



# REKOMENDACIJOS



**Tikslas: suteikti informacijos, kaip spręsti vyresnio amžiaus žmonių susižalojimų, traumatizmo ir fizinio pasyvumo problemą, stiprinant raumenis, lavinant pusiausvyrą, greitą eiseną ir kognityvines funkcijas.**

# I DALIS

---

## Fizinio aktyvumo nauda susižalojimų prevencijai



Fizinio aktyvumo nauda fizinei ir psichinei sveikatai:

- Suteikia daugiau energijos
- Padeda geriau išsimiegoti
- Padeda atsipalaiduoti
- Mažina vienišumo jausmą
- Tonizuoja kūną

Fizinio aktyvumo nauda kognityvinėm ir pažintinėm funkcijom:

- Sumažina stresą ir nerimą
- Pagerina koncentraciją
- Pagerina pasitikėjimą savimi
- Sumažina liūdesio jausmus

Fizinio aktyvumo nauda fizinei sveikatai:

- Padeda kontroliuoti svorį, kraujo spaudimą, cholesterolio kiekį
- Padeda palaikyti sveikatą, turint diabetą ar kaulų bei sąnarių problemų, kaip kad artritas
- Sumažina širdies ligų ir kai kurių onkologinių ligų riziką
- Mažina skausmą
- Padeda palaikyti ir gerinti sąnarių sveikatą

Padeda sumažinti kritimus ir traumas



# Fizinio krūvio dozavimas vyresnio amžiaus žmonėms

Vyresnio amžiaus žmonės (65 m. ir daugiau) fiziškai aktyvūs turėtų būti bent trisdešimt minučių per dieną, ne mažiau kaip 5 dienas per savaitę. Fizinė veikla turėtų būti vidutinio intensyvumo. Trisdešimt minučių reikalinga, kad vyresnio amžiaus žmonės galėtų palaikyti širdį, plaučius, raumenis ir kaulus dirbančius tinkamai. Jeigu trisdešimt minučių yra per didelis fizinis krūvis, tuomet reikėtų pradėti nuo dešimt minučių vieną ar du kartus per dieną. Vėliau, po kokių dviejų savaičių, reikėtų didinti fizinį krūvį ir pereiti prie penkiolikos ir pasiekti trisdešimt minučių.

## **Pratimai, kuriuos reikėtų atlikti**

Vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojama atlikti tokias fizinio aktyvumo treniruotes, kuriose įsikomponuoja ištvermės, jėgos, lankstumo ir pusiausvyros lavinimas. Laikantis rekomendacijų, fizinių veiklų metu asmuo neturėtų dusti ar be perstojo prakaituoti. Pavyzdžiui, tam tiktų vidutinio tempo vaikščiojimas, važiavimas dviračiu ir pan.

Veiklos, atsižvelgiant į skirtingas sveikatos problemas

- Širdies problemos ir diabetas. Rekomenduojama kasdienės vidutinio intensyvumo veiklos, kaip kad vaikščiojimas, plaukimas ar važiavimas dviračiu. Jėgos treniruotės turėtų būti atliekamos tik esant priežiūrai du-tris kartus į savaitę.
- Onkologinės ligos. Galimybė mankštintis priklauso nuo šiuo metu gaunamo gydymo. Pasitarus su gydančiu gydytoju, prižiūrint specialistui rekomenduojama atlikti jėgos lavinimo, lengvo ar vidutinio intensyvumo veiklos, kaip vaikščiojimas ir pan..
- Artritas. Tinkama hidroterapija, baseinas.
- Osteoporozė. Pratimai naudojant savo kūno svorį ar jėgos pratimai padės sustiprinti kaulus.
- Psichologinės problemos. Kasdienės vidutinio intensyvumo veiklos kaip kad vaikščiojimas, mynimas dviračiu, plaukimas, sportiniai žaidimai, jėgos treniravimo pratimai du-tris kartus per savaitę. Įvairios veiklos grynai ore.
- Plaučių problemos (įtraukiant astmą). Plaukiojimas, vaikščiojimas, mynimas dviračiu, tenisas.

## Rekomendacijos pradedantiems

Fizinį krūvį reikia didinti plaipsniui savaitėmis, o ne dienomis.

Treniruotę pradėti apšilimu, pabaigti atvėsimu.

Rekomenduotini tempimo pratimai po pagrindinės fizinės veiklos, taip išvengiama raumenų skausmo ir traumų.

Drabužiai turi būti patogūs, pralaidūs orai, greitai džiūstantys, laisvi, nevaržantys judesių. Avalynė skirta sportui, patogi, prilaikanti ir neslystančiu padu. Gerkite pakankamai vandens: prisiminkite gerti pakankamai vandens prieš, per ir po veiklą ( nelaukite, kol būsite ištroškę).

Fizinio krūvio metu neturi būti stipraus, neįprasto skausmo. Tokiam atsiradus, reikėtų netrukus sustoti, nepraėjus ilgesnį laiką, kreiptis į gydytojus.

Laipsniškas tobulėjimas. Po pertraukos reikia pradėti nuo to lygio, kuriame su mažomis pastangomis galima mankštintis ir pamažu didinamas krūvis.

# II DALIS

## Fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje

Veiklos kurios gerina jėgą bei pusiausvyrą labai svarbios senstant. Jos ypač naudingos tiems, kurie turi problemų susijusių su sąnariais, nes užsiėmimų metu sumažinamas sustingimas ir nestabilumas, palaikomas mobilumas. Šios veiklos taip pat gali padėti tobulinant laikyseną ir gerinti koordinaciją.

Kelios veiklos, kurios jums padeda gerinti jėgą ir pusiausvyrą:

- Nuolatinis naudojimas laiptais
- Lėtas ir pakartotinis kėlimasis iš sėdimos pozicijos į stovimą
- Vaikščiojimas, badmintono, teniso žaidimas, šokiai, joga
- Dalyvavimas specialiose jėgos bei pusiausvyros lavinimo grupėse, tai chi užsiėmimai ar mankšta muzikos ritmu





## **Keturios fizinio aktyvumo veiklos, kurios padės stiprinti sveikatą:**

### 1. Vidutinio intensyvumo fizinė veikla

Tokia veikla padeda palaikyti širdį, plaučius ir kraujagysles sveikus. Reikėtų siekti vidutinio intensyvumo veiklas atlikti trisdešimt minučių per dieną. Trisdešimt minučių gali būti išskaidyta į kelias dalis, pavyzdžiui tris kartus po dešimt minučių, arba du kartus po penkiolika minučių.

