

**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO**

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

TJELESNE I MENTALNE PROMJENE U ZLATNO DOBA ŽIVOTA

PRIRUČNIK ZA ZDRAVLJE

Impressum:

Izdavač: Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Za izdavača: Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Glavni urednik: Helena Glibotić Kresina, dr.med.

Uredništvo: Ivo Belan, dr.med.

Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.

Radojka Grbac, bacc.paed.

Dr.sc.Suzana Janković, dr.med.

Izv.prof.dr.sc. Iva Sorta Bilajac Turina, dr.med.

Nevenka Vlah, dipl.učiteljica

Grafička obrada i tisak: Fintrade&tours d.o.o., Rijeka

Lektor: Vjekoslava Lenac, prof.

Naklada: 2000

Godina izdanja: 2015. godina

ISBN 978-953-7603-01-4





STARENJE I STAROST



Starenje je jedan od najvećih socijalnih, ekonomskih i zdravstvenih izazova 21. stoljeća, posebno u Europi - kontinentu s najvećim udjelom osoba starijih od 65 godina u ukupnom stanovništvu.

KADA ZAPOČINJE STAROST

Starenje je fiziološka pojava, normalna faza u životnom ciklusu svakog od nas. Započinje rođenjem i traje do smrti. Ono je manjim dijelom uvjetovano genima, dok smo za veći dio odgovorni sami. Brigom o vlastitom fizičkom i psihičkom zdravlju, zdravoj i uravnoteženoj prehrani, redovitoj fizičkoj aktivnosti, redovitom odmoru i dobrom spavanju, možemo znatno usporiti djelovanje zuba vremena te tako zadržati svjež, mladenački izgled, dobro zdravlje, vitalnost i što bolje uživati u punoći življenja.

Vrlo je važno znati da starost i bolest nisu sinonimi, da stariji čovjek nije nužno i bolestan čovjek iako se događaju određene promjene u funkcioniranju organizma, što je potpuno normalno.

Nije jednostavno odrediti dobnu granicu prema kojoj možemo osobu definirati kao osobu starije životne dobi. Još uvijek se kao granica početka starosti uzima dob od 65 godina i nju je odredila Svjetska zdravstvena organizacija.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, stariju životnu dob dijelimo na ranu (65-74 godine), srednju (75-84 godine) i duboku starost (od 85 i više godina).

TJELESNE I FUNKCIONALNE PROMJENE U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Kako starimo, postupno dolazi do promjena u izgledu tijela i funkcioniranju organa i organskih sustava organizma. Te promjene dio su normalnoga životnog ciklusa, a započinju već nakon četrdesete godine života.





PROMJENE NA KOŽI I POTKOŽNOM TKIVU

Starija životna dob dovodi do normalnih, fizioloških promjena u izgledu i funkcioniranju kože i potkožnoga tkiva:

- vanjski sloj kože postaje suh i ljuskav, posebno na potkoljenicama i leđima, pa je moguća pojava svrbeža,
- koža postaje tanja, gubi se njena elastičnost,
- vanjski se sloj kože stanjuje smanjenjem broja kožnih stanica, zbog čega je prolazak raznih kemijskih i drugih štetnih tvari olakšan,
- koža se nabire, pojavljuju se bore,
- nokti pokazuju usporen rast,
- na vlasištu dolazi do difuznoga smanjenja broja folikula vlasi, a preostali folikuli atrofiraju,
- smanjuje se broj žlijezda lojnica i znojnica,
- gubi se potkožno masno tkivo, koža gubi svojstvo izolatora topline,
- sitne krvne žile ispod same površine kože mogu postati krhke, pucati i krvariti (površinsko krvarenje).

PREPORUKE ZA ZDRAVLJE



Brigom o vlastitom zdravlju može se znatno utjecati na zdravlje kože:

- ♦ dobra njega kože tijekom života najbolje je oružje protiv bora, suhoće ili drugih bolesti,
- ♦ nemojte pušiti (nikotin steže krvne žile koje hrane kožu),
- ♦ izbjegavajte agresivna sredstva za tuširanje,
- ♦ mažite kožu uljima,
- ♦ kontrolirajte madeže (samokontrola jednom mjesečno, dermatoskopija jednom godišnje),
- ♦ zaštitite se pri izlaganju suncu (koristite kreme s visokim zaštitnim faktorom),
- ♦ kremu na plaži nanosite svaka dva sata,
- ♦ klonite se sunca i budite u hladu dok je sunce najjače (između 11 i 16 sati),
- ♦ zaštitite svoju kožu i oči (šešir, majica, sunčane naočale),
- ♦ dopustite koži da se postupno navikne na sunce i izbjegavajte opekline,

- ♦ izbjegavajte solarij,
- ♦ crvenilo na koži nakon izlaganja suncu znači da ste “izgorjeli”,
- ♦ ako crvenilo, mjehuri i bol traju dva dana, smatrajte to ozbiljnom ili teškom opeklinom.

Preporuka liječnika za zdravlje kože jest učiniti samopregled kože (madeža) jednom mjesečno, a dermatoskopski pregled madeža jednom godišnje, čime se postiže rano uočavanje bilo kakvih promjena na koži, prvenstveno promjena u obliku i veličini madeža. Neka vam pregled kože postane navika; pregledajte si čitavo tijelo, i sprijeda, i straga, uz pomoć zrcala, najbolje odmah nakon tuširanja. Za sve promjene na koži koje pokazuju mijenjanje oblika, veličine, izgleda obratite se dermatologu.

Samopregled madeža

Kod samopregleda kože pozornost treba obratiti na madeže koji:

- mijenjaju veličinu, boju ili oblik,
- izgledaju drukčije od svih ostalih, asimetrični su ili nepravilni,
- grubi su ili se ljuskaju,
- šareni su,
- veći su od 6 mm u promjeru,
- svrbe,
- krvare ili imaju iscjedak,
- sjajne su površine,
- izgledaju poput ranice koja ne zacjeljuje.



PROMJENE NA VEZIVNOM TKIVU

Vezivno tkivo ima u organizmu brojne funkcije: ono povezuje druga tkiva, gradi ovojnice oko organa, oblaže i štiti krvne žile itd. U vezivno tkivo spadaju krv i limfa, koštano, hrskavično tkivo, masno tkivo.

Vezivno se tkivo tijekom starenja mijenja:

- hrskavica gubi vodu,
- zglobova hrskavica gubi elastičnost, a na mjestima koja su mehanički više opterećena (menisk koljena) postaje tanja,
- zglobovi postaju kruti.



Starenjem se smanjuje mišićna masa. U mišićnim stanicama smanjuje se broj i veličina mišićnih vlakana.

Sve te promjene posljedica su nedovoljnog korištenja mišića, nedovoljne tjelesne aktivnosti, nepravilne prehrane i slabe cirkulacije, a ne samog starenja.

Mineralni sastav kosti u starijoj životnoj dobi smanjuje se za oko 10%. Naime, u starosti kosti obično gube kalcij, postaju tanje i krhkije, što povećava opasnost od ozljeda i povreda.



