

---

# 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 nejpозději v okamžiku, kdy si poprvé uvědomí svůj vyšší věk. – Období mezi 40. a 50. rokem našeho života je rozhodující pro vytváření předpokladů k činorodému 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** / 24 /

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** / 30 /

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** / 41 /

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** / 46 /

Sport. Sportovat, když nám je „více než dvacet“? – Proč sportovat? – Vliv sportu na organismus stárnoucího člověka, na srdce, bránici, záďové svaly, klouby, na zklidnění nervového napětí. – Sport není „zářačný 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** / 61 /

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 DOOPRAVDY JE** / 71 /

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

### **Je stáří nemoc?** / 73 /

Kde se vzal mylný názor o „nemoci“ zvané stáří? – Historicky známé

pokusy o „lččení“ a „vylččení“ stárí. – Co myslíme zdravím ve stárí. – Subjektivní pocity zdraví a objektivní lékařské nálezy. – Kolik je mezi námi zdravých starších lidí?

### **V tomto věku už mu to přece nemůže myslet / 79 /**

Postihuje normální stárí 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? / 85 /**

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

### **Odchází na zasloužený odpočinek? / 90 /**

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 stárí? / 95 /**

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

## **KAPITOLA PLNÁ INFORMACÍ aneb O STÁRNUTÍ Z RŮZ- NÝCH HLEDISEK / 105 /**

### **Kalendářní věk / 107 /**

Rozdělení kalendářního věku podle Světové zdravotnické organizace.

### **Demografický věk / 107 /**

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

### **Důchodový věk / 109 /**

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

### **Funkční věk / 113 /**

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

## **Jak jsem vlastně starý?** / 119 /

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

## **Z historie stárnutí** / 123 /

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

## **Stárnutí v budoucnosti** / 126 /

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

## **Dlouhověkost** / 129 /

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?** / 132 /

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

## **Několik poznámek na závěr** / 136 /

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.