

“Staranje je proces, ki doleti vsa živa bitja. Raziskave življenjskih zgodb starih oseb, ki so dosegle kakovostno starost, so pokazale, da je za uspešno staranje pomembna trdnost na več področjih – od telesnega in duševnega zdravja do ekonomskega in družbenega stanja ter zdravega okolja. Pomembno je, da ne čakamo na jutri in z dobrimi ukrepi začnemo že danes.”



**Metka Pentek, dr. med. spec. splošne medicine**  
Zdravstveni dom Medvode



**K**o opazujemo skupino starih ljudi (po strokovni definiciji naj bi bili stari, ko imamo 65 let in več), ugotovljamo, da gre za zelo različne ljudi. Medtem ko nekateri živijo polno in ustvarjalno tudi pri devetdesetih, so drugi že pred petinšestdesetim letom telesno in psihično stari. Radovedne strokovnjake je seveda že od nekdaj zanimalo, zakaj je tako, in preučevali so življenja ljudi, ki so dosegli visoko, kakovostno starost. Številne analize so ugotovile, da je za doseganje uspešne starosti pomembno uravnoteženo stanje na kar nekaj področjih, to so: telesno zdravje, duševno (miselno in čustveno) zdravje, socialno okolje, ugodno ekonomsko stanje, ugodne družbene in zgodovinske razmere ter zdravo okolje. Na prvi pogled se nam zazdi, da je potrebnih pogojev za uspešno starost veliko; ko natančneje premislimo, pa lahko ugotovimo, da jih je neverjetno veliko v naših rokah.

## Telesno zdravje

Sivenje las, izguba maščobnega tkiva z obraza in okončin ter njegovo nabiranje okoli pasu in bokov, gubanje kože, mena pri ženskah, plešavost (predvsem) pri moških, manjša telesna zmogljivost pri obih spolih – to so očitni znaki procesa staranja, lahko pa se pojavijo

različno zgodaj. Prvi zametki gub naj bi se začeli že kmalu po dvajsetem letu starosti. Od tega, ali se večino časa v življenju držimo mrko ali smo bolj dobrovoljni in se raje smejimo, je odvisno, kako prijazno ali neprijazno naguban obraz bomo nosili v starosti. Življenjepisi zdravih starih ljudi nas opozarjajo, da se s svojim načinom življenja uspešno izogibajo dejavnikom tveganja za razvoj kroničnih bolezni (bolezni srca in ožilja, rak, bolezni dihal, sladkorna in druge presnovne bolezni). To jim uspeva s primerno telesno dejavnostjo in zdravo prehrano. Od telesnih dejavnosti najraje izberejo vsakodnevne sprehode v naravo, hitro hojo, telovadbo stoje in tudi leže, občasno plavanje, vožnjo s kolesom in ples. Pri hrani znajo omejiti vnos sladkorja in maščob, jedo obilo sadja in zelenjave ter upoštevajo tudi druga priporočila zdrave prehrane (večkrat po malem, vsaj dve uri pred spanjem pa nič več).

## Duševno zdravje

Kakor v vseh obdobjih življenja je tudi v starosti treba negovati umsko in čustveno področje. Procese slabšanja miselnih sposobnosti se da upočasniti z redno miselno vadbo. Strokovnjaki pravijo, da je z miselnimi potmi podobno kakor z mišicami: če jih redno uporabljamo, se krepijo in ohranjajo, če jih zanemarjamo, pa postajajo šibkejše, manj prožne in svoje delo opravljajo vedno slabše. Zato je pomembno redno učenje novih vsebin ter izvajanje dejavnosti za ohranjanje spomina in pozornosti.

Zdravi starejši ljudje ne zanemarjajo svojih čustev; dovolijo si, da ljubijo, se jezijo, žalujejo, se smejijo, uživajo v spolnem življenju, se veselijo, jokajo ... Starost spremljajo pogosti čustveni pretresi, saj marsikdo izgubi partnerja ali drugo ljubljeno osebo. Takrat je žalovanje razumljivo, pogosto pa se preživeli kar ne zna iztrgati iz procesa žalovanja, ostaja ujet v obdobju izgube, s povečevanjem pokojnika in nenehno mislijo nanj ostaja ujet v preteklosti. To jemlje življenjsko energijo, vleče v otopenost, osamljenost in depresijo. Umrli osebi je treba dovoliti, da odide, sebi pa mora preživeli dovoliti, da živi. Ob tem so potemtumu starostniku lahko v veliko pomoč družinski člani in prijatelji.