PROMJENE NA ZGLOBOVIMA



Zglob je pomični spoj između kosti. Čine ga najmanje dvije kosti, koje se nazivaju zglobnim tijelima. Svaka je prekrivena glatkom hrskavicom, tzv. zglobnom plohom. Hrskavica nema vlastitih krvnih žila, prehranjuje se upijanjem tvari iz zglobne tekućine.

Do oštećenja zglobova najčešće dolazi zbog preopterećenja. Oštećenje hrskavice može se pojaviti na svim zglobovima, no najčešće je na zglobovima kuka, koljena, stopala i malenim zglobovima šake jer su najopterećeniji.

Osteoporoza - bolest koja čini kosti krhkima

Osteoporoza je bolest kod koje dolazi do smanjenja koštane mase, zbog čega kosti postaju tako krhke da se vrlo lako lome. Zahvaća uglavnom žene, rjeđe muškarce, a vrlo rijetko djecu. Osteoporoza se naziva “tihom bolesti” jer godinama ne daje nikakve simptome pa tako prijelom kosti (najčešće vrata bedrene kosti, kralježnice ili zapešća) može biti ujedno i prvi znak i posljedica koji upućuju na nju. Rizik za nastanak osteoporoze raste s godinama života.

Povećan rizik za nastanak osteoporoze imaju osobe koje:

- imaju osteoporozu u obitelji,
- imale su prijelome kosti u odrasloj dobi,
- imale su operativni zahvat odstranjenja oba jajnika i na taj način prerano ušle u menopauzu,
- ušle su prirodno prerano u menopauzu,
- nisu uzimale dovoljno kalcija tijekom mlađe životne dobi, odnosno nepravilno su se hranile,
- morale su duže razdoblje mirovati,
- tjelesno su neaktivne,
- imaju premalu tjelesnu težinu.

Kako spriječiti osteoporozu

Spriječavanje osteoporoze započinje još u mladosti, kada se trebaju primjenjivati sljedeće mjere:

- pravilna prehrana (raznovrsna hrana, bogata bjelanjčevinama i kalcijem - mlijeko i mliječni proizvodi),
- sirevi, bademi, peršin, vitamin D (koji pomaže tijelu da apsorbira kalcij i ugradi ga u kosti), plava riba, jaja,
- redovna tjelesna aktivnost, što jača mišiće i kosti,
- ne pušiti i konzumirati alkohol,
- održavati normalnu tjelesnu težinu.



PREPORUKE ZA ZDRAVLJE KOŠTANO-MIŠIĆNOGA SUSTAVA



Zdravim stilom života možete znatno unaprijediti kvalitetu života:

- ◆ krećite se što više, vježbajte, naravno, ako vam to dopušta zdravstveno stanje,
- ◆ prije bilo kakve veće tjelesne aktivnosti, ne zaboravite posavjetovati se s liječnikom,
- ◆ hranite se zdravo, uzimajte što više hrane koja sadrži omega - 3 masne kiseline (bakalar, plava riba) i kalcij (riba, mliječni proizvodi); oni pomažu u obnavljanju zglobove hrskavice,
- ◆ održavajte normalnu tjelesnu težinu; povećana tjelesna težina nepotrebno opterećuje zglobove,
- ◆ teške predmete podižite iz čučnja, a ne sagibanjem; prilikom podizanja predmeta koristite obje ruke, ne okrećite se dok podižete predmete,
- ◆ izbjegavajte podizanje predmeta iznad razine ramena; kad nosite teret, rasporedite ga podjednako u obje ruke,
- ◆ dovoljno se odmarajte,
- ◆ ako dugo vremena sjedite, ustanite i prošetajte barem svakih sat vremena,
- ◆ ako dugo stojite na jednom mjestu, naizmjenično se oslanjajte na jednu pa na drugu nogu,
- ◆ nosite udobne cipele,

- ♦ ako već imate promjena i poteškoća sa zglobovima, pomognite si koristeći štap, štake, elastični zavoj ili neko drugo pomagalo koje vam preporučí liječnik,
- ♦ ako imate smetnje koje ne prolaze, javite se svome liječniku,
- ♦ kao što ne dopuštate da godine nesmetano ostavljaju trag na vašem licu, tako od preranog starenja čuvajte i kosti i zglobove!



PADOVI U STARIJOJ DOBI



Padovi su jedan od vodećih problema starijih osoba. Naprimjer, ako se osoba nađe u situaciji da krivi položaj mora naglo ispraviti, a to ne uspije, dolazi do padanja. Stariji ljudi češće padaju od mlađih. Svaka treća osoba starija od 65 godina doživi pad, čije posljedice mogu biti vrlo ozbiljne. Među nesrećama, padovi su najčešći uzroci smrti starijih osoba, i to češće žena nego muškaraca. Osim boli, straha, osjećaja nesigurnosti, padovi mogu dovesti do težih fizičkih ozljeda, pa i do zdravstvenih komplikacija i prijevremene smrti. Potrebno je spriječiti padove uklanjanjem prepreka u kući i okolišu u kojem starija osoba živi te utjecajem na zdravstvene probleme koji se mogu riješiti. Svaka starija osoba mora postati svjesna novonastalih ograničenja i njima podrediti svoj život i ponašanje, čime se smanjuje opasnost od pada i ozljeđivanja.

Uzroci padova

Uzroci učestalijih padova u starijoj životnoj dobi:

- u starijoj dobi oslabe vid i sluh, češće su pojave kroničnih bolesti, što povećava rizik od padova,
- vrtoglavica, nagli pad ili povećanje krvnog tlaka, pad razine šećera u krvi mogu izazvati poremećaj ravnoteže i pad,
- povećano uzimanje pojedinih lijekova (npr. hipnotici, sedativi) i alkohola također povećava rizik od pada,
- za padove su najvažnije promjene koštanog, mišićnog i živčanog sustava zbog kojih stariji ljudi postaju slabije pokretni, imaju lošiju ravnotežu, sporiji su, nespretniji, imaju promjene u hoda i koordinaciji pokreta.

