Milí priatelia, vážení čitatelia!

Mesiac október je mesiacom úcty k starším. Takmer po celom Slovensku prebieha množstvo akcií, kde prejavujú predstavitelia rôznych subjektov zo samospráv i verejnej správy viac pozornosti tým, ktorí sa dožili dôchodkového veku. Vo mne vždy práve tieto dni veľmi silno rezonuje myšlienka, je toto pravé uctenie si starších osôb? Ja osobne som presvedčená, že by malo byť samozrejmosťou vážiť si starších, starať sa o nich, poskytovať im dôležité služby, zabezpečovať im dôstojný a kvalitný život a venovať im pozornosť každý deň v roku.

V tomto čísle poukazujeme na to, ako starší žijú, či robíme všetko preto, aby sa starším tu na Slovensku žilo dobre, či majú zabezpečené práva, úctu a lásku aj svojich blízkych, pretože sú neodmysliteľnou súčasťou našich rodín i spoločnosti.

Tiež Vám chceme predstaviť našu prácu, poskytnúť rady, upozorniť na niektoré riziká a nástrahy, ktoré na Vás doliehajú a znepríjemňujú Vám život. Je na nás všetkých, aký život v tejto krajine budeme mať, aké budeme mať vzájomné vzťahy medzi jednotlivými generáciami, čo robiť, aby sme zabránili rastúcim neduhom v spoločnosti, a to zneužívaniu rôznymi špekulantmi, ale aj ako sa brániť, ak sú Vaše práva porušované. Musíme si uvedomiť jedno, ak sa my nebudeme brániť, ak budeme rezignovať, náš život nebude ľahší, bude komplikovanejší a náročnejší. Mali by sme byť sebavedomými občanmi a vedieť si svoje práva presadzovať a uplatňovať. Viem, že niekedy to nie je ľahké a že je mnoho tých negatívnych skúseností so správaním sa k starším na rôznych úrovniach. Ale zamyslime sa, nie je to tak trošku aj v nás? Ak som človek sebavedomý a vážim si sám seba, to, čo som v živote dosiahol, čo som urobil nielen pre seba, ale i pre svojich blízkych, priateľov, pre svoje okolie, ale i spoločnosť, aj okolie sa bude inak pozerať na mňa. A to by mala byť nosná myšlienka práve v tento čas, nečakať úctu len od iných, ale mať úctu sám k sebe. Zamyslieť sa tak trochu nad svojim životom a uvedomiť si svoje prednosti, ktoré môžem aj odovzdať iným.

Robila som na školách rôzne podujatia a diskutovala s mladými, hovorí sa, že sú veľké medzigeneračné rozdiely a že mladí si nevedia vážiť starších. Bolo zaujímavé počúvať ich názory a poznatky. Nie je to celkom tak, že si starších nevážia, niekedy im vadí, že si to niektorí veľmi vyžadujú. Mali by mať obe generácie k sebe vzájomnú úctu. My starší máme mnohé skúsenosti, ktoré mladší nemajú a môžeme im ich odovzdať, a mladí môžu naučiť niečo zasa nás, čo sme sa my vzhľadom k inej technickej dobe nemali kde naučiť, nemali sme možnosť získať tieto zručnosti.

Chcem Vám zaželať všetkým veľa zdravia, radosť zo života, lásku a úctu Vašich blízkych i okolia. Verím, že si z tohto časopisu zoberiete potrebné informácie, rady, aby ste sa cítili plnohodnotnými členmi Vašich rodín, spoločnosti. Úprimne Vám želám, aby Vaša jeseň života bola krásna, tak ako bola táto jeseň v prírode plná slnka, rôznych farieb, krásy, vyžarujúca pohodu, pokoj a radosť.

Samozrejme, my vo Fóre pre pomoc starším robíme rôzne aktivity aby to, čo nefunguje, čo vidíme ako porušovanie práv a ochranu dôstojnosti a kvality života v starobe, aby sme zmenili.

Ľubica Gálisová
Prezidentka Fóra pre pomoc starším

OBSAH:

Editoriál 1

Význam rešpektu k staršej generácii 2

Senior linka v Rádiu Lumen 4

Spomienky, ktoré nezmiznú 6

Zamyslenie sa nad plynutím života 8

Každý máme svojho anjela 9

Spomínajme, smúťme a zároveň si vážme

život, aj tých, ktorí sú tu s nami 10

Odpustenie 12

Na lavičke pod starým orechom 12

Osamelosť vo vyššom veku a spôsoby,

ako jej predísť 14

Psychický problém nie je tabu 15

Úcta k starším: základ pre harmonické

medziľudské vzťahy 17

Medzigeneračné vzťahy v rodine 18

Domáce prostredie alebo zariadenie? Výhody

a nevýhody oboch možností 20

Ako zabezpečiť svoj majetok 22

Ako sa starať o srdce a cievy po 60-ke 24

Seniori v pohybe v chladnom období 26

Tekvica 27

Význam rešpektu k staršej generácii

„Úcta k starším je kameň, na ktorom stojí spoločnosť.“

Tento citát nám ukazuje, že spoločnosť, ktorá si váži starších, je stabilná a plná úcty. Bez tejto úcty by spoločenské hodnoty oslabovali.

Prihováram sa Vám, všetkým seniorom, ktorým mesiac október patrí plným priehrštím. A preto je každý rok október pripomienkou významu, kedy by mala byť úcta k starším vo všetkých aspektoch nášho života. Tento mesiac nie je len formálnou oslavou staršej generácie, ale aj výzvou zamyslieť sa nad tým, ako rešpektujeme, podporujeme a vážime si ľudí, ktorí nám pripravili cestu, po ktorej môžeme kráčať, objavovať a žiť. A preto úcta k starším nie je len otázkou etikety či morálky, je to základný pilier každej kultúrne vyspelej spoločnosti. Seniori sú neoceniteľnou súčasťou našej spoločnosti.

Starší ľudia nesú v sebe múdrosť, skúsenosti a tradície, ktoré sú neoceniteľné. Ich životné príbehy a poznatky formovali svet, v ktorom dnes žijeme. Úcta k nim neznamená len slová „ďakujem“ alebo „prosím“, ale aj prejavenie skutočného záujmu o ich život, zdravie, pohodu a hlavne dôstojnosť. Starší ľudia často čelia problémom, ako je osamelosť, podcenenie ich schopností alebo nedostatok rešpektu zo strany mladších generácií. Úcta k nim znamená prijať ich ako rovnocenných členov spoločnosti, ktorí majú stále čo ponúknuť. Ich skúsenosti môžu byť pre nás inšpiráciou, ak sa ich naučíme správne počúvať. Mnohí seniori majú zručnosti, vedomosti, ktoré môžu byť prínosom či už v oblasti vzdelávania, kultúry ale aj praktických činností. Zvyknem hovoriť, že starší ľudia sú studňou múdrosti a myslím to úplne vážne. Pretože zažili premeny doby, v ich živote boli vzlety, ale aj pády, to všetko ich posilnilo a teraz nám môžu tieto skúsenosti s úplnou vážnosťou odovzdávať.

Na Slovensku má október osobitný význam. Počas tohto mesiaca sa konajú rôzne aktivity, podujatia a kampane, ktoré upozorňujú na potrebu oceniť staršiu generáciu. Zariadenia pre seniorov, rôzne denné centá, obce či školy organizujú stretnutia, kde majú mladší možnosť lepšie spoznať starších a vyjadriť im svoje poďakovanie. Práve počas týchto dní si uvedomujeme, ako je dôležité

nielen formálne prejaviť úctu, ale aj prakticky pomáhať starším ľuďom v každodennom živote. Či už ide o pomoc s nákupmi, vybavovaním úradných záležitostí, alebo len obyčajný rozhovor, ktorý im prinesie radosť. V našej organizácii sa tiež snažíme dať do povedomia širšej spoločnosti, že ste tu a že si zaslúžite pozornosť.

Žiaľ, natíska sa nám otázka, prečo keď hovoríme o vyspelej spoločnosti a snažíme sa rôznym spôsobom upozorniť na dôležitosť bytia starších, existuje neúcta voči starším a je stále prítomná okolo nás? Prejavuje sa napríklad ignorovaním potrieb, zosmiešňovaním, netrpezlivosťou či stereotypmi o tom, že starší ľudia sú „nepoužiteľní“ alebo „za zenitom“. Takýto prístup môže viesť k sociálnej izolácii starších a dokonca k narušeniu ich duševného zdravia. A verte, stretávame sa s týmto javom dennodenne, keď nám volajú seniori a hovoria, aké je to náročné byť starý, aké ťažké je pre nich riešiť úplne obyčajné veci, ktoré sa nám zdajú bežné a prehliadame ich. Táto otázka je na mieste, ak si uvedomíme, prečo takto reagujeme. Ak si uvedomíme dôvody, zistíme, že neúcta k starším však neškodí len im, ale aj nám ako spoločnosti. Strácame príležitosť poučiť sa z ich múdrosti a prichádzame o hlbší pocit komunity. Každý, kto dnes patrí medzi mladších, raz dosiahne vek, keď bude potrebovať rešpekt a pomoc od mladších generácií. Pamätám si, počula som to od mojej svokry, pri jednej príležitosti, ktorá ma zamrzela, ale zároveň mi otvorila oči uvedomujúc si význam slov, ktoré mi povedala: „každý chvíľku ťahá pílku“. Vážiť si seniorov znamená nielen prejavovať im úctu slovami, ale aj skutkami.

Rozprávanie starších ľudí nás môže naučiť o histórii, hodnotách a prekonávaní ťažkostí. Dajme im priestor a ukážme záujem o to, čo hovoria, že je to dôležité a zaujímavé. Každý človek má svoje tempo, a to sa s vekom môže spomaliť. Rešpektujme to. Či už ide o fyzickú pomoc alebo emocionálnu podporu, starší ľudia ocenia každé gesto dobrej vôle. Nezabúdajme ďakovať za ich prácu, obetu a všetko, čo pre nás urobili. Starší ľudia chcú byť súčasťou komunity. Záujem o ich názor a zapojenie do spoločenských udalostí im môže priniesť pocit spolupatričnosti.

Október ako mesiac úcty k starším nám pripomína, že rešpekt a starostlivosť o staršiu generáciu by mali byť prítomné po celý rok, nielen v tomto období. Úcta k starším nie je len povinnosťou, ale prejavom našej ľudskosti a kultúrnej vyspelosti. Starší ľudia sú nositeľmi histórie, tradícií a hodnôt, ktoré si zaslúžia byť zachované a ctené.

Nech je tento mesiac pre nás všetkých impulzom k tomu, aby sme nielen hovorili o úcte k starším, ale ju aj aktívne prejavovali v každodennom živote.

Ako členovia spoločnosti nepripusťme, aby sa v našej blízkosti vyskytovali neprávosti, hovorme o všetkom, čo sa deje, a hlavne konajme tak, aby sa v našej prítomnosti seniori cítili lepšie, krajšie, príjemnejšie.

V októbri, ale aj po zvyšok roka by sme si mali uvedomiť, že seniorov treba podporovať, akceptovať a vytvárať im čo najlepšie podmienky.

Mgr. Iveta Čereyová

Senior linka v Rádiu Lumen

Asi keď napíšem, že naša práca pre seniorov je nielen povolaním, ale predovšetkým poslaním, tak mi uveríte, lebo je to fakt. Seniori sú dôležitou súčasťou našej spoločnosti, nositeľmi múdrosti, skúseností a hodnôt, ktoré sa prenášajú na ďalšie generácie. Ich podpora je preto nielen vecou morálky, ale aj znakom rešpektu voči tým, ktorí prispeli k budovaniu sveta, v ktorom dnes žijeme.

V našej organizácii sa zameriavame na vytváranie prostredia, ktoré podporuje aktívny, dôstojný a naplnený život seniorov. Poskytujeme informácie, poradenstvo a pomoc, ktoré seniorom pomáhajú čeliť výzvam súčasnosti, od zdravotných otázok, cez sociálne služby, až po digitálne zručnosti, ktoré sú dnes stále viac potrebné.

