
OBSAH

ÚVOD /5/

Stárnout, či nestárnout — toť otázka. — Dnes nám je čtyřicet nebo padesát, zítra budeme starší. — Jak se „dopravujeme“ do práce a z práce. — Nedostatek pohybu způsobený dopravními prostředky může (ve svých důsledcích) být nebezpečnější než smrtelné úrazy dopravními prostředky způsobené. — Býváme pohodlní, ale co na to mozek, svaly, plíce a klouby? — Lenivět znamená rezivět. — Lidský organismus je vybaven pro činnost, ne pro nečinnost. — Bez „mozkového tréninku“ to nejde.

KAPITOLA PLNÁ PŘÁNÍ aneb O ŽIVOTNÍM STYLU /9/

Nepřidávat léta k životu, ale život k létům. — Člověk by měl začít s aktivní přípravou k stárnutí a na stáří nejpozději v okamžiku, kdy si poprvé uvědomí svůj vyšší věk. — Období mezi 40. a 50. rokem našeho života je rozhodující pro vytváření předpokladů k čínorodému stáří. — Příprava na stáří je stejně důležitá jako příprava na povolání.

Dobré jitro /11/

Vyprazdňování? Je samozřejmé, pokud funguje. Ale když ne? — Studená sprcha? — Zabraňuje otužování „chřipce“? — Otužování a jeho vliv na lidský organismus. — „Domácí tělocvična“ — účinky cvičení, sestava cviků, cvičení a uvolňování.

Dobrou chuť /25/

Ne všechno, co vám chutná, je zdravé. — Vhodný jídelníček nám spolupomáhá k zdravému a dobrému stáří. — Bílkoviny jsou biologicky hodnotné a brání tloustnutí. — Zelenina a ovoce patří k biologicky hodnotným pokrmům, obsahují vitamíny a vlákninu. — Vitamín C a jeho význam pro stárnoucí organismus. — Živočišné tuky se ukládají v tepnách a podporují tloustnutí. — Cukr, cukrovinky, knedlíky nemají biologickou hodnotu, ale kilogramy po nich přibývají. — Kolik má stárnoucí člověk vážit? — Starší člověk a pocit žízně.

Dobry večer /31/

Co můžeme udělat pro to, aby náš večer byl spokojený a hezký? — Jak se zbavit napětí, starostí a únavy z prožitého dne. — Po celodenní činnosti — večerní uvolnění. — Jak přeladit mysl a tělo do klidu a uvolnění. — Aktivita a relaxace — dvě stránky jedné mince. — Relaxační cviky vhodné pro stárnoucí. — Procházka, individuální záliby, aktivní odpočinek a relaxace. — Humor a smích — sport duše.

Dobrou noc /37/

Příprava na spánek nám usnadní dobrou noc. — Prospíme třetinu života. — Normální, fyziologický spánek a změny spánku přicházející s přibývajícím věkem. — Jak se před spánkem odpoutat od starostí a denních problémů. — Má dobře směřovaná postel vliv na spánek?

Na zdraví /42/

Sport. Sportovat, když nám je „více než dvacet“? — Proč sportovat? — Vliv sportu na organismus stárnoucího člověka, na srdce, bránici, zádové svaly, klouby, na zklidnění nervového napětí. — Sport není „zázračný všelék“ proti obtížím. — Sporty vhodné a nevhodné pro vyšší věkové skupiny.

Psychické otužování. Každý člověk má svůj vnitřní svět. Vnitřních světů je tolik, kolik je lidí. — Co dělat, aby adaptační mechanismy dobře fungovaly i k stáru. — Psychické otužování — „trénink“ vlastní adaptační energie, pomáhá při závažných životních změnách a změnách klimatu v mezilidských vztazích. — Lidi potřebují lidi — a k stáru více. — „Přijďte pobejt.“ — „Telefonická návštěva.“ — Stáří a mládí. — Umíme žít přítomnost? — Nesoustředěnost rozptyluje a unavuje. Jak na to? — Život je jedinečný a neopakovatelný. — Umíme žít naplno, teď a zde?

Život, to jsou všední dny /58/

Nemám na nic čas, nevím, co dřív, čas jen letí. — Čas a čekání na autobus, na tramvaj, na výtah, v obchodě. — Umění dát ztrátovým časům pozitivní náplň. — Zloba unavuje, relaxace zotavuje. — Zkracujeme si kouřením život? — Kouření — rizikový faktor tří nejzávažnějších chorob, vyskytujících se ve stáří: rakoviny plic, infarktu srdečního, chronické bronchitidy. — Vyberme si: kouření nebo zdraví.