Šių veiklų pavyzdžiai: greitas ėjimas, plaukiojimas, golfas, aerobika, važinėjimas dviračiu, mašinos plovimas, šuns vedžiojimas, sodininkystė, tenisas, vandens aerobika, šokis, dulkių valymas ir grindų siurbimas

### 2. Jėgą lavinanti fizinė veikla

Tokia veikla padeda raumenims ir kaulams išlikti stipriems ir padeda lengviau įveikti dienos darbus senstant. Reikėtų skirti laiko specifinėms jėgos treniruotėms du ar tris kartus per savaitę ir įkomponuoti šias veiklas į savo rutiną.

Jėga lavinama, kai: daromi specialūs svorio, jėgos pratimai, keliamas ir nešamas, pavyzdžiui prekes, kitus daiktus, lipama laiptais vietoj to, kad važiuojama liftu, vidutiniu intensyvumu dirbama sode, pvz.: kasamos ar pilamos žemės, nešamos malkos ir pan.

### 3. Lankstumą lavinanti fizinė veikla

Šio tipo veiklos padeda lengviau judėti. Lankstumą gerina lengvas siekimas, lenkimasis, tempimas. Lankstumas padeda ilgiau išlikti savarankiškais, lengviau atlikti tam tikrus veiksmus, pvz. batų apsiavimas, apsirengimas, įvairių daiktų pasiekimas. Tempimo pratimus galima daryti ryte pabudus arba vakare prie televizoriaus. Veiklos, kuriose lavinamas lankstumas yra: taiči, tempimo pratimai, joga, šokis, sodininkystė, dulkių valymas bei grindų siurbimas.

### 4. Pusiausvyrą gerinanti fizinė veikla

Pusiausvyra itin susijusi su kritimais. Taigi atlikdami pratimus ar veiklas, kuriose lavinama pusiausvyra, padedama išvengti kritimų. Tai gali būti įvairūs pratimai ant nestabilių paviršių, šokiai.

## Keli pratimų pavyzdžiai, kurie lavina skirtingas fizines ypatybes ir gali būti atliekami žiūrint televizorių:

Nr.1: atsistoti ir atsisėsti. Pratimą, skirtą jėgai ir pusiausvyrai lavinti, atlikti 8-10 kartų.



Nr.2: pečių ridenimas. Šis pratimas skirtas pečių lankstumui palaikyti.



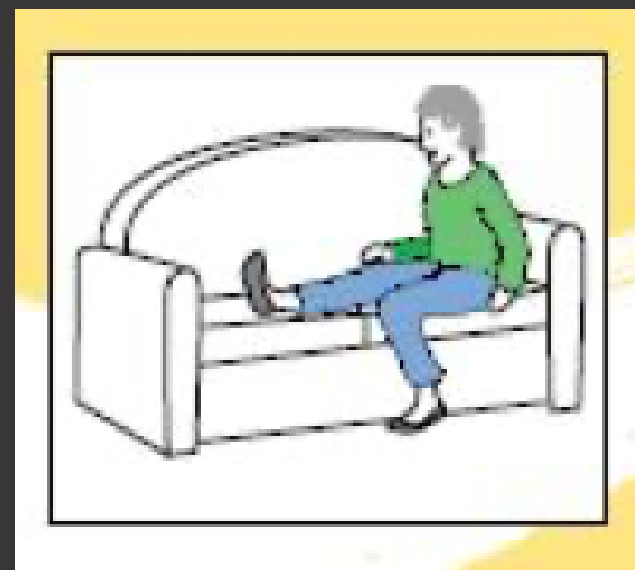
Nr.3: kelių pakėlimai. Pratimą atlikti 8-10 kartus.



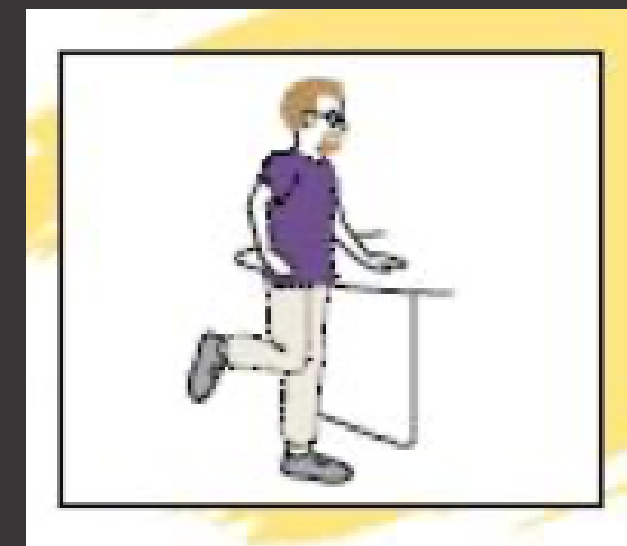
Nr.4: kulnai ir pirštai kyla į viršų. Kartoti šiuos judesius 30 sekundžių.



Nr.5: užpakalinių šlaunies raumenų tempimas. Pabūti šioje pozoje 10-20 sekundžių. Tada keisti koją.



Nr.6: stovėjimas ant vienos kojos. Pastovėti 10 sekundžių, tada keisti koją. Atlikti 5 kartus.





# III DALIS

## Griuvimų prevencija ir namų aplinka



Kartais net įprasta aplinka gali tapti kelianti iššūkių senstant. Yra keli paprasti dalykai, kuriuos galima padaryti, norint užtikrinti saugumą ir išvengti kritimų namuose.

Reikėtų apžiūrėti savo namus, paieškoti daiktų, kurie galėtų būti paslydimu, suklupimu ir kritimo priežastis.

- Ar yra naktinė lempa miegamajame, stalinė lempą ar toršeras šalia lovos, kuriuos galima įžiebtį, prireikus išlipti iš lovos naktį?

- Ar laiptai yra švarūs, neslidūs?

- Ar abejose laiptų pusėse yra turėklai?

- Ar ant grindų nėra laidų, susilanksčiusių ar judančių kilimėlių ir kilimų ar bet ko kito, už ko yra galimybė užkliūti, paslysti?