Okrem každodennej práce so seniormi sa aktívne zapájame aj do osvetovej činnosti. Prezidentka Fóra pre pomoc starším - pani Gálisová pravidelne robí besedy pre Vás, milí seniori, a to v rozhlase, v televízii, kde bojuje aj za Vaše práva, ale robí aj prednášky na univerzite tretieho veku, v kluboch dôchodcov dáva do povedomia rôzne témy, ktoré sa Vás dotýkajú. Tieto relácie majú dôležitú úlohu, prostredníctvom médií dokážeme osloviť širokú skupinu seniorov, ktorí možno nemajú priamy kontakt s našou organizáciou, ale stále potrebujú užitočné informácie a podporu. Témy, o ktorých hovoríme, sa dotýkajú každodenného života, od ochrany pred podvodníkmi, cez výhody aktívneho starnutia až po konkrétne tipy na zlepšenie zdravia a pohody.

Tieto aktivity nám umožňujú nielen šíriť povedomie o dôležitých témach, ale aj budovať dôveru medzi seniormi a našou organizáciou. Vidieť, že informácie a rady, ktoré sprostredkovávame, seniorom skutočne pomáhajú, je pre nás nesmiernou odmenou a motiváciou.

Každý deň sa snažíme, aby sa seniori cítili vypočutí, oceňovaní a podporovaní. Naša práca má význam nielen pre nich, ale aj pre celú spoločnosť, ktorá z ich spokojného a dôstojného života čerpá pozitívnu energiu a inšpiráciu.

Dostala som ponuku od našej „šéfky“, ako jej familiárne hovoríme, a to či nechcem ísť s ňou do Rádia Lumen, aby sme spravili reláciu pre Vás. Mohla som odmietnuť, keď to má význam pre Vás? Nie! Rádio Lumen, známe svojím náboženským a duchovným obsahom, je miestom, kde sa stretávajú hlasy pokoja, povzbudenia a duchovného vedenia. Mala som tú česť byť hosťom v tomto rozhlase až trikrát, pričom som sa zapojila do diskusií o dôležitých a citlivých témach pre seniorov. Jednou z najvýznamnejších tém, ktoré sme spolu rozoberali, bolo týranie seniorov, problém, ktorý je často neviditeľný, ale hlboko zraňujúci, ale diskutovali sme aj o iných témach, o tom, ako nebyť nevšímaví voči okoliu a zraniteľným skupinám, o možnosti ako zapojiť čo najviac seniorov do spoločenského diania. Tém je vždy veľa a času málo.

Naša diskusia sa hlavne sústredila na to, ako rozpoznať týranie, ako o ňom hovoriť a aké kroky podniknúť na ochranu najzraniteľnejších členov na-

Senior linka - 0800 172 500

šej spoločnosti. Na základe príbehov, ktoré počúvame od seniorov, a ktoré sú, verte, bolestivé, ale aj na základe vypočutia príbehov a podnetov môžeme konať a sú zároveň inšpiratívne. Ja viem, toto slovo akoby sem nepatrilo, ale chápeme to ako kroky vpred pri vyriešení nekalých praktík, neprávostí, ktoré zažívate a my Vám naozaj chceme ten Váš seniorský život aspoň trochu, ak nie viac zlepšiť. Pani Gálisová v relácii dala do povedomia aj našu Senior linku, ktorá je nesmierne dôležitá pre tých, ktorí si nevedia pomôcť a nevedia, na koho sa obrátiť. Problémy, s ktorými sa na nás seniori obracajú, majú rôzny charakter, ale v poslednom období cítiť, že seniori sú osamotení, nedostáva sa im potrebná starostlivosť a napätá situácia v spoločnosti je impulzom, kedy je na senioroch páchané násilie. Najzávažnejšie prípady násilia sú tie, ktoré spôsobujú vážne zranenia, trvalé fyzické alebo duševné následky. Týranie, šikanovanie, zneužívanie a zanedbávanie osôb nesebestačných, všeobecne odkázaných, zraniteľnejších, menej schopných ochrany, je patológiou spoločenskou a individuálnou. Niektorí poslucháči nám neskôr písali, že práve vďaka našim rozhovorom mali odvahu otvoriť sa a hľadať pomoc. Táto spätná väzba bola pre mňa obrovským povzbudením a dôkazom, že táto platforma má skutočný dosah na ľudské životy.

Pri každej návšteve som cítila v Rádiu Lumen zvláštny pokoj. Nielen atmosféra, ale aj samotní ľudia, ktorí tu pracujú, prispievali k tomu, že som sa cítila vítaná a duchovne obohatená. Prostredie rozhlasu vyžaruje harmóniu a jeho programy sú ako duchovný balzam pre mnohých poslucháčov. Po každom vysielaní som si odnášala pocit, že sme spoločne dokázali posunúť hranice dobra a lásky o niečo ďalej.

Najväčším darom mojej účasti v Rádiu Lumen boli ohlasy od seniorov. Mnohí nám ďakovali za to, že sme otvorili témy, o ktorých sa bežne nehovorí, a ponúkli konkrétne rady a podporu. Jedna pani nám napísala, že vďaka našim rozhovorom pochopila, že nie je sama a že jej situácia sa dá riešiť. Iní zase ocenili duchovnú silu, ktorú načerpali počas vysielania, pomohlo im to zvládnuť každodenné výzvy a nájsť pokoj v modlitbe. Krásnu modlitbu predniesla aj pani Gálisová.

Rádio Lumen je nielen rozhlasovou stanicou, ale aj majákom pre tých, ktorí hľadajú odpovede, útechu alebo duchovné vedenie. Moja skúsenosť s týmto rádiom ma utvrdila v tom, aký význam má otvorený a láskavý dialóg o citlivých témach. Som vďačná, že som mohla byť súčasťou niečoho, čo má zmysel a hlboký dopad na životy ľudí.

Verím, že Rádio Lumen bude naďalej inšpirovať, povzbudzovať a prinášať nádej tým, ktorí ju potrebujú. Ak máte možnosť, započúvajte sa do jeho vysielania, možno aj Vy nájdete pokoj, ktorý hľadáte.

Mgr. Iveta Čereyová

Spomienky, ktoré nezmiznú

Bol sychravý jesenný deň, keď sa na recepcii Nemocnice sv. Alžbety ozvalo slabé zazvonenie. Vonku začínalo mrholiť, čo iba zvýraznilo melancholickú atmosféru dňa. Sestra Marta, ktorá pracovala na recepcii už viac ako dvadsať rokov, zdvihla hlavu a zbadala, ako cez sklenené dvere vstupujú dvaja starší manželia. Boli obaja šediví, jej vlasy upravené do úhľadného drdolu, jeho husté vlasy splývajúce okolo vrások na čele. Boli si podobní, možno to bolo rokmi spolunažívania, možno vzájomným láskyplným pohľadom, ktorý medzi nimi neustále prebiehal.

„Dobrý večer," ozval sa muž tichým, chrapľavým hlasom. „Máme sa stretnúť s doktorom Novákom."

„Samozrejme, len chvíľu počkajte," odpovedala Marta a otvorila knihu s termínmi. „V poriadku, doktor vás očakáva. Choďte na druhé poschodie, ambulancia číslo 5."

Obaja sa pomaly pohli k výťahu. Kráčali pomaly, no s istotou. Ich kroky možno boli ťažké, ale spoločne vytvárali obraz harmónie, aký bol medzi manželmi čoraz vzácnejší. Bol to pár, ktorý prešiel desiatkami rokov spolu, cez radosti, bolesti aj zdravotné ťažkosti, ktorých v posledných rokoch nebolo málo.

Po príchode na druhé poschodie sa ocitli v tichej chodbe. Keď prešli k ambulancii číslo 5, vo vnútri už na nich čakal doktor Novák, vysoký, usmievavý muž v stredných rokoch s mierne šedými spánkami a očami plnými pochopenia. Vedel, že pacienti, ktorí dnes prichádzajú, nie sú len obyčajní seniori. Boli to ľudia s príbehom, ľudia, ktorých životy stáli za viac ako len rýchlu prehliadku zdravotného stavu.

„Pani Majerová, pán Majer, ako sa máte?" spýtal sa doktor a podal im ruky. Obaja sa mu vďačne usmiali.

„Viete, doktor, to staré telo už neposlúcha ako kedysi," povedala pani Majerová s úsmevom, ale z jej hlasu bolo cítiť únavu.

„To verím," prikývol Novák. „Ale spolu to zvládneme."

Doktor Novák sa o nich staral už niekoľko rokov. Boli manželmi viac než päťdesiat rokov, obaja mali viacero chronických ochorení, no to, čo ich vždy držalo nad vodou, bola ich vzájomná láska. Pani Majerová trpela cukrovkou a vysokým tlakom, zatiaľ čo jej manžel mal problémy so srdcom, na ktoré mu pred niekoľkými rokmi implantovali kardiostimulátor.

Dnešná návšteva bola však iná. Oboch trápilo niečo viac než len obvyklé zdravotné ťažkosti. Sedeli vedľa seba, ruky pevne spojené, a z ich tvárí doktorovi bolo jasné, že niečo nefunguje tak, ako by malo.

„Pán Majer," začal doktor opatrne, „ako sa cítite s kardiostimulátorom? Funguje všetko ako má?"

Starý muž si povzdychol a jemne pokýval hlavou. „Fyzicky som v poriadku, doktor. Ale mám obavy o Annu."

Doktor Novák sa obrátil k pani Majerovej. Všimol si, že jej pohľad bol iný, akoby mala v očiach slabý závoj.

„Anna, povedzte mi, čo sa deje," spýtal sa jemne.

Pani Majerová sa na chvíľu odmlčala, no potom ticho povedala: „Začínam zabúdať, doktor. Niekedy neviem, kde som nechala veci, inokedy si nepamätám mená našich vnúčat. Je to... je to strašidelné."

Novák si všimol, ako jej ruka ešte pevnejšie zovrela tú manželovu. Pán Majer sa na ňu pozrel s nekonečnou starostlivosťou, no v jeho očiach bol strach. Strach z toho, čo bude ďalej.

„Anna," začal doktor Novák, „to, čo popisujete, môže byť začiatok Alzheimerovej choroby, alebo to môže byť niečo menej vážne, ale musíme to preskúmať."

Ticho v miestnosti narastalo. Hoci obaja tušili, že niečo také môže prísť, počuť to nahlas bolo pre nich oboch bolestivé. Alzheimerova choroba bola niečo, o čom počuli u susedov a známych, ale nikdy si nemysleli, že sa to môže stať im.

„Ale... čo bude s nami?" spýtala sa pani Majerová tichým hlasom. „Ako zvládneme život?"

„Zvládneme to spolu," odpovedal pán Majer bez váhania a stiahol jej ruku k svojim perám. „Zvládli sme všetko, zvládneme aj toto."

Doktor Novák pozoroval tú chvíľu ticha medzi manželmi s hlbokým rešpektom. Mal pred sebou obraz nesmiernej sily a oddanosti. Ich manželstvo bolo ako pevná hradba, ktorú neohrozilo ani množstvo zdravotných problémov, a to ani po toľkých rokoch.

„Bude to ťažké," pokračoval doktor jemne. „Ale nie ste v tom sami. Môžeme začať liečbu, ktorá spomalí priebeh choroby, a ja vám odporučím odborníkov, ktorí vám pomôžu s praktickými otázkami."

„Ďakujeme," povedal pán Majer. „Ale vieme, že toto už nebude ľahké obdobie."

