

V současné době se dlouhý život stává realitou. Průměrný věk prudce stoupá. Aktivní stárnutí zvyšuje naději na zdravé a spokojené stáří do nejvyššího věku.

Senioři by měli nalézt zajímavý a uspokojivý životní styl. Jednou z možností, jak svůj život obohatit o nové podněty, jsou univerzity třetího věku, které u nás existují od roku 1986. Jde o vzdělávací a společenské aktivity určené seniorům. Jsou to oficiálně uznané instituce s vysokoškolskou úrovní, které nabízejí pestrou škálu studijních oborů. Absolventi nezískávají diplom, ale pouze osvědčení. Nejedná se o profesní, ale o zájmové studium. Prostřednictvím kurzů se senioři seznamují s vědeckými poznatky, prohlubují si své sebepoznání, získávají nadhled a zároveň se lépe orientují a přizpůsobují v měnícím se prostředí.

Nabízené programy dále působí jako prevence před samotou a vyčleněním ze společnosti i po odchodu do starobního důchodu. V neposlední řadě mohou sblížovat seniory s mladšími věkovými skupinami.

Podle Českého statistického ústavu se dnes české ženy v průměru dožívají 79 let, muži pak 72 let, přičemž občanů starších 65 let je dnes v České republice přes 14 %. V roce 2030 se ženy budou dožívat 82 let a muži 76. Odchodem do důchodu život nekončí. A mít např. 20 let jen jako fázi přípravy na smrt je skutečně předimenzované. Senioři si musí vytvořit tzv. druhý životní program, tzn. nalézt takové aktivity, které by vyplnily volný čas a současně jim daly pocit užitečnosti.

Jednou z mnoha možností je dobrovolnická práce v charitativních organizacích, jinou je využití řady programů, které nabízejí občanská sdružení.

V roce 1990 založili manželé Lormanovi občanské sdružení Život 90. Seniorům nabízí například rehabilitační služby a na 78 kurzů, ve kterých se mohou naučit pracovat s keramickou hlínou, šít patchwork, pracovat s internetem, hrát divadlo, cvičit se tu jóga atd. Principem těchto aktivit je posilovat užitečnost a soběstačnost starých lidí, protože co se posiluje, to nezakrní – což platí pro tělo i pro mozek. Důležité je nerezignovat na to, že je už člověk starý a nepotřebný.

Lidstvu je celkem jasné, že každý organismus od svého zrození spěje k zániku. Přesto nebo právě proto stále hledá recept na prodloužení života. Plastické operace sice vylepší náš fyzický vzhled, ale nevyřeší výpadky paměti, zhoršení sluchu a zraku, zhoršení pohyblivosti apod. Na stárnutí musí člověk systematicky pracovat.

Češi patří k nejobéznějším národům v Evropě, polovina z nás umře na srdeční nebo cévní onemocnění. Pohybová aktivita je většinou menší než v mládí. A zde se nám nabízí velká šance, jak „stáří přežít ve zdraví“ – snížit energetický příjem, především zásadně omezit tuky a sahat spíše po rostlinném tuku a oleji. Mužům stačí 8 – 9 tisíc kJ, ženám 7 tisíc kJ na den. Snížit by se mělo i množství sacharidů, sníst by se mělo 0,8 gramů na kilogram váhy. Měli bychom také méně solit. Sůl je totiž obsažena téměř ve všech potravinách, minerálních vodách i rozpustných vitaminových tabletách. Dosolováním už tak dostatečně slaných potravin si zbytečně zvyšujeme krevní tlak. Kdo má prarodiče, může se jich zeptat, kolik toho denně vypijí. Často je to miniaturní množství a přitom starší organismus se snadněji odvodní a je tedy náchylnější na dehydrataci – stačí vypít alespoň 1,5 l denně.

Co tedy může zvýšit šance na dosažení vysokého věku?

Jsou to rozhodně tyto zásady: celoživotní udržování kondice, pravidelný pohyb, zdravá životospráva (ovoce, zelenina, mléčné výrobky, ryby, drůbež, omezování sladkostí, živočišných tuků, alkoholu), udržování přiměřené tělesné hmotnosti, nekuřáctví, vyhýbání se stresovým situacím.

Stáří je období, které na nás čeká po celý život. Za vykročení do stáří je zpravidla označován odchod do důchodu, světové statistiky OSN považují za základ stáří věku 65 let. Odchod do důchodu s sebou přináší nové plány a perspektivy – dostatek času na vnoučata, záliby, možnosti cestování, ale také ztráty – snížení životní úrovně, problémy s velkým bytem plným věcí, k nimž jsou jedinci citově vázáni, ztráta elánu, potřeba vypovídat se, ztráta kontaktů s bývalými kolegy z práce, ztráta profese, která naplňovala můj život...

Je tedy nutné, aby se člověk na tuto zásadní změnu připravil, jak hmotně, tak psychicky. Je třeba pořídit si nové ošacení, nakoupit modernější elektrické spotřebiče, nábytek apod., protože pobíráním starobního důchodu se sníží naše životní úroveň. Bylo by moudré zauvažovat o případné výměně velkého bytu, ve kterém jsme stejně sami, za menší, případně si zajistit garsonku v domě s pečovatelskou službou. Je dobré vědět, že „v tom nejsme sami“. Existují různá sdružení, která nám pomohou vyrovnat se se změnami, které stáří přináší. Z mnoha jsou to např. kluby důchodců, vzdělávací a aktivační centra.