- Ar vonioje yra neslidūs kilimėliai ir ranktūriai ?

- Ar kilimai neslidinėja?

- Ar sodo takeliai nėra samanoti? Reikėtų atkreipti dėmesį į nelygius takelius ir slidžius paviršius. Gal reikalingi turėklai.

- Ar prireikia kopėčių, norint pasiekti aukštai esančius daiktus? Jei taip, reikėtų paprašyti kito asmens padėti, jei naudojama kopėčiomis. Venkite stovėti ant kėdės.

- Ar naminio gyvūno antkaklis su barškančiu ženkliuku, skambučiu? Gyvūnai dažnai mėgsta lysti po kojomis, taigi



## **PASIŪLYMAI, KAIP IŠLIKTI SAUGIAM NAMUOSE**

Keli maži pakitimai kasdieniame gyvenime nereiškia, kad reikia sumažinti savo aktyvumą. Iš tiesų, tai gali reikšti, kad galima turėti daugiau laisvės ir pasitikėjimo savimi, o tai leidžia būti nepriklausomam tiek ilgai, kiek įmanoma.

Keli patarimai, kaip išlikti saugiais namuose:

- Jeigu sergate artritu, pravartu daryti pratimus lėtai judinant galvą, norint išvengti jos svaigimo.
- Reikėtų stengtis išlikti šiltiems. Šalti raumenys nedirba taip gerai, kaip šilti, todėl tai gali privesti prie nelaimingų atsitikimų ir traumų.
- Venkite užduočių, kuriose jaučiate galvos svaigulį, pavyzdžiui – langų valymo, perdegusių elektros lempučių keitimo ir pan..
- Keliantis neskubėti ir jau atsistojus dar pastovėti, kol pajausite stabilumą prieš pradėdami eiti. Sėdantis ar stojantis per greitai, gali apsvaigti galva. Naudinga kelis kartus įtempti rankas ir kojas prieš stojantis nuo kėdės, taip pat keliantis iš lovos atsisėsti ant jos krašto ir trumpai pasėdėti, prieš atsistojimą.

## **LAIPTAI**

Senstant lipimas ir leidimasis laiptais gali atrodyti vis sunkesnis. Galbūt jums greitai pritrūksta kvapo ar bijote, kad užkliūsite ir nukrisite. Kas padeda lipimą ir leidimąsi laiptais padaryti mažiau varginančiais:

- laiptai turėtų būti gerai apšviesti ir švarūs bei ant jų neturėtų būti jokių daiktų
- kilti ir leistis laiptais neskubant, kad sumažėtų pusiausvyros praradimo rizika
- atkreipkite dėmesį į tai, kas yra daroma ir neskubėti
- pagalvokite apie antrą turėklą, jei yra tik vienas

## LAUKO APLINKA

Rizikos veiksniai susižeisti dėl kritimų lauke:

- Nelygūs takeliai, gatvės paviršiai, bordiūrai
- Prastas apšvietimas lauke
- Būti su saulės akiniais saulėtą dieną, kad neakintų
- Nepakankamas laiptų turėklų kiekis
- Netvarkingi kiemelio baldai
- Atšiaurios oro sąlygos, pvz.: sniegas, ledas, purvas
- Peraugę krūmai ir medžių šakos

Kokia galima prevencija lauke:

- apšviesti vietas prie laiptų ir takelių
- tinkamas apšvietimas namų teritorijoje
- pasirūpinti, kad terasos ar plytelės aplink namus būtų neslidžios
- sumažinti paslydimą tikimybę, užklijuojant slydimą mažinančias gumines juosteles ant laiptų
- palaikyti laukinius laiptus, takelius ir terasas švarias, kad nebūtų už ko užkliūti
- visada naudoti turėklus lipant laiptais
- stebėti pokyčius savo aplinkoje, stengtis pastebėti laiptelius, nelygumus ar kliūtis takeliuose
- nešioti tinkamus akinius ar akinius nuo saulės vaikstant lauke. Skaitymo akiniai gali iškreipti vaizdą





- įmontuoti turėklus šalia laukinių laiptų ( jie turėtų būti pasiekiami)
- pasirūpinti, kad laiptai būtų geros būklės, jei yra kokių nelygumų ar įtrūkimų jų paviršiuje, būtų naudinga restauruoti, taip pat pasirūpinti, kad nebūtų išsikišusių vinių
- galima nudažyti laiptų kraštus kita spalva nei patys laiptai
- pakeisti laiptus į rampas, jei to reikia
- pasirūpinti, kad lauko baldai nekliudytų praėjimui
- būkite atsargūs, esant ledui, eikite žole, jei takeliai atrodo slidūs ir nelygūs

## **RŪPINIMASIS PĖDOMIS**

Problemos susijusios su pėdomis ar avalyne gali sutrikdyti judėjimą. Jos gali daryti poveikį pusiausvyrai ir padidinti kritimų tikimybę. Taigi svarbu prižiūrėti pėdas ir pasirūpinti tinkama avalyne.

Pranešti gydytojui, jeigu jaučiate pėdų skausmą ar jų jautrumas yra sumažėjęs

Palaikyti savo pėdų nagus trumpus. Jeigu jums sunku juos nukirpti paprašykite draugo ar šeimos nario jums padėti.

Visada avėti batus, basutes ar šlepetes. Norint išvengti kritimų, geriau nevaikščioti basam, su kojineėmis ar pėdkelnėmis.

Avėti batus ar basutes, kurie yra tinkami. Batai kojoms turi suteikti atramą iš abiejų pusių, kurie su žemu padu ir neslidūs.

Stengtis neavėti batų su aukštais kulnais.

Avėti šlepetes, kurios prilaiko pėdą, geriausia, kad užsisegtų. Per laisvos šlepetės gali pasitarnauti neigiamai ir galima užkliūti.

Atkreipkite dėmesį, kad kelnės, sijonas ar chalatas nesivilkėtų žeme.

Jeigu yra artritas, sportbačiai ar minkštą vidpadį turintys batai yra tinkamesni nei įprasti batai. Įsitikinti, kad vidpadžiai nebūtų per stori ir nesukeltų nestabilumo, nejaučiant grindų, esančių po kojomis.

