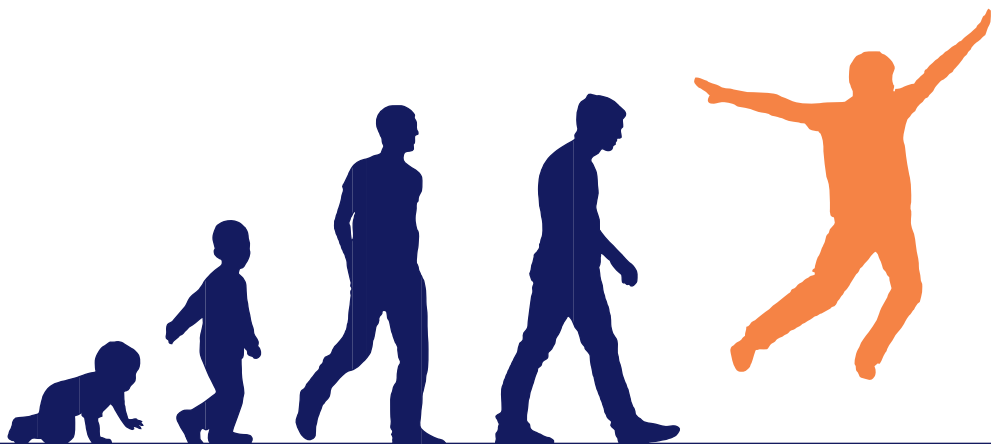


Piotr Łącki



ŻYJ PEŁNIĄ ŻYCIA!

czyli
jak utrzymać sprawność fizyczną,
umysłową i cieszyć się życiem
w wieku 60+

Piotr Łącki

Żyj pełnią życia!

czyli
jak utrzymać sprawność fizyczną,
umysłową i cieszyć się życiem
w wieku 60+

Wrocław 2015

© Copyright by Piotr Łącki 2015

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Wydawca dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Wydawca nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Autor rozdziału prawnego: Kamil Cieżkowicz

Projekt okładki: Agnieszka Oślak

Skład i łamanie: Maria Narewska, tekstura.com.pl

Elementy graficzne: Maria Narewska, Agnieszka Oślak

Korekta: Małgorzata Budzińska, Zofia Kortas

Wydawca: Better Future

Druk: Wrocławska Drukarnia Naukowa PAN




Nakład: 1000 egz.

ISBN: 978-83-943110-0-1

Książka dostępna za pośrednictwem strony internetowej: **zyjpeIniazycia.pl**

Dla moich Rodziców,
Danuty i Tadeusza,
za trud włożony w wychowanie

Spis treści

Wstęp	6
 Rozdział 1. Pomyślnie starzenie się	9
 Rozdział 2. Unikanie chorób i niesprawności związanych z chorobami	18
2.1. Jak zmienia się nasze ciało i czego potrzebuje	19
2.2. Profilaktyka zdrowotna	24
2.3. Radzenie sobie ze stresem	30
 Rozdział 3. Utrzymanie sprawności fizycznej	48
3.1. Korzyści płynące z aktywności fizycznej	49
3.2. Program aktywności fizycznej dla osób starszych	54
3.3. Ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych	62
3.4. 10-minutowa gimnastyka na każdy dzień!	64



Rozdział 4.

Utrzymanie sprawności umysłowej	74
4.1. Psychologiczne zasady wspomagania pamięci	79
4.2. Ćwiczenia wspomagające pamięć i inne funkcje poznawcze	89
4.3. Inne formy aktywności umysłowej	103
4.4. Sudoku	106
4.5. Techniki wspomagające pamięć	116



Rozdział 5.

Aktywne zaangażowanie w życie	124
5.1. Różne sposoby zaangażowania na emeryturze	133
5.2. Filtmoteka seniora	141
5.3. Planowanie przyszłości i wyznaczanie celów	154




Rozdział 6.

Senior w świecie przepisów prawnych	160
6.1. Odstąpienie od umowy – sposób na nieuczciwych handlowców	164
6.2. Szantaż emocjonalny – oszustwo metodą „na wnuczka”	178
6.3. Jak sobie radzić z nierzetelnym urzędnikiem?	182
6.4. Zakończenie	188



Rozdział 7.

