

2011

VESELĪBAS ĀBECĪTE SENIORIEM

**Rokasgrāmata visiem, kuri vēlas izkopt
vienkāršus ikdienas ieradumus
veselības nostiprināšanai un slimību profilaksei**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



SABIEDRĪBAS INTEGRĀCIJAS FONDS

Finansē Šveices Konfederācija no Latvijas un Šveices sadarbības
programmas līdzekļiem paplašinātajai Eiropas Savienībai

www.swiss-contribution.lv



ZEMGALES REĢIONA
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS

**Jelgavas
Pensionāru biedrība**

Saturs

Saskaņā ar sevi	5
Ķermeņa veselība vecumā	16
Veselīgs uzturs	42
Citāda dziedināšana	70
Fiziskās aktivitātes ikdienā	86
Vingrošana	86
Taidzi vingrošana	96
Peldēšana	105
Nūjošana	110

Veselība kā viena no pamatvērtībām ir cilvēka dzīves kvalitātes, viņa ģimenes un sabiedrības labklājības pamats. Veselīga sabiedrība ir produktīvas un ražīgas ekonomikas un valsts attīstības pamats. Veselības nodrošināšana, saglabāšana un uzlabošana ir sabiedrības, katra indivīda un arī valsts kopīga atbildība - rakstīts dokumentā „Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2011. - 2017. gadam”, kas tika apstiprināts 27. septembra MK sēdē un jau 5. oktobrī ir izdots MK rīkojums Nr. 504 „Par Sabiedrības veselības pamatnostādnēm 2011. - 2017. gadam”, kas nosaka ministriju un nozaru atbildību pamatnostādņu izpildes un kontroles jomā.

Sabiedrības veselības pamatnostādnes nodotas sabiedrības apspriešanai 2011. gada 1. februārī. Jelgavas Pensionāru biedrība ne tikai apsprieda tās, bet ar savu projektu „Veselības universitāte senioriem” jau sāka reāli īstenot paredzētos uzdevumus:

- sabiedrības izglītošanā;
- veselīga dzīves veida popularizēšanā (veselīgs uzturs + fiziskās aktivitātes).

Tādejādi mēs it kā aizsteidzāmies laikam priekšā - jau šodien darot to, kas paredzēts īstenošanai nākamajos 7 gados. Veselības jautājumiem biedrība pievērta uzmanību jau 2009. gadā, kad tika veikta pirmā anketēšana par senioru veselību, veikta datu analīze un izdarīti secinājumi, ka mēs daudz varam palīdzēt sev paši, ja ir attiecīgās

zināšanas un prasmes. Tā radās ideja par Veselības universitāti senioriem, kurā seniori izglītotos veselības jautājumos gan teorētiski, gan praktiski. Idejas īstenošanai tika pieaicināti sadarbības partneri no Zemgales reģionālā Kompetenču attīstības centra, kam bija pedagoģiskā un projektu vadības pieredze darbā ar senioriem. Tika izstrādāta un realizēta 60 stundu teorētiskā un 20 stundu praktiskā nodarbību programma, kas iepazīstināja seniorus ar fiziskā ķermeņa un psihi izmaiņu izpausmēm, kā tās pieņemt un ar tām sadzīvot, kā caur kustību, pozitīvo domāšanu un uzturu ilgāk saglabāt savu dzīves kvalitāti, kur meklēt atbalstu. Šīs atziņas īsumā arī apkopotas rokasgrāmatā „**Veselības ābecīte senioriem**”.

Iegūtām zināšanām ir vērtība, tāpat kā gadiem. Var atkārtot to pašu, kas jau bija, tās pašas kļūdas, tās pašas vēlmes, to pašu dienas ritmu, bet var mēģināt kaut ko mainīt: dejot, nūjot, peldēt, smaidīt un skatīties uz gaismas pusi, arī rudenī un ziemā saskatīt burvību.

Neizniekot mirkli, kas dots kā dāvana, bet pieņemt to un izbaudīt, vienlaikus pieļaujot: pasaulē pastāv arī tas, kas ir ārpus mūsu kontroles robežām, pāri visam - Dievs.

Lai Jums izdodas! Lai šī grāmata Jūsu ikdienā ir kā ceļa spieķis, pie kā pieturēties un justies stabilākam un drošākam.

Jelgavas Pensionāru biedrības priekšsēdētāja

Marija Kolneja

Saskaņā ar sevi

Daina Reinfelde

Psiholoģijas un pedagoģijas maģistre



„Katram dzīves posmam ir sava jēga, savs uzdevums.

Atrast tos un sevi tajos - ir viens no galvenajiem

piemērošanās uzdevumiem dzīvei.”

/Eriks Šterns „Cilvēks otrajā dzīves pusē”/

Mūsu gadsimtā saistībā ar vispārējām sabiedrības sadzīves kultūras izmaiņām, medicīnisko, bioloģisko, tehnisko un citu zinātņu progresu, ir ievērojami mainījies iedzīvotāju vidējais dzīves ilgums, it īpaši civilizētajās valstīs.

Raksturīga kļūst stabila mūža vidējā ilguma pieauguma tendence.

Kopš 20. gadsimta 50-tajiem gadiem cilvēku paredzamais mūža ilgums ir palielinājies par 10 gadiem.

60 gadus vecas sievietes paredzamais mūža ilgums šobrīd ir 83 gadi, bet vīrietim - tuvu 80 gadiem.

Veselības ābecīte senioriem

Salīdzinājumam - senās Romas impērijas pilsoņa paredzamais mūža ilgums bija tikai 22 gadi. 19. gadsimta sākumā tas sasniedza 35 gadu vecumu, bet 20. gadsimta sākumā - 50 gadu sliekšni.

Mūsu priekšstatī par to, kas ir pusmūžs un kas vecums, ir izveidojies pirms vairākiem desmitiem gadu un vairs nav attiecināms uz šodienas cilvēku.

Nemot vērā, ka 2025. gadā Eiropā katrs ceturtais iedzīvotājs būs sasniedzis 60 gadu robežu un Amerikā būs 70 miljoni sešdesmitpiecgadnieku, jautājums par novecošanās procesu kļūst arvien svarīgāks.

Lai saglabātu esošo pensiju apmēru, tiek rēķināts, ka 2050. gadā pensijas vecums Francijā būtu jāpaaugstina līdz 78, bet Amerikā - līdz 75 gadiem. Un tas viss, pateicoties labākai veselības aprūpei, uzturam un dzīves apstākļiem.

Līdz ar to aktuāls kļūst jautājums par tās vecuma grupas iedzīvotāju dzīves izjūtu, kam pāri 60 - 65, jo daudzi no šīs vecuma grupas cilvēkiem vēl turpina strādāt un, pat ieejot astotajā gadu desmitā, ieņem atbildīgus amatus. Tāpēc ir jādomā par nosacījumiem un pasākumiem, kas veicinātu pilnvērtīgas, optimistiskas dzīves uzturēšanu līdz mūža nogalei.

Kā tas var būt, ka cilvēce kļūst jaunāka?

Atbildi uz šo jautājumu varam sākt meklēt, nedaudz ieskatoties mūsdienu atziņās par novecošanās procesu ietekmējošiem faktoriem.

Novecojošu cilvēku dzīves posma problēmas dažādos aspektos pēta daudzas zinātnes: bioloģija, medicīna, socioloģija, psiholoģija, gerontoloģija.

Gerontoloģija - zinātne, kas pēta cilvēka novecošanas un ilgdzīvošanas problēmas.

Gerantoloģijas zinātnē tiek izdalīti šādi cilvēka novecošanas veidi:

- **hronoloģiskā novecošana** - cilvēka novecošanas definēšana, pamatojoties uz personas gadu skaitu kopš dzimšanas brīža;
- **bioloģiskā novecošana** - cilvēka novecošanas noteikšana saistībā ar fiziskām izmaiņām orgānu sistēmās;
- **psiholoģiskais vecums** - cilvēka novecošanas noteikšana saistībā ar izmaiņām intelektuālajos procesos (domāšana, uztvere, prāts), ar izmaiņām cilvēka motīvu un vajadzību sfērā;
- **sociālā novecošana** - cilvēka novecošanas saistība ar izmaiņām viņa sociālo lomu apjomā un izpildījuma kvalitātē, viņa mijiedarbības izmaiņās ar pārējo sabiedrību.

Hronoloģiskais vecums

Cilvēks pats sevi ieprogrammē domāt, ka, sasniedzot noteiktu vecumu, būtu tā kā pieklājīgi sākt novecot. Viņš tam tic un tam gatavojas. Bet patiesībā ir jāsaprot kas cits - ķermenis un smadzenes ir ļoti labs instruments, kas jāuztur kārtībā.

Veselīgs dzīves veids un pozitīvs skats uz dzīvi, nevis slimību ārstēšana bieži vien ir svarīgākais garas un aktīvas dzīves noslēpums.

Interesants ir cilvēka dzīves salīdzinājums ar spuldzīti un zābaku:

„Mācīsimies dzīvot un degt kā spuldzīte, līdz vienā brīdī tikpat pēkšņi izdzist, nevis nonēsāties lēni kā zābaks, kam pamazām kļūst caura zole, nolūst papēdis un saplīst odere, līdz pienāk laiks to izmest.”

Veselības ābecīte senioriem

Uz pārdomām var rosināt arī šodienas zinātnes konstatēts fakts, ka ģenētika nosaka tikai apmēram vienu trešdaļu no tā, cik ilgi cilvēkam paredzēts nodzīvot šajā pasaulē.

Cilvēka fiziskās un psiholoģiskās izmaiņas nav stingri saistītas ar hronoloģisko vecumu.

**Novecošanu novērst nevar,
tomēr dzīves ilgumu un kvalitāti ietekmēt var.**

Bioloģiskā novecošana

Nozīmīgākās izmaiņas notiek sensorajos procesos. Tie ir procesi, kas saistīti ar sajūtām, ar maņu orgāniem.

Sajūtu uztveres izmaiņas galvenokārt izpaužas kā receptoru jutīguma samazināšanās: dzirdes asuma vājināšanās, paaugstināta acu nogurdināmība, dzirdes sajūtu izmaiņas, ādas jutīgums, roku un kāju pirkstu justspēja, vestibulārā aparāta reakcijas pavājināšanās un citas izmaiņas, kas pārdās mūsos līdz ar novecošanos.

Izmaiņas nervu sistēmā ir saistītas ar atmiņas pasliktināšanos, informācijas pārvades ātruma samazināšanos.

Toties veci cilvēki lēnākā tempā un objektīvāk ir spējīgi novērtēt dažādus faktus, izdarīt secinājumus. Vecumā daudziem uzlabojas spriešanas spējas, kas balstās gan dzīves laikā apgūtajās teorētiskajās zināšanās, gan dzīves pieredzē.

Iestājoties vecumam, vairāk mainās maniere un metodes, kā tiek veikts gan intelektuālais, gan fiziskais darbs, bet ne efektivitāte.

Fizioloģiskās izmaiņas, kas nosaka darba spēju mazināšanos un daļēji iespaido arī vajadzību sfēras sašaurināšanos.

Izmaiņas skeleta - muskuļu, sirds - asinsvadu, gremošanas un reproduktīvajā sistēmā izraisa fiziskās aktivitātes samazināšanos vecumā. Tas savukārt iespaido krūškurvja muskuļu darbaspējas, samazinās skābekļa piegāde audiem un vielmaiņas ātrums.

Liela nozīme ir izmaiņām imūnsistēmas darbībā, kas nosaka mazāku spēju pretoties dažādām slimībām.

Psihiskās izmaiņas vecumā

Vispārējās tendences:

- pazemināta atmiņas spēja un informācijas apstrādes spēja;
- palielinās psihisko procesu rigiditāte (sasprindzinājums, stīvums);
- samazinās mācīšanās (apgūšanas) spējas;
- vērojamas izmaiņas arī intelektuālajā darbībā. Neverbālā intelekta līmenis samazinās, bet verbālā intelekta līmenis paliek samērā nemainīgs.

Vecumā cilvēkiem mainās ar sava dzimuma izpausmēm saistīta uzvedība:

- **vīrieši** kļūst jūtīgāki, bērnišķīgāki, ekspresīvāki (pieaug vēlme izteiksmīgāk izpaust, izteikt savas jūtas un pārdzīvojumus). Viņi izjūt arī lielāku saskarsmes nepieciešamību tieši ar sava dzimuma pārstāvjiem. Interesanti, ka šī vajadzība pieaug stresa, trauksmes stāvoklī;

■ **sievietes** kļūst vairāk tendētas uz instrumentālo vajadzību (tādu vajadzību, kas palīdz pielāgoties mainīgajai videi) apmierināšanu. Biežāk kā jaunībā sievietes īsteno darbības, kas vērstas uz rezultātu, konkrēta sasnieguma iegūšanu. Novecojot viņas vairāk kā vīrieši izrāda egocentriskus un agresīvus impulsus, kurus tās apspieda jaunākā vecumā.

Vecumā palielinās intraversija, lielāku nozīmi iegūst iekšējie faktori, samazinās impulsivitāte, ego aizsardzības mehānismi kļūst stiprāki.

Sociālā novecošana

Tā ir saistīta ar izmaiņām novecojošā cilvēka mijiedarbībā ar apkārtējo sociālo vidi.

Aktivitātes līmeņa samazināšanās vecumā nosaka veco ļaužu ietekmes mazināšanos sociālajā un ekonomiskajā sfērā.

Mainās sociālās lomas:

„ģimenes galva” ► „vectētiņš” „strādājošais” ► „pensionārs”

Senioru vecumā vairāk, nekā tas bijis jaunībā, cilvēka uzvedību nosaka viņa iekšējā pasaule.

Septiņas pazīmes, kas liecina par pašiznīcinošu uzvedību:

- koncentrēšanās uz problēmām vai nepilnībām;
- padošanās/ „iestigšana” bailēs, baidīšanās no jaunā, no konkurences;
- sevis salīdzināšana ar citiem;
- mazvērtības sajūta;
- sasniegtā vērtības zaudēšana;
- bēgšana no attiecībām ar apkārtējiem;
- tālākas aktīvas darbības jēgas neredzēšana, dzīves jēgas trūkums.

Pārsvarā mēs esam desmit gadus jaunāki, nekā mums šķiet.

Mēs paši ļoti daudz varam darīt, lai justot jaunāki un neļautos vecuma „varai”. Sāksim ar 5 soļiem, kurus sperot, paskatīsimies uz sevi no malas un izvērtēsim savus ikdienas ieradumus.

1. solis = CIK VECS TU JŪTIES?

Cilvēka rīcību un to, cik vecs viņš sev šķiet, lielākoties nosaka neapzināti ieradumi, domas un sajūtas. Īpaši izteikta ietekme uz cilvēka vecumu ir viņa dzīvesveidam.

**Izaicinājums + pārmaiņas + jaunā apguve =
jaunības sastāvdaļas.**

2. solis = VAI DZĪVESVEIDS NEVEICINA TAVU NOVECOŠANOS?

Cilvēkiem, kuri mīt vietās, kur ir vairāk stimulējošu faktoru, kaimiņu un daudz izaicinājumu domāšanai - prāta kvalitātes ir spēcīgākas nekā tiem, kas saskaras ar mazāku izaicinājuma devu.

Trīs iemesli, kādēļ jācenšas pēc iespējas ilgāk saglabāt prāta asumu:

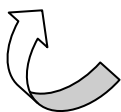
- ass prāts palīdz tikt galā ar izaicinājumiem, pārmaiņām un apgūt jaunas zināšanas;
- ass prāts palīdz tikt galā ar satraukumiem;
- nodarbinot prātu, mēs mazinām vecuma ietekmi uz smadzenēm un saglabājam mentālo veselību.

Mēs varam pārraut apburto loku, kas veidojas, kad viena vecišķa doma ved pie nākamās:

Uzskati sevi par vecu: izvairies no izaicinājumiem, pārmaiņām, jaunas informācijas



Pavājinās atmiņa, koncentrēšanās un spriestspēja



Smadzenes tiek nodarbinātas mazāk

Zaudē pārliecību par savām spējām tikt galā ar uzdevumiem



Ierobežo savas aktivitātes



3. solis = **PIEŅEM IZAICINĀJUMUS un ESI AKTĪVS!**

Aktīva novecošanās nozīmē, ka cilvēks ir gatavs ne tikai pašaprūpei, bet arī plānot, organizēt un dzīvot savu dzīvi. Aktīva, kaut arī novecojoša cilvēka dzīves kvalitāte balstās uz trim „vaļiem”: veselību, sociālajiem kontaktiem un ekonomisko situāciju.

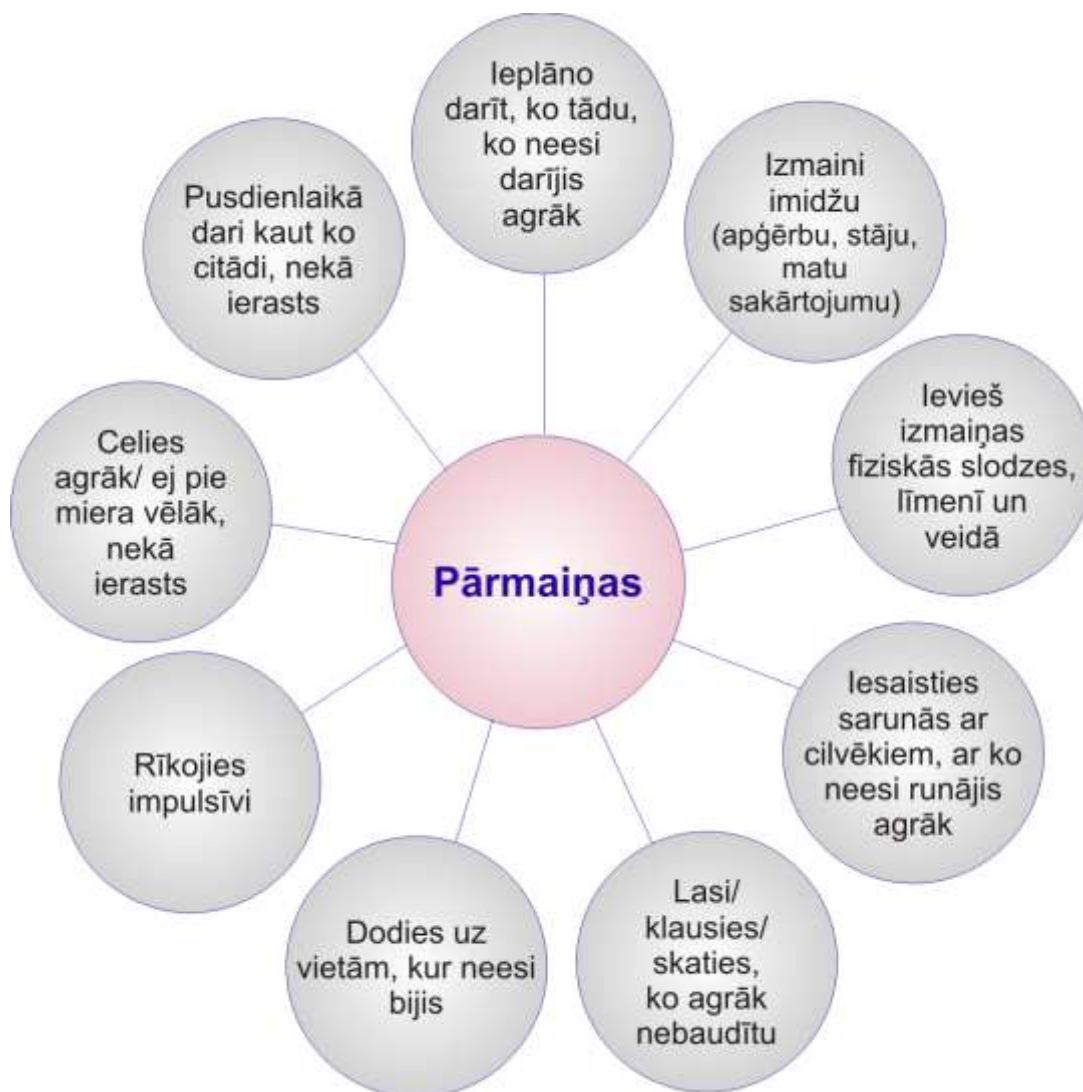
Lai uzturētu veselību, aktivizētu sociālos kontaktus un atrastu iespējas uzlabot ekonomisko situāciju:

- **Esi aktīvs!**
- **Pieņem izaicinājumus!**
- **Organizē, dari, piedalies!**



Lai senioru vecums ir kā iespēja, kā izaicinājums visam tam, kam darba dzīvē pietrūka laika!

Gadu nastai augot, laiks rit daudz ātrāk. Viens no iemesliem ir tas, ka personīgajā dzīvē notiek arvien mazāk pārmaiņu, bet rīcībā ir arvien vairāk stabila ieradumu un rutīnas. Bet tieši ieraduma daba ir tāda, kas notrulina uztveri. Turklāt rutīna neprasa uzmanību, un tavas spējas koncentrēties var mazināties, jo tās tiek vingrinātas arvien mazāk. Šī iemesla dēļ pārmaiņas ir ārkārtīgi svarīgas.



Kurās jomās ieviest pārmaiņas?

5. solis = MĀCIES!

Mācīšanās ir jaunības atslēga. Mācībās pavadītais gadu skaits ir cieši saistīts ar prāta spējām mūža otrajā pusē.

Smadzenes ir gluži kā kāju muskuļi: ja tās neizmantojam - kļūst vārgas. Reizēm šķietamā vecuma ietekme uz domāšanu tik vien ir kā nepietiekams smadzeņu treniņš, nevis neizbēgams novecošanās process.



Mācīsimies pieņemt savas dzīves rudeni,

paši meklējot un atrodot tā krāsas!

**Atcerēsimies, ka kustība ir dzīvība un dzīvība ir kustība -
smadzeņu šūnai, muskuļu šķiedrai!**

Dzīvosim!

Kermeņa veselība vecumā

Daina Zepa

Ārste - interniste, geriatre
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes
slimnīcas
Gerontoloģijas centra vadītāja



Cilvēka dzīve sastāv no vairākiem posmiem un, laikam ritot, gadu skaits sasniedz skaitli, ko parasti raksturo kā vēlīnā brieduma gadus, pensijas vecumu, seniora vecumu.

Jau sengrieķu filozofs un matemātiķis Pitagors (p.m.ē. 582-507) cilvēka dzīves gājumu iedalīja sekojoši: augšanas periods līdz 20 gadu vecumam, jauns cilvēks no 20 līdz 40 gadiem, brieduma periods no 40 līdz 60 gadu vecumam, 60 līdz 80 gadus uzskatot par vecuma periodu.

Lielā māksla dzīvot laimīgi slēpjas spējā dzīvot tagadnē.

/Pitagors/

Pasaules Veselības organizācijas noteiktais cilvēka mūža iedalījums atkarībā no vecuma ir sekojošs:

- jaunības gadi: 15 - 24 gadu vecums;
- aktīvākie dzīves gadi: 25 - 44 gadu vecums;
- pusmūža gadi: 45 - 64 gadu vecum;

■ agrīns vecums: 65 - 74 gadu vecums;

■ vecums: no 75 gadiem.

Vai ir iespējams nodzīvot līdz 120 gadiem, pie skaidra saprāta, fiziski spēcīgam?

Pasaulē par oficiāli visvecāko cilvēku atzīta Žanna Luīze Kalmē (Jeanne Louise Calment) kuras mūža ilgums - **122 gadi un 164 dienas**, dzimusi 1875. gada 21. februārī un mirusi 1997. gadā Arlesā, Francijā.

2011. gadā Latvijā 100 gadu jubileja būs 160 personām. 2011. gada sākumā uz Zemes bija septiņdesmit superilgdzīvotāji, kas vecāki par 110 gadiem. Pašreiz vecākajai reģistrētajai Zemes iedzīvotājai Maria Gomes Valentim Brazīlijā nosvinēta 115. dzimšanas diena.