# IV DALIS

## Kritimai ir kaip jų išvengti?



Kritimai vyresniame amžiuje dėl senatvinių organizmo pokyčių, kaip kad suprastėjusios koordinacijos, pusiausvyros, yra pakankamai dažni. Jie kelia pavojų ne tik fizinei, bet ir psichologinei žmogaus sveikatai. Žmogaus fiziškumą kritimai paliečia sukeltomis traumomis, o psichologinę sveikatą patiriamu stresu ir baime vėl nukristi. Tačiau svarbu tai, kad yra daugybė būdų, kaip galima sumažinti kritimų riziką. Kai kurios sveikatos būklės, vaistai ir avalynė gali paveikti galimybę tvirtai stovėti ant kojų. Laikui bėgant galima nepastebėti, kaip sveikata pamažu kinta. Tad svarbu reguliariai tikrintis sveikatą, norint pastebėti pokyčius, ir taip apsisaugoti nuo kritimų. Ką galima padaryti, kad būtų išvengta kritimų?



Dėmesį reikėtų atkreipti į:

1. **Fizinį aktyvumą** – senstant fizinės ypatybės kinta. Todėl fizinė veikla ar pratimai, skirti lavinti ištvermę, lankstumą, jėgą bei pusiausvyrą gali padėti jaustis stipresniais ir labiau savimi pasitikinčiais - taip sumažinti kritimų riziką.
2. **Mitybą** – svarbu stebėti savo apetitą ir stengtis maitintis sveikai. Visada geriau užkandžiauti dienos eigoje negu vienu kartu suvalgyti didelį maisto kiekį. Pakankamas energijos užtikrinimas maistu yra svarbus, norint išlikti sveikam ir taip užkirsti kelią kritimams.
3. **Skysčių vartojimą** – skysčių svarba yra tokia pati reikšminga kaip ir maisto. Jeigu pakankamai nevartojama skysčių, greičiausiai lengvai svaigs galva, o tai padidins riziką nukristi. Reikia išgerti šešias – aštuonias vandens stiklines per dieną.
4. **Akių sveikatą** – regėjimas palaipsniui silpnėja ir tai gali vesti prie suklupimų ar pusiausvyros praradimo. Reikia tikrintis regėjimą reguliariai – bent kartą į metus. Akių patikros metu bus nustatytos bet kokios regėjimo problemos, pasiūlomas gydymas ar atnaujinami akinių lęšiai. Senstant susiduriama su tokiomis akių ligomis, kaip glaukoma ir katarakta, o tai apsunkina matymą bei pusiausvyros ir koordinacijos palaikymą.

5. **Klausa** – metams bėgant prastėja klausa, ji ne tokia puiki kaip seniau. Jeigu klausa suprastėjo, reikia kreiptis į gydytoją, nes klausa gali paveikti pusiausvyrą. Klausos problemos, tokios kaip uždegimai ar prisikaupusi siera, dažnai gali būti lengvai ir paprastai pagydomos. Tiesa, kai kurių sutrikimų atvejais gali prireikti ir sudėtingesnio gydymo.
6. **Vartojamus medikamentus** – kai kurie medikamentai gali slopinti ir versti jaustis silpnai ir taip pat paveikti pusiausvyrą. Gydytojas turi žinoti, jeigu atsiranda pašalinis vaistų poveikis.
7. **Kaulų sveikatą** – kaulų struktūra kinta senstant: mažėja kaulinio audinio. Mažesnė kaulų masė reiškia, kad kaulai yra silpnesni ir gali lengviau lūžti. Tad norėdami kaulus palaikyti sveikus ir stiprius, reikia valgyti kalcio turinčius produktus, gauti pakankamai vitamino D iš saulės arba papildų bei atlikti fizinius pratimus su savo kūno svoriu. Stiprūs kaulai ne tik sumažina kritimo tikimybę, bet ir nukritus padariniai kūnui būna daug mažesni nei tų, kurių kaulai silpni.
8. **Tinkamą avalynę** – problemos susijusios su pėdomis ar avalyne, gali turėti įtakos pusiausvyrai ir padidinti suklupimų bei kritimų riziką. Svarbu savo gydytojui papasakoti apie patiriamas su pėdomis susijusias problemas.
9. **Namų aplinką** – pasirūpinkite, kad jūsų namų aplinka būtų saugi. Didžioji dalis kritimų įvyksta būtent namuose.



# V DALIS

## Mitai apie vyresnių žmonių kritimus



**Mitas Nr. 1.** Kritimai įvyksta kitiems žmonėms, bet ne man. Realybė: Dauguma žmonių galvoja – „tai man nenutiks“. Tačiau tiesa yra tokia, kad Amerikoje vienas iš keturių vyresnio amžiaus žmonių patiria kritimą kiekvienais metais. Ne išimtis ir Europoje.

**Mitas Nr. 2.** Kritimai vyresniame amžiuje yra normalu. Realybė: kritimai nėra normali senėjimo dalis. Jėgos ir pusiausvyros pratimai, vaistų prisižiūrėjimas, akių, klausos patikra ir saugesnės aplinkos susikūrimas padeda išvengti kritimų.

**Mitas Nr. 3.** Jeigu mažiau judėsiu, nenukrisiu. Realybė: kai kurie žmonės tiki, kad geriausias būdas išvengti kritimų yra būti namuose ir mažai judėti. Tai netiesa. Fizinės veiklos padeda išlikti nepriklausomu, nes lavinama jėga ir lankstumas. Socialinės veiklos taip pat naudingos visuminei sveikatai.

**Mitas Nr. 4.** Jeigu būsiu namuose, išvengsiu kritimų. Realybė: daugiau nei pusė kritimų įvyksta namų aplinkoje, todėl svarbu įvertinti savo namus dėl kritimų pavojaus. Sutvarkyti paprastus, bet rimtus pavojus kaip kad besimėtantys daiktai, slidinėjantys kilimai ir pasižiūrėti, ar geras apšvietimas. Galima atlikti paprastas namų modifikacijas kaip kad pakeisdami slidžius kilimėlius vonioje į neslidžius, pasirūpindami atramomis laiptinėje ar slydimą mažinančiais dažais ant laukinių laiptelių.

