

Aktivní stárnutí

Aktivní život a aktivní stárnutí znamená z pohledu jedince, že se bude snažit zajistit si podle svých individuálních možností dobrou kvalitu života. V silách většiny lidí je vést zdravý životní styl, samozřejmě s ohledem na svůj aktuální zdravotní stav. I v tom totiž tkví prevence chorob a omezení spojovaných s vyšším věkem.

Jak na zdravý životní styl aneb na co dbát během stárnutí?

- ▶ Zůstávejte duševně aktivní a pečujte o svou psychiku.
- ▶ Pěstujte své vztahy s ostatními lidmi a společenské kontakty.
- ▶ Věnujte se fyzickým aktivitám a dbejte o své tělo.

Všechny aktivity jsou vzájemně propojené a vzájemně se ovlivňují. Je známým faktem, že fyzické cvičení významně prospívá i duševní kondici. Také sociální zapojení a dobré vztahy s ostatními jsou pro naši pohodu a zdraví velmi důležité.

Odkazy a kontakty

Česká společnost pro trénování paměti
a mozkový jogging
www.trenovanipameti.cz
Hestia
www.hest.cz/dobrovolnicke-programy/program-3g
Elpida pro seniory
www.elpida.cz
Informační portál
www.helpnet.cz
(např. kontakty na univerzity třetího věku)
Univerzita volného času Praha
www.vltavska.cz
univerzity i v dalších městech ČR
Psychiatrické centrum Praha
www.pcp.lf3.cuni.cz
AD Centrum PCP
www.pcp.lf3.cuni.cz/adcentrum/tp_uvod.html
Rodinný klub Sedmička v pohybu
www.fitklubhj.cz
Česká asociace sport pro všechny
www.caspv.cz
Svaz tělesně postižených
www.svaztp.cz
Evropská komise
<http://active-ageing-2012.eu>
Ministerstvo práce a sociálních věcí
www.mpsv.cz/cs/11696

Tento materiál byl vyroben Psychiatrickým centrem Praha s podporou Výzkumného záměru MZ0PCP2005, ve spolupráci s Geropsychologickou pracovní skupinou ČMPS a s ČSTPMJ.



European Year for **Active Ageing**
and **Solidarity between Generations 2012**



2012 Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity



Lidský život se daří stále více prodlužovat.

Co ale dělat, aby člověk hodnotil své seniorské roky jako dobře prožité a byl i přínosem pro své okolí?

Duševní aktivita a péče o psychiku

Zaměstnávejte svůj mozek. Znáte to – co se nepoužívá, to postupně ochabuje.

- ▶ Proto se stále učte novým věcem a procvičujte, co znáte, co umíte.
- ▶ Kromě svých běžných koníčků (např. křížovky) se snažte vyhledávat i nové (např. sudoku, digitální fotografie).
- ▶ Pomáhejte dětem s učením, vysvětlujte jim a učte je, co znáte, a učte se od nich.
- ▶ Při obtížích s pamětí navštivte poradnu pro poruchy paměti, možnosti léčby existují.



Tipy pro lepší zapamatování:

- ▶ Věnujte soustředěnou pozornost tomu, co si chcete zapamatovat.
- ▶ Zapojte do zpracování informací další smysly (např. hmat, čich) a představivost.
- ▶ Dodávejte informacím emoční rozměr (humorné, příjemné atd.).

Dbejte o svůj spánek:

- ▶ Snažte se nespávat přes den.
- ▶ Přes den buďte co nejvíce na světle a v noci mějte v ložnici zatemněno.
- ▶ Před spaním již moc nejezte a nepijte.

Starší věk bývá někdy doprovázen **depresí**, jež se může projevovat nejenom smutkem a beznadějí, ale též podrážděností a nevráživostí. Pokud si u sebe nebo svého blízkého všimnete, že se jeho prožívání změnilo tímto směrem, navštivte psychiatra. Neléčená deprese zbytečně kazí život.

Vztahy a společenská aktivita

Blízcí lidé, rodina a přátelé a dobří známí, jsou to nejdůležitější, co každý člověk má.

- ▶ Dávejte najevo svůj zájem o druhé lidi. Naslouchejte jim a povídejte si s nimi.
- ▶ Snažte se co nejvíce být s ostatními, sdílejte s nimi zážitky.
- ▶ Snažte se vědět, co nového se děje ve společnosti, ve sportu, v umění.
- ▶ Neuzavírejte se před světem.
- ▶ Staňte se dobrovolníkem (např. Hestia: program 3 G).



Fyzická aktivita, péče o tělo a výživa

- ▶ Chodte pěšky, pokud můžete – chůze je nejpřirozenější a nejzdravější pohyb.
- ▶ Věnujte se cvičení se zapojením velkých svalových skupin a přiměřenou námahou (plavání, cyklistika, běžky, turistika, nordic-walking).
- ▶ Při známkách tělesného onemocnění navštivte lékaře, nepodceňujte včasné zachycení choroby.
- ▶ Pobývejte na denním světle, pokud možno i venku, pro přirozený zdroj vitamínu D.
- ▶ Dbejte na příjem tekutin (nápoje, polévky...).

Pro naše zdraví je důležitá pestrá strava s příjmem vitaminů, minerálů a ostatních živin. Proto zařazujte i čerstvou zeleninu a ovoce. Potravinové doplňky užívejte s mírou. Více informací najdete např. na <http://www.pcp.lf3.cuni.cz/adcentrum/dokumenty/Florence2008.pdf>.

Pamatujte: „Jez do polosyta, pij do polopita, vyjdou ti naplno léta.“