Sprječavanje padova i ozljeda



Padovi se najčešće događaju u stanu, kući ili najbližoj okolini starije osobe. Njima pridonose skliski i oštećeni podovi, loše osvijetljen prostor, neučvršćeni tepisi, neprimjerena visina kreveta i stolica, žice i kablovi po podu i dr. Padovi i druge ozljede jednostavno se dogode, ali jednostavnim se postupcima mnogi od njih mogu spriječiti:

- nemojte hodati po tek opranim podovima, skliskim i zaleđenim površinama,
- ne izlazite iz stana kada su nepovoljne vremenske prilike (kiša, snijeg, vjetar, jaka hladnoća ili vrućina),
- nemojte se penjati na stolice ili ljestve,
- prilagodite namještaj svojim potrebama: neka vam stolac i krevet budu odgovarajuće visine da na njih lako sjednete i legnete i isto tako lako ustanete,
- uklonite iz stana nepotrebne predmete: stare, oštećene dijelove namještaja i tepihe; osigurajte si dovoljno širok prostor za neometano kretanje,
- podovi u stanu moraju biti ravni, bez kablova i drugih prepreka,
- osigurajte dobro osvijetljenje u prostoru gdje boravite; posebno moraju biti osvijetljene stube i put od sobe do kupaonice,
- dvorište i prostor oko kuće neka budu čisti, dobro osvijetljeni, bez rupa, s uređenim stazicama za hodaње,
- prilagodite kupaonicu svojim potrebama, osigurajte gumene prostirke za kadu i pod, ugradite dodatne rukohvate, prema potrebi ugradite dodatak za WC sjedalicu,
- budite pažljivi dok se oblačite, kupate, odlazite na WC, dok pripremate obrok i općenito dok obavljate svakodnevne aktivnosti,
- redovito se kontrolirajte kod svog liječnika,
- kontrolirajte krvni tlak,
- uzimajte lijekove u točno propisanoj dozi; neki od njih, kao što su lijekovi za smirenje i spavanje, ako se uzimaju u nepropisanim količinama, mogu izazvati vrtoglavicu i pad,
- redovito kontrolirajte vid i nosite propisane naočale,
- pridržavajte se savjeta o pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i odmoru,
- ako vam zdravlje dopušta, uz stručnu se pomoć i savjet redovito bavite nekim oblikom tjelesne aktivnosti,
- ne konzumirajte alkohol,
- pazite da vam se kućni ljubimci ne pletu oko nogu.





PROMJENE NA VIDNIM I SLUŠNIM ORGANIMA

Promjene koje se javljaju starenjem zahvaćaju i vidne i slušne organe:

- koža vjeđa gubi elastičnost,
- stvaraju se nakupine masne tvari na koži vjeđa,
- rožnica gubi pravilnu zakrivljenost, što uzrokuje slabljenje vida i iskrivljenu sliku,
- leća sve više gubi na sposobnosti akomodacije (staračka dalekovidnost),
- zbog poremećaja metabolizma leće može doći do gubitka njene prozirnosti (mrena),
- kako organizam stari, tako i krvne žile postaju manje elastične.

Bolesti oka u starijoj dobi

U najčešće bolesti oka starije dobi spadaju: staračka dalekovidnost, siva mrena i glaukom.

Staračka dalekovidnost

Staračka dalekovidnost je nemogućnost adaptacije oka, tj. njegovog optičkog sustava na okolinu. Posljedica toga je potreba sve većeg udaljavanja teksta, kako bi se slova mogla jasno pročitati. Počinje se javljati negdje oko četrdesete godine života. Liječi se nošenjem dioptrijskih naočala.

Staračka mrena

Staračka mrena je bolest koja je najučestalija upravo u starijoj životnoj dobi, iako ju veliki broj ljudi koji su ušli u sedmi ili osmi decenij života nema. Staračka mrena ili katarakta je zamućenje leće do te mjere da oku preostaje nesigurna percepcija svjetla. Jedina djelotvorna terapija za mrenu je operativno liječenje.

Povišen očni tlak (glaukom, zelena mrena)

Glaukom je ozbiljna očna bolest. Manifestira se povišenim očnim tlakom. Posljedica povećanja očnog tlaka je smanjena cirkulacija u krvnim žilama koje opskrbljuju očni živac kisikom. Tako poremećena, oslabljena cirkulacija dovodi do odumiranja očnog živca i posljedičnoga gubitka vida. Pravilna skrb o ovoj bolesti podrazumijeva redovitu kontrolu jutarnjeg očnog tlaka kako preporuči liječnik, kontrolu vidnoga polja jednom do dva puta godišnje, nošenje odgovarajućih propisanih korekcijskih naočala te redovito uzimanje lijekova.

PREPORUKE ZA ZDRAVLJE



- ♦ nemojte nepotrebno opterećivati svoj vid; dok čitate, šivate ili radite nešto drugo uvijek koristite dobro osvijetljenje radne površine,
- ♦ dovoljno se odmarajte,
- ♦ redovito kontrolirajte svoj vid, barem svake druge godine, ako vaš liječnik ili okulist ne odredi drukčije,
- ♦ redovito se kontrolirajte kod svog izabranog liječnika; neliječeni ili loše kontrolirani visoki krvni tlak ili šećerna bolest mogu ostaviti posljedice i na vašim očima,
- ♦ hranite se zdravo: jedite voće i zeleno lisnato povrće (utvrđeno je da je hrana s visokim udjelom beta - karotena, kao što su mrkva, špinat, blitva, kruška, dinja, te hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, cinkom, vitaminima C i E, zdrava za oči),
- ♦ ne dodirujte oči ako niste oprali ruke,
- ♦ ako koristite kontaktne leće, prije no što ih stavite u oko, obavezno operite ruke,
- ♦ ne pušite,
- ♦ ne konzumirajte alkohol,
- ♦ svakodnevno nosite dioptrijske naočale koje vam je propisao liječnik,
- ♦ nosite sunčane naočale dok boravite na suncu, pogotovo za vrijeme ljetnih mjeseci; one štite oči od štetnih ultraljubičastih zraka,
- ♦ ako nosite naočale za čitanje, ne zaboravite ih skinuti; one mijenjaju vid na daljinu, što može izazvati ozljeđivanje i pad jer se udaljenost predmeta slabije procjenjuje.

SLUH

I gubitak sluha povezan je s procesom starenja, a najprije pogađa sposobnost slušanja visokih frekvencija. U starijoj se dobi javljaju i krvožilni poremećaji na razini unutrašnjeg uha, a dolazi i do prekomjernog lučenja ušne smole - cerumena (upale, šum).

PREPORUKE ZA ZDRAVLJE



Ako posumnjate na slušne probleme, posjetite liječnika. Slušna pomagala ne mogu pomoći svakome, ali mnogima mogu poboljšati sluh.



PROMJENE NA ZUBIMA I U USNOJ ŠUPLJINI

U starijoj životnoj dobi javljaju se i promjene u usnoj šupljini:

- zubna kost se s dobi smanjuje,
- protok krvi kroz žlijezde slinovnice smanjuje se (postoji veća opasnost od upale),
- smanjuje se sekrecija sline,
- jezik gubi osjet okusa.



Zubni karijes

Karijes je kronična bolest zuba, koja rezultira šupljinom unutar zuba ili gubitkom dijela zuba. Da bi nastao, potrebno je istodobno djelovanje nekoliko čimbenika. To su, prije svega, mikroorganizmi (bakterije), šećeri koji se pretvaraju u kiseline te naslage na zubima koje su hrana bakterijama. Karijes nastane tako da bakterije iz šećera stvaraju kiseline koje razaraju zubnu caklinu. Tako se stvaraju jedva vidljiva oštećenja, koja predstavljaju ulazna vrata za bakterije i kiseline, koje u tom slučaju nesmetano prodiru u dublje slojeve zuba i na kraju u njemu stvore šupljine.