**Mitas Nr. 5.** Raumenų jėga ir lankstumas negali būti atstatyti. Realybė: kol mes prarandame raumenų masę sendami, pratimai gali iš dalies atstatyti jėgą ir lankstumą. Niekada nevēlu pradėti sportuoti. Net jei viso gyvenimo metu nesportavote. Judėjimas padės įvairiapusiškai, taip pat padės apsisaugoti nuo kritimų.

**Mitas nr. 6.** Vaistų vartojimas nepadidina mano kritimo rizikos. Realybė: bet kokių vaistų vartojimas gali padidinti kritimų riziką. Medikamentai gali paveikti žmones daugybe skirtingų būdų ir kartais juos apsvaiginti ar migdyti. Reikėtų imtis atsargumo priemonių pradedant vartoti naujus vaistus. Pranešti gydytojui ar vaistininkui apie pašalinius poveikius, pasitarti apie vaistų tarpusavio suderinamumą.



**Mitas Nr. 7.** Nebūtina kiekvienais metais tikrintis regos. Realybė: rega yra dar vienas rizikos faktorius patirti kritimą. Senėjimas yra susijęs su kai kuriomis regėjimo praradimo formomis, kurios padidina riziką nukristi ar patirti traumą. Žmonės, kurie turi regos problemų yra dvigubai didesnėje rizikoje nukristi nei tie, kurie neturi regos problemų. Taigi akis reikėtų tikrinti bent kartą metuose ir atnaujinti savo akinius. Taip pat svarbu žinoti, kad prasčiau matantiems šiais laikais gali padėti išmaniosios technologijos, pasiūlydamos daugybę funkcijų.

**Mitas Nr. 8.** Vaikštytynės ar lazdelės naudojimas panaikins mano nepriklausomybę. Realybė: pagalbinės vaikščiojimo priemonės yra labai svarbios, norint padėti daugybei vyresnių žmonių išlaikyti ar net pagerinti mobilumą. Vis dėlto, pasirūpinkite, kad priemonės, kurias naudojate, būtų saugios. Geriausia šiuo klausimu kreiptis į kineziterapeutą, kuris galės nustatyti tinkamą vaikštytynės ar lazdelės aukštį bei pademonstruoti, kaip ja naudotis.

**Mitas Nr. 9.** Man nereikia kalbėtis su šeimos nariais ar sveikatos specialistais, jei aš susirūpinęs savo kritimo rizika. Aš nenoriu jiems to pranešti, aš noriu išlaikyti savo nepriklausomybę. Realybė: Kritimų prevencija yra komandinė pastanga. Reikėtų papasakoti savo gydytojui, šeimos nariams ar kam kitam, kuris gali jums padėti išlaikyti mobilumą ir sumažinti kritimų riziką.

**Mitas Nr. 10.** Man nereikia kalbėti su savo tėvais, žmona ar vyru ar kitu suaugusiuoju, jei aš susirūpinęs apie jų kritimo riziką. Tai juos emociškai sužeis ir tai ne mano reikalas. Realybė: leiskite jiems žinoti apie savo susirūpinimą ir pasiūlykite pagalbą – padėkite išlaikyti aukščiausią nepriklausomumo lygį. Yra daugybė dalykų, kuriuos galima padaryti, įtraukiant pavojų pašalinimą iš namų, surandant kritimų prevencijos programą bendruomenėje ar užregistruojant vizitui pas akių gydytoją.

# VI DALIS

## Miego reikšmė sveikatai ir griuvimų prevencijai

Miegas yra natūrali paros ciklo dalis, kurios metu organizmas atsistato. Kol miegame, kūnas atkuria imuninę, nervinę ir net kaulų-raumenų sistemas. Kai kurie hormonai ir su smegenimis susiję baltymai taip pat gali atsinaujinti miegant. Tad jeigu prastai ar nepakankamai miegame, kūnas negauna laiko, kurio jam reikia atsinaujinti. Tuomet jis iš lėto pradeda prasčiau funkcionuoti ir tai paveikia didžiąją dalį organizmo sistemų, taip pat prisideda prie griuvimų rizikos. Tyrimais nustatyta, kad per mažas miego kiekis gali vesti prie prastesnio imuniteto ir sutrikdytos hormonų veiklos. Miego trūkumas – tai tam tikra streso forma, kurią patiria kūnas.

Jeigu miegas pilnavertis, tai žmogus atsibunda pilnas energijos ir pasiruošęs dienai, tačiau jei miego kokybė prasta, miegama per mažai ar per ilgai: atsibundama irzliu ir vangiu, žmogus būna neproduktyvus, ilgalaikis blogas miegas susijęs su diabetu, nutukimu, širdies ligomis ir pirmalaikiu senėjimu.





## Kaip miegas kinta senstant?

Senstant dažniau pabundama dėl natūralaus su amžiumi susijusio miego ciklo pokyčių ar dėl kitų problemų. Miego kokybė gali suprastėti, nes lėtojo miego fazė sutrumpėja ir greitojo miego fazė pailgėja. Manoma, kad su miegu susijusios problemos prasideda dar būnant vidutinio amžiaus – tada, kai žmogus produktyviausias. Hormonų pokyčiai kartu su darbu ar šeima susijusiais stresoriais yra atsakingi už nemigos naktis. Vis dėlto nėra itin tikslių priežasčių, dėl ko senatvėje sutrinka miegas, bet aišku, kad miego problemos yra dažnos vyresniame amžiuje.

Senstant, šios problemos gali prisidėti prie prastenės miego kokybės:

- Miego higiena. Miego higiena yra tokia praktika, kuri užtikrina efektyvų miegą ir skatina buvimą aktyviu dieną. Ji padeda išvengti miego sutrikimų. Prasta miego higiena yra didžiausia priežastis, dėl ko atsiranda su miegu susijusios problemos tarp visų amžiaus grupių žmonių, įtraukiant ir senjorus. Miegas yra lengvai sutrikdomas dėl aplinkos įtakos ir prasti įpročiai, kaip kad kofeino, alkoholio vartojimas, snaudimas dienos metu yra dažni trikdžiai.
- Cirkadinio ritmo pokyčiai. Kūnas turi 24 valandų vidinį laikrodį vadinamą cirkadiniu ritmu, kuris kontroliuoja biologines funkcijas. Asmenins cirkadinis ritmas reguliuoja, kada atsikeliamas ryte ir kada jaučiamas mieguistumas naktį, taip pat laiką, kada žmogus produktyviausias. Kai kurios situacijos kaip kad netinkamas medikamentų vartojimas, keliavimas skirtingomis laiko zonomis ir smegenų sutrikimai, gali sukelti šių ritmų išsiderinimą, o tai gali tapti didele problema.



