przemija, czy tego chcemy, czy nie. Starość trzeba przyjąć z pokorą i, uwaga!, nie zapominając, że życie to ciągle zmiany i rozwój.

Można przygotować się do starości?

A nawet trzeba, i trzeba robić to przez całe życie.

Jak?

Być uważnym na siebie, budować swoje zasoby w taki sposób, aby trzy istotne strefy życiowe były zadbane. Pierwsza to strefa biologiczna: warto, aby senior zastanowił

się, czy dobrze się odżywia, czy wychodzi systematycznie na świeże powietrze, czy nie potrzebuje zmienić okularów, czy bada się profilaktycznie. Druga to strefa psychologiczna. Żeby ona również była zadbaną, należy umieć odpowiedzieć sobie na pytania: czy potrafię tak rozgraniczać czas, aby mieć go dla rodziny, swoich pasji, siebie? Czy umiem zorganizować sobie odpoczynek? I trzecia strefa, społeczna: rozejrzyjmy się, czy mamy w swoim otoczeniu ludzi, którzy nam sprzyjają, mogą nas wesprzeć.

Jeśli będziemy uważni na te aspekty, powinniśmy być przygotowani do starości. Ale często przez lata zaniedbujemy te strefy (lub jedną z nich). Apeluję do pań i panów: bez względu na to, w jakim wieku jesteście, pomyślcie o odwróceniu tej kolejności, bo w pewnym momencie pojawi się, i to nagle, pustka.

I co wtedy?

Nic straconego. Na szczęście nasz mózg wyposażony jest w tzw. plastyczność. Oznacza to, że stale – w wieku emerytalnym również! – potrafi tworzyć nowe połączenia między komórkami nerwowymi i naprawiać lub zastępować połączenia uszkodzone. Innymi słowy: w wieku 70 lat wciąż jesteśmy w stanie nauczyć się nowego tańca czy języka, mamy możliwość dostosowania się do nowego trybu życia i przewartościowania pewnych rzeczy. Trzeba wziąć sprawy w swoje ręce i zadbać o własne emocje, relacje i potrzeby.

Proszę o konkretne wskazówki. Mam taką sytuację: 68-letnia samotna kobieta nie ma koleżanek, nie lubi aktywności (chyba że po prostu nie umie sobie zorganizować aktywnego życia). Zatrzymała życie swojej jedynej córce, którą samotnie wychowała. Oczekuje od niej stu procentowego poświęcenia, gniewa się, gdy ta chce spędzić weekend ze swoimi przyjaciółmi. Ma także żal do dorosłego wnuka, że spędza z nią za mało czasu. Jak wybrnąć z tej toksycznej relacji i zachęcić seniorkę do zmian?

W tej historii doszło do sytuacji: całym światem kobiety byli najpierw córka, a potem wnuk. Teraz czuje pustkę, bo oni już

nie wymagają jej codziennej opieki i troski, a ona nie wie, czym się zająć. Proponuję córce naszej bohaterki zadziałać: małymi krokami dawać mamie do zrozumienia, że czasy się zmieniają i świat w nas i wokół nas też.

Jak powinna je przekazywać?

Można założyć, że starsza pani albo nie zauważyła, albo nie doświadczyła tych subtelności. Dlatego ktoś może jej pomóc je odczuć. Im łagodniej, tym lepiej, bo będzie miała czas na przeorganizowanie sobie różnych rzeczy w głowie. Nie jest to proste, dlatego jeśli seniorka czuje się na to gotowa, radzę, aby spróbowała porozmawiać z kimś z zewnątrz, spoza rodziny, np. psychologiem. Córka i wnuk mogą proponować od czasu od czasu subtelne metody budowy własnego świata: „Babciu, a może przeczytasz książkę?”, „A może kupisz nowe doniczki i zasadzisz kwiatki, bo już dawno tego nie robiłaś?”, „A co tam słyszałaś u twojej sąsiadki, może umówicie się na kawę?”. Nie można wykluczyć, że starsza pani nie ma pomysłu, co ze sobą zrobić. Może nigdy nie wpadła na to, żeby mieć własny świat? Można jej podpowiadać, sprawdzać, co lubi, a czego nie.

Jak nie przekroczyć cienkiej linii?

Zalecam podążać drogą małych subtelności. To, co może pomóc uświadomić, że czas na zmiany, to tzw. urealnienie, że coś się kończy, że czas chcieć zrobić coś inaczej, że pora POMYŚLEĆ O SOBIE. Bo starość nas nie ominie.

Kiedyś sprezentowałam mamie karnet na basen, bez konsultacji z nią. Kręciła nosem, ale pływała cały miesiąc, dzieliła się wrażeniami, wyglądała na zadowoloną. Ostrzegła jednak: więcej nie kupuj mi karnetów. Nie posłuchałam, zamówiłam kolejny, bo mama w sumie pozytywnie oceniała tę przygodę. Lecz ponownie ten numer się nie udał – mama kategorycznie odmówiła. Co poszło nie tak?

W wieku dojrzałym szczególnie ważne jest poczucie autonomii. Musimy pamiętać, że jeśli ktoś nie przepadał za górami, to po



FOT. 123.RF

■ **Szczególnie polecam kontakty międzyludzkie. Tu nie ma miejsca na nudę!**

przejściu na emeryturę nie będzie chciał pędzić na szczyt, jeśli ktoś rzadko wychodził poza obszar swojego domu, mieszkania, pokoju, w wieku emerytalnym nie będzie pakował walizki co miesiąc i wyjeżdżał za granicę. Co możemy zrobić? Uszanować potrzeby starszej osoby. Nic na siłę.

Czy kobiety i mężczyźni starzeją się jednakowo, przeżywają podobne lęki, mają identyczne dylematy?

To zależy, jakie kryteria weźmiemy pod uwagę. Znany księgarz i wydawca Józef Unger powiedział: „Mężczyzna ma tyle lat, na ile się czuje, kobieta tyle, na ile wygląda” – i trochę tak jest. Przejście na emeryturę to moment kryzysowy w życiu. Wobec utraty aktywności zawodowej kobietom może być łatwiej niż mężczyznom, dlatego że w ciągu życia odgrywały wiele ról. Łatwiej im funkcjonować w innej aktywności, kontynuować rolę mamy i babci lub spróbować czegoś nowego. Ponadto kobiety mają większe przyzwolenie społeczne na okazywanie emocji i bycie sobą. Z drugiej strony w czasach, w których promowane są młodość i aktywność fizyczna, starzejące się ciało (a kobiece starzeje się szybciej niż męskie) wypadają mało atrakcyjnie, co jest bardziej dotkliwie dla pań niż panów.

Lepiej starzeć się na wsi niż w mieście czy to tylko stereotyp?

Człowiek i przyroda tworzą całość. Im więcej natury wokół seniora, tym łatwiej jest mu znaleźć sens życia. To aksjomat. Niemniej życie na wsi nie jest proste. Badania pokazują, że kobiety żyją ok. 10 lat dłużej niż mężczyźni. Wyobraźmy sobie wdowę,

która ma kontakt z przyrodą i własny dom, ale do lekarza trudno jej dojechać, bo daleko, a dom już jest stary, z dachu kapie i nie ma się kto tym zająć. W obliczu tak przyziemnych trudności trudno liczyć na radość z obcowania z przyrodą.

Zakładam, że znajdują się 60-70-latkowie, którzy zapytają: A po co w takim wieku marzyć? Po co utrzymywać wagę, stosować właściwą dietę, ładnie wyglądać...?

Przygotowanie się do starości podsunie nam taką odpowiedź w sposób naturalny. Przykład: muszę dbać o kondycję, aby móc pójść po grzyby do lasu albo wyjechać na wycieczkę, albo pogrzebać w ogródku. Proszę się zastanowić, co jest lepsze: nauczyć się organizować sobie czas wolny czy przeżywać stres, że przestałem być potrzebny? Aby nie doprowadzać do takich sytuacji, warto znacznie wcześniej stać się trochę egoistą i być mniej dostępnym dla bliskich na każde zawołanie. Młodszy będą bardziej doceniali poświęcony im czas i okazane wsparcie, a poza tym nasz świat niekoniecznie musi być związany jedynie z troską o dzieci czy pracą. Trzeba to samemu zrozumieć i informować o tym bliskich. Codziennie powinniśmy odpowiedzieć sobie na pytanie: co zrobiłem/zrobiłam tylko dla siebie?