Cilvēks ir sociāla būtne. Līdz ar to būtiska ir gan mūsu ķermeņa fiziskā veselība, gan labas prāta spējas, pilnvērtīga sociālā dzīve, saskarsme ar apkārtējiem.

Visi mēs esam pakļauti fizioloģiskam - dabīgam novecošanās procesam, ģenētiski ieprogrammētām organisma izmaiņām, kas attīstās ar gadiem. Joprojām tiek meklēti skaidrojumi, kā un kāpēc cilvēks noveco, kāpēc atsevišķi orgāni „nolietojas” ātrāk? Ārējās vides nelabvēlīga ietekme un slimības šo procesu var paātrināt, tad varam runāt par patoloģisku, paātrinātu novecošanu.

Ikdienā noteicošais, protams, ir mūsu pašsajūta, kas ietver labu veselību, fizisku un garīgu labsajūtu, slimību neesamību.

Veselība - pilnīga fiziska, psihiska un sociāla labklājība.

/Pasaules Veselības organizācijas definīcija/

Veselības ābecīte senioriem

Nav divu vienādu cilvēku. Cits rūpējas par savu veselību, ievēro padomus, rekomendācijas, cits dzīvo saskaņā tikai ar savām vēlmēm, iegribām, ieradumiem. Bet ikviens savu iespēju robežās grib realizēt dzīvi pēc iespējas pilnvērtīgāk.

Visiem ir iespēja rūpēties par savu veselību. Domāju, ka vairums cilvēku ir informēti par tādām veselībai svarīgām lietām kā smēķēšanas kaitīgums, veselīga uztura principi, fiziskas aktivitātes labvēlīgo ietekmi, izvairīšanos no stresa. Mēs daudz ko varam darīt, lai jau jaunības vai vismaz brieduma gados investētu ne tikai materiālās vērtībās, bet arī ar savu dzīvesveidu nekaitētu veselībai.

Vai ir mūsu spēkos aizkavēt novecošanas procesu?

Vai varam izvairīties no slimībām, kas raksturīgas gados veciem cilvēkiem?

Ko darīt, ja kāda kaite mūs jau piemeklējusi?

Atbildes rodam, kad sākam izprast un rūpēties par tiem faktoriem, kas veselību ietekmē.

Ārsts un zinātnieks V.V. Frolkis uzskata, ka veselību un līdz ar to pilnvērtīgu dzīvi nosaka:

- dzīves veids - 45%;
- iedzimtība - 17-20%;
- ārējās vides ietekme - 17-20%;
- veselības aizsardzības, tātad arī medicīnas un ārstu palīdzība - tikai 8 -10%.

Pasaules Veselības organizācijas dati:

- **iedzimtība - 10%;**
- **klimatiskie apstākļi - 7%;**
- **sociālie apstākļi - 10%;**
- **medicīna - 15%;**
- **pareizs uzturs un dzīvesveids - 60%.**

Par ko jādomā, kas jāievēro, no kā jāizvairās?

Te nu ieteikumi varētu būt veselīga dzīvesveida ievērošana, primāra un sekundāra slimību profilakse, fiziskās nespējas novēršana, lai pēc iespējas ilgāk saglabātu vingru ķermeni, labas prāta spējas, možu garu.

Vispārzināmie veselību ietekmējošie faktori:

- **smēķēšanas pārtraukšana;**
- **pietiekoša fiziska aktivitāte;**
- **veselīgs uzturs;**
- **mates dobuma veselība;**
- **alkohola lietošanas ierobežošana;**
- **līdzestība un drošība farmakoterapijā;**
- **novecošana sev ierastā vidē.**

/Pasaules Veselības organizācija, 1998/

Smēķēšanas pārtraukšana

Smēķēšana viennozīmīgi ir viens no svarīgākajiem kaitīgajiem faktoriem, kas izraisa un paātrina daudzu slimību attīstību.

Smēķēšana veicina saslimšanu ar aterosklerozi, infarktu, insultu, plaušu vēzi, elpošanas mazspēju, samazina muskuļu spēku, kaulu stiprību.

Nesmēķēšana vispār un smēķēšanas pārtraukšana ir apsveicama un veicināma jebkurā vecumā. Tāpat nepieļaujama ir pasīvā smēķēšana - uzturēšanās piedūmotās telpās.

Pārtraucot smēķēšanu, labums, ko sagaidām, uzreiz nav jūtams. Pakāpeniski organisms „attīrās”, uzlabojas elpošanas funkcija, uzlabojas visu orgānu apgāde ar skābekli, samazinās risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, plaušu vēzi.

Fiziskās aktivitātes:

- paaugstina funkcionālās spējas;
- mazina hronisku slimību, īpaši sirds asinsvadu slimību, attīstību;
- uzlabo prāta spējas;
- veicina sociālos kontaktus;
- mazina kritienu risku.

**Kustības, kustības un
vēlreiz kustības!**

Ieteikumi aktivitātēm saistīti ar katra cilvēka sagatavotības pakāpi, darbošanos, rosību ikdienā, esošo veselības stāvokli.

Ļoti vēlama ir tā saucamā aerobā slodze - staigāšana, nūjošana, ja iespējams, slēpošana, riteņbraukšana, peldēšana, lēns skrējiens. Aerobā

slodze, to pakāpeniski uzsākot un veicot ilgstoši, mazina sirds asinsvadu sistēmas slimību risku, aizkavē osteoporozes attīstību.

Ieteicamais nodarbību skaits - 3 reizes nedēļā pa 20 minūtēm. Nodarbību laikā jākontrolē sirdsdarbības frekvence vai pulss. Cilvēkiem ar pazeminātām darba spējām tiek ieteikts uzsākt vingrinājumu programmu ar sirdsdarbības biežumu 50 - 65% no vecumam atbilstošās maksimālās sirdsdarbības frekvences.

Maksimālā sirdsdarbības frekvence aprēķināma sekojoši:

220 mīnus (-) vecums gados.

Piemēram, 70 gadu vecumā fizisku nodarbību laikā sirdsdarbības frekvencei nevajadzētu pārsniegt 75 - 100 sitienus minūtē.

Nozīme ir arī spēka vingrinājumiem vai statiskai slodzei.

2 reizes nedēļā atkārtoti izpildot 8 - 15 vingrinājumus visām muskuļu grupām, mazinās osteoporozes risks.

Ne mazāk svarīgi ir lokanību un elastīgumu veicinoši vingrinājumi.

15 sekundes veltot katras muskuļu grupas stiepšanas vingrinājumiem, tiek nodrošināta kritienu profilakse.

Lai izvairītos no kritieniem, nozīme ir arī līdzsvara vingrinājumiem.

Veselīgs uzturs

Arī pilnvērtīgs sabalansēts uzturs ir gados vecu cilvēku veselības stūrakmens.

Būtu jāievēro princips - ne par daudz, ne par maz. Mērenība visās lietās!

Bieži gados veci cilvēki ēd nepietiekoši. Pietrūkst gan kaloriju, gan atsevišķu uzturvielu, mikroelementu, vitamīnu.

- **Enerģētiskā vērtība.** Jāņem vērā katra indivīda ķermeņa masa un ikdienas aktivitātes. Parasti ieteicamā ikdienas uztura enerģētiskā vērtība ir 1800 - 1900 kcal.
- **Olbaltumi.** 12% no ikdienas enerģētiskās vērtības. Iesaka 1 g olbaltumu uz 1 kilogramu ķermeņa masas. Pazemināta olbaltuma lietošana var novest pie tā nepietiekamības, bet pārmērīga olbaltuma lietošana uzturā veciem cilvēkiem rada lielāku slodzi aknām un nierēm. Olbaltumvielu avots - graudaugu produkti, biezpiens, gaļa, zivis, pākšaugi.
- **Uztura tauki.** Nodrošina 20 - 30% no ikdienā nepieciešamās enerģētiskās vērtības. Vajadzētu izvairīties no dzīvnieku tauku un trekna piena lietošanas. Jāizvēlas augu eļļas, kas satur nepiesātinātās taukskābes. Nepiesātināto taukskābju avots ir treknās jūras zivis.
- **Ogļhidrāti.** Uzturā nodrošina 50 - 60% no kopējās enerģētiskās vērtības. Samazināma vienkāršo cukuru lietošana. Jālieto saliktos ogļhidrātus saturoši produkti - dārzeņi, rupju miltu izstrādājumi ar kliju piedevu. Jāizvairās no saldinātu dzērienu, kūku, cepumu, baltmaizes lietošanas ikdienā.

■ **Šķiedrvielas.** Būtiska un nepieciešama uztura sastāvdaļa. Diennaktī būtu nepieciešami ~ 20 - 30 g šķiedrvielu. To avots ir rupju miltu ēdieni, klijas, dārzeņi, pākšaugi, dažādas sēklas - saulespuķu, ķirbju, linsēklas. Šķiedrvielas novērš tādu problēmu kā aizcietējumi, mazina holesterīna līmeni asinīs, pasargā no zarnu trakta vēža attīstības.

■ **Minerālvielas.** Pēc 65 gadu vecuma **kalcijs** jāuzņem 1500 mg dienā, sievietēm jau pēc menopauzes - 1500 mg dienā. Kalcija avots uzturā ir 70% piena produkti, 16% graudu produkti, 7% dārzeņi.

Jāseko arī pietiekošam **dzelzs** balansam organismā.

■ **Vitamīni.** Veciem cilvēkiem raksturīgs vitamīna D deficīts, kas rodas gan par maz uzturoties ārā saules gaismā, gan nepietiekoši uzņemot D vitamīnu ar uzturu. D vitamīna deficīts veicina osteoporozes risku.

Nedrīkstētu pārmērīgi papildus uzņemt A vitamīnu.

Jāseko, lai ar uzturu pietiekami uzņemtu arī ūdenī šķīstošos vitamīnus C, B₁₂, folskābi.

■ **Sāls.** Pārmērīga sāls uzņemšana noslogo organisma fizioloģiskās sistēmas, pirmkārt, nieres. Lielākā daļa sāls atrodas produktos apslēptā veidā. 12% - dabīgos produktos, 77% - pārtikas produktu ražotāju pievienotā sāls. Un tikai 6% no ikdienas uzņemtā sāls mēs pievienojam ēdienam, to gatavojot, vai 5% - maltītes laikā. Sāls uzņemšanu dienā iesaka 3 gramus, parasti lieto 4 - 5 g dienā, vairumā valstu sāli lieto 9 - 12 g dienā.

Veselības ābecīte senioriem

- **Šķidrums.** Jāseko pietiekoši uzņemtam šķidruma daudzumam: 6 - 8 glāzes dienā. Tas var būt ūdens, tēja, kompots, ķīselis vai sula.

Mutes dobuma veselība

Mutes dobuma veselība ir viens no svarīgākiem veselīgas novecošanas un labas dzīves kvalitātes priekšnoteikumiem.

Rūpīga zobu higiēna var palīdzēt zobus saglabāt.

Zobu tīrīšanu, zobu diega lietošanu var traucēt: artrīts, trīce, nelielas triekas sekas, insults, Parkinsona slimība, augšējo ekstremitāšu invaliditāte.

Dzīves laikā novecojot, arī sakodiena muskuļi zaudē savu masu un spēku. Grūtāk sakošļāt ēdienu. Izvēloties mīkstākus pārtikas produktus, kas bagātāki ar oglehidrātiem, pastiprinās rūgšanas procesi, kas negatīvi ietekmē smaganu veselību.

Stomatologa apmeklējumi, nepieciešamības gadījumā kvalitatīvas zobu protēzes ir viens no priekšnoteikumiem, lai varētu ne tikai „kārtīgi” paēst, bet apēstais tiktu arī kārtīgi sakošļāts.

„Kārtībai” mutes dobumā ir arī estētiska nozīme, lai mēs bez bažām varētu smaidīt un justos apmierināti ar dzīvi.

Alkohola lietošanas ierobežošana

Alkohola lietošana var radīt gados vecākiem cilvēkiem veselības problēmas, gan izraisot esošu hronisku slimību saasinājumu, gan mijiedarbojoties ar vienlaicīgi lietotiem medikamentiem.

Ar alkoholismu kā problēmu senioru vidū sastopamies 2 - 4% gadījumu:

- pēc ASV datiem ASV 13% vīriešu un 2% sieviešu, kuri vecāki par 65 gadiem, lieto vairāk kā 2 „devas” jeb mēriņus dienā. To var skaidrot ar stresu pēc aiziešanas pensijā, hroniskām sāpēm, fizisko nespēju, vientulību, izolāciju;
- alkoholu vairāk lieto nestrādājošie pensionāri;
- 2/3 alkoholu bieži lietojuši jau pirms geriatriskā vecuma sasniegšanas;
- vecāks cilvēks noreibst ātrāk, no mazākas grādīgā dzēriena devas. Kopējais ūdens procents organismā novecojot ir mazinājies, izmainīta ķermeņa ūdens/tauku attiecība;
- ar gadiem mazinās alkoholu atindējošo sistēmu aktivitāte;
- vienāds etanola daudzums vecākam cilvēkam rada lielāku koncentrāciju asinīs nekā jaunam;
- ikdienas divas devas jeb alkohola „mēriņu” lietošanas sekas: pieaug infarktu, insultu, onkoloģisku slimību, nelaimes gadījumu, traumu, pašnāvību skaits;
- lietojot alkoholu, mazinās ēstgriba, bieži uzturs ir nepilnvērtīgs, ir vitamīnu, mikroelementu deficīts.

Veselības ābecīte senioriem

Alkohola lietošana veicina:

- paaugstināta asinsspiediena rašanos;
- aknu slimības (ciroze, aknu taukainā deģenerācija);
- hronisku aizkuņģa dziedzera iekaisumu (pankreatīts);
- pavājinātu organisma aizsardzību pret infekciju slimībām;
- atmiņas pasliktināšanos, saskarsmes grūtības, pašaprūpes problēmas, pārvietošanās traucējumi, personības degradāciju.

Pārmērīga alkohola lietošana saistās ar atkārtotām smagām intoksikācijas jeb saindēšanās epizodēm.

Atkarība no alkohola var izraisīt depresiju un atkarību no citiem medikamentiem.

Tāpēc - ne vairāk kā divas devas (mēriņus) nedēļā!

1 deva/mēriņš atbilst 12 g spirta - 25 ml stiprāka alkoholiska dzēriena, 150 ml vīna.

Labāk alkoholu nelietot nemaz!

Drošība un līdzestība medikamentu lietošanā

ASV 2/3 cilvēku vecuma grupā virs 65 gadiem lieto recepšu zāles, jādodomā, ka arī Latvijā vairāk kā pusei iedzīvotāju pēc 65 gadiem tiek izrakstīti recepšu medikamenti.

Nereti hronisku slimību gadījumos vienlaicīgi var būt pat ieteikti 7 - 8 medikamenti.

Tā kā zāles jālieto dienas laikā atkārtoti, kopā saskaitot, var būt pat 15 tabletes.

Nozīmētās zāles apzinīgāk lieto sievietes.

Reizēm, iznākot no ārsta kabineta ar žūksni recepšu (ja apmeklēti vairāki ārsti - speciālisti), nav viegli saprast, ar ko sākt.

Būtiska ir ārsta un pacienta sadarbība, no pacienta puses vēlamo attieksmi raksturojot ar vārdu - līdzestība.

Pacientam jāzina!

- **Kādēļ zāles tiek lietotas.**
- **Iespējamās blakus parādības, toksiskie efekti.**
- **Kā zāles lietot, cik reizes dienā, pirms vai pēc maltītes.**
- **Cik ilgi zāles lietot.**

Pacientam jāatceras!

- Zāles ne tikai ārstē, bet tām var būt arī nevēlamas blakusparādības.
- Būtiski ir ārsta norādījumi par devām, lietošanas biežumu, saistību ar ēdienreizēm.
- Nelietot nevajadzīgas zāles, kamēr nav ārsta norādījumu!
- Pierakstīt medikamentu lietošanas „vēsturi” - alerģijas, blakusparādības.
- Kategoriski aizliegts nodarboties ar pašārstēšanos - nepiemērot kā lietotu apģērbu sev „zāļu maisus” no radiem, kaimiņiem.
- Zālēm uzdzert ūdeni, nevis sulas vai dzērienus.
- Ja nepieciešams, lūgt apkārtējo palīdzību ikdienas medikamentu lietošanā (roku trīce, sāpošas locītavas, slikta redze).
- Nelietot zāles, kad tās vairs nav vajadzīgas!

Novecošana sev ierastā vidē

Būtiski savu dzīvi nodzīvot kvalitatīvi, aktīvi tajā piedaloties. Papildus labai veselībai svarīgi ir sociālie kontakti, attiecības ar ģimeni, apkārtējiem līdzcilvēkiem, draugiem. Ne mazāk nozīmīgi ir materiālie apstākļi. Gados vecāki cilvēki grūtāk pielāgojas jauniem apstākļiem un pārmaiņām.

Katrs posms mūsu dzīvē pieder mums, katra diena ir jānodzīvo mums pašiem, tādēļ tā ir mūsu pašu izvēle to piepildīt, veidot un pieņemt tādu, kāda tā ir.

Raksturīgākās problēmas un slimības vecumā

(pēc PVO 1998):

- sirds asinsvadu slimības;
- paaugstināts asinsspiediens;
- insults;
- diabēts;
- demence, depresija;
- ļaundabīgi audzēji;
- HOPS (hroniska obstruktīva plaušu slimība);
- artrīts, osteoporoze;
- redzes pasliktināšanās;
- inkontinence;
- dzirdes traucējumi.

Vai mēs varam aizkavēt slimību rašanos un to tālāku attīstību, savlaicīgi atpazīt dažu slimību simptomus? Tas ir iespējam, ja mēs:

- **laicīgi pievēršam uzmanību izmaiņām savā pašsajūtā;**
- **atrodam laiku savlaicīgi konsultēties ar ārstu;**
- **esam zinoši par slimību izraisošiem riska faktoriem.**

Sirds asinsvadu slimības

Ateroskleroze ir asinsvadu slimība, kas sākas pakāpeniski un ilgstoši nav pamanāma. Asinsvadu sienīņa sabiezē, veidojas aterosklerotiskās plātnītes, kuru viena no sastāvdaļām ir holesterīns. Aterosklerozes rezultātā asinsvadi zaudē elastību un sašaurinās.

Ja izmaiņas skar asinsvadus, kas apasiņo sirdi, sirds muskulis miokards nesaņem nepieciešamo skābekli, un cilvēks to izjūt kā sāpes vai spiediena sajūtu sirdī slodzes laikā - **stenokardiju**. Reizēm pie lielas slodzes bojātajā asinsvadā var veidoties trombs jeb asins receklis, pilnībā pārtraucot kādas sirds muskuļa daļas asins apgādi. Tad veidojas neatliekama situācija - **miokarda infarkts**. Šāda tromboze bieži vien ir dzīvībai bīstama. Sirds asinsvadu slimības ir viens no galvenajiem nāves iemesliem Latvijā (>50%). Diemžēl gadījumi, kas beidzas nelabvēlīgi, sastopami jau no brieduma gadiem.

Spiedošas sāpes krūtīs, kas ilgst dažas minūtes, ko provocē fiziska slodze, emocionāls satraukums, elpas trūkums pie slodzes, pārsitieni sirdī, sirdsklauves - ir pietiekošs iemesls, lai apmeklētu ārstu, paustu bažas par savu veselības stāvokli.

Kā galvenie aterosklerozes riska faktori minami:

- smēķēšana;
- paaugstināts asinsspiediens;
- paaugstināts holesterīna līmenis;
- mazkustīgs dzīves veids.

Viens no aterosklerozes riska faktoriem un tās agrīnākas izveides iemesliem ir paaugstināts taukiem līdzīgas vielas - **holesterīna līmenis** asinīs. Holesterīns, pielīpot un iespiežoties asinsvada sienā, rada aterosklerotiskās plātnītes, kas pakāpeniski nosprosto asinsvadu. Asinsvados izgulsnējas tā sauktais „sliktais” jeb zema blīvuma holesterīns.

Holesterīna līmeni asinīs mēs varam nedaudz ietekmēt arī ar diētas palīdzību.

Ja ir jau izveidojusies nopietna sirds asinsvadu slimība, ārsts nozīmēs holesterīnu samazinošus medikamentus.

Ieteikumi diētai

Vajadzētu izvairīties no ēdieniem, kas satur dzīvnieku taukus, piena produktiem ar augstu tauku saturu, trekniem cepumiem, tortēm.

Uzturā ieteicams lietot zivis, liellopa, tītara gaļu, vairāk sakņaugus, salātus, augļus.

Arī fiziskai aktivitātei ir nozīme aterosklerozes izraisīto slimību aizkavēšanā.

Arteriāla hipertensija

Asinsspiedienu raksturo sistoliskais spiediens, ko nosaka sirds muskuļa spēks, lielākā asinsvada aortas elastība un diastoliskais asinsspiediens, kas raksturo asinsvadu elasticitāti un pretestību perifērijā.

Par ideālu arteriālo spiedienu pieņemts uzskatīt mērījumu 120/80 mm Hg.

Par paaugstinātu asinsspiedienu vai arteriālu hipertensiju uzskata ilgstošu arteriālā asinsspiediena paaugstināšanos virs 140/90 mm Hg.

Jāatceras, ka paaugstināts asinsspiediens nav novecošanās pazīme un nebūt nav novērojams visiem cilvēkiem.

Arteriāla hipertensija ir slimība, kuras attīstībā nozīme ir vecumam. Tā 60 gadu vecumā paaugstinātu asinsspiedienu novēro gandrīz 50% gadījumu. Ne visi cilvēki zina, ka viņiem ir paaugstināts asinsspiediens, ne vienmēr to var sajūst. Arī paaugstināta asinsspiediena smaguma pakāpe variē.

Ilgstoši paaugstināts asinsspiediens veicina sirds mazspējas, aterosklerozes, insultu, demences attīstību.

Asinsspiediena mērījums vienmēr ir nepieciešams, apmeklējot ārstu.

Ja atkārtoti konstatēti izmainīti arteriālā spiediena rādītāji, ārsts nozīmēs papildus izmeklējumus un ārstēšanu.

Nemedikamentozās terapijas ieteikumi jeb dzīves stila stratēģija arteriālās hipertensijas gadījumā:

- svara mazināšana - pacientiem ar palielinātu svaru;
- fiziska aktivitāte - aerobiska 30 - 45 min. 3 - 5 reizes nedēļā;

- alkohola lietošanas ierobežošana (ne vairāk kā 20 - 30 ml vīriešiem, 12 - 15 ml sievietēm);
- sāls lietošanas ierobežošana uzturā - ne vairāk kā 5 g sāls dienā;
- kālijs uzturā 90 mmol/d;
- pietiekošs kalcijs, magnijs;
- smēķēšanas pārtraukšana.

Depresija

Depresija ir viena no biežāk sastopamajām psihisko traucējumu izpausmēm. Vecumā pēc 65 gadiem depresija sakrīt ar organisma bioloģiskās novecošanās izmaiņām. Mainās sociālā loma ģimenē, darbā, apkārtējā sabiedrībā. Ne vienmēr cilvēks ir gatavs pārmaiņām. Samazinās darbaspējas, var būt emocionālas un materiālas problēmas. Reizēm izveidojas materiāla atkarība no bērniem vai sociālas palīdzības institūcijām. Risks nomāktam garastāvoklim ir arī tuva piederīgā zaudējums, vientulība, dzīves kvalitātes pasliktināšanās, slimības, īpaši, kas norit ar sāpēm, kustību ierobežojumiem.

Cilvēkiem ar pesimistisku dzīves uztveri ir raksturīgi negatīvi vērtēt arī sevi, apkārtējo pasauli, nākotni. Reizēm par depresiju liecina apetītes trūkums, slikts nakts miegs, skumjas, zūd interese par agrākiem hobijiem, nevēlēšanās tikties ar draugiem.

Atbildot uz dažiem vienkāršiem jautājumiem, jūs varat izvērtēt tendences, vai skatāties uz pasauli optimistiski vai, gluži otrādi, vērojat to ar pesimista skatu:

- Vai Jūs visumā esat apmierināts ar savu dzīvi?