Nasledujúce týždne sa pre manželov Majerovcov stali skúškou lásky a oddanosti. Pani Majerová sa postupne začala zhoršovať. Najprv to boli drobnosti – strata kľúčov, zabudnutie, kam položila okuliare. Ale neskôr to boli horšie veci – nedokázala si spomenúť na mená vnúčat alebo zabúdala, kde sa nachádza. Jej manžel bol však vždy po jej boku. Každé ráno jej pripravil raňajky, pomohol jej obliecť sa a sprevádzal ju na každú prechádzku, hoci už aj on sám mal problém s chôdzou. Bolo to ako tichá dohoda, ktorú medzi sebou uzavreli – že tu budú jeden pre druhého až do konca.

Raz v jedno upršané popoludnie, keď sedeli na lavičke v parku, pán Majer sa ticho ozval: „Pamätáš si, keď sme sa tu prvýkrát stretli?"

Pani Majerová sa zamyslela, jej oči sa na chvíľu rozjasnili. „Áno... pamätám sa... boli to krásne časy." A potom s úsmevom dodala: „Aj keď občas na teba zabúdam, na túto chvíľu nezabudnem nikdy."

Bolo to zvláštne ticho, ktoré medzi nimi nastalo, ale ani jedno z nich nepotrebovalo slová. Tá láska, ktorú medzi sebou cítili, bola silnejšia než akákoľvek choroba.

Aj keď ich životné príbehy pomaly smerovali k neznámemu koncu, zostali jeden druhému verným oporným bodom. A to bolo to, čo ich vždy držalo nad vodou – nie zdravie, ale láska, ktorá pretrvávala aj v tých najťažších časoch.

MT

Zamyslenie sa nad plynutím života

Nedávno som počula rozhovor, ktorý ma zasiahol, ako sa hovorí, priamo do srdca. Boli to slová, v ktorých sa hovorilo o zdraví, porozumení, ale aj o starnutí, osamelosti a ako nám život ubieha pomedzi prsty. Tie slová vo mne rozbúrili množstvo myšlienok. Ako rýchlo nám ubiehajú roky! Neuvedomujeme si to, až kým sa nepozrieme späť a nezbadáme, že čas si berie svoje, bez ohľadu na to, či sme na to pripravení.

A pritom často zabúdame na to, čo je skutočne dôležité. Naháňame sa za vecami, ktoré sú nepodstatné a nevieme sa tešiť z maličkostí. Ako veľmi nám chýba tá detská schopnosť vidieť radosť v každom drobnom okamihu, v úsmeve, v šálke kávy, v objatí blízkeho.

Toto vo mne vyvolalo myšlienky na to, že nie každý má tú možnosť, aby bol v kruhu rodiny, dostávala sa mu láska, potrebná starostlivosť. Ako veľa je osamelých seniorov. Ľudia, ktorí kedysi boli stredobodom rodiny, ktorí dávali rady, pomáhali a vždy stáli pri nás. Zrazu sú akoby nepotrební. Často zabudnutí, zatvorení vo svojich spomienkach, bez toho, aby ich niekto vypočul. Je to smutná realita.

Možno by sme sa mali častejšie zastaviť. Nájsť si čas na svojich blízkych, na starších, ktorí nám stále majú čo povedať a čo dať. Lebo keď sa raz za nimi zatvoria dvere života, nebudeme môcť vrátiť späť ani jeden zmeškaný okamih.

V živote každého z nás prichádzajú chvíle, keď sa potrebujeme oprieť o niekoho, kto nás chápe, kto nás povzbudí a pomôže nám zdvihnúť sa, keď padneme. Byť jeden druhému oporou je nielen znakom lásky a priateľstva, ale aj dôležitou súčasťou skutočného zmyslu života. V dnešnom rýchlom svete, kde sú často priority pomýlené a vzťahy nahrádzané povrchnosťou, je dôležité si uvedomiť, že práve ľudia okolo nás sú to najcennejšie, čo máme.

Rodina a priatelia nám môžu byť svetlom v ťažkých časoch a my sami môžeme byť svetlom pre nich. Preto je dôležité prejaviť si navzájom podporu, lásku a pochopenie. Niekedy stačí len vypočuť, podeliť sa o úsmev alebo podať pomocnú ruku. Takéto chvíle nás nielen spájajú, ale dávajú životu hlbší zmysel.

Obzvlášť dôležité je vážiť si svojich rodičov, ktorí nám obetovali veľkú časť svojho života. Starí rodičia a starnúci rodičia nám často ukazujú krehkosť času a pripomínajú nám, že ich prítomnosť tu nie je večná. Možno už nevládzu toľko, čo kedysi, no ich láska a skúsenosti sú neoceniteľným darom.

Treba ich vnímať nie ako povinnosť, ale ako vzácnu príležitosť vrátiť im aspoň kúsok tej starostlivosti, ktorú venovali nám. Milé slovo, trpezlivosť a spoločné chvíle s nimi sú investíciou, ktorá sa nám vráti v podobe spomienok, keď už tu nebudú.

Je tiež dôležité nezabúdať, na čom v živote naozaj záleží. Mnohí z nás plytvajú časom a energiou na malichernosti, na veci, ktoré nás v konečnom dôsledku nikam neposunú. Sú to materiálne túžby, zbytočné konflikty alebo neustála snaha zapôsobiť na druhých. Avšak skutočné bohatstvo nespočíva v tom, čo máme, ale v tom, kým sme a s kým zdieľame svoj život.

Zamerajme sa na to, čo má skutočnú hodnotu, na lásku, priateľstvo, zdravie, pokoj a radosť z maličkostí. Každý deň je príležitosťou byť lepším človekom, priniesť radosť druhým a budovať si vzťahy, ktoré sú pre nás dôležité. Buďme vďační za to, čo máme, a nestraťme sa v honbe za nepodstatným.

Pripomínajme si, že nie sme všemocní. Každý z nás je súčasťou niečoho väčšieho, či už je to komunita, príroda alebo ľudstvo ako celok. Žiť s vedomím, že naša sila a schopnosti by mali slúžiť na dobro.

Spôsob, akým žijeme, ovplyvňuje nielen nás, ale

aj druhých. Reťaz láskavosti, porozumenia a pomoci sa môže šíriť, ak ju začneme udržiavať my. Týmto spôsobom budujeme spoločnosť, kde je viac pokoja a menej utrpenia.

Život je príliš krátky na to, aby sme ho premárnili. Buďme jeden druhému oporou, vážme si svojich blízkych a naučme sa rozlišovať medzi tým, čo je naozaj dôležité, a tým, čo nás len zbytočne zaťažuje. Tak budeme žiť plnšie a šťastnejšie.

Každý človek si zaslúži úctu už len preto, že je človekom. Bez ohľadu na vek, postavenie, názor či schopnosti by sme mali druhých vnímať ako rovnocenných.

V závere je kľúčové nezabúdať, že aj malé skutky môžu mať veľký dopad. Úsmev, povzbudivé slovo či ochota vypočuť dokážu zmeniť deň niekomu, kto to potrebuje. A tým budujeme hodnotný a ľudský svet pre všetkých.

Každý máme svojho anjela

„Prečo by sme sa mali čudovať, že nám Boh posiela svojich anjelov do služieb, keď nám poslal vlastného Syna?“
(Abbé Piere, francúzsky katolícky kňaz)

Každý z nás sa nachádza veľakrát v bezmocnej situácii, kedy sa zdá, že všetky naše sily a možnosti sú vyčerpané. Hľadáme zrazu oporu tam, kde vieme, že môžeme nájsť útechu a vedenie. V týchto momentoch sa často obraciame k Bohu, tomu najvyššiemu zdroju lásky, v nádeji, že v Jeho prítomnosti nájdeme silu a odvahu. Ale mnohí sa obracajú aj k anjelom, ktorí sú nositeľmi svetla a ochrany. Veria, že sú prítomní na zemi, aby pomáhali, chránili a poskytovali nám útechu.

Táto téma sa mi vnukla tým, že moja blízka priateľka začala mať vážny problém v práci, nevedela ako to zvládne, večer čo večer mi volávala plná hnevu, roztrpčenia a beznádeje. Priznám sa, zo začiatku som ju podporovala slovami, ktorými som jej reálne vysvetlila, ako to vidím ja a argumentovala faktami, že nič sa nedeje, pokiaľ sme zdraví, riešenie sa nájde a ako sa hovorí, s nejakým výsledkom to dopadne. A viete, čo spôsobili moje slová a rady? Bola z toho ešte viac deprimovaná, strácala silu a vieru. A potom ma napadla myšlienka, keď som jej povedala, aby sa nebála, že každý má svojho anjela, ktorý má nad nami ochranné krídla. Chvíľu trvalo, kým si uvedomila význam aj týchto mojich slov a začala sa na vec pozerať tak, ako som jej navrhla v tom úplnom začiatku, ale s vierou, že to zvládne, lebo existuje jej ochranca. Nebola zrazu unavená, jej myseľ bola plná odhodlania. A to ma presvedčilo, ako človek často prechádza pocitmi beznádeje a strachu a práve v týchto momentoch je dobré, keď veríme v niečo, čo by mohlo naše okolnosti zmeniť. Môže to byť nádej na lepšiu budúcnosť, viera vo vlastnú silu, odhodlanie. Z hľadiska správnosti takejto viery závisí veľa konkrétnych situácií a individuálnych okolností. Viera môže byť veľmi silným nástrojom, ktorý nám pomáha nájsť odvahu. Správne je to vtedy, keď viera nezastiera realitu, ale pomáha nám ju lepšie pochopiť, prijať a sústrediť sa na kroky, ktorými môžeme zlepšiť a prekonať našu situáciu.

Seniori, ktorí prechádzajú rôznymi ťažkosťami a životnými výzvami, ako sú zdravotné problémy, osamelosť alebo strach z budúcnosti, sa často obracajú k viere. Viera v Boha, v anjelov im môže poskytnúť pocit bezpečia a nádeje. Vnímanie anjelov ako nežných ochrancov, ktorí sú vždy prítomní, môže pomôcť seniorom zvládať ich situácie. Viera v Boha je pre mnohých seniorov silným pilierom ich života. Veria, že Boh je stále prítomný a že im poskytuje nielen fyzickú, ale aj duchovnú silu. Táto viera môže byť kľúčom k ich schopnosti vyrovnať sa so stratou, bolesťou alebo neľahkými časmi, pretože im dáva pocit, že nikdy nie sú úplne sami. Modlitby, meditácie alebo jednoducho vedomie Božej prítomnosti môžu znižovať úzkosť a prinášať pokoj v srdci. Pre seniorov je tiež dôležité veriť v dobro, pretože poskytuje životu zmysel, táto viera v lásku a v to, že existujú ľudia, ktorí sa o nich starajú, podporujú ich, prejavujú im lásku môže mať obrovský terapeutický účinok. Dáva tak nádej aj v ťažkých časoch. Viera v Boha, v anjelov a v dobro môže seniorom nachádzať zmysel v každodennom živote a objavovať radosť, aj keď sú v pokročilom veku. Viera je silnou oporou, ktorá nám pomáha vo všetkých aspektoch života.

IČ

Spomínajme, smúťme a zároveň si vážme život, aj tých, ktorí sú tu s nami

„Buďte svätí, lebo ja som svätý“, hovorí Pán v liste svätého Petra (1Pt1,16). Tento výrok nás vyzýva k tomu, aby sme sa usilovali o svätosť v každodennom živote, napodobňujúc príklad tých, ktorí sa v ňom stali svetlom pre ostatných. Smútiť v tomto čase je úplne prirodzené, vedie nás to k spomienkam na tých, ktorí nás opustili, ale zároveň nás to pozýva nielen na smútok, ale aj vďaku za životy, príklady. Preto nezabúdajme rozšíriť srdcia a šíriť svetlo lásky aj tým, ktorí sú stále medzi nami, a kráčajú s nami životom.