Żyj pełnią życia!	190
 Zamiast zakończenia	197
Podziękowania	200
Załączniki	202
Klucz odpowiedzi do ćwiczeń	206
Literatura	214
Noty o autorach	220

Wstęp

Z wielką radością przekazuję w Twoje ręce książkę *Żyj pełnią życia! Czyli jak utrzymać sprawność fizyczną, umysłową i cieszyć się życiem w wieku 60+*. W sposób prosty i przystępny przekazuje ona fachową wiedzę oraz praktyczne wskazówki, które pozwalają żyć zdrowiej, utrzymać sprawność fizyczną i umysłową oraz aktywnie spędzać czas.

Znajdziesz w niej informacje o zdrowym żywieniu, profilaktyce zdrowotnej, radzeniu sobie ze stresem, sposobach aktywnego spędzania czasu oraz planowaniu przyszłości. Dzięki tej książce dowiesz się, jakie ćwiczenia fizyczne są wskazane w wieku 60+ oraz jak zadbać o umysł i pamięć, by przeciwdziałać procesom starzenia się i wspierać ich optymalne funkcjonowanie. W rozdziale przygotowanym

przez adwokata Kamila Cieżkowicza znajdziesz ponadto informacje o najczęstszych problemach prawnych seniorów i sposobach radzenia sobie w takich sytuacjach jak odstąpienie od umowy, próbie oszustwa metodą „na wnuczka” oraz co zrobić, gdy urzędnik wyda niekorzystną dla Ciebie decyzję.

Cała publikacja jest tak pomyślana, aby zdobytą wiedzę od razu przekuć w praktykę. Użyteczne podsumowania i praktyczne ćwiczenia ułatwiają zapamiętanie nowych informacji oraz wprowadzenie ćwiczeń w codzienny rytm dnia. Aby łatwiej było korzystać z wiadomości zawartych w różnych rozdziałach tej książki, przygotowałem zestawienie najważniejszych treści niniejszej publikacji. Dostępne jest ono w formie „skrzynki narzędziowej” pod koniec książki, w której znajdziesz odnośniki do najważniejszych jej fragmentów. Pozwoli ona szybko odnaleźć interesującą Cię część tekstu i powtórzyć bądź utrwalić znajdujące się tam informacje.

Jako praktyk pracujący z seniorami całą tę książkę traktuję jak cykl warsztatów. Dobrym zwyczajem w czasie tego typu zajęć jest zwracanie się do siebie po imieniu. Pozwala to skrócić dystans i bezpośrednio dzielić się doświadczeniami. Właśnie z tego powodu zdecydowałem się korzystać w tej książce z formy „Ty”.

Niniejszą publikację polecam szczególnie osobom po sześćdziesiątym roku życia, które wkrótce

zakończą pracę zawodową, ale zależy im na podtrzymaniu aktywnego stylu życia. Drugą grupą, która szczególnie może skorzystać z wiedzy zawartej w tej książce, są seniorzy, którzy już jakiś czas temu przeszli na emeryturę, a chcieliby przeciwdziałać starzeniu się organizmu oraz jak najdłużej cieszyć się sprawnością ciała i umysłu. Pozycja ta może być również interesująca dla osób, które po przejściu na emeryturę „zasiedziały się” w czterech ścianach. Książka może służyć jako bodziec do zmiany postawy i wskazywać sposoby, w jakie można się zaangażować. Rekomendacje zawarte w tej publikacji, szczególnie filmowe, mogą służyć jako okazja do wspólnego spędzania czasu ze starszymi rodzicami czy znajomymi i być przyczynkiem do rozmowy na ważne tematy dotyczące starzenia się i sposobu wykorzystania czasu po przejściu na emeryturę.

Życzę przyjemnej lektury!

Piotr Łącki



Rozdział 2.