Nastanku karijesa pogoduju:

- zubi lošije kvalitete cakline i dentina,
- loše sanirani ili nesanirani zubi,
- promjena kiselosti sline koja je idealna podloga za stvaranje bakterija,
- starija životna dob, kada su mjesta za zadržavanja hrane ogoljeli korijeni zuba; povlačenjem zubnoga mesa kruna zuba dobiva novi oblik, povećavaju se prostori među zubima, što pogoduje razvoju karijesa i upalnih promjena desni,
- hrana bogata šećerom (slatkiši, kolači, proizvodi od bijeloga brašna...).

Paradontoza

Paradontoza je kronična bolest potpornih struktura zubi, koju karakterizira razgradnja kosti i povlačenje zubnoga mesa, zbog čega zubi postaju klimavi i ispadaju.

Svaki se zub sastoji od krune obavijene caklinom, vrata i korijena. Zbog povlačenja zubnoga mesa ogoljeva korijen, koji nije obavijen caklinom te je veoma osjetljiv na promjene temperature, slatko, slano i kiselo.

Paradontoza se lako uočava jer su zubi klimavi i ogoljelih vratova. U blažim fazama paradontoze koriste se brojne emulzije za premazivanje zubi, zubne paste

s dodatkom folne kiseline i vitamina B. U završnoj fazi problem paradontoze s gubitkom zubi rješava se njihovim nadomještanjem nekim od mobilnih ili fiksnih nadomjestaka.

PREPORUKE ZA ZDRAVLJE



Kako će vaši zubi i desni odgovarati na životnu dob, ovisi o tome koliko ste se dobro o njima brinuli tijekom života. Neovisno o tome, bez obzira na životnu dob:

- ◆ zube perite barem dva puta dnevno, pastama koje sadrže fluor,
- ◆ svakih 3 do 4 mjeseca mijenjajte zubnu četkicu, po potrebi i češće,
- ◆ koristite četkicu s malom glavom kako biste dosegнули i najnedostupnije kutke u ustima,
- ◆ najbolje je koristiti srednje tvrde četkice,
- ◆ samim četkanjem teško se očisti područje između zubi, zbog toga je zube potrebno dodatno čistiti zubnim koncem,
- ◆ ako vam pranje zubi predstavlja napor, možete koristiti električnu četkicu ili vam netko pri tome može pomoći,
- ◆ jedite zdravu, uravnoteženu hranu, s obiljem voća, povrća, ribe, mlijeka i mliječnih proizvoda; izbjegavajte hranu bogatu šećerom,
- ◆ prestanite pušiti i konzumirati alkohol; pušenje i alkohol povećavaju rizik od obolijevanja desni,
- ◆ uz svakodnevnu njegu usne šupljine, posjetite stomatologa najmanje jednom godišnje.

Život sa zubnom protezom

Kad prirodni zubi više ne mogu obavljati svoje funkcije, nadomještaju se zubnim protezama. Zubna proteza omogućava da se ponovno normalno žvače. Privikavanje na nju nije uvijek lako, jer strano tijelo u ustima izaziva osjećaj nelagode. Proteze olakšavaju život mnogim starijim osobama, ali treba znati da one zahtijevaju posebnu pažnju:

- u početku će vam se činiti da govorite čudno i nerazumljivo, no to je samo prolazna pojava koja će s vremenom nestati; korisno je čitati naglas i pričati s ukućanima i prijateljima pred kojima ne osjećate neugodu; što više vježbate, prije ćete svladati neugodu,
- protezu u početku nosite stalno, pa i noću – to će vam ubrzati prilagodbu,

- nakon navikavanja, protezu izvadite iz usta preko noći da se tkiva odmore,
- zbog otežanog žvakanja jedite mekšu hranu,
- ne smijete odgrizati tvrdu hranu prednjim zubima jer destabilizirate protezu, nego je trebate isjeći na manje komade i žvakati stražnjim zubima,
- u početku budite oprezni dok jedete vruću hranu jer vam nova proteza može smanjiti osjećaj za toplinu,
- redovito posjećujte stomatologa i kontrolirajte stanje vaše zubne proteze,
- redovito čistite protezu jer svaki ostatak hrane može izazvati upalu.

Higijena zubne proteze

Higijenu zubne proteze treba provoditi istom predanošću kao i higijenu vlastitoga zubala:

- pri čišćenju, zubnu protezu treba izvaditi iz usta,
- proteza se čisti čvrstom četkicom i pastom za zube,
- dodatno čišćenje proteze može se obaviti otopinom za čišćenje proteza, u kojoj proteza, prethodno očišćena, treba stajati bar 15 minuta dnevno,
- protezu treba uvijek vaditi iz usta iznad umivaonika napunjenog vodom ili iznad ručnika, da se ne bi oštetila u slučaju pada, a preko noći izvaditi iz usta i ostaviti u čaši s vodom, da se ne bi deformirala,
- kad jedete izvan kuće i niste u prilici četkati zube i protezu, dovoljno je skinuti je i isprati pod mlazom vode.



PROMJENE NA PROBAVNOM SUSTAVU

U probavnom sustavu tijekom starenja:

- lučenje sline iz slinovnih žlijezda smanjuje se,
- usporavaju se gutanje i pokreti koji automatski tjeraju probavljenu hranu kroz crijeva,
- smanjuje se sekrecija želuca,
- smanjuje se broj stanica koje sudjeluju u procesu apsorpcije,





- usporava se pražnjenje želučanoga sadržaja,
- smanjuje se motorička funkcija debeloga crijeva, smanjen je refleks njegovoga pražnjenja (može se javiti zatvor).

PREPORUKE ZA ZDRAVLJE



- ♦ jedite češće, ali manje obroke lagane hrane,
- ♦ nemojte jesti prije odlaska na spavanje,
- ♦ ako imate žgaravicu, dobro je za početak podići uzglavlje kreveta za 10-15 cm,
- ♦ izbjegavajte masnu hranu, alkohol, gazirana pića, pića koja sadrže kofein, mentol, češnjak, luk, cimet, čokoladu, agrume,
- ♦ izbjegavajte nikotin,
- ♦ jedite hranu bogatu vlaknima, svježe voće i povrće,
- ♦ pijte dovoljno tekućine (vode, čaja ili soka),
- ♦ budite fizički aktivni.

PRAVILNA PREHRANA

Mješovita prehrana, ona mediteranskoga tipa, bogata ribom (plavom), svježim voćem i povrćem, maslinovim uljem, smatra se najzdravijom vrstom prehrane.

PREPORUKE ZA ZDRAVLJE



- ♦ raspodjela cjelodnevnog (energijskog) unosa hrane na najmanje 3-6 obroka,
- ♦ najmanje 3 glavna obroka (zajutrak, objed i večera) i najmanje 2-3 međuobroka (doručak, užina,) na dan,
- ♦ redovitost obroka,
- ♦ zabrana izostavljanja ili spajanja obroka (dva kao jedan - ima negativan utjecaj na šećer u krvi i može izazvati nepoželjne promjene),
- ♦ umjerenost obroka s obzirom na vrijeme i količinu hrane.

Biljna vlakna

Biljna vlakna ili vlaknate niti organske su nitaste strukture u povrću i voću, koje nemaju hranidbenu vrijednost, ali su neophodne u funkcioniranju organizma.