Odpowiedź „ogłądałem serial” odrzucamy automatycznie?

Nie zabraniajmy nikomu oglądać ulubionych filmów, lecz niech to nie pozostanie jedynym zainteresowaniem. Codzienne siedzenie w fotelu z pilotem w ręku wzmacnia w nas poczucie, że coraz bardziej niczego się nie chce. Zgadza się Pani ze mną?

Potwierdzam!

Dzieje się tak, ponieważ oglądanie telewizji wbrew pozorom nie sprzyja wypoczynkowi. Od sprawnego funkcjonowania mózgu zależy aktywność naszego ciała i umysłu, a mózg atakowany nadmiarem bodźców jest zmęczony i działa wadliwie. Przeprowadzono badania, które dowiodły, że podczas tej formy „relaksu” wiele mięśni ciała się napina zamiast rozluźniać, przez co organizm tak naprawdę nie odpoczywa. Podobnie zachowuje się umysł. Co prawda oglądanie telewizji nie wymaga myślenia, jednak umysł atakowany licznymi bodźcami musi utrzymywać aktywność cały czas na wysokim poziomie.

Jak wygląda prawidłowe pobudzenie mózgu?

Możemy pobudzać mózg na różne sposoby. Szczególnie polecam kontakty międzyludzkie. Tu nie ma miejsca na nudę! W kontakcie z drugim człowiekiem dużo się dzieje, trzeba zastanawiać się, co powiedzieć, czego nie powiedzieć, jak stworzyć poprawną relację. Im więcej „dobrych” bodźców wysyłamy do mózgu, tym większa szansa, że nie wpadniemy w rutynę.

Kolejna dobra metoda na utrzymanie mózgu w dobrej formie to wychodzenie ze strefy komfortu.

Co Pani ma na myśli?

Senior musi podejmować nowe wyzwania, uczyć się, poznawać nowych ludzi, doświadczać nowych sytuacji, odkrywać nieznane miejsca, innymi słowy: dbać o rozwój osobisty. Nie powinien się bać wychodzić ze strefy komfortu, w której już wszystko zna. Chciałby np. nauczyć się czytać wpisy na portalu społecznościowym albo sam tworzyć posty? Warto – a nawet trzeba – zapytać o to wnuka, nie wstydić się, może też zapisać się na kurs komputerowy dla starszych osób. To dla wielu ludzi trudne, ale niezbędne dla zdrowia psychicznego, niesłusznie uznawanego wyłącznie za brak choroby. Tymczasem zdrowie psychiczne to poczucie dobrostanu, spełnienia i satysfakcji z życia. Dlatego pamiętajmy o marzeniach! Są ważne, bo nasz mózg lepiej funkcjonuje, gdy ma cel. A jaki sobie wyznaczysz senior, to zależy jedynie od niego.

70-letnia kobieta wstydzi się przyznać córce, że całe życie marzyła, by nauczyć się tańczyć argentyńskie tango. Boi się jej reakcji.

Pomyślałabym sobie, że być może całe życie wstydziła się sama przed sobą, że pragnie czegoś dla siebie, a nie dla córki, i że do dziś boryka się ze stereotypem matki Polki.

Marzenia są po to, by je spełniać, ale same się nie spełniają. Jeśli ta 70-latką odważy się i przekroczy swój próg komfortu, może usłyszeć od córki: „Mamo! Świetny pomysł! W końcu zrobisz coś tylko dla siebie”.

Pani Genowefy sposoby na uszczęśliwianie siebie i innych

Genowefa Jasiak urodziła się po to, by być sołtyską Chobotu. To nie podlega dyskusji. Czasem się tak zdarza, że człowiek całe życie coś robi, i to świetnie, a w pewnym momencie rozpoczyna nowy etap – i okazuje się, że lepiej trafić nie mógł. W przeszłości pani Gienia jako mistrz krawiectwa dbała o garderoby dostojnych dam, teraz piękniejsza Chobot i sprawia, że seniorzy w tej wsi czują się spełnieni i radośni. Poznajcie sposoby pani Genowefy na uszczęśliwianie siebie i innych!

Jest prawdziwą damą, i ta kwestia również nie zostawia żadnych wątpliwości. Nie lubi prawić morałów ani w kółko powtarzać tego samego. Mówi krótko i zwięźle, do tego stanowczo. Kilka lat temu zastosowała tę metodę podczas przemówienia do pań ze wsi: Musimy dbać o siebie, o swój wygląd, jesteśmy kobietami! Ten krótki speech okazał się skuteczny: seniorki z Chobotu zapisały się na gimnastykę, którą oczywiście zainicjowała pani Gienia. Od tamtego czasu nikt nie zrezygnował z wygibasów. Sołtyska smuci się jedynie, że mężczyźni szerokim łukiem omijają salę gimnastyczną – aczkolwiek trzeba przyznać, że i w tej kwestii można obserwować zmiany.

– Paru panów od czasu do czasu pokaże się na zajęciach, ale brakuje im systematyczności – pani Genowefa z dezaprobatą kręci głową.

Na gimnastykę zapisała się też 96-latką. W Warszawie czy innym dużym mieście byłaby już gwiazdą, celebrytką, pokazywano by ją w telewizji jako wzór aktywności dla innych seniorów. Chobot – na szczęście dla tej pani i innych mieszkańców wsi – znajduje się daleko od fleszy, dlatego seniorka spokojnie ćwiczy sobie na macie.

Oczywiście jej udział w zajęciach gimnastycznych to także zasługa Genowefy Jasiak. Prawda jest taka, że 96-latką nie dałaby rady dotrzeć samodzielnie na salę. Pani Gienia jako prawdziwa dama, pełna empatii i odpowiedzialna, zaangażowana sołtyska, wzięła to na siebie. W te dni, gdy odbywają się zajęcia dla seniorów, wkłada dres, wsiada do auta i jedzie najpierw po panią...

– Dopiero potem pędzimy razem na sport – opowiada i podkreśla, że nie trzeba z niej robić bohaterki. – Bo to normalna rzecz, że się pomaga sobie nawzajem. Ta pani jest sama. Chce ćwiczyć, dobrze jej robi ta gim-

nastyka, musi przecież ją tam ktoś zawieźć. Gdyby wszyscy seniorzy chcieli się gimnastykować, byłibyśmy zdrowszym społeczeństwem. Tak motywuję mieszkańców, że mówię im: to dla was dobre! Albo ktoś posłucha, przekona się do moich słów, albo nie. Ja nie nalegam, każdy decyduje o sobie sam. Jeśli człowiek jest mądry, to nie będzie siedział w domu i czekał na depresję.

Zajęcia sportowe to nie wszystko. Musi być również coś dla serca i duszy.

– O małą motorykę też trzeba dbać, dlatego uczestniczymy w zajęciach plastycznych, wykonujemy robótki ręczne – wta jemnicza sołtyska. I dodaje: – Jest ciekawie, a zawsze i poplotkujemy sobie, i pośmiejemy się przy tych pracach ręcznych. To odprężające.

Sama pani Gienia odpoczywa przy maszynie do szycia – najbardziej lubi łątać dziury. Jest mistrzem krawiectwa, w latach 60.–70. ubierała Elżbietę Penderecką, znane zamożne osoby, a nawet dziennikarkę BBC, która specjalnie przyjeżdżała do niej na przymiarki garsoniek. Dzisiaj nie odmówi nikomu, kto prosi o skrócenie spodni czy zwężenie spódnicy.

– Wtedy mam relaks totalny – śmieje się.

Być sołtyską to sposób na aktywność

Sen z powiek Genowefie Jasiak spędzają ostatnio trzy tematy wiejskie. To budowa chodnika (2,2 km), nadanie nazw ulicom w Chobocie i remont kapliczki. Ze sprawą chodnika pani Gienia jest na dobrej drodze; po rozmowie z burmistrzem ma optymistyczne nastawienie. Z ulicami też jest do przodu, bo część już ma swoje nazwy – Ogródowa, Leśna. Rada sołtecka zaakceptowała jej propozycję.