Sviatok všetkých svätých, ktorý budeme sláviť 1. novembra, patrí k najvýznamnejším kresťanským sviatkom. Tento deň je príležitosťou na spomienku na všetkých svätých, známych i neznámych, ktorí dosiahli večnú blaženosť. Okrem toho je to čas, kedy si pripomíname našich zosnulých blízkych a vzdávame im úctu. Tento sviatok má hlboké korene v histórii a prináša posolstvo, ktoré je dôležité aj v dnešnom modernom svete.

Sviatok všetkých svätých má svoj pôvod v ranom kresťanstve. Už v 4. storočí si východná cirkev začala pripomínať všetkých mučeníkov, ktorí položili svoje životy za vieru. Pápež Gregor III. v 8. storočí presunul slávenie tohto sviatku na 1. november, keď v Bazilike svätého Petra v Ríme posvätil kaplnku zasvätenú všetkým svätým. Tento dátum sa neskôr rozšíril do celej Západnej cirkvi.

Sviatok všetkých svätých bol ustanovený nielen ako deň spomienky na mučeníkov, ale aj na všetkých svätých, ktorých život bol príkladom viery, nádeje a lásky. O deň neskôr, 2. novembra, sú Dušičky, deň, ktorý je venovaný modlitbám za duše všetkých zosnulých. Tieto dni nám pripomínajú dôležitosť pamiatky na tých, ktorí nás predišli, a zároveň nás povzbudzujú k tomu, aby sme si vážili našich blízkych, ktorí sú stále s nami. Tento sviatok je výzvou k zamysleniu nad hodnotou vzťahov, života a večnosti.

Spomínanie na našich zosnulých blízkych nie je len tradíciou, ale aj prejavom úcty a lásky. Pri návšteve cintorína, zapálení sviečky či modlitbe za zosnulých vyjadrujeme vďačnosť za ich prítomnosť v našich životoch. Tieto momenty nám pripomínajú hodnotu života, pominuteľnosť a dôležitosť udržiavania vzťahov.

Zároveň je potrebné nezabúdať na našich blízkych aj počas ich života. Často sme pohltení každodennými povinnosťami a zabúdame na to, aké dôležité je tráviť čas s rodinou a priateľmi, prejavovať im lásku a pozornosť. Sviatok všetkých svätých nás môže inšpirovať k tomu, aby sme si viac vážili prítomné okamihy a ľudí, ktorí sú s nami. Nie každý má možnosť navštíviť cintorín a zapáliť sviečku na hrobe svojich blízkych. Dôležité však je, že spomienka na zosnulých nie je viazaná iba na fyzickú prítomnosť pri hrobe. Môžeme zapáliť sviečku doma, modliť sa za ich duše alebo si v tichosti pripomenúť spoločne strávené chvíle. Symbolika svetla sviečky predstavuje nádej a večnosť, a preto má svoj význam aj v domácom prostredí.

Modlitba je ďalším spôsobom, ako vyjadriť úctu zosnulým. Prostredníctvom nej sa môžeme spojiť so svojimi blízkymi na duchovnej úrovni a poďakovať za všetko, čo pre nás znamenali. Spomeňme si teda na našich blízkych, zapáľme sviečku či modlime sa za nich, nech už sme kdekoľvek. Pretože každý okamih spomienky a vďačnosti nás spája nielen s tými, ktorí už odišli, ale aj s tými, ktorých máme stále pri sebe.

Keď stratíme blízkeho človeka, život sa často zdá byť ochromený bolesťou a smútkom. Každý človek reaguje na stratu inak, no existujú kroky, ktoré nám môžu pomôcť prekonať toto náročné obdobie a postupne nájsť cestu, ako žiť ďalej. Radi by sme Vám ponúkli rady, ktoré môžu Váš smútok zmierniť, ale aj pomôcť prekonať stratu blízkeho a uvedomiť si, že život je dar, ktorý dostávame každým dňom a je na nás, ako s ním naložíme. Život by sme mali žiť so všetkým, čo nám prináša, radosť, smútok, pády a vzlety a nezabúdať na to, že každý deň je novou príležitosťou urobiť niečo dobré a žiť ho.

Smútok je prirodzená reakcia na stratu a neexistuje správny alebo nesprávny spôsob, ako ho prežívať. Dôležité je dať priestor svojim emóciám, či už je to plač, hnev, zmätok alebo ticho. Potláčanie smútku môže viesť k dlhodobej emočnej záťaži, preto je lepšie prežiť ho otvorene. V ťažkých chvíľach je podpora okolia kľúčová. Neváhajte sa obrátiť na rodinu, priateľov alebo komunitu, ktorá Vás podrží. Rozhovory o zosnulom, zdieľanie spomienok alebo len tiché spoločné chvíle môžu priniesť úľavu.

Zachovanie spomienky na zosnulého môže byť liečivé. Môže to byť zapálenie sviečky, uchovávanie fotografií, spomienkové rituály alebo zapojenie sa do charitatívnej činnosti, ktorá reflektuje hodnoty zosnulého. Tieto malé kroky nám pomáhajú cítiť, že ich odkaz zostáva súčasťou nášho života. Časom sa musíme zmieriť s realitou, že život sa zmenil. To však neznamená zabudnúť. Prijatie straty nám umožňuje otvoriť dvere novým skúsenostiam a nájsť nový zmysel v každodennom živote. Niektorí ľudia nachádzajú útechu v duchovnosti, modlitbe alebo meditácii.

V čase smútku je ľahké zanedbať vlastné potreby. Doprajte si dostatok odpočinku, zdravú stravu a fyzickú aktivitu, aj keď sa to môže zdať ťažké. Starostlivosť o telo a myseľ pomáha zvládať emočný stres a znižuje riziko dlhodobej depresie. Ak sa zdá, že smútok Vás úplne pohlcuje a znemožňuje bežný život, nebojte sa obrátiť na odborníka. Psychológ alebo terapeut môže ponúknuť nástroje na zvládanie smútku a pomôcť nájsť cestu z bolesti.

Aj keď strata môže byť ochromujúca, život pokračuje. Dôležité je postupne sa vrátiť k aktivitám, ktoré Vás tešili, stretávať sa s ľuďmi a nachádzať radosť v malých veciach. To neznamená, že zabudnete, naopak, môžete pokračovať v živote s láskou a úctou k spomienke na zosnulého.

Strata blízkeho je jednou z najťažších skúšok, aké môžeme zažiť. No každý krok smerom k uzdraveniu, aj ten najmenší nás vedie bližšie k tomu, aby sme si uvedomili, že láska a spomienky na zosnulých sú večné. Hoci fyzicky už nie sú s nami, ich odkaz žije ďalej v našich srdciach a v tom, ako pokračujeme v živote. Je to posolstvo nádeje.

Mgr. Iveta Čereyová

Odpustenie

Peter pristúpil k Ježišovi a povedal mu: „Pane, koľko ráz mám odpustiť svojmu bratovi, keď sa proti mne prehreší? Azda sedem ráz?“
Ježiš mu odpovedal: „Hovorím ti: Nie sedem ráz, ale sedemdesiatsedem ráz.“ (Mt 18,21-22)

Odpustenie nie je ľahké. Už vykročiť k nemu a rozhodnúť sa odpustiť môže byť v niektorých prípadoch náročné. Čo je však podľa mňa veľmi ťažké, je prijať fakt, že samotným rozhodnutím to nekončí a emócie sa vracajú. Treba sa znovu a znovu rozhodovať, že odpustím. Niekedy sa nenávisť, odpor alebo bolesť vynoria úplne nečakane, keď už sa zdalo, že daná udalosť je passé a na človeka, ktorý nám ublížil sme zabudli, že sme mu odpustili. A príde chvíľa, kedy uvidíme jeho tvár alebo meno a spomienky sa stanú znovu príliš živými a znovu sme postavení pred rozhodnutie – nenávidieť alebo odpustiť. A je treba, aby bol človek k sebe i k Bohu férový a pravdivý a priznal si ako to vlastne skutočne cíti.

Pomodli sa za tých, ktorí Ti ublížili a pokiaľ sa vynoria negatívne emócie, choď s nimi pred Boha, iba On ich môže uzdraviť.

Modlitba:

Ukáž mi, Pane, svoje cesty
a pouč ma o svojich chodníkoch.
Veď ma vo svojej pravde a uč ma,
lebo Ty si Boh, moja spása.
Rozpomeň sa, Pane, na svoje zľutovanie
a na svoje milosrdenstvo, ktoré trvá
od vekov.
Pamätaj na mňa vo svojom milosrdenstve
veď si, Pane, dobrotivý.
Pán je dobrý a spravodlivý,
ukazuje cestu hriešnikom.
Pokorných vedie k správnemu konaniu
a tichých poúča o svojich cestách.
(Ž 25, 4-5b. 6+7bc. 8-9)

Mgr. Lucia Drábiková, PhD.

Na lavičke pod starým orechom

Pán Karol mal 78 rokov a jeho život plynul pokojne. Každý deň mal svoj rituál – ranná káva na balkóne, prechádzka do parku a krátke posedenie na lavičke pod veľkým starým orechom. Na tej lavičke trávil hodiny – čítal knihy, sledoval, ako sa deti hrajú, alebo sa len díval do diaľky a spomínal na roky, ktoré prešli.

Spomienky na jeho zosnulú manželku Martu boli stále živé. Spolu vychovali dve deti, viedli malé kníhkupectvo a mali nespočetné množstvo spoločných dobrodružstiev. Keď Marta zomrela, zdalo sa mu, že čas sa akosi spomalil. Knihy, ktoré miloval, mu už neprinášali takú radosť a rozhovory s ľuďmi sa zdali prázdne.

Jedného dňa si k nemu prisadla pani Elena. Bola jeho rovesníčka a hoci sa z parku poznali z videnia,

nikdy spolu neprehovorili. Mala krásny úsmev a šatku plnú kvetov, ktorá jej ladila s drobnými okuliarmi. „Vy ste ten, čo tu vždy sedí a hľadí do diaľky?“ spýtala sa s úsmevom.

„A vy ste tá, čo tu vždy kráča a má najrýchlejší krok v celom parku,“ odvetil Karol, trocha prekvapený, že ho niekto oslovil.

To bol začiatok ich zvláštneho priateľstva. Elena bola presný opak Karola. Bola energická, rada rozprávala o všetkom, čo zažila, a vždy chcela niečo nové objaviť. Karol bol tichý, skôr uzavretý, ale jej smiech ho zakaždým oživil. Postupne sa začali stretávať každý deň. Spolu chodili na zmrzlinu, čítali si úryvky z kníh, ktoré si navzájom odporúčali, a dokonca začali plánovať spoločné výlety autobusom do okolia.

Raz Karol spomenul, že už roky nebol v lese, kde chodil s Martou na huby. Elena okamžite navrhla, že sa tam pôjdu pozrieť. „Prečo nie? Les má svoju vlastnú mágiu. A ty potrebuješ trocha pohybu, nie len sedieť pod orechom!“

Na výlete Karol cítil, ako sa mu vracia energia, ktorú už dlho necítil. Elena poznala všetky rastliny a rozprávala mu príbehy z jej mladosti, keď chodila na turistiku. Karol jej zase rozprával o Martinej vášnivej láske k prírode a o tom, ako sa mu po jej boku zmenil pohľad na svet.

„Nie je zvláštne, že nás život stále niekam vedie, aj keď máme pocit, že už sme všetko zažili?“ zamyslela sa Elena. Karol prikývol.