Žinoma, kad žmonės miega negiliai ir trumpiau, būdami vyresni, nors jiems reikia tiek pat miego kaip ir reikėjo jaunystėje. Daugiau nei pusė žmonių, kuriems daugiau nei 65 metai, turi dažnų miego problemų, kaip kad nemiga. Vyresnių žmonių gilios miegos stadijos tampa labai trumpos ar net visai dingsta. Šis pokytis gali būti normali senėjimo dalis arba tai gali būti kai kurių medicininių būklių, kurios yra dažnos šioje amžiaus grupėje, sukeltas reiškinys. Pavyzdžiui:

- Hormonų pokyčiai. Pokyčiai moters kūne dėl menopauzės, kurie pasireiškia karščio pylimu, nerimu ar širdies virpėjimu, gali turėti didelę įtaką miegui. Sumažėjus augimo hormono ir melatonino kiekiui gali pakisti miego reguliacija.
- Skausmas. Skausmas dažna prasto miego priežastis tarp vyresnių žmonių. Nuo artrito iki reumens, skausmas ar nepatogumas yra dažna problema. Net maži skausmai gali sutrikdyti miegą.
- Šlapimo pūslės kontrolės problemos. Dažnas norėjimas šlapintis naktį gali sukelti prabudimus tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų. Vyrai dažnai prabunda šlapintis dėl padidėjusios prostatos, o moterys dėl sumažėjusios tarpvietės raumenų jėgos ir kontrolės.
- Miego sutrikimai. Miego apnėja, neramių kojų sindromas ar nemiga yra dažnai patiriamos senstant.
- Medikamentai. Kai kurie vaistai gali sutrikdyti miegą, paveikdami jo fazes ir taip darydami įtaką jūsų pailsėjimo jausenai atsikėlus.



# VII dalis

## Emocinė sveikata ir griuvimų prevencijos sąsajos



Pozityvus mąstymas yra reikšmingai svarbus gyvenimo kokybei ir trukmei, tai pagrįsta medicininiais įrodymais. Pozityvūs žmonės gyvena ilgiau, sveikiau ir džiaugsmingiau negu negatyvūs žmonės. Tie asmenys, kurie lengvai prisitaiko prie pokyčių ir lengvai sprendžia iškilusias problemas, lengviau įveikia sveikatos iššūkius nei tie, kurie priešinasi pokyčiams. Pesimistiški žmonės kaupia stresą, dėmesį kreipia į nesėkmes ir nenoriai žvelgia į ateitį. Šis gyvenimo matymas daro įtaką santykiams, darbui ir sveikatai. Buvimas pozityviu ir tikėjimas padeda išlaikyti pusiausvyrą tarp minčių ir kūno. Žmonės, kurie yra emociškai ir dvasiškai stabilūs, turi didesnę troškimą gyventi, o vien tai prailgina gyvenimo trukmę.

Senatvė į gyvenimą atneša daugybę pokyčių ir išlikti pozityviam ir laimingam ne visada taip lengva. Šiuo gyvenimo laikotarpiu galimos artimųjų netektys, netikėtos sveikatos problemos, gyvenimo vietos pasikeitimas, vaikų išsikraustymas, darbo užbaigimas ir kiti stresą keliantys pokyčiai.

Vis dėlto, senatvė ir neigiamas nusiteikimas nėra vienas nuo kito priklausomi. Senstant taip pat galima tapti laimingesniu ir geriau valdyti savo emocijas nei jaunystėje ar būnant vidutinio amžiaus. Yra tyrimuose nustatyta, kad pesimizmas gali padidinti mirimo riziką ankstesniame amžiuje. Pavyzdžiui:

Nyderlanduose atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo tūkstantis 65 - 85 metų amžiaus žmonių parodė, kad tie, kurie save apibūdino kaip optimistais, turėjo 55% mažesnę riziką mirti nei pesimistai dešimties metų tyrimo metu. Taip pat tame pačiame tyrime nustatyta, kad rizika mirti dėl širdies ligų buvo 23% mažesnė tarp optimistų. Kitame tyrime, atliktame Jungtinėse Amerikos Valstijose, kuris truko daugiau nei dvidešimt metų, nustatyta, kad žmonės su teigiamu požiūriu į gyvenimą gyveno net septynis metus ilgiau nei tie, kurie turėjo neigiamą požiūrį. Dar viename amerikiečių tyrime rasta, kad pesimistai turi 19% didesnę tikimybę mirti bet kuriuo gyvenimo momentu nei optimistai.





Požiūrio pokytis iš neigiamas į pozityvų yra sudėtingas ir reikalauja daug sąmoningų pastangų ir praktikos. Būdai, kaip tai pakeisti:

- Išmokti atpažinti neigiamas mintis. Stebėti savo mintis ir keisti, kai tik jos atsiranda.
- Negatyvias mintis pakeisti pozityviomis mintimis. Vietoj nuolatinio galvojimo, kad nesu produktyvus ir tokiu jau nebūsiu, išmokti įvertinti ir pastebėti, kas jus daro produktyviais.
- Pažiūrėti į savo negatyvias mintis iš kito taško. Gyvenime labai mažai kas juoda arba balta ir nuoširdus savo jausmų analizavimas arba jų užsirašymas gali padėti pastebėti, kad pakliuvote į neigiamų minčių spąstus. Jausmai yra jausmai. Jie nėra faktai ir dažnai jausmai nesutampa su gyvenimo situacijų realybe. Jeigu pavyksta rasti nesutapimus, galima pradėti reguliuoti savo mąstymą.
- **Pasakymas negatyvioms mintims stop, kai pastebima, kai pastebima, kad jos yra nuolatos. Ir kaip daugybė netinkamų įpročių, negatyvumas sukelia riziką sveikatai, senėjimui ir tuo o tuo pačiu griuvimams. Žmonės nuolat paskendę negatyviose mintyse yra įsitemę, patiria daugiau streso, nėra tokie atidūs, todėl dažniau griūva ar kitaip susižeidžia.**

Siekiant emocinio stabilumo ir laimės puoselėjimo senatvėje, rekomenduojama neatsisakyti paramos iš kitų žmonių. Santykių nebuvimas veda prie izoliacijos ir depresijos. Puoselėti santykius su savo artimaisiais. Daugybėje tyrimų nustatyta, kad stiprūs socialiniai ryšiai veda prie ilgesnio, sveikesnio ir laimingesnio gyvenimo. Ieškoti naujų draugysčių. Tai galima padaryti prisijungiant į sporto klubą, gyvenamosios vietos, mėgstamo hobbio bendruomenę.

