

Pri práci a učení postupujte systematicky.

- ♣ Pokúste sa rozdeľovať jednotlivé úlohy a potreby na dôležité a menej dôležité. Koncentrujte sa na vykonanie dôležitých úloh, až potom sa venujte tým ostatným úlohám.
- ♣ Veci dennej potreby si odkladajte stále na jedno miesto (okuliare, peňaženku, kľúče). Takto predídete stálemu hľadaniu.
- ♣ Používajte kalendár alebo malý notes na zaznamenávanie rôznych stretnutí, termínov, narodenín a pod. Vaša pamäť nebude menej trénovaná, ale odľahčíte ju.
- ♣ Pri učení, alebo pri riešení ťažších úloh sa neponáhľajte, doprajte si čas. Aj starší športovci potrebujú dlhšie obdobie na dosiahnutie výkonu.
- ♣ Denne pred spaním si v duchu pripomeňte priebeh celého dňa. Takto trénujete svoju pamäť.

Prečo si niekto zapamätá vône, chute alebo farby a iný skôr čísla? Niekto si lepšie pamätá tvary alebo tváre. Niekto si lepšie pamätá príbehy videné, iný počuté. Existujú aj jedinci, ktorí si pamätajú údaje z telefónnych zoznamov alebo presné dátumy minulých udalostí. Podľa psychológov majú niektorí ľudia prevahu zrakovej pamäte nad sluchovou, u iných je to opačne.

### **Akým spôsobom sa však dá stav našej pamäte zistiť? Ako zistíme, akú máme pamäť?**

U detí môžeme skúšať pamäť veľmi skoro - už v štyroch rokoch. Ako? Dieťaťu ukážeme tri veci, potom mu zakryjeme na desať sekúnd oči a medzitým jednu z vecí schováme. Potom sa spýtame, čo sme schovali.

Verbálnu pamäť 11-ročného dieťaťa skúšame tak, že musí doslova opakovať vetu s ôsmimi až desiatimi slovami. Pamäť na čísla skúšame tak, že začíname dvoma až tromi číslicami a pokračujeme až k deviatim. Ak je niekto taký dobrý, že si zapamätá deväť rozhodných číslic od 1 do 9, môžeme rozširovať aj ďalej.

Dospelí môžu skúšať zapamätávanie slov, ktoré nemajú zmysel. Zmysluplný text si pamätáme až deväťkrát lepšie ako nezmyselný.

### **Víno vraj pomáha proti demencii**

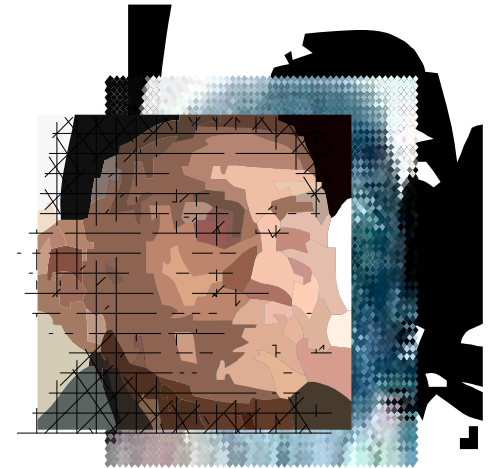
Ľuďom, ktorí konzumujú malé množstvá vína, hrozí menšie riziko vzniku Alzheimerovej choroby a iných foriem demencie. Naopak, tí, čo pijú pivo, sa vystavujú zvýšenému riziku vzniku demencie. Výsledky okrem toho ukazujú, že u ľudí, ktorí vypili týždenne až 21 pohárov vína, bolo riziko demencie podstatne znížené. V správe výskumného tímu sa uvádza, že mesačná a týždenná konzumácia vína dokázateľne súvisí s nižším rizikom vzniku demencie. U ľudí, ktorí vypijú denne len jeden pohár vína, je riziko menšie, ako u ľudí, ktorí nepijú vôbec žiadne víno. Aj keď muži pijú zväčša viac ako ženy, v zdravotných následkoch pitia nie sú medzi pohlaviami rozdiely.

*„Výsledky neznamenaajú, že ľudia majú začať piť víno, alebo ho majú piť viac ako obyčajne. Zaujímavé sú preto, lebo poukazujú na to, že víno obsahuje látky schopné znížiť riziko demencie. Ak je to skutočne tak, mohli by sme ich využiť na výrobu prípravkov na liečbu alebo prevenciu demencií,“* povedal Thomas Truelsen, ktorý výskum viedol. Verí, že za pozitívny vplyv vína môžu antioxidanty, látky, ktoré môžu zabrániť poškodeniu buniek. Víno, najmä červené, obsahuje mnohé antioxidanty, napríklad flavonoidy.



