Nadeszły dobre czasy dla starości

Nie, ten tytuł to nie ponury żart. Nie jest też on prowokacją. Zamierzam udowodnić, że doczekaliśmy się czasów najlepszych (jak do tej pory w historii ludzkości) dla ludzi starych. A wiele wskazuje, że będą one jeszcze lepsze, mimo, że ekonomiści straszą nas załamaniem rynku emerytur.

Ma się to stać dopiero w 2050 roku, zatem nie ma się czym przejmować, gdyż po pierwsze, wielu z nas już tego nie doczeka, a po drugie jestem przekonana, że do tego nie dojdzie. Dzisiejsza młodzież znajdzie jakiś sposób na to załamanie. Przecież nie będzie sobie psuła życia na starość.

Naczytałam się dużo o tym, jak się nie zestarzeć, bo, oczywiście, nie podoba mi się to, że jestem stara. I co znalazłam? Dosyć naiwnie brzmiące rady próbujące przekonać ludzi, że mogą uniknąć starości. Nie jest to możliwe. Żeby żyć trzeba się urodzić. A co dalej? No cóż, starzejemy się od pierwszej godziny naszego życia, a w ostatniej umieramy. Taka jest kolej rzeczy.

Jednak nasza starość, starość w XXI wieku, wygląda lepiej, niż starość naszych dziadków, a nawet naszych rodziców. Co o tym świadczy? Przede wszystkim to, że coraz dłużej żyjemy. Przewidywalna długość życia w Polsce wynosi obecnie 80 lat dla kobiet i 72 lata dla mężczyzn. Statystycznie rzecz biorąc, będziemy żyć o 10 lat dłużej niż nasi rodzice. Ale nie to jest najważniejsze, lecz fakt, że wolniej się starzejemy, dłużej niż oni zachowując sprawność umysłową i fizyczną. O ile dłużej w przypadku każdego konkretnego człowieka? Zależy to w równym stopniu od czynników, na które nie mamy wpływu, czyli naszych wrodzonych predyspozycji (takich jak odporność, brak dziedzicznych skłonności do chorób) i szczęścia (bo przecież każdy może ulec wypadkowi) jak i od stylu życia, który sami wybieramy i który możemy zmieniać, także na starość.

Co ludziom starym oferuje współczesny świat?

Oferta ta powstaje na naszych oczach. To my, ludzie po 50 roku życia mamy z niej korzystać. Najbardziej spektakularną propozycją są Uniwersytety Trzeciego Wieku. To absolutnie nowe zjawisko w życiu społeczeństw zachodnich, wymyślone przez nas (ludzi w podeszłym wieku) i przez nas kreowane.

Są jednak również drobniejsze propozycje, świadczące o tym, że dla seniorów buduje się specjalna „przestrzeń życiowa". Najłatwiej ją dostrzec i zrozumieć, śledząc ofertę rynkową adresowaną do emerytów. Najświeższym „towarem" z tej oferty były zniżkowe wyjazdy na wczasy do Hiszpanii. Zorganizował je rząd hiszpański dla polskich emerytów w terminach poza sezonem. Na pewno tego rodzaju propozycji (znanych już emerytom zachodnim) będzie w Polsce coraz więcej. Mają one z jednej strony ułatwić nam podróżowanie, a z drugiej utrzymać przez cały rok „na chodzie" ośrodki wczasowe, zatrudniające wielu młodych ludzi.

Oczywiście nikt nam nie robi łaski. Nie wolno myśleć w ten sposób. Wyjazdy dla emerytów świadczą o tym, że świat docenia nas jako grupę społeczną, na której można zarobić, ale trzeba się o to postarać. Stąd także zniżki na bilety do kin, czy na wizyty u fryzjera (wtedy, gdy młodsi siedzą w „robocie"), albo specjalne bilety zachęcające do korzystania z kolei (gdy młodsi podróżują samochodami). Mamy też kosmetyki z napisem na etykiecie 45+, 50+, a nawet 60+, a także pojawiły się telefony komórkowe przystosowane do naszych potrzeb. Z pozostałym sprzętem elektronicznym jest już gorzej, przeważnie posiada on zbyt wiele funkcji oraz zbyt małe literki i cyferki na różnych guziczkach. Ciągle beznadziejnie jest z odzieżą dla starszych ludzi, butików specjalnie dla nas nie ma, a w sklepach ogólno dostępnych nie ma sprzedawców, którzy umieliby nam doradzić. Przeważnie są oni na to, po prostu, za młodzi. Za granicą, zwłaszcza w Niemczech, butiki z szyldem „50+" to żadna nowość.

Postęp medycyny i opieki lekarskiej

Niemal słyszę Wasz śmiech, Drodzy Czytelnicy, śmiejecie się z mojej naiwności: Ha, ha…jaki postęp, jakiej opieki ?… Wystarczy wejść do pierwszej z brzegu przychodni: pełno chorych na raka, kolejki do każdego specjalisty!