## Socialno zdravje

Neredko se zgodi, da zaradi preobilice vseh mogočih obveznosti v dejavnem življenjskem obdobju zanemarjamo družino in še pogosteje svoje prijatelje. Ko napoči čas upokojitve, nekateri to novo življenjsko obdobje sprejmejo popolnoma brez težav, drugi pa doživijo hud stres, izgubo vrednosti in smisla. Več težav imajo tisti, ki so podobo

## Kako doseči zadovoljno, kakovostno starost — po izkušnjah ljudi, ki so jo doživeli

→ **Skupina čez devetdeset let starih ljudi, Cleveland, ZDA:** potrebujete

humor, zadovoljstvo pri delu, ljubezen do sebe in drugih ter občutek, da ste ljubljeni, optimizem, dobre odnose v družini, razumevajočega partnerja, ravno prav težav, prilagodljivost ...

→ **Jean Luise Calment, umrla pri 122 letih, Francija:** dobri geni, dejavno

življenje (kolesarila je do 100. leta), življenjski pogum, smisel za humor, vsak dan kozarček rdečega vina, v prehrani olivno olje.

→ **Leon Štukelj, olimpijonec,**

**Slovenija:** možganska telovadba (prebiranje knjig in nenehno učenje), vsakodnevna telesna dejavnost (živahna hoja in vaje za mišice).

→ **Zurabašvili, akademik, Gruzija:**

veliko morate delati, ne smete biti zavistni in nikomur ne smete storiti žalega.

## Kaj lahko že danes storite za kakovostno starost

### Izberite in še sami dopolnite!

...☞**Telo:** 10 minut razteznih vaj že zjutraj v postelji, vsaj 30 minut hoje ali kolesarjenja, ureditev gredice na vrtu, plavanje. Privoščite si ples, morda vadbo joge ali tai chi-ja, izlet v naravo in masažo.

...☞**Duša:** miselna vadba — učenje in ponavljanje novih vsebin: preberite članek ali zgodbo in ju obnovite po svojih besedah, izberite eno ali dve manj znani besedi in si ju zapomnite, rešite križanko, uredite nekaj starih fotografij in ob njih napišite komentarje.

...☞**Čustva:** morda za začetek dovolite sebi, da se imate radi, mirno pa to lahko rečete tudi komu drugemu.

...☞**Družba:** poklepetajte s prijateljem, povabite ga na čaj, morda ogled predstave ali filma — bistveno je, da sprejmete druženje.

...☞**Okolje:** nehajte varčevati z žarnicami in si privoščite svetlobo, ki bo jasno razsvetlila vaše stanovanje in si na koncu dajte napitnino za dobro opravljeno delo!

o sebi gradili zgolj na svoji službi in službenem položaju. Zanje upokojitev predstavlja vstop v praznino, ne čutijo več, da so potrebni in cenjeni. Življenjepisi ljudi, ki so tudi v starosti polno živeli, govorijo o njihovem vestnem opravljanju službenih dolžnosti in hkratnem vzdrževanju družbenih stikov. Znali so najti čas za druženje z domačimi in prijatelji in čas za konjičke. Upokojitev so sprejeli kot nekaj pozitivnega.

Če starejši zaradi spleta življenjskih okoliščin vendarle ostaja sam, naj ne čepi med štirimi stenami in čaka, da bo nekdo potrkal na njegova vrata, ampak naj jih odpre sam in stopi v svet. Tudi v Sloveniji so skupine za samopomoč, v katerih se starejši skupaj s strokovnjakom srečujejo enkrat na teden, se pogovarjajo o skupni temi (npr. o vasovanju v starih časih) ali o svojih težavah. Taka skupina kmalu začne delovati kot nekakšna nadomestna družina. V Sloveniji jih je že več sto. Odpira se tudi vedno več drugih možnosti – od odločanja za dodatno izobraževanje (tretja univerza) do vključevanja v športne, kulturne in izletniške skupine ... Izberite tisto, kar vas veseli!

## Ugodno ekonomsko stanje in zdravo okolje

Ekonomsko stanje velikokrat odloča o pestrosti življenja starejše osebe. Ob zagotovljenih osnovnih življenjskih potrebah (primerna hrana, obleka, bivalni prostor) lahko preostala sredstva namenja za druge dejavnosti. Pokojnina večinoma zadostuje za bolj ali manj skromno življenje in z njo v kriznih ekonomskih razmerah danes marsikdo pomaga preživljati svoje brezposelne otroke in njihove družine. Babiče in dedki pogosto pazijo vnuke in tako pomagajo zmanjšati izdatke svojih otrok. Nekateri so jim za to hvaležni, drugi pa menijo, da je pomoč mladim pravzaprav njihova dolžnost. Zato je prav, da postavimo meje svoje pomoči in se zavedamo tudi mej v pričakovanju pomoči od drugih. Najbolje se je o odnosih in mejah jasno pogovoriti.