KAPITOLA PLNÁ POLOPRAVD A POVĚŘ aneb JAK TO VLASTNĚ OPRAVDU JE /67/

Jsou všichni starší lidé nemocní, roztřesení, hloupí a bezpohlavní tvorové? — Místo polopравd, konvencí, pověr, tabu a „tradic“ — informace o stárnutí a stáří.

Je stáří nemoc? /69/

Kde se vzal mylný názor o „nemoci“ zvané stáří? — Historicky známé pokusy o „lécení“ a „vyléčení“ stáří. — Co myslíme zdravím ve stáří. — Subjektivní pocity zdraví a objektivní lékařské nálezy. — Kolik je mezi námi zdravých starších lidí?

V tomto věku mu to už přece nemůže myslet /76/

Postihuje normální stáří rozum, inteligenci, paměť či schopnost přiučit se něčemu novému? — Vědecké výzkumy a pozorování psychologů, lékařů a sociologů.

Sluší se, aby starší člověk měl ještě lásku? /81/

Pohlavní život ve stáří a normální stárnutí v oblasti pohlavního života. — Některá úskalí v soužití stárnoucích partnerů.

Odchází na zasloužený odpočinek? /86/

V životě jsem se už dost nadřel . . . — Proč dělat kromě dýchání, mluvení a požívání nějaký pohyb navíc? — Stárnoucí organismus a fyzická aktivita. — Vliv fyzické aktivity na jednotlivé orgány a na psychiku stárnoucího člověka. — Může fyzická aktivita zabránit některým chorobám? — Je škodlivé začít s fyzickou aktivitou v pozdějším věku?

Máte obavy z vlastního stáří? /92/

Informace o normálním průběhu stárnutí pomáhají proti strachu z neznáma. — Normální stárnutí a stáří je přirozený proces. — Fyzické a funkční změny jednotlivých orgánů.

KAPITOLA PLNÁ INFORMACÍ aneb O STÁRNUTÍ Z RŮZNÝCH HLEDISEK /101/

Kalendářní věk /103/

Rozdělení kalendářního věku podle Světové zdravotnické organizace.

Demografický věk /103/

V Evropě je přes 16 % lidí nad 60 let. — Střední délka života a její významné prodloužení v ČSSR za posledních 10 let.

Důchodový věk /104/

V ČSSR a v jiných zemích. — Krátká historie důchodů. — Důchodová „gilotina“. — „Druhá fáze profesionální činnosti“.

Funkční věk /107/

Každý stárne jinak. — Funkční věk a věk kalendářní. — Jednotlivé orgány nestárnou stejně. — Vliv celoživotní psychické a fyzické aktivity na tempo stárnutí.

Jak jsem vlastně starý? /114/

Je člověk tak starý, jak se cítí? — Je člověk tak starý, jak ho vidí ostatní? — Co říkají aktivité, stáří a stárnutí známé osobnosti. — „Zalži mi, zrcátko nejmilejší . . .“ — „Vy vypadáte výborně, jak to děláte?“

Z historie o stárnutí /118/

Nejstarší papyrus o stárnutí — Staří Egypťané, Řekové, Římané a jiní o stárnutí.

Stárnutí v budoucnosti /121/

Bude v roce 2025 20 % obyvatelstva nad 65 let? — Jaké bude pravděpodobné dožití dnešních pětadesátiletých?

Dlouhověkost /123/

Kdy začínáme mluvit o dlouhověkosti? — Je dlouhověkost dědičná? — Co říkají o svém životě století? — Umělci a vědci, kteří prožili dlouhý život v plné tvůrčí činnosti.

Stárnou ženy jinak než muži? /126/

Ríká se, že muži „nestárnou“. — Ženy žijí déle než muži. — Vliv přechodu na stárnutí žen. — Zaměstnaná žena v domácnosti, a co muž?

Proč vlastně stárneme? /129/

Co nám o tom říkají některé teorie o stárnutí.

Několik poznámek na závěr /132/

Stárnutí je období, které má znaky jak středního věku, tak i nastupujícího stáří. — Stárnutí jednotlivce odpovídá věku funkčnímu. — Životní styl může ovlivnit tempo a kvalitu stárnutí. — Co lze dělat proti osamocení. — Být co nejdéle nezávislý a soběstačný. — Pro případ bezmocnosti — zařízení a instituce společnosti. — „Zapomněl na to jako na smrt.“ — Tam, kde je život, je i smrt. — Udržet si zdraví znamená oddálit smrt. — Pokles úmrtnosti na infarkt srdeční a na mozkovou mrtvici. — V poměrně mladém věku se dožít vysokého stáří.