Jedného dňa Karol priniesol do parku starú krabičku. „Chcel som ti niečo ukázať,“ povedal. V krabičke boli staré fotografie – jeho mladosť, rodina, ale aj jedna špeciálna – fotografia jeho zosnulej manželky. „Prežila so mnou celý život. A teraz mám pocit, že by bola šťastná, keby videla, že som našiel takého skvelého priateľa, ako si ty.“

Elena mlčky prikývla a po chvíli vytiahla zo svojej tašky drobný zápisník. „Píšem si denník,“ priznala. „Nie preto, že by som mala obavy, že niečo zabudnem. Ale aby som zachytila všetko, čo má pre mňa zmysel. A posledné týždne si tam píšem veľa o tebe.“

Karol bol zaskočený, no zároveň dojatý. Elena pokračovala: „Nikdy by som si nemyslela, že na sklonku života nájdem priateľstvo, ktoré ma každý deň učí niečo nové.“

Ich dni sa napĺňali drobnými radosťami. Spoločne začali navštevovať podujatia pre seniorov – tanečné večery, divadelné predstavenia, dokonca aj kurz maľovania. Elena vždy hovorila: „Nie je dôležité, čo z toho vznikne, ale ako sa pri tom cítime.“

Na lavičke pod starým orechom však stále trávili najviac času. Tam preberali najtajnejšie sny, obavy a plánovali ďalšie dobrodružstvá.

Jedného jesenného popoludnia, keď lístie šuchotalo pod ich nohami, Karol povedal: „Elena, vďaka tebe som si uvedomil, že život nikdy nekončí. Len sa mení.“

Elena sa usmiala a pevne ho chytila za ruku. „A práve to je na živote to najkrajšie.“

A tak ich príbeh pokračoval – jednoduchý, no plný tepla, dôkaz, že šťastie môžeme nájsť v každej etape života, ak máme odvahu otvoriť svoje srdce.

MT

Osamelosť vo vyššom veku a spôsoby, ako jej predísť

Samota je jedným z najvážnejších problémov, ktorému čelia mnohí seniori. Starnutie v súčasnosti často prinášajú zmeny životných okolností, ako sú strata svojho partnera, zdravotné problémy, prípadne obmedzenie pohyblivosti, čo môže viesť k sociálnej izolácii. Dobre vieme, že pretrvávajúca samota má negatívny vplyv na psychické a fyzické zdravie seniorov, preto nezabúdajme venovať tejto téme veľkú pozornosť.

Staršie osoby častokrát nie sú zvyknuté žiť osamote a bez okruhu svojich rodinných príslušníkov. Pre staršieho človeka je táto situácia o niečo horšia, pretože vo vyššom veku je málo ľudí schopných získať si nových známych ľudí okolo seba. Veľakrát sa stane, že svojmu okoliu nepovedia, čo ich tak veľmi trápi. Žijú osamote v strachu, že sa nemajú na koho obrátiť so svojimi problémami. Častokrát upadajú do ťažkých depresií a bránia sa sociálnemu kontaktu.

Pomôcť seniorom, ktorí sa cítia osamelí, si vyžaduje empatický prístup, kde je možné zapojiť praktické kroky, ktoré im umožnia cítiť sa podporovaní od spoločnosti.

Navrhujeme Vám konkrétne spôsoby, ako pomôcť:

●Budovanie pravidelného kontaktu so svojimi príbuznými

Rodina a priatelia sú hlavné postavy v celom budovaní kontaktu, preto je potrebné zabezpečiť pravidelné návštevy, telefonický kontakt, prípadne videohovor. A krátka konverzácia dokáže zlepšiť ich náladu a psychiku.

●Podpora v susedskej oblasti

Povzbudiť alebo kontaktovať susedov, aby cez deň kontaktovali osamelého seniora, prípadne s ním prehodili zopár viet vie účinne pomôcť.

●Podpora pohyby a aktivít pre seniora

Najlepšie sú organizované prechádzky a výlety, o ktorých senior netuší. Ide o rôzne spoločenské aktivity, ktoré mu dokážu zlepšiť fyzickú a psychickú pohodu na duši.

●Zabezpečenie dobrovoľníckej podpory

Množstvo organizácií v súčasnosti ponúka služby dobrovoľníkov, ktorí seniorov navštevujú alebo im pomáhajú s každodennými úlohami, ktoré si nevedia sami zabezpečiť. Poznáme aj rôzne programy, ktoré zabezpečujú a spájajú seniorov s rodinami alebo jednotlivcami, ktorí im venujú svoj voľný čas.

●Spájanie generácií

Osamelých seniorov treba povzbudiť a zapojiť do kontaktu s nimi aj deti a mládež, ktoré by trávili viac času so staršími. Samota je veľký problém, ktorý si vyžaduje citlivý prístup a spoluprácu aj mladšej generácie. Poskytovaním podpory a príležitostí na zapojenie môžeme seniorom pomôcť prežiť ich plnohodnotný a šťastný život v kruhu svojich blízkych.

„Samota nie je osud, ale výzva – každý dobrý skutok a prejav záujmu môžu priniesť svetlo do života seniora.“

Život seniora môže byť naplnený pokojom a spomienkami na minulosť, no osamelosť môže byť veľmi ťažkou skúškou, najmä ak rodina, ktorá by mala byť oporou, odmieta poskytnúť potrebnú starostlivosť a blízkosť. Takáto situácia nie je ojedinelá a prináša množstvo otázok o hodnote rodinných vzťahov, ale aj o tom, aký má zmysel a dôstojnosť v tejto fáze života.

„Starší, 80-ročný, pán žil sám vo veľkom rodinnom dome. Jeho manželka je už 5 rokov po smrti. Stále sa snaží venovať svojim obľúbených koníčkom, pretože je to jediné zamestnanie, ktoré ho naozaj dokáže ochrániť pred svojím ťažkým trápením. Nedávno navrhol svojmu jedinému synovi a jeho rodine, aby sa presťahovali do jeho rodinného domu, no jeho nevesta bola rázne proti tomu. Starší pán sa začal trápiť nad tým, že je pre nich cudzí a nechcú s ním bývať. Aj keď ich často navštevuje, chýbajú mu. Nechce, aby ho dávali na druhú koľaj. Chýba mu ten pocit lásky, istoty, porozumenia a bezpečia. Starší pán si uvedomil, že čím častejšie príde k svojej rodine, tým menej sa mu chce ísť domov. No žiaľ musí...“

●V tomto príbehu je jedinou výbornou správou, že starší muž sa zamyslel nad svojou problémovou situáciou a začal urýchlene hľadať spôsoby, ako ju čo najrýchlejšie vyriešiť.

●Sme presvedčení, že v modernom svete by sa staršia osoba nemala cítiť staro a osamotene.

„Rodina znamená, že nikto nebude opustený, ani zabudnutý.“

Pre seniorov je rodina často zdrojom istoty. Keď rodina odmieta prevziať zodpovednosť za starostlivosť o svojich starších členov, môže to vyvolávať pocity smútku, opustenia a menejcennosti. Takýto postoj však nemusí vždy vyplývať zo zlých úmyslov. Často ide o nedostatok času, zdrojov alebo pochopenia dôležitosti pomoci.

Je množstvo zaujímavých aktivít, ktoré majú seniori vo svojom okolí. V starobe, keď má človek stále dosť sily a viac voľného času, môže dokončiť veci, s ktorými začal ešte počas svojej mladosti, no nemal čas a priestor na ich realizáciu.

RP

Psychický problém nie je tabu

V našej organizácii sa stretávame so seniormi, ktorí majú psychické problémy, hanbia sa o nich hovoriť, pretože v našej spoločnosti stále existuje mnoho predsudkov týkajúcich sa psychických problémov, najmä medzi staršími ľuďmi. Seniori často váhajú hovoriť o svojom duševnom zdraví, boja sa nepochopenia, odsúdenia alebo stigmatizácie. Tento postoj môže mať vážne dôsledky, pretože odkladanie pomoci môže zhoršiť ich zdravotný stav a kvalitu života.

Psychológia je vedný odbor, ktorý sa zaoberá ľudským myslením, emóciami a správaním. Je to veda, ktorá skúma, ako ľudia premýšľajú, prežívajú rôzne situácie, ako reagujú na stres či medziľudské vzťahy. Psychológia pomáha pochopiť, prečo sa správame určitým spôsobom, a ponúka nástroje na zlepšenie kvality života.

Psychológ nie je len „doktor na problémy“. Je to odborník, ktorý pomáha ľuďom porozumieť sebe samým, prekonať náročné životné situácie a nájsť spôsoby, ako zvládnuť výzvy a problémy. Navštíviť psychológa nie je prejavom slabosti, naopak, je to znak odvahy a snahy o zlepšenie svojho života.

Mnohí seniori vyrastali v dobe, keď sa o duševnom zdraví hovorilo málo alebo vôbec. Psychické problémy sa považovali za prejav slabosti, niekedy dokonca za „hanbu“ pre rodinu. Aj dnes môže byť pre starších ľudí ťažké priznať si, že potrebujú pomoc, či už ide o depresiu, úzkosť, alebo pocit samoty. Tento postoj však neodráža realitu. Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické zdravie. Rovnako, ako sa seniori neboja vyhľadať lekára

pri fyzických problémoch, nemali by sa hanbiť kontaktovať psychológa alebo psychiatra, ak cítia vnútornú nepohodu.

Je dôležité hovoriť o psychických problémoch, pretože moderná medicína ponúka množstvo možností, ako zvládať psychické ťažkosti, od psychoterapie cez lieky až po rôzne podporné aktivity.

Liečenie môže seniorom priniesť úľavu a zlepšiť kvalitu života. Samota a sociálna izolácia sú bežnými spúšťačmi psychických problémov u starších ľudí. Hovoriť o svojich pocitoch znamená otvoriť dvere k podpore, či už od rodiny, priateľov alebo odborníkov. Správna liečba a otvorenosť môžu seniorom pomôcť nájsť nový zmysel života, naučiť sa zvládať stres a tešiť sa z maličkostí.

Aby sa senior odhodlal riešiť svoj problém, je potrebné organizovať prednášky a diskusie o duševnom zdraví prístupné seniorom. Zdôrazňovať, že psychické problémy nie sú prejavom slabosti, ale prirodzenou súčasťou života, ktorú možno riešiť. Blízki by mali otvorene hovoriť o duševnom zdraví, počúvať svojich starších príbuzných a povzbudzovať ich k návšteve odborníkov, ak je to potrebné. Informovať ich o príbehoch tých seniorov, ktorí prekonali psychické problémy a zlepšili si život. Vidieť úspešné príbehy môže mnohých inšpirovať k tomu, aby vyhľadali pomoc.

Prístup odborníkov je veľmi dôležitý, a preto by mali byť psychológovia a psychiatri trpezliví a empatickí voči seniorom, aby sa cítili bezpečne a pochopení. Pomôcť môžu aj špecializované programy pre starších pacientov. Kultúrna zmena je kľúčová. Musíme spoločne pracovať na tom, aby sa o psychickom zdraví hovorilo rovnako prirodzene ako o zdraví fyzickom. Prestaňme považovať psychické problémy za tabu, sú súčasťou života a môžu postihnúť každého z nás. Otvorenosť, vzájomná podpora a odborná pomoc sú kroky, ktoré môžu zlepšiť nielen život seniorov, ale aj celej spoločnosti.

Je čas, aby sme seniorom ukázali, že o duševné zdravie sa oplatí starať a že v tom nie sú sami. Prestaňme sa hanbiť hovoriť o tom, čo nás trápi, a spoločne budujme spoločnosť, kde je každý hlas vypočutý. Ak máme fyzický problém, nebojíme sa navštíviť lekára. Podobne, ak cítime vnútornú nepohodu, psychológ je odborník, ktorý nám môže pomôcť „vyliečiť“ myseľ.

Vyhľadať pomoc neznamená, že sme slabí. Naopak, je to odvážne rozhodnutie urobiť niečo pre seba. Priznať si, že potrebujeme podporu, je prvým krokom k riešeniu problému.

Psychológ je tu preto, aby počúval, poskytoval rady a pomáhal. Nie je to o kritike ani odsudzovaní, ale o bezpečnom priestore, kde môžete byť úprimní a otvorení. Nie je hanba prežívať stres, smútok či strach. Sú to bežné súčasti života. Dôležité je vedieť, že nemusíte byť na všetko sami. Návšteva psychológa nemusí znamenať, že máte vážne problémy. Môže ísť aj o prevenciu – o spôsob, ako si udržať duševnú pohodu a predísť vážnejším ťažkostiam.