- Vai Jūs bieži garlaicojaties (viss ir apnīcis)?
- Vai Jūs bieži jūtaties bezpalīdzīgs?
- Vai Jums labāk patīk palikt mājās nekā izejt un darīt ko jaunu?
- Vai Jums šķiet, ka Jūsu dzīve pašreiz ir nevērtīga?

/Geriatriskā depresijas skala - 5/

Ne vienmēr izdodas pārvarēt minēto problēmu paša spēkiem. Ne vienmēr tā ir uzreiz atpazīstama. Iespējams, palīdzību nodrošinās ģimenes ārsts, neirologs. Atsevišķos gadījumos nepieciešama psihoterapeita, psihiatra konsultācija.

Atmiņas pasliktināšanās un demence

Atmiņa ir viena no smadzeņu funkcijām. Atmiņa ir zināšanu reģistrācija. Tā ir spēja saglabāt un nepieciešamības gadījumā atjaunot apziņā pagātnes pieredzi: sajūsto, redzēto, dzirdēto, garšoto, sataustīto, smaržoto, izjusto un izzināto. Bez atmiņas nevar saprātīgi uzvestos, piemēroties apkārtējai dzīvei. Atmiņa vajadzīga, lai domātu, spriestu par lietām.

Ar vecumu saistītie izziņas traucējumi progresē lēni, vairāk pēc 85 gadu vecuma.

Var mazināties lietojamo vārdu apjoms, kļūdas izteiksmes veidā, nepareizas runas pauzes, uzsvāri. Parādās aizmāršība nebūtiskās lietās. Ir tendence piemirst vārdus, neatcerēties īpašvārdus, priekšmetus. Var būt nepieciešams ilgāks laiks informācijas iegaumēšanai, uzdevumu veikšanai.

Minētais var ietekmēt ikdienas dzīves kvalitāti, bet traucējumi bieži ir maznozīmīgi, tam netiek pievērsta uzmanība.

Izteiktu atmiņas funkciju pasliktināšanās, kas jau ietekmē ikdienas uzvedību, spriešanas spējas, uzmanības koncentrēšanās grūtības, nepamatotas garastāvokļa maiņas, atkarība no apkārtējiem, nespēja sapratnes dēļ veikt ikdienas darbības jau liecina par demenci.

Kā izvērtēt, vai sākusies slimība?

Nepieciešama saruna gan ar pacientu, gan viņa tuviniekiem. Jāveic papildus izmeklējumi.

Lai vislabāk saglabātu atmiņu un prāta spējas, jāievēro:

- **veselīgs dzīvesveids - fiziskas aktivitātes, patīkamas intelektuālas nodarbes, pietiekams miegs;**
- **paaugstināta asinsspiediena ārstēšana;**
- **holesterīna līmeņa normalizēšana;**
- **aspirīna mazo devu lietošana, ja nozīmējis ārsts;**
- **izvērtējot - riska/labuma attiecību, attiecīga medikamentu lietošana;**
- **alternatīva medicīna - E vitamīns, ginkgo biloba lietošana atmiņas uzlabošanai, mūzikas terapija.**

Osteoporoze, trauslo kaulu slimība

Kaulu blīvums, kopējā skeleta masa ar gadiem lēni un pakāpeniski samazinās. Mazinās ne tikai kaulu kopējā masa, bet izmainās arī kaula iekšējā, neredzamā struktūra. Kauli kļūst trauslāki, pieaug kaulu lūzumu iespējamība pat nelielu traumu gadījumos. Tieši kaulu lūzumi ir šīs slimības galvenās nelabvēlīgās sekas.

Osteoporozes dēļ dzīves laikā augums var samazināties pat par 10 - 12 cm.

Iespējams noteikt kaulaudu blīvumu ar osteodensitometrijas metodes palīdzību.

Ārsta kompetencē izvērtēt ārstēšanas taktiku katrā konkrētā gadījumā.

Osteoporozes attīstību veicinošie riska faktori:

- etniskā piederība - balta ādas krāsa;
- vecums virs 70 gadiem;
- dzimums - sievietes ir 80% no osteoporozes slimniekiem (pēc menopauzes);
- noteikti ģenētiski faktori (kas atbild par D vitamīna izmantošanu, kaulu sintēzi), iepriekšējā paaudzē kaulu lūzumi, auguma samazināšanās novecojot;
- agrīna menopauze;
- „smalka” ķermeņa uzbūve, svars mazāks par 58 kg;
- mazkustīgs dzīves veids (samazināta slodze kauliem).

Riska faktori, kas veicina osteoporozi:

- smēķēšana;
- alkohola pārmērīga lietošana;
- kofeīna pārmērīga lietošana - vairāk par 2 - 3 tasītēm kafijas dienā;
- pārmērīga olbaltumvielu lietošana uzturā;
- kalcija trūkums uzturā;
- samazināta uzturēšanās saules gaismā (endogēnā D vitamīna sintēzei).

Laicīga osteoporozes profilakse ir ļoti svarīga, un te noderēs arī vecvecāku padomi mazbērniem.

Maksimālā kaulaudu masa veidojas 20 - 30 gadu vecumā. Tā ir „rezerve vecumdienām”.

Bērniem, jauniem cilvēkiem, īpaši meitenēm, pilnvērtīga diēta, kas satur kalciju, pietiekoši olbaltumvielas, D vitamīnu, taukus, kas nepieciešami, lai uzsūktos D vitamīns. Fiziska slodze arī jaunības gados, kas stimulē kaulaudu veidošanos.

Gandrīz pusē gadījumu kritienus veicina apkārtējās vides faktori, ko mēs varam ietekmēt: nepietiekošs apgaismojums, elektriskie vadi, nestabilas, zemas mēbeles, gulta, no kuras neērti piecelties, slidenas, mitras grīdas virsmas, slīdoši paklāji, kāpnēs atbilstoši roku balsti, vannas istabas, tualetes neatbilstošs aprīkojums, slidenas, nelīdzenas ietves, nepieciešamības gadījumā pavadonis vai atbalsta spieķis.

Lai izvairītos no osteoporozes:

- jāizvairās vai jānovērš iepriekšminētie riska faktori: smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana, jāierobežo pārmēra kafijas lietošana. Jāizvairās no „olbaltumvielu” diētām;
- uzturā jābūt pietiekošam kalcijs daudzumam - 1500 mg dienā;
- kalcijs jālieto kopā ar D vitamīnu devā 400-800 UI; (10-20 mikrogrami);
- fiziska aktivitāte arī vecumā palīdz aizkavēt, palēnināt kaulaudu zudumu (novērst vai kompensēt);
- fiziski vingrinājumi, dinamiski vingrinājumi, muskuļu kontrakcijas, statiska slodze kauliem palielina to masu.

**Kopumā jebkuri vingrinājumi ir labāki
par nekā nedarīšanu!**

- Fiziskas aktivitātes mazina arī kardiovaskulāro slimību risku.
- Vēlams ikdienā neilgu laiku uzturēties ārpus telpām. Nozīme UV starojumam.
- Jācenšas izvairīties no kritieniem!

Ko darīt, ja radusies tāda delikāta problēma kā urīna nesaturēšana vai inkontinence?

Urīna nesaturēšana rada diskomfortu personai, ierobežo viņa dzīves kvalitāti, ikdienas ritmu, darba un aktīvas atpūtas režīmu, sabiedrisku un kultūras pasākumu, teātru apmeklējumu, ceļošanas iespējas. Kautrējoties par to runāt, problēma netiek savlaicīgi atklāta, ārstēta, jo:

- ikdienā urīna nesaturēšana ir apslēpts simptoms;
- to atklāt palīdz tikai smalkjūtīga un tieša izjautāšana ārsta vizītes laikā;
- biežāk šī problēma skar gados vecākas sievietes, vārgus un demences slimniekus;
- nereti gados vecākai un nespēcīgai personai jāstopas ar negatīvu, noraidošu apkārtējo attieksmi;
- ir viens no faktoriem, lai personu ievietotu ilgstošas aprūpes iestādē.

Ļoti svarīgi ir zināt un atcerēties, ka terapija bieži ir sekmīga.

Ja radušās problēmas ar urināciju, ir bijušas situācijas ar urīna nesaturēšanu, vēlams griezties pie ģimenes ārsta, varbūt nepieciešama vizīte pie speciālistiem - urologa, ginekologa. Padziļināta izmeklēšana palīdzēs noteikt ārstēšanas taktiku.

Dzirdes pasliktināšanās

Vecāki cilvēki bieži sūdzās par pazeminātu dzirdi.

Pēc 75 gadu vecuma apmēram trešā daļa cilvēku sūdzas par lēni progresējošu dzirdes vājināšanos. Fizioloģiskās dzirdes funkcijas izmaiņas vecumā ir saistītas ar deģeneratīviem procesiem dzirdes aparātā un nervu šūnās, bet kopsummā dzirdes pazemināšanās nav izteikta.

Vīriešiem pēc 80 gadu vecuma dzirdes traucējumus vēro gandrīz 97% gadījumu.

Veselības ābecīte senioriem

Vecuma vājdzirdības jeb **presbiakūzes** (Presbycusis) gadījumā skaņu uztvere ir mazinājusies par 25 dB skaņu diapazonā no 0,25 līdz 4 kHz, t.i. tā saucamajā runas zonā.

Cilvēki ar dzirdes traucējumiem:

- grūtāk uztver runu, īpaši trokšņainā vidē, tiek lūgts „runāt skaļāk”, „atkārtot sacīto”;
- sliktāk sadzird augstas frekvences skaņas (< 2000 Hz), lai labāk sadzirdētu, jārunā lēnāk, zemākā balsī;
- apgrūtināti nosaka skaņas avotu, tas nereti rada draudus personas drošībai, nedzird automašīnu tuvošanos, brīdinājumu saucienus;
- klausoties radio vai televīzijas pārraides maksimālā skaļumā, tiek traucēti apkārtējie cilvēki;
- nesadzirdot citu sacīto, jūtas izolēti, nomākti.

Uzskata, ka vecuma vājdzirdību veicina tādi faktori, kā ģenētiska predispozīcija, ateroskleroze, diētas faktori, metabolas izmaiņas, smēķēšana, stress, ilgstoša trokšņa iedarbība.

Reizēm sliktas dzirdes iemesls ir vienkārši labojams, kā, piemēram, iztīrot sēra korķi ārējā auss ejā.

Dzirdes pasliktināšanas, skaņu uztveres, runātā izpratnes traucējumi var būt arī citu ārējās un vidusauss, dzirdes nerva, smadzeņu bojājuma vai slimību izpausme. Dzirdi ietekmē arī atsevišķi medikamenti.

Vai dzirdi iespējams uzlabot, neļaut tai pasliktināties, tas protams, jāizvērtē speciālistam.

Vai varam saglabāt labu, „asu”, dzirdi ?

Daži ieteikumi, kas palīdzēs saglabāt asu dzirdi:

- **izvairīties no ilgstoša un stipra apkārtējās vides trokšņa.**
Lietot aizsarglīdzekļus vai mainīt vidi;
- **ausis mazgāt un tīrīt (tikai ne ar asiem priekšmetiem);**
- **izvairīties no sauukstēšanās.**

Mūs ir iemācījuši baidīties no vecuma. Pieņemot, ka dzīvei un pašsajūtai jābūt labākai, ne vienmēr cerības piepildās.

Ir jaunas medicīnas sniegtās iespējas, kas ļauj uzlabot dzīves kvalitāti un pašsajūtu - endoprotēzes locītavām, invazīvās kardioloģijas pasākumi, asinsvadu šuntēšanas operācijas, kataraktas operācijas, sirds stimulatori.

Kādi zinātnes un medicīnas sasniegumi mūs sagaida nākotnē?

Cilvēks noveco kā sarežģīts bioloģisks mehānisms. Pakāpeniski noveco arī mašīna, neskatoties uz ikgadējām tehniskām apskatēm, kas tiek pieprasītas. Mūsu ikgadēja „tehniskā apskate” atstāta paša indivīda ziņā, neviens mūs uz ielas neaptur un nesoda, ja desmit gadus nav apmeklējis ārsts, veikta apskate un samērā vienkārši izmeklējumi.

Visiem ir iespēja rūpēties par savu veselību, domājot par tādām veselībai svarīgām lietām kā smēķēšanas kaitīgums, veselīga uztura principi, fiziskas aktivitātes, izvairīšanās no stresa.

Mēs daudz ko varam darīt, lai jau jaunības vai vismaz brieduma gados investētu ne tikai materiālās vērtībās, bet arī ar savā dzīvesveidā.

Veselīgs uzturs

Lolita Neimane

RSU studijas programmas „Uzturs”
vadītāja

Latvijas Diētas un uztura speciālistu
valdes priekšsēdētāja



Gandrīz visās pasaules valstīs pieaug 60 gadus vecu un vecāku cilvēku skaits un īpatsvars, un šī vispasaules tendence turpinās. Sagaidāms, ka līdz 2050. gadam 65 gadus vecu un vecāku cilvēku skaits ES palielināsies par 70%, savukārt vairāk nekā 80 gadus vecu iedzīvotāju skaits - par 170%. Tāpēc svarīgākais uzdevums būs veicināt veselīgas un aktīvas vecumdienas Eiropas iedzīvotājiem. Pasaules Veselības organizācijas ieteiktais vecu cilvēku iedalījums ir sekojošs:

- paveci cilvēki - 61 - 75 gadi;
- veci cilvēki - 76 - 90 gadi;
- ļoti veci cilvēki - vairāk par 90 giem.

Centieni nodrošināt vecus cilvēkus ar pienācīgu uzturu ir pakļauti daudzām praktiskām problēmām. Pirmkārt, vecu cilvēku uztura prasības nav pietiekami izskaidrotas. Tā kā līdz ar vecumu samazinās beztauku ķermeņa masa un palēninās pamatvielmaiņa, veciem cilvēkiem nepieciešamajam enerģijas daudzumam arī ir jābūt samazinātam. Novecošanas process ietekmē arī citas uzturvielu vajadzības. Lai gan

dažas uzturvielas ir vajadzīgas mazākā daudzumā, pēc citām svarīgām uzturvielām prasības vecumā var pieaugt.

Daudzas slimības, no kā cieš gados veci cilvēki, ir uztura faktoru rezultāts un daži no tiem organismu ietekmē jau kopš agras bērnības. Šie faktori pastiprina tās izmaiņas, kas ir dabiski sastopamas novecošanas procesā. Deģeneratīvās slimības - tādas kā kardiovaskulārās un cerebrovaskulārās slimības, cukura diabēts, osteoporoze un vēzis, kas ir visvairāk sastopamās slimības vecu cilvēku vidū - tās visas ietekmē uzturs.

Tiklīdz organisms sasniedz fizioloģisko briedumu, katabolisma un deģeneratīvo izmaiņu ātrums kļūst lielāks par šūnu reģenerācijas ātrumu. Sekojošais šūnu zudums izraisa dažādu pakāpju efektivitātes samazināšanos un vājina orgānu funkcijas. Novecošana ir izteikta ar progresējošu ķermeņa masas zudumu, kā arī ar izmaiņām lielākajā daļā ķermeņa sistēmu.

Pārmaiņas organisma novecošanas procesā

Ādas un gļotādas pārmaiņas

Samazinās zemādas tauku slānis, āda kļūst sausāka, parādās krunkas. Ādas novecošanu veicina balastvielu nepietiekamība uzturā. Turklāt vecumā apmēram par pusi ādā samazinās spēja veidot D vitamīnu saules staru ietekmē.

Maņu orgānu pārmaiņas

Pārmaiņas, kas skar redzi, dzirdi, ožu un garšu, ir atšķirīgas katram indivīdam, taču kopumā visas šīs maņas pavājinās.

Veselības ābecīte senioriem

Redze pasliktinās, un vispirms zūd spēja labi saskatīt zilo un violeto krāsu. Turpretim sarkano, dzeltenu un oranžo krāsu veci cilvēki redz labāk. Daudziem cilvēkiem vecumā ir acs tīklenes deģenerācija un katarakta. Redzes pasliktināšanos kataraktas vai acs tīklenes deģenerācijas dēļ var kavēt dabisko antioksidantu E un C vitamīna, karotinoīdu daudzuma palielināšana ikdienas uzturā. Slikta redze vecumā bieži vien traucē iepirkties un pagatavot ēdienu.

Pasliktinās arī dzirde. Vecumā sliktāk dzird augstos toņus, piemēram, sieviešu balsis, bet labāk zemos toņus - vīriešu balsis. Slikta dzirde bieži vien ir cēlonis vientulības izjūtai un depresijai.

Smaržu atšķiršanas spēja vislabākā ir 20 - 40 gadu vecumā. Vēlāk tā pakāpeniski pavājinās.

Vecumā mēles garšas receptori labāk atšķir rūgtas un skābas, bet sliktāk saldās un sāļās vielas. Ar to arī izskaidrojams, kāpēc veciem cilvēkiem garšo ļoti saldi un sāļi ēdieni.

Gremošanas orgānu pārmaiņas

Vecumā pasliktinās visas gremošanas norises. Tā kā gremošana sākas mutes dobumā, kur uzturs tiek sasmalcināts košļājot, vislielākās grūtības rodas tieši šai ziņā. Tas izskaidrojams ar slikto mutes dobuma veselību, ar zobu puvi un parodontozu - to dēļ zobi tiek zaudēti. Tā kā lielai daļai vecu cilvēku ir maz līdzekļu, zobu protezēšana tiem vai nu tiek izdarīta nekvalitatīvi, vai arī vispār netiek veikta. Mazinoties siekalu dziedzeru aktivitātei, rodas mutes sausums jeb kserostomija. Mazāk izdalās arī siekalu gļotas jeb mucīns un siekalu fermenti - amilāze un lizocīms.

Zobu trūkums un sausa mute stipri apgrūtina ēdiena sakošļāšanu un

norīšanu. Bieži vien, lai izvairītos no sāpēm un košļāšanas grūtībām, veci cilvēki pāriet uz nabadzīgu, vienveidīgu uzturu, kas pārsvarā sastāv no putrām un zupām.

Samazinās ne tikai siekalu dziedzeru aktivitāte. Arī visas gremošanas trakta orgānu gremošanas sulas izdalās ar mazāku aktivitāti. Pavājinās arī kuņģa sulas sekrēcija, kas līdz ar samērā biežo brīvās sālsskābes trūkumu kuņģī (ahlorhidriju) ievērojami mazina olbaltumu, vitamīnu un minerālvielu sašķelšanu. Īpaša uzmanība jāpievērš iespējamam dzelzs un B₁₂ vitamīna deficītam.

Pasliktinās zarnu peristaltika, jo zarnu toniskās kustības pavājinās. Aknām zaudējot apmēram 18% masas, ievērojami samazinās to funkcijas.

Nieru un urīnceļu pārmaiņas

70 gadu vecumā nieres ir zaudējušas apmēram 10% masas, bet 80 gadu vecumā asins plūsma, kas izfiltrējas caur nierēm, ir tikai ½ no plūsmas, kura izfiltrējas 35 gadus vecam cilvēkam. Viena no nieru funkcijām ir olbaltumu un citu slāpekļvielu noārdīšanas produktu izvadīšana. Tāpēc vecumā, pavājinoties nieru funkcijām, dažreiz nedaudz jāsamazina olbaltumus saturošo produktu daudzums uzturā. Tas padara veco cilvēku mazāk spējīgu reaģēt uz šķidruma stāvokļa izmaiņām un skābju - bāzu līdzsvara problēmām. Viena no nieru funkcijām ir olbaltumu un citu slāpekļvielu noārdīšanas produktu izvadīšana. Tāpēc vecumā, pavājinoties nieru funkcijām, dažreiz nedaudz jāsamazina olbaltumus saturošo produktu daudzums uzturā.

Kaulu un locītavu sistēmas pārmaiņas

Novēcojot samazinās ķermeņa masa. Vislielākie zudumi ir skeleta muskulatūrai. 70 gadu vecumā muskuļu masa var samazināties par 40% no agrākās masas. Tā kā muskuļi ir enerģētiski daudz aktīvāki nekā taukaudi, samazinās arī nepieciešamība uzņemt uzturu ar agrāko enerģētisko vērtību. Muskuļi lielā mērā nosaka pamatvielmaiņas lielumu un audu jutību pret insulīnu. Muskuļu masu var palielināt ar fiziskiem vingrinājumiem un uzturu, kurā ir palielināts olbaltumu daudzums. Tiek uzskatīts, ka fiziskā slodze palielina muskuļu masu līdz 70 gadu vecumam. Arī vēlāk ieteicamas fiziskas aktivitātes, jo tās kavē muskuļu samazināšanos.

Vecumā osteoporozes dēļ samazinās auguma garums. Vīrieši vidēji kļūst īsāki par 2,9 cm, bet sievietes - par 4,9 cm. Kaulu masu sievietes sāk zaudēt, sākot no 35 gadu vecuma. Vidēji tā samazinās par 8% 10 gadu laikā. 70 gadu vecumā ir zaudēta apmēram $\frac{1}{4}$ no kaulu masas. Osteoporoze ievērojami palielina kaulu lūzumu risku. Klasiska osteoporozes pazīme ir kifoze.

Aptuveni pusei cilvēku pēc 50 gadu vecuma rodas deģeneratīvas locītavu pārmaiņas, kas traucē kustības (arī ēdienu gatavošanu). Grūtības ir arī ar sakošļāšanu.

Iekšējās sekrēcijas dziedzeri vecumā

Pamatvielmaiņa sāk samazināties pēc 40 gadu vecuma vidēji par 5% ik pēc 10 gadiem. Veciem cilvēkiem tā vidēji ir par 10-12% zemāka nekā jauniem cilvēkiem. Galvenais iemesls tam ir enerģētiski aktīvās muskuļu masas samazināšanās.

Uzturs un novecošana

Pašreiz starp novecošanas zinātniskajām hipotēzēm modernākā ir **brīvo radikāļu teorija**. Brīvie radikāļi ir vielas (atomi, joni, molekulas) ar nepāra elektroniem, kas ļoti ātri iesaistās dažādās bioķīmiskajās reakcijās, radot jaunus brīvos radikāļus. Pārmērīgs to daudzums oksidē bioloģisko membrānu polinepiesātinātās taukskābes un pārveido nukleīnskābju struktūras, tā mainot bioloģiski noteikto šūnu dalīšanos un ģenētisko informāciju. Šie bojājumi ir novecošanas pamatā un var izraisīt audzēju veidošanos. Organismā ir vairāki fermenti un vielas, kas neitralizē kaitīgos brīvos radikāļus. Brīvie radikāļi veidojas mitohondrijos normālās fizioloģiskās reakcijās un nokļūst organismā no ārējās vides. Brīvo radikāļu novecošanas teorijas pamatā ir uzskats, ka organisms nespēj neitralizēt visus šos endogēnos un eksogēnos brīvos radikāļus.

Samazinot ar uzturu uzņemtais enerģijas daudzums, smadzeņu, sirds un nieru mitohondrijos samazinās brīvo radikāļu veidošanās. Eksperimentos ar grauzējiem ir pierādīts, ka, samazinot uztura enerģijas daudzumu un vienlaikus nodrošinot dzīvniekus ar visām neaizstājamām uzturvielām, jūtami palielinās to dzīves ilgums salīdzinājumā ar dzīvniekiem, kuri ēduši, cik gribējuši. To skaidro ar faktu, ka, palielinoties skābekļa patēriņam, palielinās brīvo radikāļu daudzums. Otrs skaidrojums ir šāds: samazinot uzturu vai badojoties, palielinās melatonīna daudzums plazmā. Melatonīns ir hormons, kas regulē diennakts ritmu, endokrīno dziedzeru darbību un ir spēcīgs antioksidants. Vecumā melatonīna daudzums cilvēku plazmā samazinās.

