



3. VÝŽIVA A HYDRATÁCIA

AKÁ BY MALA BYŤ STRAVA VO VYŠŠOM VEKU?

Strava ľudí vyššieho veku by mala rešpektovať zásady normálnej zdravej výživy, ale vhodné je zaradiť niektoré prvky, ktoré sú prevenciou najčastejších problémov, ktoré sa vo vyššom veku vyskytujú. V priebehu času sme sa nepochybné stretli s mnohými odporúčaniami a zásadami, prevratnými diétami a diétnymi zásadami, ktoré boli najskôr presadzované a neskôr zasa zatracované. Od vychvaľovania masla až po jeho zakazovanie, odporúčania, aby sme sa absolútne vyvarovali živočíšnych tukov a používali len rastlinné oleje, jedli čo najviac sóju – a potom zasa, aby sme ju toľko nejedli..., ďalej na zásady: vajcia sú zdravé – nejedzte vôbec vajcia – vajcia sú potrebným zdrojom bielkovín. A tak ďalej. A to je len niekoľko drobností, ktoré sa mi teraz vybavili. Popularita pizzerií a odporúčanie stredomorskej stravy, napriek tomu že žijeme v strednej Európe, je nepochybné tiež jedným zo zaujímavých fenoménov.

AKO BY SME SA TEDA MALI KRITICKY POZERAŤ NA VÝŽIVU VO VYŠŠOM VEKU

Naša strava by mala v prvom rade rešpektovať naše (individuálne) potreby. V mladšom seniorskom veku má stále relatívne veľké množstvo ľudí nadváhu, takže by sme mali pamätať skôr na zásady mierne redukčnej stravy, ale so zachovaním najmä dostatočného množstva bielkovín. S postupujúcim vekom (hlavne po osemdesiatke) dochádza skôr k úbytku telesnej hmotnosti, a to sa týka najmä úbytku svalovej hmoty. V tomto prípade by sme mali dbať tak na dostatočný prísun bielkovín, ako aj na dostatok kalórií. Dôležité sú aj aspekty ekonomické a z toho vyplývajúce zadanie: stravovať sa dobre a zdravo, a pritom ekonomicky únosne.

Asi sa nedá povedať, že existuje úplne zdravá potravina či úplne nezdravá potravina. Zdravá strava je zdravá preto, že je vyvážená a obsahuje všetky zložky, ktoré potrebujeme.

Ešte sa vrátim k spomínanej stredomorskej, mediteránnej strave – strave v okolí Stredozemného mora (Mar Mediterraneum). Vlastne by to mala byť strava stredozemská – ale už sme si viac zvykli na termín stredomorská. Mnohé štúdie preukázali, že pôsobí veľmi priaznivo, to je fakt a skutočnosť. Avšak nejde len o stravu, ale o celý



komplex opatrení, o spôsob života ľudí v oblasti okolo Stredozemného mora. Patrí sem aj čas, v ktorom jedlo konzumujeme. V Taliansku, Grécku, ale napríklad aj vo Francúzsku si na jedlo vyhradujú omnoho dlhší čas, než sme u nás zvyknutí. Napriek tomu, že obed nepredstavuje hlavné jedlo dňa, Talian či Francúz si naň vyhradí bez pochyb omnoho viac času, ako je zvykom u nás. Minimálne hodinu, lepšie ale hodinu a pol. Večerné jedlo potom spravidla predstavuje niekoľko chodov, ktoré sú ale rozložené v dlhšom čase, takže sa spravidla skonzumuje omnoho menšie množstvo jedla, než ako by to bolo pri jednom rýchlom chode. Konzumovaniu menších množstiev jedál tiež nahrávajú rôzne dômyselné aranžmány – napríklad španielske tapas alebo predkrmy, ktoré sú obvyklé vo východnej časti Stredomoria. Jednotlivé komponenty tohto veľmi chuťovo pestrého a oku lahodiaceho stravovania môžu byť veľmi jednoduché, vychádzajú z miestnych surovín, mnoho z nich je rastlinného pôvodu.

