

9. Nepropadejte depresi

Deprese se ve stáří vyskytuje častěji než ve středním věku. Jednou z hlavních příčin je chronický stres. Na jeho zvyšování mají vliv především chronická i akutní tělesná onemocnění, bolest, ztráta partnera a sociální izolace, finanční nouze, ale také organické změny postihující mozek, jako je Alzheimerova choroba apod. Často trpí depresí také senioři žijící ve zdravotnických a sociálních zařízeních, jako jsou domovy důchodců a léčebny dlouhodobě nemocných. Každý člověk prožije během svého života mnoho situací a událostí, v nichž se v souvislosti s méně či více závažnými prohrami, zklamáními a ztrátami, jež k životu neoddelitelně patří, dostávají pocity smutku a zklamání. Tyto pocity se nemusí omezovat jen na momentální prožitek, ale mohou přetrvávat i určité delší období. Tuto přirozenou přechodnou smutnou náladu bychom však neměli zaměňovat s depresivními poruchami, tj. takovými poruchami nálady, jež v celkovém ladění duševního života postižených lidí navozují nepřiměřený dominující smutek, přetrvávající výrazně delší dobu, tj. dny, týdny či měsíce. Depresivní poruchy jsou skupinou závažných onemocnění s výraznými negativními následky pro člověka (zdravotními, osobními a sociálními).

Doporučení k úspěšnému předcházení a zvládnání stresu:

1. Plánujte své činnosti a úkoly tak, aby se Vám povinnosti nehromadily, stanovte si priority nejen svých úkolů, ale i hodnot.
2. Složitě problémy a úkoly řešte postupně, rozdělením na jednodušší a dobře zvladatelné části.
3. Střídejte druhy činností – fyzickou práci prokládejte prací duševní a naopak, každou práci vystřídejte včas odpočinkem.
4. Pracovní i jiné problémy a starosti je třeba umět nejen řešit, ale také někdy z mysli vypustit a věnovat se jen relaxaci.
5. Nebraňte se ani ve vyšším věku novinkám – ve většině z nich dokážete objevit zajímavé a inspirující příležitosti vlastního rozvoje. Zjistíte, že člověk se může učit a pracovat na sobě po celý život a že mu to stále přináší uspokojení.
6. Tělesná aktivita a pohyb jsou jedním z nejúčinnějších způsobů zvládnání stresu. Zařaďte proto trvale a pravidelně do svého programu procházku, případně jízdu na kole, plavání a další pohybové aktivity.
7. Rozvíjejte přátelské vztahy s lidmi. Ve stáří je zvláště důležité nejen dřívější přátelské vztahy udržovat, ale též umět navazovat a rozvíjet nové.
8. Neostýchejte se požádat o pomoc, když na něco nestačíte, a pokud Vám to zatím nejde, uče se to – bývá to nejen efektivnější, ale i povzbuzující.

9. Vyhýbejte se zvládnání stresu pomocí různých „podpůrných“ prostředků vedoucích k závislosti na nich (kouření, alkohol atd.).
10. Nezapomínejte, že život nespočívá jen v práci, povinnostech a neustálém zvládnání stresu – proto žijte a radujte se ze života. Umění radovat se z každodenních maličkostí je velmi účinnou prevencí deprese.

10. Věnujte se koníčkům

Odchod do důchodu znamená pro každého jedince výraznou změnu v životě, která otevírá prostor pro zájmové aktivity a dávno zapomenuté koníčky. Je mnoho fyzicky i duševně aktivních seniorů, kteří pracují, sportují či cestují a věnují se všemu, na co dosud neměli čas. Velmi populární jsou tzv. univerzity třetího věku, které nabízejí vzdělání, orientaci v současném dění i dovednosti pro práci s novou technikou, např. s osobními počítači a internetem. Téměř ve všech okresních městech existují internetová a počítačová vzdělávací centra pro seniory. Více volného času ve stáří je možno využít také pro kulturní život. Kulturní aktivity jsou příležitostí pro posílení mezigeneračních kontaktů a sounáležitosti a přispívají k prevenci sociálního vyloučení a izolace seniorů, zvláště pokud jsou spojeny s aktivní účastí alespoň části z nich.