Psychológia je kľúčom k lepšiemu pochopeniu seba a sveta okolo nás. Návšteva psychológa nie je známkou slabosti, ale prejavom múdrosti a odvahy postarať sa o svoje duševné zdravie. Nebojte sa otvoriť, hovoriť o svojich pocitoch a vyhľadať pomoc, ak ju potrebujete. Každý z nás si zaslúži žiť šťastný a vyrovnaný život, a psychológ môže byť na tejto ceste skvelým sprievodcom.

IČ

Úcta k starším: základ pre harmonické medziľudské vzťahy

Úcta k starším je dôležitou témou, ktorá si zaslúži našu pozornosť. V dnešnej dynamicky sa meniacej spoločnosti, kde technológie a moderné trendy ovplyvňujú každodenný život, môže byť ľahké zabúdať na hodnotu skúseností a múdrosti starších generácií. Zatiaľ čo mladšie generácie majú prístup k novým informáciám a inováciám, starší ľudia sú nositeľmi tradičných hodnôt, kultúrneho dedičstva a životných lekcií, ktoré sú vzácne. V minulosti sa starší ľudia tešili vysokému postaveniu a rešpektu v rodinách a komunitách. Ich názory a rozhodnutia boli považované za autoritatívne, pretože boli založené na dlhoročnej praxi a pozorovaniach. Dnes sme svedkami určitého posunu, ktorý môže spôsobiť, že sa starší cítia marginalizovaní. Moderná kultúra, zameraná na mladých a na rýchly pokrok, často prehliada hodnotu, ktorú starší môžu ponúknuť.

Úcta k starším je kľúčová pre posilnenie vzťahov medzi generáciami. Rešpektovanie starších nás učí empatii, trpezlivosti a hodnotám, ktoré prekonávajú čas. Mladší, ktorí prejavujú úctu a záujem o starších, majú príležitosť učiť sa z ich životných skúseností, a tým je starší posilnený vo svojej úlohe aktívneho člena spoločnosti.

Ponúkame 3 jednoduché návody k prejavu úcty k starším:

1. Aktívne počúvanie: Jedným z najdôležitejších spôsobov, ako vyjadriť úctu, je venovať starším svoj čas a pozornosť. Aktívne počúvanie ich príbehov a pozorné vnímanie ich perspektív pomáha budovať dôveru a rešpekt.

2. Podpora v každodenných činnostiach: Ponúknutie pomoci pri každodenných úlohách, ako je nákup, údržba domácnosti či doprava, môže výrazne zlepšiť kvalitu života starších a ukázať im, že nám na nich záleží.

3. Zohľadnenie ich názorov: Pri plánovaní rodinných aktivít a rozhodnutí je cenné zohľadniť názory a želania starších. Tým sa nielen ocení ich múdrosť, ale aj sa podnieti vzájomná spolupráca.

Úcta k starším nie je len otázkou morálnej povinnosti, ale aj nevyhnutným predpokladom pre vytvorenie súcitnejšej a harmonickejšej spoločnosti. Poskytuje most medzi generáciami, zabezpečuje výmenu poznatkov, tradícií a hodnôt, ktoré nás obohacujú. Ak budeme aktívne praktizovať úctu k starším, prispejeme tak k budovaniu lepšieho medzigeneračného dialógu, ktorý obohatí všetkých. Prostredníctvom úcty môžeme poskytnúť starším priestor na realizáciu ich jedinečných prínosov a zároveň posilniť vlastné životné hodnoty.

Vzťah medzi vnúčatami a starými rodičmi je jedným z najdôležitejších aspektov rodinnej histórie, ktorý prehlbuje emocionálne a kultúrne väzby medzi generáciami. Tento jedinečný most prináša múdrosť minulosti do prítomnosti, obohacuje životy a vytvára nezabudnuteľné spomienky. Starí ro-

dičia majú schopnosť poskytnúť svojim vnúčatám podporu, ktorú často potrebujú. Ich láska a porozumenie vytvárajú bezpečný priestor, kde si vnúčatá môžu otvorene vyjadriť svoje obavy, radosti a sny. Tieto konverzácie sú hodnotné a podporujú emocionálny vývoj mladých jedincov. Mnoho psychológov potvrdzuje, že prítomnosť starých rodičov v živote detí môže zlepšiť ich sebavedomie a schopnosť vyrovnávať sa so stresom.

Starí rodičia sú nositeľmi rodinných tradícií a kultúrnych hodnôt. Ich príbehy, zvyky a rituály sú neoceniteľným zdrojom poznania. Keď sa vnúčatá učia o svojich koreňoch, získavajú identitu a pocit sebaurčenia. Spoločné oslavy, ako sú sviatky alebo rodinné stretnutia, pomáhajú upevňovať tieto tradície a posilňujú pocit spolupráce a jednoty v rodine. Starí rodičia nie vždy musia hovoriť, aby boli prínosom. Ich prítomnosť je často liečivá. Detská psychológia naznačuje, že pocit blízkosti a spoľahlivosti, ktorý starí rodičia ponúkajú, môže mať silný pozitívny vplyv na emočný stav vnúčat. Bez ohľadu na to, či ide o spoločné sedenie na záhrade, čítanie kníh alebo spomínanie na rodinné príbehy, tieto jednoduché chvíle sú nesmierne cenné.

V modernom svete sa však tento vzťah môže stretnúť aj s výzvami. Rozvedené rodiny, hektické životné tempo a technologické zmeny môžu sťažovať pravidelné stretnutia. Napriek týmto prekážkam je dôležité usilovať sa o udržanie týchto rodinných väzieb prostredníctvom pravidelných návštev, telefonátov a on-line komunikácie.

Vzťah medzi vnúčatami a starými rodičmi nie je len osobný, ale má aj hlboký spoločenský význam. Učenie sa z múdrosti predchádzajúcich generácií a prenášanie rodinnej kultúry je investíciou do budúcnosti. Podporujme tento vzťah, aby sa vzájomná láska a porozumenie mohli rozvíjať a prekvitať aj naďalej. Tieto vzťahy robia náš svet bohatším a plnším.

Maroš

Medzigeneračné vzťahy v rodine

Rodina je základným pilierom našich spoločenských vzťahov a medzigeneračné väzby zohrávajú kľúčovú úlohu v našich životoch. Pre staršiu generáciu majú medzigeneračné vzťahy obzvlášť cenný význam, pretože sú nositeľmi tradícií, poznania a emocionálnej podpory. V nasledujúcich riadkoch preskúmame, akú hodnotu môžu starší rodinní príslušníci priniesť do života mladších, a prečo je dôležité budovať silné vzťahy naprieč generáciami.

Dedičstvo a hodnoty

Starší členovia rodiny sú často nositeľmi rodinnej histórie, kultúrnych hodnôt a tradícií, ktoré sa prenášajú z generácie na generáciu. Rodinné príbehy, zvyky a recepty sú cennými pokladmi, ktoré prispievajú

k formovaniu identity mladších generácií. Rôzne rodinné oslavy a aktivity sú skvelou príležitosťou na zdieľanie týchto dedičstiev, posilňovanie rodinnej súdržnosti a vytváranie nezabudnuteľných spomienok.

Emocionálna podpora

V dnešnom rýchlom a stresujúcom svete sa mladí ľudia často stretávajú s ťažkosťami a tlakmi zo strany školy, zamestnania a spoločnosti. Starší členovia rodiny môžu poskytnúť cennú emocionálnu podporu a poradenstvo, vyplývajúce z vlastných životných skúseností. Empatické počúvanie a úprimné rozhovory môžu mladých povzbudzovať, aby sa otvorili a zdieľali svoje obavy, čím sa vytvorí silné a bezpečné prostredie.

Spoločné trávenie času

Spoločné aktivity sú základom zdravých medzigeneračných vzťahov. Organizovanie rodinných stretnutí, výletov či jednoducho trávenie času pri spoločnej činnosti pomáha budovať silné väzby. Staršia generácia môže zorganizovať stretnutia, kde sa budú spomínať minulé udalosti, zdieľať rodinné anekdoty alebo sa zúčastniť na rodinnej hre. Takéto zážitky nielen posilňujú vzťah, ale tiež vytvárajú nezabudnuteľné spoločné spomienky.

Prekonávanie technologických rozdielov

Moderné technológie môžu byť pre staršiu generáciu výzvou. Mladší rodinní príslušníci majú zvyčajne lepšie porozumenie digitálnym nástrojom a médiám. Vzájomné učenie sa môže byť výhodné pre všetkých. Starší môžu získať zručnosti, ktoré im pomôžu byť aktívni v online prostredí, a mladší sa môžu učiť od starších, ako oceniť tradičné aktivity, ako je čítanie kníh alebo stretávanie sa tvárou v tvár.

Zvládanie konfliktov a rozdielov

Nie vždy sú pre medzigeneračné vzťahy medzi rodinnými príslušníkmi ideálne podmienky. Niekedy môže dôjsť k názorovým konfliktom alebo neporozumeniu. Kľúčovým faktorom pri ich prekonávaní je otvorenosť a úcta voči názorom každého. Diskusia a spolupráca pomôžu posilniť vzájomné porozumenie a každý môže mať svoj pohľad na život a hodnoty.

Záverom uvádzam, že medzigeneračné vzťahy v rodine sú fundamentálne pre emocionálnu pohodu a podporu. Staršia generácia má v tomto vzťahu kľúčovú úlohu, pretože môže poskytnúť múdrosť, tradície a bezpodmienečnú lásku. Budovanie týchto vzťahov prinesie obohacujúcu skúsenosť pre všetky generácie a posilní rodinné putá, ktoré pretrvajú po celé generácie. S každým spoločným okamihom, ktorý zdieľate, sa vytvára silnejšie medzigeneračné puto. Týmto spôsobom sa rodinné väzby stanú pevnejšími a vzájomne obohacujúcimi, čo prinesie radosť a spokojnosť všetkými generáciám.

Maroš

Domáce prostredie alebo zariadenie? Výhody a nevýhody oboch možností

Starnutie je prirodzenou súčasťou života a s ním prichádzajú rôzne otázky týkajúce sa starostlivosti o seniorov. Jednou z najvýznamnejších dilém, ktorým čelia starší ľudia a ich rodiny, je rozhodnutie medzi životom v domácom prostredí a presťahovaním sa do zariadenia pre seniorov. Každá možnosť má svoje výhody a nevýhody, ktoré závisia od individuálnych potrieb a okolností.

Výhody domáceho prostredia

Pocit známeho prostredia - domov predstavuje istotu a stabilitu. Seniori sa cítia bezpečne v prostredí, ktoré poznajú. Zostávajú obklopení svojimi spomienkami, čo môže mať pozitívny vplyv na ich psychickú pohodu.

Individuálny režim - v domácom prostredí si seniori môžu udržať svoj vlastný denný režim, čo podporuje ich autonómiu.

Úzky kontakt s rodinou - zostať doma často znamená, že rodina je nablízku a môže sa aktívne zapájať do starostlivosti. To posilňuje vzťahy a umožňuje častejšie návštevy.

Nižšie náklady (v niektorých prípadoch) - ak rodina dokáže zabezpečiť potrebnú pomoc alebo ak si senior dokáže pomôcť sám, môže byť domáca starostlivosť lacnejšia než pobyt v zariadení.

Nevýhody domáceho prostredia

Náročnosť pre rodinu - starostlivosť o seniora môže byť pre rodinných príslušníkov fyzicky a psychicky vyčerpávajúca.

Nedostatok odbornej pomoci - domáce prostredie nemusí byť vždy vhodne vybavené na zvládnutie špeciálnych zdravotných alebo fyzických potrieb seniora, najmä pri vážnych ochoreniach.

Sociálna izolácia - seniori, ktorí zostanú doma, môžu trpieť pocitom osamelosti, najmä ak rodina žije ďaleko alebo ak stratia kontakt so svojimi priateľmi.