K stredomorskému štýlu stravovania patrí aj víno, ktoré sa však konzumuje zásadne s jedlom. Samozrejme, stále platí, že alkohol je najnebezpečnejšou a najrozšírenejšou návykovou látkou. Avšak musíme pripustiť, že mierne pitie dobrého vína, najmä pri jedle, a to predovšetkým u ľudí vyššieho veku má skôr priaznivý efekt. Musí sa však zachovať niekoľko zásad: veľkosť dávky – nemalo by ísť o viac ako 2 dcl dobrého vína, malo by sa konzumovať naozaj s jedlom. Opatrnosť je treba zachovať pri nadváhe, pretože alkohol je zdrojom kalórií rovnako ako sladké nápoje.

Aké sú miestne suroviny, z ktorých sa ospevovaná stredomorská strava pripravuje? Spravidla zďaleka nejde len o to, čo nachádzame v pizzeriách. Pizza je skôr novodobým trendom, fast foodom, ktorý je populárny globálne. Pre stredomorskú stravu sú typické rôzne druhy zeleniny upravované na rôzne spôsoby (ako varená, dusená, blanšírovaná, a hlavne surová), ale aj strukoviny, na ktoré u nás často zabúdame. Ďalej to sú ryby (a samozrejme morské plody), mierne množstvo mäsa rôzne upravovaného, chlieb, ktorý je pravidelnou súčasťou servírovania a k tomu neodmysliteľne patrí kvalitný olej, spravidla olivový. Ako prílohy samozrejme cestoviny, ale aj ryža, zemiaky a rôzne kombinácie zeleniny (napríklad chorvátska či slovinská blitva – kombinácia varených zemiakov a vareného špenátu či mangoldu).

Môžeme namietat, že v našich podmienkach mnoho surovín na prípravu tejto stravy nemáme, že ide o suroviny príliš drahé a podobne – áno, do istej miery je to pravda, ale len do istej miery. Mnoho surovín však k dispozícii máme. A navyše: nežijeme v Stredomorí, po generácie sme zvyknutí napríklad na iné druhy zeleniny, chutí nám niečo trochu iné. Môžeme sa teda poučiť z toho, čo je na stredomorskej strave dobré – pri príprave „našej“ stravy. Zatiaľ čo sa nechávame ohurovať rôznymi druhmi exotických druhov zeleniny a ovocia, zabúdame na to, čo často používali naši predkovia: napríklad kvaku. Kde sa u nás dá kúpiť kavka? Pritom išlo o tradičnú zeleninu našich babičiek, a tak ďalej.



4. VOĽNÝ ČAS

Starnutie nie je nič iné ako zlozvyk, na ktorý naplno zamestnaný človek nemá čas.
André Maurois

Niekedy počujeme starších ľudí zveličene hovoriť, že práve počas starobného dôchodku majú najmenej času zo všetkých vekových skupín. Samotný odchod do dôchodku však môže byť niekým vnímaný negatívne či pociťovaný ako stres. Môže znamenať určitú stratu sociálnej úlohy a niektorí ľudia potrebujú viac času, aby sa tejto zmene prispôbili a začali ju vnímať pozitívne.

Práve vyplnenie voľného času zmysluplnými činnosťami môže k tejto adaptácii významne prispieť. Výhodou dostatku času môže byť to, že sa človek môže venovať veciam, ktoré ho zaujímajú, intenzívnejšie, alebo sa začať venovať veciam, ktoré nestíhal vôbec. Každý človek sa časom vyvíja a niekto môže prísť na chuť dokonca aj činnosťam, ktoré predtým odmietal či dokonca zosmiešňoval.

Pri úvahách nad trávením voľného času v seniorskom veku je dobré pridržať sa týchto zásad:

- ☺ Venovať sa tým činnostiam, ktoré prinášajú radosť a uspokojenie.
- ☺ Vhodne striedať a mať v rovnováhe činnosti aktívnejšieho charakteru a pasívnejšie, činnosti zamerané na fyzickú, ale aj psychickú stránku, činnosti pracovného charakteru (domáce práce a iné povinnosti) s činnosťami záujmovými.
- ☺ Nepreťažovať sa a dodržiavať lekárske odporúčania.
- ☺ Nebáť sa učiť sa nové veci, nové zručnosti vrátane využívania nových technológií (okrem toho, že uľahčujú život, precvičujú aj pravú polovicu mozgu).
- ☺ Neizolovať sa úplne vo svojom svete, ale vyhľadávať a udržiavať sociálne kontakty.