Unikanie chorób i niesprawności związanych z chorobami

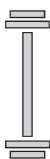
W tym rozdziale dowiesz się:

- jak zmienia się nasze ciało
- jak powinno wyglądać żywienie w wieku senioralnym
- jak poprzez profilaktykę dbać o zdrowie
- jak wyliczyć swój wskaźnik masy ciała
- jakie badania profilaktyczne i szczepienia są zalecane
- jak radzić sobie ze stresem



2.1. Jak zmienia się nasze ciało i czego potrzebuje

Z wiekiem nasze ciało przechodzi szereg przeobrażeń. Zmniejsza się chociażby pojemność płuc. Ograniczenie ilości tlenu dostarczanego do organów wpływa na obniżenie podstawowej przemiany materii. Zmniejsza się też aktywność fizyczna. Twoje zapotrzebowanie energetyczne jest mniejsze niż osób młodszych, nawet jeśli są tej samej płci i mają podobną wagę. Zmniejsza się także wydzielanie śliny, soku żołądkowego, enzymów trzustkowych oraz powstawanie i uwalnianie żółci, a także zanikają kubki smakowe. U wielu seniorów sztuczne szczęki powodują problemy z żuciem. Te zmiany w organizmie stanowią wyzwanie i wymagają zmian w sposobie odżywiania się. Słowo „wyzwanie” nie zostało użyte przypadkowo. Jak pokazują badania, większość seniorów źle się odżywia, co powoduje niedobór potrzebnych składników odżywczych. Każdy z nas ma swoje ulubione potrawy i sposoby ich przygotowania. Im człowiek starszy, tym trudniej zmienić jego przyzwyczajenia. Jest nawet przysłowie mówiące, że przez pierwszych 30 lat kształtujesz swoje nawyki, a przez ostatnich 30 lat to one kształtują Ciebie. Współczesna psychologia daje jednak



Jak zacząć się ruszać?

DEKALOG SPRAWNEGO SENIORA

- 1. Dobierz ćwiczenia odpowiednie dla Twojego stanu zdrowia i sprawności.**

W tym celu skonsultuj się z lekarzem.

- 2. Znajdź przyjaciela (przyjaciół) do wspólnych ćwiczeń.**

Trening w grupie zwiększa motywację i regularność ćwiczeń. Jest także okazją do spotkań towarzyskich.

- 3. Wykonuj ćwiczenia, które sprawiają Ci przyjemność i satysfakcję.**

Aktywność fizyczna powinna przynosić radość i być interesująca, a nie być smutnym przymusem.

- 4. Wybierz proste i średnio trudne formy aktywności ruchowej.**

To wystarczy, aby utrzymać sprawność fizyczną.

- 5. Nie wymagaj wiele od siebie. Stwórz plan ćwiczeń fizycznych i cierpliwie czekaj na postępy.**

Obserwuj swój organizm, by wykluczyć jego przemęczenie. Przykład prostego planu aktywności ruchowej znajdziesz w tym rozdziale.

6. Wkomponuj aktywność fizyczną na stałe w swój harmonogram dnia.

Wtedy łatwiej będzie Ci utrzymać regularność ćwiczeń i kontynuować aktywność fizyczną, nawet jeśli zorganizowane zajęcia dobiegną końca. Wykonując codzienne obowiązki, przemieszczaj się pieszo i na rowerze.

7. Dbaj o różnorodność aktywności fizycznej.

Oprócz spacerowania, nordic walking czy roweru istnieje wiele innych możliwości! Zorganizuj wycieczkę krajoznawczą dla przyjaciół lub wybierz się gdzieś z rodziną. Naucz się grać w frisbee. Możesz też odkrywać ciekawe miejsca i zabytki Twojego miasta, miejscowości czy okolic albo zorganizować ognisko.

8. Zadbaj o bezpieczne środowisko.

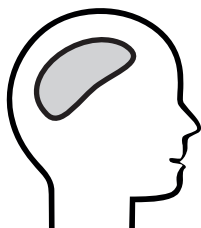
9. Pij dużo płynów.

W ten sposób unikniesz odwodnienia nawet w upalne dni. Nie zapominaj także o nakryciu głowy i stosownym do pogody ubraniu.

10. Zaráż sąsiada!

Ludzie często nie są świadomi tego, jak ważna i potrzebna jest aktywność fizyczna. Do wielu osób nie dociera również informacja o miejscach, gdzie można wspólnie poćwiczyć.

*Powiedz mi, a zapomnę.
Pokaż mi, a zapamiętam.
Pozwól mi zrobić, a zrozumiem.*
Konfucjusz



Rozdział 4.