# VIII DALIS

## Mitybos reikšmė vyresniame amžiuje



Jeigu mityboje trūksta maistinių medžiagų ar valgoma per daug ar per mažai, to rezultatas bus sveikatos problemos, prasta savijauta, ypač vyresniame amžiuje. Nors gali atrodyti, kad mityba tiesiogiai veikia tik svorį, tačiau prasta mityba sukelia ir tokias rimtas sveikatos problemas kaip diabetas, širdies ligos, aukštas kraujo spaudimas, vėžys ir osteoporozė. Teisingai maitinantis galima sumažinti tikimybę susirgti šiomis ligomis ir pagerinti gyvenimo kokybę bei prailginti jo trukmę.

Sveika mityba padeda senti palengva. Sveikatai palanki mityba, kai maistingos medžiagos, kurių reikia, po maisto virškinimo yra absorbuojamos virškinimo sistemos. Beveik viskas, ką valgome turi tam tikrų maistingų medžiagų, bet kai kurie produktai turi daugiau makro maistingų medžiagų – tokių, kurias kūnas naudoja didesniu kiekiu, ir kurias sudaro baltymai, angliavandeniai, riebalai ir mikro maistingos medžiagos – tokios, kurių kūnui reikia mažesnio kiekio, kaip



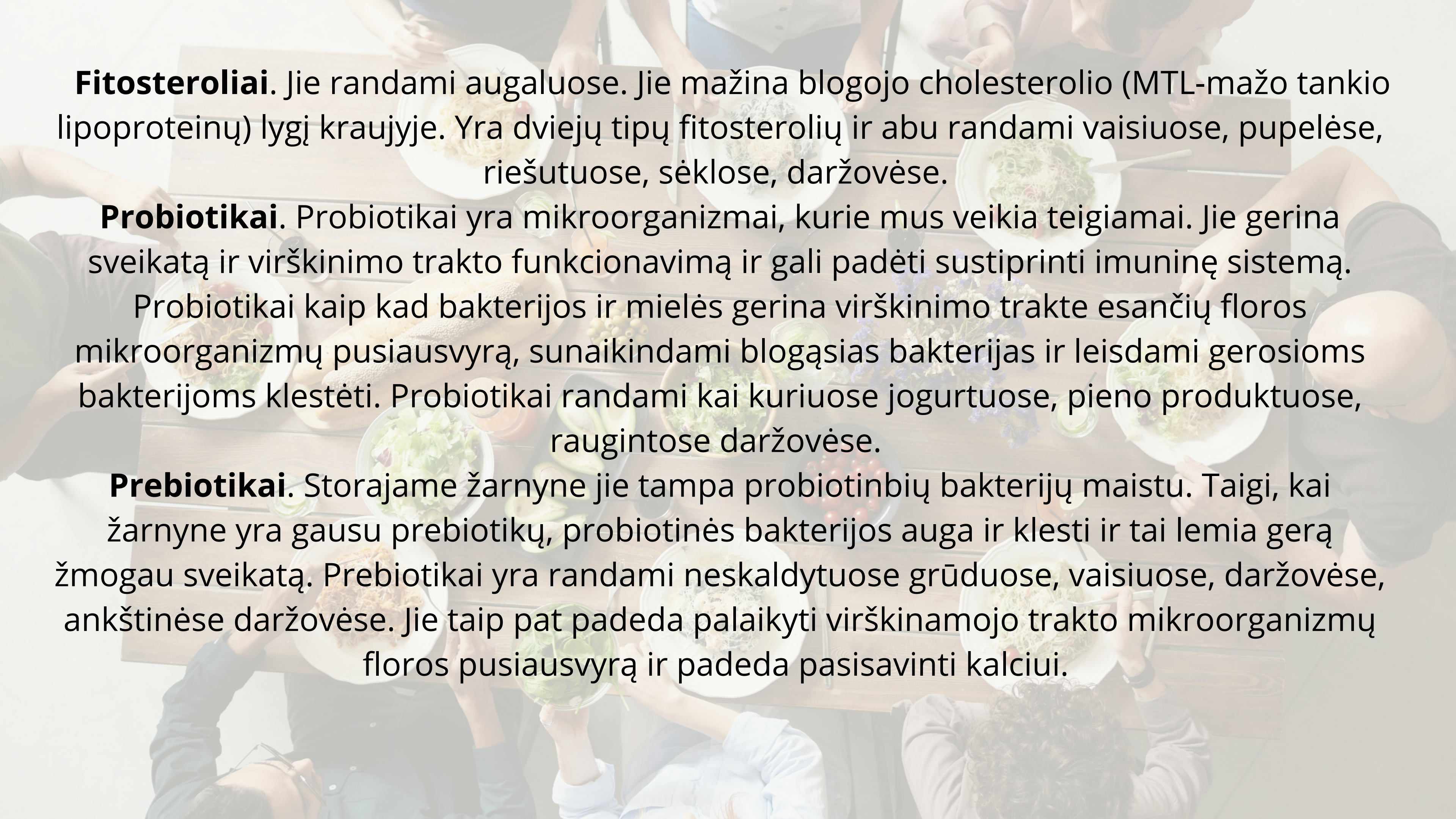
Kai kurie maisto produktai turi papildomų ypatybių, kurios didina naudą sveikatai ir padeda palaikyti imuninę sistemą stiprią, kuri silpnėja senstant. Šie papildomi komponentai gali būti:

**Antioksidantai.** Jie padeda kovoti su laisvaisiais radikalais, kurie atsiranda dėl oksidacijos. Pastaroji yra elektronų ir atomų praradimas, o laisvieji radikalai gali pažeisti ląsteles ir sukelti ligas bei kūno nykimą. Oksidacija didėja senstant, tad antioksidantai tampa vertinga medžiaga, norint suvaldyti senėjimą. Maistas, kuriame yra vitaminų A,C,E beta karoteno, seleno ir likopeno yra turtingas antioksidantų šaltinis. Daugiausia ryškiaspalvių vaisių ir daržovių savyje turi svarbių antioksidantų, kurie yra naudingesni pasisavint per maistą negu papildų forma. Antioksidantai taip pat padeda palaikyti stiprią imuninę sistemą.