– Nie ma sensu wymyślać nowych nazw, bo karetką pogotowia będzie miała kłopot z dojazdem do pacjenta. Ratownicy ze stacji pogotowia w Niepołomicach znają nazwy przysiółków i świetnie orientują się w naszej wiejskiej topografii. Ulice zatem otrzymują nazwy od przysiółków. Wreszcie nieco się ucywilizujemy. Są mniejsze wioski od naszej i od dawna cieszą się z pięknych nazw.

W kwestii remontu kapliczki pani Genowefa także ma wypracowane stanowisko. Zastanawia się jedynie, jak przeformułować swój pomysł.

– Kapliczka pochodzi z 1890 r. i jest pomalowana farbą olejną. Jeśli fachowcy za-

czną ją piaskować jak inne kapliczki, to straci swój charakter. Przecież na pewno są nowoczesne metody, aby odrodzić figurkę i zachować jej urok. Będę walczyła, nie można wszystkiego piaskować – podkreśla.

Genowefa Jasiak nie przeczy, że sołtyśowanie wymyśliła sobie po to, aby pozostać aktywną i pożyteczną. Lubi pomagać, być wśród ludzi i po prostu działać. Nie stanowi dla niej problemu wymyślanie ciekawych zajęć dla mieszkańców, zwłaszcza starszych, chętnie również jeździ na spotkania z urzędnikami, przekonuje ich do realizacji zadań ważnych dla Chobotu, interweniuje w obronie słabszych, szuka partnerów do wspólnych projektów. Jest otwarta na wszystkich i na różne, nawet oryginalne, niecodzienne idee. I za to uwielbia ją lokalni aktywiści.

– Z Panią Gienią i jej otwartością świat zmieniać na lepsze jest łatwo. Oby więcej takich seniorów – chwali ją. A sołtyska tłumaczy:

– Nie wyobrażam sobie, że będę całymi dniami siedzieć, leżeć, plotkować. Na to czasu brak. W Chobocie powstały różne organizacje: Koło Seniorów, Koło Emerytów, należą też do Związku Pszczelarzy. Zdarzają się dni, gdy mój telefon nie milknie do późnego wieczoru.

Chobot to rzeczywiście niezbyt duża wieś – ma 100 numerów. Ale jeśli chodzi o sołtyśowanie, to spraw do załatwienia jest co niemiara. Genowefa Jasiak gospodarzy już 21 lat, od 2000 r. Gdy przeprowadziła się do Chobotu z Krakowa, od razu zaproponowała sąsiadom, że zajmie się porządkiem na wsi. Entuzjazmu i zapału przez te lata nie straciła. Jak jej się to udaje?

– Przecież co chwile jest coś nowego do zrobienia, tu na rutynę nie sposób narzekać!

Nauczyć seniorów korzystać z komputera

Jeszcze przed pandemią pani Genowefa postanowiła wejść w zupełnie nowy dla siebie projekt, finansowany ze środków Europejskiego Korpusu Solidarności. Jego tytuł brzmiał poważnie: „Aktywizacja informacyjna i krajoznawcza seniorów i osób niepełnosprawnych”.

– Sport na wsi mamy, artystyczne zajęcia także, ale przecież intelektualny wysiłek seniorowi też jest niezbędny. Słucham różnych mądrych ekspertów, często to powtarzają. Dlatego gdy zaproponowa-

nam usiąść w ławce i uczyć się, jak klikać w te komputery, nawet się nie zastanawiałam. Nie śmiałam marzyć o tym, że ktoś zechce przyjeżdżać do nas i odkrywać z nami komputerowy świat – wyjaśnia sołtyska.

Pomysłodawcy zajęć komputerowych to młodzież z 6-2 Hufca Pracy w Niepołomicach. Młodzi sami wymyślili, że chcą nauczyć starsze osoby korzystać z komputera, płacić rachunki przez Internet, zakładać konto e-mailowe bądź na portalach społecznościowych, sprawdzać pogodę itd.

– Ktoś inny może i miałby wątpliwości co do naszej propozycji, lecz pani Genowefa od razu zgodziła się na udział w projekcie. Zorganizowała grupę chętnych, znalazła miejsce, gdzie odbywały się zajęcia. Spotykaliśmy się w domu kultury, tam zarezerwowała terminy, aby sale były dostępne wyłącznie dla nas – wspomina Anna Rogowicz, koordynatorka projektu z niepołomickiego Hufca Pracy.

W związku z pandemią zajęcia odbywały się w małych grupach, zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami. Chętnych nie brakowało, a starsi uczniowie i młodszy nauczyciele złapali wspólny kontakt. Niestety na kilka miesięcy zajęcia zawieszono. Seniorzy i młodzi nie mogli doczekać się spotkania.

– Po długiej przerwie było bardzo gorące przywitanie, dopiero potem przystąpiono do powtórki z podstaw obsługi komputera – zdradza koordynatorka z Hufca Pracy.

Najciekawsze było to, że w ramach projektu przedstawiciele obu pokoleń integrowali się nie tylko podczas zajęć przed monitorami. Jeździli również razem na wycieczki. Krynica, Inwałd, Bochnia, Wadowice, Szczawnica – to jedynie niektóre zwiedzone przez nich miejscowości. Planowali wyjazdy samodzielnie, szukając informacji na temat atrakcji turystycznych w tych miejscach.

– To było coś fantastycznego – zachwyca się pani Gienia. – Ze sto razy jeździłam do Krynicy, ale dopiero podczas tej wycieczki dowiedziałam się, jaki to miejsce ma potencjał. A ile ciekawostek o Nikiforze poznaliśmy!

Jeszcze cieplejsze wspomnienia seniorzy z Chobotu zachowali o swoich młodszych kolegach i koleżankach.

– Razem z nami na wycieczkach były starsze, schorowane osoby niepełnosprawne z domu pomocy społecznej. Byliśmy gotowi im pomagać w poruszaniu się i w innych kłopotliwych sprawach podczas podróży. Jestem pod wrażeniem, jak troskliwie i empatycznie młodzież się nimi zajmowała. Ich opieka była kompletna, nie było potrzeby ich wyręczać. Cieszę się, że moi seniorzy z Chobotu uczestniczyli w tej przygodzie – mówi sołtyska.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE GENOWEFY JASIAK

■ Nie wyobrażam sobie, że będę całymi dniami siedzieć, leżeć, plotkować. Na to czasu brak.

Na zakończenie młodzież przygotowała małą niespodziankę dla starszych: projekcję zdjęć z wyjazdów. Wszyscy doskonale się bawili, wspominając wspólnie spędzone chwile przy grillu. Projekt okazał się strzałem w dziesiątkę i będzie kontynuowany!

O pani Genowefie można by napisać jeszcze kilka stron. W tekście nie ujęto nawet jednej trzeciej jej działalności – nie wspomniano np. o tym, że co roku czyn-

nie włącza się w przygotowanie paczek dla najuboższych seniorów: ustala listę osób w potrzebie, odbiera paczki i rozwozi je potrzebującym. Ani o tym, że przyjeżdżają do niej początkujący pszczelarze po porady, jak postępować z pszczołami, bo jest w tym mistrzynią. Z wiekiem tylko przybywa jej energii, korzysta z niej zatem i chętnie dzieli się nią z innymi.

A jakie Wy macie sposoby na uszczęśliwianie siebie i swoich bliskich? ●

Ruszaj się, a będziesz zdrowszy

Rozmowa z **dr Sylwią Nowacką-Dobosz** z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, specjalistką w zakresie antropomotoryki i wychowania fizycznego oraz autorką badań sprawności fizycznej seniorów

Czy mamy wpływ na swoją starość i możemy spowolnić ten proces?

Mamy wpływ, ale nie stuprocentowy. Genetyka warunkuje pewne predyspozycje, możliwości, wyznacza granice różnych przemian, skłonności. Od budowy ciała, przez jego funkcjonowanie, po schorzenia. Szukając jednak usprawiedliwienia w genetyce, zwalniamy się z odpowiedzialności za własne postępowanie. Tymczasem w większości przypadków mamy spory wpływ na naszą kondycję fizyczną.