Važnost je biljnih vlakana u tome što:

- jačaju imunitet izbacujući toksine iz organizma,
- služe kao obrambeni mehanizam u debelom crijevu,
- potiču rast korisnih crijevnih bakterija (crijevna flora),
- reguliraju stolicu,
- svojim volumenom obuzdavaju prejedanje,
- sprječavaju nastajanje žučnih kamenaca, ulkusa, karcinoma,
- usporavaju apsorpciju šećera, čime smanjuju opasnost od dijabetesa,
- snižuju kolesterol i mogu ojačati srce,
- vežu suvišni estrogen.

Mješovita je prehrana najbolja ako u njoj prevladavaju: od životinjskog udjela - perad i riba kuhana, a od biljnoga - zeleno povrće, tzv. zelenje, i voće (sirovo).

Zajutak je najvažniji dnevni obrok od najranijeg djetinjstva. Današnja znanost donosi brojne potvrde o važnosti tog prvog dnevnog obroka. Svi znamo da je zajutak važan, ali ipak prosječno 30 % osoba izostavlja taj presudni obrok s izlikom nedostatka vremena ili kažu da jednostavno nisu gladni.

Redovita navika zajutarkovanja u višestrukoj je pozitivnoj vezi i s održavanjem poželjne tjelesne mase. Prvi jutarnji obrok potiče metabolizam, proces u kojem tijelo pretvara hranjive tvari u energiju, odnosno tijelo počinje trošiti unesene kalorije.

Dokazano je da osobe koje preskaču zajutak često tijekom dana konzumiraju više kalorija od osoba koje redovito zajutarkuju. Naime, kada se preskoči zajutak, veća je vjerojatnost posezanja za visokokaloričnim zalagajima tijekom dana kako bi utažili glad.

PROMJENE U DIŠNOM SUSTAVU

- pluća postaju manje elastična,
- neelastični postaju zglobovi između prsne kosti i rebra te kralježnica, što rezultira smanjenjem širenja prsnoga koša pri disanju,
- smanjuje se površina alveola.

PREPORUKE ZA ZDRAVLJE

- ◆ prestanite pušiti kako biste zaštitili pluća i dišni sustav,
- ◆ imate li više od 65 godina, kod svog liječnika cijepite se protiv pneumokokne upale pluća i gripe,
- ◆ redovito vježbajte,
- ◆ održavajte zdravu tjelesnu težinu.



PROMJENE NA SRČANO-ŽILNOM SUSTAVU

Tijekom života postepeno se javljaju promjene na srčano-žilnom sustavu:

- u stijenkama arterija povećava se količina kolagena koji biva prožet kalcijem, smanjuje se elastičnost stijenke, arterije postaju rigidne,
- u venama stijenka odeblja, događa se fibroza u srednjem sloju vena, one postaju zavijene,
- smanjuje se sposobnost kontraktilnosti srca,
- zalisci srca postaju kruti.

PREPORUKE ZA ZDRAVLJE



- ♦ saznajte svoje rizične čimbenike (povišen krvni tlak, povišen šećer u krvi, pušenje, povećana tjelesna masa, tjelesna neaktivnost),
- ♦ redovito vježbajte (vožnja bicikla, šetanje, trčanje, plivanje...),
- ♦ prestanite pušiti (pušenje povećava krvni tlak),
- ♦ održavajte zdravu tjelesnu težinu,
- ♦ ograničite uzimanje alkohola,
- ♦ redovito uzimajte lijekove koje vam je preporučio liječnik,
- ♦ redovito se kontrolirajte kod svog liječnika.

PROMJENE NA MOKRAĆNOM SUSTAVU



Funkcija bubrega s godinama se mijenja:

- smanjuje se broj kapilara,
- smanjuje se ukupna težina bubrega,
- povećava se količina vezivnoga tkiva,
- male arterije gube elastično tkivo i ono se zamjenjuje vezivnim,
- slabija je sposobnost održavanja vode i soli u organizmu.

PREPORUKE ZA ZDRAVE BUBREGGE



- ♦ dnevno pijte dovoljno tekućine,
- ♦ redovito kontrolirajte krvni tlak,
- ♦ uzimajte hranu s malo soli i masnoća,
- ♦ održavajte razinu šećera u krvi u granicama normalnih vrijednosti.

Nevoljno otjecanje mokraće (inkontinencija urina)

Urinarna inkontinencija je stanje nevoljnog otjecanja urina. Ona se može dogoditi bilo kada, ali je najčešća u starijoj životnoj dobi. Simptomi joj mogu biti različiti: od «bježanja par kapi mokraće», do kompletne nemogućnosti zadržavanja urina. Važno je napomenuti da starosna dob nije uzrok nastanka inkontinencije.

Inkontinencija se češće javlja kod:

- žena višerotkinja,
- učestalih ili kroničnih infekcija mokraćnih putova,
- čestih vaginalnih infekcija,
- nekih neuroloških bolesti (multiple skleroze, Parkinsonove bolesti itd.),
- oštećenja psihičkih funkcija,
- kao komplikacija nekih operativnih zahvata, npr. odstranjenja maternice i prostate,
- debljine itd.

Najčešći oblici urinarne inkontinencije:

1. Stresna inkontinencija

Stresna inkontinencija je stanje koje nastane kada mokraća «pobjegne» za vrijeme vježbanja, kihanja, kašljanja, smijanja, podizanja tereta. Nakon menopauze, mnoge žene proživljavaju takozvanu stresnu inkontinenciju, budući da mišići oko otvora mjehura gube snagu. Opadanje razine ženskoga spolnog hormona estrogena dovodi do stanjivanja tkiva koje oblaže cijev kroz koju prolazi mokraća (uretra). Zdjelični mišići slabe, ne pružajući potporu mjehuru.

2. Urgentna inkontinencija

Ova vrsta inkontinencije događa se kada mokraća «pobjegne» prije nego se stigne do toaleta. Ona se češće javlja kod ljudi koji boluju od šećerne bolesti, Alzheimerove bolesti, Parkinsonove bolesti, multiple skleroze.

3. Preljevna inkontinencija

Ovaj oblik inkontinencije pogađa muškarce i javlja se kod povećanja prostate, uvjetovanih bolešću ili starošću. Povećanjem prostate nastaje blokada, pri čemu se sadržaj mokraćnoga mjehura prilikom mokrenja ne isprazni u potpunosti. Umjesto toga, nešto mokraće pobjegne ili kapne, prilikom čega gubitak urina varira od male količine (kapljice) do velike količine mokraće. Mnogi ljudi koji imaju problema s gubitkom kontrole zadržavanja mokraće, osjećaju zbog toga stid i nikome ne govore o tome, pa čak ni svome liječniku. Međutim, to nije ispravan izbor. U većini slučajeva urinarna se inkontinencija može uspješno liječiti i kontrolirati. Ako imate



takvih problema, nemojte se toga stidjeti, povjerite se i potražite pomoć od svoga liječnika!