Pri starších ľuďoch hrá významnú úlohu v zapojení do voľnočasových aktivít motivácia, najmä motivácia vnútorná, vychádzajúca z vlastných pohnútok každého človeka. Tie môžu byť naozaj rozmanité, od túžby udržať sa v aktivite cez zníženie pocitu osamelosti až po uskutočnenie toho, čo človek skôr nestihol.

Čo sa týka sledovania televízie, tak aj keď ide o pasívnu činnosť, nie je nutné ju úplne zavrhnúť. Len nie je vhodné, keď beží takmer 24 hodín denne. Sledovanie vybraných



televíznych programov môže udržiavať seniora „v obraze“, čo sa týka aktuálneho diania, byť v kontakte s okolitým svetom. Sledovanie rôznych programov náučného charakteru (cestopisné, prírodopisné filmy a pod.) rozširuje obzory a umožní „nahliadnuť“ do miest, ktoré už vo vysokom veku nebude možné navštíviť.

Typy voľnočasových aktivít:

- ☺ pohybové a športové aktivity,
- ☺ vzdelávacie aktivity – univerzity tretieho veku, jazykové kurzy a pod.,
- ☺ precvičovanie pamäti a ďalších kognitívnych funkcií, čítanie kníh, lúštenie krížoviek, sledovanie televíznych kvízov a pod.,
- ☺ spomínanie a aktivity spojené so spomienkami,
- ☺ kultúra – divadlo, kino, výstavy, koncerty, besedy...,
- ☺ kreatívne činnosti – kreslenie alebo maľovanie, ručné práce, fotografovanie, nakrúcanie videí, ale aj kreativita v písanom alebo hovorenom prejave,
- ☺ spoločné činnosti s vnúčatami – hry, príprava so školy, výlety a pod.,
- ☺ cestovanie,
- ☺ pobyt v prírode, na záhrade a starostlivosť o záhradu či o izbové rastliny,
- ☺ zberateľstvo,
- ☺ starostlivosť o seba samého – návšteva kaderníctva, pedikúra, kozmetika, masáže, pobyt v kúpeľoch a pod.,
- ☺ čítanie kníh, časopisov,
- ☺ duchovné činnosti,
- ☺ iné, špecifické činnosti.

5. POHYBOVÉ AKTIVITY

ČO POZITIVNE PRINÁŠA POHYBOVÁ AKTIVITA?

Pohyb je prirodzeným prejavom človeka. Prostredníctvom svojho tela vnímame nielen sami seba, ale aj svoje okolie, zmeny v okolí nás. To, ako sa vnímame, ovplyvňuje zásadným spôsobom to, ako sa cítime a správame.

So zvyšujúcim sa vekom si senior uvedomuje zmeny organizmu. Schopnosť prijať tieto zmeny a prispôbiť im svoje správanie vyžaduje značné úsilie. Je preukázané, že ľudia, ktorí pravidelne cvičia, žijú dlhšie ako tí, ktorí sú voči pohybovým aktivitám ľahostajní. Súčasný výskum upozorňuje, že cvičenie pomáha uchovávať funkcie mozgu, stimuluje krvný obeh. Pravidelné cvičenie môže spomaliť zhoršovanie srdcových funkcií, ubúdanie svalovej sily a pohyblivosti kĺbov. Pravidelné cvičenie môže nielen predĺžiť život, ale vysoko zvýšiť aj jeho kvalitu.

Pre každodenný život seniora sú dôležité pohybové aktivity, ktoré podporujú srdcovú a pľúcnu činnosť, podporujú vytrvalosť, to je schopnosť vytrvať v aktivite, ktorá vyžaduje viac energie. V prípade, že sú ľudia v dobrej kondícii, môžu sa venovať svojej činnosti dlhší čas a s väčšou intenzitou. Telesná kondícia a dobré zdravie sú úzko spojené. Najvšeobecnejšou príčinou účasti na cvičeniach všetkých vekových skupín je dôvod cítiť sa lepšie, mentálne aj fyzicky.