Utrzymanie sprawności umysłowej

W tym rozdziale dowiesz się:

- jak wspomagać swoją pamięć
- jakie ćwiczenia możesz wykonywać, aby utrzymać sprawność umysłową
- jak rozwiązywać sudoku
- jakie techniki zastosować, aby zapamiętać listę zakupów, PIN czy ważne czynności

Wszyscy zdają sobie sprawę, że bez treningu nie da się przebiec maratonu. Mało jednak mówi się o tym, że nasz mózg trzeba regularnie zmuszać do wysiłku, aby funkcjonował optymalnie. W tym rozdziale dowiesz się, jak wspomagać pamięć i inne procesy poznawcze, by w ten sposób utrzymać sprawność umysłową. Znajdziesz w nim nie tylko doniesienia z badań psychologicznych, ale także całą gamę ćwiczeń do samodzielnego wykonania. Będziesz miał również okazję poznać bardzo popularną w ostatnich latach łamigłówkę sudoku. Dzięki bardzo szczegółowej instrukcji od podstaw nauczysz się, jak ją wypełniać. Wspólne rozwiązanie tej gry logicznej będzie również szansą na poznanie nowych metod jej uzupełniania dla osób, które miały już wcześniej kontakt z sudoku.

W przedstawionym na początku tej książki modelu dotyczącym pomyślnego starzenia się pojawiły się trzy elementy:

1. unikanie chorób i niesprawności związanych z nimi
2. utrzymanie sprawności fizycznej i umysłowej
3. przedłużenie aktywnego zaangażowania w życie.

Kwestie unikania chorób, prewencyjnego dbania o zdrowie opartego o właściwą dietę, regularne badania oraz radzenie sobie ze stresem już

• **Ułóż z rozsypanki nazwy drzew i krzewów**

- LUSCBZZ
- RBOAZZ
- ŁAMIJEO
- SZATANK
- NOGAMILA
- ABZREIW
- POTALO
- SZYNACZEL
- WEDMORZ
- BUPSAKZN

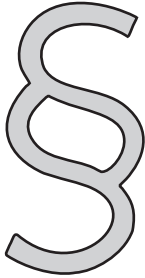
• **Wykreśl wyraz, który nie pasuje**

- | | | | |
|----------|---------|----------|------------|
| woda | wiadro | rzeka | stół |
| stońce | upał | wilgoć | żar |
| lampa | stoik | żarówka | przewód |
| doniczka | roślina | spodenki | ziemia |
| grzejnik | piec | węgiel | komputer |
| turysta | zabytki | napój | przewodnik |
| flaga | godło | hymn | koszula |

- **Podkreśl dwie cyfry, których suma wynosi 13**

136296174363985632157317312704327342763784
632482354823542837423187482374562354913245
923174692316492137469123746921734691237462
193746129431239476213472316048723410872316
408273146085631432640823714621307462013874
620137462130421394123946219374621937642139
746213421379462319846218306412804321904632
481244910864398321694162349851364921384691
238641293486129348612984612948612948619876
129348612394862314968123948623198462193846
129384621938462139485213984623194862139486
124984621942381694382164912836581283649182
364912386414238916239486190461908461923865
912386491823649823146921364908213649821365
921386492138562319846231984612394861293876
129384674486123984612948163294168439219382
649138269134286418340912864921321443209176
432109834298463432917640327943218493678341
269432403283621948321867381148321649821395

*Bądźmy niewolnikami prawa,
abyśmy mogli być wolni.*
Cyceron



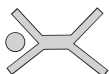
Rozdział 6.

Senior w świecie przepisów prawnych

W tym rozdziale dowiesz się:

- jak ustrzec się przed najczęstszymi problemami prawnymi seniorów
- jak odstąpić od umowy
- jak reagować w przypadku oszustwa metodą „na wnuczka”
- jak radzić sobie z nierzetelnym urzędnikiem ZUS