Vydal: Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
Oddelenie podpory zdravia Žiar nad Hronom  
Grafická úprava: AK  
©2012

### **TO, ČO SPÔSOBUJE STARNUTIE, NIE JE VEK, ALE OPUSTENIE IDEÁLOV**



*Kvalita starnutia je ovplyvňovaná spôsobom života v strednom veku. Ľudia, ktorí sa dokážu dobre adaptovať a sú dobrej mysle, sa aj lepšie vysporiadajú so starnutím a starobou.*

V minulosti sa dožíval vysokého veku iba malý počet ľudí. Na vine bol hlad, bieda a infekčné choroby, rozšírenie pohlavných chorôb, ktoré ešte začiatkom minulého storočia prebiehali v epidémiách a predčasne ukončili život miliónov ľudí, najčastejšie v mladom a dospelom veku. S predlžovaním života sa predlžuje i obdobie tzv. poproduktívneho veku, teda obdobie, kedy vzniká právny nárok na odchod do dôchodku. S týmto javom súvisí aj nárast populácie nad 80 rokov.

Starnutie a choroby sú dve úplne odlišné skutočnosti a v nijakom prípade ich nemožno stotožňovať. Starnutie je normálnym obdobím života, a nie chorobným procesom. Ťažkosti, s ktorými prichádza starý človek za lekárom sú najčastejšie dôsledkom choroby, a nie veku. S pribúdaním rokov sa však zvyšuje chorobnosť. Zmeny, ktoré vznikajú starnutím, vytvárajú základňu pre častejší výskyt chorôb. U starých ľudí sú najčastejšie chronické choroby: srdcovocievne, ateroskleróza, vysoký krvný tlak, kŕčové žily, zhubné

nádory, cukrovka, degeneratívne ochorenia kostí a kĺbov, ochorenia zmyslových orgánov, hluchota, šedý zákal, mozgové porážky, poruchy trávenia, nespavosť. Starší človek sa v dôchodku stretáva s novými pocitmi, bolesťami a ťažkosťami, ktoré zhoršujú styk s okolím a často znemožňujú plnohodnotný spoločenský život. No napriek zmene je schopný zdolať väčšinu ťažkostí a každodenné problémy. Prirodzené zhoršenie fyzickej výkonnosti je spojené aj so znížením pracovného výkonu. Starší človek potrebuje viac času na vykonanie rôznych druhov prác. Ale pretože si počas života svojou skúsenosťou vytvoril racionálne pracovné postupy, napriek pokročilému veku je schopný vykonávať kvalitatívne rovnakú prácu ako v mladosti. Spolu s ostatnými zmenami organizmu, mení sa aj náš mozog. Jeho aktivita postupne slabne podľa toho, ako sa oň staráme.

### Čo je príčinou chorobných zmien ?

Z hlavných faktorov je to nesprávna životospráva. Najmä strava s vysokým obsahom tukov, neprimerané množstvo cukru, časté a nadmerné solenie, ktoré v konečnom dôsledku vyúsťujú do obezity, vysokého krvného tlaku a urýchleného starnutia ciev. Preto, aby sa zabránilo procesu chorobného starnutia, je potrebné zmeniť aj naše každodenné návyky. Nemožno nespomenúť nadmerné požívanie alkoholu a najmä fajčenie, ktoré rapídne urýchľuje vznik mnohých ochorení.

Odchod do dôchodku býva pre niektorých ľudí životnou krízou, no najmä u mužov predstavuje veľkú životnú zmenu. Človek, ako tvor spoločenský, chodil do práce celý svoj život, mal v nej povinnosti a náplň života, niekto od neho niečo žiadal, za niečo bol zodpovedný, prejavovali mu dôveru, alebo mu niečo vytýkali. Práca zaraďuje človeka do určitého kolektívu, s ktorým sa delí o spoločné záujmy, kde má svoje určité postavenie, úlohy, zodpovednosť, povinnosti a svoj význam. Dosiahnutím dôchodkového veku sa táto úloha zmení, človek je voľný, bez povinností, ale aj bez programu. Človek sa vidí stále aj v dôchodku v predošlých úlohách, ale pre okolie, pre priateľov už takýmto nie je. Preto môže byť náhly odchod do dôchodku zdraviu škodlivý. Obdobie dôchodku pre mnohých ľudí znamená obmedzenie aktivity a duševnú

krízu. Niektorí ľudia si začínajú viac všímať seba a ťažkosti, ktoré mali už aj predtým, lebo majú dost času na premýšľanie.