Samazinot uztura kopējo kaloriju daudzumu, eksperimenta dzīvniekiem tiek palēnināta vecuma radītā T-šūnu imunofunkciju pavājināšanās. To

Veselības ābecīte senioriem

skaidro ar iekaisumu veicinošo citokīnu un augšanas faktoru samazināšanos ierobežota uztura apstākļos. Sava nozīme varētu būt palielinātam arahidonskābes (C 20:4, ω -6) daudzumam vecu organismu šūnu membrānās. Pelēm, kuras saņem samazinātu barības daudzumu un kurām barībā tiek palielināts ω -3 taukskābju īpatsvars (nomainot kukurūzas eļļu ar zivju eļļu), dzīves ilgums salīdzinājumā ar pelēm, kas nav saņēmušas zivju eļļu, palielinās. Tādējādi var secināt, ka noteikta nozīme novecošanas procesā ir šūnu membrānās esošo taukskābju veidam (ω -6 vai ω -3 saimes taukskābes). Vēlams pavairot uzturā ω -3 saimes taukskābes.

Vecuma izmaiņas centrālajā nervu sistēmā ir lielā mērā izskaidrojamas ar pastiprinātu brīvo radikāļu veidošanos smadzeņu audos, jo smadzenes salīdzinājumā ar citiem audiem patērē visvairāk skābekļa (rēķinot uz 1 gramu audu). Šādi ir izskaidrota Alcheimera un Pārkinsona slimības ģenēze un tiek mēģināts šīs slimības ārstēt ar uztura antioksidantiem (E, C vitamīns, karotinoīdi, flavonoīdi).

Salīdzinājumā ar zīdītājdzīvniekiem cilvēkam ir visgarākais mūža ilgums. Tas iespējams, pateicoties lielākam antioksidatīvo vielu un fermentu daudzumam cilvēka plazmā un audos. Cilvēka audos salīdzinājumā ar dzīvnieku audiem ir mazāk 8-hidroksidezoksiguanozīna, kas ir DNS oksidācijas produkts.

Novecošanu veicina vairākas ar **uzturu** saistītas slimības - asinsvadu ateroskleroze, hipertensija, diabēts, podagra, aptaukošanās u.c. **Apturot vai likvidējot šīs slimības, ir sagaidāma aktīvā mūža pagarināšanās.**

Svarīgākais vecu cilvēku uzturā ir nepieļaut un novērst novājēšanu, kā arī likvidēt atsevišķu uzturvielu deficītu. Vācu pētnieki uzskata, ka vecumā pāri par 75 gadiem 57% sieviešu un 60% vīriešu ir novājējuši, spriežot pēc ķermeņa masas indeksa (kg/m^2).

Novājēšanas sekas ir:

- pasliktināta dzīves kvalitāte;
- palielināts risks saslimt ar dažādām slimībām (infekcijām u.c);
- palielināts operāciju risks;
- slimību gadījumos palielināts stacionēšanas ilgums.

No iepriekš teiktā var secināt, ka lieks svars un aptaukošanās pieaugušajiem veicina novecošanu, bet vecumā pāri par 75 gadiem vairāk jābaidās no novājēšanas.

Vispārīgi norādījumi par senioru uzturu

Uztura enerģētiskā vērtība

Pamatvielmaiņa sāk samazināties pēc 40 gadu vecuma vidēji par 5% ik pēc 10 gadiem. Veciem cilvēkiem tā vidēji ir par 10-12% zemāka nekā jauniem cilvēkiem. Galvenais iemesls tam ir enerģētiski aktīvās muskuļu masas samazināšanās. Veciem cilvēkiem uzturā vēlamais kaloriju daudzums ir mazāks nekā jauniem cilvēkiem. Protams, ir jāņem vērā katra indivīda fiziskās aktivitātes un ķermeņa masa. Normāla ķermeņa masa ir objektīvākais un vienkāršākais rādītājs, kas raksturo uzņemtais un patērētās enerģijas līdzsvaru. Ir pieņemts, ka sievietēm pēc 75 gadu vecuma vidēji ir nepieciešamas 1800-1900 kcal dienā.

Uzturā, kurā ir mazāk par 1800 kcal dienā, var arī nebūt visas nepieciešamās uzturvielas.

Uztura olbaltumi

Par to daudzumu uztura speciālistu domas dalās. Ir zinātnieki, kuri uzskata, ka, pasliktinoties olbaltumu uzsūkšanās procesiem, to daudzums nav jāsamazina, un iesaka 1 g olbaltumu uz 1 kg normālas ķermeņa masas. Tomēr vairākums zinātnieku uzskata, ka tik liels olbaltumu daudzums ir papildu slodze aknām un nierēm un paātrina kalcija izdalīšanos ar urīnu. Iesakāmais olbaltumu daudzums varētu būt 0,8 g uz 1 kg ķermeņa masas. Tas dod 12% no uztura kopējās enerģētiskās vērtības.

Kā vislabākos olbaltuma avotus var ieteikt vājpiena biezpienu, nedaudz, bet liesu gaļu, zivis un pie iespējas arī pākšaugus.

Uztura tauki

Dzīvnieku tauku un it īpaši treknu piena produktu lietošana ir ļoti populāra Latvijas lauku iedzīvotāju vidū. Taču veciem cilvēkiem tā īpaši jāsamazina.

Ir vēlams, lai tauki nodrošinātu ne vairāk kā 20 - 30% no cilvēkam nepieciešamās enerģijas. To var izteikt arī gramos, kas ir ne vairāk par 60 gramu tauku dienā.

Īpaša vērība jāpievērš tā saucamajiem slēptajiem taukiem, kas bagātīgi atrodami treknajos piena produktos, desās, pastētēs un gaļas izstrādājumos, konditorejas izstrādājumos. Nereti gados vecāki cilvēki zinot, ka kopumā augu tauki ir veselīgi, lieto tos par daudz, sevišķi cepot tajos visdažādākos produktus. Jāatgādina, ka 1 ēdamkarote augu eļļas vidēji ir 15 gramu tīru tauku un dod attiecīgi 135 kcal. Tikai pēdējā laikā cilvēki sākuši saprast, ka ne visi augu tauki ir vienlīdz labi, tā piemēram, palmu un kokosa eļļas pamatā satur piesātinātos taukus, tāpēc ne labākus par dzīvnieku izcelsmes taukiem. Jāuzmanās arī no hidrogenētiem augu taukiem jeb transstaukskābēm, kas atrodami daudzos konditorejas izstrādājumos, saldējumos, margarīnos u.c.

Liela vērība būtu jāpievērš tam, kādos traukos ēdienu gatavo, labāk nopirkt vienu labu pannu, kurā ēdiena gatavošanai taukvielas nav nepieciešamas, nekā vairākas, bet lētas pannas un katlus.

Daudz tauku uzturā ne tikai var veicināt tādu nopietnu saslimšanu attīstīšanos, kā cukura diabēts, ateroskleroze un aptaukošanās, bet arī radīt diskomforta sajūtu tūlīt pēc ēšanas - vēdera

uzpūšanos, dedzināšanu, caurejas. To var novērst, ja seniors samazina tauku īpatsvaru savā ēdienkartē.

Uztura ogļhidrāti

To vēlamais daudzums ir 50-60% no kopējās enerģētiskās vērtības. Vecu cilvēku uzturā jāsamazina vienkāršo cukuru, arī saldumu lietošana. Ieteicams vairāk ēst produktus, kuros ir saliktie ogļhidrāti, - rupju miltu izstrādājumus ar kliju piedevu, dārzeņus u.c. Ar šiem produktiem tiek uzņemtas arī nepieciešamās balastvielas. Tātad lielāko dienas enerģijas daļu būtu jāuzņem ar graudaugu produktiem, t.i., biezputrām, maizes, makaroniem, arī kartupeļiem. Jāsaka, ka pozitīvi ir tas, ka šie produkti joprojām nav dārgi. Ieteicams ikdienas ēdienkartē dažādot graudaugu produktus, izvēloties gan pilngraudu auzu pārslas, gan miežu putrimus un grūbas, gan griķus un rīsus. Pievienojot biezputrām garšaugus, dārzeņus vai augļus, var iegūt vienkāršu, nedārgu, bet gardu maltīti.

Balastvielas

Pieaugušo cilvēku uzturam būtu jā satur 30 - 35 g balastvielu dienā. Senioriem balastvielas ir vēl svarīgākas. Gremošanas sistēmas darbības ātrums palēninās līdz ar vecumu, tāpēc balastvielām bagāts uzturs kļūst vēl nozīmīgāks.

Galvenie balastvielu avoti mūsu uzturā ir pilngraudu maize, rudzu maize, dārzeņi un augļi.

Cilvēkiem, kuriem ir grūtības ar sakošļāšanu, ieteicams vai nu ēdienu sagriezt mazos gabaliņos, vai izmantot blenderētus ēdienus.

Minerālvielas

Galvenā uzmanība pievēršama **kalcija un dzelzs pietiekamam daudzumam** uzturā. Nepieciešamais kalcija daudzums vidēji ir 800 mg dienā. Lai pēc menopauzes mazinātu osteoporozes iespēju, sievietēm vēlams uzņemt pat līdz 1500 mg kalcija dienā.

Mūsu platuma grādos, ņemot vērā latviešu ēšanas tradīcijas, ideāls kalcija avots ir liesie piena produkti, arī vājpiena pulveris.

Ja piena produktus cilvēks nepanes, tos var uzņemt kalcija medikamentu veidā, taču jāievēro, ka preparātos esošais kalcijs uzsūcas sliktāk.

Dzelzs deficītam var būt vairāki iemesli:

- samazināta kuņģa sulas sekrēcija un skābums;
- kuņģa sālsskābes samazinošo preparātu lietošana;
- mazs liesas gaļas īpatsvars uzturā.

Vitamīni

Taukos šķīstošo vitamīnu rezerves organismā parasti ir pietiekami lielas, lai nerastos izteikts vitamīnu deficīts. Izņēmums var būt D vitamīna deficīts veciem cilvēkiem, kuri uzturas tikai telpās un nelieto piena produktus. 80 gadus vecam cilvēkam salīdzinājumā ar 8 gadus vecu bērnu par pusi ir samazinājusies D vitamīna veidošanās ādā ultravioleto staru ietekmē.

Pastiprināta A vitamīna uzņemšana var veicināt lielāku kaulu masas zudumu.

Veselības ābecīte senioriem

Ūdenī šķīstošo vitamīnu daudzums bieži vien var būt nepietiekams. Īpaši tas attiecināms uz C un B₁₂, vitamīnu, kā arī folskābi.

Cilvēkiem, kuru uzturs ir vienveidīgs un nabadzīgs, tiek ieteikts papildus lietot vitamīnus preparātu veidā.

Cilvēkam novecojot, asinīs palielinās homocisteīna daudzums (homocisteīns ir metionīna maiņas starpprodukts, kas netiek iebūvēts proteīnā). Homocisteīna daudzuma palielināšanās ir saistīta ar biežākām koronāro, cerebrālo un perifēro asinsvadu slimībām. Tā maiņā piedalās fermenti, kuros ir B₆, B₁₂ vitamīns un folskābe. Pēc pašreizējiem uzskatiem, vecu cilvēku uzturā ir jāpalielina šo vitamīnu daudzums. Preparātu veidā folskābe gan nav samazinājusi minēto slimību biežumu, kaut gan homocisteīna līmenis ir samazinājies.

Alkohols

Ja alkoholu lieto lielos daudzumos:

- samazinās un mainās ēstgriba;
- pasliktinās uzturvielu uzsūkšanās;
- reāli draud aknu ciroze;
- palielinās iespēja saslimt ar ļaundabīgiem audzējiem, it īpaši ar gremošanas trakta - rīkles, mutes, barības vada, kuņģa - audzējiem.

Tomēr nelielas, kvalitatīva alkohola devas daždien tiek ieteiktas kā depresiju mazinošs līdzeklis, te gan galvenais, kam jāpievērš uzmanība, ir devas.

Vispārīgās problēmas, kas saistītas ar uzturu vecumā

Aizcietējumi

Hroniski aizcietējumi ir lielākajai daļai vecu cilvēku. Īpaša nozīme ir izdzertā šķidruma palielināšanai vismaz divkārt un regulārai balastvielas saturošu (pilngraudu maize, dārzeņi, augļi) produktu lietošanai, kā arī fiziskiem vingrinājumiem.

Aptaukošanās

Ķermeņa masas normalizēšana veciem cilvēkiem ir obligāta cukurslimības, sirds un asinsvadu, kā arī locītavu slimību gadījumā. Cilvēkiem, kuriem nav šo slimību, liekās masas samazināšana ir profilakses līdzeklis. Senioriem būtu jāsaprot, ka svara normalizēšana nav tikai vizuāla defekta novēršana, bet tas ir pasākums, kas palielina dzīves kvalitāti. Slaidi cilvēki ir daudz aktīvāki un var pilnvērtīgāk izbaudīt tos dzīves piedāvājumus, ko seniora vecumā cilvēks var saņemt.

Nepietiekams olbaltumvielu daudzums uzturā

Tā kā olbaltumus saturošajiem produktiem (gaļai, zivīm, biezpienam, sieram) ir augstas cenas un daudziem veciem cilvēkiem ir zema pirktspēja.

Latvijā nepietiekams olbaltumu daudzums uzturā ir nopietna problēma. To var risināt, ikdienas uzturā lietojot lēto zivju, vājpiena biezpiena, pākšaugu un putraimu ēdienus.

Šķidrums

Ūdens veido apmēram 50% no gados vecāku cilvēku svara. Tas ir par 10% mazāk nekā jauniem pieaugušiem cilvēkiem, un ir saistīts ar attiecīgu ķermeņa beztauku masas samazināšanos. Īpaši svarīga šķidruma uzņemšana ir tiem cilvēkiem, kuri regulāri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, ēd daudz olbaltumvielas saturošu produktu, lieto caurejas vai diurētiskos līdzekļus vai, ja ir augsta apkārtējā vides temperatūra.

Seniori ir daudz vairāk pakļauti dehidratācijai, jo organisms zaudē vairākas spējas regulēt šķidruma līmeni, un slāpju sajūta ir samazināta. Dehidratācija ir visbiežākais cēlonis šķidruma un elektrolītu traucējumiem vecumā.

Kopumā ikdienas šķidruma uzņemšana no 30 - 35 ml uz kilogramu ķermeņa svara un vismaz 1500 ml dienā vai 1,0-1,5 ml uz kilokaloriju ir pietiekami. Alternatīva pieeja ir nodrošināt 100 ml/kg pirmajiem 10 kg, 50 ml/kg nākamajiem 10 kg un 15 ml/kg atlikušajam svaram. Ja vien nav nieru mazspēja vai kāds cits iemesls, kā dēļ ierobežot ūdens patēriņu, pat tiem cilvēkiem, kam ir nepietiekams svars, jāsaņem vismaz 1500 ml šķidruma dienā. Pietiekama šķidruma uzņemšana atvieglo arī aizcietējumus. Ļoti daudzu vecu cilvēku uzturā ir pārlietu maz šķidruma.

Nepieciešamais šķidruma, arī ūdens daudzums ir 6 - 8 glāzes (1,8 litri) dienā.

Šāds šķidruma daudzums ir pietiekams, lai dienā veidotos normāli nepieciešamais urīna daudzums (vismaz 1,5 litri).

Galvenie iemesli, kāpēc veci cilvēki uzņem maz šķidruma, ir šādi:

- nejūtot slāpes, cilvēki aizmirst, ka nepieciešams padzerties;
- sievietes cieš no urīnizvadceļu sfinktera tonusa vājuma un urīna nesaturēšanas;
- vīrieši - no priekšdziedzera adenomas, kura ir saistīta ar biežu urinēšanu;
- pastāv maldīgs uzskats, ka šķidrums ir papildu slodze sirds darbībai.

Par dehidratāciju liecina vairākas pazīmes:

- āda un gļotādas kļūst sausas, samazinās ādas spriegums un elasticitāte;
- paaugstinās temperatūra;
- paātrinās pulss;
- paaugstinās urīna īpatnējais svars;
- rodas vājums, nespēks;
- rodas neirovegetatīvās sistēmas traucējumi - apjukums.

Imobilitātes jeb mazkustīguma dēļ palielinās kalcija izdalīšanās no kaulaudiem. Pacientiem, kuri slimības dēļ nespēj kustēties, nepieciešamā šķidruma daudzums jāpalielina līdz 12 - 14 glāzēm (3 litriem) dienā.

Diētas ieteikumi senioriem:

- jāizvairās no pārēšanās ar produktiem, kuri var radīt diskomforta sajūtu, - daudziem tā rodas no kāpostiem, āboliem, kūpinātiem produktiem, asām garšvielām un treknām mērcēm;
- ja ēdienu ir grūti sakošļāt, gaļa jāsamal un dārzeņi jāsarīvē;
- katrā ēdienreizē jāiekļauj silts ēdiens;
- vieglas dārzeņu zupas un dažāda veida salāti izmantojami apetītes uzlabošanai;
- ieteicamas biežākas ēdienreizes: labāk 5 ēdienreizes ar nelielām devām nekā 2 vai 3 ēdienreizes ar lielām porcijām;
- ēdienam jābūt garšīgam, bet vienkārši sagatavotam. Veci cilvēki parasti nevēlas ļoti sarežģīti gatavotus un agrāk nebaudītus ēdienus;
- vakarā ieteicams iedzert krūzi silta piena. Tas palīdzēs labāk iemigt;
- parasti vecumā cilvēkiem nepatīk dzert aukstu ūdeni un aukstus dzērienus. To vietā iesakāmas siltas tējas, silts piens, ķiseļi;
- ēdienam jābūt ar labu smaržu un krāsu, lai tas veicinātu ēstgribu;
- jācenšas panākt, lai uzturā būtu visas nepieciešamās vielas (parasti trūkst C vitamīna, olbaltumu, kalcija);
- ļoti ieteicami ir piena produkti, īpaši skābpiena produkti. Vēlams iemācīties izmantot arī vājpiena pulveri ēdienu gatavošanā;
- nav vēlams pārmērīgi aizrauties ar kofeīnu saturošiem dzērieniem (melno tēju un kafiju), jo tie var samazināt dzelzs uzsūkšanos;
- jāatceras, ka alkoholisko dzērienu pārmērīga lietošana vecumā ir

sevišķi bīstama.

Blaknes, ko izraisa biežāk lietotie medikamenti:

- pārmērīga eļļas lietošana pret aizcietējumiem var mazināt taukos šķīstošo vitamīnu un kalcija uzsūkšanos;
- jebkuru medikamentu lietošanā problēmas var radīt ilgstoša diēta, kurā ir maz olbaltumu un daudz ogļhidrātu;
- medikamentu dezintoksikācijai organismā ir nepieciešams atbilstošs daudzums A, C, E un B₁₂ vitamīna, folskābes, selēna;
- sulfonamīdi samazina K vitamīna un B grupas vitamīnu rezerves organismā;
- diurētiskie līdzekļi var samazināt kālija, magnija, kalcija un cinka daudzumu asinīs;
- H₂ receptorus bloķējošie antacīdie preparāti (ranitidīns) var samazināt B₁₂ vitamīna uzsūkšanos;
- aspirīns samazina C vitamīna un dzelzs uzsūkšanos;
- kalcija kanālus bloķējošie medikamenti (verapamils) veicina aizcietējumu rašanos;
- kodeīnu saturošas pretklepus mikstūras veicina aizcietējumus.

Apkopojot dietologu, kardiologu, uzturpolitikas veidotāju un uztura speciālistu teorētiskos un praktiskos ieteikumus senioru uzturam, Latvijas Republikas Veselības ministrija 2007. gada 8. augustā izdeva rīkojumu Nr. 127 „Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem”. Ieteikumos ir izstrādātas vienkāršas, labi saprotamas rekomendācijas, kā dažādot savu ikdienas uzturu Latvijas iedzīvotājiem.

Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem

Dažādojiet savu uzturu ik dienu!

Iekļaujiet ikdienas ēdienkartē dažādus produktus - graudu izstrādājumus, augļus, dārzeņus, piena produktus, gaļu, zivis, pākšaugus, olas.

Produktu dažādība nodrošina organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām - olbaltumvielām, taukiem, ogļhidrātiem, vitamīniem un minerālvielām, kā arī ar vairākām citām organismam nepieciešamām vielām - ēteriskajām eļļām, organiskajām skābēm, šķiedrvielām un antioksidantiem. Ar šīm vielām īpaši bagāti ir augu izcelsmes produkti.

Lai uzņemtu visas vērtīgās vielas, ieteicams lietot dažādus produktus, jo neviens no tiem atsevišķi nesatur visus nepieciešamos komponentus. Tādēļ ir svarīgi uzturā lietot svaigus, pilnvērtīgus produktus, kuri ir pieejami attiecīgajā sezonā.

Ēdiet biežāk (5 - 6 reizes dienā), bet mazākas porcijas, lai organisms labāk izmantotu uzņemto pārtiku. Ēdiet regulāri un nesteidzīgi, neizlaidiet maltītes.

Esiet fiziski aktīvi!

Veselīgs uzturs kopā ar regulāru fizisko aktivitāti ir vissvarīgākais nosacījums, lai saglabātu veselību un dzīves kvalitāti, novērstu hronisku

slimību progresēšanu un samazinātu risku saslimt ar aptaukošanos, sirds un asinsvadu, kaulu un locītavu slimībām. Izvēlieties sev piemērotu fizisko slodzi - fizisku darbu dārzā vai mājās, pastaigas, lēnu skriešanu, peldēšanu, braukšanu ar velosipēdu vai citu jums patīkamu nodarbi.

Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet graudaugu produktus un kartupeļus!

Maize, kartupeli, makaroni, griķi, grūbas, putraini, pārsļas un citi graudaugu produkti ir labs ogļhidrātu, vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu avots. Pilngraudu produkti nodrošina organismu ar kāliju, kalciju, magniju, fosforu, C un B grupas vitamīniem. Šķiedrvielas veicina gremošanu, palīdz izvairīties no aizcietējumiem, samazina holesterīna daudzumu asinīs, izvada no organisma kaitīgās vielas.

Puse no dienā nepieciešamās enerģijas būtu jāuzņem ar šīs grupas produktiem. To ieteicamais daudzums ir 4 - 6 porcijas dienā. Viena porcija ir, piemēram:

- viens vidēja lieluma vārīts kartupelis;
- 2 - 3 maizes šķēles;
- pusglāze vārītu makaronu, putrainu, griķu vai biezputras.

Izvairieties lietot uzturā graudaugu produktus, kuri satur daudz cukura (piemēram, saldinātas brokastu pārsļas vai ātri pagatavojamās biezputras).

Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas!

Veselības ābecīte senioriem

Augļi un dārzeņi bagātina Jūsu uzturu ar nepieciešamajiem vitamīniem un minerālvielām.

Augļos, ogās un zaļajos lapu dārzeņos esošais C vitamīns palielina pretošanās spēju infekcijām, stiprina asinsvadus, mazina nogurumu un uzlabo koncentrēšanās spējas.

Lapu dārzeņi, burkāni, ķirbji un tomāti satur beta karotīnu, kas nepieciešams redzes, ādas un gļotādu veselībai.

E vitamīns, ko satur pētersīļu lapas, spināti, dilles, salāti, paprika, pasargā no priekšlaicīgas novecošanās.

Zaļie lapu dārzeņi un garšaugi - spināti, dilles, sīpolloki, pētersīļi satur dzelzi, kas ir nepieciešams sarkano asins šūnu veidošanai un imunitātes stiprināšanai. Lapu dārzeņi ir arī labs kalcija avots, kas nostiprina kaulus. Augļi un dārzeņi ir arī labs šķiedrvielu avots. Tajos ir maz tauku un maz kaloriju, tādēļ tie palīdz saglabāt veselīgu svaru.

Centieties apēst vismaz 5 porcijas augļu un dārzeņu katru dienu. Viena porcija ir, piemēram:

- 3 ēdamkarotes salātu vai vārītu jeb sutinātu dārzeņu;
- šķīvis dārzeņu zupas;
- viens vidēji liels auglis (piemēram, ābols);
- divi mazāki augļi (piemēram, plūmes);
- pusglāze sulas.

