Magiczny Kraków

O ruchu trochę inaczej

2014-03-26

dr Grażyna Kołomyjska gerontolog, specjalistka od aktywności ruchowej osób w wieku dojrzałym, właścicielka Studia Active Woman w Krakowie

„ Zdrowie jest najpierwszym darem, uroda drugim, a bogactwo trzecim”

(Platon)

Obecnie, na całym świecie można zaobserwować ogromną dynamikę postępującego demograficznego starzenia się. Skutkiem tego złożonego procesu jest m. in. narastanie liczby osób w wieku starszym i sędziwym oraz stopniowe wydłużanie się życia ludzkiego. W Polsce granice starości demograficzne przekroczone zostały w latach sześćdziesiątych XX w. Jeżeli stan ten będzie trwał nadal, to w roku 2030 co 3 Polak będzie seniorem. W Europie, gdzie nie ma już kraju młodego w sensie demograficznym, zjawisko to bywa nazywane „siwieniem” kontynentu.

Ludzie obecnie żyją znacznie dłużej niż ich rówieśnicy sprzed kilkudziesięciu laty, dlatego tak ważne jest, aby dbać o dobrą kondycję psychofizyczną obecnych i przyszłych seniorów. Bardzo ważne jest to, aby „inwestować” w siebie już wtedy, kiedy jesteśmy jeszcze młodzi. Wydłużenia się życia współczesnego człowieka stawia określone zadania i dotyczą one nie tylko samych seniorów, ale już młodego pokolenia. W tym miejscu powiedziałaby nawet, że przede wszystkim, młodego pokolenia, albowiem bardzo ważne jest z jakim potencjałem zdrowia wchodzimy w okres starzenia się. Im lepsza będzie nasza sprawność fizyczna i psychiczna w młodym wieku, to proces starzenia się ma szanse zacząć się z wyższego pułapu, dotyczy to różnych sprawności. Osoby aktywne ruchowo zawsze są w znacznie lepszej kondycji psychofizycznej od swoich niećwiczących rówieśników. Znajduje to potwierdzone w licznymi badaniach naukowych, które pokazuje nam jak ogromną przewagę w zakresie sprawności fizycznej, intelektualnej i umysłowej mają aktywni seniorzy względem swoich nieaktywnych rówieśników.

W ten bardzo pozytywny pro senioralny trend, muszą zaangażować się placówki i instytucje, które w różny sposób będą pomagać wdrażać i podtrzymywać zachowania oraz działania uaktywniające różne grupy seniorów.

Postęp medycyny, wzrost wykształcenia i wzrost świadomości społecznej, dynamiczny rozwój gospodarczy wraz z poprawą poziomu życia, przyczyniły się w znaczący sposób do wydłużenia życia współczesnych społeczeństw. Dlatego zdrowie stało się „towarem” priorytetowym. Bo cóż nam z długiego życia jeżeli obarczone ono będzie chorobą i niedołęstwem. W takiej sytuacji będziemy mieli do czynienia z rosnącą potrzebą opieki społecznej nad człowiekiem starszym i rozwojem opieki instytucjonalnej. Amerykańskie badania wskazują bardzo wyraźnie na to, że 1 dolar wydany na profilaktykę pozwala zaoszczędzić nam 4 dolary. **Dalej, idąc za myślą Platona należy powtórzyć: zdrowie jest najpierwszym darem, uroda drugim, a bogactwo trzeci.** Obecnie wartości te niestety zmieniły się co niewątpliwie zwróci się przeciwko wielu osobom, którym wydaje się, że patent na zdrowie jest niezniszczalny. **Dbanie o zdrowe i sprawność psychofizyczną staje się**

priorytetem w obliczu starzejących się społeczeństw i odnosi się do każdego z nas bez względu na wiek.

W tym miejscu powołam się na opinię wielu gerontologów, że przedłużanie życia ludzkiego bez poprawy jego jakości, byłoby katastrofą.