Wszystkie układy naszego organizmu, w tym mięśniowy i kostny, muszą być pobudzone strumieniem bodźców w sposób systematyczny i z siłą ponadprogową. W przeciwnym razie ośrodkowy układ nerwowy przestaje w nie „inwestować”. To tak, jak z samochodem, który nie jeździ – nie warto łać w niego paliwa. W organizmie wszystko, co nieużywane, zanika. Rozwijają się jedynie te organy, które są stymulowane. To uniwersalne prawo biologiczne.

Jakie jeszcze są skutki braku ruchu?

Długo można by wymieniać. Począwszy od zdrowotnych, poprzez emocjonalne, na społecznych skończywszy. Rola aktywności fizycznej wzrasta w starszym wieku. Dzięki niej możemy przeciwdziałać naturalnemu spadkowi potencjału biologicznego. Ruch pomaga utrzymać siłę mięśni i wydolność tlenową. Bez odpowiedniego dotlenienia organizmu i w wyniku przewlekłego stresu zmniejsza się napięcie błony komórkowej, łatwiej wnikają w nią bakterie i wirusy – a zatem tracimy odporność. Dotlenienie to nie tylko lepsza praca mięśni. To też lepsze trawienie i myślenie. Jeśli jesteśmy niedotlenieni, spada aktywność naszego mózgu,

mamy problemy z koncentracją, pamięcią. Wszystkie układy: kostny, mięśniowy, trawienny, nerwowy są ze sobą ściśle powiązane. To, co się dzieje w jednym, będzie wpływało na funkcjonowanie wszystkich innych.

Ruch sprawia także, że mamy lepsze krążenie. To zaś poprawia zaopatrzenie organizmu w substancje odżywcze i wspomaga procesy oczyszczania: wydalamy niepotrzebne toksyny, produkty przemiany materii. Aktywność fizyczna wspiera metabolizm. A właściwy metabolizm przeciwdziała występowaniu wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, stłuszczenie wątroby, choroby układu krążenia itp.

Ma znaczenie to, że się wcześniej ćwiczyło? Czy to, co wypracujemy w młodości, zapoczątkuje na starość?

Do starości powinniśmy się przygotowywać już w wieku szkolnym. Budujemy wtedy nasz potencjał zdrowotny: sprawność fizyczną, koordynację ruchową, wydolność, ale również masę mięśniową, kostną. Niska aktywność fizyczna w nastoletniości będzie negatywnie rzutować na to, co się z nami stanie, gdy będziemy mieć lat 50, 60 i więcej.

Od czego zacząć budowanie formy?

Podejmując aktywność sportową w starszym wieku, należy zachować ostrożność i rozwagę. Seniorzy często cierpią na zaburzenia równowagi, co zwiększa ryzyko upadków i kontuzji z tym związanych. O ile możliwości siłowe utrzymujemy dość długo, bo nosimy zakupy, podnosimy różne przedmioty albo uprawiamy działkę, to typowych ćwiczeń równoważnych raczej nie podejmujemy. A bez równowagi – nawet jeśli jesteśmy silni, wydolni – niewiele możemy wokół siebie

zrobić, trudno też radzić sobie zawodowo i w życiu społecznym. Lęk przed upadkiem skutecznie hamuje aktywność fizyczną.

WHO zaleca podejmowanie umiarkowanej aktywności przez osoby starsze pięć razy w tygodniu po pół godziny. Intensywniejsze ćwiczenia także mogą być przez seniora uprawiane – trzy razy w tygodniu po 20 minut. Radziłabym jednak, abyśmy podejmując wysiłek w starszym wieku, dostosowywali go do swojej kondycji fizycznej i stanu zdrowia.

Dobrze wcześniej skonsultować się z trenerem personalnym, dietetykiem, fizjoterapeutą?

Wspaniale byłoby poradzić się lekarza rodzinnego. Niestety oni często odradzają aktywność w starszym wieku w obawie przed przeciążeniem organizmu. Brakuje im rzetelnej wiedzy na temat tego, jak ruch wpływa na różnego rodzaju schorzenia.

Z kolei trener personalny kosztuje i nie każdy emeryt może sobie na niego pozwolić. Ale nie chodzi o to, żeby taki trener cały czas nas prowadził (choć byłoby wspaniale). Można opłacić dwa, trzy treningi, zapoznać się z ćwiczeniami i ułożyć indywidualny program, a potem raz na miesiąc czy dwa korzystać z konsultacji. Poza tym można zapisać się na zajęcia w uniwersytecie trzeciego wieku – tam zawsze znajdzie się ktoś, kto udzieli profesjonalnej porady. Rzetelne informacje da się również znaleźć w Internecie – może w tym pomóc rodzina. Aplikacja w telefonie to też dobry wybór: liczy kroki i kalorie, monitoruje tętno...

Polscy seniorzy są aktywni?

Statystyki nie są optymistyczne. Około 40–50% (a nawet więcej) osób starszych nie podejmuje żadnej aktywności. Z wiekiem

ten odsetek rośnie. Wiele zależy od tego, gdzie mieszka senior. W dużych miastach to jest modne: zapisać się na UTW, jeździć na rowerze, dbać o działkę, uprawiać nordic walking. Im mniejsze miasteczko, tym gorzej ze świadomością, że ćwiczenia są potrzebne ze względów zdrowotnych. Na wsi ludzie często całe życie przepracowali w rolnictwie, mówią więc: ja się już naharowałem, muszę odpocząć. Z drugiej strony trudno im coś zaoferować, bo na miejscu często nawet nie ma gdzie się spotkać, a co dopiero razem ćwiczyć. To rodzaj wykluczenia. Szczególnie starsi, samotni mężczyźni wycofują się z życia społecznego i wszelkiej aktywności.

Co jest najważniejsze w przekonaniu seniorów do ruchu?

Budowanie ich świadomości. Dziś dużo dobrego w tym zakresie robią media. Starsze pokolenia nie miały tej wiedzy, a często i przykładu. Senior był skazany na siedzenie w domu, choroby, zaleźność od innych. To się bardzo zmieniło. Jednak cudownie byłoby, gdybyśmy to budowanie świadomości – przygotowanie do spokojnego, pogodnego starzenia się – zaczęli w ramach edukacji szkolnej. Młodzież dużo wie o tym, jak się rozmnaża panofelek, o mchach i paprotkach. Lecz kiedy pytamy osoby kończące szkołę średnią o to, jak kobieta powinna się przygotować do menopauzy, nie potrafia odpowiedzieć. Mamy w Europie starzejące się społeczeństwo i powinniśmy zadbać o odpowiednią świadomość ludzi na temat starzenia się i roli aktywności fizycznej w tym procesie.

A co daje ruch?

Wielu moich seniorów też mnie o to pyta: „No dobrze, ale co ja z tych ćwiczeń będę mieć, co się



FOT. 123.PF

Aktywność fizyczna wspiera metabolizm. A właściwy metabolizm przeciwdziała występowaniu wielu chorób cywilizacyjnych.

w moim życiu zmieni?” Będziesz zdrowszy, sprawniejszy, twój organizm będzie dotleniony, będzie lepiej funkcjonował zarówno na poziomie komórkowym, jak i poszczególnych narządów. Będziesz mieć lepszą figurę, kondycję, chęć do życia, do tego, żeby zadbać o siebie i o bliskich. Osoby aktywne rzadziej są samotne – łatwiej im znaleźć przyjaciela. Umiarkowany wysiłek fizyczny odstresowuje. Systematyczność, będąca wyzwaniem, wzmacnia silną wolę, której brak przejawiał się tym, że rezygnowałeś z działania, bo mówiłeś sobie: jestem już stary. Jeśli zachowasz dobrą kondycję, będziesz mieć lepszą estetykę ruchu i ciała. Będziesz chętniej wychodzić z domu, możesz nawet imprezować. Może pójdziesz na tańce, wyjedziesz do uzdrowiska, wybierzesz się w plener z grupą? Wychodząc do ludzi i zmieniając otoczenie, nauczysz się nowych rzeczy, a w ten sposób przeciwdziałasz procesom degeneracyjnym w mózgu, m.in. chorobie Alzheimera.

