

Tajemnica szczęśliwego życia seniora

PORADY DLA SENIORÓW



Odmienny sposób postrzegania starości

Uprawianie sportu, uczestnictwo w inicjatywach społecznych, rozwijanie pasji, czas na własne hobby i inne formy aktywności dają seniorowi możliwość poprawy własnego zdrowia, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

W tym wypadku starzenie się nie odbiera osobie starszej radości z życia i nie stanowi zagrożenia dla jej szczęścia. Często poprzez swoje postępowanie staje się wzorem dla młodszych pokoleń. Między innymi daje przykład jak zaakceptować swój wiek i jak skutecznie radzić sobie z procesem starzenia – starością.

Jakie są zatem tajemnice szczęśliwego życia osoby starszej?

Jaką wiedzą posługują się seniorzy cieszący się życiem?

Skąd czerpią radość i pogodę ducha?

Być może przedstawione poniżej rady przyniosą odpowiedź i staną się wskazówkami do osiągnięcia celu, jakim jest ZACHOWANIE ZDROWIA, SZCZĘŚCIA I RADOŚĆ Z KAŻDEGO DNIA, niezależnie od wieku.



RADY

1. **I RADA – akceptuj swój wiek**
2. **II RADA – monitoruj swoje zdrowie**
3. **III RADA – ćwicz systematycznie**
4. **IV RADA – podróżuj, zwiedzaj, odkrywaj nowe miejsca**
5. **V RADA – podtrzymuj relacje z innymi ludźmi**
6. **VI RADA – bez względu na wiek nie ustawaj w nauce**
7. **VII RADA – korzystaj z komputera**



I RADA – AKCEPTUJ SWÓJ WIEK



Świadomość upływających lat i swojego wieku oraz związanych z nim nieudogodnieniami i możliwościami wpływa znacząco na jakość życia.

Jest bardzo ważnym aspektem w osiągnięciu zadowolenia. Należy mieć na uwadze, że w rzeczywistości jesteśmy silniejsi i potrafimy dużo więcej niż nam się wydaje – trzeba tylko zaakceptować siebie i uwierzyć we własny potencjał. Jest to bardzo ważna wskazówka, gdyż to właśnie każdy człowiek kreuje obraz swojej radość.

Każdy człowiek, bez względu na wiek określa cele do których zmierza.

Pamiętajmy !!!– osoba starsza, to autorytet dla młodszych pokoleń – posiada ogromną mądrość życiową i jest skarbnicą wiedzy, z której mogą czerpać inni.

Dlatego ZAWSZE dostrzegaj zalety wynikające z tego KIM JESTEŚ I JAKI JESTEŚ, niezależnie od wieku.

II RADA – MONITORUJ SWOJE ZDROWIE



Bardzo istotne są systematyczne wizyty u lekarza, gdyż:

- Wiedza na temat swojego stanu zdrowia pomoże wybrać właściwy i zdrowy sposób życia.
- Systematyczne monitorowanie swojego stanu zdrowia zmniejsza obawy przed chorobami.
- Daje możliwość zapobiegania pojawieniu się nowych schorzeń, lub odpowiedniego zareagowania we wczesnym okresie ich rozwoju.
- Nie można się tutaj zdawać na szczęście, świadomość swojego stanu zdrowia nie zmniejsza radości płynącej z życia. Natomiast pomaga unikać sytuacji, które są zagrożeniem dla zdrowia, a nawet życia seniora.

PAMIĘTAĆ należy o regularnych badaniach, do których należą: badania morfologiczne krwi, poziomu cukru i stężenia cholesterolu we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego, pulsu oraz obliczenia swojego BMI

BMI – Body Mass Index – Wskaźnik masy ciała = waga (kg) : wzrost (m)

III RADA – ĆWICZ SYSTEMATYCZNIE

Ćwiczenia fizyczne to doskonały sposób na poprawę i utrzymanie dobrego zdrowia i samopoczucia. Wiadome jest, że osoby sprawne fizycznie są mniej narażone na różnorakie problemy zdrowotne, dlatego RUCH jest zalecany seniorom. Przede wszystkim jako komponent leczenia i jako dopełnienie terapii. Wskazanymi i często dobranymi w zależności od indywidualnego stanu zdrowia i możliwości seniora. Są to ćwiczenia:

- **Aerobowe, inaczej wytrzymałościowe**, czyli marsz (spacery, Nordic Walking), jazda na rowerze, pływanie. Takim ćwiczeniem może być również praca w ogródku,
- **Ćwiczenia siłowe, inaczej oporowe** – to takie, które angażują najważniejsze grupy mięśni, umożliwiające wykonywanie codziennych czynności. Będą do nich należały między innymi: noszenie zakupów, chodzenie po schodach. Takie ćwiczenia zapobiegają osteoporozie,
- **Ćwiczenia rozciągające, inaczej ćwiczenia giętkości** – wykonywane codziennie poprawiają krążenie i zapobiegają występowaniu urazów.



RUCH – to zdrowie fizyczne i psychiczne



W obecnych czasach istnieje wiele możliwości dotyczących poprawy sprawności ruchowej u seniorów.

- W wielu miejscach zorganizowane zostały siłownie na powietrzu. Wystarczy codziennie poćwiczyć 20 minut w takim miejscu, by organizm czuł się lepiej. Gimnastyka taka na pewno przeciwdziałać będzie różnym schorzeniom.
- Ponad to odpowiednio dostosowane ćwiczenia fizyczne zwiększają odporność organizmu, witalność, chronią przed osteoporozą, zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób sercowo – naczyniowych.
- Warto wspomnieć, że po ruchu zwiększa się apetyt, wyrównuje się ciśnienie krwi i tętno.
- Niezwykle ważny jest również wpływ ćwiczeń fizycznych na sferę emocjonalną i poprawę funkcjonowania umysłu.
- Po ćwiczeniach fizycznych organizm czuje się zrelaksowany. Osoba starsza lepiej śpi, lepiej przyswaja wiedzę.
- Pojawia się ochota na wykonywanie różnych czynności dnia codziennego.

IV RADA – PODRÓŻUJ, ŻWIEDZAJ, ODKRYWAJ NOWE MIEJSCA

- Właściwym sposobem zagospodarowania wolnego czasu są podróże, na które, gdy senior był czynny zawodowo nie było zwykle czasu. Jest wiele pięknych i niesamowitych miejsc do zobaczenia, zarówno w naszym kraju, jak i poza jego granicami.
- Mogą to być wyjazdy zorganizowane, jak turnusy dla seniorów, choćby z osiedlowego klubiku.
- Mogą to być wycieczki z rodziną, dziećmi, wnukami, nawet jednodniowe.
- Często biura podróży wychodzą naprzeciw wymaganiom współczesnego seniora. Coraz częściej przygotowują specjalne oferty dla osób starszych, których program jest głównie oparty na zwiedzaniu, zapewnieniu właściwych zajęć sportowych, aktywizujących, lekcji tańca, terapii manualnej. Takie biura podróży gwarantują szczególną opiekę seniorom.



ODPOWIEDNIE WYKORZYSTANIE CZASU

Warto wykorzystać okres na emeryturze na nadrobienie zaległości, na podróżowanie, zwiedzanie i odkrywanie nowych miejsc – to doskonała okazja, by poznać ciekawych ludzi, zachwycić się pięknymi widokami. Jednocześnie pojawia się okazja do spędzenia miło czasu z dala od problemów i codzienności.

PAMIĘTAJ JEDNAK! - by nie wybierać się w podróż bez uprzedniej konsultacji z lekarzem prowadzącym. Jest ona niezbędna w celu określenia własnych granic, możliwości, oraz pomoże dostosować odpowiednie miejsce (góry, morze) do indywidualnych możliwości.



V RADA – PODTRZYMUJ RELACJE Z INNYMI LUDŹMI

Ważne jest, by bez względu na wiek pielęgnować więzi międzyludzkie. Dobrze jest podtrzymywać kontakty z rodziną, przyjaciółmi, czy sąsiadami.

Relacje z innymi osobami – to nieodzowna i najważniejsza umiejętność, która warunkuje funkcjonowanie w społeczeństwie.

Zawierane przyjaźnie i znajomości nadają sens i cel życiu. Ponadto sprawiają przyjemność, wyzwalają uśmiech na twarzach i powodują, że senior bardziej optymistycznie podchodzi do otaczającej go rzeczywistości.