Izvēlieties vietējos un sezonas dārzeņus un augļus, jo tiem ir visaugstākā uzturvērtība. Ēdiena gatavošanai izmantojiet arī saldētos dārzeņus - uzturvielu zudumi tajos ir nelieli.

Ja ir apgrūtināta sakošļāšana, dārzeņus ēdiet rīvētā, vārītā vai sautētā veidā. Augļus varat nomizot, sagriezt mazos gabaliņos, sablenderēt vai izspiest no tiem sulu.

Kartupeļi netiek ietverti šajā grupā, jo tos pieskaita uztura piramīdas pirmajam stāvam, kurā ietilpst „ogļhidrātu” produkti (maize, putraini un kartupeļi).

Regulāri lietojiet olbaltumvielām bagātus produktus!

Olbaltumvielām bagāti produkti ir gaļa, zivis, mājputnu gaļa, piena produkti, kaltēti pākšaugi, olas un sēnes. Tie satur arī daudz dzelzs, cinka, B grupas vitamīnus un citas uzturvielas. Zivis ieteicams lietot vismaz divas reizes nedēļā. Nedēļā ieteicamais zivju un liesas gaļas daudzums ir 300 - 600 gramu. Ikdienas uzturā neaizmirstiet tādas olbaltumvielu avotus kā pākšaugus (pupiņas, zirņus, šķeltos zirņus), kā arī olas un sēnes.

Pārāk daudz olbaltumvielu rada lielu slodzi aknām un nierēm, tādēļ uzturā nedrīkst pārdozēt olbaltumvielas saturošus produktus.

Samērīgā daudzumā uzturā iekļaujiet taukus!

Uzturā tiek lietoti augu un dzīvnieku izcelsmes tauki. Tie var būt redzamā veidā (piemēram, eļļa vai cūku tauki) un neredzamā veidā (piemēram, liesā gaļā, zivīs, riekstos).

Tauki dod organismam enerģiju. Tomēr ne visi tauki ir labi veselībai.

Veselības ābecīte senioriem

Labie tauki, kuros ir nepiesātinātās taukskābes, sastopami zivīs, vistas gaļā, liesā liellopu gaļā un augu valsts produktos - augu eļļās, riekstos, sēklās. Labākais taukvielu avots ir augu eļļas - rapšu, olīvu, saulespuķu. Izmantojiet eļļas arī salātu pagatavošanai! Sliktie tauki, kuru sastāvā ir piesātinātās taukskābes, atrodami treknā gaļā, speķī, sviestā, treknā pienā un krējumā. Piesātinātās taukskābes palielina holesterīna līmeni asinīs un veicina aterosklerozes attīstību, tādēļ ieteicams izvairīties lietot uzturā šādus produktus.

Pārmērīgi daudz tauku uzturā var kaitēt sirdij un asinsvadiem, kā rezultātā var veidoties sirds asinsvadu slimības. Samaziniet tauku patēriņu uzturā, ja maz kustaties!

Lai samazinātu tauku daudzumu uzturā, ieteicams:

- gatavojot gaļu, noņemt visus redzamos taukus;
- lietot pienu ar samazinātu tauku saturu (2%);
- lietot krējumu ar samazinātu tauku saturu (15%);
- samazināt ceptu produktu lietošanu uzturā;
- cepšanai labāk izvēlēties augu eļļas, nevis sviestu vai cūku taukus.

Lietojiet uzturā pienu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu!

Piena produktos ir daudz vērtīgu uzturvielu, bet nozīmīgākās ir olbaltumvielas un kalcijs. Kalcijs organismā ir nepieciešams, lai stiprinātu kaulus un palīdzētu izvairīties no osteoporozes - kaulu slimības, kuras rezultātā kauli kļūst trausli un viegli lūst. Tādēļ ir svarīgi ikdienas uzturā

lietot kalciju saturošus produktus un būt fiziski aktīvam.

Ikdienas uzturā iekļaujiet pienu, kurā tauku saturs nepārsniedz **2,0%**. Centieties ierobežot saldā un skābā krējuma izmantošanu ēdienu aizdaram, jo tas satur daudz sliktos taukus, bet maz olbaltumvielu un minerālvielu. Saldā krējuma vietā kafijai vai tējai pievienojiet pienu! Ierastā krējuma vietā salātus sagatavojiet ar kefīru, jogurtu bez cukura vai augu eļļu! Ja tomēr izmantojat krējumu, izvēlieties tādu, kurā tauku saturs ir līdz **15%**.

Īpaši veselīgi ir skābpiena produkti ar lakto- un bifido- baktēriju piedevām. Ikdienā ieteicams lietot vismaz 2 - 3 glāzes skābpiena dzērienu.

Siers ir labs kalcija avots, bet tas var saturēt arī daudz tauku un sāls, tāpēc izvēlieties mazāk sāļos un treknos sierus, kuros tauku saturs

Lietojiet pietiekoši daudz šķidruma!

Ūdens cilvēka organismā ir nepieciešams visiem dzīvības procesiem. Regulāra un pietiekama šķidruma lietošana ir ļoti svarīga. Pietiekams daudzums šķidruma novērš organisma atūdeņošanās risku un aizcietējumus.

Cilvēkam novecojot, organismā samazinās ūdens daudzums, kā arī mazinās spēja sajūst slāpes. Dažkārt arī medikamentu lietošana izraisa papildus šķidruma zudumu. Negaidiet, līdz Jums parādās slāpju sajūta - lietojiet šķidrumu regulāri!

Dienā jāuzņem 8 glāzes šķidruma - tajā skaitā ūdeni, zāļu tējas, sulas, pienu un ēdiena šķidro daļu!

Veselības ābecīte senioriem

Gadījumos, kad ir urīna nesaturēšana, nesamaziniet uzņemtajā šķidruma daudzumu, bet gan konsultējieties ar ārstu par šo problēmu.

Samaziniet sāls patēriņu uzturā!

Vārāmais sāls ir galvenais nātrija avots cilvēka uzturā. Tomēr pārmērīga sāls lietošana uzturā nav veselīga, jo var ierosināt asinsspiediena paaugstināšanos un papildus slodzi nieru darbībai.

Cilvēkiem pēc 60 gadiem, dienā ar uzturu vēlams uzņemt ne vairāk kā 3 gramus jeb divas trešdaļas tējkarotes sāls.

Šis daudzums ietver ne tikai to sāli, ko Jūs pieberat ēdienam tā gatavošanas laikā, bet arī to sāls daudzumu, kas ir maizē, sierā, gaļas izstrādājumos, u.c.

Sāls patēriņu uzturā var samazināt, lietojot mazāk sāļo uz kodu - desas, cīsiņus, gaļas un zivju konservus, sālītu un kūpinātu gaļu un zivis, sālītus dārzeņu konservus, sausās zupas, buljona kubiņus.

Nepārsāliet ēdienus! Izvairieties no sāls pievienošanas, gatavojot ēdienu. Ja nepieciešams, labāk uzkaisiet sāli gatavam ēdienam, tomēr labāk centieties no tā izvairīties. Daudzi ir pieraduši ēst sāļu ēdienu, taču tad pazūd ēdiena garšas nianšes. Lietojot mazāk sāls Jūs labāk izjutīsiet ēdiena dabisko garšu. Mēģiniet uzlabot ēdiena garšu ar svaigiem vai kaltētiem, garšaugiem un garšvielām, ķiplokiem sīpoliem, dzērveņu, cidoniju vai citronu sulu.

Ierobežojiet alkohola patēriņu!

Alkoholisko dzērienu iedarbība uz organismu atkarībā no dzēriena daudzuma un kvalitātes var būt plaša - no ēstgribu rosinošas līdz kaitējošai. Pārmērīga alkoholisko dzērienu lietošana var izraisīt dažādu orgānu - smadzeņu, nervu, aknu, sirds, gremošanas orgānu, aizkuņģa dziedzera funkciju traucējumus. Alkoholiskie dzērieni satur arī daudz lieku kaloriju.

Lietojot alkoholu, ievērojiet mērenību un kvalitāti. Nav ieteicams dienā lietot vairāk kā vienu pudeli alus (500 ml) vai glāzi sarkanvīna (250 ml) vai mazo glāzīti (40 ml) kāda stipra alkoholiska dzēriena (balzama, brendija, konjaka, degvīna utml.).

Konsultējieties ar ģimenes ārstu!

Hronisku slimību gadījumos uzturam ir īpaši uzdevumi. Piemēram, ja Jums ir paaugstināts holesterīna līmenis, rūpīgi jāseko uzņemto tauku daudzumam un kvalitātei.

Cukura diabēta gadījumā uzmanība jāpievērš gan tauku, gan ogļhidrātu izvēlei.

Jebkuras slimības gadījumā jākonsultējas ar ģimenes ārstu vai citu speciālistu par uzturā ieteicamajiem un nevēlamajiem pārtikas produktiem.

Jūsu ikdienas uzturam pēc iespējas vajadzētu būt gatavotam no svaigiem produktiem, taču hroniska vai akūta slimība var samazināt apetīti vai citādi ietekmēt Jūsu uztura paradumus. Tādēļ Jūs, iespējams, vēlēšities lietot vitamīnus, minerālvielas vai citas vielas saturošus uztura bagātinātājus sava ikdienas uztura papildināšanai. Uztura bagātinātājus vajadzētu iegādāties tikai pēc konsultēšanās ar savu ģimenes ārstu, jo

Veselības ābecīte senioriem

ne vienmēr reklamētie uztura bagātinātāji ir nepieciešami tieši Jums. Uztura bagātinātāji nekādā gadījumā nevar aizstāt svaigus augļus un dārzeņus. Vitamīni un minerālvielas tiek labāk izmantoti, ja ir uzņemti ar dabiskiem produktiem, nevis rūpnieciski ražotiem vitamīnu un minerālvielu preparātiem. Bez tam kapsulas un tabletes maksā dārgāk, nekā svaigi pārtikas produkti.

Iepazīstiet savu organismu un palīdziet sev šādos gadījumos:

Biežāk sastopamie veselības sarežģījumi	Ieteikumi uzturam
Grūtības sakošļāt ēdienu	Sasmalciniet produktus mazos gabaliņos, ēdiet lēnām un nesteidzīgi!
Grūtības norīt	Dzeriet vairāk ūdens! Paturiet mutē gabaliņu kāda cieta pārtikas produkta, lai pastiprināti izdalās siekalas.
Grēmas, dedzināšana kuņģī	Ēdiet bieži, mazām porcijām!
Gāzu uzkrāšanās	Ierobežojiet uzturā treknus un saldus produktus, nedzeriet gāzētu ūdeni un limonādes, izvairieties no alkohola lietošanas!
Aizcietējumi	Regulāri ēdiet rupja maluma miltu izstrādājumus. Ēdiet dārzeņus, augļus un ogas, kad vien tas iespējams!
Slikta apetīte	Centieties ēst bieži, nelielām porcijām! Neizvairieties no mazām uzkodām ēdienreīžu starplaikos! Centieties ēst vairāk šķidru barību!
Augsts asinsspiediens	Ierobežojiet uzturā sāli! Centieties samazināt slikto tauku daudzumu uzturā! Izvairieties no alkohola lietošanas!

Rūpējieties par mājās gatavotā uztura drošumu!

Vairums produktu jāuzglabā sausā, vēsā vietā. Piena, gaļas un zivju produkti, olas un konditorejas izstrādājumi, kuru sastāvā ir krēmi, ir jāuzglabā ledusskapī. Gatavojot ēdienu nepieļaujiet jēlas gaļas vai zivs saskari ar produktiem, kas jau ir gatavi lietošanai. Gaļas, zivju, olu ēdienu sagatavošanā svarīga ir pietiekama termiska apstrāde. Ēdienu ieteicams ēst tūlīt pēc tā pagatavošanas vai arī atdzesēt un uzglabāt ledusskapī. Iepērkoties vienmēr pievērsiet uzmanību derīguma termiņam produkta marķējumā. Ja rodas šaubas par produkta svaigumu, labāk neiegādājieties un neēdiet to. Nelietojiet uzturā bojātus pārtikas produktus.

Atcerieties!

Svarīgi uzturā izmantot tikai svaigu, pareizi uzglabātu un sagatavotu pārtiku!

Citāda dziedināšana

Aleksandrs Matisons

LOR, biorezonances un akupunktūras speciālists



Akupunktūra

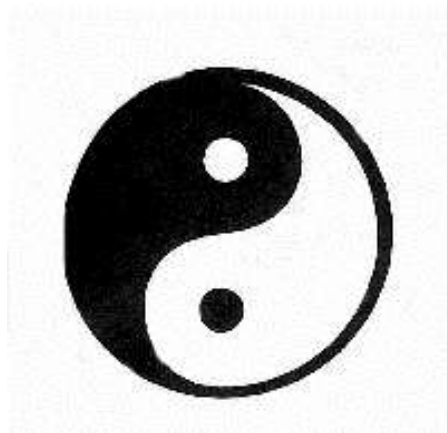
Akupunktūra ir viena no tradicionālajām ķīniešu (jeb austrumu) medicīnas nozarēm, kas pazīstama arī kā „adatu terapija”. Akupunktūras vispārējā ārstnieciskā ietekme ir šāda: tā mobilizē organisma resursus un uzlabo pretošanās spējas patoloģiskiem faktoriem, normalizē orgānu funkcionālo stāvokli, normalizē hormonu un citu organisma fizioloģiskos procesus regulējošu bioloģiski aktīvo vielu saturu un atjauno to līdzsvaru, normalizē endokrīnās sistēmas funkcijas, stimulē virsnieru dziedzeru garozas vielas funkcijas, stimulējoši iedarbojas uz leukocītiem, palielina pretvielu daudzumu un uzlabo organisma pretošanās spējas.

Su - Džok mikrosistēmas akupunktūra

1. Su - Džok ārstniecības metode balstās Austrumu tradicionālajā medicīnā, kurā kopš seniem laikiem pastāv jēdzieni In un Jan.

Šie jēdzieni saistīti ar divu pretēju pirmsākumu - vīrišķā un sievišķā - mijiedarbību. Veselība Austrumu medicīnā ir līdzsvars starp In un Jan un slimību ārstēšana pamatojas uz līdzsvara starp In un Jan atjaunošanu.

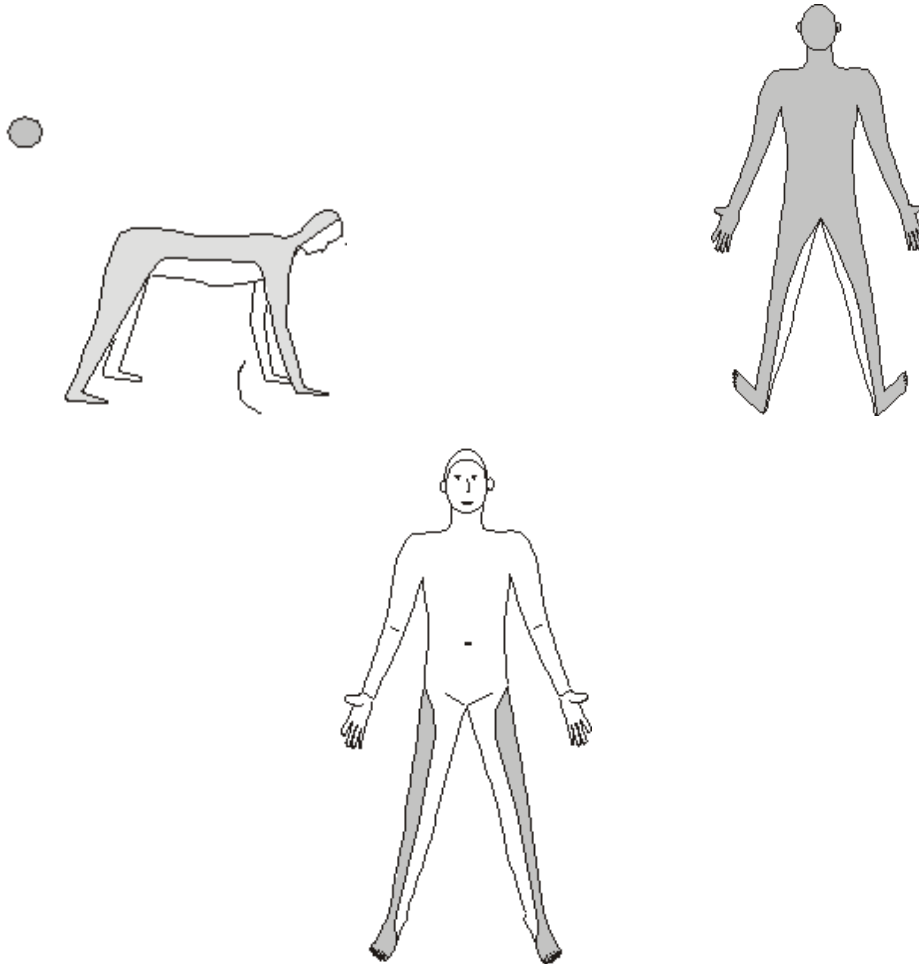
Iņ un Jan vienotība



Jan	Iņ
Saule	Mēnesis
Debesis	Zeme
Vīrietis	Sieviete
Stiprs	Vājš
Karsts	Auksts
Ciets	Mīksts
Gaišs	Tumšs
Liels	Mazs
Smags	Viegls
Augsts	Zems
Garš	Īss
Priecīgs	Drūms
Ārīgs	Iekšējs
Resns	Kalsens
Centrbēdzes	Centripetālai

Iņ un Jan virsmas

Iņ - balts, Jan - pelēks

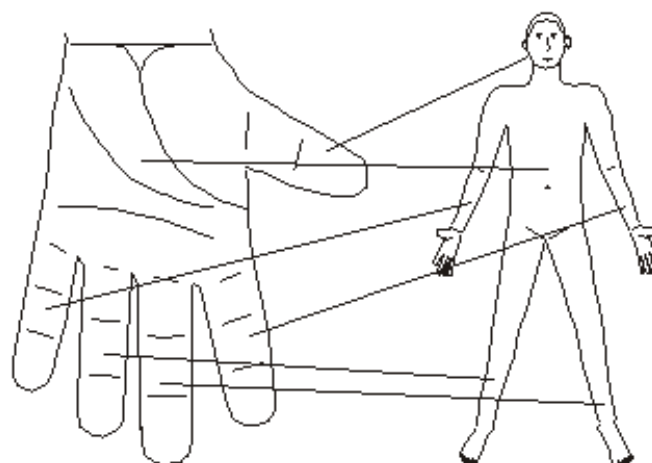
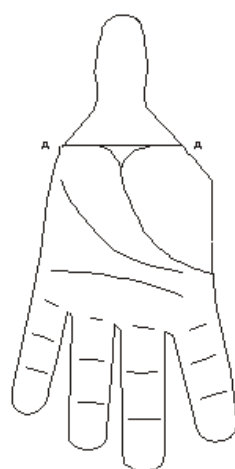


Su - Džok ir viena no pilnīgi autonomām makrosistēmas specifiskajām mikrosistēmām, kuras pamatlicējs ir Korejas ārsts, Prof. Park Zhu Wu (1969). Metodes pamatā ir plaukstu un pēdu bioloģiski aktīvo punktu neiro - rereflektorās saiknes ar somatiskiem un viscerāliem objektiem cilvēka organismā.

Iedarbība uz tiem ar jebkuru fizikālās dabas faktoru ļauj koriģēt orgānu un sistēmu funkcionālās aktivitātes.

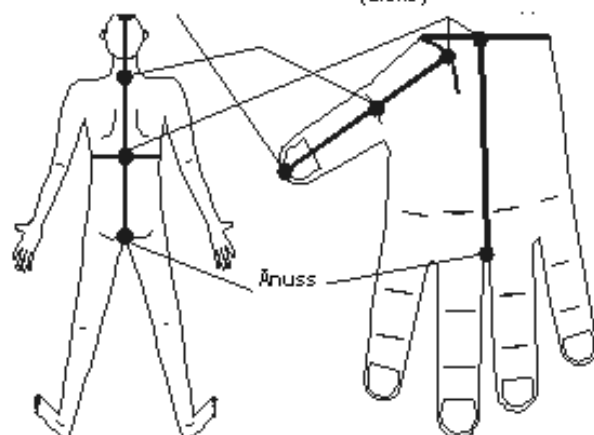
2. Indikācijas - līdzīgi akupunktūras makrosistēmai.
3. Kontrindikācija. Ķirurģiskā profila saslimšanas.

Su - Džok līdzības sistēma



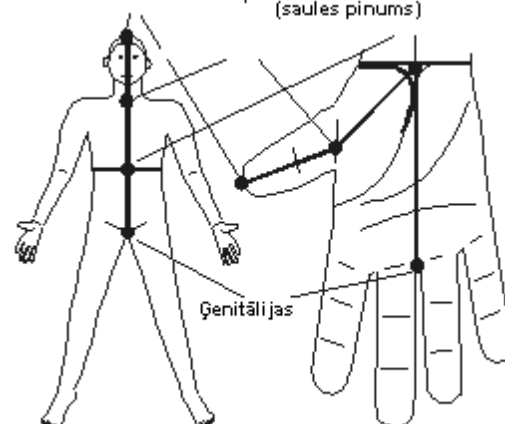
Galvas virsējais punkts

VII krūšu skriemelis
(disks)

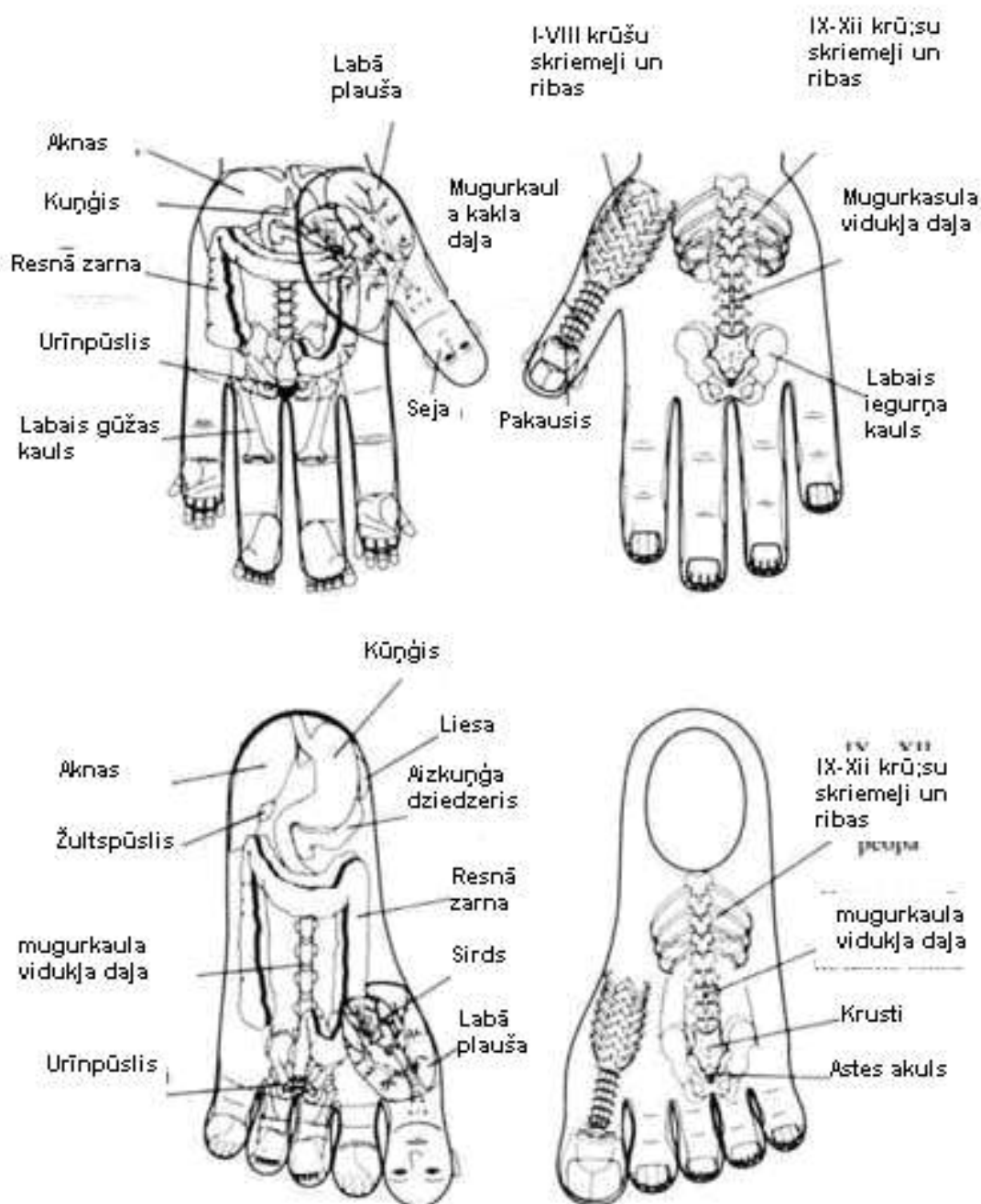


Galvas virsējais punkts

Krūšu kaula izaugums
(saules pinums)



Veselības ābecīte senioriem



Orgānu un ķermeņa daļu atbilstības kreisajai delnai un pēdai standarta sistēma

Homeopātija

Homeopātiju izstrādāja un ieviesa ārsts Zāmuels Hānemanis. Homeopātija balstās uz 4 principiem, kas ir nemainīgi jau 200 gadus:

- līdzīgs jāārstē ar līdzīgu;
- viena preparāta princips;
- mazo devu princips;
- zāļu potencēšanas princips.

