

O staranju za starejše

SENIORJI - ZANIMIVO

Prejeto besedilo po elektronski pošti

Številne bolezni niso bolezni, temveč normalno staranje. Direktor pekinške bolnišnice je starejšim ponudil naslednji nasvet: Niste bolni, ampak se starate. Številna stanja, ki jih dojemate kot bolezni, niso bolezni, temveč simptomi starajočega se telesa.

1. Slab spomin ni Alzheimerjeva bolezen, temveč mehanizem samoobrambe starajočih se možganov. To ni bolezen, ampak starajoči se možgani. Če lahko pozabite, kje ste pustili ključe, in jih sami najdete, to NI demenca.

2. Počasna hoja in nestabilne noge in stopala niso paraliza, temveč mišična degeneracija. Rešitev NI zdravilo, temveč vadba.

3. Nespečnost ni bolezen, vendar uravnava možganske ritme. Gre za spremembo vzorcev spanja. Ne uporabljajte uspavalnih tablet naključno. Dolgotrajna odvisnost od uspavalnih tablet in drugih pripomočkov za spanje poveča tveganje za padce, kognitivne motnje in tako naprej. Najboljše sredstvo za spanje za starejše je več sončne svetlobe čez dan in vzdrževanje redne rutine.

4. Bolečine v telesu niso revmatizem, ampak normalna reakcija na staranje živcev.

5. Mnogi starejši ljudje pravijo: »Povsod me bolijo roke in noge.« Je to revma ali hiperplazija kosti? Kostni postanejo ohlapne in tanke, vendar 99 % »bolečin v telesu« ni bolezni, temveč počasna živčna prevodnost, ki poslabša bolečino. Temu pravimo centralna senzibilizacija in je pogosta fiziološka sprememba pri starejših. Zdravljenje je vadba, ne zdravila.

6. Holesterol. Starejši ljudje imajo običajno nekoliko višje ravni holesterola, ker živijo dlje. Holesterol je surovina za sintezo hormonov in celičnih membran. Prenizka raven lahko zlahka oslabi imunski sistem. Smernica za znižanje krvnega tlaka pri starejših je <150/90 mmHg; to ni standard za mlajše odrasle, ki je <140/90 mmHg. Ne razmišljajte o staranju kot o bolezni.

7. Staranje ni bolezen, ampak nujen proces. Nekaj besed za starejše odrasle in njihove otroke: Najprej si zapomnite: ni vsaka bolezen bolezen. Drugi č, mnogi starejši odrasli se bojijo »strahu«. Ne bojte se poročil o fizičnih pregledih ali oglasov. Tretjič, najpomembnejše za otroke ni le to, da starše peljete v bolnišnico, ampak tudi, da jih spremljate na sprehodih, sončenju, obrokih, pogovorih in povezovanju. Staranje ni sovražnik. Je druga beseda za življenje ... ampak stagnacija je! Ostanite zdravi. Brazilski onkolog je dejal:

1. Srednja leta se začnejo pri 50 letih in bi se morala končati pri 70 letih.
2. Zlata leta se začnejo pri 70 letih in končajo pri 80 letih.
3. Starost se začne pri 80 letih in konča pri 90 letih.
4. Dolgoživost se začne pri 90 letih in konča s smrtjo.
5. Glavna težava starejše osebe je osamljenost. Zakonca pogosto ne umreta skupaj; eden umre prvi. Vdova ali vdovec postane breme za družino. Zato je tako pomembno, da ostanete v stiku s prijatelji, se pogosto srečujete in komunicirate, da ne obremenjujete svojih otrok in vnukov, ki vam morda nikoli ne bodo povedali.

Moj osebni nasvet je, da nikoli ne izgubite nadzora nad svojim življenjem. To pomeni odločanje, kdaj in s kom iti ven, kaj jesti, kako se obleči, koga povabiti, kdaj spati, kaj brati, s čim se družiti, kaj kupiti, kje živeti in tako naprej. Kajti če vsega tega ne moreš početi svobodno in samostojno, boš postal breme drugim in neznosna oseba.

William Shakespeare je rekel: "Vedno sem srečen!" Ali veste, zakaj? Ker od nikogar ničesar ne pričakujem. Čakanje je vedno boleče. Težave niso večne; vedno imajo rešitev. Verjamemo, da smo odgovorni za svoje težave. Edino, kar nima zdravila, je smrt.

Preden se odzoveš ... globoko vdihni;

Preden spregovoriš ... poslušaj;

Preden kritiziraš ... poglej v sebe;

Preden pišeš ... dobro premisli;

Preden napadeš ... predaj se;

Preden umreš ... živi svoje najboljše možno življenje!

Najboljši odnos ni s popolno osebo, ampak z nekom, ki se je naučil in se še uči živeti na najbolj zanimiv in lep možen način. Opazite pomanjkljivosti drugih ... a hkrati občudujte in hvalite njihove vrline. Če želite biti srečni, morate osrečiti druge. Če si nekaj želite, morate najprej dati od sebe.

Obkrožite se z dobrimi, prijaznimi in zanimivimi ljudmi in postanite eden izmed njih. Ne pozabite: Tudi ko so časi težki, vstanite in z nasmehom recite: "V redu je, saj smo sadovi evolucijskega procesa."

[Yoda](#)

PS Prenovljene in nove Yodine dokumente raznih kategorij poiščite v [tej mapi](#).