Świetnie to też ujmuje jedno z przysłów ludowych, które mówi:" **na to, aby być zdrowym trzeba nauczyć się mądrze żyć". Myślę, że edukacja prozdrowotna jest niezwykle istotna z punktu widzenia poruszanych kwestii.**

W związku z powyższym nasuwa się wniosek, który skłania do podejmowanie systematycznych działań zmierzających w kierunku kształtowania zachowań prozdrowotnych, mających na celu preferowanie i kreowanie postaw służących zdrowiu i pomoc w kształtowaniu pozytywnych zasad postępowania pielęgnujących zdrowie, wtedy kiedy jesteśmy młodzi. Tu również pozwolę sobie przytoczyć przysłowie ludowe, " ...o zdrowiu i o pieniądzach najczęściej myślimy wtedy kiedy się kończą".

Alexis Carrel twierdzi że"….. **życie długie ma sens tylko, jeżeli przedłuży się okres młodości, a nie starości. Przedłużenie wieku sędziwego byłoby katastrofą**…." To zdanie znakomicie oddaje sens długiego życia, bo ono wówczas będzie „radością" kiedy człowiek jest zdrowy, w pełni sił, może wytyczać sobie cele i je realizować. Wiele znakomitych przykładów takich ludzi znajdujemy obecnie, chociażby królowa Elżbiet II mająca 86 ciągle pełni funkcje reprezentacyjne i przyjmuje wielu dostojników państwowych.

Zdrowie jest stanem naturalnym i możemy cieszyć się nim do końca życia pod warunkiem, że o nie dbamy. Zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa, ale zdrowie jest przede wszystkim stanem, który charakteryzuje się dużą energią życiową, optymizmem i chęcią do działania. Przejawia się ono także w sile fizycznej oraz w doznawaniu przyjemności w tym co robimy.

Gdybyśmy zdołali uchronić się od różnych przypadkowych uszkodzeń, moglibyśmy osiągnąć w zdrowiu genetycznie zaprogramowaną granicę, to jest 120 a nawet 150 lat!!!!

Potrzeba zachowania zdrowia psychofizycznego jest jedną z podstawowych i naturalnych potrzeb. Hipokrates, ojciec medycyny, mawiał „**kto nie ma czasu dla swojego zdrowia, będzie musiał mieć czas dla swojej choroby",** z kolei inne powiedzenie Hipokratesa „.. **nie czekaj na ból i chorobę, zrób sobie przyjemność"**, znakomicie odzwierciedlają to jak ważna jest troska o zdrowie w obliczu perspektywy długiego życia.

Pamiętajmy, że z działań poświęconych zdrowiu możemy czerpać przyjemność i doświadczyć satysfakcji, a przede wszystkim powinniśmy **hołdować zasadzie, że należy dodawać życia do lat, a nie lat do życia**. Wprawdzie jak jesteśmy bardzo młodzi lubimy dodawać sobie lat, ale to tylko z jednego powodu, kiedy chcemy korzystać z przywilejów dojrzałości korzystając z nałogów, które są nam zakazane.

Magiczny Kraków

Inwestując w zdrowie i pielęgnując je przez, całe nasze życie, będziemy mogli korzystać z jego uroków i cieszyć się nim zawsze, bez względu na wiek, nie licząc na pomoc społeczną, wsparcie i opiekę rodziny, w sytuacji utraty zdrowia. **Inwestycja w zdrowie szczególnie procentować będzie w końcowym etapie naszego życia, to jest w okresie starości**.

Należy w tym miejscu nadmienić, że starość jest normalnym okresem życia i nie należy jej utożsamiać z chorobą, albowiem w dojrzałym życiu jest większe prawdopodobieństwo utraty zdrowia i występowanie chorób, niż w innych okresach życia. Dlatego należy o nie zawsze dbać i pielęgnować je, a szczególnie wtedy kiedy jesteśmy starsi.