PREPORUKE ZA ZDRAV MOKRAĆNI MJEHUR



Kako bi vaš mokraćni mjehur bio što duže zdrav, slijedite upute:

- ◆ pijte dovoljno tekućine - 1 do 1,5 l dnevno, pa i više kad je toplo, ili kod fizičkih aktivnosti,
- ◆ prilikom mokrenja nemojte se napinjati da biste ispraznili mokraćni mjehur; žene bi trebale sjediti na toaletu, a ne čučati nad njim,
- ◆ pokušajte pronaći dobru ravnotežu: nemojte predugo zadržavati mokraću, no jednako tako nemojte ići na toalet «za svaki slučaj»,
- ◆ vodite računa i o redovitom pražnjenju crijeva,
- ◆ naučite izvoditi vježbe za jačanje mišića dna zdjelice, u skladu s uputama stručnjaka.

Promjene nekih životnih navika mogu pomoći u zaustavljanju inkontinencije. Ograničite ili potpuno izbjegavajte alkohol i kofein, koji uzrokuju češće mokrenje, te začinjenu i kiselu hranu, koja nadražuje mjehur. Također vam može pomoći ako prekrizite noge kad osjetite da ćete kihnuti ili zakašljati. Jako je dobro naučiti primjenjivati vježbe za jačanje donjeg dijela zdjelice (Kegelove vježbe), koje sprečavaju nastanak inkontinencije ili, ako je ona već nastala, olakšavaju simptome blage do srednje inkontinencije

Kegelove vježbe:

Vježba 1.

Zamislite da pokušavate spriječiti prolaz mokraćne. Stisnite mišiće koje biste tada koristili i držite ih tako, brojeći do tri. Opustite ih, ponovno brojite do tri i onda ponovite vježbu. Pokušajte to činiti oko 5 minuta, tri puta dnevno.

Vježba 2.

Pokušajte zaustaviti stolicu ili zamislite da morate zaustaviti vjetrove. Stisnite mišiće za koje mislite da biste to njima uspjeli, držite ih tako stisnutima brojeći do tri, opustite se i ponovite vježbu. Vježbu izvodite 5 minuta, tri puta na dan.



PROMJENE NA SPOLNOM SUSTAVU

Promjene koje prate proces starenja zahvaćaju i spolni sustav.

JAJNICI

- od rane postmenopauze izlučuju sve manje estrogena, a oko 60. godine njihova produkcija prestaje (jajnici se skvrče, u njima se ne razabiru folikuli), atrofiraju izvodni kanali dojke, koža gubi napetost, dojke se smanjuju, prorjeđuje se dlakavost oko spolovila, izbljeđuje pigmentacija vulve, bradavica dojki, može se javiti osteoporoza,
- sluznica vagine stanjuje se, gubi elastično tkivo,
- vagina postaje uža, ranjiva,
- atrofiraju vrat i trup maternice, jajovodi, jajnici.

TESTISI

- povećava se količina vezivnoga tkiva,
- smanjuje se sekrecija stanica testisa,
- s porastom dobi smanjuje se postotak aktivnih spermatozoida.

PROSTATI

- povećana je prožetost prostate vezivnim tkivom,
- postaje veća, hipertrofira.

Spolni život u starijoj životnoj dobi

Tijelo se s godinama mijenja. Tjelesne promjene utječu i na spolni život muškarca i žene. Kod muškarca, s godinama opada razina muškoga spolnog hormona (testosterona). Poteškoće u spolnom životu vezane su za probleme s erekcijom. Kod žena opada razina ženskoga spolnog hormona (estrogena) zbog čega se žene žale na suhoću rodnice i smanjenje libida (spolne želje).

Kako poboljšati spolni život

Pobrinite se za opće zdravlje: visok krvni tlak, šećerna bolest, visok kolesterol, prevelika tjelesna težina, bolesti prostate, tjeskoba, stres, depresija, nuspojave nekih lijekova mogu utjecati i na poteškoće u vašem spolnom životu!



PREPORUKE ZA ZDRAVLJE



- ♦ Hranite se zdravo, vježbajte, održavajte zdravu tjelesnu težinu, ne pušite, ne konzumirajte alkohol, redovito se kontrolirajte kod svog liječnika!
- ♦ Razgovarajte sa svojim partnerom/icom; razgovor je najbolji način za uspostavljanje i jačanje veze između dvoje ljudi. Sa svojim partnerom/icom razgovarajte o problemima koji vas muče u vašem spolnom životu.
- ♦ Prihvatite svoje godine; prihvatite se takvima kakvi jeste i uživajte u svojim godinama. Sada je vrijeme za to!
- ♦ Potražite stručnu pomoć; ako naidete na neku poteškoću koju ne možete sami riješiti, potražite savjet i pomoć liječnika. S njim budite iskreni, bez neugode mu iznesite sve što vas muči.

I ne zaboravite da seks nije samo spolni akt, nego i milovanje, iskrenost, ljubljenje i domišljatost!

PROMJENE U MENTALNOJ AKTIVNOSTI

U mentalne poremećaje osoba starije dobi ubrajaju se svi psihički poremećaji koji se javljaju u odrasloj dobi, koji su se najvjerojatnije javili i ranije, prije starije dobi. Najčešće su to staračka zaboravljivost i demencije.

Staračka zaboravljivost najčešće se manifestira znakovima:

- osobe se teško prisjećaju događaja od prethodnoga dana ili čak nekoliko sati, ali se bez teškoća sjećaju događaja od prije nekoliko godina,
- događaji kojih se ne mogu sjetiti obično su im „na vrhu jezika“, a nakon podsjećanja vrlo brzo ih prizivaju u sjećanje.

Demencije

Demencije su poremećaji pri kojima prethodno normalan, mozak prestaje normalno funkcionirati pa bolesnik postaje zaboravan, smeten i gubi vezu s vanjskim svijetom. Demencija nastaje zbog bolesti mozga koje dovode do gubitka živčanih stanica. Kako se te stanice ne mogu obnavljati, kod većine tih bolesti tijekom vremena nastaje pogoršanje. Postoji više uzroka demencije.

Demencije mogu biti posljedica moždanoga i srčanog udara, hipoglikemije, alkoholizma, hipotireoze.

Simptomi demencija:

- ponavljano postavljanje istih pitanja,
- gubljenje u poznatim mjestima i prostorima,
- nesposobnost izvršavanja uputa,
- dezorijentacija u vremenu, među ljudima i u prostoru,
- zanemarivanje vlastite sigurnosti,
- zanemarivanje higijene,
- zanemarivanje prehrane.

Najčešći su oblici demencije Alzheimerova bolest i vaskularna demencija.

Alzheimerova bolest nastupa postupno, izaziva progresivano oštećenje živčanih stanica mozga, tako da bolest napreduje najčešće polagano, a javlja se u starijoj dobi (nakon 65. godine).

Rizični faktori za Alzheimerovu bolest:

- ženski spol,
- nasljedstvo,
- trauma glave u prošlosti.