Výhody zariadení pre seniorov

Odborná starostlivosť - zariadenia pre seniorov sú vybavené kvalifikovaným personálom, ktorý poskytuje potrebnú zdravotnú a sociálnu starostlivosť.

Sociálne kontakty - seniori v zariadeniach majú možnosť nadväzovať nové priateľstvá a zúčastňovať sa na spoločenských aktivitách, čo pozitívne ovplyvňuje ich psychický stav.

Bezpečnosť - zariadenia sú navrhnuté tak, aby boli bezpečné a prístupné pre ľudí so zníženou mobilitou alebo zdravotnými problémami.

Odľahčenie pre rodinu - rodina sa nemusí starať o každodennú starostlivosť a môže si udržať kvalitnejší vzťah so seniorom.

Nevýhody zariadení pre seniorov

Strata autonómie - prechod do zariadenia môže byť emocionálne náročný, pretože seniori sa musia prispôsobiť novému prostrediu a režimu.

Vyššie náklady - pobyt v zariadeniach môže byť finančne náročný, najmä ak je potrebná špeciálna starostlivosť.

Možný pocit odcudzenia - niektorí seniori môžu mať pocit, že ich rodina „opustila“, čo môže viesť k emocionálnej nepohode.

Ako sa rozhodnúť?

Pri rozhodovaní medzi domácim prostredím a zariadením pre seniorov je dôležité zvážiť:

Zdravotný stav seniora - vyžaduje špecializovanú starostlivosť, ktorú doma nie je možné zabezpečiť?
Rodinné možnosti - má rodina kapacitu a ochotu sa o seniora starať?
Finančné možnosti - sú finančné prostriedky dostatočné na pokrytie nákladov?
Osobné preferencie seniora - čo preferuje samotný senior?

Každý senior a jeho rodina majú jedinečné potreby, a preto je ideálne riešenie také, ktoré kombinuje praktickosť s rešpektovaním dôstojnosti a kvality života seniora. Nech už sa rozhodnete akokoľvek, kľúčové je poskytnúť lásku, trpezlivosť a podporu.

MT

AKO ZABEZPEČIŤ SVOJ MAJETOK

Zamykajte vstupné dvere a zatvárajte okná vždy, keď opúšťate domácnosť, aj keď idete napríklad len na chvíľu k susedke alebo na krátky nákup. Pootvorené balkónové okná alebo vetracie okienka sú pre zlodejov veľkým lákadlom. Vonkajšie bytové aj balkónové dvere v noci zamykajte, aj keď ste doma.

●Bezpečnosť bytu zvýšite inštaláciou bezpečnostných dverí alebo rôznych mechanických zábranných prostriedkov.

●Okná je možné opatriť rôznymi typmi mreží a pod. Moderná technika ponúka aj využitie domáceho videotelefónu s elektromechanickým ovládaním vstupných dverí (napr. pri rodinných domčekoch, v novej panelovej výstavbe).

●Ak opúšťate byt alebo dom na dlhší čas (napr. idete na chatu alebo rekreáciu), nezaťahujte rolety a žalúzie, nevypínajte prívod elektriny. Snažte sa udržiavať dojem, že ste stále prítomní. Vhodná je výpomoc medzi susedmi, môžu Vám byt kontrolovať a pravidelne vyberať schránku.

●Môžete si zaobstarať elektronické spínacie zariadenie, ktoré podľa nastavenia rozsvieti svetlá, zapne rozhlasový prijímač, televíziu a pod. Opäť tak vytvárate zdanie, že ste doma.

●Pre prípad, že by ste napriek tomu boli vykradnutí, je vhodné mať vyfotografované cenné veci, spísané výrobné čísla a pod. Tieto informácie pomôžu polícii v pátraní a uľahčia Vaše jednanie s poisťovňami pri likvidácii poistnej udalosti.

●Rovnako postupujte aj pri zabezpečení rekreačných obydlí.

●Nezabúdajte zamykať svoj automobil. Môžete ho vybaviť prídavným zariadením na uzamknutie radiacej páky alebo volantu. Je možné si zaobstarať aj elektronické alarmy či imobilizéry zapaľovania.

AKO SA CHRÁNIŤ PRED OKRADNUTÍM

●Peniaze, doklady aj kľúče noste v príručnej uzavretej taške alebo kabelke vždy oddelene. Berte si len toľko peňazí, koľko skutočne potrebujete.

●Peňaženku uložte na dno alebo do spodnej časti kabelky alebo nákupnej tašky.

●Kabelku alebo tašku cez rameno nenechávajte visieť na chrbte, ale majte ju stále na očiach a chráňte ju rukami na boku alebo na bruchu.

●Kabelku alebo tašku neklaďte v obchodoch na police a nenechávajte ju v nákupnom vozíku. Nikdy ju neodkladajte s odevom v šatni kina, divadla, reštaurácie, ani v čakárni u lekára či na úradoch.

●Vyhýbajte sa návalom mnohých ľudí, tlačenica nahráva zlodejom a okradnutie môže prebehnúť bez povšimnutia.

●Ak si čítate v dopravnom prostriedku MHD, majte svoju príručnú batožinu stále pod kontrolou.

●Vo vlaku si vyberajte kupé, kde už sedia ďalší cestujúci a nenechávajte svoju batožinu bez dozoru.

●Pri výbere peňazí z bankomatu si strážte súkromie. Dávajte pozor, či Vás niekto nesleduje príliš zblízka. Vyberanie z bankomatov vo vnútri bánk či sporiteľní je spoľahlivejšie. Na ulici vyberajte peniaze za asistencie niekoho, koho poznáte a dôverujete mu.

●Nikdy sa pred nikým nechváľte svojimi úsporami alebo cennosťami, nepožičiavajte cudzím ľuďom peniaze, neplaťte žiadne zálohy podomovým predajcom.

AKO PREDCHÁDZAŤ RIZIKU PREPADNUTIA

●Vyhýbajte sa odľahlým, neprehľadným a neosvetleným miestam. Choďte radšej frekventovanejšími ulicami.

●Kabelku alebo tašku noste v ruke či na ramene smerom od ulice, aby Vám ju z vozovky nemohol niekto vytrhnúť a ukradnúť.

●Ak Vám chce niekto kabelku ukradnúť, nebráňte sa za každú cenu. Zdravie alebo dokonca život sú cennejšie ako peniaze!

●Po chodníku choďte radšej ďalej od vchodov domov, kde by mohol číhať prípadný páchateľ a mohol by Vás vtiahnuť dovnútra.

●Pri vstupovaní do domu sa pozorne rozhliadnite a nevchádzajte tam s niekým neznámym. Tiež vo výťahu nejazdite s niekým, koho nepoznáte. Radšej počkajte na výťah prázdny.

●Neprijímajte sprievod ponúkaný neznámymi ľuďmi, aj keby vyzerali dôveryhodne. Ochota „pomocníka“ môže byť len zámienkou na to, aby sa dostal do Vášho bytu a tam Vás okradol napríklad aj za použitia násilia.

●Keby ste mali pocit, že Vás niekto sleduje, snažte sa čo najrýchlejšie dostať na miesto, kde je nejaký obchod alebo viac ľudí, medzi ktorými budete bezpečnejší.

●Keby vVás niekto napadol, kričte aj vtedy, keď v blízkosti nikoho nevidíte. Mohol by Vás počuť niekto za rohom a ponáhľať sa na pomoc.

●V prípade nutnosti môžete na svoju ochranu použiť sprej (dezodorant, lak na vlasy alebo slzný plyn), ktorý nosíte v taške či kabelke. Páchateľa tým prekvapíte, možno aj odradíte a sami tak získate čas na privolanie pomoci. Spustenie Vášho osobného alarmu môže útočníka vyľakať a prinútiť ho k úteku.

●Snažte sa vyhnúť čakaniu na ľudoprázdnej zastávke hromadnej dopravy, predovšetkým v skorých ranných alebo neskorých večerných hodinách.

●V prázdnej električke alebo autobuse si sadajte čo najbližšie k vodičovi. Jeho blízkosť môže prípadného lupiča od zlého úmyslu odradiť alebo Vám v prípade obťažovania či napadnutia vodič rýchlejšie pomôže.

AKO SA VYHNÚŤ PODVODOM

●Podvodníci využívajú rôzne zámienky a ľsti, aby sa dostali k Vašim peniazom. Chcú vniknúť do Vášho bytu a pokiaľ z Vás nevylákajú peniaze priamo, ovládajú množstvo spôsobov, ako Vás okradnúť.

●Nedôverujte neznámym ľuďom, nikoho cudzieho nevpúšťajte do svojho bytu.

Nikdy hneď neotvárajte dvere, ak neviete, kto je za nimi.

●Kúpte si panoramatické kukátko, ktoré Vám umožní dobre si návštevníka prezrieť, inštalujte si na dvere bezpečnostnú retiazku, ktorá udrží dvere len pootvorené. Niektoré veci tak môžete vybaviť bezpečnejšie.

●Ak zvoní opravár, pracovník úradu či iných služieb (odčítanie plynu a pod.) nechajte si predložiť jeho služobný preukaz, alebo ešte lepšie zavolajte na úrad alebo inštitúciu, na ktorú sa pracovník odvoláva. V prípade akýchkoľvek pochybností trvajte na tom, že o ponúkanú službu nestojíte.

●Nepodliehajte lákavej vidine ľahkého zbohatnutia. Podomové ponuky výhier v lotérii alebo výhodných nákupov odmietajte - v prevažnej väčšine ide o podvod.

●Udržujte dobré vzťahy so susedmi v dome. Napíšte si ich telefónne čísla, v prípade potreby býva ich pomoc najrýchlejšia.

●Dôležité telefónne čísla (polícia, lekár, hasiči a iné) majte viditeľne blízko telefónu, aby ste mohli čo najrýchlejšie privolať pomoc.

●Nepodvoľujte sa nátlaku zo strany rodinných príslušníkov, nieto ešte cudzích ľudí, na podpis závažných dokumentov napr. na prevedenie bytu, domu alebo chaty alebo poskytnutie peňažných pôžičiek. Všetko si v pokoji a starostlivo premyslite.

●Závažné rozhodnutia o Vašom majetku konzultujte s právnikom, nechajte si poradiť od ďalších vierohodných osôb. Väčšina inštitúcií a mimovládnych organizácií, ktorá poskytuje pomoc seniorom, ponúka aj bezplatnú právnu poradňu.

RP

Ako sa starať o srdce a cievy po 60-ke: rady pre pevné zdravie

S pribúdajúcim vekom sa starostlivosť o srdce a cievy stáva ešte dôležitejšou. Srdcovo-cievne ochorenia sú jednou z hlavných príčin úmrtí, no správnou starostlivosťou je možné ich riziko výrazne znížiť. V nasledujúcich riadkoch nájdete užitočné rady, ako si udržať zdravé srdce a silné cievy aj po 60-ke.

1. Zdravé stravovanie: Základ pre dobré zdravie

Vyvážená strava je kľúčom k zdraviu. Čo by malo byť na Vašom tanieri?

●***Ovocie a zelenina:*** Sú bohaté na vlákninu, vitamíny a antioxidanty, ktoré podporujú zdravie ciev. Snažte sa denne konzumovať aspoň 5 porcií.

●***Zdravé tuky:*** Vymeňte nasýtené tuky (napríklad v masle a tučnom mäse) za nenásýtené tuky, ktoré nájdete v olivovom oleji, orechoch a avokáde.

●***Omega-3 mastné kyseliny:*** Losos, makrela, sardinky a ľanové semienka pomáhajú znižovať zápal a podporujú zdravie srdca.

●***Obilniny a strukoviny:*** Celozrnné produkty a fazuľa sú skvelým zdrojom vlákniny, ktorá pomáha znižovať hladinu cholesterolu.