### Aké by malo byť zdravé starnutie?

Úplná nečinnosť nie je vhodnou relaxáciou a oddychom. Iba nepatrná časť osôb v dôchodku nechce nič robiť a praje si iba odpočívať, sedieť alebo ležať. Takto rozmýšľajú iba tí jednotlivci, ktorí mali veľmi tvrdý život, vykonávali takmer celý život ťažkú prácu a museli byť pri nej na nohách celý deň. Ale i keď sa im splní tento sen, sedia najradšej vonku na lavičke, odkiaľ môžu pozorovať svet okolo seba, a nie sú doma izolovaní od vonkajšieho sveta. Najjednoduchším spôsobom využitia voľného času sú rôzne záľuby. Doma je to hra v karty, dáma, domino alebo iné skladačky. Šachy poskytujú radosť, rozptýlenie a príležitosť pre každý vek.

Veľkú časť voľného času môže zberať športová aktivita, ktorá patrí do kategórie sociálnych kontaktov. Zatiaľ čo sa mladší tešia zo svojich atletických výkonov a hlavným motivačným prvkom u nich je súťaž, starší obvykle radi pokračujú vo svojom obľúbenom športe, ale s vylúčením súťaženia. V tomto veku sú vhodné kompromisy, pretože starnutie a rýchlosť k sebe nepatria. Najobľúbenejšou a najčastejšou športovou činnosťou sú prechádzky, plávanie, turistika, tanec, bicyklovanie, stolný tenis, golf. S cvičením sa má začať čo najskôr, ale nikdy nie je neskoro. Vo vyššom veku však musí byť cvičenie primerané veku, spôsobu života, trénovanosti a zdravotnému stavu! V mnohých prípadoch prestali starší ľudia cvičiť preto, lebo ich cvičenie unavovalo a zadýchali sa pri ňom, bez toho, aby trpeli nejakými vážnejšími chorobami. Keď sa cvičenie správne usmerní, pokračujú v ňom, zlepšia si kondíciu a udržia si ju až do staroby. Cvičenie okrem toho priaznivo vplýva aj na duševnú rovnováhu. Najjednoduchším a najlepším cvičením pre starších ľudí sú prechádzky. Sú pre každého, zdravého či chorého, pre každého, kto môže chodiť! Prechádzky pôsobia upokojujúco a zábavne, môžu posilňovať a otužovať. Majú byť výdatné, ale nemajú človeka vyčerpať a navodiť ťažkosti a strach. Dlhšie denné prechádzky zlepšujú trávenie, funkciu čriev a chuť do jedla. Výdatné

prechádzky znižujú potrebu preháňadiel. Prechádzka pred spaním je najlepším liekom. Dobré pôsobia na nervový systém a mrzutému a utrápenému človeku pomôžu lepšie ako početné lieky a návštevy u lekára. Zmiernia rôzne nervové napätie alebo zabránia mnohým stresovým situáciám. Vo vyššom veku má význam aj rozptýlenie osamote. Osoba, ktorá má vážnejšie porušenie pohyblivosť, môže vhodne tráviť voľný čas počúvaním rozhlasu, sledovaním televízie. Vhodné je aj riešenie krížoviek, pre ženy ručné práce. Edukačné aktivity vychádzajú zo skutočnosti, že i vo vyššom veku je človek schopný osvojovať si nové vedomosti. Tempo výučby má byť pomalšie a individuálne prispôbené veku, zdravotnému stavu, schopnostiam a doterajším vedomostiam. Veľmi vhodnou formou výučby sú univerzity a akadémie tretieho veku, ktoré okrem nových poznatkov prinášajú spoločenské kontakty, životnú náplň, vyplnenie voľného času, zlepšenie kvality života.

### Aké sú príznaky zníženej mozgovej výkonnosti?

Mnohokrát dynamika ťažkostí, ktoré pozorujeme, je podceňovaná tak nami, ako aj naším okolím a nesprávne interpretovaná ako predčasné starnutie, čo vnímame ako prirodzený dôsledok veku. Zhoršenie aktivity mozgu sa môže prejavovať zhoršením pamäte, pozornosti, orientácie, bdlosti, poruchami spánku, nadmernou únavou, podráždenosťou, poruchami reči, stratou chuti, pocitmi strachu z nového prostredia, depresívnymi náladami, môže sa pridružiť hučanie v ušiach, závrate, prípadne bolesti hlavy a pod. Práve tu je dôležité miesto lekára pri skorej diagnostike a správnom zaradení ťažkostí, ktoré pozoruje. Skorá liečba, rehabilitácia, tréning pamäte môžu pomôcť ľuďom vrátiť sa do normálneho života.

### Niekoľko rád na každý deň pre zlepšenie pamäte

- ♣ Dôležitý je váš postoj k problémom - zlá nálada bráni duševným výkonom. Práca bez radosti neprináša spokojnosť.
- ♣ Dodržujte pravidelný denný režim.
- ♣ Podporujte výkonnosť a aktivitu mozgu duševnou a fyzickou aktivitou.