Milí priatelia, vážení čitatelia!

Toto je druhé číslo časopisu v tomto roku. Venujeme sa dôležitým témam, životu, problémom a potrebám starších, rodičov, starých rodičov. Venujeme sa i téme, ktorá je dôležitá a často opomínaná, o ktorej sa hovorí, ale v praxi málo realizuje - medzigeneračná spolupráca, vzťah detí, vnukov, celkovo mladých ľudí k staršej generácii. Vo Fóre pre pomoc starším veľmi citlivo vnímame túto tému, lebo sa často stretávame s nepochopením a zlými vzťahmi v rodine, zlým postojom k starším. Toto nie je problém len na Slovensku, ale v celom svete. Súčasná kríza odkryla veľa problémov a z toho dôvodu významné organizácie venujú tejto problematike viac pozornosti, spracovávajú odborné materiály a výzvy pre jednotlivé štáty na prijatie opatrení, zákonov na ochranu práv a pomoc starším, realizovanie podujatí a zapojenie rôznych subjektov do realizácie medzigeneračných aktivít.

My dlhodobo poukazujeme na tento problém na rôznych podujatiach, stretnutiach, konferenciách i v médiách, na potrebu komunikácie starších i mladších a zlepšenie vzájomných vzťahov, porozumenia, vzájomnej pomoci, ale i odovzdávanie si skúseností a zručností. Naše návrhy sa dostali do Národného programu aktívneho starnutia a naša organizácia je gestorom tejto úlohy, aj pomoci starším v krízových situáciách. Dôležitá je spolupráca rôznych subjektov, na vládnej úrovni, na úrovni mládežníckych, seniorských organizácií, médií, rodín a nás občanov.

Je dôležité, aby sme starších vnímali ako neoddeliteľnú a dôležitú súčasť rodiny, spoločnosti. Uvedomme si jedno, že starší sú nositeľmi našej histórie, kultúry, našich národných zvykov, nášho kultúrneho dedičstva. Sú nositeľmi múdrosti, skúseností a zručností, sú našimi koreňmi, bez ktorých by tu nebol nikto z nás. Je dôležité, aby sme na svoje korene nezabúdali a čerpali z nich silu pre náš život, súčasnosť a budúcnosť. Pozrime sa okolo seba, koľko krásnych, múdrych a úžasných starších žije medzi nami. Realizujeme rôzne akcie, spoločné stretnutia v kluboch dôchodcov i na školách.

Robíme pravidelne krásnu akciu, kde oceňujeme starších ľudí, ktorí sú príkladom aj pre mnohých mladých. Uskutočnili sme 15 ročníkov, kde boli ocenení vzácni ľudia cenou Senior roka a mladí cenou Anjel pomoci starším. Sú to dve generácie, ktoré sú si navzájom užitočné. Cieľom je prepojiť tieto generácie. Mladí sa zapojili do poskytovania pomoci starším a vzájomného odovzdávania si skúseností a zručností. Pomáhali im v zručnostiach s informačnými technológiami, a tak prispeli k tomu, že starší sa dokážu viac chrániť, sú sebestačnejší a sebavedomejší, a tým menej odkázaní na pomoc iných. V tomto roku v novembri pripravujeme už 16. ročník tejto akcie.

Samotné ocenenie však nie je cieľ. Dôležité je generácie spojiť. Starší i i mladí na to reagovali pozitívne. Starší získali pocit užitočnosti, radosť a väčšie sebavedomie a vedomie, že aj v jeseni života sú užitoční a ich život je krajší a plnší. Tieto akcie významne ovplyvňujú aj život mladých, ktorí to hodnotia ako získanie iného pohľadu na život, získanie životných i duchovných hodnôt, čo sami hovoria, že to urobilo z nich lepších ľudí, prispelo k lepším vzťahom k blízkym, rodičom i starým rodičom, ale celkovo k staršej generácii.

Verím, že toto naše úsilie a aktivity prispejú k tomu, aby v našej spoločnosti bolo viac lásky a úcty, viac pochopenia a pomôžeme urobiť život krajším a lepším. V tomto nám môžete pomôcť aj Vy všetci.

Ľubica Gálisová
prezidentka Fóra pre pomoc starším

OBSAH:

Editoriál 1

My všetci môžeme zmeniť náš svet a urobiť ho krajším, lepším 2

Seniori a ich dôležitá úloha v spoločnosti 5

Ako sa správať k seniorom 8

Nemožno prehliadať týranie 9

Vážení seniori 12

Leto - čas oddychu, rozjímania a vnímania 14

Seniori a domáci miláčikovia 18

Zdravý životný štýl seniorov v digitálnej ére 20

Digitálne lupy pre seniorov 22

Výlet nielen pre seniorov do Banskej Štiavnice a okolia 24

Egreše 26

My všetci môžeme zmeniť náš svet a urobiť ho krajším, lepším

Veľmi často počúvame, že v dnešnom svete je veľký deficit lásky, veľa nevraživosti. A čo sa týka starších, vytráca sa úcta k šedinám, k veku, k duchovným a životným hodnotám, úcta k človeku, k osobnostiam, celkovo úcta k životu. A, žiaľ, potvrdzujú to aj mnohé prieskumy, aj tie, ktoré sme my, naša organizácia, robili. Samozrejme, zamerali sme sa hlavne na starších ľudí, ktorí sú našou prioritnou skupinou, o ktorú sa staráme, snažíme sa aby mali dôstojný a kvalitný život, aby sa vedeli dovolať spravodlivosti, svojich práv a nárokov, mali dobré vzťahy s rodinou, ale aby aj spoločnosť pripravila podmienky na to, aby mali radostnú a pokojnú starobu. Žiaľ, musím povedať, že ich postavenie sa neustále zhoršuje a súčasná ťažká kríza a pripravená konsolidácia sa ich dotkne najviac. Cítia sa opustení, často vyradení zo spoločnosti, diskriminovaní na rôznych úrovniach. Často žijú osamelo bez toho, aby sa dokonca starali o nich tí najbližší. Samozrejme, to sa nedá zovšeobecňovať, ale počet tých prípadov stále narastá. Prečo? No jednoducho preto, že sme viac sebeckí, ide nám o naše pohodlie, sme viac založení materiálne, ale aj viac zaťažení v práci, ide nám o kariéru a starší sú niekedy na poslednom mieste s výhovorkou, že predsa musíme žiť svoj život naplno a na svojich rodičov, starých rodičov máme stále menej času.

Často sa zamýšľam prečo je to tak, prečo sa z nás akoby vytrácalo to krásne ľudské, čo je hlboko zakotvené v každom z nás, lebo ľudstvo je veľké spoločenstvo a sme odkázaní na to, aby sme žili spoločne. Spomenula som si na niektoré momenty a diskusie so zaujímavými ľuďmi o svete, ako funguje a ako vznikol, kde všetko perfektne klapalo a chcem sa o tom podeliť i s Vami.

Pred niekoľkými rokmi som mala zaujímavú debatu s mladou dievčinou. Hovorili sme o tom, že keď sa pozeráme na vesmír a na to, ako vznikol svet, vidíme, ako perfektne všetko funguje, ako bezpečne jednotlivé planéty obiehajú okolo Zeme, každá má svoju dráhu, všetko je usporiadané s veľkou presnosťou, všetko je v úplnej harmónii a celý vesmír je úžasným dielom nadprirodzenej sily. Pri jeho vzniku všetko malo svoju zákonitosť, opodstatnenosť, bol poriadok a úžasná harmónia medzi prírodou a stvorením človeka, ktorý je dokonalým a úžasným Božím dielom.

Pýtala sa ma, prečo je to tak, že teraz je to také zložité, také rozbité a rozhádzané.

A vtedy táto mladá dievčina nakreslila na papier útvary, ktoré boli súmerné a s veľkou presnosťou usporiadané. A nakreslila i druhý obraz, v ktorom bolo všetko poprehadzované v akomsi zmätku, neporiadku a pripojila k tomu komentár: „Pozrite, takto to vyzeralo, keď vznikol svet, všetko do seba

zapadalo, všetko bolo funkčné, všetko bolo účelné, krásne a dokonalé. A prečo je dnes takýto svet, akoby v totálnom neporiadku, zmenilo sa niečo, veď Boh stvoril tento svet ako jedinečné a dokonalé dielo?“

Vtedy sme sa zhodli na tom, že následkom zmätku a neporiadku je hriech, dôsledkom našich slabostí, našich veľkých a neoprávnených požiadaviek, nespokojnosti s tým, čo máme. Je to nedostatok lásky, intolerancie a nepochopenia iných.

Priznám sa, že ma doslova šokoval pochod myšlienok tejto mladej dievčiny, ktorá mala ešte veľmi málo životných skúsenosti a predsa jej myšlienky boli plné múdrosti, lásky a pochopenia iných. Toto stretnutie sa vrylo do môjho srdca veľmi hlboko a táto mladá dievčina veľmi obohatila môj život.

Pri myšlienke na to, že je toľko zla okolo nás, toľko nelásky, je veľmi smutné a často cítime akúsi bezradnosť a snáď i rezignáciu, že nie je šanca niečo zmeniť.

Možno si položíte teraz otázku: čo môžeme urobiť my, veď to robia iní, tí zlí, ktorí majú majetky, ktorí bohatnú, ktorí nepoznajú mieru, ktorí sú ľahostajní, bez charakteru, bez lásky a citu, ktorí všetkých a všetko využívajú a ochudobňujú iných, rôzni násilníci, atentátnici a teroristi...

Áno. Sú to mnohí i takýto ľudia.

Sú to však hlavne tí, ktorým sme to predovšetkým i my dovolili. Ktorých sme nechali, aby bohatli na úkor iných, aby ničili to, čo je dobré a prospešné, ničili prírodu, pretože majú z toho prospech.

Ale čo sme urobili my? Nie sme ľahostajní k tomu, čo sa deje okolo nás? Bránili sme práva tých, ktorým sa ubližovalo? Dokázali sme urobiť niečo, čo by riešilo ich problémy? Boli sme im vzorom, poukazovali, upozornili sme na krivdy, ktoré sa páchajú? Preukazovali sme im lásku? A ako sme sa k mnohým okolo seba správali práve my? Boli sme láskaví, pomohli sme im, dali lásku, pozornosť, úsmev, pohladenie?

Vieme sa hnevať, kritizovať, nadávať. Nechce sa nám robiť si problémy a miešať sa do vecí, ktoré si myslíme, že sa nás netýkajú. Miesto prejavov lásky, šírime nenávisť a ľahostajnosť. A ľahostajnosť je skutočne strašná vec a spôsobuje šírenie zla a páchanie krívd. A dnes môžeme pozorovať okolo seba, že je veľa nevraživosti, stresu, nepokoja.

My všetci sme však za túto situáciu zodpovední. Nemôžeme sa vyhovárať na iných. Musíme každý robiť niečo, aby sa svet zmenil, aby sme boli iní, aby všetci ľudia boli šťastní. Nemôžeme hovoriť, že osud iných sa nás netýka. Všetko by malo byť aj našou vecou.

Všetko sa nás týka, lebo sme mysliace tvory, v ktorých je zakódovaná láska, v každom z nás je dobro a každý človek chce

žiť šťastne a má právo na dôstojný život.

My však vieme len hovoriť o rovnosti príležitostí, čo v súčasnosti letí svetom, ale nechceme pre to urobiť nič, aj preto máme stále menej pochopenia pre tých, ktorí trpia, ktorí potrebujú pomoc, ktorí sú starší a pre svoju chorobu, imobilitu už nemôžu toľko urobiť ako za mlada.

Nestačí zrealizovať nejaký projekt, ale musíme zmeniť vlastný život, musíme zmeniť svoj postoj k ľuďom, milovať ich a šíriť všade lásku. Obhajovať a brániť práva iných, ale i hľadať spôsob ako pomôcť, ako riešiť problémy.

Napríklad: mnohí starší ľudia zomierajú sami, často sa stáva, že ich nájdu až po dlhej dobe opustených v ich byte. Mnohých okradnú, mnohým ublížia rôzni asociáli. Čo sme urobili my pre tých, ktorí bývajú neďaleko nás, ktorí bývajú v našom

dome, či v susedstve? Navštívili sme tých, ktorí sa cítia sami, podali im liek, či vodu, alebo povedali im len milé slovo, pozdravili ich, či sa na nich len milo usmiali? My často ani nevieme, kto žije vedľa nás a že je to opustený starček, či starenka, ktorá veľmi potrebuje pomoc. Vôbec nám nevadí, že vedľajšie dvere nik neotvára a že možno za tými dverami žije človek, ktorý nás potrebuje.