Na starość pracujemy całe życie i na jej „obraz" składa się historia życia każdego z nas. Metaforycznie można ująć to następująco ..**starość to żniwa, co zasiejesz w młodości zbierzesz w starości.**" Bardzo często zauważyć można duże rozbieżności między wiekiem metrykalnym a wiekiem biologicznym. Ten ostatni odzwierciedla aktualny i funkcjonalny stan organizmu oraz sprawia, że daną osobę możemy postrzegać jako młodszą lub starszą niż wskazuje jej wiek kalendarzowy.

Należy pamiętać, że proces starzenia może zachodzić ze zmienną szybkością, u tej samej osoby na przestrzeni czasu, i zupełnie inaczej przebiegać u różnych osób w tym samym wieku (heterogeniczność starzenia).

Największą, najważniejszą i niezwykle istotną „inwestycją" w przyszłość jest inwestycja w tzw. pomyślną starość i zdrowie. Mama tutaj na uwadze przede wszystkim systematyczną aktywność ruchową, oraz to co „daliśmy „ własnemu ciału w okresie młodości. Na stan naszego zdrowia i obraz starości mają m.in. wpływ czynniki genetyczne, które decydować mogą o zdrowiu, determinować długość życia oraz o tempie starzenia, ale udział tych czynników jest stosunkowo nie wielki, bo tylko **15 lub 20 procent**.

Zdrowie i starzenie pomyślne w 50 lub 60 % zależy w znacznym stopniu od stylu życia. Jest to bardzo pomyślna informacja dla nas wszystkich, albowiem na wybory związane ze zdrowym stylem życia wpływ mamy my sami.

W aspekcie tego co powiedziano ważne jest, aby **starość była postrzegana jako naturalny okres życia człowieka i wiązała się z szeroko rozumianą aktywnością, poczuciem zdrowia i niezależnością. Trzeba więc starać się o to całe życie, a nie dopiero wówczas gdy nadejdzie czas emerytury.** W szeroko rozumianej aktywności, mieści się przede wszystkim aktywność ruchowa, która ma ogromne znaczenia dla zdrowia i samopoczucia ludzi w każdym wieku, przede wszystkim zaś dla osób po 60 r.ż. Powtórzę tu za Pascalem „...**ruch jest życiem, bezruch umieraniem**..."

Bardzo ważne w naszym życiu są działania profilaktyczne i ochrona zdrowia. Pomagają nam one zachować zdrowie i pielęgnować je. W ten sposób, już w młodości oddalamy starość patologiczną, której towarzyszą choroby, niedołęstwo psychiczne i fizyczne oraz wyraźne przyspieszenie procesów starzenia, a zbliżamy się do starości pomyślnej.

W tym miejscu należy również wyraźnie zaznaczyć, że brak **aktywności ruchowej najczęściej**

wiąże się ze zwiększoną chorobowością i niepełnosprawnością, a więc w przypadku braku aktywności szybciej zbliżamy się do starości i sprzyjamy patologii.

Jak już wspomniano brak aktywności ruchowej w życiu człowieka zwiększa prawdopodobieństwo występowania wielu chorób m.in.: cukrzycy, osteoporozy, chorób zwyrodnieniowych narządu ruchu, zawału serca, nadciśnienia, choroby niedokrwiennej serca, miażdżycy, otyłości i innych, które odbierają komfort życia oraz w wielu przypadkach przyspieszają niesprawność. Obecnie wielu nawet stosunkowo młodych ludzi doświadcza utraty zdrowia wskutek własnych zaniedbań.

Aktywność ruchowa, jeżeli upatrujemy w niej działania wspierające zdrowie, powinna być przede wszystkim systematyczna, długofalowa, o odpowiedniej intensywności i zróżnicowana.