Vaskularna demencija

O vaskularnoj demenciji govorimo kad kod bolesnika postoje smetnje pamćenja, koncentracije i smetnje u svakodnevnom životu, koje limitiraju određene, do tada uobičajene aktivnosti, a primarno su uzrokovane bolešću krvnih žila. Takav oblik bolesti najčešće se javlja kod starijih osoba.

Rizični faktori za vaskularnu demenciju:

- krvožilne bolesti mozga,
- visok krvni tlak,
- moždani udar.

Kako demencija napreduje, pacijenti zaboravljaju:

- imena ljudi i neke riječi koje se često koriste,
- bitne dogovore i obveze, osobne podatke, pa i vlastito ime,
- snalaziti se u prostoru; čak se ne snalaze ni u vlastitom domu.

Kako bolest napreduje, oštećenja mozga sve su veća, bolesnik gubi kontrolu sfinktera te konačno biva prikovan za krevet.

Dementne osobe sklone su:

- detaljnom prepričavanju,

- ljutnji,
- sarkazmu, zajedljivosti, sumnjičenju,
- agresiji,
- emocionalnoj labilnosti,
- poremećenom ritmu sna i budnosti,
- pojavi sumanutih ideja i halucimiranju.



Osoba s demencijom treba biti pod liječničkim nadzorom, pa su potrebni pregledi neurologa, psihijatra, obiteljskog liječnika, internista i gerijatra.

Članovi obitelji mogu olakšati život oboljelima ako im pomažu u održavanju svakodnevne rutine, tjelesne aktivnosti i društvenih kontakata. Dementne osobe treba informirati o njihovu stanju i detaljima života, primjerice, o tome koje je doba dana, koji sat, o mjestu gdje žive, imenima osoba s kojima žive.

PREPORUKE ZA ODRŽAVANJE MENTALNE AKTIVNOSTI



- ♦ budite fizički aktivni (hodanje, vježbanje, uređivanje vrta),
- ♦ hranite se zdravo,
- ♦ koristite razne mentalne stimulacije (čitanje, rješavanje križaljki, učenje stranih jezika, sviranje, igre s brojevima, memori i sl.),
- ♦ budite društveni (družite se sa susjedima, prijateljima, obitelji, u klubovima, volontirajte),
- ♦ rješavajte se stresa (meditacija, duboko disanje),
- ♦ imajte dovoljno kvalitetnoga sna,
- ♦ lijekove uzimajte po preporuci liječnika, a ne na svoju ruku ili po savjetu susjeda.

Dvadeset načina kako istrenirati mozak za vrhunsku formu

1. u zdravom tijelu zdrav duh, vježbajte svakodnevno,
2. nastojte svakodnevno čitati - knjige,
3. igrajte razne igre (memo, igre s brojevima, rješavajte križaljke, edukativne videoigre),
4. izbjegavajte alkohol (alkohol uništava moždane stanice),

5. izbjegavajte stresne situacije (šetnja, razgovor, slušanje glazbe, meditacija),
6. dovoljno se odmarajte,
7. ne preskačite zajuttrak/doručak,
8. imajte pozitivne misli/razmišljanja,
9. stalno nešto novo učite/istražujte,
10. učite/govorite nove jezike,
11. izbjegavajte rutinu,
12. budite romantični (posebno ako ste ženskoga spola),
13. ne gledajte previše TV,
14. koristite se što više brojevima/kombinatorikom,
15. izbjegavajte korištenje GPS-a,
16. prisjećajte se stvari iz prošlosti,
17. slušajte glazbu, pokušajte naučiti svirati neki instrument,
18. pokušajte zapamtiti riječi dragih vam pjesama,
19. proširujte svoj rječnik/učite nove, nepoznate riječi,
20. hodajte često oko kuće kako biste bolje upoznali prostor.

VIŠESTRUKA VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI

Tjelesna aktivnost u trećoj životnoj dobi, kao uostalom i u svakoj dobi, ima vrlo važnu ulogu. Ona omogućuje održavanje zdrave tjelesne težine i pomaže u održavanju gipkosti tijela. Zbog svega toga, ljudi u trećoj životnoj dobi, koji steknu naviku bavljenja posebnim programom vježbanja prilagođenim njihovoj dobi, izgledaju mlađe i sretnije.

Svi znamo za termin kronološke starosti, no mnogo je zanimljiviji termin biološke starosti. Naime, često možete susresti ljude koji izgledaju mnogo mlađe nego što ustvari jesu. Ljudi koji su se posvetili kontinuiranom vježbanju tijekom cijeloga života dokaz su da se kronološka i biološka starost ne moraju dobno podudarati. Razlika na koju se može utjecati može biti i do nevjerojatnih 25 godina u korist biološke starosti.

Upravo zbog toga vježbanje u trećoj životnoj dobi ima važnu ulogu. Vježbanje omogućuje da izgledamo mlađe i da se osjećamo bolje i veselije. Naime, tjelesnim vježbanjem luči se «hormon sreće», serotonin, koji pozitivno utječe na naše raspoloženje i na prirodan način stvara osjećaj sreće i veselosti. Zato je česta pojava da ljudi izlaze iz dvorane za vježbanje zadovoljni i sretni, iako su naporno vježbali.

Kod ljudi u starijoj životnoj dobi vježbanje igra posebnu ulogu - osim lučenja serotonina i održavanja gipkosti tijela, tu je i mogućnost međusobnog druženja te

osjećaj pripadnosti zajednici. Tih s prijateljima korisno provedenih sat vremena pružit će nam osjećaj ispunjenosti i zadovoljstva cijeli dan.

Svaka je osoba, bez obzira na dob, sposobna za određenu vrstu tjelesne aktivnosti. Godine nisu zapreka za vježbanje! Čak i osobe s povišenim krvnim tlakom, bolestima srca, dijabetesom i reumatskim bolestima mogu vježbati (što može poboljšati njihovo zdravstveno stanje), ali uz obvezno savjetovanje s liječnikom.

Znanstveno je i stručno dokazano da je redovita tjelesna aktivnost važna u sprečavanju i zaštiti od mnogih bolesti koje se najčešće pojavljuju u starijoj dobi.

Brojni su korisni učinci tjelesne aktivnosti:

- sprečavanje kroničnih bolesti srca i krvnih žila,
- sniženje krvnoga tlaka,
- sniženje lošega kolesterola (LDL), čime se štiti tijelo od srčanog i moždanog infarkta i bolesti koronarnih krvnih žila,
- jačanje obrambenih snaga organizma,
- reguliranje tjelesne težine,
- sprečavanje nastanka osteoporoze,
- poboljšanje zdravstvenog stanja kod bolesti kostiju i zglobova,
- poboljšanje apetita, olakšavanje probave,
- osiguranje boljega sna,
- povećanje lučenja «hormona sreće» (endorfini),
- mišići postaju snažniji, zglobovi jači i fleksibilniji, čime tijelo postaje sigurnije i manje podložno padovima i ozljedama,
- osoba duže zadržava samostalnost.