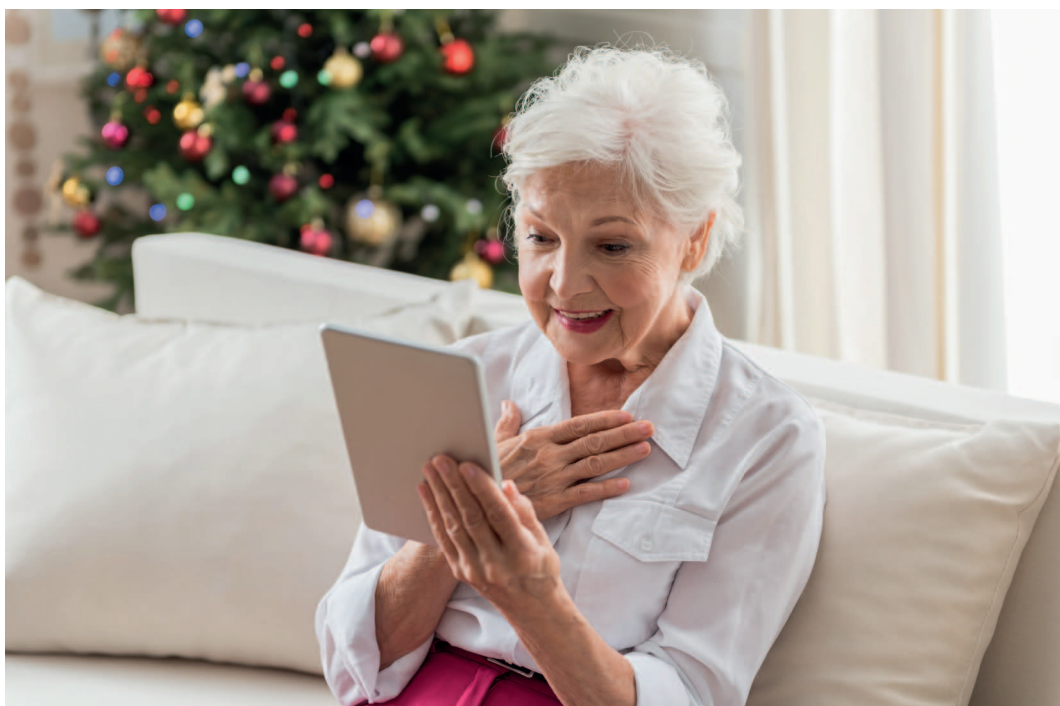
Pohyb pôsobí blahodarne na **fyzickú stránku** človeka, konkrétne napr.:

- ☺ zlepšuje imunitu a odolnosť organizmu a skracuje čas rekonvalescencie po rôznych ochoreniach,
- ☺ pôsobí ako prevencia tzv. metabolického syndrómu (metabolický syndróm sa vyznačuje súčasným výskytom viacerých týchto príznakov – vysoký krvný tlak, obezita, cukrovka tzv. II. typu, zvýšená hladina tuku v krvi...),
- ☺ zlepšuje stav srdcovo-cievneho aparátu (zvyšuje pružnosť cievnych stien, zvyšuje výkonnosť srdcového svalu atď.),
- ☺ zlepšuje vitálnu kapacitu pľúc, dychový objem, udržiava počet pľúcnych mechúrikov a pružnosť pľúcneho tkaniva,
- ☺ zlepšuje sa črevná peristaltika (starší ľudia často trpia zápchou a jednou z príčin často býva nedostatok pohybu),
- ☺ záťaž vo vertikálnej polohe (proti gravitácii) je tiež významná v prevencii osteoporózy,
- ☺ tým, že si udržujeme dobrú pohyblivosť, udržujeme si tým aj sebestačnosť v bežných denných činnostiach, a tým aj nezávislosť od cudzej starostlivosti,
- ☺ pohyb prispieva k prevencii pred pádom (pohybovo aktívni ľudia majú lepšiu rovnováhu, menej často padajú, majú menšie riziko zlomeniny pri páde, ak dôjde k úrazu, lepšie rehabilitujú ako ľudia bez pohybových aktivít).

