

Pomyślne starzenie się  
to wielka sztuka.  
Kto ją posiada,  
ten i w starości  
znajdzie zadowolenie



Starzenie się jest procesem biologicznym, którego nie można odwrócić. Można jednak pokierować nim tak, by był znośny.

# Ile wiosny jesienią?

**Wiemy, że starość może mieć dwa oblicza – jasne i pomyślne – albo pełne cierpienie, niedołęstwa i samotności. Pytanie „ile wiosny jesienią?” trzeba stawiać sobie szerzej – i to zanim zapędzimy się w lata. Jak żyć, żeby starzeć się pomyślnie i pogodnie? Dziś, dzięki wiedzy, postępom medycyny, uregulowaniom prawnym i usługom społeczno-socjalnym bardziej realne staje się kształtowanie jasnego oblicza starości. Na to, jaka będzie nasza starość, w wielkim stopniu zapracowujemy sobie sami. To zadanie na całe życie. Im wcześniej będziemy o tym pamiętać, przestrzegać pewnych zasad, tym łagodniejsza będzie wchodzenie w starość, tym będzie ona pogodniejsza. To nie tylko kwestia unikania chorób, nałogów, eksploatującego trybu życia, złego odżywiania. Im więcej zdobędziemy umiejętności, wiedzy i wykształcenia, im więcej mamy kondycji fizycznej i psychicznej, tym z wyższego pułapu wchodzimy w starość.**

## **Nie dawaj się chorobom**

Starość jest często uciążliwa i smutna z powodu współistniejących chorób, które dotyczą – niestety – blisko 80 proc. ludzi w podeszłym wieku. Tylko 15 do 20 proc. nie wykazuje w badaniu lekarskim psychologicznym istotnych odchyłań od normy. Choroby

upośledzają codzienne funkcjonowanie nie tylko fizyczne, ale również psychiczne, intelektualne (zaburzenia pamięci, depresje). Czynniki te często kumulują się i dlatego ten ostatni okres starości jest określany jako tzw. życie w niesprawności.

Zadaniem każdego z nas (a nie tylko lekarzy) jest zachowanie aktywnego trybu życia, aby nie poddawać się chorobom – co oczywiście nie zawsze jest możliwe i zależne od naszej woli. Mówi się, że choroby nie wybierają. Osoby starsze cierpią na różne schorzenia, które zaczynają się dużo wcześniej, czasem już w młodości, a ich przebieg jest bardzo różny. Jak żyć, by zmniejszyć ryzyko chorób?

– *Zasady zdrowego starzenia się są podobne jak zdrowego życia – mówi prof. Barbara Bień, kierownik Kliniki Geriatrii AMB. – Po pierwsze – trzeba mieć pozytywne nastawienie do życia, naturę optymisty. Bardziej wczuwać się w sytuację innych osób niż we własną, czyli kierować się empatią – być nastawionym na zewnątrz, na innych ludzi. Natomiast nie skupiać się przesadnie na sobie, na swoich stanach psychicznych, dolegliwościach. Starać się patrzeć na otaczający nas świat z optymizmem, pogodnie. Co nie znaczy, że nie trzeba*

*Pierwszym objawem starzenia się jest miłość do życia.*

*Magdalena Samozwaniec*

obserwować swego zdrowia. Trzeba, ale z umiarem, powiedziałabym – elegancją. Trzeba czytać prasę, książki, oglądać odpowiednie programy, żeby umieć rozumieć swój organizm, porównywać swoje samopoczucie dziś, jutro, zależnie od pewnych okoliczności. Musimy wiedzieć, kiedy się niepokoić; kiedy na przykład ból głowy czy krwawienie z przewodu pokarmowego jest poważnym objawem, a kiedy sprawą banalną. Jeśli mamy wątpliwości, to lepiej pójść do swego lekarza i wyjaśnić sprawę.

Trzeba też znać swoje obciążenia dziedziczne i pamiętać, że zawsze lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Jeśli np. kobieta wie, że jej matka, babcia, ciotka chorowały na raka piersi, to powinna regularnie poddawać się kontroli, ponieważ we wczesnym okresie choroba jest całkowicie wyleczalna. Jeśli ktoś pod względem rodzinnym obciążony jest cukrzycą, to powinien częściej sprawdzać poziom glukozy, wystrzegać się tłustej diety, pilnować masy ciała, zwiększyć aktywność fizyczną. Słowem – zredukować czynniki ryzyka tej choroby. A zatem postępować tak, by starzeć się pomyślnie, to znaczy wchodzić w swój „złoty wiek” z bagażem jak najlepszego zdrowia.