Jak widać, korzyści płynące z uprawiania sportu mają wymiar nie tylko fizyczny, lecz także emocjonalny i społeczny.

Uprawiając sport, przedłużymy sobie życie?

Nie ma jednoznacznych, potwierdzających to wyników ba-

dań, niemniej na pewno podniesiemy jakość tego życia, które nam zostało. Zmniejszy tempo postępowania chorób lub odsuniemy w czasie wystąpienie nowych.

Ćwiczący seniorzy twierdzą, że odczuwają przyływ energii, wigoru w całym ciele. Są dumni z tego, że robią postępy. Często tłumaczą im: nie musisz od razu zrzucić 20 kilogramów. Zaczni od kilograma na miesiąc. Zmieniaj ćwiczenia, niech pracują różne partie ciała. Nie bój się w tedy nudne, monotonne. Sport może być ucieczką od problemów. Wysiłek uwalnia endorfiny, czyli hormony szczęścia, i dzień wydaje się piękniejszy.

Jakie formy aktywności wybrać? Ćwiczenia rozciągające, siłowe, wydolnościowe?

Trudno podać gotowy zestaw ćwiczeń dla każdego. W naszym organizmie nic się nie zmienia, jeśli będziemy coś robić incydentalnie. Jeśli bodziec nie będzie odpowiednio silny dla danej osoby, system nerwowy go zignoruje. Organizm nie zbuduje masy mięśniowej, jeśli będziemy ćwiczyć raz w tygodniu. Wysiłek musi być optymalny i dopasowany do możliwości, musi też stanowić wyzwanie w granicach bezpieczeństwa zdrowotnego. Inaczej nie zro-

bimy postępu, nie będzie efektu profilaktycznego ani zdrowotnego. I pamiętajmy, że w starszym wieku sukcesem już jest utrzymanie sprawności na dotychczasowym poziomie.

Następna zasada to stopniowanie trudności. Bierzemy pod uwagę swoje możliwości i zaczynamy od ćwiczeń lżejszych, łatwiejszych, stopniowo przechodząc do większych obciążeń i bardziej skomplikowanych ruchów.

Jeśli mieliśmy długą przerwę w aktywności, w starszym wieku zaczynamy od spacerów, marszów. Na początek pół godziny w komfortowym tempie, potem godzina, później można zwiększyć tempo i spacerować dwa razy dziennie itd. Polecałabym ponadto znalezienie grupy, która uprawia nordic walking. W grupie różniej.

Ważne są też ćwiczenia rozciągające. Ze stawów muszą popłynąć bodźce do ośrodkowego układu nerwowego, aby ten „wydał” rozkaz odżywiania ich. Każde nowe ćwiczenie powinniśmy utrzymywać co najmniej przez trzy tygodnie.

Dość z tych aktywności wiąże się z wychodzeniem z domu. Nasza pogoda nie zachęca do ruchu na powietrzu.

Marsz w niepogodę jest jak najbardziej zalecany. Odpor-

ność w całej populacji spada właśnie dlatego, że przestaliśmy się wystawiać na czynniki zewnętrzne. Nasz organizm nie buduje odporności, jeśli nie ma różnorodnych bodźców. My się zwalniamy z wyjścia na spacer, kiedy pada deszcz lub śnieg czy wieje wiatr, i dlatego mamy niską odporność. Skąd mielibyśmy ją mieć, jeśli cały wolny czas spędzamy w domu? Cały dzień jesteśmy odcięci od naturalnych bodźców. Trzeba wrócić do ruchu na świeżym powietrzu. Oczywiście z pomięciem dni smogowych.

Rozwój cywilizacyjny i postęp technologiczny ułatwiają nam życie, ale sprawiają, że coraz mniej się ruszamy.

Z postępem technologicznym jest trochę tak, jak z pieniędzmi. Pieniądze same w sobie nie są ani złe, ani dobre, to zależy, do czego je wykorzystamy – a to z kolei zależy od naszej mądrości, edukacji. Bezruch odpowiada za choroby zwyrodnieniowe stawów, układu kostnego, trawiennego, oddechowego. Do tego spożywamy mocno przetworzone jedzenie, z wieloma dodatkami chemicznymi, których organizm musi się pozbywać. Minimalny poziom aktywności nie stymuluje metabolizmu.

Procesy degeneracyjne w organizmie przebiegają bardzo powoli. Kiedy mamy 30–40 lat, nadal czujemy się piękni, młodzi. Nie zauważamy, że procesy inwolucyjne trwają, a brak ruchu je przyspiesza. Zaniedbania ruchowe kumulują się i po 20 latach „nagle” pojawiają się choroby, tracimy siły do życia, jesteśmy wypaleni. Ale nie ma się czemu dziwić, jeśli temu nie przeciwdziałaliśmy. Dlatego należy wszystkich edukować, że brak aktywności ruchowej powinniśmy uzupełniać codziennie, tak jak uzupełniamy niedobory płynące w organizmie. Problem polega na tym, że z braku wody umieramy po trzech dniach, natomiast skutki braku aktywności fizycznej są rozłożone w czasie i trudno nam je dostrzec.

Czy po zaćmie można wsiąść na rower i pędzić przez las?

Czy wiecie, że przy łzawieniu ma znaczenie, jak śpimy? Czy domyślaliście się, że oczy to lustro organizmu? Oglądając dno naszego oka, okulista może opowiedzieć, na jakie choroby cierpimy, czy jesteśmy aktywni, czy leniwi, a nawet czy palimy papierosy. Wszystko, co senior powinien wiedzieć o swoich oczach, zdradza **dr n.med. Małgorzata Woś**, ordynator Oddziału Okulistycznego w Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Żeromskiego SP ZOZ w Krakowie.

Jak się dowiedzieć, że z naszymi oczami dzieje się coś złego?

Objawy schorzeń okulistycznych na szczęście są dość szybko zauważalne dla pacjentów. Na przykład dyskomfort związany z tzw. suchym okiem – osoby starsze skarżą się wówczas na pieczenie, łzawienie, „piasek w oczach” czy wydzielinę. To dokuczliwe sygnały, utrudniające codzienne czynności.

Łzawienie to przypadłość związana z wiekiem? Często tak.

Czy wiadomo, dlaczego oczy zaczynają nadmiernie łzawić?

Przyczyn nadmiernego łzawienia może być wiele. Jedną z najbardziej rozpowszechnionych to zaburzenie składu filmu łzowego. Film łzowy to warstwa ochronna, nawilżająca i odżywcza powlekająca powierzchnię gałki ocznej. Czasami jednak ustawienie powieki, która z wiekiem staje się bardziej wiotka, prowadzi do tego, iż cały układ odpowiadający za odprowadzanie łez zaczyna gorzej funkcjonować. Proponujemy wtedy seniorowi operacyjną korektę powieki.

Może też się zdarzyć, że zaburzenia wiążą się z innymi strukturami dróg łzowych. Wówczas konieczny jest zabieg przywracający drożność – często wykonujemy go wspólnie z laryngologami.

Niektóre przyczyny łzawienia eliminuje się łatwo i szybko: wystarczy stosowanie kropli nawilżających, chusteczek, czyli tzw. leczenie zachowaw-

cze. Może również być tak, że łzawienie trzeba leczyć innymi sposobami. Dlatego tak ważną w tej kwestii jest konsultacja u okulisty, który ustali, co spowodowało problem – skład łez, ich odpływ czy choćby nieprawidłowe ustawienie powiek.

Jak możemy sobie sami pomóc?

Nawilżajmy porządnie oko. Ale mowa nie tylko o kroplach – nie zapominajmy o piciu wody, czyli nawadnianiu całego organizmu! Nie śpijmy na płasko, ustawmy poduszki nieco wyżej. Pamiętajmy także, aby powieź trze w pomieszczeniu, w którym śpimy, nie było zbyt suche.

Co może być przyczyną tego, że senior zaczyna gorzej widzieć?