Na jednom medzinárodnom stretnutí hovorili naši priatelia z Francúzska, aký strašný následok malo práve takéto správanie pre tisícky starších osamotených ľudí, ktorých zabil nezáujem a ľahostajnosť ľudí, ktorí žili v ich blízkosti. V čase, keď boli neznesiteľné horúčavy, nemal im kto podať pohár vody, nemal ich kto upozorniť na to, že v extrémnych horúčavách je nutné veľa piť a tým sa chrániť. Je známe, že starší ľudia nepociťujú potrebu dodržiavať pitný režim, a to ich zabilo. Môžeme však povedať, že ich nezabil tento dôvod, ale nezáujem nás ľudí, naša sebeckosť, pretože pre vlastné pohodlie sme svojich starých príbuzných vyhnali do samoty. Francúzski priatelia to pochopili až na základe tejto tragickej skutočnosti. Dnes hovoria o tom, že je nutné obnoviť viacgeneračnú rodinu, treba, aby deti venovali viac pozornosti svojim starým rodičom. Treba vytvoriť podmienky na spolužitie a zabezpečiť ochranu a pomoc týmto ľuďom. Apelujú na to viaceré medzinárodné inštitúcie a veľmi často na to upozorňuje aj Svätý Otec František, ale robil to aj Svätý Ján Pavol II.

Pýtam sa, musí sa i u nás stať nejaká podobná katastrofa, aby sme sa spamätali?

V júni sme si pripomenuli úžasné osobnosti, ktoré žili v dávnych vekoch a na ktorých si spomína celá kresťanská komunita, ale nielen ona, pretože oni ovplyvnili celé dejiny sveta a ovplyvnili naše myslenie, náš život. Sú to svätí Peter a Pavol. Práve títo svätci nám v mnohom môžu byť vzorom. Jeden úplne obyčajný rybár, ktorý sa vedel vzdať všetkého, aby nasledoval Ježiša a obetoval sa pre iných, pre nás všetkých. Svätý Pavol bol zase významnou osobnosťou tých čias, bohatý, úspešný a múdry. Žil ako žijú dnes mnohí z nás, žil pre to, aby naplnil svoj život úspechom a šiel za ním bez ohľadu na všetko. Ničil a prenasledoval všetkých, ktorí sa nestotožňovali s jeho názormi a ktorí dokázali nasledovať toho, ktorý hovoril o sebe, že nie je z tohto sveta a ktorý prinášal niečo nové. A predsa nakoniec nastúpil rovnakú cestu ako ten obyčajný, nevzdelaný rybár a vydal sa po ceste spravodlivosti, lásky, obety a všetky svoje dary, múdrosť využil v prospech ľudstva. Zanechal nám mnoho poučení, ktoré sú pre nás dôležité a sú aktuálne i dnes.

Aká je úžasná paralela v našom živote práve s týmito osobnosťami. Sme presne takí rozdielni ako títo dvaja svätci. Od každého z nich si pre svoj život môžeme zobrať vzor, môžu nám pomôcť hľadať zmysel nášho života. Treba si vybrať len tú správnu cestu, hľadať v živote, v každom človeku to, čo je krásne, to, čo je dobré. Treba naplniť svoj život láskou, dobrom a pozerať sa na všetkých ako na ľudí, v ktorých je dobro, vidieť v nich tie dobré a krásne stránky, lebo každý človek má hlboko v sebe zakorenené dobro, nikto sa nenarodil zlým človekom, ním sa stával postupne.

Apoštoli Peter a Pavol boli vo svojom živote príkladom pre iných, ukazovali cestu. Za túto víziu, za šírenie lásky, pokoja, dobra, obetovali aj svoj vlastný život.

Stačí len jeden pozitívny príklad i zo súčasnej doby. Život Matky Terezy. Ona je nádherným príkladom obety a lásky a nesmiernej trpezlivosti voči tým, ktorí potrebujú pomoc. Táto jednoduchá, malá a slabá žena dokázala, že svet sa dá meniť.

A čo Ježiš? On bol stelesnením lásky a obety za nás všetkých. Hlásal potrebu preukazovať a dávať úctu, lásku a dôstojnosť človeku. Miloval všetkých a dával príklad dôstojného života a dodržiavania základných morálnych princípov pre život tu na zemi, aby vládol poriadok, vyrovnaný, usporiadaný princíp spolužitia a ešte nám za to sľúbil i odmenu. Ako sa však k tomuto staviame my dnes?

Napriek tomu, že je to v prospech celého ľudstva, odmietame ho a vôbec nechceme o ňom ani hovoriť, akoby to bolo niečo, čo niekomu ubližuje, čo je škodlivé pre ľudstvo. Akoby prikázania, ktoré nám Boh dal, boli niečím zlým a neprijateľným.Vysmievame sa tým, ktorí ho vyznávajú a veria v jeho učenie. Napriek tomu, že vieme, že to nie je zlé, je to pre mnohých neprijateľné, pretože to dáva určité hranice, normy správania sa, uplatňovanie filozofie lásky.

Hoci máme ústa plné pochopenia a úcty jeden k druhému a k názorom iných, vôbec nám nevadí, že

tento princíp vo svojom konaní nedodržiavame, sme netolerantní a urážame iných, len za to, že sú iní, že vyznávajú svoj názor a nehanbia sa zaň, ale dokážeme byť aj neuznanliví a žiadame, aby nám iní venovali väčšiu pozornosť a neuznáme ich potreby a prekážky.

My, hrdé človečenstvo, nechceme rešpektovať iný názor, nechceme sa podriaďovať nejakým normám, morálnym a duchovným hodnotám. Chceme žiť podľa noriem, ktoré si sami určujeme, ktoré nám vyhovujú a stávame sa tak vlastne otrokmi svojich nárokov, svojich predstáv, svojich náruživostí, závislostí.

Niekto povie, že je to prejav slobody, že človek sa rozhodne slobodne ako bude žiť. Áno, slobodne sa rozhodne, ale treba pozerať aj na dôsledky. Pýtam sa však: človek, ktorý je závislý na mnohých veciach, ktorý musí mať za každú cenu to, čo si vysníval, je slobodný? Všetky svoje činy, všetko svoje úsilie podriaďuje získaniu toho, čo chce dosiahnuť a často človek ide za svojím cieľom bez ohľadu na iných, hovorí sa, že ide za svojím cieľom aj cez mŕtvoly. Nevadí mu ani to, že tým ubližuje iným, že nivočí život druhého človeka. Nenaplnenie svojich neprimeraných ambícií, nedocenenie, ho napĺňa nespokojnosťou, neustálym nepokojom. Je napríklad slobodný taký terorista, ktorý sa sám rozhodol obetovať svoj život, aby ublížil a zničil život iných? Aká je to sloboda? Je to jeho rozhodnutie, ba dokonca presvedčenie, že to musí urobiť. Je slobodný ten, ktorý sa rozhodne, že bude napríklad fajčiť, či požívať nadmerne alkohol, alebo užívať drogy a tým ubližuje nielen sebe ale i svojim blízkym? Nie je to porušovanie tých najzákladnejších morálnych, spoločenských hodnôt, ktoré by mali byť zakódované v živote každého z nás, dodržiavanie tých ľudských, ale aj Božích zákonov? Zákonov, ktoré ovplyvňujú kvalitu života, práva, zdravie a všetko to, čo je v prospech dôstojného života?

Nie je práve to sloboda, ak žijeme v súlade so zákonmi a zásadami a tým si chránime svoje základné hodnoty človeka, najdokonalejšieho tvora na zemi, vážime si vlastný život a svoju dôstojnosť? Nie je to sloboda, ak uznávame človeka i s iným názorom a vážime si ho ako človeka, ktorý má hodnotu, ktorý je jedinečná a unikátna osobnosť?

Ako sa správame k tým, ktorí robia a konajú pre nás dobro? Ako spomíname na tých, ktorí sa vytratili z nášho života a ktorí náš život významne ovplyvnili, dali nám život, vzdelanie, múdrosť, životnú skúsenosť, dali nám lásku, podali pomocnú

ruku, ukázali nám správnu cestu a ktorí možno prispeli k našim úspechom, k lepšiemu životu?

Mám takú veľkú túžbu, ale cítim to i ako povinnosť, hovoriť o úcte a láske k ľuďom. Hovoriť o dôstojnosti človeka. O tom, že každý človek je úžasný a jedinečný bez toho, aby sme hovorili o farbe pleti, vyznania, národnosti. Všetkých musíme milovať, ctiť a vážiť si život a človeka.

Mali by sme byť k sebe, svojim blízkym ohľaduplní a láskaví. Ak prejavíme inému lásku, podáme pomocnú ruku, ak ho urobíme šťastným a obohatíme ho, v prvom rade obohatíme seba. Je to nádherný pocit, ak je ten druhý spokojný a šťastný. Ak poskytneme len úsmev iným, milé slovo, srdce napĺňa úžasná radosť a celý svet sa zrazu zdá krajší a lepší.

Ľubica Gálisová

Seniori a ich dôležitá úloha v spoločnosti: staroba ako čas pre seba a pre komunitu

Starnutie je prirodzenou súčasťou života, ktorá prináša so sebou množstvo zmien, ale aj nových možností. Seniori – ľudia v dôchodkovom veku – sú často vnímaní ako skupina s obmedzenými schopnosťami alebo potrebami, no v skutočnosti sú dôležitým pilierom každej spoločnosti. Téma seniorov a staroby je komplexná a týka sa nielen otázok zdravia a starostlivosti, ale aj aktívneho zapojenia do života komunity, osobného rozvoja a budovania vzťahov.

V tomto článku sa pozrieme na niekoľko dôležitých aspektov života seniorov: ich úlohu v spoločnosti, zdravotné výzvy a príležitosti, aktívne starnutie, sociálne vzťahy a dôležitosť zachovania psychickej a fyzickej pohody.

1. Seniori ako nepostrádateľná súčasť spoločnosti

Jedným z najväčších mýtov o senioroch je predstava, že po odchode do dôchodku sa stávajú „neproduktívnou“ časťou spoločnosti. Pravda je však taká, že seniori zohrávajú kľúčovú úlohu v mnohých aspektoch života komunity. Mnohí z nich sa angažujú v dobrovoľníctve, pomáhajú so starostlivosťou o vnúčatá, podieľajú sa na občianskych aktivitách a odovzdávajú svoje cenné skúsenosti mladším generáciám.

Dobrovoľnícka činnosť

Dobrovoľníctvo je jedným zo spôsobov, ako seniori môžu zostať aktívnymi a zmysluplne prispievať k svojej komunite. Starší ľudia majú často viac voľného času, čo im umožňuje venovať sa činnostiam, na ktoré počas pracovného života nemali dostatok priestoru. Môžu pomáhať v charitatívnych organizáciách, komunitných centrách, či dokonca v školách, kde svojou múdrosťou a skúsenosťami obohacujú ostatných.

Starostlivosť o vnúčatá

Pre mnohých seniorov sa úloha starých rodičov stáva dôležitou súčasťou ich každodenného života. Pomáhajú rodičom s výchovou vnúčat, odovzdávajú im tradičné hodnoty a sú často kľúčovým zdrojom emocionálnej podpory. Táto úloha im dodáva zmysel a napĺňa ich dni radosťou, pričom zároveň pomáha rodinám udržiavať pevné väzby naprieč generáciami.

Prenos skúseností

Starší ľudia sú nositeľmi histórie, tradícií a vedomostí. Ich skúsenosti a rady môžu byť neoceniteľné v rôznych oblastiach života. Či už ide o odborné rady pre mladších kolegov, alebo o rady týkajúce sa života, seniori prispievajú k udržiavaniu kultúrneho dedičstva a spoločenských hodnôt.

2. Zdravie a výzvy starnutia

Starnutie prináša so sebou prirodzené fyzické a psychické zmeny. Hoci väčšina seniorov sa stretá-

va s istými zdravotnými problémami, dnes už máme viac možností ako kedykoľvek predtým na to, aby sme tieto výzvy zvládali. Zdravie v starobe neznamená len prevenciu a liečbu chorôb, ale aj aktívnu starostlivosť o psychickú a fyzickú pohodu.

