

Pád je pre seniora najväčšie nebezpečenstvo

S príchodom októbra a novembra sa zvyšuje náchylnosť na infekčné ochorenia. Tieto dva mesiace sú pre starších ľudí veľmi rizikové a ako prevencia sa odporúča zvýšiť príjem vitamínu C. Denná dávka pre seniora je 500 miligramov. Súčasťou prevencie by malo byť aj vhodné oblečenie. Jesenné počasie sa dokáže prudko meniť a to, čo je ráno, nemusí už byť na obed. Očkovanie proti chrípke, ak áno, potom je potrebné ho realizovať v dostatočnom časovom predstihu. Očkovanie môže u niektorých jedincov vyvolať reakciu, isté riziko teda podstupujeme. Je však omnoho menšie, ako keď chrípka vypukne v plnej sile a potom regenerácia organizmu do pôvodného stavu je veľmi náročná. Chrípka môže u starších ľudí vyvolať aj ďalšie komplikácie, ako napríklad zápal srdcového svalu, problémy s obličkami či zápal kĺbov. Pre seniora je dôležité nedopustiť oslabenie organizmu, pretože to môže byť začiatok konca.

S príchodom jesene sa ozývajú aj rôzne sezónne ochorenia, začínajú pobolievať žalúdočné a dvanástnikové vredy, zhoršujú sa kožné ochorenia. „November, február a marec sú typické mesiace na sezónne ochorenia. Pri žalúdku ani

nemusí ísť hneď o vred, načatá už v minulosti týchto mesiacoch sa vieme o svojich žalúdkom dávať si zjeme. Treba odporúčania

a ješť menej dráždivú len problém korenín, stravy. Bežné potraviny prísadami, takzvanými zvyšujeme

budeme mať problémy. alergiu, keď človek, začne správať ako časté aj problémy s ušami, zápal stredného ucha, preto treba nosiť čiapku, aj cez uši. Je väčší výskyt aj tzv. seknutí, v krku alebo krížoch, čo tiež súvisí s prudkými zmenami teploty, prechodmi z prekúrených miestností do chladného exteriéru.



keď je raz sliznica zápalom, práve v začne ozývať. Keď problémoch so viac pozor na to, čo rešpektovať

gastroenterológa stravu. Nie je to však ale celkového zloženia sú nasýtené rôznymi éčkami, ktorými si len pravdepodobnosť, že

Známa je tiež chladová ktorý neznáša chlad, sa alergik. U seniorov sú

V jesennom čase je najlepšou športovou aktivitou chôdza. Odborníci však zdôrazňujú, že senior by nikdy nemal chodiť sám. Ak ide na nejakú dlhšiu trasu, ktorá je náročnejšia, vždy je bezpečnejšie ísť vo dvojici. Keď sú dvaja, vždy si vedia lepšie pomôcť, istia sa, a aspoň jeden z nich by mal mať mobil. Takisto treba dávať pozor, čo si obujeme. V jeseni je často šmykľavo, skoro sa stmieva, nevidíme na povrch, na ktorý šliapeme. Treba mať pevnú obuv, ktorá by mala byť vyššia, aspoň nad členky, pretože podvrtnutie členkového kĺbu u seniora je veľký problém, na dlhý čas mu obmedzí pohyblivosť a bude odkázaný na iných.

Ak sa senior vyberie von na hodinu, dve či pol dňa, mal by sa adekvátne vystrojiť. Pozornosť by mal upriamiť najmä na to, aby pri akejkoľvek fyzickej aktivite mal so sebou dostatok tekutín. Seniori niekedy nemajú pocit smädu. Pociť smädu akoby sa vo vyššom veku strácal a to vedie k dehydratácii, kolapsovým stavom a závratom. Treba si zvyknúť nosiť plecniak s hoci aj malou fľašou vody a potrebné je z nej piť, nielen ju nosiť. Pád je pre seniora najväčšie nebezpečenstvo. Starší ľudia by si mali uvedomiť, že nesmú spadnúť, pretože to pre nich môže znamenať doživotnú komplikáciu. Horolezci, aby mohli bezpečne liezť, potrebujú tri pevné body. Platí to aj pre seniorov, potrebujú dve nohy stojace na zemi a jednu ruku, ktorou sa pridržávajú.