Homeopātijas uzdevums ir atjaunot cilvēkā dzīvības spēku, kas izsīcis vai pazeminājies, stiprināt, attīstīt un radīt priekšnoteikumus netraucētai cilvēka dabas veselīgai augšanai, attīstībai, nobriešanai un novecošanai saskaņā ar jau iedzimtības ceļā noteikto, stingri individuālo, attiecīgajam indivīdam vien piemītošo dzīves uzdevumu un plānu.

Homeopātiskās ārstēšanas mērķis ir veselības uzlabošana. Ja pacienta veselība uzlabojas veiksmīgas homeopātiskās ārstēšanas rezultātā, bieži rodas nepieciešamība apzināt un veicināt attiecīgas dzīves veida izmaiņas, lai atbalstītu virzīšanos uz veselības saglabāšanu.

Homeopāts ārstē ar homeopātiskām zālēm, izvēloties preparātu pēc stingri definētiem principiem un procedūrām, no kuriem galvenais ir līdzības princips. Homeopātijas principi un procedūras, sava un kolēģu klīniskā un eksperimentālā darba pieredze ir apkopota un formulēta Z. Hānemaņa grāmatā „Racionālas ārstniecības mākslas Organonā”. Šodien vairums ārstu tradicionālās homeopātijas piekritēju 6. Organona izdevumu lieto kā homeopātijas kanonu.

Veselības ābecīte senioriem

Lai arvien pieaugošos informācijas apjomus sistematizētu, ir izveidoti katalogi jeb zāļu vielu repertoriji. Šodien tie ir pieejami elektroniskā veidā.

Otrs datu sistematizācijas veids ir materia medica aprakstu-portretu veidošana. Z. Hānemanis radīja arī jaunu ārstniecībā izmantojamo zāļu izgatavošanas tehnoloģiju.

Kopš Z. Hānemaņa laikiem homeopātija ir maz mainījusies, un līdz ar to pilnībā ir saglabājusies tās būtība.

Homeopātija ārstē nevis slimību, bet pašu cilvēku.

Homeopāti cenšas maksimāli ievērot cilvēka individualitāti un nenodarīt tam praktiski nekādu ļaunumu. Uzskats, ka homeopātija ir ārstēšana ar zāļu tējām un citiem nekaitīgiem dabas produktiem, ir aplams. Homeopāti parasti lieto nevis tējas, bet gan spirta izvilkumus, pulverus, granulas, zirnīšus, pastilas.

Latvijā apstiprināta Z. Hānemaņa homeopātijas klasiskā un mūsdienu tradicionālā (arī Latvija izmantotā) homeopātijas tehnoloģija. Mūsdienu tradicionālā homeopātijā, pieturoties pie galvenā - līdzības principa, praktizējošie ārsti parasti izmanto lielākas zāļu devas, biežāk ordinē vairākus preparātu, dažkārt izmanto arī kombinētas zāles, nepieciešamības gadījumā lieto arī konvencionālās medicīnas preparātus: vitamīnus, antibiotikas, zāļu drogas, ārstnieciskās tējas.

Homeopātijas pamatkonceptijas

Veselības, slimības un ārstēšanas koncepcija

Veselība - sabalansēts dzīvā organisma stāvoklis, kurā viengabalaina, harmoniska dzīvības funkciju norise kalpo organisma saglabāšanai un indivīda normālai attīstībai.

Slimība ir patoloģisks dzīvības process, kurš rada ciešanas un izpaužas kā dinamisks patoloģisks dzīvības enerģijas un tās funkciju traucējums, kurš naidīgs indivīda īstenajai attīstībai un rada tendenci uz organisma destrukciju.

Ārstēšana - dinamiskā līdzsvara un normālas organisma fizioloģiskās darbības atgriešana, izmantojot medicīnas mākslu.

Konstitūcijas un dispozīcijas koncepcija

Konstitūcija - iedzimta vai iegūta dvēseliska, psihiska un somatiska cilvēka organizācija. Katrs indivīds attīstās saskaņā ar noteiktu morfoloģisku tendenci vai predispozīciju, kas mantota viņa konstitūcijā. Tieši no šīs tendences indivīds veido savu individualitāti. Šī morfoloģiskā tendence vai predisponence ietver faktus un fenomenus - anatomiskus, fizioloģiskus un psiholoģiskus, funkcionālus un organiskus, normālus un abnormālus, kuri ataino subjekta individualitāti.

Predispozīcija var būt vai kļūt slimīga, esot slimību uzturošs cēlonis. Slimīgās predispozīcijas simptomātiskai formai arī būs individuāls raksturs. Tātad, katrā saslimšanas gadījumā ir nepieciešamība izzināt to no morfoloģiskā un semioloģiskā viedokļa, lai noteiktu tās individuālās formas un raksturojumu. Predispozīcijas izzināšanas mērķis ir noskaidrot katra gadījuma organizācijas īpašo veidu vai atšķirību, attīstību un

funkcionēšanu, kas piedod gadījumam individualitāti un atšķir to no citiem līdzīgiem gadījumiem, tādējādi nodrošinot ticamu bāzi simptomu racionālai interpretācijai un preparāta izvēlei, atbilstoši pacientam.

Uztveres spējas un cēloņa faktoru koncepcija

Uztveres spēja ir dzīva organisma īpašība vai spēja gūt iespaidus un reaģēt uz stimuliem. Kaitīgai un slimību izraisošai ietekmei, fiziskiem un dvēseliskiem faktoriem, kas skar cilvēka organismu dzīves laikā, nav pilnīgas spējas ietekmēt cilvēka veselību. Cilvēka organisms šo faktoru ietekmē slimīgu stāvokli iegūst tikai tad, kad tas ir īpaši uzņēmīgs šādām ietekmēm. Organisma mentālā un fiziskā uzņēmība, nodrošina reakciju uz noteiktiem iekšējiem faktoriem un apstākļiem, kuri pie paaugstinātas organisma jutības pret tiem var kļūt par cēloni vai palaišanas mehānismu slimībai. Iespēja modificēt uztveres spēju ir ārsta mākslas pamats.

Dzīves spēka koncepcija

Dzīvības spēks - tā ir neredzama, substanciāla, saprātīga, individuāla, koordinējoša enerģija un cēlonis, virzoši un kontrolējoši spēkus, kuri iesaistīti jebkura ar individualitāti apveltīta organisma darbībā (S. Close, The genius of homoeopathy).

Veselā cilvēkā garīgais dzīvības spēks (pašvadāms) ir dzinulis, kurš materiālo ķermeni (organismu) atdzīvina un vada to ar neierobežotu varu, un saglabā harmonisku dzīvības procesu norisi sajūtās un funkcijās tā, ka mūsu mūžīgais ar saprātu apveltītais gars var brīvi rīkoties ar šo dzīvo, veselo instrumentu, lai sasniegtu mūsu eksistences augstākos mērķus.

Materiālais organisms, kuram atņemts dzīvības spēks, nav spējīgs just, darboties, pašsaglabāties; tas spēj izsaukt sajūtas un veikt dzīvības funkcijas tikai pateicoties nemateriālai būtībai (dzīvības principam), kura atdzīvina materiālu organismu gan veselībā, gan slimībā.

Kad cilvēks saslimst, tikai tad šo garīgo, pašdarbojošos dzīvības spēku, kas viņa organismā ir visur, sākotnēji skar slimību izraisošais, dzīvībai naidīgais aģents ar savu dinamisko iedarbību. Tikai dzīvības princips, kurš novests līdz tik nenormālam stāvoklim, var izsaukt organismā nepatīkamas izjūtas un novest pie dzīvības procesa izjaukšanas, ko mēs saucam par slimību. Tā kā šis spēks ir neredzams un pats par sevi ir izzināms tikai pēc tā iedarbības uz organismu, tā slimīgie traucējumi atklājas tikai caur slimības izpausmēm organisma daļu sajūtās un funkcijās, kuras pieejamas apskatei novērotājam un ārstam - tie ir slimības simptomi, ko nevar atklāt citos veidos.

Similia similibus curantur! „Ārsta augstākais un vienīgais uzdevums ir veselības atgriešana slimajam, jeb ārstēšana, kā to parasti sauc” - tieši šie vārdi ir vadmotīvs jebkuram homeopātam, kurš apguvis klasisko homeopātiju. Klasiskās homeopātijas būtība un nepieciešamība ir novērst akūtas slimības pāriešanu hroniskā gaitā, bet, gadījumā, kad ir attīstījusies hroniska slimība izskaust to un atjaunot cilvēkam veselību un dzīvesprieku.

Homeopātijas atšķirība no tradicionālās alopātiskās medicīnas ir tā, ka homeopātija izskata cilvēku kā vienotu, nedalāmu sistēmu, dziedē ķermeni un „dvēseli” vienlaikus. Homeopātija ārstē slimības parādīšanās iemeslus.

Antihomotoksiskā terapija

Antihomotoksiskā terapija ir ārstēšana, kuras pamatā ir homeopātija. Antihomotoksiskās terapijas mērķi:

- organisma dezintoksikācija;
- orgānu funkciju aktivizēšana;
- imunitātes stimulēšana.

Antihomotoksiskās terapijas priekšrocības:

- tai nav blakus efektu;
- to var kombinēt ar citiem homeopātiskiem preparātiem;
- tai nav kontrindikāciju.

Antihomotoksiskie preparāti tiek izgatavoti no dabiskām sastāvdaļām: no dzīvnieku orgānu un augu ekstraktiem, no sterilizētām mikroorganismu kultūrām, minerālvielām, mikroelementiem, katalizatoriem u.tml. Ārstēšana ar homotoksiskajiem preparātiem ietver homeopātijas un parastās medicīnas labākās tradīcijas. **Antihomotoksiskās terapijas** īpatnība ir antihomotoksisko preparātu lietošanas drošība un to augstā efektivitāte. **Mezoterapija** (preparātu mazu devu ievadīšana ādā) ļauj nogādāt preparātu tieši tajā vietā, kurā izraisījusies saslimšana. Tas garantē ātrāku un stabilāku terapeitisko efektu. **Mezoterapija** ir vēl jo vērtīgāka tādēļ, ka to var sekmīgi saistīt ar citiem ārstēšanas veidiem. **Homeopātiskā mezoterapija** tiek sekmīgi lietota gan vispārīgajā medicīnā (ginekoloģijā; neiroloģijā; locītavu un vēnu saslimšanu gadījumos), gan arī estētiskajā medicīnā (vecumam raksturīgo ādas izmaiņu un matu izkrišanas mazināšanai, rehabilitācijā pēc plastiskām operācijām vai ķīmiskiem un lāzerveida pīlingiem).

Elektropunktūras diagnostika pēc Folla metodes

Elektropunktūras diagnostika pēc Folla metodes ļauj būtiski paplašināt precīzas diagnozes noteikšanas iespējas, ļauj ārstam diferencēti izmantot refleksoterapijas metodes un veikt pielietojamo ārstēšanas metožu tūlītēju novērtēšanu. Elektropunktūras diagnostika vispirms nozīmē cilvēka ķermeņa bioloģiski aktīvo punktu (BAP) „enerģētiskā potenciāla” izmērišanu. BAP atrodas ķermeņa enerģētiskajos kanālos (meridiānos), pārsvarā ādas apakšējos slāņos, tuvāk kaula plēvei. Pateicoties ādas bioloģiski aktīvo punktu un bioloģiski aktīvo zonu savstarpējai informācijas un funkcionālai saistībai ar iekšējiem orgāniem un audu sistēmām, elektropunktūras diagnostika ļauj noteikt iekšējo orgānu un audu funkcionālo stāvokli, veikt funkcionālo un topisko diagnosticēšanu. Elektropunktūras diagnostikas gaitā iespējams atšifrēt neskaidrus, klīniski sarežģītus gadījumus, veikt diferencētu un sintētisku diagnosticēšanu.

Elektropunktūras diagnostika nosaka traucējumus pirms tie sasniedz patoloģisku stāvokli ar bioloģiski aktīvajiem punktiem saistītajos orgānos un audu sistēmās slimības attīstības pirmsklīniskajā posmā, kad simptomu nav vai tie nav izteikti. Elektropunktūras diagnostika atklāj slēptus vai latentus infekcijas perēkļus un nosaka to ietekmi uz cilvēka organisma imūno reaktivitāti. Elektropunktūras diagnostika ļauj individuāli piemeklēt homeopātiskos, izopātiskos un alopātiskos līdzekļus, neievadot tos cilvēka organismā, kā arī testēt pārtikas produktus, kosmētiskos līdzekļus, zobārstniecības, tehniskos un ortopēdiskos materiālus u.c. Elektropunktūras diagnostika nosaka dažādu patogēno aģentu, pesticīdu, herbicīdu, nitrātu, radionuklīdu utt. negatīvo ietekmi

uz cilvēka organismu, ko nav iespējams noteikt ar pašlaik pieejamajām klīniski-laboratorajām izmeklēšanas metodēm. Elektropunktūras diagnostika ļauj kontrolēt jebkuras ārstnieciskās metodes efektivitāti, novērtēt tās pielietošanas piemērotību.

Biorezonances terapija (BRT)

Biorezonances terapija (BRT) ir jauns virziens ārstnieciskajā un profilaktiskajā medicīnā. BRT ierīces strādā ar cilvēka ķermeņa svārstībām uz indukcijas principa pamata. Pacientam piemītošajām svārstībām un signāliem ir elektromagnētiska daba, to ir iespējams novadīt caur kabeli, kas tika pierādīts eksperimentu gaitā (Šimels, 1978. gads). To novirzīšana no pacienta ķermeņa tiek īstenota ar elektrodu palīdzību caur kabeli uz ierīci. Izejot cauri precizējošai ierīcei, kas pārveido svārstības pretējās pēc polaritātes, tie atgriežas pie pacienta caur otru kabeli pastiprinātas informācijas veidā. Rezultātā patoloģiskas informācijas apjoms tiek izdzēsts vai samazinās. Šīs terapijas mērķis ir neitralizēt patoloģiskas svārstības un aktivizēt pacienta organisma imūnos spēkus. Tajā pašā laikā netiek izmantota nekāda ārēja enerģija (zemfrekvenču, ultraskaņas svārstības utt.), visas svārstības ir fizioloģiskas. Tiek izmantota tikai daļa no svārstību enerģijas, kas atrodas skaņas spektra ietvaros. Biorezonances terapija darbojas biofiziskajā plaknē un ir elektromagnētiska rezonances terapija. Ierīce invertē patoloģiskās svārstības un atgriež tās pacientam. Pacienta elektromagnētiskais lauks uzreiz reaģē uz šiem terapeitiskajiem signāliem. Šis process ilgst sekundes daļas, apslāpējot un iznīcinot patoloģiskās svārstības un pakāpeniski atjaunojot fizioloģisko dinamisko līdzsvaru. Sākas organisma atveseļošanās process.

BEMER terapija

Bemer terapija ir revolucionārs atklājums ārstēšanā ar elektromagnētisko lauku. Kvalitatīvi jauna pieeja savas veselības uzlabošanai, kas tagad ir pieejama arī Latvijā. Visaugstākos rezultātus sasniedz deģenerācijas, artrozes, elpošanas ceļu slimību, hroniskā noguruma sindroma, asinsrites traucējumu, asinsvadu un sirds slimību, infekcijas slimību, hroniskas migrēnas, lūzumu, brūču ārstēšanas, nervu izsīkuma, stresa seku novēršanas, vielmaiņas traucējumu, audzēju u.c. gadījumos. Ilgstoša terapija ar šo ierīci uzlabo organisma enerģētisko stāvokli, nostiprina imūno sistēmu, paaugstina darbaspējas. Daudzi cilvēku pastāvīgi pielieto BEMER terapiju profilakses nolūkos.

Psihoanalītiskā terapija

Psihoanalītiskā terapija ir psihoanalīzes saturiska un tehniska modifikācija. Salīdzinājumam, psihoanalīzes tiešais nolūks ir sevis iepazīšana un izpratne. Klients šādi var patstāvīgi uzlabot un pārkārtot savu dzīvi, taču tas ir pašizpratnes tālākais rezultāts. Savukārt, psihoanalītiskās terapijas tiešais nolūks ir klienta adaptācijas spēju, darba spēju un emocionālo attiecību uzlabošanās. Terapijā klients izvēlas terapeitiskus mērķus, t.i. izceļ tās problēmas, ar kurām visvairāk grib strādāt. Terapijas procesā klients saskaras ar savas pagātnes emocijām un attiecību pieredzi, un atveido agrāk pārdzīvotās jūtas pārnesē, attiecībās ar terapeitu. Tādējādi, pagātnes problēmas un emocionālie konflikti tiek atkal izjusti tagadnē, tos ir iespējams uzlūkot „šeit un tagad” situācijā, lai labāk izprastu to cēloņus un izmēģinātu dzīvē jaunas to risināšanas iespējas.

Psihoanalītiskā terapija neapšaubāmi ir efektīva sekojošos gadījumos:

- grūtībās un neveiksmēs, mēģinot nodibināt vai saglabāt sev nozīmīgas attiecības;
- psiholoģiskas izcelsmes seksuālu traucējumu gadījumā;
- ja cilvēku māc šaubas par to, vai viņš spēs īstenot paša iecerēto, sasniegt paša izvirzītos mērķus;
- pastāvīgas neapmierinātības, satraukuma vai dusmu gadījumā, kuru iemesls nav izprotams;
- situācijās, kad cilvēks, pēc paša pieņemtām mērauklām, dzīvo labi un ir veiksmīgs, taču neizjūt laimi un gandarījumu.

Psihodinamiskā terapija

Psihodinamiskā terapija atšķiras no psihoanalītiskās terapijas ar akcentiem tās saturā un ar dažām tehniskām īpatnībām. Nosaukums „psihodinamiskā terapija” literatūrā ir sastopams arī kā „psihoanalītiskās terapijas” sinonīms. Psihodinamiskā terapija ir individuāla, sesijas notiek 2 vai 1 reizi nedēļā. Salīdzinot ar psihoanalītisko terapiju, tās ir retākas, un tas nosaka vismaz divas citas atšķirības: pirmkārt, sarunās nākas biežāk un vairāk iztirzāt klienta dzīves notikumus sesiju starplaikā. Sastopoties ik pēc nedēļas, savā ziņā „katra sesija ir gluži kā pirmā”, jo klients ir vairāk nodarbināts ar savu aktualitāšu izklāstu. Tādējādi, īpaši nozīmīgs ir atbalsts ikdienas jautājumu risināšanā, bet atliek mazāk laika un iespēju iedziļināties ilgstošajos pārdzīvojumos un problēmās, kas pamudinājušas klientu uzsākt terapiju. Otrkārt, jo retākas ir sesijas, jo mazāka ir pārneses jūtu intensitāte. Klients līdz ar to sesijās mazāk izjūt

trauksmi un samulsumu, taču neapzinātās jūtas to svarīgajos aspektos tiek atsegtas mazāk un tiek pārstrādātas fragmentāri. Tādēļ rezultāti ir pieticīgāki, nekā psihoanalītiskajā terapijā. Vienlaikus, psihodinamiskā terapija ir pieejama lielākam klientu skaitam. Šajā gadījumā klienta izdevumi ir mazāki, taču svarīgs ir vēl kas: daļa cilvēku nav psiholoģiski gatavi tik emocionāli intensīvām un pastāvīgām attiecībām, kādas ir psihoanalītiskā terapijā. Protams, agrāk vai vēlāk terapijas procesu var intensificēt, ja klients izjūt vajadzību pēc padziļināta darba.

Hirudoterapija

Hirudoterapija vai ārstēšana ar medicīniskajām dēlēm (*Hirudo medicinalis*) ir viena no senākajām metodēm. Tās pielietoja ne tikai ārstniecībā, bet arī kosmetoloģijā, kā arī profilakses nolūkā. Pašlaik ārstu un pacientu vidū dēļu popularitāte pieaug. Dēles ārstniecisko iedarbību nosaka siekalu dziedzeru sekrēta īpašības. Sekrēts nokļūst cilvēka organismā brīdī, kad dēle perentrē ādu un visu piesūkšanās laiku. Ar medicīniskajām dēlēm ārstē: asinsspiediena problēmas, ausu, deguna, kakla slimības, osteohondrozi, radikulītu, holecistītu, aizkuņģa, ginekoloģiskās saslimšanas, varikozes, tromboflebītu, rētaudus u.c. organisma saslimšanas. Hirudoterapijas iedarbība ir: asins apturoša, antikoagulējoša, trombolītiska, pretišēmiska, antisklerotiska, antihipoksiska, hipotenzīva, imunstimulējoša, tai ir antitrombotisks aizsargefekts, energoterapeitiskais, sistēmu savstarpējo mijiedarbības traucējumu un endokrīno sistēmu līdzsvarojošs efekts. Ārstnieciskais efekts veidojas no vairākiem faktoriem: reflektorā, mehāniskā: izsūcot 10-20 ml asiņu, dēle cilvēka asinsrites sistēmā ievada apmēram 400 bioloģiski aktīvu vielu un bioloģiskā.

Fiziskās aktivitātes ikdienā

Vingrošana

Mārite Ose

Maģistra grāds sociālajā darbā
Ārstnieciskās vingrošanas trenere



Ķermeņa vingrināšanas programma vai ārstnieciskā vingrošana ir piemērota visu vecumu cilvēkiem, un to var izmantot arī cilvēki ar fiziskiem ierobežojumiem.

Ikviens cilvēks 50 - 70 gadu vecumā var justies jauns ne tikai garīgi, bet arī psihiski un fiziski, turklāt iepriecināt apkārtējos ar savu izskatu un stāju.

Cilvēka ķermeņa lielākā daļa sastāv no muskuļiem, un tie domāti kustībām. Taču šodienas apstākļos, kad ievērojami samazinājusies ikdienas fiziskā slodze (dzīvi atvieglo automašīna, lifts, veļas mazgājamā mašīna, televīzijas pults utt.), palielinājusies hipodinamija un psihiskā pārslodze.