Regularna aktywność ruchowa, daje wiele doraźnych korzyści sprzyjających sprawnemu funkcjonowaniu naszego ciała na najwyższym poziomie, oraz pozwala ludziom młodym osiągnąć wysoki pułap rozwoju fizycznego i wydolności fizycznej. Jak już wcześniej wspomniano wysoki pułap rozwoju fizycznego i wydolności fizycznej osiągnięty w młodości sprawia, że starzenie organizmu następuje z wyższego poziomu. Liczne badania dowodzą, że ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób m.in.: raka jelita o 17%, raka płuc 0 37-72%, zawału serca i udaru mózgu o 40-60%, nadciśnienia tętniczego o 50%, cukrzycy o 50%, Alzheimera 0 40%, stanów depresyjnych o50%, osteoporozy o 30-40%. Choroby stylu życia (Depaak Chopra) obecnie stają się plagą współczesnych społeczeństw m.in. z uwagi na to, że obecnie ruszamy się o 1/3 mniej niż przed 100 laty. Spowodowało to m.in. wiele nowoczesnych wynalazków, które z jednej strony ułatwiły nam życie, ale z drugiej wyeliminowało aktywność ruchową z naszego życia. To niewątpliwie odbiło się negatywnie na stanie zdrowotności społeczeństwa.

Ruch jest potężną bronią przeciw chorobom i starości. U. Strunz w swojej książce pt „Zawsze młodzi" pisał: **Ruch to cudowna pigułka, za którą zapewne zapłaciłoby wielu majątek, gdyby ją można było kupić w aptece**. U. Strunz jako lekarz doskonale zdawał sobie sprawę z tego, że pacjenci w zalecanej terapii, najchętniej sięgają po środki farmakologiczne, które nie wymagają z ich strony żadnego zaangażowania.

Z uwagi na niezaprzeczalne walory zdrowotnie aktywności w ogóle, a przede wszystkim aktywności ruchowej, szczególnie w dojrzałym okresie życia, kiedy wzrasta ryzyko chorób i utraty zdrowia, ruch nabiera szczególnego znaczenia.

Aktywność ruchowa potrzebna jest każdemu bez względu na wiek i stan zdrowia.

Aktualnie około 20 % badanych deklaruje, że uprawia różne formy aktywności ruchowej, ale jest to tylko deklaracja i nie mamy pewności, że te informacje są prawdziwe.

Istnieje wiele powodów, które sprawiają, że zainteresowanie tym co dla zdrowia jest najważniejsze nie znajduje wielu zwolenników są to m.in: brak świadomości społecznej o potrzebie aktywności ruchowej i wiedzy o zdrowiu, brak odpowiedzialności za zdrowie, zrzucanie tej odpowiedzialności na innych, wiara w to że zdrowie jest „darem" i tak ma być oraz ogólne rozleniwienie, które nie sprzyjają zaangażowaniu się w ruch co sprawia, że preferowanie wypoczynku

biernego nad czynnym ciągle mocno funkcjonuje w naszym społeczeństwie. Ponadto dość powszechnym argumentem jest stwierdzenie **nie mam czasu**. Seneka powiedział „ ...**czasu nie mamy za mało, lecz źle z niego korzystamy**...".

Istotna, z punktu widzenia poruszanej kwestii, jest umiejętność hierarchizowania potrzeb i stawiania zdrowia na wysokiej pozycji wśród wielu potrzeb. Jednakże do tego niezbędna jest odpowiednia wiedza o życiu i zdrowiu, poparta świadomością ciała. Jest ona niezbędna do tego, aby dana osoba umiała, mogła i chciała dokonać właściwego wyboru i odpowiedniej hierarchizacji potrzeb.

W promowaniu zdrowego stylu życia, która pomaga dokonywać wyborów sprzyjających zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu, powinny odgrywają dużą rolę środki masowego przekazu, rodzina szkoła i inne placówki biorące udział w edukacji społeczeństwa.

Opracowała Grażyna Kołomyjska specjalność gerontologia,

Właścicielka Studio Promocji Zdrowia i Urody w Krakowie, wieloletni pracownik dydaktyczno-naukowy AWF, prowadząca, w swoim Studiu program „ Aktywny senior", Studio za swoją działalność 3 krotnie zdobyło certyfikat Miejsca Przyjazne Seniorom