Seniori si radi dajú štamperlík niečoho ostrejšieho, už len napríklad preto, aby si zlepšili trávenie či náladu.

Červené víno obsahuje resveratrol, ktorý je pozitívny pre srdcovú činnosť, takže deciliter či dva si senior pokojne môže dať. Rovnako aj ráno štamperlík slivovice. A tým to končí. Otázkou je: ráno?, večer?. V podstate je to individuálne. Niektorí si dajú ráno, aby ho to nakoplo, iní večer, aby sa mu lepšie spalo. Rozhodne po vypití štamperlíka je potrebné chvíľu počkať, človek by nemal hneď vykonávať nejakú aktivitu, sadnúť na bicykel. Nikto tu nehovorí, aby bol senior abstinentom, ale nemal by ísť proti svojim liekom, ktoré mu predpísal lekár a na ktoré sa nesmie užívať alkohol. Keď niekto argumentuje tým, že kalíštek slivovice mu ešte nikdy neurobil zle, potom je to v poriadku. Ja skôr odporúčam biele destiláty, ako sú slivovica alebo kalvados, tmavý alkohol je aromatizovaný a ťažký. Z vína odporúčam skôr červené, a to večer, deciliter či dva sú prípustné. Červené víno má v rámci svojho zloženia mierne sedatívne

účinky, lepšie sa po ňom dobre spí a človek nemá ťažké sny. Biele víno môže človeka naštartovať, najmä však seniora, a potom robí hlúposti. Senior by nikdy nemal piť sám. Vždy v spoločnosti, s partnerom či s partnerkou.“

Aký životný štýl by mal mať senior? Nemal by žiť sám. To je základ. Už aj tá nemá tvár, psík či mačka, je lepšia ako samota, pretože samota zabíja. Riešením býva pobyt v dome sociálnych služieb či domove dôchodcov, lenže s tým

mávajú niektorí problém, pretože im nevyhovuje rovnaký ročník, rovesníci ich nudia, nemajú si s nimi čo povedať. Dôležité je, aby na seniora nezabúdala jeho rodina. Ak nebýva s ňou, tak ho navštevovala, niekedy stačí aj desať minút denne. Ako životobudič starého človeka na pôsobí, keď môže spolupracovať s mladými ľuďmi, keď im môže niečo odovzdať a cíti, že ho rešpektujú, vážia si ho a nie je im len na vnukom, už sa však generácii, teda nerozumejú, že žijú v inom svete, pretože sú stále nalepení na mobile a podobne. Lenže aj senior musí



seniori sa však treba na seba pracovať a premýšľať, ako sa k vnukovi dostať, ako ho zaujať, môže ho požiadať, aby mu pomohol s novými technológiami. Môžu sa hrať hry, ktoré má vnúča rado, a tak nájsť spoločnú reč a chuť na ďalšie aktivity. Lenže každá návšteva sa raz skončí a človek opäť zostane doma sám. Tento svet ponúka seniorom také množstvo aktivít, o akých naši predkovia ani nesnívali. Majú k dispozícii internet a sociálne siete, takže môžu komunikovať s množstvom ľudí, bývalými spolužiakmi či kamarátmi z vojenskej prezenčnej služby bez toho, aby ich išli navštíviť. Tiež si môžu plniť sny z mladosti a vrátiť sa k niektorým koníčkom, začať sa učiť hrať na hudobný nástroj, fotografovať, písať vlastné články. Aj na takéto záujmy nájsť seniori na internete plno možností, počnúc návodmi a školami, končiac možnosťou prezentácie. Môžem mať problémy s očami či sluchom, možno mám už neisté pohyby, ale nerezignujem na to a používam tie zmysly, kým sa dá. Pretože keď ich používať prestanem, úplne ich stratím. Proti starnutiu je najlepšia zvedavosť na dianie okolo seba, neustály tréning mozgu, disciplína a striedmosť v stravovaní a pití a každodenný pohyb. Tak si dokážete udržať kondíciu a vitalitu aj vo vysokom veku a život stále bude stáť za to.“