

IAK SE PŘIPRAVIT NA STÁŘÍ, ABYCHOM HO PROŽÍVALI S JASNOU HLAVOU, BEZ VELKÉ FYZICKÉ BOLESTI NEBO POCITU OSAMĚNÍ?

POUŽÍVEJME HLAVU

Procvičování a používání mozku není jedinou prevencí vzniku Alzheimerovy choroby, která je v současné době nejčastější příčinou vzniku demence u seniorů, ale je rozhodně jednou z jejích důležitých složek. Nebaví vás luštit křížovky nebo Sudoku? Nemusíte. Vyberte si činnost, která mozek zaměstná a vás zároveň baví. Čtete, chodíte na výstavy nebo koncerty a povídejte si o svých zážitcích s ostatními. Učte se nové věci.

INVESTUJME DO VZTAHŮ

Lidé kolem nás, náš okruh blízkých a naše vztahy s nimi, se z velké části podílí na naší spokojenosti a pocitu štěstí v životě. Vztahy potřebují naši pozornost a náš čas, abychom z nich zároveň mohli čerpat. Pokusme se udělat ze vztahů jednu z životních priorit. Dobrá sociální síť a vztahy jsou ve stáří velmi důležité a jsou dobrou prevencí toho, aby naše stáří nebylo spojeno s pocitem osamění.

MĚJME PLÁN

Chceš-li rozesmát boha, řekni mu o svých plánech, říkává se. Nikdo z nás nemůže plně ovlivnit, jak se náš život vyvine a co nás potká. Ale zkusme se včas zamýšlet nad tím, co bychom chtěli, jak by měl náš život ve stáří vypadat, jakou péči bychom si přáli a kde bychom chtěli jednou prožít závěr svého života. Když víme, co chceme, můžeme se zkusit připravit tak, aby se naše přání mohlo splnit. A nezapomeňme to říct lidem okolo.

PRAVIDELNĚ SE HÝBEJME

Výzkumy ukazují, že pravidelný přirozený pohyb je jednou z nejvýznamnějších prevencí Alzheimerovy choroby. Nemusíte provozovat vrcholový sport, úplně postačí pravidelné procházky v rychlejším tempu po okolí. I zde stejně jako u trénování mozku platí, že důležité je najít si způsob, který mě baví a odpovídá tomu, jak žiju a chci žít.

POZNEJME SAMI SEBE

Zjistíme, jací doopravdy jsme, zpracováváme si postupně během života těžké situace, které čas od času potkají každého z nás. Snažme se vstoupit do stáří vyrovnaní s tím, jakým způsobem náš život šel a co nás potkalo. Můžeme se tak vyhnout pocitu zahořklosti, který občas se stářím přichází, pokud jsme péči o sebe nevěnovali dostatečnou pozornost.

NAUČME SE SPRÁVNĚ DÝCHAT

Zní to trochu banálně, vidíte, ale věřte, že je to to nejlepší, co pro své tělo a psychiku můžete udělat. Navíc je to zcela zdarma. Logiční říkájí, že každý člověk má na tomto světě omezený počet nádechů a výdechů. Naučte se tedy správně dýchat (nejen) do břišní oblasti. Posílíte tím svůj tak zvaný střed těla a poděkují vám vaše orgány.

JEZME ZDRAVĚ

Zdravým stravováním podporujete své tělo i mysl. Dbejte na dostatek ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, ořechů, celozrnných obilovin, luštěnin, ryb, drůbeže a dbejte na pitný režim. Stravu připravujte tak, aby vypadala stejně dobře jako chutná. Požádejte své nejmladší, ať vám s přípravou jídla pomohou a zapojte je do činnosti. Stravujte se s rodinou a přáteli. Ne nadarmo se říká, že láska prochází žaludkem.

UDRŽUJME KVALITNÍ SPÁNEK

Nastavte si dobu probouzení na pevnou hodinu. Tu dodržujte i o víkendu nebo jiných dnech, kdy by vás lákalo si přispat. Dvě hodiny před spánkem zkuste nepoužívat žádná elektronická zařízení. Čtení, poslech uklidňující hudby nebo relaxační cvičení jsou příklady aktivit, které vám pomohou dostat se do správné "předspánkové" nálady. S kvalitou spánku vám mohou pomoci i externí faktory jako například správná matrace, světlené podmínky, klid a ticho nebo vhodná teplota.