Fyzická aktivita

Fyzická aktivita je jedným z najlepších spôsobov, ako si seniori môžu udržať zdravie a vitalitu. Pravidelný pohyb pomáha predchádzať mnohým chorobám, ako sú srdcovo-cievne ochorenia, osteoporóza či cukrovka. Okrem toho má pozitívny vplyv aj na psychické zdravie – zlepšuje náladu, znižuje stres a pomáha pri boji proti depresii.

Pre seniorov sú vhodné najmä mierne formy pohybu, ako sú prechádzky, plávanie alebo cvičenia na flexibilitu a posilnenie svalov. Dôležité je, aby pohybové aktivity boli prispôsobené individuálnym možnostiam a zdravotnému stavu každého jednotlivca.

Zdravá strava

Zdravá strava je ďalším kľúčovým faktorom pre udržanie fyzického a psychického zdravia v starobe. Pre seniorov je dôležité konzumovať vyváženú stravu bohatú na vitamíny, minerály a vlákninu, pričom treba dbať na primeraný príjem bielkovín a zdravých tukov. Správna výživa pomáha predchádzať chronickým ochoreniam a zlepšuje celkovú kvalitu života.

Mnohí seniori môžu čeliť problémom s chuťou do jedla, trávením alebo metabolizmom. V takých prípadoch je dobré konzultovať výživové doplnky alebo prispôsobiť stravu tak, aby bola ľahko stráviteľná a poskytovala dostatok energie a živín.

Psychická pohoda a duševné zdravie

Staroba môže byť spojená s emocionálnymi výzvami, ako sú osamelosť, úzkosť alebo depresia. Dôležité je podporovať psychickú pohodu seniorov nielen prostredníctvom sociálnych kontaktov, ale aj cez rôzne aktivity, ktoré podporujú kognitívne funkcie – napríklad čítanie, lúštenie krížoviek, hra na hudobný nástroj alebo učenie sa novým veciam.

Zapojenie do komunitných aktivít, klubov pre seniorov alebo vzdelávacích programov môže tiež významne prispieť k tomu, aby sa seniori cítili súčasťou komunity a mali zmysluplné ciele.

3. Aktívne starnutie: život naplnený činnosťami

Koncept aktívneho starnutia zdôrazňuje, že aj v starobe je možné žiť plnohodnotný a aktívny život. Aktívne starnutie znamená zapojenie sa do spoločenských, kultúrnych alebo fyzických aktivít, ktoré prispievajú k zlepšeniu kvality života a predlžujú samostatnosť seniorov.

Kultúrne a spoločenské aktivity

Seniori sa často zúčastňujú rôznych kultúrnych a spoločenských podujatí – od návštevy divadiel, koncertov až po účasť na prednáškach alebo výstavách. Mnohé obce a mestá organizujú špeciálne programy pre starších ľudí, ako sú tanečné večery, literárne krúžky alebo premietanie filmov.

Pre seniorov sú tieto aktivity nielen zdrojom zábavy a vzdelávania, ale aj príležitosťou stretnúť nových ľudí, nadviazať priateľstvá a zostať aktívnymi členmi spoločnosti.

Celoživotné vzdelávanie

Vzdelávanie nemusí skončiť odchodom do dôchodku. Naopak, mnohí seniori využívajú čas na to, aby sa venovali novým záujmom alebo sa naučili niečo nové. Mnohé univerzity a inštitúcie ponúkajú programy celoživotného vzdelávania pre seniorov, kde môžu študovať dejiny, umenie, cudzí jazyk alebo informačné technológie.

Týmto spôsobom si nielen rozširujú obzory, ale tiež podporujú svoju mentálnu kondíciu a zvyšujú pocit osobnej hodnoty a sebavedomia.

4. Sociálne vzťahy a podpora

Sociálne vzťahy sú pre seniorov mimoriadne dôležité. Osamelosť a sociálna izolácia môžu mať negatívny vplyv na fyzické aj duševné zdravie. Rodina, priatelia a komunita tvoria základ, na ktorom seniori môžu stavať svoje pocity spolupatričnosti a bezpečia.

Rodinné väzby

Rodina hrá kľúčovú úlohu v živote väčšiny seniorov. Či už ide o pravidelné návštevy detí, vnúčat alebo rozhovory po telefóne, tieto vzťahy poskytujú emocionálnu oporu a pomáhajú predchádzať pocitu osamelosti.

Podpora zo strany komunity

Komunitné centrá pre seniorov, domovy dôchodcov alebo rôzne sociálne služby sú dôležitými zdrojmi podpory. Ponúkajú nielen praktickú pomoc, ale aj možnosti sociálneho kontaktu, ktorý pomáha seniorom udržiavať aktívny a plnohodnotný život.

Seniori sú neoddeliteľnou súčasťou spoločnosti a ich prítomnosť prináša mnoho výhod pre rodiny, komunity a celú spoločnosť. Staroba by nemala byť vnímaná len ako obdobie poklesu, ale aj ako čas nových príležitostí, rastu a sebarealizácie. Dôležité je zabezpečiť, aby seniori mali prístup k adekvátnej zdravotnej starostlivosti, podporu zo strany rodiny a komunity a aby boli aktívne zapojení do života, ktorý im prináša radosť a zmysel.

MT

Ako sa správať k seniorom: úcta, trpezlivosť a rešpekt

Správny prístup k seniorom je základom pre vytváranie kvalitných vzťahov a podporu ich duševnej pohody. Starší ľudia čelia rôznym výzvam spojeným s vekom, ako sú zhoršujúce sa zdravie, osamelosť alebo strata nezávislosti. Preto je dôležité pristupovať k nim s rešpektom, empatiou a pochopením. Nasledujúce zásady môžu pomôcť pri budovaní pozitívneho vzťahu so staršími ľuďmi.

Rešpektuj ich dôstojnosť a nezávislosť!

Aj keď seniori môžu potrebovať viac pomoci, je dôležité podporovať ich nezávislosť v maximálnej možnej miere. Nezabúdaj, že každý chce byť vnímaný ako schopný rozhodovať o svojom živote.

- Ponúkni pomoc, ale nevnucuj ju. Skús najprv zistiť, či starší človek pomoc vôbec potrebuje.
- Podporuj ich v samostatnosti. Ak sú schopní vykonať určité úlohy sami, dovoľ im to.

Buď trpezlivý a empatický!

S vekom sa môžu zhoršovať kognitívne schopnosti alebo fyzická mobilita, čo môže spomaliť ich reakcie a vykonávanie úloh. Trpezlivosť je preto kľúčová.

- Počúvaj ich s plnou pozornosťou. Často si starší ľudia radi rozprávajú o svojej minulosti, čo im prináša radosť a pocit dôležitosti.

- Neponáhľaj ich. Ak potrebujú viac času na odpoveď alebo na pohyb, buď trpezlivý a nevyvíjaj tlak.

Aktívne počúvaj a venuj im pozornosť!

Starší ľudia sa môžu cítiť osamelí, ak majú pocit, že ich nikto nepočúva alebo neberie vážne.

- Udržiavaj očný kontakt a ukáž, že ich slová sú pre teba dôležité.
- Rešpektuj ich názory a rozhodnutia. Aj keď nemusia vždy zodpovedať tvojim, je dôležité akceptovať ich skúsenosti a pohľady.

Buď citlivý k ich emocionálnym potrebám!

S pribúdajúcim vekom sa môžu starší ľudia cítiť viac izolovaní alebo úzkostliví. Preto je dôležité prejavovať empatiu.

- Poskytuj emocionálnu podporu. Vypočuj si ich obavy a pocity a buď tu pre nich, keď potrebujú porozprávať sa.
- Snaž sa vytvárať pozitívne prostredie, v ktorom sa budú cítiť bezpečne a oceňovaní.

Rešpektuj ich skúsenosti a múdrosť!

Starší ľudia majú za sebou mnoho rokov skúseností, ktoré môžu byť cenným prínosom pre mladšie generácie.

- Pýtaj sa na ich životné príbehy a skúsenosti. To im dá pocit, že ich život a skúsenosti sú dôležité.
- Uč sa od nich. Starší ľudia môžu ponúknuť múdre rady a ponaučenia, ktoré sa často nedajú získať nikde inde.

Dbaj na zrozumiteľnú komunikáciu

S vekom môže prísť zhoršenie sluchu alebo iných zmyslov, preto je dôležité komunikovať zrozumiteľne.

- Hovor jasne a zrozumiteľne, ale nepoužívaj zbytočne detinský tón. Zníž hlas, ak je to potrebné, ale rozprávaj s rešpektom.
- Ak treba, používaj gestá alebo vizuálne pomôcky, aby bola komunikácia jednoduchšia.

Podporuj ich v spoločenských aktivitách!

Sociálna izolácia je častý problém medzi seniormi. Podpora zapájania sa do aktivít môže pomôcť udržiavať ich mentálne zdravie.

- Podporuj ich v návštevách spoločenských stretnutí alebo klubov pre seniorov.
- Pomôž im ostať v kontakte s rodinou a priateľmi, či už cez osobné stretnutia, telefonáty alebo videohovory.

Buď ohľaduplný k ich fyzickým potrebám!

Starší ľudia môžu potrebovať pomoc s pohybom alebo iné fyzické prispôsobenia.

- Pomôž im s chôdzou alebo inými fyzickými činnosťami, ak o to požiadajú.
- Dbaj na bezpečnosť prostredia, v ktorom sa pohybujú, aby sa predišlo úrazom (napr. odstráň prekážky z chodieb).

Starostlivosť o seniorov a správne správanie voči nim spočíva v prejavovaní úcty, trpezlivosti a empatie. Prístup, ktorý podporuje ich nezávislosť a rešpektuje ich dôstojnosť, je kľúčový pre vytváranie kvalitného vzťahu. Nezabúdajme, že aj keď seniori môžu potrebovať viac podpory, stále si zaslúžia, aby sa s nimi zaobchádzalo ako s rovnocennými členmi spoločnosti.

MT

Nemožno prehliadať týranie

Téma týrania seniorov je citlivá a často ťažko pochopiteľná, no jej dôležitosť nemožno prehliadať. Každý deň sme svedkami toho, ako nám do našej organizácie volajú starší ľudia, ktorí sa ocitli v situácii, kde sa cítia ohrození alebo zneužívaní. Mnohí z nich sa však boja hneď otvoriť svoje problémy, preto sa skrývajú za jednoduché otázky alebo krátke rozhovory, a až po niekoľkých telefonátoch sa odvážia nám dôverovať a odhaliť skutočný dôvod svojho volania.

Písať o týraných senioroch je nielen našou povinnosťou, ale aj spôsobom, ako otvoriť oči verejnosti a povzbudiť ďalších, aby sa nebáli vyhľadať pomoc. Starší ľudia si zaslúžia ochranu a dôstojnosť, a práve informovanosť a otvorenosť v tejto téme sú prvými krokmi k tomu, aby sme im túto podporu mohli poskytnúť. Tento článok je určený všetkým, ktorí by mohli mať otázky, pochybnosti alebo strach hovoriť o problémoch týrania, aby vedeli, že nie sú sami a že je tu niekto, kto ich vypočuje a pomôže im.

Týranie seniorov je závažný a často podceňovaný problém, ktorý stále ostáva v spoločnosti zakrytý, či dokonca ignorovaný. Téma týrania seniorov je v mnohých kultúrach tabuizovaná, spoločnosť má tendenciu sústrediť sa na ochranu detí alebo mladých, zatiaľ čo starší ľudia zostávajú často na okraji záujmu, v tichosti a bez výraznejšej podpory. Bohužiaľ, z dôvodu sociálnych stereotypov a predsudkov voči starobe, je týranie seniorov často neviditeľné.

Týranie starších ľudí má mnoho podôb, od fyzického, psychického, finančného až po zanedbávanie alebo emocionálne zneužívanie. Problém je však často vnímaný ako rodinná záležitosť alebo osobný problém, ktorý sa nehodí verejne riešiť. Mnohí seniori navyše nechcú priznať, že trpia týraním, pretože sa boja stigmy, odsúdenia alebo jednoducho nechcú svojich blízkych „zradiť“. Toto mlčanie je posilnené aj tým, že starší ľudia sú často v závislom postavení, finančne, fyzicky alebo emocionálne. Latentnosť spoločnosti v tejto oblasti znamená, že ľudia majú tendenciu prehliadať problémy týrania starších alebo ich považovať za niečo, čo sa ich netýka.