Jednym z częstszych schorzeń okulistycznych u osób starszych jest zwyrodnienie plamki żółtej. Przyczyny tej choroby nie są do końca znane, lecz na pewno wiąże się ona ze starzeniem się, gdyż pojawia się jedynie u osób powyżej 60. roku życia. Nawet nazwa tego schorzenia (*Age-related macular degeneration*, AMD) zawiera zwrot „związane z wiekiem”. Wydłużenie średniego czasu życia skutkuje niestety zwiększoną liczbą chorych.

Co się wtedy dzieje z oczami?

Plamka żółta odpowiada za dobre widzenie centralne. Jeżeli ulegnie uszkodzeniu, pacjenci to natychmiast odczuwają. Nie sposób nie zauważyć tej choroby: pacjenci skarżą się, że nie mogą czytać, bo mimo korekty okularowej uciekają im literki, faluje linia, pojawia się mgieł-

ka czy ciemna plama w centralnym polu widzenia – różnie to opisują.

Co wówczas robić?

Zgłosić się do okulisty w trybie natychmiastowym. Czas ma decydujące znaczenie, bo jeśli chory dotrze do specjalisty zbyt późno, my, lekarze, nie będziemy mogli mu pomóc.

Zwyrodnienie może mieć postać mokrą i suchą. Sucha postać choroby jest zanikowa (choroba postępuje stopniowo); dochodzi w niej do obumierania komórek odpowiedzialnych za prawidłowe odbieranie wrażeń wzrokowych. W tym przypadku pozostaje jedynie suplementacja plamki, bo nie ma skutecznych sposobów leczenia. W młodszej postaci zwyrodnienia obserwujemy powstanie patologicznych naczyń w obrębie plamki. Dobra wiadomość jest taka, że ten typ schorzenia możemy leczyć. Po zakwalifikowaniu seniora do programu lekowego podajemy mu zastrzyki do wnętrza gałki ocznej, na początku co miesiąc, później co dwa. Pacjenci są pod regularną kontrolą specjalisty. Sama procedura odbywa się w warunkach sali zabiegowej, w znieczuleniu miejscowym, i jest bezbolesna.

Czy i jak senior może sobie pomóc?

Najważniejsze, co chciałabym podkreślić, jest to, by pacjent jak najszybciej zgłosił się do okulisty. Od tego zależy, czy terapia będzie skuteczna. Jeśli osoba starsza będzie zwlekała z wizytą, w gałce ocznej może powstać blizna. Siatkówka jest

tkanką nerwową, jeśli zatem dojdzie do utraty komórek bliźny, lekarz będzie bezsilny.

Czy pacjent powinien zażywać suplementy? Reklamuje się sporo takich, które wspomagają widzenie.

Na rynku znajdziemy dużo preparatów, które suplementują plamkę, zawierających m.in. luteinę, zeaksantynę, resweratrol, a także odpowiedni zestaw witamin. Radzę jednak zakupić je po konsultacji z lekarzem. Nie wszyscy seniorzy muszą zażywać suplementy, nie wszyscy też powinni to robić, np. ze względu na to, że obciążają wątrobę.

Ważna jest ponadto odpowiednia dieta. W okresie powszechnego dostępu do owoców i warzyw zielonych (brokuł, jarmuż, szpinak) starajmy się jeść ich więcej. Zawierają dużo składników pożytecznych dla plamki żółtej. Nasz organizm nie jest w stanie ich wszystkich wytworzyć, dlatego czerpmy z warzyw w czystej postaci.

Kolejne schorzenie, które dotyka seniorów, to zaćma.

To zmętnienie soczewki, pełniącej istotną funkcję w procesie widzenia. Pierwsze objawy to rozproszenie światła, podwójne widzenie, widzenie za mgłą; w obrazie, który widzi pacjent, dominuje kolor żółty, kolory stają się „brudne”. Osoba starsza może być zaskoczona tym, że zaczyna lepiej widzieć z bliska i nie potrzebuje już okularów do czytania. Paradoksalnie taka poprawa – bo pojawia się krótkowzrocz-



■ Nawilżajmy porządnie oko.

ność – to również objaw zaćmy. Często zaćmie towarzyszy łzawienie.

Czy w tej sytuacji konieczny jest zabieg?

To zabieg chirurgii jednego dnia, bezpieczny dla pacjenta, przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym. Obecnie uważa się, że przed zabiegiem nie jest konieczne modyfikowanie leków przeciwpłytkowych czy kardiologicznych. Na szczęście teraz zaćmę operujemy w momencie, gdy zaczyna dokuczać pacjentowi, nie czekamy, aby dojrzała.

Czy senior może uprawiać sport po zabiegach czy zastrzykach okulistycznych?

Po zaćmie oko goi się do 6 tygodni. Rana jest bezszwowa i małutka – poniżej 3 mm, ale i tak nie zalecamy w tym czasie pływania, kąpieli, korzystania z basenu, sauny, jacuzzi, dźwigania ciężarów. Żyjmy jednak normalnie, bo ten zabieg ma poprawić komfort życia, a nie go pogorszyć. Dlatego nie zmieniamy trybu życia. Oczywiście wszystko powinno odbywać się pod kontrolą lekarską, zależnie od stanu oka.

Czy są dyscypliny sportowe niekorzystne dla naszego wzroku?

Nie ma takiej dyscypliny sportowej, której nie można by uprawiać z powodu powyższych schorzeń okulistycznych. Pamiętajmy jedynie, że jeśli

mamy upośledzone widzenie, ryzyko kontuzji jest większe. Po prostu uważajmy na siebie. Ale uwaga: na stan gałki ocznej negatywnie wpływa palenie papierosów, podobnie jak na pozostałe narządy. Widzimy to!

Proszę zdradzić, jak konkretnie.

Gałka oczna to jedyne miejsce w organizmie, gdzie przeżyłowo możemy zobaczyć stan naszych naczyń krwionośnych – podczas badania dna oka. Nieprzypadkowo kardiolog i diabetolog wysyłają swoich pacjentów na konsultacje okulistyczne. Chodzi nie tylko o powikłania okulistyczne w wielu schorzeniach, lecz przede wszystkim o to, że wyłącznie okuliści mogą zoba-

czyć naczynia na dnie oka na żywo. Możemy bowiem wnioskować, że naczynia w sercu, nerkach, mózgu będą w takim samym stanie jak te, które widzimy w gałce ocznej. Jeśli np. obserwuję zmiany cukrzycowe na dnie oka u chorego z retinopatią cukrzycową, to daję diabetologowi sygnał, że cukrzyca jest źle leczona. Gdy widzę u pacjenta nitkowate wąskie naczynia, pytam, czy leczy się na nadciśnienie – jeśli nie, to czas najwyższy zgłosić się do kardiologa, zbadać cholesterol itd.

Dzięki temu, że widzimy naczynia na dnie oka, możemy zapobiegać wielu chorobom, ale też właściwie ukierunkować leczenie. ●

Aktywny senior nie boi się zmieniać siebie

Uroczy drewniany domek w cichej okolicy, oczywiście z widokiem na góry, piękny, zadbane ogród, para słodkich czworonożnych pupili, błogie letnie poranki, długie zimowe wieczory z książką przed kominkiem – tak może wyglądać idealna emerytura. To żadna scena filmowa, to prawdziwa historia. Taką sielankę wymyśliła sobie i wcieliła w życie Lucyna Jakubowska, aktywna, samodzielna, spełniona i zadowolona seniorka z okolic Wieliczki.

Droga z Wieliczki do jej domu jest krótka, lecz dość kręta i stroma. Znajdujemy się już tak wysoko, że mamy stąd widok na szczyty Beskidu Wyspowego. Skręcamy w wąski leśny trakt. Gdy się z niego wynurzamy, wjeżdżamy na ulicę, przy której kiedyś, dawno temu, po lewej stały domy i budynki gospodarcze, a po prawej znajdowały się tereny upraw rolnych. W latach 90. rolnicy zaczęli kawałek po kawałku sprzedawać tę ziemię. Wtedy też przypadkowo trafiła tutaj pani Lucyna.

