1. oktober Svetovni dan starejših: Starejši navdihujejo vsepovsod

Uredništvo 16 septembra, 2022 17:00
FB Društvo šola zdravje

Posodobljeno: 16. septembra, 2022
17:00

Novice Dravograd, Mežica, Ravne na Koroškem, Slovenija, Slovenj Gradec Komentiraj

Letošnji mednarodni dan starejših bo posvečen starejšim ženskam, ki pomembno prispevajo k družbenemu, političnemu, gospodarskemu, kulturnemu,... življenju. A pogosto njihovi prispevki, vključno z izkušnjami ostajajo nevidni, oziroma prezrti.

FB Društvo šola zdravje

V zadnjih nekaj letih se je v svetu pojavil izraz – **Super Agers** (v prevodu »super starostniki«). Gre za ljudi, ki imajo 70. ali več let in se ponašajo z boljšimi mentalnimi ali fizičnimi sposobnostmi, kot tudi desetletja mlajši posamezniki.

Po besedah **dr. J. Andrew Taylorja,** direktorja Laboratorija za kardiovaskularne raziskave pri ameriški Spauldingovi rehabilitacijski mreži naj bi nekatere študije pokazale, da imajo ljudje v tretjem življenjskem obdobju, ki so 20 do 45 minut na dan vadili visoko intenzivno vadbo, telesno zmogljivost 30 let mlajših ljudi.

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

Iz vidika znanosti na zdravo staranje, oziroma dolgoživost vpliva več dejavnikov. Okoli 20 odstotkov vpliva imajo naši geni, ostalo okolje in naš način življenja. In prav slednje je tisto, ki je zelo pomembno.

Pogosto med razloge za dolgoživost »super starostnikov« naštevajo:

Aktivno življenje – Redno, vsakodnevno se gibajo na najrazličnejše načine – primerna telovadba, sprehodi, obdelovanje vrta – toliko kolikor je v njihovi moči.

Miselne izzive – Za učenje nikoli ni prepozno. »*Super starostniki*« si postavljajo različne miselne izzive, kot so učenje novih jezikov, glasbenega instrumenta. In se, z učenjem nečesa novega, postavljajo izven cone udobja.

Smisel / namen – V življenju imajo in vidijo smisel. Radostijo se ob malih trenutkih, veselijo se dneva, ki je pred njimi.

Socialne stike – Zelo pogosto se omenja, da imajo »*super starostniki*« zelo močne družabne stike v svojem okolju.

Pomembna pa je tudi prehrana in način prehranjevanja (brez prenajedanja). Za optimalno delovanje možganov je priporočljiva predvsem sredozemska prehrana iz zdravih, nepredelanih živil, kot so ribe, zelenjava, sadje in stročnice. Tudi vino v zmernih količinah je priporočljivo.

Zmerno, aktivno, družabno, polnovredno, smiselno, lokalno.

Vse kar združuje tudi **Društvo šola zdravja**, kjer se na vsakodnevnih jutranjih telovadbah po celi Sloveniji redno srečujejo z aktivnimi starejšimi – tudi »**super starostniki**«. **Z njimi redno telovadi 551 udeležencev, ki so starejši nad 80 let in 9 oseb, ki so stare nad 90 let.**

Naj nam bodo »super starostniki« v navdih, da tudi sami poskusimo kaj izven cone svojega udobja.

K vadbam so vedno dobrodošli tudi novi vadeči, ki bi radi poizkusili kaj izven »udobne cone« in v svoje življenjske navade dodali vsakodnevno rekreacijo in druženje s sovrstniki, ter tako izboljšali svoje fizično in psihično počutje. S tem pa tudi kakovost življenja.

Lokacije vadb in o Društvo šola zdravje: www.solazdravja.si

Lahko jih tudi pokličete ali jim pišete: **059 932 066 / info@solazdravja.si**

Zanimivost: T.i. »*super starostnike*« preučujejo tudi nevrologi. V eni izmed raziskav so Dr. Bradford Dickerson in njegovi kolegi iz Splošne bolnišnice Massachusetts v ZDA, izvedli študijo v kateri so 81 udeležencem (starim med 35. in 80. let) pripravili različne miselne teste. Ob reševanju teh so njihovo možgansko delovanje spremljali tudi s pomočjo magnetne resonance. Rezultat testov nekaterih starejših je bil presenetljiv za njihova leta, saj so bili rezultati primerljivi z mlajšimi udeleženci, kot njihovimi vrstniki. Ostali starejši so

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

miselne teste rešili povprečno za svoja leta. Še bolj zanimiv pa je bil vpogled v delovanje njihovih možganov – nekateri starejši z za svojo starost povprečnimi rezultati, so imeli nekatera področja možganov tanjša. Kot so navedli strokovnjaki, naj bi bil to znak izgube celic. »Nadpovprečni« starejši udeleženci raziskave – super starostniki – teh znakov niso imeli. Ti naj bi počasneje izgubljali volumen možganov, kot njihovi vrstniki in prav to bi jih morda tudi v prihodnosti obvarovalo pred pojavom morebitne demence. Prav v omenjeni bolnišnici še naprej potekajo raziskave, preučevali bodo tudi njihov življenjski slog in druge dejavnike.

Med drugim pa se nekateri »*super starostniki*« odločajo tudi za svoj doprinos znanosti v obliki posmrtnega darovanja svojih možganov, ki bodo prispevala k še širšemu razumevanju zdrave dolgoživosti. Podatki bodo lahko služili tudi k sestavljanju strategij za ohranjanje zdrave dolgoživosti med starejšimi. Po podatkih Združenih narodov iz leta 2019 se svetovno prebivalstvo stara, kar predstavlja tudi izziv za družbo in posameznika. S staranjem se pojavijo tudi številne zdravstvene težave, ki vplivajo na kakovost življenja posameznika, hkrati pa predstavljajo tudi stres za finančno zdravstveni sistem.

Ohranjajmo svoje zdravje in vitalnost predvsem zaradi sebe in svojih ljubljenih. Ohranjajmo ga za tudi za priložnosti, ki se odpirajo, ko vstopimo – ali smo – v tretjem življenjskem obdobju. Takrat se starejšim ponujajo številne aktivnosti in ugodnosti. Mnogi ravno v tem obdobju »zacvetijo«, saj imajo končno več časa in se lahko posvetijo drugačnemu načinu življenja, ki ga prej v mlajših letih niso uspeli zaživeti.

Vir: Društvo šola zdravja

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!