Týraní seniori čelia mnohým ťažkostiam. Ak dôjde k fyzickému alebo psychickému týraniu, často sa nemajú kam obrátiť. Zariadenia pre seniorov, alebo zdravotné zariadenia síce môžu poskytovať nejakú formu pomoci, ale mnohí seniori túto pomoc nepoznajú alebo nemajú dostatok informácií o dostupných službách. Finančné zneužívanie, kde ich blízki manipulujú s ich peniazmi alebo dôchodkom, je ďalším častým problémom, ktorý môže mať vážne dôsledky na ich životné podmienky a schopnosť zabezpečiť si dôstojnú starobu.

Psychické následky týrania sú tiež devastujúce, pocity hanby, úzkosti, izolácie a straty dôvery spôsobujú, že sa seniori cítia opustení a často trpia v tichosti. Zanedbávanie starostlivosti môže viesť k vážnym zdravotným problémom, ktoré by sa inak dali riešiť.

Spoločnosť sa len pomaly prebúdza k vážnosti tohto problému. Preventívne opatrenia sú minimálne a väčšina prípadov týrania ostáva nepovšimnutá. V rámci legislatívy a služieb pre starších ľudí sú síce kroky k zlepšeniu, ale tieto opatrenia nie vždy zabezpečujú dostatočnú ochranu a podporu.

Aby sa tento problém začal riešiť účinnejšie, je potrebné:

Zvyšovať povedomie o týraní seniorov, aby si

viac ľudí uvedomilo vážnosť situácie.

Podporovať a financovať služby a organizácie, ktoré môžu seniorom poskytnúť pomoc a podporu.

Zlepšiť legislatívu a uplatňovanie zákonov na ochranu starších ľudí.

Vzdelávať rodiny a opatrovateľov o zdravých vzťahoch a možnostiach, ako predchádzať násiliu a zneužívaniu.

Otvárať diskusiu o tejto téme, aby sa znížila stigma a tabuizácia spojená s týraním starších.

Starší ľudia majú právo na dôstojnú starobu a na to, aby ich spoločnosť chránila. Ak chceme byť skutočne civilizovanou spoločnosťou, nemôžeme ignorovať násilie a zneužívanie starších osôb, ktoré potrebuje aktívne a systematické riešenie.

Aby sme dokázali predchádzať týraniu seniorov a zabezpečili dôstojný a bezpečný život pre všetkých, je potrebné, aby sme si ako spoločnosť uvedomili zodpovednosť, ktorú máme voči najzraniteľnejším skupinám. Seniori si zaslúžia nielen úctu, ale aj istotu, že v prípade potreby nájdu podporu a ochranu. Každý z nás môže prispieť k zmene, otvorenosťou, porozumením a ochotou pomôcť. Riešenie problémov týrania spočíva v tom, že nezatvárame oči pred nepríjemnými skutočnosťami a vytvárame prostredie, kde sa seniori cítia bezpečne a prijatí.

Ak budeme ako spoločnosť citlivejší a pripravení konať, nielen že znížime počet prípadov zneužívania, ale tiež vytvoríme svet, kde sa všetkým žije lepšie, seniorom aj mladším generáciám. Šírenie informácií, podpora služieb pre seniorov a vzájomná solidarita sú kľúčmi k spoločnosti, kde každý môže prežiť starobu s dôstojnosťou a rešpektom.

Mgr. Iveta Čereyová

Vážení seniori a priatelia,

naša organizácia už pomohla mnohým rodinám a seniorom, preto Vás chceme povzbudiť k tomu, aby ste sa v prípade akýchkoľvek ťažkostí s dôverou obrátili na našu bezplatnú telefonickú

Senior linku 0800 172 500,

kde Vám poskytneme odborné rady a pomoc pri riešení vzniknutých problémov. Vášmu prípadu budeme venovať dostatok pozornosti, času a spoločne budeme hľadať možnosť najlepšieho riešenia.

Vážení seniori,

začína krásne obdobie leta a my sa snažíme aj do časopisu vniesť to teplo a slnko prostredníctvom zaujímavých článkov, ktoré vedia navodiť atmosféru leta. Ale viete ako to chodí, aj v lete sa zamračí, samozrejme, vždy vyjde slnko, tak sme to poňali aj v našom časopise, kde chceme priniesť témy rôzneho charakteru, ktoré vyvolajú niekedy pocit hnevu, ľútosti, ale sú aj poučné, pretože máme záujem, aby ste boli informovaní a aj prostredníctvom nás sa vzdelávali. A našli sme tému, tému o budúcich senioroch, pretože veríme, že náš časopis čítajú seniori každého veku a nielen seniori.

Dnes viac než kedykoľvek predtým, sa otázky týkajúce sa budúcich seniorov stávajú kľúčovou témou pre našu spoločnosť. S pribúdajúcimi rokmi sa demografická štruktúra mení – populácia starne a počet starších ľudí narastá. Tento trend prináša nielen zdravotné a sociálne výzvy, ale aj otázky udržateľnosti dôchodkového systému, dostupnosti starostlivosti a pripravenosti spoločnosti čeliť potrebám tejto skupiny obyvateľstva. A preto písať o budúcich senioroch ako téma sa nám zdá veľmi aktuálna a zaujímavá, nakoľko situácia, v ktorej sa ocitnú v nasledujúcich rokoch, bude zásadná pre celú spoločnosť. Ich problémy sa týkajú nás všetkých, nielen v súvislosti s tým, ako zabezpečiť ich dôstojný život, ale aj s tým, ako sa môžeme všetci včas pripraviť na obdobie starnutia. Téma starostlivosti o budúcich seniorov si vyžaduje našu pozornosť už dnes, aby sme boli schopní vytvoriť systém, ktorý im poskytne potrebnú podporu a starostlivosť, a zároveň udržíme sociálne a ekonomické zdroje pre budúce generácie.

Budúci seniori, ktorými sa v nasledujúcich piatich rokoch stanú ľudia narodení v 60. a 70. rokoch, budú čeliť špecifickým potrebám starostlivosti, ktoré sa líšia od predchádzajúcich generácií. Vzhľadom na to, že títo ľudia väčšinou vyrastali v ére technologického pokroku, digitalizácie a moderného vzdelávania, mnohí z nich už nebudú potrebovať výučbu finančnej ani počítačovej gramotnosti. To, čo ich čaká, bude skôr orientované na riešenie zdravotných, spoločenských a psychologických potrieb.

Situácia pre budúcich seniorov v našej spoločnosti sa javí ako veľmi náročná, najmä v oblasti sociálneho zabezpečenia. So starnutím populácie, nízkou pôrodnosťou a postupne sa predlžujúcou priemernou dĺžkou života rastie tlak na sociálne systémy, dôchodkové fondy a služby dlhodobej starostlivosti. Tento vývoj prináša značné výzvy nielen pre jednotlivcov, ale aj pre celú spoločnosť. Ak sa nebudú prijímať potrebné opatrenia včas, budúci seniori sa môžu ocitnúť v zraniteľnej situácii, kedy ich finančná bezpečnosť a prístup k sociálnej starostlivosti budú ohrozené.

Ak sa bavíme o budúcich senioroch, je predpoklad, že budú mať dlhšiu očakávanú dĺžku života, čo so sebou prináša vyššiu pravdepodobnosť chronických ochorení, ako sú cukrovka, srdcovo-cievne ochorenia alebo demencia. Zdravotnícka starostlivosť bude musieť byť špecifickejšia a personalizovaná, založená na prevencii a monitorovaní zdravia pomocou moderných technológií, ako sú nositeľné zariadenia na sledovanie zdravotných ukazovateľov.

Osamelosť a sociálna izolácia zostávajú veľkými výzvami aj pre budúcich seniorov. Starostlivosť

v tejto oblasti sa bude musieť zamerať na podporu duševného zdravia, boj proti osamelosti a udržiavanie silných sociálnych väzieb prostredníctvom komunitných programov a on-line platforiem, kde sa budú môcť aktívne zapájať.

S pribúdajúcim vekom bude kľúčová aj fyzická aktivita a podpora mobility. Budúci seniori budú potrebovať prístup k osobitým programom fyzickej rehabilitácie, ktoré im pomôžu udržiavať telesnú zdatnosť, znižovať riziko pádov a podporovať nezávislosť.

Aj keď títo seniori už nebudú potrebovať základy finančnej alebo počítačovej gramotnosti, záujem o celoživotné vzdelávanie bude pravdepodobne stúpať. Budú hľadať nové zručnosti, ako napríklad zvládanie stresu, nové formy kreatívneho vyjadrenia a zapojenie sa do rozličných komunitných a dobrovoľníckych projektov.

S rozvojom technológií a medicíny vznikajú aj nové etické otázky, ako napríklad autonómia seniorov pri rozhodovaní o ich zdravotnej starostlivosti a používaní technológií. Bude dôležité, aby mali seniori možnosť vyjadriť svoj názor a prijímať informované rozhodnutia, ktoré rešpektujú ich dôstojnosť a práva.

Jednou z najväčších výziev je dlhodobá udržateľnosť dôchodkového systému. S menším počtom pracujúcich na jedného dôchodcu je financovanie dôchodkov stále náročnejšie. **Je potrebné reformovať dôchodkový systém tak, aby bol pripravený na tieto demografické zmeny.** To môže zahŕňať rôzne riešenia, ako napríklad zvýšenie veku odchodu do dôchodku, podpora dobrovoľných dôchodkových sporení alebo posilnenie druhého a tretieho piliera dôchodkového zabezpečenia.

Rastúca potreba zdravotnej a sociálnej starostlivosti o starnúcu populáciu si **vyžaduje rozvoj a zlepšenie kapacít zariadení pre seniorov**, ako aj služieb poskytovaných v domácom prostredí. Dlhodobá starostlivosť je finančne náročná a v súčasnosti mnohé rodiny nemajú dostatočné prostriedky alebo prístup k dostupným službám. Preto by sa mal klásť dôraz na **zlepšenie financovania a dostupnosti opatrovateľských služieb,** na podporu rodín, ktoré sa starajú o svojich starších členov, ako aj na rozvoj komunitných centier a domácej zdravotnej starostlivosti.

Jedným z dôležitých aspektov, ako zmierniť záťaž sociálneho zabezpečenia, je podpora aktívneho starnutia. **Zamestnávanie starších ľudí** a ich zapojenie do pracovného trhu, pokiaľ im to zdravotný stav dovoľuje, môže pomôcť predĺžiť ich ekonomickú nezávislosť a znížiť tlak na dôchodkové fondy. Programy na podporu celoživotného vzdelávania, odborného rozvoja a rekvalifikácie starších pracovníkov môžu výrazne pomôcť zvýšiť ich šance zostať na trhu práce dlhšie.

Sociálnemu systému by tiež pomohlo **zníženie výskytu chronických ochorení a zdravotných problémov** medzi staršou populáciou prostredníctvom podpory zdravého životného štýlu, prevencie a zdravotnej starostlivosti. Investovanie do prevencie – napríklad pravidelné zdravotné prehliadky, programy zamerané na výživu, fyzickú aktivitu a duševné zdravie – môže znížiť náklady na zdravotnú starostlivosť a zabezpečiť lepšiu kvalitu života seniorov.

Ako riešenie rastúcej potreby starostlivosti by bolo vhodné podporovať **nové a inovatívne formy starostlivosti.** To môže zahŕňať napríklad kombináciu formálneho a neformálneho opatrovania, využívanie technológií, ako sú digitálne riešenia pre domácu starostlivosť, či rozvoj komunitných modelov starostlivosti, ktoré umožnia starším ľuďom zostať čo najdlhšie nezávislí a žiť v domácom prostredí.

Starostlivosť o seniorov by nemala byť len záležitosťou štátu, ale **celá spoločnosť by mala byť solidárna a zapájať sa do riešenia týchto problémov.** Komunity, rodiny, ale aj jednotlivci by mali byť motivovaní a podporovaní v tom, aby pomáhali starším ľuďom, či už prostredníctvom dobrovoľníctva, susedskej výpomoci alebo vzájomnej pomoci medzi generáciami.