Tabulka pro záznam hodnot základních zdravotních ukazatelů, které bychom měli znát vzhledem ke svému zdravotnímu stavu

Sledovaný parametr	Hodnota		
	Norma	Datum:	Datum:
Tělesná hmotnost (kg)			
Výška (cm)			
BMI (váha v kg/výška v m ²)	18,5 - 25		
Krevní tlak (mmHg)	do 140/90		
Celkový cholesterol (mmol/l)	do 5,0		
HDL cholesterol (mmol/l)	muži nad 1,0 ženy nad 1,2		
LDL cholesterol (mmol/l)	do 3,0		
Glykémie (mmol/l)	do 5,6		

Poznámky:



Autoři: Mgr. Miroslava Skývová, DiS., doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc., MUDr. Darja Štundlová
Recenze: MUDr. Stanislav Wasserbauer
Grafická úprava: Pavel Nepasický
Odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
v rámci dotačního programu MZ Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2008,
název projektu: Aktivní stárnutí, číslo projektu 9943
Výtiskl GEOPRINT, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2008
© Státní zdravotní ústav
Neprodejné

DESATIERO zdravého stárnutí



...uchování fyzické kondice...strava a pitný režim...riziko podvýživy...
kontrola tlaku...braňte se cukrovce...chráňte své cévy...
trénujte mozek...nepropadejte depresi...věnujte se koníčkům...



Přestože není znám žádný elixír věčného mládí, má každý z nás možnost mít své stárnutí alespoň částečně pod kontrolou. Ovlivněním životního stylu, tím jak se cítíme, jak se chováme a jak jsme výkonní, můžeme prodloužit svůj aktivní život, zachovat funkce svého těla a udržet si mladistvý vzhled. Podstatou úspěšného stárnutí je zejména zdravá strava, dostatek pohybu, zájem o dění kolem nás a zachování duševní pohody. Stárnutí je přirozený a nezvratný proces, který s sebou přináší řadu změn. Člověk odchází z pracovního prostředí, postupně ukončuje ekonomicky aktivní etapu svého života a začínají se též projevovat některé typické nemoci stáří. Mnohdy také ztrácí své nejbližší a kamarády, což přináší smutek, prázdnotu a ztrátu smyslu života. Proto je důležité zachovat i v tomto období zdravý životní styl včetně aktivního trávení volného času. Obecný předpoklad, že změna životního stylu ve stáří již nemá smysl a neprojeví se na kvalitě dalšího života, je vyvracen mnoha studiiemi a zkušenostmi. Zlepšením životního stylu u starší populace lze dosáhnout zlepšení zdravotních ukazatelů a tím i kvality života.

1. Uchovejte si fyzickou kondici

Stáří přináší mj. také určitá omezení pohybového systému, jako jsou poruchy rovnováhy či menší zručnost a obratnost, které mohou být příčinami pádů a úrazů. Pohybovou aktivitu je proto třeba provádět přiměřeně k věku a tělesné kondici.

V průběhu stárnutí dochází u každého člověka k ubývání kostní hmoty a k narušení struktury kostí (osteoporóze), která se z počátku projevuje zejména bolestmi v kloubech, páteři a v holenních kostech po fyzické zátěži, jako je např. delší chůze. Pohybem a cvičením se kosti i svalstvo zpevňují. Nedostatek aktivního pohybu ve stáří je proto častým a velmi negativním jevem. Především nedostatek přiměřených sportovních činností, sedavý způsob života, nedostatek cvičení a tělesné námahy může být vážným faktorem zvyšujícím ztráty vápníku a podporujícím vznik osteoporózy, případně i bránícím v jejich léčbě.