Vingrošana ir viena no vecākajām ārstniecības metodēm. Pielietojot fiziskos vingrojumus gan kā patstāvīgu ārstēšanās metodi, gan kompleksā ar citām ārstniecības metodēm, ir augsti vērtējama patoloģiski izmainīto organisma funkciju normalizēšanai, fizisko darbaspēju atjaunošanai un uzturēšanai. Vingrošana palīdz plānveidīgi izkustināt visas muskuļu grupas, tas nozīmē, ka uzlabojas asinsrite -

skābekli un barības vielas saņem viss organisms, visi orgāni. Vingrošanas efektivitāte atkarīga no daudzu faktoru ievērošanas: indikācijām, pretindikācijām, individuāli izvēlētiem vingrošanas līdzekļiem un individuāli izstrādātās metodikas pie konkrētās saslimšanas, atbilstoši cilvēka fiziskajām spējām. Ir zināms, ka smadzenēm nepieciešama impulsācija no muskuļiem, bet tā rodas fizisku treniņu laikā, kad smadzeņu darbība aktivizējas. Pastiprinātā asins cirkulācija uzlabo arī nervu sistēmas funkcijas. Vingrošanas laikā, mainot ķermeņa pozas, tiek kairināti receptori vestibulārajā aparātā, tā cilvēkam kļūstot izturīgākam pret galvas reiboņiem. Vingrojot cilvēks svīst un organisms labāk attīrās no sāļiem un vielmaiņas galaproduktiem.

Regulāra vingrošana palīdzēs izvairīties no dažādām slimībām, piemēram, „modernās” osteohondrozes. Pēc slimības, traumas vai operācijas vingrošana palīdzēs ātrāk atgūt darbaspējas.

Pirms uzsākt vingrošanu patstāvīgi vai grupās, apspriedieties ar savu ģimenes ārstu.

Ārstnieciskās vingrošanas pamatmetodes ir:

- fiziskie vingrojumi, kurus pielieto ar ārstniecisku nolūku pēc noteiktas metodikas;
- dabas faktori (gaiss, ūdens, saule), kurus izmanto gan terapijai, gan organisma norūdišanai.

Fiziskos vingrojumus iedala:

- vispārattīstošie vingrojumi;
- speciālie vingrojumi;
- lietišķie vingrojumi (ikdienas kustības);

- rotaļas;

- spēles.

Vispārattīstošo vingrojumu mērķis ir iedarbība uz organismu kopumā, visa organisma atveseļošana, nostiprināšana.

Speciālo vingrojumu mērķis ir lokāli iedarboties uz konkrētu organisma daļu un risināt konkrētus uzdevumus noteiktas slimības ārstēšanai.

Lietišķo vingrojumu mērķis ir vingrošanā izmantot dzīvē nepieciešamās kustību prasmes un iemaņas: iešana, skriešana, lekšana, mešana, peldēšana, slēpošana, airēšana u.c. Šie vingrinājumi palīdz atjaunot un pilnveidot sarežģītas kustību iemaņas, kas uz organismu darbojas vispārspēcinoši, nodrošinot maksimālu vielmaiņu, palīdz izstrādāt kompensatoros mehānismus sirds asinsrites un elpošanas orgānu sistēmām, balsta kustību aparātam.

Spēles un rotaļas izmanto ārstnieciskās un koriģējošās vingrošanas nodarbībās ar mērķi novērst vingrotāja uzmanību no slimības ar bagātu emocionalitāti, iedarbojoties uz organismu tonizējoši.

Ārstnieciskās vingrošanas **metodikas galvenais jautājums** ir fizisko vingrojumu slodzes dozēšana, ievērojot slodzes intensitāti:

- mazas intensitātes fiziskie vingrojumi - strādā nelielas muskuļu grupas, izpildes temps ir lēns, rezultātā organisma fizioloģiskās izmaiņas ir minimālas;
- vidējas intensitātes fiziskie vingrojumi - darbojas vidējās un lielās muskuļu grupas vidējā un lēnā tempā, rezultātā novēro fizioloģisko rādītāju izmaiņas sirds asinsrites un elpošanas sistēmā;

- lielas intensitātes vingrojumi - vienlaicīgi darbojas vairākas muskuļu grupas vidējā vai ātrā tempā, rezultātā ievērojama slodze sirds asinsrites, elpošanas, nervu sistēmai, kā arī kaulu locītavu sistēmai;
- maksimālas intensitātes vingrojumi - vienlaicīgi darbojas lielās muskuļu grupas ātrā tempā, piemēram, skriešana uz ātrumu, ko ļoti reti pielieto ārstnieciskās vingrošanas nolūkos.

Ārstnieciskās vingrošanas efektivitātes **novērtēšanu** nosaka pēc vingrotāja uzlabotās pašsajūtas:

- samazinās vai izzūd sūdzības par slimību simptomiem;
- uzlabojas kustību koordinācija;
- nav pārmērīgas svīšanas;
- nav galvas reiboņu;
- nav noguruma;
- normalizējas pulss, elpošana un asinsspiediens;
- uzlabojas sejas krāsa un vispārējais fiziskais stāvoklis.

Vingrošana ne tikai attīstīs muskulatūru, stiprinās sirdi, uzlabos stāju un neļaus pirms laika novecot, bet arī dos pārliecību par savām spējām un labu pašsajūtu. Vingrot varat veselības vingrošanas grupās un tikpat labi arī mājās. Jārīkojas pavisam vienkārši - jāiesāk!

**Cits citam mēs vēlam veselību,
taču tā nav iegūstama un saglabājam
bez kustībām, bez vingrošanas.
Lai jums veicas!**

Ieteicamie vingrojumi ikdienai

1. vingrojums

Stāja ar izvērstām kājām - ieelpa.
Noliekties pa labi, kreiso roku virzīt
pāri galvai - izelpa. Iztaisnoties -
ieelpa. Tas pats pa kreisi.

Atkārtot lēnā tempā 8 reizes.



2. vingrojums



Sākuma stāvoklis - pamatstāja -
izelpa. Stāja uz kreisās kājas, pacelt
labo kāju un kreiso roku - nedaudz
pastiepties - ieelpa. Atgriezties
sākuma stāvoklī - izelpa.

Atkārtot 4 reizes. Tad mainīt puses.

3. vingrojums



Stāja ar nedaudz saliektām un izvērstām kājām, mugura noapaļota, vēders ievilkts, rokas uz augšstilbiem saliektas ar elkoņiem uz āru - izelpa.

Ar viļņveida kustību izliekt muguru, atliekt galvu atpakaļ - ieelpa. Imitēt līšanas kustību. Rokas atbalstītas visu vingrojuma laiku.

Atkārtot lēni 8 reizes.

4. vingrojums

Apgulties uz muguras. Rokas izstieptas aiz galvas. Stietpties vienlaikus ar rokām uz augšu un kājām uz leju.

Ieelpa. Atbrīvojoties izelpa.

Atkārtot 4 reizes.



5. vingrojums

Apgulties uz muguras ar saliektām kājām. Pēdas pie grīdas. Gulēt var arī uz cietas gultas. Ieelpa.

Lēni virzīt abus ceļus pa labi -izelpa. Novietot kājas ar ceļiem uz augšu kā sākumā - ieelpa. Izpilda to pašu pa kreisi. Atkārtot 5 reizes uz katru pusi.



6. vingrojums



Apsēsties ar saliektām kājām, atbalstot tās uz papēžiem. Izelpa.

Pievilkst zodu pie krūtīm, lēnā ieelpā stiepties ar taisnām rokām uz priekšu. Izturēt. Pieceloties izelpa. Atpūsties. Atkārtot 4 reizes.

7. vingrojums



Ērti apgulties, rokas lejā. Ieelpa. Pievilkt pie krūtīm saliektu kreiso kāju - izelpa. Izturēt pozu 6 - 8 sekundes. To pašu izpildīt ar labo kāju.

Atkārtot vingrojumu ar katru kāju 4 reizes.

8. vingrojums

Apgulties uz labā sāna, labā roka saliekta zem galvas, ar kreiso roku atbalstīties priekšā. Pacelt un saliekt kreiso kāju.

Atkārtot 10 -12 reizes. To pašu izpildīt uz otra sāna un ar otru kāju.



9. vingrojums



Pamatstāja - guļus uz vēdera, nedaudz plātām kājām, labā roka zem pieres, kreisā roka uz krustiem. Ielpā uz 1-2-3-4 atliekt krūšu daļu atpakaļ, izelpā uz 1-2-3-4 lēnam guļus uz vēdera.

Atkārtot lēnam 6-8 reizes.
Tad mainīt rokas.

10. vingrojums



Guļus uz labā sāna, kājas kopā, nedaudz saliektas ceļos, kreisā roka atbalstīta priekšā uz grīdas, labā saliekta zem galvas. Ielpa. Pacelt kājas no grīdas - izelpa. Nolaist kājas uz grīdas - ieelpa.

Tas pats uz otra sāna.
Izpildīt 6 reizes uz katra sāna.

11. vingrojums

- a) Stāja uz ceļiem. Mugura ieliekta, galva nedaudz atliekta, skatiensvirzīts uz priekšu. Izelpa.



- b) Noapaļot muguru, virzot mugurkaulu uz augšu, zodu pievilkt pie krūtīm. Ieelpa. Izpildīt 4 - 6 reizes.



Taidzi vingrošana

Ilga Vilka

Fizikālās un rehabilitācijas
medicīnas ārste



Taidzi ir sena meditātīvo kustību forma, kas izveidojās Ķīnā pirms vairāk kā tūkstots gadiem. Sākotnēji tā attīstījās kā kara māksla, bet pirms simts gadiem kļuva pieejama plašam cilvēku lokam visā pasaulē. Šo kustību formu raksturo lēnas, horeogrāfiskas kustības.

Taidzi pārstāv dzīvesveidu, kas palīdz cilvēkiem enerģētiski iekļauties ikdienas mainīgajos ritmos, tai pat laikā iekšēji palikt mierīgam un nespīdīgam.

Šis meditātīvo kustību formu veids radās Chen ciematā Henan provincē Ķīnā. Te atrodas arī Šaoliņas klosteris, kas slavens ar Kun Fu kustību metodi un senām ārstniecības metodēm. Taidzi seko iņ un jan principiem, t.i. diviem dzīves pretstatiem - kā diena un nakts, pozitīvais un negatīvais, atvērts un aizvērts, sievišķais un vīrišķais. Šie principi ietverti taidzi kā stingrākas vai maigākas kustības. Taidzi ir vairākas pakāpes un veidi, kas atšķiras ar sarežģītības līmeni. Sākotnējās kustības formas ietver galvenokārt lēnas un plūstošās kustības. Augstākās taidzi formās kombinējas gan lēnas un maigas plūstošās kustības, gan ātras, noteiktas kustības, kas raksturīgas cīņas mākslai.

Viena no taidzi pamatformām - piecu elementu taidzi ir vienkārša kustību sekvence, kas ietver tradicionālās pozas un raksturīgās kustības, kas ataino cilvēka organismu ietekmējošos elementus - zemi, uguni, ūdeni, koku, metālu, kā arī cilvēka saskauņu ar Zemi un apkārtējo pasauli.

Literatūrā aprakstīta vesela rinda iemeslu, kā dēļ ieteicams praktizēt taidzi:

- uzlabo veselību;
- mazina stresa līmeni;
- palielina enerģiju;
- uzlabo koncentrēšanās spēju;
- uzlabo miega kvalitāti;
- stiprina kaulus, muskuļus, locītavas, sevišķi pie deģeneratīvām muguras un locītavu slimībām;
- uzlabo lokanību, līdzsvara izjūtu;
- uzlabo gremošanas orgānu darbību;
- uzlabo sirds un plaušu funkcijas, regulē asinsspiedienu;
- aizkavē novecošanās slimību izpausmi;
- ir nomierinoša meditācija kustībā, kas koncentrē prātu.

Vecāka gadagājuma cilvēkiem šīs kustības nav bīstamas. Ir ļoti minimāls saišu sastiepuma, traumu risks. Taidzi kustības uzlabo līdzsvara izjūtu, spēku, pasargā cilvēku no iespējamiem kritieniem, palīdz ātrāk izvesēloties.

Anglijā taidzi meditativā vingrošana iekļauta 2011. gada veselības vadlīnijās, lai veicinātu senioru rehabilitāciju pie dažādām deģeneratīvi distrofiskām balsta un kustību slimībām, osteoporozes, cukura diabēta onkoloģiskām kaitēm u.c.

Lai uzsāktu taidzi nodarbības, nepieciešams ērts apģērbs, pēdas - basas vai ērtas zeķes, apavi. Telpa vingrošanai tiek aprēķināta - 2 m² vienai personai. Taidzi sekvences var izpildīt arī ārā dārzā, pļavā, stadionā. Rīta stundas ir vispiemērotākās, pēc seansa cilvēks ir relaksēts, bet enerģisks visu dienas darbu veikšanai. Šos vingrinājumus var veikt arī jebkurā citā dienas laikā, kad vien atrodas laiks un iekšēja nepieciešamība. Ļoti ieteicams muzikāls pavadījums, kas veicina pozitīvas emocijas. Ieteicama klusināta, maiga fona mūzika.

Kīnieši tic, ka cilvēka ķermenī plūst dzīvības enerģija ci. Piedzimstot šīs enerģijas ir daudz, bet dzīves gaitā tā pakāpeniski samazinās. Regulāri praktizējot taidzi, mēs spējam daļu šīs enerģijas atjaunot. Taidzi vingrojumu rezultātā ci plūsma harmonizējas un sakārtojas.

Lai sekmīgi darbotos taidzi seansu laikā, jāievēro pareiza poza. Tai jābūt brīvai, nespriegtai, taču ne ļimstošai. Ceļi viegli saliekti. Galva, kakls iztaisnoti, zods nedaudz ievilkts uz sevi. Pleci, krūšu kurvis atbrīvoti. Iegurnis nedaudz noliekts uz priekšu, sēža ievilkta, lai panāktu muguras lejasdaļas iztaisnošanu. Vingrojumu laikā jā saglabā vertikāla poza bez pārspīlētas liekšanās uz priekšu vai atpakaļ. Ikvienu kustību ar kāju drīkst uzsākt tikai tad, kad ķermenis stabili balstās uz otras kājas. Pēdas

parasti novietojas paralēli viena otrai. Izklupiena pozās svarīgs abu pēdu drošs balsts pret pamatni, nepacēlot pirkstgalu vai papēdi. Bez tam, attālumam starp abām kājām jābūt pietiekami platam, lai nodrošinātu labu stabilitāti pret kritienu vai līdzsvara zudumu. Taidzi seansus sāk ar iesildīšanās vingrinājumiem. Katru iesildīšanās vingrojumu izpilda vismaz divas, trīs reizes.

Taidzi iesildīšanās vingrojumi

Stiepšanās

Cel rokas caur sāniem augšup virs galvas, savieno, pastiepjās, rotē augumu pa labi, pa kreisi, nobeigumā rokas atbrīvotas nolaižas lejā gar ķermeņa priekšpusi.

Dziļā elpošana (muguras elpošana)

Kājas plecu platumā. Ielpā plaukstas viegli saņemtas dūrītēs, tuvina abus apakšdelmus ķermeņa priekšpusē, veic nelielu lokveida kustību pret sevi, uz priekšu, uz āru, tad attālina apakšdelmus uz sāniem, savelk starplāpstiņu muskuļus un nedaudz iesēžas saliektās ceļu locītavās. Izelpā tuvina abas rokas ķermeņa priekšpusē - rokas saliektas elkoņa locītavās, plaukstas atkal viegli savilkta dūrītēs, veic lokveida vēzienu ar plaukstām un apakšdelmiem virzienā uz leju pret sevi, tad prom no sevis, atkal pret sevi, vienlaikus iesēžoties saliektās ceļu locītavās un noliecot auguma augšdaļu uz priekšu.

„Jāšana uz zirga”

Viegli iesēdieni saliektās kāju locītavās, kas pāriet palēcienos uz vietas vai kustībā pa telpu. Roku kustības ir brīvas, bez noteiktas virzības, ļaujot brīvi kustēties visās locītavās. Nobeigumā - „enerģijas savākšana”: viena roka uz radošuma centra, otra - veic vēzienu sānis, uz augšu līdz vertikālei, pa viduslīniju slīd uz leju līdz radošuma centram. Ar katru roku kustību atkārto vairākas reizes.

„Šeit un tagad” vingrinājums

Pamatstāja, pēdas plecu platumā. Rokas gar augumu. Ceļ rokas sānis līdz plecu līmenim, delnas uz augšu. Strauji tuvina rokas un sakrusto ķermeņa priekšpusē krūšu līmenī, plaukstas vērstas katra uz savu pusi. Strauji izvērš rokas sānis plecu augstumā, delnas atliektas, vērstas prom no sevis.

„Gaismas duša”

Elpošanas vingrojums ar pretestību, ko izelpā rada skaņa „š”. Ieelpā caur sāniem paceļ rokas virs galvas. Izelpā ar skaņu „š” lēni virza plaukstas uz leju gar ķermeņa augšdaļu līdz izelpas beigām, kas ir aptuveni kakla-krūšu augšdaļas līmenī. Seko jauna ieelpa un izelpā turpinās roku slīdēšana gar ķermeni uz leju. Vingrojuma laikā vizualizē tīra gaisa plūsmu cauri visām organisma anatomiskajām struktūrām.

„Sazemēšanās”

Vismaz piecu bezgalības cilpu „zīmēšana” dažādās plaknēs un līmeņos - virs pēdu plaknēm un starp tām. Ievērot - augums iztaisnots, darbība galvenokārt notiek iegurnī, viduklī, kājās.

„Zelta skelets”

Enerģētisks vingrinājums vispārējā tonusa veicināšanai un līdzsvarošanai. Ar abām plaukstām saņem enerģijas plūsmu un virza to no pēdu līmeņa pa ķermeņa priekšpusi līdz sirds līmenim. Delnas vērstas uz augšu. Sirds līmenī rokas atvieno un virza plecu augstumā, kamēr rokas iztaisnojas sānis. Nākamajā ieelpas ciklā atkal saņem jaunu enerģijas plūsmu, virza kā iepriekš līdz sirds līmenim, pagriež delnas uz augšu un turpina kustību vertikāli uz augšu, kamēr rokas iztaisnojas. Nobeigumā caur sāniem nolaiž rokas lejā, abas plaukostas novieto sirds līmenī.

Taidzi vingrojumu kompleksa apraksts

1. Pamatstāja - pēdas blakus, ceļi nedaudz ieliekti, rokas saliektas elkoņos, plaukostas novietošanas krūšu līmenī, mugura taisna.
2. Lēni izlikt kreiso kāju sānis plecu platumā. Vienlaicīgi rokas lokveidā slīd uz leju un uz āru paceļoties līdz plecu līmenim. Plūstoši rokas tuvinās, krustojas krūšu priekšpusē pa viduslīniju („šeit un tagad” pozas fragments).
3. Vienu kāju (pēc izvēles) virza atpakaļ izklupienā, pēda pagriežta 45° leņķī. Rokas plecu augstumā vienlaicīgi virzās sānis. Kustības beigās plaukostas ir atliektas 90° leņķī un ir vērstas prom no sevis.
4. Delnas noliecas pret zemi, tuvinās ķermeņa viduslīnijā. Kājas saglabā stabilu izklupiena pozīciju.
5. Labā roka virzās vertikāli pa viduslīniju uz augšu, kreisā - uz leju. Kājas izklupienā. Abas rokas veic virziena maiņu vairākas reizes,

kustības laikā izzīmējot izstiepta astotnieka formu (savienojums Zeme - debess).

6. Abas rokas veic astotniekam līdzīgu saīsinātu lokveida kustību ar elkoņos saliektām rokām. Kāju pozīcija kā iepriekš.
7. Veicot pēdējo astotnieka figūru, ķermeņa svars tiek pārnests uz aizmugurē esošo pēdu, abu roku plaukstas satiekas sirds līmenī un lokveidā izvēršas uz āru, paliekot plecu augstumā. Svārs ir pilnībā uz aizmugurējās kājas un priekšpusē esošā pēda nedaudz atceļas no zemes un ātri, sākot ar papēdi, atkal novietojas izklupiena pozā. Svāra pārnešana uz priekšu vai atpakaļ vienmēr sākas ar darbību kājās, iegurnī, viduklī. Augums, sākot no kājām un iegurņa, virzās uz priekšu, ļaujot rokām brīvi sekot šai kustībai. Gala fāzē, kad kājas un mugura fiksē jauno pozu, rokas elkoņu locītavās izstiepjas ar lokveida kustību no lejas uz augšu un virzienā slīpi uz priekšu (uguns elements).
8. Poza kā 7. pozīcijas nobeigumā. Auguma svārs tiek plūstoši pārnests no priekšējās pēdas uz aizmugurējo. Kustība atkal sākas no kāju un iegurņa līmeņa. Rokas seko ķermeņa kustībai atpakaļ, apzīmējot ar delnām vieglu loku virzienā uz sevi, saliecot elkoņu locītavas un nofiksējot tās aptuveni jostas līmenī (ūdens elements).
9. Iepriekšējo kustību (7. un 8.) veic „došanas un saņemšanas” variantā. Kāju pozīcija nemainās. Rokas, sekojot atkal visa ķermeņa un kāju svāra pārnesei, veido izstiepta astotnieka figūru. Nobeigumā abas pēdas novietojas blakus, bet abas rokas atpakaļejošajā lokā nolaižas gar augumu. Pamatstāja.

10. Vienlaicīgi pagriežas 90° pa labi, atceļ abas rokas sānis plecu augstumā un liek mazu solīti uz priekšu ar labo kāju. Kājas atrodas solstājā uz vienas līnijas. Seko lēna visa auguma slīdoša griešanās pēdās 180° pa kreisi (dabas elementa - koka atainojums).
11. Kājas solstājā, kreisā pēda priekšā, labā aizmugurē, uz vienas līnijas. Rokas paceltas plecu līmenī. Ar labo kāju atkal veic mazu solīti uz priekšu un turpina slīdošo griešanos pēdās 180° pa kreisi.
12. Kājas solstājā, kreisā pēda priekšā. Ar labo kāju liek mazu solīti uz priekšu, seko pagriešanās 90° pa kreisi (notiek atgriešanās sākuma pozīcijā). Pagrieziena laikā katra roka veic atšķirīgas darbības. Kreisās rokas delna tuvojas sirds līmenim. Labā roka paceļas vertikāli virs galvas.
13. Abas rokas vienlaicīgi sāk slīdošu kustību uz leju pa ķermeņa viduslīniju, bet katra no savas pozīcijas. Kad kreisā roka nonāk vidukļa līmenī, labā roka ir noslīdējusi apmēram līdz kakla-krūšu līmenim un te apstājas. Vienlaicīgi izliekot sānis mazu solīti ar kreiso kāju, kreisā roka veic brīvi izvēlētu lokveida kustību uz sāniem, uz priekšu vai aizmuguri. Tālāk kreisā roka paceļas virs galvas. Seko atkal abu roku vienlaicīga slīdēšana uz leju, bet katrai no sava līmeņa (metāla elements).
14. Abas rokas pa viduslīniju noslīd līdz radošuma centram (punkts Dan Tjan). Plaukstas kopā ar apakšdelmiem, pleciem un visa auguma iesaisti kustībā veic rotējošas aplveida kustības virzienā pret sevi. Sakrustotas plaukstas paceļ krūšu augstumā, viegli pašūpo uz labo un kreiso pusi (sintēze, kristalizācija).

15. Viegls iesēdiens ceļu locītavās, rokas no krūšu līmeņa virzās uz leju, attālinās uz sāniem līdz plecu augstumam. Seko jauns iesēdiens ceļu locītavās, rokas no plecu līmeņa virzās uz leju un pa viduslīniju paceļas līdz sirds līmenim. Fiksē pozu, abu plaukstu pirksti saskaras ar mugurpusēm, pirksti vērsti pret krūšu kaulu, elkoņi nedaudz atvirzīti no ķermeņa. Roku izveidotā figūra atgādina sirds formu.
16. Viegls iesēdiens ceļu locītavās. Rokas no sirds līmeņa virzās lokveidā uz priekšu uz āru plecu augstumā. Turpinās lokveida kustība ar rokām uz leju, tālāk pa viduslīniju rokas paceļas līdz sirds līmenim. Atkārtoti rokas izveido sirds formu.
17. Viegls iesēdiens ceļu locītavās. Elkoņi paceļas uz augšu, seko roku iztaisnošana slīpi virs galvas. Ar lokveida kustību caur sāniem rokas slīd lejā, viduslīnijā satiekas, paceļas līdz sirds līmenim, delnas sakrustotas.
18. Plūstoši rokas attālinās līdz plecu līmenim, delnas pagriežas pret zemi un rokas lēni nolaižas gar ķermeni. Harmonizācija. Miers.
19. Nobeigums. Abas pēdas novietojas blakus, abu roku delnas fiksētas sirds čakras līmenī.