**Bioflavanoidai.** Tai ryškių spalvų pigmentai randami vaisiuose ir daržovėse. Tai antioksidantų rūšis, reikalinga vitamino C pasisavinimui. Jie taip pat stiprina kraujagyslių sieneles ir turi priešuždegiminių savybių.

**Omega** (-3 ir -6) riebiosios rūgštys. Šie reikšmingi aliejai yra randami žuvyje, mėsoje, kiaušiniuose, riešutuose, kukurūzuose, rapsų ir linų sėmenų aliejuose. Nustatyta, kad omega riebalų rūgštys galimai apsaugo nuo širdies ligų, sumažina reumatoidinio artrito, depresijos, astmos simptomus. Šios riebiosios rūgštys yra geriausiai pasisavinamos, kai gaunamos iš maisto, o ne papildų.





**Fitosteroliai.** Jie randami augaluose. Jie mažina blogojo cholesterolio (MTL-mažo tankio lipoproteinų) lygį kraujyje. Yra dviejų tipų fitosterolių ir abu randami vaisiuose, pupelėse, riešutuose, sėklose, daržovėse.

**Probiotikai.** Probiotikai yra mikroorganizmai, kurie mus veikia teigiamai. Jie gerina sveikatą ir virškinimo trakto funkcionavimą ir gali padėti sustiprinti imuninę sistemą.

Probiotikai kaip kad bakterijos ir mielės gerina virškinimo trakte esančių floros mikroorganizmų pusiausvyrą, sunaikindami blogąsias bakterijas ir leisdami gerosioms bakterijoms klestėti. Probiotikai randami kai kuriuose jogurtuose, pieno produktuose, raugintose daržovėse.

**Prebiotikai.** Storajame žarnyne jie tampa probiotinbių bakterijų maistu. Taigi, kai žarnyne yra gausu prebiotikų, probiotinės bakterijos auga ir klesti ir tai lemia gerą žmogau sveikatą. Prebiotikai yra randami neskaldytuose grūduose, vaisiuose, daržovėse, ankštinėse daržovėse. Jie taip pat padeda palaikyti virškinamojo trakto mikroorganizmų floros pusiausvyrą ir padeda pasisavinti kalciui.



# IX DALIS

## Vyresnių žmonių pusiausvyros lavinimas bei griuvimų prevencijos priemonių taikymas

Tik pradėjus mankštintis, rekomenduojama pradėti nuo vaikščiojimo, plaukimo, važinėjimo dviračiu, lengvo bėgimo, šokių ar kitų fizinių veiklų parenkant lengvesnius pratimus atsižvelgiant į fizinį pajėgumą. Vėlesniame etape būtų galima įtraukti užsiėmimus su svarmenų kilnojimu ir kitais didesnio fizinio pajėgumo reikalaujančiais pratimais. Atlikant įvairius pratimus vidutiniu intensyvumu (kai pulsas yra apie 70 proc. nuo maksimalaus, tai galėtų būti apie 120–130 k./min) ilgesnį laiką (20–35 min) stiprinsime raumenis, kaulus, gerinsime širdies bei kraujagyslių ir kvėpavimo sistemas, taip pat bendrą organizmo darbingumą. Be to, jei reikia, galite atsikratyti antsvorio, apsaugoti širdį nuo ligų rizikos, sumažinti kraujospūdį, padidinti kraujyje didelio tankumo lipoproteinų kiekį, kad optimizuotumėte bendrą cholesterolio kiekį ir apsisaugotumėte nuo aterosklerozės.

Prieš pradėdant mankštintis būtina žinoti savo ramybės pulsą ir kaip jį matuoti. Tai galima matuoti uždėjus pirštus ant riešo arba ant kaklo, ar pasitelkti matavimo prietaisus.



Norint kryptingai mankštintis, reikia žinoti savo pulsą, t.y. širdies susitraukimo dažnį esant ramybės būklei ir jo didžiausias reikšmes. Normalus pulsas ramybės būsenoje turėtų 60-80 tviksnių per sekundę. O maksimalų galima paskaičiuoti pagal formulę:

$$\text{ŠSDmax} = 220 - \text{sportuotojo amžius metais}$$

Norint pasiekti pakankamą sveikatinimo poveikį, reikia mankštintis tokiu intensyvumu, kad pulsas padidėtų iki 65–80 % maksimalaus dydžio. Jei nenustatėte jo, orientuokitės, kad pradiniam etape pulsas būtų 100 ir ne didesnis kaip 130 k./min. Jei mankštinsitės 3 kartus per savaitę po 25–35 min, jau po 3–4 mėnesių pajusite objektyvų savo būklės pagerėjimą. Taigi pradedantieji turėtų mankštintis, kai jų pulsas yra apie 50-60 proc. nuo maksimalaus, o pažengusieji apie 60-70 proc. nuo maksimalaus. Kiekvieną mankštą būtina suskirstyti į tris dalis: apšilimas, pagrindinė dalis ir atvėsimas.



## Pusiausvyros įvertinimo metodika

Testas „Medis“ - tai stovėseną ant vienos kojos

Pradinė padėtis – stovėti ant vienos kojos, kitą koją sulenkti per kelią ir padą atremti į atraminės kojos vidinę dalį blauzdos ar šlaunies lygyje. Rankas pakelti į viršų, delnus suglausti, alkūnės turi būti kuo arčiau ausų. Galimi du testavimo variantai, kai stovima atsimerkus arba, kai stovima užsimerkus. Stovėsenos atsimerkus įvertinimas: puiku – stovėta 60 sek., gerai – 30 sek., blogai – mažiau nei 17 sek. Stovėsenos užsimerkus įvertinimas: puiku – 30 sek., gerai – 10 sek., blogai – mažiau nei 10 sek.

Projektas finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, administruojamo Sveikatos apsaugos ministerijos.

