

Oczami niewidomego (odcinek 76.). Nie bój się pomóc (cz.4) - osoby starsze

Data publikacji: 12.02.2017 9:50

Miałem tym razem napisać o innej grupie społeczeństwa, która nie zawsze wymaga pomocy, ale czasem ich nie zauważymy koło siebie, a oni pomimo tego, że im ciężko, nie proszą o pomoc.

□

Szukając materiałów spotkałem coś takiego i mocno się zastanowiłem (głównie chodzi o wiek):

„Nie każdy wie, że zmiany starcze zaczynają się już po 40 roku życia! U ludzi po czterdziestce możemy zaobserwować powolny spadek sprawności i sił fizycznych, niektórzy czują brak energii, zmęczenie (które można też podzielić na różne kategorie) i osłabienie. Powoli zaczynają się problemy z trawieniem. Spada poziom adrenaliny, zmniejsza się wydzielanie potu, spada poziom testosteronu i estrogenu, obniża się masa mięśniowa często obniża się odporność i organizm staje się bardziej podatny na infekcje. Takie zmiany początkowo nie muszą być zauważone od razu. Często nie przyglądamy się aż tak wnikliwie swojemu organizmowi by je rozpoznać. Zresztą i tak nie jest to proces odwracalny i zestarzeć musi się każdy, choć od wieków ludzie próbują ten proces zatrzymać i znaleźć sposób na wieczną młodość:-). Do tej pory nikomu się to nie udało ale już wiemy, że możemy ten proces skutecznie spowolnić. Co ważne wykorzystamy do tego w miarę proste metody”

Nie każda osoba kończąca czterdziesty rok życia powinna zaraz czuć się osobą starą. Ale powinniśmy się zastanowić nad swoją kondycją czy stanem zdrowia. W tym miejscu chciałbym zwrócić uwagę nie na wiek, ale samopoczucie. Osoby starsze, czyli po sześćdziesiątym roku życia czasami są w lepszej kondycji niż czterdziestolatek. Pomimo swoich przeżytych lat i czasami choroby, która ich nęka zrobią czy przejdą więcej.

My uważający się za młodych i pełnosprawnych często narzekamy na ból w nodze czy kręgosłupie, natomiast Ci starsi zagryzą wargę i idą dalej. Nie narzekają, nie jest im ciężko na chodniku.

Niektórzy twierdzą, że zaczynamy się starzeć, gdy na naszej twarzy pojawiają się pierwsze zmarszczki. Nic mylnego. Można mieć dziewięćdziesiąt lat i buzie jak niemowlak, a można się nie poznać w wieku lat trzydziestu.

Prośba do każdego, kto przeczyta ten tekst do tego miejsca: nie bójmy się podejść do osoby z chodzikiem, o lasce czy kulach i zapytać czy nie potrzebują pomocy. To daje im dużo i często o to nie proszą.

Andrzej Koenig