**Taidzi meditativās vingrošanas kustības var praktizēt
jebkurš cilvēks bez vecuma ierobežojuma,
kā arī veikt slimību gadījumā.
Pamēģiniet arī jūs! Lai veicas!**

Peldēšana

Juris Žilko

Pedagoģisko zinātņu doktors
Ārstnieciskās vingrošanas un peldēšanas
skolotājs



Ir iespēja noteikt daudz un dažādus iemeslus, kāpēc cilvēkiem pedēšana ir ļoti nepieciešama jebkurā vecumā.

Lūk, projekta „Veselības universitāte senioriem” peldēšanas nodarbību dalībnieku iespaidi:

Māri: „Neesmu vispār peldējusi 15 gadus, nekad baseinā. Bija neziņa, kā tas notiks, kā jūtšos. Pirmajā nodarbībā jutos nedroši, bailes par aizrīšanos ar ūdeni. Mani iedrošināja, sniedza palīgīdzekļus, informāciju, demonstrējumus. Ar otro nodarbību jutos drošāka, atraisītāka, varēju veikt dažādus vingrinājumus, iemaņas atgriezās.”

Olga: „Ļoti baidījies par savu sirdi, kura reizēm iesāpas. Ārsts ieteica peldēt ar nelielu slodzi. Baseinā mani neviens nesteidzināja. Tieši otrādi - ieteica vingrinājumus, kas mani iedrošināja. Pēc nodarbībām jutos mundrāka, tāpēc jāatrod iespēja turpināt. Iešu izmērīt asinsspiedienu, šķiet tas kļuvis zemāks.”

Jānis: „Izrādās, ka peldot tā īsti neizmantoju savu roku un kāju iespējas. Man paskaidroja, parādīja, grūti bija iesākt citādi, kā peldēju līdz šim, bet

viss aizgāja. Arī izelpu ūdenī nebiju izmantojis. Tā bija vieglāk un arī spranda pēc peldēšanas vairs nesāp. Jutos ļoti enerģisks!”

Zina: „Nekad nebiju peldējusi baseinā. Briesmīgas atmiņas par slīkšanu bērnībā. Pirmajā nodarbībā bija bailes atraut kājas no baseina grīdas. Palīdzēja nodarbību vadītājs. Iedrošināja, parādīja, pieturēja, pamācīja. Tagad turos uz ūdens patstāvīgi.”

Aija: „To nav iespējams izstāstīt, ko ieguvu šajās nodarbībās. Tas vienkārši ir jādara, jāpeld. Jāpeld tā, kā to iesaka treneris. Jutos lieliski, pārliecināta par sevi, savu varēšanu.”

Veronika: „Nemācēju peldēt nemaz. Bija bailes vispār ieiet baseinā. Ar draudzenes pierunāšanu tomēr aizgāju uz baseinu. Tagad varu „suniski” nopeldēt 5 - 10 metrus pati, bez palīdzības. Ļoti lepojos ar sevi. Tagad ir apņēmība noteikti individuāli turpināt. Zinu, kas jādara, kā jādara. Manā vecumā, kad jau ir pāri par 70 gadiem, iemācīties peldēt, tas ir varoņdarbs. Fantastiska labsajūta.”

Zigrīda: „Grūti bija dabūt to savu dibenu uz augšu. Peldēju kā pusnogrimis balķis - galva augšā, kājas gandrīz pie baseina grīdas. Tomēr pakāpeniski izdevās, izmantoju ieteiktos vingrinājumus. Reizēm pat ilgāku laiku, ar speciāliem vingrinājumiem, varēju savu dibenu dabūt pie ūdens virsmas. Grūti, bet interesanti, ka spēju iemācīties ko jaunu.”

Dace: „Patika peldēt uz muguras, iemācījos relaksēties. Sākumā vispār bija grūti pielāgot savu elpošanu, ātri noguru, kaut tā īsti nepūlējās peldēt. Ar katru nodarbību elpošana noregulējās, arī nogurums peldēšanas laikā vairs neiestājās. Organisms pierada pie fiziskās slodzes.”

Līvija: „Izkustināju savus vecos kaulus. Sen nebiju peldējusi. Pārstāja sāpēt pleci, kuri ikdienā reizēm sāp. Paldies par tādu iespēju. Jutos mundra, dzīvespriecīga. Noteikti turpināšu, jo zinu, kas jādara, kā jādara. Neviena nekad man nav rādījis, stāstījis, pieturējis. Žēl, ka to visu uzzinu tikai tagad, kā un kāpēc ir jāpeld. Jutos lunkanāka.”

Kāpēc nepieciešama peldēšana?

Labvēlīgo iemeslu ir ļoti daudz. Lūk, svarīgākie:

1. Peldēšanas laikā iesaistās daudzas muskuļu grupas - kājās, rokās, plecos, mugurā, vēderā un citas. Tās ir muskuļu grupas, kuras ikdienā „slinko”.
2. Normalizējas elpošana, sevišķi, ja iemācās izelpu veikt ūdenī.
3. Peldēšanai ir liela nozīme organisma relaksēšanai, sevišķi peldot uz muguras un noturot ķermeni uz ūdens virsmas.
4. Galvenokārt, tieši peldēšana, izkustina ķermenī ikdienā sāpošās vietas, kā rezultātā ar laiku sāpes pāriet.
5. Kāju un roku kustības ūdenī notiek ar lielāku amplitūdu, ko ikdienā mēs katrs nedarām. Tā ir sava veida masāža un labākas asinsrites veicināšana.
6. Peldēšanas laikā ir iespēja visu ķermeni un arī atsevišķas tā daļas izstaipīt, izstiept. Daudzi no mums ikdienā to neveic. Dzīvnieki, piemēram, kaķi, suņi, ļoti bieži staipās, sevišķi pēc stāvokļa guļus, kā rezultātā visu savu mūžu saglabā lunkanumu, izveicību.

Ko ieteicams darīt ūdenī?

1. Sākumā nevajadzētu sevi šaustīt ar jautājumu: „Vai es peldu pareizi?”
2. Ļoti vēlams būtu atrast sevī drosmi un pārliecību, ka peldot uz vēdera brasā vai kraulā, nepieciešams izelpot ūdenī.
3. Lielākā un nepieļaujamākā kļūda ir peldēt ar atliektu galvu, tā nodarot ļaunumu savam kaklam, sprandai. Tas notiek tad, ja negribas slapināt matus, vai kādu iemeslu dēļ negribas izelpot ūdenī. Vienmēr jācenšas savu augumu ūdenī noturēt horizontāli - galvu, ķermeni, kājas.
4. Roku un kāju kustībām jānotiek tā, lai noteikti tās maksimāli izstieptu. Jāizvairās tās salocīt ceļos, sevišķi peldot kraulā uz vēdera, uz muguras.
5. Nepieļaujami ir neiztaisnot rokas elkoņos. Pirkstiem vienmēr jābūt izstieptiem un sakļautiem kopā - laivu airis arī nav ar caurumiem.
6. Brasā kāju kustības, kur jācenšas saliektais celis virzīt uz padusēm, ļoti veicina plašākas gūžu kustības. Ikdienā pārvietojoties, mēs to nedarām.
7. Gados bagātiem cilvēkiem ir svarīgi veikt ūdenī tādas kustības, kuras ikdienā ejot, sēžot, stāvot, gulot neveic.
8. Tātad - izelpa ūdenī, stiepšanās peldot.
9. Veicot dažādus vingrinājumus, jācenšas noturēt savu augumu ūdenī horizontālā līmenī, izpildot plašas, ar lielu amplitūdi, kustības ar rokām.

10. Peldot kraulā, rokas noteikti ir jāizceļ no ūdens.

Visiem, visiem novēlu atrast iespēju peldēt, vingrot, skriet, nūjot, braukt ar velosipēdu, slēpot, atrasties bieži svaigā gaisā!

**Rūpējieties par sevi un Jūs būsiet vērtīgi sev,
savai ģimenei, draugiem, paziņām, līdzcilvēkiem!
Lai Jums pietiek uzņēmības, neatlaidības, izturības
ikdienas kustībām!**

Nūjošana

Aina Ostrovska

Veselības sporta speciāliste
NWA nūjošanas instruktors



Nūjošanas attīstība

Pirmās nūjošanas formas atrodamas Somijā 1930. gadu sākumā, kad somu distanču slēpotāji sāka trenēties arī vasaras sezonā, izmantojot slēpju nūjas. Kopš tā laika tā kļuva par svarīgu distanču slēpotāju treniņu sastāvdaļu.

Pirmo reizi pastaigas ar slēpju nūjām tika izmēģinātas 20. gadsimta 80-to gadu sākumā Somijā.

1996. gadā Somijā tika veikti pirmie pētījumi par nūjošanas ietekmi uz veselību.

Nūjošana tās pašreizējā formā radās Somijā 1996. gadā triju organizāciju sadarbības rezultātā: **Suomen Latu** (Somijas Centrālā Aktīvās atpūtas un sporta visiem asociācija), Somijas Sporta institūts un Firma Excel, kas ir viena no lielākajām sporta preču ražotājām Somijā. 1997. gadā Excel rada starptautiski lietoto terminu *Nordic Walking* - nūjošana. Sadarbībā ar Somijas Sporta institūtu 1997. gadā Excel izgatavo pirmās oglekļa šķiedras nūjas. 1997. gadā nūjošanu sāk popularizēt starptautiskā mērogā. 2000. gadā tiek nodibināta

Starptautiskā Nūjošanas Asociācija (INWA). Par pirmajām dalībvalstīm kļūst Austrija un Vācija.

Valstis, kurās nodarbojas ar nūjošanu

Šobrīd vairāk kā 30 valstīs cilvēki nodarbojas ar nūjošanu. Valstis, kur nūjošana attīstās visvairāk, šobrīd ir Vācija, Austrija, Šveice, Dānija, Beniluksa valstis un Norvēģija. Aktīvi iesaistās arī Ziemeļamerikas valstis, Japāna un Ķīna. Kā rāda pētījumi, Vācijā vien ir 12 miljoni cilvēku, kas sāk nodarboties ar nūjošanu. Šī brīža aktīvo nūjotāju skaits pasaulē ir vairāk kā 6 miljoni, un tas ātri pieaug.

Ko cilvēks iegūst nūjojot?

- Pastaiga ar nūjām salīdzinājumā ar parastu pastaigu nodrošina daudz intensīvāku un visaptverošāku treniņu jebkuram cilvēkam, neatkarīgi no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības.
- Regulāras nūjošanas nodarbības uzlabo aerobo sistēmu un muskuļu izturību.
- Nūjojot var tikt panākti labi rezultāti, soļojot arī, bet mazliet lēnāk.
- Nūjošana ir piemērota arī iekļaušanai rehabilitācijas programmās.
- Palīdz zaudēt lieko svaru, uzlabo vispārējo veselību.
- Samazina sāpes un saspringumu plecu un kakla zonā.
- Droša fiziska aktivitāte ar minimālu ievainojumu risku.
- Ļoti efektīva vecāka gadagājuma cilvēkiem, lai uzlabotu kustību spēju.
- Piemērota arī pacientiem (Osteoporoze, Pārkinsona slimība, hroniskas sirds slimības).
- Nūjojot tik spēcīgi nejūt pagurumu.

- Uzlabo garastāvokli.
- Ir līdz pat 45% efektīvāka nekā parasta pastaiga.
- Sirdsdarbība ir par 10 - 15 sitieniem minūtē ātrāka nekā parastas pastaigas laikā.
- Tiek uzņemts par 4,5 - 5,5 ml/kg/min vairāk skābekļa, salīdzinot ar vienkāršu pastaigu.
- Kāpjot lejup no kalna, uz ceļgaliem tiek likta par 26% mazāka slodze nekā bez nūjām.
- Uzlabo roku muskuļu izturību.
- Uzlabo mugurkaula augšdaļas kustīgumu.

Kāpēc cilvēki vēlas nūjot?

To var darīt jebkurš.

Tas ir ļoti veselīgi.

Veselīgs dzīvesveids kļūst arvien populārāks.

Pieaug interese par fiziskām aktivitātēm un sabiedrības vēlme darīt „kaut ko”.

Trenēties grupās ir jautrāk un drošāk.

Iespēja trenēties kvalificēta nūjošanas instruktora vadībā.

Drošība

Riska faktori, kam jāpievērš uzmanība pirms nūjošanas treniņa:

- Ieklausieties savā ķermenī: ja jūtiat reiboni vai jums nāk ģibonis, vai sajūtat sāpes krūšu apvidū, pārtrauciet treniņu.

- Nepārslogojiet sevi: galvassāpes un gremošanas traucējumi ir pārslodzes pazīmes. Samaziniet slodzi.
- Izvairieties no organisma dehidrācijas - dzeriet daudz šķidruma. Izvairieties no kofeīna un alkohola.
- Karstums - ieplānojiet savus treniņus dienas vēsākajā daļā.
- Pareizs ekipējums: pareizi apavi palīdz novērst ievainojumus, un pareizs apģērbs padarīs Jūsu treniņu ērtāku. Izvēlieties augstas kvalitātes un Jums piemērotas nūjas.
- Nepārslogojiet sevi, ja esat slims vai ievainots.
- Iepazīstieties ar vietu, kur plānojat trenēties: ņemiet vērā tādus riska faktorus kā nelīdzena virsma, satiksme u.c.

Izvairieties no negadījumiem pastaigas laikā:

Trenējieties regulāri!

Vienmēr iesildieties, atsildieties un izpildiet stiepšanās vingrojumus!

Plānojiet savu maršrutu saskaņā ar Jūsu fitnesa līmeni un prasmēm!

Pielietojiet pareizu un drošu nūjošanas tehniku!

Nūjas ir papildus drošība uz slidenām virsmām!

Lietojiet nūjas pareizi!

Ievērojiet drošu distanci, kad izpildāt spēka vingrojumus ar nūjām!

Ekipējums

Pareizs ekipējums

Lai sasniegtu optimālus rezultātus, ir svarīgi izvēlēties vispiemērotāko ekipējumu.

Lai izbaudītu nūjošanu pilnībā, pievērsiet uzmanību:

- **Nūjām:** lai nodrošinātu pareizu tehniku.
- **Sirdsdarbības monitoram:** lai kontrolētu nodarbības intensitāti:
 - palīdz trenēties optimālā intensitātē;
 - mēra Jūsu sirdsdarbības ātrumu, nodrošinot Jūs ar informāciju par ķermeņa reakciju uz dažādu fizisko slodzi;
 - iespēja pārbaudīt Jūsu fiziskās sagatavotības līmeni;
 - iespēja sekot līdzi Jūsu izaugsmei;
 - iespēja veidot personīgo treniņprogrammu.
- **Piemērotam apģērbam:** lai justos ērti:
 - vairākas kārtas apģērba palīdz Jums palikt siltiem un sausiem;
 - izvēlēties apģērbu atbilstoši laika apstākļiem;
 - apģērba virsējam slānim jābūt no materiāla, kas pasargātu Jūs no vēja un lietus, tad vajadzētu sekot vidējam slānim, kas nodrošina siltumu un ventilāciju;
 - iekšējam apģērba slānim jābūt no dabīga materiāla, kas labi izvada sviedrus un kontrolē gaisa cirkulāciju, lai āda saglabātos silta un sausa.

■ **Piemērotiem apaviem,** drošībai:

- pareizs izmērs un modelis;
- atbalsts pēdai un zoles korekcijas, ja nepieciešams;
- materiāla mīkstums ir svarīgs pareizai pēdas kustībai;
- pietiekami daudz vietas kāju pirkstiem un stabila zole.

Kā izvēlēties nūjas?

Kvalitatīvu nūju parametri:

Siksnas

- Ergonomisks dizains, lai sniegtu atbalstu plaukstai.
- Pietiekoši brīvas, tādejādi nodrošinot plaukstās brīvu asinsriti.
- Regulējamas, lai pielāgotos dažādām rokām un cimdiem.
- Dod iespēju rokas vēzienu laikā virzīt nūju uz priekšu un atpakaļ, atbrīvojot plaukstu.

Rokturis

- Ergonomisks dizains un viegli maināmi rokturi.
- Ērts materiāls, lai novērstu tulznas uz plaukstām.

Kāts

- Vieglis: atļauj dabiskas, brīvas kustības.
- Izturīgs un stabils.
- Noņemams un maināms uzgalis dažādām virsmām.
- Asfaltam domāts uzgalis, lai novērstu triecienu un uzgaļa nodilšanu.

Kā izvēlēties nūjas garumu?

Pamatnoteikumi nūjas garuma izvēlei:

- augums (cm) x 0.68;

vai

- mīnus apmēram 50 cm no auguma garuma;

Elkonim, satverot nūju, jābūt maks. 90⁰ leņķī.

Nūjas garums atkarīgs arī no:

- nūjošanas tehnikas;
- sagatavotības līmeņa;
- locītavu kustīguma;
- staigāšanas ātruma;
- locekļu proporcijām;
- soļa platuma;
- ilgtermiņa mērķiem;
- muskuļu fitnesa un lokanības;
- tehnisko prasmju līmeņa;
- izvēlētās treniņu vietas un vingrinājumiem;
- trenēšanās mērķiem.

Nūjošanas treniņa fāzes:

- iesildīšanās;
- aerobā fāze;
- atsildīšanās un stiepšanās.

Nodarbības parametri:

- biežums;
- intensitāte;
- vienas nodarbības ilgums;
- kopējais ilgums;
- aktivitātes veidi.

Rekomendētais nodarbības plāns sirds un asinsvadu, kā arī elpošanas sistēmas veselības uzlabošanai

Biežums: 3 - 5 reizes nedēļā.

Intensitāte: temps vienmērīgs, sirdsdarbībai jāpalielinās līdz 65 - 85% no max sirdsdarbības ātruma.

Ilgums: 60 - 90 min/ 1 nodarbība.

Katrā treniņā **obligāti** jāiekļauj iesildīšanās un atsildīšanās daļas.

Slodzes intensitāte dažāda vecuma cilvēkiem:

Vecums gados	SR 65 - 85% no max	Vidējais pulss 1 min
50 - 60	102 - 136	119
60 - 70	90 - 120	105
70 - 80	85 - 115	100
80 - 90	80 - 105	92

1. Saskaita pulsu uzsākot nūjošanu.

2. Saskaita pulsu 20 minūtē nūjojot (salīdzina ar tabulā esošo).

Iesildīšanās

Kāpēc nepieciešama?

- Sagatavo ķermeni un prātu fiziskajai aktivitātei.
- Paātrinās asinsrite, elpošana un sirdsdarbība.
- Paaugstinās visa ķermeņa temperatūra.
- Mērķis: izvairīties no traumām.

Iesildīšanās ar nūjām:

1. Sāciet ar pāris minūtēm lēnas pastaigas.
2. Izvēlieties dažus vingrojumus, koncentrējoties uz visu ķermeni.
3. Iesildieties mierīgi, katru vingrojumu atkārtojot 10 - 20 reizes vai 15 sekundes.

Atsildīšanās

Kāpēc nepieciešama?

- Atslābina ķermeni pēc treniņa.
- Ķermenis ātrāk atgūstas no slodzes.
- Paātrina vielmaiņas procesus, izdala ātrāk no organisma nevajadzīgās vielas.
- Atpūtina nogurušos muskuļus.

Atsildoties izmantojiet tikai statiskos stiepšanās vingrinājumus, lai atslābinātu muskuļu saspringumu.

Atsildīšanās ar nūjām:

1. Sastāv no viegliem vingrojumiem.

2. Asinsrite salīdzinājumā ar miera stāvokli būs nedaudz paātrināta.
3. Katra vingrojuma ilgums 15 - 30 sekundes.
4. Ieteicams izpildīt dažus stiepšanās vingrinājumus arī mājās, pēc ilgāka relaksācijas perioda.

Katrs solis ir nozīmīgs.

Padomi:

- Nūjotājam jāstaigā savā ritmā un ātrumā.
- Palieliniet ātrumu un pievērsiet uzmanību efektam.
- Dabiska rokas kustība: elkonim jākustās taisni uz priekšu un atpakaļ.
- Pareiza stāja, ķermeņa stabilitāte.
- Aktīva pēdu darbība.

Nūjošanas tehnika: soļi 1 - 4.

1. solis. Nest

Mērķis: nodrošināt to, ka plecu un kakla zonas muskuļi ir atbrīvoti arī tad, ja kaut kas tiek nests rokās.

Atrodiet savu dabisko staigāšanas ritmu, kas koordinē kājas un rokas.

Nūjas augšgals nedrīkst būt augstāk par nabas apvidu.

Koncentrējieties uz pilnīgu rokas vēzienu.

2. solis. Vilkst

Mērķis: atrast normālu un atbrīvotu rokas kustību, lietojot nūjas pastaigā.

Kontrolējiet un izmantojiet nūju siksnu atbalstu.

Ja nepieciešams, palieliniet vai samaziniet soli, lai nodrošinātu pilnīgu rokas vēzienu.

3. solis. Iestādīt

Mērķis: parādīt sajūtu, kas rodas, novietojot roku priekšā ķermenim (spiediens uz siksas).

Pievērsiet uzmanību nūju novietojumam - blakus pēdai.

Neatgrūdieties ar nūju, ļaujiet nūjai sekot dabiskajam rokas vēzienam.

Elkonim jābūt aiz torša, tas veicina plecu un elkoņu lokanību.

Iedomājieties, ka spiežat kādam roku sveicinoties - roka nav augstāk par nabas apvidu.

4. solis. Atgrūsties

Mērķis: izjust spiediena uz nūju efektu, saglabājot pareizu elkoņa pozīciju.

Atgrūdieties ar nūju uz aizmuguri un uz leju vismaz līdz iegurnim.

Turpiniet sajust nūjas vilkšanas sajūtu.

Sajūti, kā šī kustība palīdz ķermenim tikt uz priekšu.

Pievērsiet uzmanību, kur liekat nūju.

Pievērsiet uzmanību - **elkonim jābūt viegli ieliektam.**

Nūjosim ar prieku un aicināsim to darīt savus draugus!

Izmantotie literatūras avoti

1. Moscicki EK et al: Hearing loss in the elderly: An epidemiologic study of the Framingham Heart study Cohort. Ear Hear 6:184, 1985.
2. William R. Hazzard et al Principles of Geriatric medicine and Gerontology. Fifth edition. 2003.
3. Elmārs Tērauds. Depresija gados veciem cilvēkiem. Latvijas Ārsts, Decembris, 2002., 12-16 lpp.
4. Kardiovaskulāro slimību profilakses vadlīnijas. Rīga, 2007.g.
5. A. Lejnieks, A. Kalvelis. Viss par sāli LHB. 2011.
6. I. Blumberga. Slimības, kas sākas vecumā: demence. Latvijas Ārsts, 9, 2011., 54-57.
7. Klīniskā medicīna. Prof. A. Lejnieka redakcijā, 2010.
8. Пак Чже Ву. СУ ДЖОК ТЕРАПИЯ, Москва, «СУ ДЖОК Академия», 1995.
9. Гава Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. Москва, «НАУКА», 1990.
10. L. Mauriņa. Ārstnieciskās vingrošanas pamati. Rīga, 1999.
11. A. Kočegina. SU - Džok: sēklu terapija mājas apstākļos. Zvaigzne ABC, 2010.

Rokasgrāmata „Veselības ābecīte senioriem” ir veidota ar Latvijas un Šveices sadarbības programmas finansiālu atbalstu.

Par rokasgrāmatas „Veselības ābecīte senioriem” saturu atbild autoru kolektīvs:

Daina Reinfelde, Daina Zepa, Lolita Neimane, Aleksandrs Matisons,
Mārīte Ose, Ilga Vilka, Juris Žilko, Aina Ostrovska

2011

Piezīmes

Piezīmes