Jak radzić sobie ze starością?

Data publikacji: 28.03.2018 19:15

We wtorek (27.03) w Szpitalu Śląskim w Cieszynie odbyło się kolejne spotkanie z cyklu Pro salute ''Hoży a nie chorzy seniorzy''. Tym razem głos zabrała Ewa Pilorz, pielęgniarka z Oddziału geriatrycznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie, która przybliżyła temat samej starości, wymieniła postawy, jakie są wobec niego przyjmowane oraz działaniach na rzecz aktywnego starzenia się i akceptacji tego etapu życia.

Na początku omówione zostały etapy starości oraz postawy, które są wobec starości przybierane. Postawy to: wrogość wobec otoczenia bądź samego siebie, postawa zależności, obronna i wreszcie jedyna uznawana za pozytywną, czyli postawa konstruktywna. Konstruktywne podejście do procesu starzenia jest pogodzeniem z tym etapem życia i z ewentualną śmiercią, zadowolenie z siebie i kontaktów z innymi, podtrzymywaniem tych kontaktów, wewnętrznym zintegrowaniem, optymizmem oraz podejmowaniem aktywności na miarę swojego wieku i swoich możliwości.

Dla niektórych osób szokująca może okazać się informacja, że zmiany starcze w organizmie zaczynają się pojawiać już po 40 roku życia. Od tego momentu można obserwować powolny spadek energii i sił fizycznych, coraz częstsze zmęczenie, znużenie i osłabienie. W tym czasie zaczynają pojawiać się już problemy z trawieniem. W organizmie spada poziom adrenaliny, zmniejsza się wydzielanie potu. Produkowane jest również coraz mniej hormonów płciowych, czyli testosteronu i estrogenu. Z czasem odporność spada coraz bardziej, w związku z czym organizm jest podatny na infekcje.

- ***Nie możemy jednak chorób tłumaczyć wiekiem. Jest taka anegdota, kiedy pacjent w podeszłym wieku przychodzi do lekarza, skarżąc się na ból kolana. Ten mu mówi, że w jego wieku jest to już normalne, na co pacjent zauważa, że gdyby to była wina wieku, bolałyby go oba kolana, a nie tylko jedno, gdyż oba są w takim samym wieku. Tak więc choroby nie można zrzucać na karb wieku, należy jednak pamiętać, że osoby starsze są na nie zdecydowanie bardziej podatne. Częściej również chorują przewlekle*** – tłumaczyła Ewa Pilorz.

Sama w sobie starość nie może być uznawana za chorobę. Jest to proces fizjologiczny, który dotknie każdego z nas i nie da się przed tym w żaden sposób uchronić. Zmiany, które zachodzą wtedy w organizmie, nie zawsze jednak przebiegają u każdego w ten sam sposób. Wiek kalendarzowy nie zawsze musi pokrywać się z wiekiem biologicznym, które jest po części uzależniony od uwarunkować genetycznych, a także od trybu życia i aktywności fizycznej.

W wielu przypadkach osoby nawet w podeszłym wieku cieszą się doskonałą sprawnością fizyczną i psychiczną. Jest to zasługą podejmowania odpowiednich działań, takich jak dobranie odpowiedniej diety, unikanie uzależnień, utrzymywanie kontaktów towarzyskich i co bardzo ważne, regularne zażywanie aktywności fizycznej.

Uchronić przed starością się nie można, można jednak sprawić, żeby nie była ona dla nas uciążliwa. Przede wszystkim ważne jest, aby przyjąć właściwą postawę wobec procesów starzenia. Osoby, które pogodziły się ze swoim wiekiem i co za tym idzie ze zmianami w organizmie i dopasowują swój tryb życia do tych zmian, zdecydowanie lepiej radzą sobie ze starością, niż osoby, które cechuje na przykład wrogość wobec otoczenia, bądź wobec siebie. Jeżeli odpowiednią postawę połączy się z odpowiednią dietą, aktywnością fizyczną i kontaktami towarzyskimi, może okazać się, że proces starzenia nie będzie wiązał się ze zbyt dużą ilością niedogodności.

JŚ