Wiem, też czasem muszę pójść do przychodni, jednak jest lepiej niż było. Lekarze już wiedzą jak powstrzymać rozwój chorób nękających nas na starość, takich jak choroby serca, układu pokarmowego, osteoporozy, a także nowotworów. Niektóre choroby ujawniły się dlatego, że dłużej żyjemy. Tak właśnie jest z wieloma rodzajami nowotworów (np. prostaty, piersi) także

osteoporozy (dopiero kilkanaście lat temu upewniono się, że na osteoporozę chorują także mężczyźni. Wcześniej panowie żyli za krótko. Umierali nim dopadła ich osteoporoza) i chorób, które powstają na skutek miażdżycy naczyń krwionośnych (przede wszystkim mózgu i serca). Na wszystkie te choroby są już coraz skuteczniejsze leki. Toteż spotykamy wśród naszych rówieśników panów po trzech zawałach i panie z protezami biodra, a także emerytów, którzy przeszli leczenie onkologiczne i którzy ciągle cieszą się życiem. Przeważnie jednak, gdy lekarz zaczyna ratować nasze zdrowie namawia nas też do zmiany trybu życia. Mówi o tym, próbuje wybić nam z głowy nasze stare przyzwyczajenia, a my go słuchamy pilnie, a potem co?...Nico… Ale o trybie życia powiemy dalej.

Lepsze warunki mieszkania i higieny

To jest oczywiste. Stała temperatura w mieszkaniach, ciepła woda w kranach, kanalizacja, sprzęt gospodarstwa domowego ułatwiający pracę to wszystko sprzyja zdrowiu, gdyż składa się na komfort życia codziennego. Do tego dochodzi higiena, czyli nieszkodliwe dla nas, ale skuteczne w walce z brudem środki czystości, proszki do prania, pasty do zębów, chusteczki jednorazowe. Im mniej bakterii w naszym otoczeniu, tym łatwiej je zwalcza nasz organizm, tym rzadziej narażany jest na infekcje, więc nie trwoni swoich sił obronnych. Przeczytałam informację, że najskuteczniejszym sposobem chronienia się przed zakażeniem grypą jest częste mycie rąk. Powinniśmy to robić zawsze i natychmiast po powrocie do domu, a ponadto przed jedzeniem, po powitaniach z wieloma osobami, zakupami, dotykaniu pieniędzy, odwiedzinami u zasmarkanych wnuczków itp.

Tryb życia: odżywianie się i aktywność

Można naczytać się do woli o zdrowym odżywianiu. Półki w sklepach spożywczych uginają się pod ciężarem produktów z całego świata. Jednak mało kto próbuje poprawić swoje zdrowie, poprzez zmianę odżywiania. Na przykład jeść tak, aby schudnąć, gdy jest zagrożony cukrzycą, albo gdy bolą go stawy, lub ma kłopoty z krążeniem. Woli łykać pigułki, pozostając przy starych nawykach żywieniowych. Dosyć chętnie mówimy o dobrodziejstwach leczenia tradycyjnego, zapominając, że zasadniczym elementem tego leczenia była i jest dieta. Przyjmując pokarm, razem z nim wkładamy sobie do ust produkty, które nam szkodzą: co prawda smakują, ale rujnują zdrowie. Czy mamy świadomość, że w ten sposób wybieramy między pysznym jedzeniem, a zdrowym organizmem?

Podobnie jest z aktywnością fizyczną. Prawie wszystkie bóle kręgosłupa, mięśni, a nawet głowy można wyleczyć odpowiednią gimnastyką. Ćwiczeń leczniczych trzeba nauczyć się od rehabilitanta, ale ogólną sprawność fizyczną można podtrzymywać na zajęciach przeznaczonych specjalnie dla nas, czyli treningach tai chi, jogi, gimnastyki dla seniorów lub spacerów z kijkami. Te wszystkie zajęcia to nowość oferowana starym ludziom. Warto z niej korzystać, gdyż jest rzeczą udowodnioną, iż aktywność fizyczna hamuje starzenie się umysłu.

Jak pogarszamy sobie starość?

 Nie planujemy zawczasu, co będziemy robić po przejściu na emeryturę. Wynika to z tego, że mamy problem z akceptacją starości, nikt nie chce być stary, choć każdy się starzeje. Tymczasem już na długo przed czterdziestką powinniśmy sobie zadać pytanie, co zrobić, aby mieć przyjemną starość.

 Wycofujemy się w zacisze życia domowego, co ogranicza nas umysłowo, zabija ciekawość świata i chęć śledzenia jego rozwoju. Tymczasem uczestnictwo w wydarzeniach bieżących, a nawet nawiązywanie nowych znajomości bez konieczności wychodzenia z domu jest łatwiejsze niż kiedykolwiek dzięki Internetowi.

 Przechodzimy na wcześniejszą emeryturę. Ta decyzja ma niestety dużo wad, choć bywa i tak, że jest jedyna jaka możemy podjąć. Ale jak długo możecie pracujcie i zarabiajcie. Obecnie dosyć chętnie zatrudniani są emeryci w zmniejszonym wymiarze godzin. To jest dla nas dobre. Podnosi naszą emeryturę i mobilizuje nas do dbania o swój wygląd oraz kondycję.

Zakończenie

W sposobie myślenia o starości zachodzi zmiana, korzystna dla nas: obecnych i przyszłych emerytów. Kojarzy mi się ona z tą zmianą, jaką przeżyliśmy w latach sześćdziesiątych. Pamiętacie? Byliśmy wtedy zbuntowaną młodzieżą, która szokowała otoczenie spódniczkami mini, długimi włosami chłopców i „dziką” muzyką. Z naszym pokoleniem zaistniała w życiu społeczeństw kultura młodzieżowa i rynek młodzieżowy. Teraz, gdy jesteśmy emerytami znowu znaleźliśmy się w awangardzie zmian, obecnie dotyczą one starości. Mamy szczęście…

Zofia Zubczewska

{fcomment}