Ďalším dôležitým krokom je **osobná príprava na dôchodkový vek** už počas aktívneho života. Ľudia by mali byť motivovaní k tomu, aby si zabezpečili dostatočné finančné rezervy, vzdelávali sa o možnostiach dôchodkového sporenia a mysleli na svoje budúce zdravotné a sociálne potreby v predstihu.

Ak sa chce naša spoločnosť úspešne pripraviť na výzvy spojené s budúcimi seniormi, je nevyhnutné konať už teraz. **Reforma dôchodkového systému, rozvoj zdravotnej a sociálnej starostlivosti, podpora aktívneho starnutia a prevencia zdravotných problémov** sú kľúčové opatrenia, ktoré môžu prispieť k tomu, aby seniori mohli žiť dôstojný a kvalitný život, a zároveň aby sociálny systém bol dlhodobo udržateľný.

Budúca starostlivosť o seniorov sa bude musieť prispôsobiť meniacim sa potrebám generácie, ktorá je technologicky zdatná a zároveň čelí novým zdravotným a spoločenským výzvam. Kľúčom bude zabezpečiť im takú podporu, ktorá im umožní žiť kvalitný, nezávislý a aktívny život čo najdlhšie.

Mgr. Iveta Čereyová

Leto - čas oddychu, rozjímania a vnímania

Leto sa spája s rôznymi aktivitami, ale aj dovolenkami a v neposlednom rade aj s prázdninami. Veď koľkí majú vnúčence a treba ich zabaviť, postrážiť a tráviť s nimi čas. Je dobré, že to takto príroda zariadila, pretože takéto chvíle sú vzácne a nedajú sa ničím vyvážiť. Každému z nás sa vybaví leto ako čas slnka, tepla a dlhých dní. Pre mnohých z nás je to obdobie, kedy príroda rozkvitá do plnej krásy a svet sa zdá byť plný vôní, čerstvého vzduchu, kvitnúcich kvetov a zrelého ovocia. Leto je obdobie, ktoré nám ponúka možnosť užiť si dni plné slnka, teplého vetra a radosti zo života. Pre seniorov je však toto obdobie aj výzvou, najmä čo sa týka zdravia a pohodlia. Ako si teda užiť leto naplno, zostať v dobrom zdravotnom stave a zároveň prežiť krásne chvíle s rodinou?

Leto je skutočne krásne obdobie. Modrá obloha, žiarivé slnečné lúče, pestré farby kvetov v záhradách a parkoch, vôňa pokosenej trávy alebo letného dažďa, ktorá sa mieša s teplým vzduchom, to všetko sú maličkosti, ktoré nám pripomínajú, aký nádherný je život. V tomto období máme viac času na to, aby sme sa zastavili, oddýchli si a užili si krásu prírody. Aj meditovali, upokojili svoje vnútro, vnímali všetku tú krásu. Pre seniorov môže byť leto ideálnym časom na to, aby sa zapojili do rôznych aktivít na čerstvom vzduchu – či už ide o rannú prechádzku v parku, prácu v záhradke, alebo posedenie s priateľmi a rodinou na terase. Je dôležité využiť tieto dni na to, aby sme sa cítili šťastní a spokojní.

Leto ale prináša aj určité riziká a vieme, že v poslednom období sú to vysoké teploty, a preto je potrebné venovať zvýšenú pozornosť svojmu zdraviu. Tu je niekoľko tipov, ako si udržať dobrú kondíciu aj počas horúcich letných dní:

Dostatočný pitný režim – dôležité je piť dostatok vody, aby sme predišli dehydratácii. Seniori by mali denne vypiť aspoň 1,5 až 2 litre vody, pričom by sa

mali vyhýbať sladkým nápojom a alkoholu, ktoré môžu spôsobovať dehydratáciu.

Ochrana pred slnkom – chráňte sa pred priamym slnečným žiarením, najmä v čase medzi 11:00 a 15:00 hodinou, kedy je slnko najsilnejšie. Používajte opaľovací krém s dostatočne vysokým ochranným faktorom, noste ľahké, vzdušné oblečenie a klobúk.

Ľahká strava – v lete je ideálne konzumovať ľahké a výživné jedlá, ako sú čerstvé ovocie, zelenina, ryby alebo chudé mäso. Vyhýbajte sa ťažkým, mastným jedlám, ktoré môžu zaťažovať tráviaci systém.

Pohyb a oddych – udržujte sa aktívni, ale dbajte na to, aby ste sa nepreťažovali. Skvelou voľbou sú prechádzky v prírode, ľahké cvičenie alebo plávanie. Nezabúdajte ani na dostatočný odpočinok a spánok.

Leto je tiež obdobím, kedy si môžeme užiť viac času s našimi najbližšími. Prečo nevyužiť tento čas na spoločné aktivity s rodinou? Môže ísť o jednoduché veci ako rodinný piknik v parku, spoločné varenie alebo hranie hier v záhrade. Dôležité je tráviť čas s tými, ktorých máme radi, a vytvárať nové spoločné spomienky.

Spoločné chvíle môžu byť naplnené nielen radosťou a zábavou, ale aj príležitosťou na prehlbovanie vzťahov a vzájomného porozumenia. Pre seniorov môže byť leto obdobím, kedy sa cítia obklopení láskou a starostlivosťou svojich blízkych.

Leto je výbornou príležitosťou na to, aby sme našli pokoj v duši. V dnešnom rýchlom a často stresujúcom svete je dôležité nájsť si čas na rozjímanie a sebapoznanie, preto uvádzame aj niekoľko tipov ako dosiahnuť vnútorný pokoj:

Meditácia a dýchanie - jednoduché techniky hlbokého dýchania a meditácie môžu pomôcť zmierniť stres a priniesť pocit pokoja. Stačí len pár minút denne, kedy sa sústredíte na svoj dych a necháte myšlienky plynúť bez posudzovania.

Spojenie s prírodou - pobyt v prírode nám umožňuje uvoľniť sa, cítiť sa viac prepojení so svetom okolo nás a získať nový pohľad na svoje problémy. Čas trávený v prírode môže byť liečivý – prechádzky v lese, plávanie v jazere alebo piknik na lúke môžu obnoviť naše duševné sily.

Praktizovanie vďačnosti - každý deň si nájdite chvíľku na to, aby ste si uvedomili, za čo všetko môžete byť vďační. Tento jednoduchý návyk Vám pomôže zmeniť pohľad na život a posilniť pozitívne myšlienky. Prejav vďačnosti môže mať rôzne podoby, modlitba pre seniorov nie je len o žiadostiach či prosbách, ale aj o vyjadrení vďačnosti. Tento akt vďačnosti môže priniesť veľkú úľavu a zmeniť pohľad na život. Mnohí seniori si uvedomujú, že každý deň je darom, a v modlitbe ďakujú za všetko, čo dostali – za zdravie, rodinu, priateľov, ale aj za malé radosti, ktoré život prináša. Okrem toho, modlitba môže byť prejavom nádeje. Napriek fyzickým obmedzeniam alebo bolesti môže duchovná sila modlitby dodať seniorom nádej a odvahu čeliť ďalším dňom s optimizmom. Táto nádej môže byť kľúčovým faktorom, ktorý pomáha seniorom zostať pozitívnymi a odolnými, aj keď čelia rôznym ťažkostiam a trápeniam.

Leto je skutočne krásne obdobie, plné vôní, farieb a života. Je to čas, kedy si môžeme oddýchnuť, nabrať nové sily a užiť si chvíle s našimi najbližšími. Nezabúdajte však na to, aby ste dbali na svoje zdravie a prežili tak leto v radosti a spokojnosti. Užívajte si každý okamih, pretože práve tieto maličkosti robia život krásnym!

IČ

Osobné príbehy seniorov: nostalgické spomienky na mladosť, prácu a rodinný život

Každý z nás má v srdci ukryté príbehy, ktoré formovali našu mladosť, prácu a rodinný život. Pre mnohých seniorov sú tieto spomienky ako pokladnice plné emócií, zážitkov a cenných lekcií. V tomto článku sa pozrieme na niektoré z týchto príbehov a ako ich uchovávať pre ďalšie generácie.

Mladosť bez starostí: Hra a priateľstvo

Marta (78) spomína na svoje detstvo v malebnej dedinke na Slovensku, kde trávila bezstarostné dni behaním po lúkach a hrami s kamarátmi. „Naše detstvo bolo úplne iné než to dnešné. Mali sme voľnosť, mohli sme sa hrať vonku celé hodiny bez toho, aby nás niekto volal domov. Chodili sme na ryby, zbierali kvety a v lete sme sa kúpali v rieke. To boli časy, na ktoré nikdy nezabudnem."

Pre Martu bolo dôležité aj to, ako sa starší ľudia v dedine starali o mladú generáciu. „Naše babičky nám rozprávali rozprávky, učili nás variť a zamestnávali nás v záhrade. Dnes si to už možno ani nevieme predstaviť. Mnohí dnešní mladí ľudia nemajú takúto blízkosť s rodinou."

Práca a povinnosti: Od mládeže k zodpovednosti

Pán Jozef (82) si zase spomína na svoje prvé zamestnanie. „Pracoval som ako učňovský elektrikár. Bolo to ťažké, ale aj vzrušujúce. Vtedy neexistovali žiadne moderné technológie, všetko sa robilo ručne. Pamätám si, ako som sa učil od starších kolegov, ktorí mi ukázali, aké dôležité je mať trpezlivosť a zručnosť. Dnes sú mladí ľudia často netrpezliví a chcú všetko hneď. Myslím si, že treba viac zdôrazniť hodnotu manuálnej práce."

Jozef tiež hovorí o tom, ako sa život po práci točil okolo rodiny. „Po ťažkom dni v práci sme sa stretli pri večeri, rozprávali si, čo sme zažili. Rodina bola pre nás všetkým. V tom čase neboli smartfóny ani počítače, všetci sme sa sústredili na seba navzájom. Tieto chvíle mi chýbajú."

Rodinné tradície: Spoločne za každých okolností

Anna (75) si s láskou spomína na Vianoce, ktoré pre ňu a jej rodinu znamenali niečo výnimočné. „Každý rok sme sa s rodinou stretli u babičky. Bolo to miesto, kde sa vždy schádzala celá rodina, od najmenších po najstarších. Spolu sme piekli koláče, pripravovali tradičné jedlá a spievali koledy. Tieto tradície nám pomáhali upevniť rodinné väzby. Dnes už mnohí z nás žijú ďaleko, a tak sa na tieto chvíle iba s nostalgiou pozerám."

Anna dodáva, že hoci sa časy zmenili, mnohé hodnoty zostávajú. „Rodina je stále dôležitá. Môžeme žiť ďaleko od seba, ale láska a podpora sú vždy prítomné. Je dôležité odovzdávať tieto tradície aj mladším generáciám."

Spomienky na školu: Prvá láska a priateľstvá

Emil (80) si pamätá svoje školské roky s nostalgiou. „Môj najlepší priateľ a ja sme sa rozhodli, že budeme spolu študovať a súťažiť o najlepšie známky. Naše učiteľky boli prísne, ale zároveň nás motivovali. Boli sme ako rodina, vzájomne sme sa podporovali.“

Emil si taktiež pamätá na svoju prvú lásku. „Dievča, do ktorého som bol zamilovaný, sa volalo Jana. Bolo to nádherné, ale aj nervózne obdobie. Snažil som sa byť odvážny a pozvať ju na tanec. Napokon sme tancovali na školskom plese a to bol jeden z najkrajších momentov mojej mladosti. Aj keď sa naše cesty neskôr rozišli, na tie časy spomínam s láskou.“

Čas vojny: Odvaha a obeta

Eva (85) zažila vojnu ako mladé dievča. „Mala som len štrnásť, keď začala vojna. Museli sme sa rýchlo prispôsobiť novým podmienkam. Vzájomne sme si pomáhali, zdieľali sme potraviny a modlili sa, aby sa naši blízki vrátili domov. Každý deň bol boj o prežitie. Našťastie, moja rodina sa vrátila, ale mnohí moji priatelia sa už nevrátili. Na tieto tragédie nikdy nezabudnem.“

Eva hovorí aj o svojej úlohe v podpore iných. „V čase vojny som sa zapojila do organizovania pomoci pre tých, ktorí potrebovali jedlo a oblečenie. To bol pre mňa spôsob, ako získať kontrolu nad situáciou. Vzájomná pomoc a súdržnosť nás zachránili. Učila som sa, aké je dôležité stáť pri sebe aj v ťažkých časoch.“

Reflexie a posolstvo pre budúce generácie

Tieto príbehy seniorov sú ako zrkadlo, ktoré nám ukazuje, aké dôležité je uchovávať si svoje korene a hodnoty. Mládež by mala mať príležitosť počuť a naučiť sa z histórie svojich rodičov a starých rodičov.