Kobieta koło pięćdziesiątki zaczyna nowe życie

– Szukałam działki dla siebie. Musiała spełniać dwa warunki: nie chciałam mieć sąsiadów zbyt blisko, bo lubię ciszę, i chciałam mieć widok na góry. Do tej znalezionej w trakcie jednego z poszukiwawczych weekendów nie miałam żadnych zastrzeżeń. Decyzję o zakupie podjęłam tego samego dnia, takiej okazji nie można było przegapić – wspomina kobieta.

To na pewno był przełomowy moment w jej życiu. Można śmiało stwierdzić, że w tamtym roku zaczęła się konsekwentnie przygotowywać do nowego etapu życia: przejścia na emeryturę. Nie zdawała sobie wte-

dy z tego sprawy, ale jedno było pewne – wiedziała, czego chce.

– Chciałam wybudować dom dla siebie. Nie dla dzieci czy wnuków, lecz dla siebie, taki, jaki wymarzyłam sobie. Nie wiem, co syn w przyszłości zdecyduje się z nim zrobić. To jego sprawa. Ale ja tu przeżyłam bardzo szczęśliwe chwile.

O zakupie działki i budowie domu pani Lucyna może opowiadać godzinami. W trakcie inwestycji rejestrowała każdy jej etap, teraz z ogromną satysfakcją pokazuje zdjęcia, jak krok po kroku tworzyła swój raj. Ma się czym chwalić: tu rzeczywistość jest pięknie. Pani Lucyna nie wstydzi się dumy ze swojego dzieła.

Gdy zaczęła budowę domu, miała ok. 47 lat i jeszcze pracowała w wydawnictwie w Bielsku – Białej. Co weekend tu przyjeżdżała, aby pilnować postępu prac. Nie stawiła nowego budynku: położyła fundamenty i przeniosła na działkę klimatyczną górską chałupę, starą i drewnianą. Ją też znalazła, w Sidzinie koło Jordanowa. Wystrząsała także ekipę góralską, którzy rozebrali dom i przewieźli go w nowe miejsce. Długie na 9 metrów, ponumerowane starym gwoździem bale poskładali jak klocki lego, deseczka po deseczce.

Wyobrażacie to sobie? Czterdziestoparoletnia kobieta niczego się nie boi, wchodzi bez żadnej pomocy, w ciemno, w nieznanym dla siebie temacie budowlane. Dużo prac wykonuje sama, na każdym z etapów. Nigdy przedtem niczego nie budowała. Jak sprawiła, że ominęły ją lęki?

– Trzeba mieć w sobie odwagę i pewność siebie, trzeba też wiedzieć, czego się chce, i dążyć do tego. Nie bać się nowych wyzwań, nawet gdy ma się prawie 50 lat – podkreśla.

Jej motto życiowe: każdy dzień szturchnąć. Po śląsku



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE LUCYNY JAKUBOWSKIEJ

oznacza to: przeżyć każdy dzień ciekawie, z pożytkiem dla siebie i innych. Pani Lucyna rzeczywistości nie lubi marnować czasu na głupawe rozmowy o niczym i „nicnierobienie”. Woli np. pracować w ogrodzie.

Ogród to sala gimnastyczna i siłownia w jednym

Żeby opisać ogród Lucyny Jakubowskiej i pokazać jego piękno, trzeba by być poetą. Naprawdę! Ta kobieta czyni cuda na niewielkim kawałku górzystej działki. Rosną u niej wspaniałe pomidory i maliny oraz dziesiątki, setki roślin dekoracyjnych: kwiaty, krzewy, byliny, drzewka. Można wymieniać i zachwycać się w nieskończoność. Ogród to jej hobby, pasja, miłość. Aż nie chce się opuszczać tego miejsca.

– Ogród to nie tylko fantastyczny relaks dla mnie. W sezonie trzeba się tu tyle pracować, że śmiało mogę powiedzieć, że odgrywa on rolę i siłowni, i sali gimnastycznej.

W każdym razie mięśnie solidnie odczuwają codzienną pracę – śmieje się pani Lucyna.

Najciekawsze jest to, że ogród w pewnym momencie również był całkowitą nowością w jej życiu. Nie bała się przekraczać granic i w tym temacie, z odwagą godną podziwu i naśladowania. Drodzy seniorzy, nie bójcie się wchodzić w nowe dla siebie tematy. Warto, bo wtedy życie – tak jak ogród pani Lucyny – nabiera form, kształtów, kolorów, staje się ciekawsze. Poza tym to aktywność, która dodaje skrzydeł i sił, ukierunkowuje na pozytywne myślenie.

– Czytałam, eksperymentowałam, popełniałam błędy, przesadzałam. Jednym słowem: cały czas uczyłam się ogrodnictwa, przecież przedtem nie zajmowałam się kwiatami wcale – wspomina nasza bohaterka.

Edukacja sąsiadów i ratowanie zwierząt

Co to oznacza: być aktywnym seniorem? Na pewno nie chodzi

jedynie o to, aby pędzić co dnia na fitness czy wsiadać na rower. Aktywna postawa to też zaangażowanie w życie swojej wsi czy swojego osiedla, wspólne rozwiązywanie problemów z sąsiadami. Pani Lucyna jest w tym świetna. Doskonale zdaje sobie sprawę, że nawet jeśli uwielbia ciszę i samotność, to nie sposób izolować się od ludzi.

– Jesteśmy wszyscy różni, mamy inne podejście i opinie i to zrozumiałe. Nie zgodzę się jednak nigdy z tym, jak na wsi odnoszą się do zwierząt. Będę walczyła z okrucieństwem – oznajmia stanowczo.

Gdy przeniosła się na wieś, wiedziała, że nikomu niepotrzebne, nowo narodzone kociaki są zabijane. To była większa norma. Psy na łańcuchach, niektóre dokarmiane tylko od czasu do czasu, bezdomne koty, które płodziły bezpańskie kolejne pokolenia – również. Nie mogła pozostać obojętna. Poszła na wojnę... edukacyjną.

– Na klótnie szkoda czasu. Postanowiłam edukować sąsiadów i z czasem przyjęli do wiadomości, że znęcanie się nad zwierzętami jest karalne, że sterylizacja kotów zwolni od wielu kłopotów. Czy poskutkowało? Wierzę, że tak. W każdym

razie wiele osób na wsi już wie, że jestem gotowa za własne pieniądze dowieźć zwierzę na sterylizację, załatwić wszelkie formalności związane z dopłatą z urzędu gminy na ten cel. Często proszą o pomoc w tej sprawie i chętnie pomagam. Uratowanie przed śmiercią psów i kotów to najlepsze, co może spotkać człowieka – kwituje pani Lucyna.

W jej domu rządzą kotka Felusia, która uciekła od swojego nieodpowiedzialnego właściciela, i pies Jagódka. Jagódkę przez sześć tygodni nowa opiekunka karmiła z butelki – co 3 godziny, w dzień i w nocy. Umie i lubi poświęcać się dla tych, którzy potrzebują jej wsparcia.

Zmienia życie nie tylko zwierząt, lecz także ludzi

Gdy pani Lucyna przeniosła się na wieś, wiedziała, że ma sąsiada, który zarobione pieniądze przeznacza na wsparcie żądnych alkoholowych uciech kolegów. Od 10 lat nie pije, wyremontował dom, łazienkę, wreszcie ma bieżącą wodę. Co robiła pani Lucyna? Nic szczególnego. Kiedy był trzeźwy, to rozmawiała z nim miło

i uprzejmie. Gdy sytuacja wymagała ostrej reakcji, potrafiła dobitnie zwrócić uwagę. Sąsiad jest wdzięczny za jej wsparcie.

– Teraz ja mogę liczyć na niego, że zaopiekuje się moimi zwierzętami, gdy wyjeżdżam. Za to ja pomagam mu w płaceniu rachunków przez Internet. Chętnie poczęstuję go też własnoręcznie zrobionymi ogórkami kiszonymi. Nie wyobrażam sobie, że może być inaczej. Musimy być dobrzy dla siebie, trzeba mieć w sobie misję niesienia czegoś dla ludzi – tłumaczy nasza bohaterka.