Pomysłodawca niniejszej książki, Piotr Łącki, namawia Państwa gorąco do aktywnego i twórczego spędzania czasu jesieni życia. Ten ze wszech miar słuszny postulat często jednak bardzo trudno jest wcielić w życie. Jedną z barier, która moim zdaniem hamuje seniorów przed większym otwarciem się na świat, jest strach. Lęk przed rzeczywistością, która nie tylko jest znacząco inna od tej, którą pamiętają Państwo z przeszłości, ale która wciąż dynamicznie się zmienia. Jednym z przejawów wyżej opisanej obawy jest także strach przed problemami prawnymi, które mogą spotkać osobę starszą w kontakcie ze współczesną rzeczywistością. Dzisiejsze mass media niemal codziennie bombardują nas informacjami o kręactwach, oszustwach lub nawet przestępstwach, których ofiarą padli seniorzy. Bardzo często musieli Państwo słyszeć o poważnych problemach osób w sędziwym wieku w radiu, telewizji lub nawet od swoich sąsiadów czy członków rodziny. Powyższe wiadomości napełniają niepokojem i muszą rodzić pytanie, czy warto korzystać z uroków jesieni życia, gdy zdaje się zewsząd czyhają „kruczki prawne”, wpędzające seniora w kłopoty? Szanowni Państwo, warto! Strach przed popadnięciem w problemy związane z gąszczem przepisów i czyjąś nieuczciwością bądź nierzetelnością nie może zamykać Państwa w czterech ścianach. Najważniejsze jest bowiem aktywne i pełne życie, które połączone z pewną dozą



z tych wątków znajduje się w moim notatniku i wierzę, że kiedyś publikacja ta znajdzie swoją kontynuację w postaci drugiej części.

Koniec podróży jest zawsze początkiem nowego wyzwania. Jako „absolwent” tej książki jesteś obecnie bardzo dobrze wyposażony w wiedzę i umiejętności potrzebne do prowadzenia aktywnego życia. Wierzę, że te informacje będą bodźcem do dalszych zmian w Twoim życiu. Jakie one będą? Zależy od Ciebie. Trzymam kciuki za wszystkie Twoje pomysły, które pozwolą Ci odczuwać satysfakcję każdego dnia Twojego życia i będą stanowiły energię do codziennego wstawania i działania.

Aby łatwiej było Ci korzystać z wiadomości zawartych w różnych rozdziałach tej książki, przygotowałem zestawienie najważniejszych treści niniejszej publikacji. Dostępne jest ono w formie „skrzynki narzędziowej”, w której znajdziesz odnośniki do najistotniejszych jej fragmentów. Pozwoli ona szybko odnaleźć interesującą Cię część tekstu i powtórzyć bądź utrwalić znajdujące się tam informacje.

Podróż na tysiąc mil zaczyna się od jednego kroku. Twoja podróż rozpoczęła się wraz z sięgnięciem po tę książkę. To właśnie drobnymi krokami wykonywanymi regularnie można zmienić nasze przyzwyczajenia i sposoby działania, które wypracowaliśmy przez lata. John Rowe i Robert Kahn wskazują,

o czym wspomniałem na początku książki, trzy elementy pomyślnego starzenia się: unikanie chorób, utrzymanie sprawności fizycznej i umysłowej oraz przedłużenie aktywnego zaangażowania w życie.

„Skrzynka narzędziowa” aktywnego seniora	
NARZĘDZIE	STRONA W KSIĄŻCE
Żywienie w starszym wieku	23
Profilaktyka zdrowotna	29
Radzenie sobie ze stresem	46
3 kroki do sprawności fizycznej	54
Sprawność fizyczna – tygodniowa lista kontrolna	61
10-minutowa gimnastyka na każdy dzień	64
Dekalog sprawnego seniora	72
Psychologiczne zasady wspomagania pamięci	88
Techniki wspomagające pamięć	117
Sposoby zaangażowania w życie na emeryturze	141
Filmoteka seniora	141
Wyznaczanie celów metodą SMART	157
Zasady ostrożności w świecie przepisów prawnych	188
Formularz zmiany	196



ŻYJ PEŁNIĄ ŻYCIA! to:

- informacje o zdrowym żywieniu
- profilaktyka zdrowotna
- radzenie sobie ze stresem
- program aktywności fizycznej
- codzienna rozgrzewka
- ćwiczenia wspomagające pamięć
- mnemotechniki
- rozwiązywanie sudoku
- sposoby aktywnego spędzania czasu
- filmoteka seniora
- planowanie przyszłości
- porady prawne dla seniorów

- fachowa wiedza
- przystępny język
- przejrzysty układ treści
- praktyczne ćwiczenia
- użyteczne podsumowania
- czcionka dostosowana do potrzeb osób starszych
- „skrzynka narzędziowa”, która pozwoli Ci prowadzić aktywne życie



cena 24,99

ISBN 978-83-943110-0-1



9 788394 311001