Nostalgia nie je iba o spomienkach na minulosť, ale aj o lekciách, ktoré nám poskytuje. Seniori si často uvedomujú, že aj v súčasnosti je dôležité tráviť čas s rodinou, budovať si priateľstvá a mať radosť z jednoduchých vecí.

Títo starší ľudia sú živou knihou, z ktorej sa môžeme učiť a inšpirovať. Ich príbehy nás vyzývajú, aby sme si vážili každý okamih, pretože práve tie najjednoduchšie chvíle vytvárajú najkrajšie spomienky.

MT

Seniori a domáci miláčikovia: prečo sú zvieratá ideálnymi spoločníkmi v zlatých rokoch

V staršom veku, keď sa tempo života spomalí, sa mnohí seniori stretávajú s pocitmi samoty, izolácie a nedostatku každodenných aktivít. Starostlivosť o domáceho miláčika však môže byť skvelým riešením týchto problémov. Zviera v domácnosti prináša nielen spoločnosť, ale aj mnohé emocionálne, fyzické a duševné výhody, ktoré môžu výrazne zlepšiť kvalitu života seniorov. Či už ide o psa, mačku, vtáčika alebo menšie zvieratko, domáci miláčik môže byť neoceniteľným spoločníkom pre starších ľudí.

Emocionálne výhody: Zmiernenie samoty a depresie

Jedným z najčastejších problémov, ktorým seniori čelia, je samota. Po odchode do dôchodku, keď deti opustili domov alebo keď stratia partnera, môže byť pre nich ťažké vyrovnať sa so sociálnou izoláciou. Domáci miláčik poskytuje neustálu spoločnosť, čo môže byť veľkým emocionálnym prínosom. Zvieratá totiž vytvárajú bezpodmienečnú lásku a podporu, čo môže pomôcť seniorom zmierniť pocity osamelosti.

Domáci miláčik tiež pomáha vytvárať pravidelný denný režim, ktorý môže seniorom dodať zmysel a účel. Prechádzky so psom, pravidelné kŕmenie alebo hranie sa s mačkou dávajú seniorom pocit, že sú potrební, a dodávajú im zmysluplné aktivity, ktoré môžu bojovať proti depresii a úzkosti.

Fyzické benefity: Pohyb a aktívny životný štýl

Domáci miláčik, najmä pes, môže seniorov motivovať k väčšej fyzickej aktivite. Prechádzky so psom sú jednoduchou, ale účinnou formou každodenného pohybu. Tento pravidelný pohyb prispieva k zlepšeniu fyzického zdravia, posilňuje svaly, zlepšuje kardiovaskulárny systém a môže pomôcť predchádzať problémom ako vysoký krvný tlak alebo obezita.

Zvieratá tiež seniorov udržiavajú aktívnych aj doma. Hra s mačkou, starostlivosť o vtáčika alebo dokonca venovanie sa akváriu sú formy fyzickej aktivity, ktoré môžu prispieť k udržaniu vitality a pohyblivosti.

Duševné zdravie: Zlepšenie nálady a prevencia kognitívnych ochorení

Existujú dôkazy, že kontakt so zvieratami môže znižovať hladiny stresového hormónu kortizolu a zvyšovať produkciu oxytocínu, hormónu šťastia, čo vedie k lepšej nálade a emocionálnej rovnováhe. Zvieratá majú terapeutický efekt, ktorý je zvlášť dôležitý pre ľudí, ktorí trpia úzkosťou alebo depresiou.

Domáci miláčikovia môžu tiež prispieť k prevencii kognitívnych porúch, ako je demencia alebo Alzheimerova choroba. Starostlivosť o zviera vyžaduje plánovanie, pamätanie si časov kŕmenia alebo prechádzok, čo stimuluje mozog a podporuje kognitívne funkcie.

Sociálne prínosy: Väčší kontakt s ľuďmi a komunitou

Domáci miláčikovia môžu pomôcť seniorom udržiavať kontakt s okolitým svetom a podporovať sociálne interakcie. Prechádzky so psom môžu viesť k rozhovorom s inými ľuďmi v parku alebo susedstve, čo pomáha vytvárať nové vzťahy a sociálne väzby. Často sa stáva, že milovníci zvierat nadviažu konverzáciu so svojimi rovesníkmi, ktorí majú rovnaký záujem o starostlivosť o domáce zvieratá.

Rovnako môžu seniori nadviazať vzťahy so svojimi vnúčatami prostredníctvom spoločného záujmu o domáce zvieratká. Zvieratá sú skvelým prostriedkom, ktorý pomáha spájať generácie a udržiavať silné rodinné putá.

Zodpovednosť a zmysel pre účel

Mnoho seniorov po odchode do dôchodku alebo po strate blízkych stráca pocit zmyslu a zodpovednosti. Starostlivosť o zviera im však môže vrátiť tento pocit. Domáci miláčik závisí na svojom majiteľovi, čo seniorom dáva pocit, že sú opäť potrební a užitoční. Tento pocit zodpovednosti môže byť veľmi obohacujúci a motivujúci.

Ktorý domáci miláčik je pre seniorov najlepší?

Nie všetky zvieratá sú však vhodné pre každého seniora. Pri výbere domáceho miláčika je dôležité zohľadniť fyzické schopnosti a životný štýl seniora.

- **Psy:** sú skvelou voľbou pre aktívnych seniorov, ktorí majú dostatok energie a času na každodenné prechádzky a starostlivosť. Malé alebo stredne veľké plemená, ktoré sú menej náročné na pohyb, môžu byť pre seniorov ideálne.
- **Mačky:** sú nezávislejšie a vyžadujú menej fyzickej aktivity, čo je vhodné pre seniorov, ktorí majú obmedzenú mobilitu. Mačky sú však veľmi prítulné a poskytujú veľa emocionálnej podpory.
- **Vtáky:** pre seniorov, ktorí preferujú zvieratá, ktoré nevyžadujú toľko fyzickej aktivity, sú vtáky skvelou voľbou. Ich spev a prítomnosť môžu vytvoriť príjemnú atmosféru doma.
- **Menšie zvieratá (ako králiky, morské prasiatka alebo ryby):** tieto zvieratá môžu byť menej náročné na starostlivosť, no stále poskytujú spoločnosť a zmysel pre účel. Zvlášť akvárium môže byť upokojujúcou a estetickou súčasťou domova.

Pet terapie: Zvieratá ako terapeuti pre seniorov

Pet terapie, kde sú špeciálne vyškolené zvieratá využívané v rámci terapeutických programov, sa stávajú čoraz populárnejšími najmä v domovoch dôchodcov a zariadeniach pre seniorov. Psy alebo mačky sa používajú na zlepšenie emocionálnej pohody a na poskytovanie sociálnej interakcie seniorom, ktorí už nemajú vlastné domáce zviera. Tieto zvieratá pomáhajú **znižovať stres, úzkosť a depresiu** a podporujú pozitívne nálady.

Praktické aspekty: Starostlivosť o zviera v pokročilom veku

Aj keď má mať domáce zviera množstvo výhod, treba zvážiť aj praktické aspekty. Starší ľudia by mali uvažovať o svojom zdraví a schopnostiach starať sa o zviera. Tu je niekoľko praktických rád:

- **Adopcia staršieho zvieraťa:** mnoho seniorov môže nájsť v adopcii staršieho zvieraťa ideálne riešenie. Staršie zvieratá sú často pokojnejšie a menej náročné na starostlivosť.
- **Zabezpečenie starostlivosti v prípade potreby:** seniori by mali mať plán, kto sa o zviera postará v prípade, že sa dostanú do nemocnice alebo nebudú schopní zvládať starostlivosť o zviera.
- **Výber vhodného plemena:** niektoré plemená psov alebo mačiek sú náročnejšie na pohyb a starostlivosť, preto je dôležité vybrať si plemeno, ktoré zodpovedá životnému štýlu a zdravotným schopnostiam seniora.

Domáci miláčikovia prinášajú seniorom obrovské množstvo radosti, spoločnosti a emocionálnej podpory. Sú skvelými spoločníkmi, ktorí pomáhajú zmierniť samotu, podporujú aktívny životný štýl a zlepšujú psychické a fyzické zdravie. Pre mnohých seniorov sa stáva domáce zviera neoceniteľným členom domácnosti, ktorý im poskytuje radosť, pocit zodpovednosti a zmysel pre účel.

MT

Zdravý životný štýl seniorov v digitálnej ére: ako technológie môžu podporiť aktívny a zdravý život

Vstup do staršieho veku so sebou prináša mnohé výzvy, či už zdravotné, fyzické alebo sociálne. S rastúcim vekom sa zvyšuje potreba udržiavať aktívny a zdravý životný štýl, aby si seniori mohli čo najdlhšie užívať kvalitu života. V digitálnej ére však seniori čelia aj novej výzve – využívaniu moderných technológií. Našťastie, technológie môžu byť nielen zdrojom zábavy, ale aj významným nástrojom na podporu zdravého životného štýlu. Je ale nutné poznamenať, že pri mnohých aplikáciách je nutnosť vedieť aspoň trošku anglicky. Ako teda technológie môžu pomôcť seniorom udržať zdravie a aktívnosť?

Fyzická aktivita podporená technológiami

Jedným z hlavných pilierov zdravého životného štýlu seniorov je pravidelný pohyb. Vďaka rôznym technológiám sa cvičenie môže stať jednoduchším a prístupnejším aj pre tých, ktorí preferujú aktivity doma.

- **Aplikácie na cvičenie:** mobilné aplikácie ako Fitbit, Nike Training Club alebo MyFitnessPal ponúkajú rôzne cvičenia prispôsobené pre seniorov, vrátane jemných rozcvičiek či silového tréningu. Tieto aplikácie umožňujú monitorovať pokrok a motivujú k pravidelnému pohybu.
- **Nositeľné zariadenia:** inteligentné hodinky a náramky, ako sú Apple Watch alebo Garmin, môžu sledovať kroky, srdečný tep, spálené kalórie či dokonca varovať pred prípadnými zdravotnými problémami. Tieto zariadenia poskytujú seniorom pocit istoty a môžu ich podporiť pri dodržiavaní denného pohybu.

Digitálne nástroje na podporu duševného zdravia

Duševná pohoda je kľúčovým aspektom zdravého starnutia. Samota a sociálna izolácia sú bežnými problémami seniorov, no technológie môžu slúžiť ako most medzi generáciami, rodinami a priateľmi.

- **Sociálne siete a komunikačné platformy:** vďaka aplikáciám ako Skype, Zoom, WhatsApp či Facebook môžu seniori zostať v kontakte s blízkymi, aj keď žijú na diaľku. Tieto platformy podporujú sociálnu interakciu, čo je dôležité pre udržiavanie mentálneho zdravia a pocitu spolupatričnosti.

- **Aplikácie na meditáciu a relaxáciu:** aplikácie ako Headspace alebo Calm ponúkajú nástroje na meditáciu, ktoré pomáhajú znižovať stres, zlepšovať spánok a podporovať celkovú duševnú rovnováhu.

Zdravotná starostlivosť na dosah ruky

Jednou z najväčších výhod digitálnej éry je prístup k zdravotnej starostlivosti prostredníctvom technológií. Pre seniorov, ktorí môžu mať obmedzenú mobilitu, je možnosť prístupu k lekárom a liečbe z pohodlia domova obrovským prínosom.

- **Telemedicína:** vďaka telemedicíne môžu seniori konzultovať svoj zdravotný stav s lekármi online bez potreby osobnej návštevy. To šetrí čas a minimalizuje riziko infekcií v čakárňach, čo je pre zraniteľné skupiny veľmi dôležité. Na Slovensku je ale zatiaľ telemedicína v plienkach.
- **Aplikácie na sledovanie zdravia:** aplikácie ako Medisafe môžu seniorom pripomínať, kedy užiť lieky, sledovať príznaky alebo upozorniť na dôležité lekárske prehliadky.