## Niesprawności możesz kompensować

Nie każdy jest tym szczęśliwcem z 20-procentowej grupy starzejących się pomyślnie, bez chorób. Większość z nas posuwa się w latach zwyczajnie, ale możemy kompensować postępujące wraz z wiekiem własne niesprawności, które wynikają z różnych chorób. Jeśli ktoś ma cukrzycę, może tak wyregulować swoje glikemie – trybem życia, dietą i lekami – że jakością jego życia wcale nie odbiega od osoby, która nie ma cukrzycy. Jeśli ktoś ma zaćmę, podda się zabiegowi jej usunięcia, otrzyma sztuczną soczewkę i znów dobrze widzi. Osłabiony słuch można wzmocnić specjalnym aparatem, dysfunkcje ruchu – endoprotezami, zaburzenia hormonalne (np. nie-

doczynność tarczycy) – leczeniem hormonalnym itd. Jeśli natomiast niesprawność, ułomność jest w jakimś stopniu nieodwracalna – pozostaje nie tyle akceptacja, co – przede wszystkim

**Żyjemy coraz dłużej. W ciągu ostatniego stulecia przeciętna długość życia w Europie wzrosła o 27 lat i obecnie w Polsce wynosi w przypadku mężczyzn – 70,7 lat, kobiet – 79,2 lat. W ostatnim dziesięcioleciu średnia życia mężczyzn w Polsce wydłużyła się o ponad cztery lata, a kobiet o ponad trzy lata. Kobiety żyją dłużej, ale częściej w starości są chore i niedołożne. Mężczyźni żyją krócej, ale zdrowiej – wynika z raportów WHO.**

kim – postawienie sobie celu: starać się usprawniać, utrzymać taką sprawność, żeby nie było gorzej, albo poprawić ją choćby minimalnie w jakimś zakresie, tam, gdzie to możliwe. Tu już bardzo potrzebna jest współpraca z lekarzem, który wskaże możliwe formy pomocy – rehabilitację, psychoterapię, a przede wszystkim – aktywność ruchową. Leżenie przez miesiąc już człowieka od łóżka nie odklei.

Wracamy więc do zasady głównej: zawsze zabiegaj o to, by starzeć się pomyślnie i nie poddawaj się niesprawności. Każdy z nas, dożywając zaawansowanego wieku, jest najlepszym lekarzem i ekspertem od własnego zdrowia. Najlepiej wie, co mu pomaga, a co szkodzi. Powinien starać z tej wiedzy korzystać.

## Bufory bezpieczeństwa

W badaniach przeprowadzonych wśród chińskich stulatków na temat pomyślnego starzenia się większość – mimo iż wykazywała istotne pogorszenie funkcji fizycznych, psychicznych, poznawczych – wyrażała zadowolenie z życia, ze swoich dokonań, poczucie

dużej więzi z rodziną, bycia kochanymi i potrzebnymi rodzinie.

Bieg czasu jest nieuchronny i nawet ci pomyślnie starzejący się wykazują tendencje spadkowe w funkcjach loko-

racji, sprawności. Ale są niezmiennie zadowoleni z obecnej sytuacji, czyli ją akceptują. Najczęściej są to osoby zamieszkujące tradycyjnie w swoich rodzinach, otoczone jakby kopułą bezpieczeństwa, jaką stwarza rodzina.

## Nie rezygnuj z seksu

Wraz z wiekiem, co naturalne, zmniejsza się aktywność seksualna, co nie oznacza, że musi zamierać. Wręcz przeciwnie, pociąg płciowy i zdolność fizycznego reagowania na drugą osobę składają się na pełnię życia, zacieśniają więź emocjonalną i potwierdzają wzajemną atrakcyjność partnerów, pomimo wieku, niedostatków urody. Seks, choć jakościowo inny, może nadal odgrywać ważną rolę – podkreślają specjaliści. Przekonanie, że w starszym wieku jest czymś złym, nieprzyzwoitym czy niepożądanym, to tylko stereotypy. – Istotne, co czuje i co na ten temat sądzi dwoje zainteresowanych ludzi – mówi

*Ten, kto ma spokojne i pogodne usposobienie, łatwiej przyjmuje starość.*

Platon

– Obserwuję to na swoich pacjentach – mówi prof. Barbara Bień. – Osoby owdowiałe czy starzy rodzice pozostający sami, bo dzieci wyjechały gdzieś dalek do pracy, zostają bez tego buforu, tej poduszeczki bezpieczeństwa. I wtedy zwykle dość szybko posuwają się w starości, degradują psychicznie, popadają w depresję. A to zmniejsza odporność, sprzyja infekcjom i przyspiesza moment, kiedy już trudno pomóc sobie samemu. Wtedy potrzebna jest pomoc lekarza. Ale same leki też nie pomogą, trzeba psychoterapii, rozmowy, przede wszystkim ciepła, zrozumienia. Najlepiej, żeby to był ktoś bliski – córka, syn, wnuk. Żeby znalazł czas dla tej osoby – porozmawiał, pomógł, pobyl razem z nią. Trzeba mieć kontakt na co dzień, by pokazać tej osobie, że jest bardzo potrzebna.