Dawanie daje większą radość niż branie. Dawać można nie tylko dobra materialne, lecz także swój czas, który dla człowieka jest najwyższą wartością.

UTW, wycieczki, wykłady: niezbędne składowe życia emeryta

Lucyna Jakubowska nigdy wcześniej nie mieszkała na wsi. Pochodzi z Bielska-Białej, później przeniosła się do Krakowa. Mimo to dość szybko odnalazła się w nowym miejscu, zaprzyjaźniła się z ludźmi bliskimi jej duchem, a od 10 lat, czyli od powstania Uniwersytetu Trzeciego

Wiek w Wieliczce, jest jego czynną i aktywną słuchaczką.

Dziś w UTW odgrywa ważną rolę: odpowiada za planowanie wycieczek i wykładów. Sama z przyjemnością w nich uczestniczy, ale i zachęca do udziału innych. Dumnie informuje, że na wykłady przybywa nawet 100 osób! Szczególnym zainteresowaniem pani Lucyna darzy wykłady historyczne. Nie opuszcza ani jednego.

– Na przykład jeden z ostatnich, który wygłosił historyk z Tarnowa, dr Andrzej Gerlach, to były „Żony Władysława Jagiełły”. Dostarczył słuchaczom UTW nowych, nieznanych dotąd informacji o życiu tego władcy. – Kobieta nie ukrywa zachwytu. Zaś cotygodniowe spotkania w klubie dyskusyjnym lubi za to, że dają możliwość wymiany poglądów na interesujące tematy.

Wycieczki też pojawiły się w jej życiu przypadkowo. Pani Lucyna zna dobrze swoje rodzinne strony: Ustroń, Wisłę, Klimczok i postanowiła prowadzić uczestników UTW po tych terenach, pokazać zakamarki, których sami by nie znaleźli, opowiedzieć historie, o których mogli jeszcze nie słyszeć.

– Cenne doświadczenie, spodobało mi się. Mam nadzieję, że uda mi się zaplanować kolejne wyprawy.

PS

Jak znaleźć w sobie tyle harmonii i odwagi? Jak nie bać się zostać sam na sam ze swoimi myślami? Jak być szczęśliwym seniorem i cieszyć się każdym dniem? Lucyna Jakubowska już dawno znalazła dla siebie odpowiedź na te pytania i radzi innym: nauczcie się być szczęśliwym samym ze sobą. Wtedy radość przynoszą i przeczytana książka, i nowy kwiatek w ogrodzie, i miła rozmowa z sąsiadem, i nawet widok psa, który pałaszuje karmę z miski.

– Ostatnio moi przyjaciele zaprosili mnie do restauracji na ich rocznicę ślubu. Ostrzegli: przyjdź wystrojona. Powiem szczerze: nie gonię za modą i ciuchami. Ale wiedziałam, że sprawię im przyjemność, dlatego kupiłam na tę okazję nową spódnicę i bluzkę. Ładna? ●



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE LUCYNY JAKUBOWSKIEJ

Aktywność fizyczna seniorów. Co zalecają specjaliści?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) systematycznie analizuje dowody naukowe na związek pomiędzy trybem życia a stanem zdrowia. Wyniki niezmiennie prowadzą do wniosku, że aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu sprawności, dobrego samopoczucia i niezależności osób starszych. Przekłada się również na długość życia

Badania pokazują, że u osób aktywnych fizycznie ryzyko wystąpienia chorób serca jest nawet o połowę mniejsze niż u tych, które nie wykonują żadnych ćwiczeń. Ruch zapobiega problemom kardiologicznym i pomaga w ich leczeniu. Regularna aktywność fizyczna wpływa też dobrze na stawy, zwiększa gęstość kości, wzmacnia ścięgna i więzadła oraz poprawia uwapnienie kości, zmniejszając ryzyko osteoporozy. Ćwiczenia sprawiają, że czujemy się lepiej nie tylko fizycznie, lecz także psychicznie. Badania pokazują, że osoby aktywne znacznie lepiej kojarzą fakty, szybciej podejmują decyzje i mają lepszą pamięć. Ruch pozwala ponadto uwolnić się od stresu, dzięki czemu np. znacznie łatwiej się zasypia. Amatorski sport redukuje masę ciała, dzięki czemu możemy utrzymać prawidłową wagę, spalić tkankę tłuszczową i rozwinąć mięśnie, poza tym zwiększa aktywność układu odpornościowego i chroni organizm przed infekcjami. Regularna aktywność fizyczna sprawia też, że maleje ryzyko nowotworów, cukrzycy typu 2 oraz zylaków (bo pobudza krążenie



FOT. 123RF

krwi i zapobiega jej zastojom w kończynach).

Zdaniem WHO osoby dorosłe do 64. roku życia powinny podejmować umiarkowaną aktywność fizyczną przez 150–300 minut tygodniowo, a intensywną – przez 75–150 minut. Eksperci sugerują, by zacząć od niewielkiego wysiłku, dostosowanego do indywidualnych możliwości, i z czasem zwiększać jego intensywność, długość oraz częstotliwość. Najlepiej byłoby, aby ćwiczenia obejmowały wszystkie główne grupy mięśni.

Nie oznacza to jednak, że osoby starsze (po 64. roku życia) powinny stronić od ruchu. Bynajmniej: specjaliści przekonują, że korzyści dla zdrowia znacząco przewyższają ewentualne ryzyko, związane np. z urazami. Oczywiście osoby poważnie i przewlekłe chore przed podjęciem aktywności muszą skonsultować się z leka-

rzem, który pomoże dobrać odpowiedni ruch, jego intensywność i czas trwania.

Naukowcy zalecają, by seniorzy wykonywali co najmniej 3 razy w tygodniu ćwiczenia na równowagę i wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności. Dzięki temu wzmocnią organizm i staną się mniej podatni na upadki. Badania pokazują, że już 30 minut prostych ćwiczeń, które można wykonywać w domu, pozwala zmniejszyć ryzyko upadku nawet o 40%. Mogą to być marsz po mieszkaniu, przecho-
dzenie przez przeszkodę, taką jak próg czy poduszka położona na podłodze, siadanie i wstawanie z krzesła bez pomocy rąk albo chodzenie po prostej linii (np. rozwiniętej wstążce). Pozytywne efekty przyniesie także tai chi – treningi można znaleźć w Internecie.

W profilaktyce upadków ważne jest ćwiczenie mię-

śni posturalnych, czyli mięśni grzbietu, biodrowo-łędźwiowych, skośnych brzucha, kulszowo-goleniowych. Dobry będzie każdy ruch, który angażuje wiele stawów: przysiady, krążenia ramion i miednicy, nordic walking czy choćby zwykły spacer.

Pomocne są ponadto ćwiczenia wytrzymałościowe. Wśród tych polecanych seniorom warto wymienić chodzenie po bieżni lub po schodach, marsz ze zmiennym tempem i jazdę na rowerze stacjonarnym.

Osobom starszym rekomenduje się też ćwiczenia, których celem jest wzmocnienie mięśni, czyli np. trening siłowy. Przed rozpoczęciem tego typu aktywności należy skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub geriatrą, by się upewnić, że nie występują żadne przeciwwskazania. Osoby nieaktywne od wielu lat, słabe fizycznie, cierpiące na przewlekłe schorzenia lub otyłe mogą bowiem nabawić się poważnych kontuzji lub powikłań. Początkowo trzeba zapewnić sobie odpowiednią asekurację i najlepiej skorzystać z porad fizjoterapeuty lub wykwalifikowanego trenera (powinien być dostępny w każdej siłowni).

Na koniec warto przyswoić sobie wniosek Światowej Organizacji Zdrowia: każdy ruch się liczy i jest lepszy niż bezczynność. Spacer, chodzenie po schodach, poranne rozciąganie czy wysiłek przy domowych porządkach – za każdą z tych czynności organizm na pewno nam podziękuje.



UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
Tel. 12 340 93 70, Fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Redakcja: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik,
Magdalena Stokłosa
oraz autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Polska Press Grupa, Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu

Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków
Ministerstwa Kultury,
Dziedzictwa Narodowego
i Sportu