PAMIETAJ! Otaczaj się ludźmi, których lubisz i w których towarzystwie czujesz się swobodnie i dobrze i którzy Cię wspierają. Nie zapomnij również o tych, którzy sami potrzebują wsparcia, lub możliwej pomocy. Bądź po prostu życzliwy dla innych, z pewnością wpłynie pozytywnie na Twoje samopoczucie.



VI RADA – BEZ WZGLĘDU NA WIEK NIE USTAWAJ W NAUCE

Ważnym wyzwaniem dla osoby starszej, wpływającym na jakość życia, jest edukacja. Dążenie do rozwoju własnej osobowości kształtuje poczucie wartości każdego człowieka. W przypadku seniorów przede wszystkim zapobiega izolacji społecznej, ale także wpływa korzystnie na kształtowanie pozytywnego obrazu starości. Nauka to nie tylko wartość społecznego, ale także osobistego postępu.

Obecnie najpopularniejszą formą rozwoju intelektualnego stały się Uniwersytety Trzeciego Wieku.

- Są to placówki dydaktyczne dla osób starszych.
- Mają na celu poprawę jakości życia, popularyzację inicjatyw edukacyjnych, aktywizację intelektualną, społeczną i fizyczną seniorów.
- Są kopalnią możliwości – realizują zarówno zajęcia z zakresu nowych technologii, języków obcych, warsztatów artystycznych, jak i zajęć ruchowych



UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU – CELE I ZADANIA

CELE UTW:

- Upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych
- Aktywizacja intelektualna, społeczna, fizyczna i psychiczna seniorów
- Poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów
- Ułatwianie kontaktów z instytucjami takimi, jak służba zdrowia, ośrodkami kultury, ośrodkami rehabilitacyjnymi
- Angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego środowiska
- Podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów



UTM

Zadania UTW:

- Dążenie do utrzymania indywidualnego dobrostanu psychofizycznego seniora.
- Osiągnięcie należytej i godnej pozycji człowieka starszego w społeczeństwie.

Warto zaznaczyć, że drogą do realizacji powyższych zadań jest edukacja, która może pełnić wiele funkcji:

- ćwiczyć umysł dla podtrzymania ogólnej sprawności organizmu,
- integrować środowisko osób starszych ze sobą, jak również innymi pokoleniami,
- przeciwdziałać osamotnieniu,
- przekazywać, upowszechniać i aktualizować wiedzę,
- zapobiegać marginalizacji i wykluczeniu osób starszych.



VII RADA – korzystaj z komputera

- Osoby starsze często odnoszą się nieufnie do nowości. Każdy czuje się pewnie tylko z tym, co dobrze mu znane. Jednak należy dać sobie szansę i poznać to co również jest nieznanne.
- Współczesny senior nie obawia się nowych technologii – uczy się po prostu obsługi komputera. Takie podejście jest również pomocne w optymistycznym patrzeniu na świat.
- Dlatego osoby starsze powinny otwierać się na nowe możliwości. W obecnych czasach komputer i Internet – to istotna część życia. To przede wszystkim źródło aktualnych informacji, sposób komunikacji z innymi osobami (poczta elektroniczna, możliwość udziału w różnych grupach dyskusyjnych).
- Niekiedy dzieci i bliscy seniora mieszkają daleko od niego, dlatego posługiwanie się komputerem może okazać się przydatne, by w ten sposób móc komunikować się z krewnymi i znajomymi poprzez np. skype'a.
- Ponadto znajomość obsługi komputera może okazać się bardzo przydatna - jako sposób dokonywania zakupów –i w ten sposób może stanowić powszechną część życia seniora.



k1621698 fotosearch ©

PODSUMOWANIE

- Podarowany emerytom dodatkowy czas wolny należy postrzegać jako przywilej.
- Powinien to być okres celebrowania życia, czas regeneracji sił, dbałości o własny rozwój – tylko wówczas może być to czas ciekawy i radosny.
- Bierność – brak chęci i inicjatywy do działania, do zainteresowania się otoczeniem i innymi ludźmi, jak i nowinkami technologicznymi – może prowadzić do negatywnego postrzegania rzeczywistości, a co za tym idzie gorszego samopoczucia i może stać się czynnikiem kryzysogennym.