2. Věnujte pozornost stravování

Motivací ke změně stravování bývá často až onemocnění a ne jeho prevence, na tu již ve stáří bývá někdy pozdě, celoživotní návyky se jen těžko mění. S postupujícím stářím se snižuje tělesná aktivita, zpomalují se metabolické procesy a snižuje se potřeba energie. U starších lidí se mnohdy projevuje zhoršená chuť k jídlu, proto je vhodné konzumovat stravu pestrou, vyváženou, mírně kořeněnou, která vyvolává chuť k jídlu a současně zlepšuje sekreci trávicích šťáv. Jídlo bychom neměli přesolovat, zejména v případech chorob srdce, ledvin

a při vyšším krevním tlaku. Se změnou metabolismu dochází k úbytku vápníku, proto ho musíme dodávat ve stravě v potřebném množství. Je třeba jíst méně a častěji (až 6krát denně včetně 2. večeře), do stravy zahrnout dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, snižovat příjem živočišných tuků, konzumaci vajec a udržovat si optimální tělesnou hmotnost. Při špatném chrupu je třeba věnovat pozornost i právě a konzistenci stravy.

3. Dodržujte pitný režim

Senioři často ztrácejí pocit žízně. Potřeba tekutin u starších lidí je srovnatelná s dospělými jedinci a činí asi 1,5 - 2 litry vody nebo jiných tekutin denně, v období letních vyšších teplot ještě více. Ve stáří naše tělo daleko hůře hospodáří s tekutinami než v mladším věku, protože nedokáže zadržet vodu a ledviny jsou méně schopné koncentrovat moč. Starší, a tedy i tenčí kůže, odpaří více tekutin, aniž bychom měli pocit, že se potíme. Špatné zavodnění organismu rovněž zvyšuje riziko krevních sraženin a zácpy. Dehydratace způsobuje např. častější výskyt infekcí močových cest, zmatenost, pády, proleženiny či zácpu. Většina seniorů má problém s krevním tlakem a nedostatečný příjem tekutin tento stav ještě zhoršuje, zejména pokud užíváme léky na snižování tlaku, které náš organismus odvodňují.

4. Nepodceňujte riziko podvýživy

S pokročilým věkem jsme více vystaveni nebezpečí podvýživy. Mezi rizikové faktory často patří nedostatečný příjem potravy z důvodu snížené chuti k jídlu nebo špatného stavu chrupu či nevhodné zubní protézy. Energetická potřeba závisí na energetickém výdeji, proto snížená úroveň pohybu, ochabování svalů a zpomalený metabolismus vedou k tomu, že senioři mají tendenci přijímat méně kalorií než mladí lidé. Ve věku 70 - 80 let je bazální metabolismus snížen až o 30 % oproti období rané dospělosti. S rostoucím věkem se rovněž zhoršuje funkce střev a využití živin z potravy. Hůře se vstřebávají některé vitamíny a minerální látky včetně vitamínu D, kyseliny listové, vápníku, železa a vitamínu B12. Proto je třeba jíst pravidelně a několikrát denně pestrou a vyváženou stravu.

5. Mějte svůj tlak pod kontrolou

Vysoký krevní tlak (hypertenze) je častým zdravotním problémem vyššího věku, který nelze považovat za normální a neškodný projev stárnutí. Současná doporučení pro diagnostiku a léčbu hypertenze stanovují jednotné normy pro dospělý věk, tedy i pro stáří. Za hypertenzi jsou považovány hodnoty systolického tlaku nad 140 mm Hg anebo diastolického nad 90 mm Hg, přičemž

za optimální považujeme hodnotu krevního tlaku, který je < 120/80 mmHg. Neléčená hypertenze urychluje proces aterosklerózy, zvyšuje nebezpečí mozkové mrtvice, ischemické choroby srdeční nebo postižení ledvin. Změnou životního stylu je možné v některých případech dosáhnout snížení krevního tlaku i bez užívání léků, zejména pokud dodržíte následující doporučení:

- Omezte příjem soli
- Snižte nadváhu
- Jezte zdravěji
- Buďte fyzicky aktivní
- Omezte nadměrnou konzumaci alkoholu
- Nekuřte!

6. Braňte se cukrovce

Vyšší věk patří mezi významné faktory ovlivňující vznik cukrovky 2. typu.Tělo nedokáže zpracovávat inzulín, což se projeví zvýšenou hladinou cukru v krvi, kterou je proto třeba pravidelně kontrolovat.