Ako duže vrijeme niste bili tjelesno aktivni, prije početka svakako se savjetujte sa svojim liječnikom. Liječnik će vas podvrgnuti zdravstvenom pregledu, možda će učiniti i neke pretrage, kao npr. elektrokardiogram (EKG), rendgensko snimanje srca i pluća, laboratorijske pretrage krvi i urina.

Ako za vrijeme provođenja ili nakon tjelesne aktivnosti osjetite:

- bol u prsnoj koši,
- poteškoće s disanjem,
- vrtoglavicu,
- glavobolju,
- mučninu,

odmah se javite svome liječniku!

Ako želite redovito vježbati:

- pronađite sportsku aktivnost/vježbu koju ćete rado obavljati i koja odgovara vašem zdravstvenom stanju,
- nosite udobnu odjeću i odgovarajuću obuću,
- ako se počinjete baviti tjelesnom aktivnošću nakon dugog vremena neaktivnosti, započnite laganim vježbama kratkoga trajanja, pa postupno pojačavajte jačinu i trajanje vježbi,
- vježbanje usvojite kao dio dnevne rutine, ali se ne morate slijepo držati rasporeda,
- ne zaboravite uzeti dovoljno tekućine nakon tjelovježbe,
- sjedenje pred televizorom zamijenite šetnjom ili brzim hodanjem, vozite bicikl, plivajte, plešite, radite oko kuće, uredjite vrt, berite gljive i ljekovito bilje, igrajte se s unucima,
- planinarite, bavite se nekim društvenim sportom,
- svaki dan posvetite određeno vrijeme samo sebi; to će vam pomoći i da se oslobodite stresa i izgledate bolje,
- tjelesna aktivnost treba biti stalna, najmanje 2-3 puta tjedno, puno bolje svaki dan,
- optimalno trajanje vježbanja je 30 minuta,
- nije nužno vježbati 30 minuta odjednom, mogu to biti aktivnosti kraćeg trajanja (10-15 minuta), više puta dnevno,
- ne zaboravite da vježbanjem pomažete sami sebi, svome cjelokupnom tjelesnom i duhovnom zdravlju,
- tjelovježba čini vaše tijelo snažnijim, a um svježijim i mladim.

Vježbe za jačanje mišića ramena i ruku:

- ruke ispružite, isprepletite prste,
- dlanove položite na prsa u visini ramena,
- dlanove okrenite prema van;



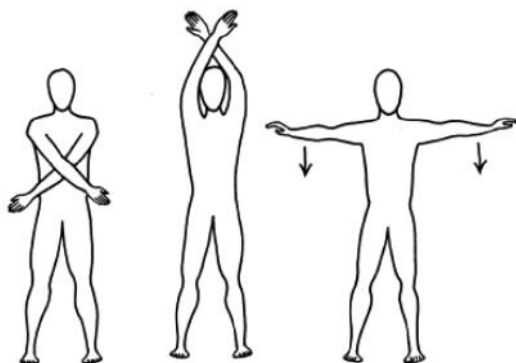
- isprepletite prste,
- dlanove položite na tjeme,
- dlanove okrenite prema van,
- ispružite ruke iznad glave i istegnite ih,
- zadržite položaj 3-5 sekundi;



- isprepletite prste,
- položite dlanove na zatiljak,
- raširite laktove što više možete unazad,
- približite lopatice,
- zadržite položaj 3-5 sekundi,
- vratite se u početni položaj;



- prekrižite ruke ispred tijela,
- polagano i duboko udišući, kružite rukama do iznad glave,
- lagano izdišući, spuštajte ruke u početni položaj.



Vježbe za jačanje mišića trbuha i bedara:

- iza leđa stavite mali jastuk,
- sjednite na prednji dio stolice,
- ruke prekržite na prsima,
- ispravite leđa i ramena,
- naslonite se;



- sjednite uspravno,
- ne pomažite si rukama,
- polagano ustanite;



- sjednite, vratite se u početni položaj,
- napravite pauzu,
- ponovite vježbu do 10 puta.



Vježbe za jačanje skočnoga zgloba:

- stanite uspravno iza stolice,
- uhvatite se za naslon,
- polagano se podižite na prste oba stopala,
- kratko zadržite položaj,
- polagano spuštajte pete na pod,
- odmorite se i ponovite vježbu.



Vježbe za koljena:

- sjednite uspravno,
- ispružite nogu u koljenu,
- zadržite položaj 3-5 sekundi
- vratite se u početni položaj,
- opustite se,
- ponovite vježbu s drugom nogom;



- stanite uspravno iza stolice,
- uhvatite se za naslon,
- polagano savijajte nogu u koljenu, ali tako da nema pomaka noge u kuku,
- zadržite položaj 3-5 sekundi,
- vratite se u početni položaj, opustite se,
- ponovite vježbu s drugom nogom.



Vježbe za jačanje mišića bedara i kuka:

- stanite uspravno iza stolice,
- uhvatite se za naslon,
- lagano podižite koljeno prema prsima,
- ne pomičite gornji dio tijela,
- kratko zadržite položaj,
- vratite se u početni položaj, opustite se,
- ponovite vježbu s drugom nogom;



- ostanite u istom početnom položaju,
- lagano odignite nogu u stranu,
- ne pomičite gornji dio tijela,
- kratko zadržite položaj,
- vratite se u početni položaj, opustite se,
- ponovite vježbu s drugom nogom.



Vježbe u početku ponavljajte 3-5 puta, postupno povećavajte do 10 ponavljanja. Tjelesna aktivnost mora biti ugodna. Morate se malo oznojiti i zadihati, ali ne smijete prijeći granicu ugone!

SMIJEH JE NAJBOLJI LIJEK ZA SVE!

Humor i smijeh jačaju imunološki sustav, pojačavaju energiju, smanjuju bolove te štite od štetnoga djelovanja stresa. Najbolje od svega: taj neprocjenjivi lijek zabavan je, besplatan i jednostavan za korištenje.



JOŠ NEKOLIKO SAVJETA ZA KRAJ

- budite radno aktivni i nakon umirovljenja,
- zračite optimizmom - smijte se, budite što vedriji, ne krivite druge za vlastite neuspjehe,
- širite dobrotu i ljubav,
- družite se,
- pridržavajte se savjeta svoga liječnika o liječenju i uzimanju terapije,
- prenesite svoje znanje, životno iskustvo i mudrost na mlade i druge starije.

J nikad ne zaboravite

“Zlatno doba života vrijeme je kada svatko treba uživati u plodovima koje nam je podario život. To je vrijeme zrele ljubavi, mudrosti, vrijeme prepuno životnih iskustava... Sjećanja na prošlost lijepa su, ona nam ponekad pomažu da uljepšamo svakodnevicu. No, nemojte žaliti za onim što je prošlo jer se time gubi ljepota sadašnjeg trenutka. Svako razdoblje života krije u sebi pregršt lijepih trenutaka, za kojima se u budućnosti osvrćemo sa čežnjom. Planirajte budućnost, ali nemojte zaboraviti na sadašnjost! Nemojte čekati da dođu najbolje godine jer one su već tu!

Udahnite hrabro život, krenite punim plućima naprijed!”