Bo poczucie, że jest się nikomu niepotrzebnym, gasi motywację do życia.

### **Na zasłużonym odpoczynku**

Na ogół przejście na emeryturę lepiej znoszą kobiety, bo mają mnóstwo zajęć pozazawodowych. Nareszcie mogą się poczuć żonami, matkami i babciami, często przejmują opiekę nad wnukami. Natomiast mężczyźni rozstając się z tradycyjną funkcją – pracą zawodową i zdobywaniem środków na utrzymanie rodziny – a nie znajdując funkcji zastępczej (działka, hobby, turystyka, rekreacja itd.), o wiele szybciej się starzeją, zaczynają chorować. A jeśli jeszcze, nie daj Boże, zostają sami – bo małżonka odejdzie wcześniej – bardzo ciężko przeżywają tę zmianę. Popadają

prof. Barbara Bień – a nie, co głoszą utarte opinie. Jeśli jest obopólna zgoda partnerów, kontynuują życie seksualne do bardzo późnej starości. To, że czasem chęci seksualne maleją czy wygasają z wiekiem czy z powodu choroby, nie oznaczają, że wygasa miłość. Życie intymne przybiera inne formy. Często dotyk, pieszczota, akceptacja, przytulenie znaczą dla nich tyle samo, co kiedyś intensywny seks. Badania pokazały, że osoby, które były częściej dotykane, miały lepsze samopoczucie i żyły dłużej – w lepszym zdrowiu. Czasem słyży się: całowanie się, przytulanie starszych osób, babci i dziadka, to takie nieestetyczne. Czy aby tak? Przecież i ona, i on równolegle niosą stygmat fenotypowych cech starzenia. Jeśli razem się starzeją, to

i jak najczęściej niech się przytulają, dotykają, trzymają za ręce. Niech się tego nie wstydzą, ponieważ taka wzajemna akceptacja i wyrażanie miłości cielesnym dotykiem, pieszczotą, czułością zastępuje coś, co wydawałoby się, jest już przeszłością. Małżonkowie znając się tyle lat, także w sferze intymnej potrafią wypracować swój własny modus vivendi, akceptowany przez obojga – żeby sobie pomóc i wzajemnie zaspokoić swoje pragnienia. Ważne, by tego nie przerywać, by to kontynuować.

O tym, jak mocno są u nas zakorzenione stereotypy dotyczące seksu, świadczą też badania. W Polsce aktywność seksualną utrzymuje około 30 proc. osób starszych, w Stanach Zjednoczonych – 70 proc.

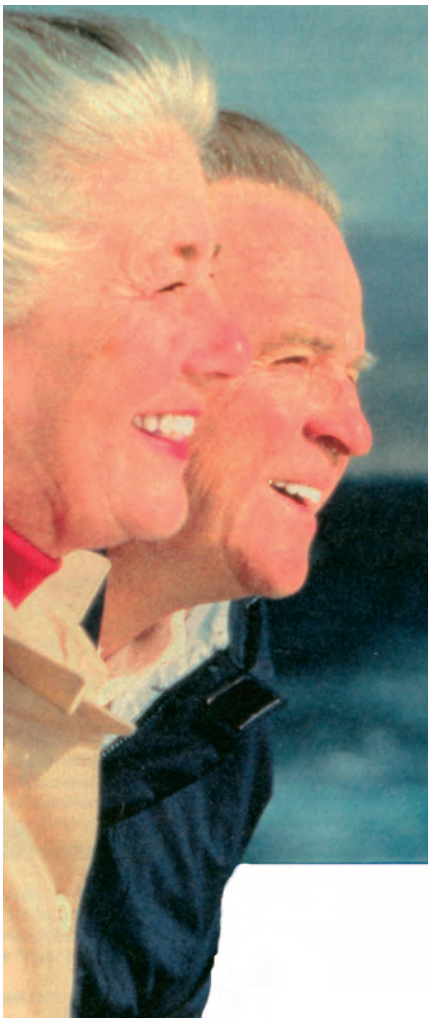


w depresję. Wtedy szczególnie potrzebne jest wsparcie ze strony rodziny. Znalezienie po jakimś czasie drugiego towarzysza życia, przyjaciela nierzadko skutecznie leczy rany, ratuje przed samotnością i powinno być akceptowane przez bliskich. Nie zawsze tak się dzieje, zwykle ze względów ekonomicznych. Dzieci obawiają się uszczuplenia dorobku rodzinnego przez obcą im osobę.