Zdravo okolje je nujno za kakovostno starost, in to ne le v geografskem smislu, temveč tudi glede zdravega in varnega bivalnega okolja starejše osebe. Pomembno je odstraniti ali prilepiti drseče preproge, namestiti držala po stanovanju in zagotoviti dobro osvetljene prostore.

.....

Včasih se nam zdi, da nimamo dovolj moči, časa, volje in še česa, kar bi nam pomagalo k bolj kakovostnemu življenju in omogočilo uspešno starost. Poiščimo nekaj tiste dobre volje in navdiha, ki je v vsakem od nas, in se lotimo izboljšanja kakovosti življenja že danes! Začnimo z malimi koraki, da bo pot zanesljivejša.

Kadar pride človek s težavami po pomoč k šamanu, mu ta zastavi tri

vprašanja: “Kdaj ste se nazadnje smejali? Kdaj ste nazadnje peli? Kdaj ste nazadnje plesali?” Če se vprašani ne spomni, kdaj naj bi to bilo, mu šaman naroči, naj najprej vse to naredi in se nato vrne k njemu. Kdaj ste vse to počeli vi? Se spomnite? Se spomnite, kako ste se takrat počutili? Če se ne, poskrbite, da se iz srca zasmejite, zapojte pesem in zaplešite, če ni nikogar v bližini, kar sami s seboj. Po tem pa naredite še druge korake!

## Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Staramo se od trenutka spočetja in minljivost je ena najosnovnejših zakonitosti na zemlji. Kaj lahko storimo za dobro počutje navkljub neizbežnosti staranja? Poleg načina življenja, ki daje pečat našemu telesu in duši, si pri ohranjanju zdravja in vitalnosti lahko pomagamo z naravnimi izvlečki.

Zanimiva je kombinacija oljnega izvlečka česna z lecitinom in vitaminom E v kapsulah **FidiAlin plus**. Česnovo olje v kapsuli nadomesti gram svežega česna, vendar nima neprijetnega vonja. Česen zmanjša količino krvnih maščob in nevarnost nastajanja krvnih strdkov ter zavira procese ateroskleroze, *lecitin* je pomembna hranilna snov za možgane, *vitamin E* pa kot močan antioksidant krepi obrambne sposobnosti starajočega se organizma. Kapsule FidiAlin plus so namenjene vsem ljudem v “kritičnih” letih za ohranjanje vitalnosti, ustvarjalnosti in življenjskega optimizma.

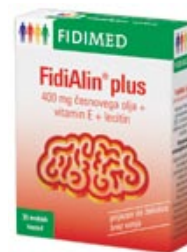
Najbolj “oprijemljivo” izboljšanje splošnega počutja in zmogljivosti ljudje zaznajo ob uživanju kapsul **Fidi koencim 10**. Ta odlična kombinacija koencima  $Q_{10}$  in antioksidantov pomaga krepiti opešano srčno mišico in imunski sistem, pa tudi odpravljati v starosti tako pogosto mišično oslabelelost in stalno utrujenost. Dodajanje koencima  $Q_{10}$  je še pomembnejše po 50. letu starosti, ko se občutno zmanjša notranje (telesu lastno) nastajanje te zanimive molekule, ki sodeluje pri nastajanju celične energije v vsaki celici. Priporočamo dolgotrajno, redno uživanje od ene (preventivno za ohranjanje zdravja in dobro zmogljivost) do treh kapsul na dan (ob že izraženi oslabelelosti ali srčnem pešanju).

Za dolgotrajno podporo imunskega sistema, še posebno v času večje nevarnosti za okužbe (hladnejši meseci) svetujemo uživanje kapsul **Fidi-Protekt** — s krepkimi odmerki vitaminov C in E, betakarotenom, selenom in cinkom z dodanim ribjim oljem krepi odpornost in podpira organizem (zadošča ena kapsula na dan, lahko skupaj s kapsulami Fidi koencim 10 ali FidiAlin plus).

### FidiAlin plus

kapsule s česnom, vitaminom E in lecitinom

*Zdravilna moč česna brez vonja!*



### Fidi koencim 10

zdravilo s koencimom  $Q_{10}$

in antioksidanti

*Krepi srce in daje moč!*



### FidiProtekt

pravi orkester antioksidantov

*Za zaščito vaših celic!*

