



RAIŠKA SOCIALINĖJE ERDVĖJE

Savarankiškumas ir galimybė keistis bei adaptuotis, pačiam priimant sprendimus, daro įtaką žmogaus savigarbai ir savirealizacijai. Socialinės raiškos erdvė, baigus aktyvią darbinę veiklą, kinta ir ja gali tapti rūpinimasis kitais – savanorystė. Žinoma, kad:

1. rūpinimasis kitais sukuria psichologinę inerciją (varomąją jėgą) ir palaiko kompetencijos jausmą;
2. pagalba ir atjauta grįstas bendravimas kuria naujus socialinius ryšius; neatlygintai kitais besirūpinantieji gyvena ilgiau nei užsidariusieji asmeninių poreikių rate;
3. vyresnio amžiaus žmonėms savanoriavimas suteikia gyvenimo prasmės jausmą, leidžia iš dalies susigrąžinti anksčiau turėtus svarbius socialinius vaidmenis (darbdavio, šeimos išlaikytojo, patarėjo).

PAGRĮSTA IR VEIKSMINGA: 5 FAKTAI APIE GYVENIMO KOKYBĘ

1. fizinis aktyvumas didina vyresnio amžiaus žmonių jėgą, judrumą, lankstumą;
2. fiziniai pratimai veiksmingai gerina vyresnio amžiaus žmonių pusiausvyrą stovint ir vaikštant (svarbu griuvimų ir susižalojimų prevencijai);

3. profesionali specialisto konsultacija ir informavimas raštu motyvuoja vyresnio amžiaus žmones būti fiziškai aktyvesnius; trumpas konsultavimas (3–10 min.) gali būti ne mažiau veiksmingas nei trunkantis ilgiau;
4. veiksmingiausias būdas sumažinti rūkymo sukeltų ligų grėsmę bet kurio amžiaus žmonėms – įpročio rūkyti atsisakymas; 65–70 metų žmogui nustojus rūkyti, ankstyvos mirties grėsmė sumažėja du kartus;
5. sveikatą žalojantis alkoholio poveikis gerokai pranoksta neva palankų poveikį (iš tiesų atsipalaidavimo, streso ar nerimo mažinimo poveikio nėra, jis – tariamas ir trumpalaikis).



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



AKTYVUMAS VYRESNIAME AMŽIUJE



www.smlpc.lt



AKTYVUMAS VYRESNIAME AMŽIUIJE

Aktyvus senėjimas (pagal PSO ir Europos Komisijos apibrėžimą) – tai:

- mokymasis visą gyvenimą,
- ilgai trunkanti darbinė veikla,
- aktyvumo išsaugojimas baigus darbinę veiklą,
- gebėjimai stiprinti ir išsaugoti sveikatą.

OPTIMALUS FIZINIS AKTYVUMAS

Mokslo tyrimais įrodyta, kad sveikatinimo priemonės gali pailginti gyvenimo trukmę ir pagerinti gyvenimo kokybę, taigi stiprinti sveikatą niekada nevelu.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja: suaugusiems žmonėms per savaitę reikia ne mažiau kaip 300 minučių vidutinio ir didelio intensyvumo aerobinės fizinės veiklos, taip pat du kartus per savaitę atlikti jėgos pratimus, o vyresniems nei 65 metų žmonėms prie šios programos

pridėti ir tris pusiausvyros bei raumenų jėgos lavinimo pratybas.

Fizinis krūvis didinamas pamažu, fizinio aktyvumo veiklos pasirenkamos pasitarus su gydytoju ir kūno kultūros specialistu. Reikšmingas bus ir mažesnis krūvis, kai per savaitę skiriama ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai, ne mažiau kaip 75 minutės didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ekvivalentiškai šių abiejų veiklų kombinacijai. Norint, kad nauda sveikatai būtų tikrai reikšminga, vidutinio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę reikėtų didinti iki 300 minučių, o didelio intensyvumo – iki 150 minučių per savaitę (arba taikyti šių abiejų veiklų derinius).

Didelio intensyvumo fizinė veikla – sportavimas, įvairūs fiziniai pratimai ar kt. veiklos, kurių metu labai padažnėja kvėpavimas ir pulsas ir tai trunka daugiau nei 10 minučių.

Vidutinio intensyvumo fizinė veikla (sportavimas, įvairūs fiziniai pratimai ar kitos laisvalaikio veiklos), kai nedaug padažnėja kvėpavimas ir pulsas ir tai trunka daugiau nei 10 minučių.

SVEIKIAU, AKTYVIAU, PAPERASČIAU

Vyresniems žmonėms Amerikos širdies asociacijos Sporto medicinos kolegija rekomenduoja:

1. ne mažiau kaip po 30–45 minutes penkis kartus per savaitę aerobinį vidutinio intensyvumo darbą (spartus ėjimas) arba tris kartus per savaitę po 20 minučių didelio intensyvumo aerobinį darbą (lengvo ar vidutinio intensyvumo bėgimas);
2. du kartus per savaitę atlikti jėgos pratimus bei pratimus raumenų išvermei ugdyti;
3. du kartus per savaitę 15–20 minučių atlikti lankstumo pratimus;
4. jeigu tenka daug sėdėti, kas 45 ar 60 minučių atsistoti ir kelias minutes pajudėti;
5. vengti pasyviai leisti laiką prie televizoriaus ar užkandžiaujančią; daugiau pabūti lauke, gamtoje;
6. kasdien sparčiu žingsniu eiti 30–40 min., arba 4–5 tūkst. žingsnių; siekiantieji sumažinti savo kūno masę žingsniuoti turėtų du kartus daugiau;
7. bendrauti su tais, kurie mėgsta aktyvią gyvenimą; elgesio modeliai yra „užkrečiami“, pavyzdžiui, bendravimas su lieknais žmonėmis didina tikimybę tapti lieknais ir metams bėgant išsaugoti liekną kūną.