●***Obmedzte soľ:*** Príliš veľa soli zvyšuje krvný tlak. Namiesto soli skúste dochucovať jedlá bylinkami alebo citrónom.

2. Pohyb ako liek

Fyzická aktivita má na srdce zázračný účinok. Aké pohyby sú ideálne?

●***Chôdza:*** Pravidelná svižná prechádzka (30 minút denne) pomáha zlepšiť krvný obeh a posilniť srdce.

●***Cvičenia na zlepšenie sily:*** Jemné silové cvičenia s vlastnou váhou alebo ľahkými činkami môžu pomôcť udržať svalovú hmotu a podporiť cievny systém.

●***Jóga a pilates:*** Pomáhajú znížiť stres, zlepšujú flexibilitu a podporujú správne dýchanie, čo prospieva srdcu.

●***Tanec:*** Skvelý spôsob, ako spojiť radosť z pohybu s výhodami pre zdravie.

3. Kontrola hmotnosti a krvného tlaku

Udržiavanie zdravej hmotnosti je kľúčové pre zníženie záťaže na srdce. Rovnako dôležité je pravidelne kontrolovať krvný tlak. Ak je vysoký, poraďte sa s lekárom a dodržiavajte odporúčanú liečbu.

4. Zvládanie stresu

Dlhodobý stres môže negatívne ovplyvniť srdce. Skúste tieto techniky na zvládanie stresu:

●Meditácia alebo dychové cvičenia.

●Trávenie času s rodinou a priateľmi.

●Relaxácia pri obľúbenom koníčku.

5. Vyhýbanie sa škodlivým návykom

●Prestaňte fajčiť: Fajčenie poškodzuje cievy a výrazne zvyšuje riziko infarktu.

●Obmedzte alkohol: Mierna konzumácia (napríklad pohár červeného vína občas) môže mať benefity, no nadmerné pitie škodí.

6. Pravidelné lekárske prehliadky

Nepodceňujte význam preventívnych kontrol. Pravidelné meranie krvného tlaku, cholesterolu a hladiny cukru v krvi môže odhaliť problémy včas a predísť komplikáciám.

Starostlivosť o srdce a cievy nie je len o predĺžení života, ale aj o jeho kvalite. Drobné zmeny v životnom štýle môžu priniesť veľké výsledky. Pamätajte, že každý deň je príležitosťou urobiť niečo pre svoje zdravie.

Ako na zdravé srdce: Praktický plán krok za krokom

Zavedenie zdravých návykov do života môže byť jednoduché, ak si nastavíte realistické kroky a postupujete systematicky. Tu je návod, ako na to:

1. Stanovte si cieľ

Začnite tým, že si určíte konkrétny cieľ, napríklad:

●Znížiť krvný tlak o 10 bodov.

●Schudnúť 2–3 kilogramy za mesiac.

●Pridať do stravy aspoň dve porcie zeleniny denne.

Napíšte si tento cieľ na viditeľné miesto, napríklad na chladničku, aby vás každý deň motivoval.

2. Zavádzajte zmeny postupne

Nepokúšajte sa zmeniť všetko naraz. Vyberte si jednu oblasť, na ktorej začnete pracovať, a postupne pridávajte ďalšie.

●Týždeň 1: Úprava stravy

oVymeňte sladkosti za ovocie.

oNahraďte biely chlieb celozrnným.

oKaždý deň si pripravte tanier čerstvej zeleniny k hlavnému jedlu.

●Týždeň 2: Viac pohybu

oZačnite 10-minútovými prechádzkami trikrát do týždňa.

oPostupne predlžujte čas na 30 minút denne.

oZapojiť môžete jednoduché cviky na doma, napríklad jemné naťahovanie alebo ľahké drepy.

●Týždeň 3: Obmedzenie soli a cukru

oOdstráňte slané pochutiny, ako sú chipsy a instantné polievky.

oNaučte sa čítať etikety na potravinách a hľadajte produkty s nižším obsahom soli.

3. Vytvorte si denný plán

Jasný harmonogram vám pomôže zaradiť zdravé návyky do každodennej rutiny:

●Ráno: Pohár vody nalačno, 5 minút dychových cvičení, zdravé raňajky (napríklad ovsené vločky s ovocím).

●Dopoludnia: Krátka prechádzka alebo ľahké cvičenie.

●Popoludní: Vyvážený obed, napríklad pečená ryba so zeleninou, a relaxácia.

●Večer: Ľahká večera (napríklad šalát s kuracím mäsom), relaxácia pri knihe alebo hudbe, 10 minút naďalej bez stresu.

4. Sledujte svoj pokrok

Venujte 5 minút týždenne zapisovaniu zmien, ktoré ste dosiahli. Napríklad:

●Koľkokrát ste boli na prechádzke?

●Cítite sa menej unavení?

●Znížil sa váš krvný tlak alebo hmotnosť?

5. Zapojte podporu

Požiadajte rodinu, priateľov alebo susedov, aby sa k vám pridali. Spoločné cvičenie alebo príprava zdravých jedál vás udrží motivovaných.

6. Nevzdávajte sa, ak spravíte chybu

Je normálne, že občas vybočíte z cesty – napríklad si dáte menej zdravé jedlo. Nesúďte sa za to, ale pokračujte ďalej. Dôležitá je celková pravidelnosť, nie dokonalosť.

Zdravý životný štýl je dlhodobý proces, ale aj malé kroky môžu priniesť veľké výsledky. Nechajte sa motivovať tým, že každý deň, ktorý venujete svojmu zdraviu, zlepšuje kvalitu vášho života. Dôležité je začať – a ísť pomaly, ale isto.

Mgr. Jana Krajčíková

Seniori v pohybe v chladnom období

Tipy na pohyb a cvičenie v chladnom období: napríklad aj taká chôdza na mieste je veľmi účinná. Najlepšie sa cvičí s otvoreným oknom a hlbokým dýchaním dovnútra a von. Drepy a rôzne skracovačky sú taktiež prospešné pre telo. Jednoducho sa zdvihnite z operadla rukami, keď vstanete z kresla a opakujte to viackrát za deň. Pri odnášaní odpadu trénujete vždy po schodoch namiesto výťahu svaly a kardiovaskulárny systém. Existuje tiež dôvod ísť na prechádzku ako doteraz – aj keď je to len krátka prechádzka za predpokladu dodržania platných hygienických pravidiel. Každý pohyb sa počíta.

Vždy má zmysel trénovať pod odborným dozorom trénera, aj keď ste senior. Tréner vie, ako konkrétne posilniť určité svalové skupiny a čo je vhodné v pokročilom veku. Ak je to možné, využite jeho pomoc – či už osobne alebo on-line. Stojí za to sa opýtať na ponuky od fitness trénerov, najmä takých, ktorí majú skúsenosti s cvičením seniorov. Vyberajte si ich podľa dobrých recenzií na internete alebo od rád svojich blízkych.

Pýtate sa, ako často by som mal trénovať ako senior? Mnoho pohybových sekvencií sa dá ľahko integrovať do každodenného života. Každodenný pohyb potom prebieha každý deň. Kvótu cielených gymnastických cvičení, kôl chôdze alebo tréningových jednotiek na fitnes si musí každý vyskúšať v závislosti od svojej zdatnosti.

Štvrťhodina fyzickej aktivity denne je už dobrá. Každý, kto má ťažkosti alebo je chronicky chorý, by mal vždy vopred prekonzultovať pracovné zaťaženie so svojím lekárom. Je dôležité, aby existoval tréningový efekt. Osoba by sa mala snažiť dostať stále lepšie a lepšie. Napríklad šesťkrát cvičiť – namiesto toho päťkrát týždenne predtým.

Dobrá správa je, že ak sa začnete znovu pohybovať, rýchlo pocítite na tele i na duši, aké dobré to pre Vás je. Zrazu bez dychčania prejdete opäť po schodoch. Bolesti kĺbov ustúpia. Zdvihnutie koša na bielizeň nevyžaduje toľko námahy. Alebo je oveľa jednoduchšie skloniť sa. Tieto skúsenosti pomáhajú pokračovať v dlhodobom horizonte, pretože ak dlho odpočívate, zmeraviete. Hlavné je začať. Chladné počasie nie je výhovorka.

RP

Tekvica

Keď sa povie „tekvica“, väčšina z nás si automaticky predstaví veľkú dyňu, ktorú deti zdobia na hallowenský sviatok. Ale vedeli ste, že tekvica je rôznorodá plodina s množstvom zdravých látok a minerálov? Tekvice majú zemitú, trošku sladkastú chuť. Je zaujímavé, že tekvica sa pestuje ako pochutina pre ľudí, na ozdobu, ale aj do kŕmnych zmesí.

Plod tekvice má charakteristickú tvrdú oranžovú šupku, je žltkastej až oranžovej farby. Bývajú sploštené alebo aj okrúhle. Má obrovské využitie. Tekvica má vysoký obsah vitamínu C, ktorý je nevyhnutný pre zdravú pokožku. Telo potrebuje tento vitamín na výrobu kolagénu, proteínu, ktorý udržiava pokožku silnú a zdravú.

Tekvica sa dá využiť celá, neveríte? Tu Vám ponúkame typy:

Semená na jedenie - očistíme ich od dužiny, povaríme 10 minút, rozložme na utierku a necháme vyschnúť. Potom dáme na plech, pokvapkáme olivovým olejom a pečieme asi 20 minút.

Čipsy zo šupky - pripravujú sa z mladých tekvíc, ktoré majú mäkkú šupku, po olúpaní nakrájame na tenké plátky, posypeme soľou a opäť pokvapkáme olivovým olejom a dáme piecť na 20 minút.

Účinky tekvice na naše zdravie:

1. tekvica podporuje trávenie – je veľmi bohatá na vodu a vákniny, ktorá viaže a pomáha vylučovať toxíny,

2.tekvica udržiava mladosť - kto chce ostať svieži, mal by vyskúšať tekvicové semienka,

3.tekvica posilňuje imunitu - je naplnená živinami, ktoré môžu posilniť imunitný systém, má obsah betakaroténu,

4.tekvica pre zdravé oči - tekvica je bohatá na živiny, ktoré posilňujú zrak,

5.tekvica pre zdravé srdce - má vysoký obsah draslíka, vitamínu C a vlákniny, ktoré sú spojene so srdcovými výhodami, má vysoký obsah antioxidantov, ktoré chránia zlý LDL cholesterol

6.tekvica na regeneráciu buniek - najlepšie sú jadierka, ktoré z tekvice vyberáme a necháme sušiť, jadierka tvoria kvalitné nenasýtené kyseliny, potrebné na dýchanie a regeneráciu bunkových stien.

V kuchyni sa tekvica používa na varenie, ale aj na pečenie. Najlepšie sú prívarky, ktoré nás vedia v zimných mesiacoch zahriať, potešiť dušu a hlavne zasýtiť.

My, milí seniori, Vám radi predstavíme recept na koláčik. A viete, že je chutný? Máme ho vyskúšaný, tak nech sa páči. A nebojte sa zaradiť tekvicu do Vášho jedálnička.

Potrebujeme:

500 g tekvice
3 vajcia
340 g kryštálového cukru + 1 vanilkový cukor
250 ml oleja
320 g polohrubej múky
1 prášok do pečiva
½ lyžičky škorice (škorica nám koláčik krásne prevonia)

Postup:

V miske zmiešame vajíčka, cukor a vanilkový cukor. Pomaly prilejeme olej, pridáme škoricu, múku a kypriaci prášok. Na koniec primiešame tekvicu, ktorú sme nastrúhali. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom a pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 170 stupňov približne 45 minút. Po vybratí posypeme práškovým cukrom.

Dobrú chuť!

© FÓRUM SENIOROV – Časopis pre strednú a staršiu generáciu
Vychádza s podporou Ministerstva kultúry 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, Mgr. Iveta Čereyová, Bc. Romana Papajová, Mgr. Jana Krajčíková, Michal Tatranský
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