### **Strata po stracie – jak to udźwignąć?**

Jak zauważają geriatrzy i psycholodzy, cały okres starzenia to postępujący ciąg strat. Tracimy włosy, jędrność skóry, szybkość chodu, ostrość wzroku i słuchu. Potem tracimy najbliższych – umierają rodzice i teściowie, dzieci usamodzielniają się i odchodzą. Tracimy przyjaciół, potem swojego najbliższego partnera, a czasem i dziecko. Słowem – przez cały okres starzenia trwa egzamin radzenia sobie ze stratami. Musimy nauczyć się to akceptować.

Pomóc w tym może choćby porównywanie się do równolatków. „Oni też mają te problemy i jakoś sobie radzą, to i ja muszę sobie



poradzić, nie poddam się”. Trzeba też wychodzić do ludzi, utrzymywać kontakty i jak najdłużej różnego typu aktywności. „Jeśli chodziłem do teatru, to warto, żebym to kontynuował. Jeśli wyjeżdżałem na ryby, to nadal

## Przyjmij, że przyjdzie

Trzeba akceptować każdą fazę naszego życia i pamiętać, że zmierzamy do kresu. Akceptacja nie tylko młodości i pełni życia, ale też starości i nieuchronnej śmierci, musi się dokonać

## Nowalijki

*Wiara gdy jeszcze nie umiemy wierzyć  
nadzieja gdy jeszcze nie umiemy ufać  
miłość kiedy jeszcze nie umiemy kochać  
śmieją się świeże pąki  
nowalijki listki  
że starość przychodzi po wszystkim*

*Jan Twardowski*

będę wędkował”. Spotkania, dyskusje, śpiewanie w chórze, a może zaangażowanie polityczne? Tyle jest sposobów kontynuowania aktywności, mimo przybywania lat. Godzenie się z tym, a nie rozpamiętywanie i zamykanie się w sobie. Im lepiej będziemy gospodarować swoimi zasobami – mięśni, sił, serca, intelektu – im lepiej pilnować swoich funkcji narządowych i całego organizmu, tym w lepszej kondycji wchodzić będziemy w starość, dłużej pozostaniemy sprawni i aktywni, skracając okres i poziom niepełnosprawności, który jednak każdego czeka.

w nas samych, w naszym wnętrzu. Jak w pomyślne starzenie wpasować zbliżanie się kresu? Nie ma innego sposobu, jak uświadamiać sobie i godzić się z tym, że jest to nieuchronne. Śmierć jest sprawiedliwa – czeka każdego, niezależnie od pozycji społecznej, zawodowej, majątkowej. Ale to temat tabu, nikt nie chce o tym mówić. Lekarze też nie mówią, bo to nie jest ich rolą. – *Osobiście na co dzień staram się nie myśleć o śmierci* – mówi prof. Bień. – *Po prostu wiem, że jak przyjdzie, trzeba umierać. Żaden bunt, żadna walka nic nie da. Oczywiście, nie trzeba bez przerwy o tym myśleć.* Natomiast każdy rozsądny człowiek powinien się do niej przygotować, uporządkować sprawy rodzinne, materialne, duchowe, nie odkładać tego w nieokreśloną przyszłość, bo przecież kres może przyjść nagle – w wypadku, ataku serca. Żyć tak, by być przygotowanym w każdej chwili, pamiętając, że im więcej mamy lat, tym śmierć staje się coraz bliższa, coraz bardziej prawdopodobna. Ogólną zasadą „dziś jestem, a jutro może mnie już nie być” trzeba wkalkulować w całe swoje życie. Wówczas perspektywa kresu nie zburzy nam w miarę pogodnego przeżywania starości.

*Sylwester Barski*

## Poprawianie urody

Niektórzy mówią, że tuszowanie objawów starzenia się poprzez operacje plastyczne, zabiegi kosmetyczne itp. to ułuda, ponieważ i tak nie zatrzyma procesu starzenia. – *Uważam – twierdzi prof. Bień – że wszystko, co ma szansę poprawić samopoczucie, jest pożyteczne. Jeśli komuś poprawi nastrój likwidacja zmarszczek, przeszczepianie włosów, likwidacja nadmiaru tłuszczu, to dlaczego nie?! To też sposób, by – podobnie jak ubiorem, makijażem – poprawić swoją aparycję i wartość we własnych oczach. Bo najważniejsze, żeby siebie doceniać, dobrze się czuć, bo wtedy inni też inaczej nas postrzegają. Oczywiście, to są jakieś pozory, to nie zmienia nam wieku. Dlatego znacznie lepiej zainwestować w kondycję niż w takie zabiegi. Dobre wygodne buty i spacer, wyjazdy na wycieczki krajoznawcze, pływanie, jazda na rowerze są znacznie tańsze od drogich operacji plastycznych, a o wiele bardziej efektywne dla zdrowia.*