Vedomostné a vzdelávacie zdroje

Starnutie neznamená koniec učenia. Naopak, aktívne využívanie mozgu podporuje kognitívne funkcie a udržiava bystrú myseľ. Internet ponúka nekonečné možnosti na vzdelávanie a rozvoj nových záľub.

- **Online kurzy a vzdelávanie:** platformy ako Coursera, Udemy alebo Khan Academy ponúkajú širokú škálu kurzov, ktoré môžu seniorom pomôcť rozvíjať nové zručnosti, ako je napríklad učenie sa cudzích jazykov, história či umenie.
- **Digitálne knižnice a audioknihy:** vďaka službám ako Audible alebo Google Books môžu seniori čítať knihy alebo ich počúvať, čo môže byť prínosom pre tých, ktorí majú problémy so zrakom.

Podpora nezávislosti a bezpečnosti

Technológie nielen podporujú zdravie, ale tiež pomáhajú seniorom zostať nezávislými a bezpečnými. Inteligentné domáce zariadenia, ako sú hlasoví asistenti (Google Assistant alebo Amazon Alexa), môžu seniorom pomôcť zvládnuť každodenné úlohy, ako je nakupovanie online, pripomínanie dôležitých udalostí alebo ovládanie domácich spotrebičov na diaľku.

Bezpečnostné systémy: inteligentné kamery, detektory pádu alebo náramky na rýchlu pomoc môžu zlepšiť bezpečnosť seniorov, najmä ak žijú sami. Tieto zariadenia môžu automaticky upozorniť príbuzných alebo zdravotné služby v prípade núdze.

Prekonávanie technologických bariér

Aj keď technológie prinášajú veľké výhody, nie všetci seniori majú k nim prístup alebo sa s nimi vedia efektívne orientovať. Mnohí seniori sa môžu cítiť zastrašení modernými zariadeniami. Tu je dôležitá úloha rodiny a komunity, aby im poskytla podporu a vzdelanie.

- **Kurzy digitálnych zručností pre seniorov:** mnohé knižnice, univerzity tretieho veku alebo komunitné centrá ponúkajú školenia, ktoré pomáhajú seniorom získať digitálne zručnosti. Tieto kurzy môžu výrazne zvýšiť ich sebadôveru a nezávislosť pri používaní technológií.

V digitálnej ére majú seniori viac príležitostí než kedykoľvek predtým udržiavať aktívny a zdravý životný štýl. Technológie im umožňujú zlepšiť fyzické a duševné zdravie, podporiť sociálne väzby, vzdelávať sa a zostať nezávislými. Kľúčové však je, aby sa tieto technológie stali prístupnými a priateľskými pre všetkých seniorov aj tých, ktorí neovládajú žiadne cudzie jazyky. Pomocou správnej podpory a vzdelania môžu technológie výrazne prispieť k dlhšiemu a zdravšiemu životu.

MT

Digitálne lupy pre seniorov: pomocník v každodennom živote

S vekom sa u mnohých ľudí postupne zhoršuje zrak. Tento prirodzený proces starnutia môže značne ovplyvniť schopnosť čítať texty, vykonávať drobné úkony a orientovať sa v každodenných činnostiach. Digitálne lupy sa stali jedným z najlepších riešení na zlepšenie kvality života seniorov so zníženou zrakovou schopnosťou. Poskytujú zväčšenie textu a obrázkov, ktoré je prispôsobiteľné individuálnym potrebám, a zároveň sú jednoduché na používanie.

Čo sú digitálne lupy?

Digitálne lupy sú elektronické zariadenia, ktoré umožňujú zväčšenie obrazu pomocou kamery a displeja. Na rozdiel od tradičných optických lúp majú niekoľko výhod:

- Nastaviteľné zväčšenie: používateľ si môže nastaviť úroveň zväčšenia podľa potreby, čo umožňuje lepšie prispôsobenie sa rôznym situáciám.
- Kontrast a jas: mnohé digitálne lupy umožňujú upraviť kontrast a jas, čo zlepšuje čitateľnosť textov a zvyšuje komfort pri dlhodobom používaní.
- Prenosnosť: v závislosti od modelu môžu byť digitálne lupy malé a prenosné, čo umožňuje ich použitie nielen doma, ale aj vonku, napríklad pri nákupoch alebo cestovaní.

Ako digitálne lupy fungujú?

Základný princíp fungovania digitálnych lúp je jednoduchý. Zariadenie je vybavené kamerou, ktorá sníma obraz objektu (napríklad textu alebo obrázku) a následne ho premieta na obrazovku, kde je zväčšený. Moderné digitálne lupy ponúkajú rôzne možnosti prispôsobenia, ako napríklad zmenu farebných režimov (čierny text na bielom pozadí, biely text na čiernom pozadí, rôzne farebné kombinácie) a úpravu jasu.

Niektoré pokročilejšie modely majú aj ďalšie funkcie, ako je možnosť fotografovania, ukladania obrázkov alebo pripojenia k televízii či počítaču. Tieto funkcie umožňujú seniorom prečítať si dôležité informácie alebo si uložiť obraz pre neskoršie použitie.

Výhody digitálnych lúp pre seniorov

Digitálne lupy ponúkajú seniorom niekoľko kľúčových výhod:

1. Zlepšená čitateľnosť: zväčšenie textu je jedným z hlavných dôvodov, prečo seniori vyhľadávajú digitálne lupy. Pomáhajú prekonávať problémy so zrakom, ako je makulárna degenerácia, šedý zákal či glaukóm, ktoré môžu spôsobiť rozmazané alebo zúžené videnie.

2. Pohodlie pri každodenných činnostiach: používanie digitálnych lúp uľahčuje čítanie novín, časopisov, kníh alebo etikiet na produktoch. Pre mnohých seniorov to znamená, že môžu zostať sebestační a vykonávať činnosti, ktoré by inak mohli byť problematické.

3. Jednoduchá manipulácia: v porovnaní s tradičnými lupami, ktoré môžu byť ťažké a nepraktické na používanie, sú digitálne lupy často navrhnuté tak, aby boli ľahké a jednoduché na ovládanie. Moderné zariadenia majú intuitívne rozhranie, ktoré nevyžaduje technické znalosti.

4. Zníženie namáhania očí: upraviteľné kontrasty a osvetlenie môžu výrazne znížiť únavu očí, čo je bežný problém pri čítaní malých textov na papieri.

Typy digitálnych lúp

Na trhu existuje niekoľko druhov digitálnych lúp, ktoré sa líšia svojimi funkciami a účelom:

1. Ručné digitálne lupy: tieto zariadenia sú kompaktné a prenosné, čo ich robí ideálnymi pre použitie mimo domova. Majú malé obrazovky, často medzi 3 a 5 palcami, a ponúkajú základné funkcie, ako je zväčšenie a úprava kontrastu. Mnohé modely sú vybavené batériou, ktorá umožňuje ich dlhodobé používanie bez potreby pripojenia k sieti.

2. Stolné digitálne lupy: väčšie zariadenia určené na použitie doma alebo na pracovnom stole. Majú väčšiu obrazovku (často 12 až 20 palcov) a pokročilé funkcie, ako je väčšia úroveň zväčšenia, možnosť posunu obrazu alebo pripojenie k externým zariadeniam (počítače, televízory). Tieto lupy sú ideálne na čítanie kníh alebo dokumentov po dlhšiu dobu.

3. Kamerové lupy: pokročilejšie zariadenia, ktoré môžu byť pripojené k monitoru alebo televízii. Kamera nasníma obraz a ten sa zobrazí na veľkej obrazovke, čo je veľmi užitočné pri čítaní alebo prezeraní detailných objektov. Tieto lupy sú vhodné pre seniorov, ktorí potrebujú vysokú úroveň zväčšenia.

Kritériá pre výber správnej digitálnej lupy

Pri výbere digitálnej lupy je dôležité zohľadniť niekoľko faktorov:

1. Úroveň zväčšenia: základným kritériom je, ako veľké zväčšenie zariadenie ponúka. Pre seniorov so závažným zhoršením zraku môže byť potrebné väčšie zväčšenie, zatiaľ čo iní budú potrebovať len mierne zvýšenie veľkosti textu.

2. Veľkosť obrazovky: väčšie obrazovky sú vhodnejšie na dlhodobé čítanie, no menšie a prenosné lupy sú vhodnejšie na použitie vonku.

3. Výdrž batérie: pri prenosných lupách je dôležité zvážiť, ako dlho vydrží batéria. Zariadenie s dlhšou výdržou umožňuje jeho dlhšie používanie bez nutnosti dobíjania.

4. Jednoduchosť ovládania: pre seniorov, ktorí nie sú zvyknutí na technológiu, by mali byť digitálne lupy čo najjednoduchšie na používanie, s veľkými tlačidlami a intuitívnym rozhraním.

5. Ďalšie funkcie: niektoré digitálne lupy ponúkajú aj prídavné funkcie, ako je možnosť uloženia snímok, pripojenie k televízii alebo dokonca čítanie textu nahlas (OCR technológia). Je dôležité zvážiť, či sú tieto funkcie potrebné, alebo by zbytočne komplikovali používanie zariadenia.

Najznámejší výrobcovia digitálnych lúp

Na trhu je mnoho značiek, ktoré ponúkajú kvalitné digitálne lupy pre seniorov. Medzi najznámejších výrobcov patria:

- **Eschenbach:** známa nemecká značka, ktorá ponúka širokú škálu optických a digitálnych lúp s vysokou kvalitou spracovania.
- **Optelec:** spoločnosť zameraná na technológie pre ľudí so zrakovým postihnutím. Ich digitálne lupy sú inovatívne a používateľsky priateľské.
- **HumanWare:** kanadský výrobca špecializujúci sa na technológie pre zrakovo postihnutých. Ich lupy sú často vybavené pokročilými funkciami, ako je pripojenie k počítaču alebo televízii.

Digitálne lupy predstavujú pre seniorov výborné riešenie na zlepšenie kvality života. Umožňujú ľahšie čítanie, zvyšujú sebestačnosť a prinášajú komfort pri každodenných činnostiach. Pri výbere správneho zariadenia je dôležité zohľadniť individuálne potreby používateľa, jeho úroveň zrakového postihnutia a spôsob, akým bude lupu používať. Nech už sa rozhodnete pre jednoduchú ručnú lupu alebo pokročilý stolný model, digitálna lupa môže byť kľúčovým nástrojom na prekonanie problémov so zrakom a umožniť seniorom viesť aktívny a nezávislý život.

MT

Výlet nielen pre seniorov do Banskej Štiavnice a okolia

Banská Štiavnica je jedno z najkrajších historických miest na Slovensku, ktoré je zapísané v zozname UNESCO. Toto malebné banícke mesto ponúka kombináciu histórie, kultúry a prírody, čo z neho robí ideálne miesto na výlet pre seniorov. Výlet sa dá prispôsobiť podľa záujmov a fyzických možností, a jeho hlavným cieľom je oddych a pohodlné objavovanie krásnych miest.

1. Prechádzka historickým centrom Banskej Štiavnice

- Prechádzka historickým centrom mesta je zážitok, ktorý spojí históriu s príjemnou atmosférou. Námestie svätej Trojice je srdcom mesta, obklopené krásnymi renesančnými a barokovými domami, kaviarňami a obchodíkmi so suvenírmi.
- Prehliadka môže začať pri ikonickej Morovom stĺpe, ktorý je dominantou námestia. Seniori môžu vychutnávať atmosféru tohto starobylého miesta a navštíviť rôzne historické pamiatky bez potreby veľkých vzdialeností.
- Starý a Nový zámok: Tieto historické pevnosti ponúkajú zaujímavé prehliadky, ktoré nie sú fyzicky náročné. Starý zámok slúžil kedysi ako opevnenie, zatiaľ čo Nový zámok slúžil na obranu proti Turkom. Zámky ponúkajú krásny výhľad na mesto a okolitú krajinu.

2. Návšteva Banského múzea v prírode

- Pre tých, ktorí chcú hlbšie spoznať banícku históriu, je ideálnym miestom Banské múzeum v prírode. Návštevníci môžu vidieť, ako sa v minulosti ťažilo striebro a zlato, a zúčastniť sa prehliadky podzemnej bane.
- Podzemná prehliadka nie je príliš náročná, ale pre niektorých seniorov môže byť fyzicky vyčerpávajúca. Múzeum však ponúka aj exteriérové výstavy, ktoré sú prístupné pre všetkých a poskytujú dostatok miest na oddych počas prehliadky.