Pohyb pôsobí blahodarne aj na psychiku, a to napr.:

- ☺ Ľudia, ktorí pravidelne cvičia, majú lepšiu predstavu o svojej osobe, bol tiež preukázaný pozitívny vplyv na sebahodnotenie a sebestačnosť (McAuley a kol., 2005).
- ☺ Podľa rôznych štúdií (napr. Keleman, Tierney, Floel, Ploughman, Angevaren a ďalší) bolo zistené, že pravidelná (aspoň dvakrát až trikrát týždenne najmenej 30 minút) celoživotná pohybová aktivita pri strednej intenzite záťaže zlepšuje v starobe výkonnosť kognitívnych funkcií.
- ☺ Zlepšuje uvedomenie si nášho vlastného tela (ako celku a jeho jednotlivých častí), jeho vzťahu s okolitým prostredím.
- ☺ Zlepšuje kvalitu spánku a znižuje výskyt jeho porúch.

Pohybovou aktivitou dochádza k produkcii látky neutrofilínu, ktorá podporuje životaschopnosť nervových buniek.



AKO PRECVIČOVAŤ JEDNOTLIVÉ KOGNITÍVNE FUNKCIE

ÚLOHY NA PRECVIČENIE KRÁTKODOBEJ PAMÄTI

- 1.** Pozorne si prečítajte nasledujúce slová. Potom ich zakryte a pokúste sa spomenúť si na ne, nemusia byť v uvedenom poradí. Úlohu si môžete rozdeliť aj na dve časti a znížiť tým náročnosť, alebo, naopak, zvýšiť náročnosť tým, že sa pokúsite zapamätať si slová v presnom poradí. Pomôžete si aj tým, že si slová nahlas prečítate.

HRAD, ŠTVRTKA, MARGARÉTA, KRAJEC, HARFA, KOPA, SLNKO,
ŽOKEJ, PLAMEŇ, ELEKTRÍČKA, ZEMIAK

- 2.** Variant predchádzajúceho cvičenia s tým, že aj tu si môžete sami zvoliť náročnosť, namiesto slov sú však použité obrázky.



- 3.** Variant predchádzajúceho cvičenia s tým, že aj tu si môžete sami zvoliť náročnosť, namiesto slov sú však použité číslice, čo samo o sebe náročnosť zvyšuje.

2 9 11 60 3 52 7 6 15 1

- 4.** Ďalšia možnosť precvičovania, pri ktorom sú zvolené krstné mená.

Jarmila Adam Vladimír Jana Peter Martin Svetlana
Štefan Michaela Karol

- 5.** Variant precvičovania s využitím farieb, s možnosťou zvoliť si vhodný stupeň náročnosti. Vytvoriť bodky podľa vzoru:



Ďalšie možnosti precvičovania krátkodobej pamäti:

- ⇌ Zapamätanie si nákupného zoznamu
- ⇌ Reprodukcia novinového článku po prečítaní
- ⇌ Zapamätanie si poradia orientačných bodov na prechádzke
- ⇌ Naučiť sa spamäti kratšiu alebo dlhšiu básničku
- ⇌ Stolné hry: pexeso, pexeso pre uši, Pamäť 3D (firma Alexander)

Jitka Suchá, Iva Holmerová, Iva Jindrová

PRAKTICKÝ PORADCA PRE ŽIVOT SENIORA

TRÉNING PAMÄTI, CVIČENIA, AKTIVITY, PREVENCIA CHORÔB...

Prvé slovenské vydanie

Z českého originálu Praktický rádce pro život seniora preložila Lenka Vavrincová.

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v Bratislave v roku 2020

v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,

so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 2 199

Jazyková redakcia Lucia Svitková

Odborná korektúra Anikó Bettessová

Zodpovedný redaktor Tomáš Krejčířík

Sadzba a obálka Ivana Mitáčkova

Tlač TISK CENTRUM, s. r. o., Moravany u Brna

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:

www.albatrosmedia.sk

eshop@albatrosmedia.sk

tel.: 02/4445 2046

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2020

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopírovaná a rozmnožovaná za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

 **ALBATROS** MEDIA