K dalším faktorům, které ovlivňují vznik cukrovky 2. typu, patří nedostatek pohybu, obezita, případně špatná výživa. Proto je diabetikům i v seniorském věku doporučováno cvičení, jehož cílem je dosáhnout lepších hodnot cukru v krvi a také snížení rizika srdečně-cévních chorob. Díky pohybu dochází ke snížení těchto rizik, protože pracující svaly spotřebují více glukózy než ty odpočívající. Na onemocnění cukrovkou bohužel často navazují další chronická onemocnění, která nejen ve stáří způsobují řadu zdravotních komplikací, jako je rakovina tlustého střeva, postižení oční sítnice, nervů či vznik aterosklerózy. Léčba tohoto typu diabetu by vždy měla obnášet úpravu životního stylu, zejména pak výživy a snížení tělesné hmotnosti. Vhodnými aktivitami jsou např. chůze, cyklistika nebo plavání v rekreační formě. Důležité je dbát na dostatečný příjem tekutin a věnovat zvýšenou péči stavu dolních končetin.

7. Chraňte své cévy

Se zvyšujícím se věkem se v našich tepnách postupně hromadí tukové usazeniny zvané ateromové pláty a dochází ke vzniku aterosklerózy. U kuřáků a osob s vysokou hladinou cholesterolu postupuje usazování rychleji. Protože tepny se silnými stěnami nejsou dostatečně pružné a špatně se roztahují, zvyšuje se v nich tlak krve a omezuje se krevní průtok do tkání, což způsobuje řadu srdečních chorob, jako je např. angina pectoris. Ateroskleróza je v pokročilém věku příčinou většiny případů srdečního infarktu a mozkové mrtvice. Ke snížení rizika vzniku aterosklerózy je třeba změnit životní styl, zejména:

- Omezit jídla zvyšující hladinu LDL cholesterolu v krvi, jako jsou nasycené tuky a potraviny s vysokým obsahem cholesterolu.
- Používat rostlinné oleje místo živočišných tuků.
- Zvýšit příjem ovoce a zeleniny.
- Alespoň dvakrát týdně konzumovat ryby.
- Být fyzicky aktivní.
- Nekuřit!

8. Trénujte mozek

Stáří bývá někdy spojováno se ztrátou paměti, není však pravdou, že všichni lidé, kteří stárnou, mají tento problém. Velký vliv na stav paměti má životospráva, která udržuje naše cévy a srdce v kondici, a také to, jak člověk během života svůj mozek zaměstnává. Všeobecně se dá říci, že čím více necháváme svůj mozek rozvíjet, tím je menší riziko ztráty paměti. Ideálním tréninkem pro zlepšení paměti, zvláště ve stáří, je například čtení knih, luštění křížovek nebo hraní her na pozornost, jako je pexeso, karty, scrabble nebo šachy. Pokud chceme, aby nám paměť dobře a co nejdéle sloužila, měla bychom se vyvarovat dlouhodobé nečinnosti, alkoholu, kouření a také se co nejméně stresovat. Všechny tyto faktory mají podstatný vliv na lidskou paměť.

Se ztrátou paměti souvisí tzv. Alzheimerova nemoc, která způsobuje nevratné změny v mozkových buňkách. Nemocní touto chorobou mají potíže s pamětí a komunikací. Nejsou schopni se vyjadřovat a ani nedokáží porozumět tomu, co ostatní říkají.

Existuje deset příznaků, které by měly varovat jak člověka, který jimi trpí, tak člověka, který je u svého blízkého vyzozoroval:

- Ztráta paměti, která ovlivňuje schopnost plnit běžné denní úkoly.
- Problémy s vykonáváním běžných činností.
- Problémy s řečí.
- Časová a místní dezorientace.
- Špatný nebo zhoršující se racionální úsudek.
- Problémy s abstraktním myšlením.
- Zakládání věcí na nesprávné místo.
- Změny v náladě nebo chování.
- Změny osobnosti.
- Ztráta iniciativy.