3. Obed v miestnej reštaurácii

- Po prehliadke historického centra si môžete dopriať obed v jednej z tradičných reštaurácií, ktoré ponúkajú slovenskú kuchyňu. Odporúčané jedlá sú napríklad bryndzové halušky, lokše alebo kapustnica. Reštaurácie v centre mesta ponúkajú pokojné a príjemné prostredie s výhľadom na historické pamiatky.
- Mnohé reštaurácie majú v ponuke aj ľahšie jedlá, ideálne pre seniorov, ktorí uprednostňujú zdravú a výživnú stravu.

4. Pokojná prechádzka pri tajchoch

- Po obede si môžete oddýchnuť pri Štiavnických tajchoch, ktoré sú jedinečné vodné nádrže vytvorené na zavlažovanie a podporu baníctva. Tieto tajchy sú teraz obľúbeným miestom na relax a prechádzky v prírode.
- Tajch Počúvadlo je najväčší a najobľúbenejší medzi návštevníkmi. Okolo tajchu vedie upravená trasa, ktorá je vhodná na nenáročné prechádzky s možnosťou posedieť si na lavičkách alebo v miestnych kaviarňach a reštauráciách pri vode.
- Prechádzka okolo tajchu ponúka krásne výhľady na okolitú prírodu, a to všetko bez námahy.

5. Botanická záhrada

- Botanická záhrada Banskej Štiavnice je pokojné a tiché miesto, kde môžete obdivovať rôzne druhy

rastlín a stromov, vrátane vzácnych drevín ako sekvoja obrovská. Záhrada je súčasťou historickej Baníckej a lesníckej akadémie, ktorá zohrala dôležitú úlohu v histórii mesta.
- Záhrada je vhodná na nenáročnú prechádzku s dostatkom miest na oddych. Môžete tu posedieť v tieni stromov a vychutnať si pokoj prírody.

6. Kostol svätej Kataríny a Kalvária
- Kostol svätej Kataríny je gotický kostol v centre mesta, ktorý je známy svojou architektúrou a krásnymi freskami. Návšteva tohto kostola môže byť zaujímavou kultúrnou zastávkou počas prechádzky mestom.
- Kalvária Banská Štiavnica je ďalšou významnou pamiatkou. Jej návšteva je náročnejšia na fyzickú kondíciu kvôli stúpaniu, no pre tých, ktorí by sa na výstup necítili, je možné obdivovať Kalváriu aj z diaľky. Pre tých, ktorí zvládnu stúpanie, sa z vrcholu Kalvárie naskytá nádherný panoramatický výhľad na Banskú Štiavnicu a jej okolie.

7. Kaviareň a zákusky
- Na záver dňa si môžete posedieť v jednej z mnohých kaviarní a cukrární, ktoré ponúkajú vynikajúce domáce koláče a kávu. Kaviareň Divná Pani je jedným z najobľúbenejších miest, kde môžete ochutnať lahodné zákusky a vychutnať si atmosféru historického mesta.
- Je to skvelé miesto na odpočinok po dni plnom zážitkov, kde si môžete posedieť v príjemnom prostredí a relaxovať.

8. Krátke výlety po okolí
- Ak by ste chceli predĺžiť výlet na viac dní, Banská Štiavnica ponúka možnosti na ďalšie výlety v blízkom okolí:

-Kaštieľ vo Svätom Antone je krásna historická budova obklopená rozsiahlym parkom. Návšteva kaštieľa ponúka pohľad na život šľachty v minulosti a prehliadky interiérov sú pohodlné a nenáročné.

-Klingerov tajch: Ďalší tajch, ktorý ponúka príjemné prostredie na prechádzky a relax v prírode. Môžete si tu užiť pokojnú atmosféru a vychutnať si pohľad na pokojné vody tajchu.

Praktické tipy pre seniorov:
- Prístupnosť: Väčšina historických pamiatok a turistických atrakcií je dobre prístupná aj pre starších ľudí. Mnohé miesta majú dostatok lavičiek na odpočinok, a pre tých, ktorí by potrebovali pomoc, je k dispozícii miestna doprava.
- Možnosti dopravy: Ak je pre vás chôdza po kopcovitom teréne mesta náročná, v Banskej Štiavnici fungujú miestne autobusy alebo taxíky, ktoré uľahčia presuny medzi jednotlivými atrakciami.
- Oddych a pohodlie: V celom meste je množstvo miest, kde si môžete kedykoľvek sadnúť a oddýchnuť. Banská Štiavnica je mesto, kde je pohyb pokojným tempom priam odporúčaný, pretože každé zákutie ponúka niečo zaujímavé.

Doporučené ubytovanie:
- Hotel Salamandra je blízko pri tajchu Počúvadlo a ponúka krásne výhľady na okolitú prírodu. Ide o pokojné a moderné ubytovanie, kde si môžete dopriať wellness služby, ako sú masáže a bazény.
- Penzión Kachelman v centre Banskej Štiavnice poskytuje príjemné ubytovanie v historickej budove, čo vám umožní byť priamo v srdci všetkého diania.

Tento výlet do Banskej Štiavnice a okolia je ideálny pre seniorov, ktorí chcú stráviť svoj čas v krásnom historickom meste plnom kultúry, prírody a oddychu. Mesto ponúka množstvo možností na nenáročné prechádzky, relaxačné aktivity a pohodlné spoznávanie jeho histórie a krás.

MT

Egreše

Rozhodli sme sa, milí seniori, že Vám ponúkneme rubriku, kde sa zameriame na rôzne druhy ovocia a zeleniny, a to preto, aby sme Vám bližšie priblížili, čo nám treba konzumovať, aké máme možnosti a na čo sme aj zabudli. Veď naše ovocie, vypestované s láskou v našich záhradkách chutí najlepšie.

A keďže nám júl ponúka bohatú úrodu, začneme zberom egrešov, malým bobuľovým ovocím, plným vitamínov a minerálov, ktoré majú mnoho zdravotných výhod. Ich kyselkavá, osviežujúca chuť ich robí obľúbenými nielen v surovom stave, ale aj v rôznych kuchynských úpravách.

Egreše obsahujú veľké množstvo vitamínu C, ktorý je nevyhnutný pre posilnenie imunitného systému, ochranu buniek pred oxidatívnym stresom a podporu zdravia pokožky. Vitamín C tiež zvyšuje vstrebávanie železa z potravy.

Toto ovocie je výborným zdrojom vlákniny, ktorá podporuje dobré trávenie, pomáha predchádzať zápche a prispieva k zdravej črevnej mikroflóre.

Egreše majú nízky obsah kalórií a cukru, čo ich robí vhodnými pre ľudí, ktorí chcú udržiavať zdravú hmotnosť alebo majú cukrovku. Obsahujú antioxidanty, ktoré pomáhajú znižovať zápal, chránia bunky pred poškodením voľnými radikálmi a môžu znížiť riziko srdcových ochorení a niektorých druhov rakoviny.

Okrem vitamínu C egreše obsahujú aj vitamín A, ktorý podporuje zdravie očí, vitamín B6, ktorý pomáha správnej funkcii nervového systému, a minerály ako draslík, horčík a železo, ktoré podporujú zdravú srdcovú činnosť, reguláciu krvného tlaku a tvorbu červených krviniek.

Egreše sú veľmi univerzálne a dajú sa využiť na mnoho spôsobov. Vďaka prirodzenej kyslosti sú egreše ideálnou ingredienciou na prípravu chutných džemov a marmelád. Môžu byť kombinované aj s iným ovocím, ako sú jahody alebo maliny.

Egreše sa často používajú na prípravu kompótov a sladkých omáčok, ktoré sa skvelo hodia k mäsu, najmä k hydine a diviny.

Ich svieža chuť sa výborne hodí do koláčov, bublanín alebo ovocných šalátov. Môžu byť aj základom pre prípravu ovocných želé alebo sorbetov.

Z egrešov sa môžu pripraviť osviežujúce šťavy, limonády alebo dokonca víno a likéry.

Sušené egreše sú obľúbené ako zdravý a môžu sa pridávať do müsli.

Vďaka obsahu vlákniny egreše podporujú zdravé trávenie a pravidelný pohyb čriev. Pomáhajú tiež znižovať riziko zápchy a črevných problémov. Antioxidanty a draslík prispievajú k regulácii krvného tlaku, znižujú riziko zápalov a ochorení srdca. Vysoký obsah vitamínu C podporuje obranyschopnosť organizmu, znižuje riziko infekcií a urýchľuje hojenie rán.

Egreše sú bohaté na polyfenoly, ktoré môžu pomôcť chrániť bunky pred poškodením a znižovať riziko rakoviny. Pravidelná konzumácia egrešov môže podporiť tvorbu kolagénu, zlepšiť stav pokožky a spomaliť prejavy starnutia.

Egreše sú teda nielen chutným ovocím, ale aj cenným zdrojom látok, ktoré majú významný prínos pre zdravie. Môžete ich pridať do jedálnička vo forme čerstvých plodov, džemov, nápojov alebo dezertov.

IČ

Egrešový kompót

Ako príklad uvádzame návod a recept na egrešový kompót, aby sme si mohli toto zdravé ovocie uchovať aj neskôr na zimné mesiace.

Potrebujeme:

- egreše
- 1 liter vody
- 400 g kryštálového cukru

Postup:

Zdravé, zrelé egreše umyjeme, odstopkujeme a vložíme ich do vopred pripravených umytých pohárikov.

Pripravíme si nálev z vody, v ktorej roztopíme kryštálový cukor, privedieme do varu a zalejeme ním egreše v pohárikoch.

Čím skôr zavíčkujeme a sterilizujeme v zaváracom hrnci približne 10 minút.

Egrešový sirup

Potrebujeme:

- 1,5 kg egrešov
- 10 lístočiek mäty
- 500 ml vody
- 1 lyžicu kyseliny citrónovej
- 1 kg cukru

Postup:

Egreše umyjeme a necháme odkvapkať. Egreše môžeme zomlieť na mlynčeku, posekať v kuchynskom robote, alebo aj popučiť pučiakom na zemiaky. Popučené ovocie vložíme do hrnca, kde pridáme nasekané lístky mäty, zalejeme vodou a pridáme lyžičku kyseliny citrónovej. Hrniec na noc vložíme do chladničky. Na druhý deň precedíme cez sitko, pridáme cukor a privedieme do varu.

Následne plníme do čistých fliaš, ktoré dáme na 20 minút ležato a necháme vychladnúť pri izbovej teplote.

Milí seniori, tento recept je trochu náročnejší na čas, ale ak si ho nájdete, bude to dôkazom Vašej šikovnosti. Do práce môžete zapojiť aj rodinných príslušníkov alebo vnúčence a keď si v letných mesiacoch zmiešate tento sirup s chladnou vodou, pomôžete tak osviežiť svoj organizmus, zachováte pitný režim a dodáte svojmu telu potrebné vitamíny.

Titulná strana:

prezidentka Fóra pre pomoc starším – p. Ľubica Gálisová s prodekankou pre rodovú rovnosť a sociálne otázky – PhDr. Zuzanou Drakovou, PhD. na Univerzite sv. Cyrila a Metoda Trnave

© FÓRUM SENIOROV – Časopis pre strednú a staršiu generáciu
Vychádza s podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR
Vydalo: Občianske združenie Fórum pre pomoc starším so sídlom v Prievidzi
Redakčné práce: Fórum pre pomoc starším
Materiály posúdila redakčná rada v zložení: Ľubica Gálisová – predsedníčka, členovia: Mgr. Július Gális, Michal Tatranský, Mgr. Iveta Čereyová
Adresa redakcie: Fórum pre pomoc starším, Záhradnícka 24, 971 01 Prievidza, IČO: 36 117 102
Tel: 046/542 03 49, 0915 950 772, e-mail: forumlubica@gmail.com; www.forumseniorov.sk
Tlač: MAGNUS COMPANY, s.r.o.
Náklad: 2 000 kusov
Periodicita vydávania: (2 až 6 x ročne)
Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu rukopisov.
Registračné číslo: EV 5047/14
ISSN 1336-9571