

VERONIKA TIRPÁKOVÁ

JAK ŽÍT NAPLNO i po šedesátce

AKTIVNĚ • ZDRAVĚ • FIT

 CPRESS



Jak žít naplno i po šedesátce

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Veronika Tirpáková
Jak žít naplno i po šedesátce – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

JAK ŽÍT NAPLNO i po šedesátce

VERONIKA TIRPÁKOVÁ

JAK ŽÍT NAPLNO i po šedesátce

AKTIVNĚ • ZDRAVĚ • FIT

OBSAH

Úvod	10
1. O stáří nejen jako o nemoci	17
2. Jak si udělat z obýváku malou diagnostickou laboratoř	31
3. Jak neudělat ve stáří rychlý krok do rakve	55
Příklad aerobního cvičení 65letého seniora v obýváku	64
4. SeniorFitnes	75
Silový trénink s jednoručními činkami	79
Cviky na posilování svalů dolních končetin	80
Cviky na posilování svalů horních končetin	84
Silový trénink s expandérem	92
Cviky na posilování svalů horních končetin	94
Cviky na posilování svalů dolních končetin	100
Koordinační trénink na BOSU a naboso	105
Koordinační trénink na fitballu	124
5. Plán do stovky	147
Tečka závěrem	145
O autorce	158

*„Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří
a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“*

Johan Wolfgang Goethe

Úvod

Psal se rok 2009. S vlažným nadšením v rámci polovičného úvazku jsem začala pracovat na projektu *Mobilita ve stáří*. Upřímně, v mých 28 letech mě na projektu lákal převážně glanc přeshraniční vědecké spolupráce mezi Slovenskem a Rakouskem a renomé projektového partnera – Ludwig Boltzmann Institut ve Wilhelminenspital ve Vídni je totiž něco. Navíc jsem získala možnost zkoumat seniorský sval a v praxi uplatnit němčinu vydřenou na univerzitě. Wow efekt zafungoval. Během let jsem však dospěla k poznání, že v životě není nevyhnutelné dělat z vědy až tak velkou vědu.

Tenkrát jsem ještě opravdu netušila, že mě práce se seniory chytí za srdce a stane se mou vášní. Když dnes všem se záním vyprávím, jak je práce se seniory úžasná, zábavná, naplňující, obohacující, klepou si na čelo: „Jsi normální? Co z toho máš? Vždyť je to nezaplacená práce.“ Občas mě navíc přepadly otázky typu: Je vůbec normální, když se všichni starší snaží co nejvíc vyhledávat společnost mladších, protože je to omlazuje, že u mne je to naopak? Chci nedejbože předčasně zestárnout? Začalo mi vrtat hlavou, jestli jsem opravdu v pořádku, když ráda trávím čas na výletě k Mořskému oku ve Vihorlatských vrších se svými rodiči a 80letou sousedkou.

Všechny pochybnosti se rozplynuly v momentě, kdy se vynořila myšlenka postavit Centrum aktivního stárnutí a umístit pod jednu střechu všechny ty skvělé nápady, možnosti, aktivity, ke kterým nás věda přivedla. V podstatě nás k této myšlence přivedli samotní seniory. Ti, s nimiž jsme se v rámci menších vědeckých studií obvykle dvanáct týdnů potkávali, cvičili,



S rodiči, sousedkou a Hugem u Mořského oka
ve Vihorlatských vrších

zkoumali, ověřovali, kdeco vylepšovali a následně publikovali výsledky. Pak se naše cesty měly podle běžných společenských vzorců rozejít. Naštěstí zasáhla vyšší moc a senioři se na nás začali obracet s rozhořčením často hraničícím s pobouřením. Teď, když na vlastní kůži okusili pozitiva našich hokusů pokusů, se na ně vykašleme?

Příznávám, že se to neposlouchalo lehce. Hlavně s vědomím, že další „extra“ pohybové aktivity seniorů z kapsy grantového financování neutáhneme. Senioři však trvali na tom, že chtějí pokračovat a že si i připlatí. Krátkodobým řešením bylo, že jsme pro ně vyjednali několik hodin na plavárně, v pohybovém studiu nebo v posilovně. Když se pak zvěsti o komplexním pohybovém programu SeniorFitnes

dostaly za zdi sportovní fakulty, poptávka již vysoce převyšovala nabídku.

Opět jsme měli na stole problém a začali hledat záplatu na další díru, tentokrát kapacitní.

Idea kompetenčního centra pro pohybovou aktivitu, prevenci a podporu zdraví seniorů vznikla v těžce zakouřeném Marlon baru za dubovým stolem, v mém případě navíc s huspeninou na talíři. K dotažení této myšlenky jsem měla i osobní pohnutku. Když jsme se seniory prováděli pohybové aktivity v prostředí plném zapálených a na výkon orientovaných sportovců, ať už pedagogů, či studentů, cítila jsem se tam jako vetřelec. V jejich pohledech se zračily obavy z proměny sportovní fakulty v jakýsi geriatrický ústav. Byly však neopodstatněné.

Došla mi trpělivost stále dokola vysvětlovat, obhajovat, bránit se. S nadšením jsme se tedy pustili do procesu podání žádosti o nevratný finanční příspěvek. Nejdříve nás semlel přebyrokratizovaný systém a pak znova kolotoč vysvětlování, obhajování, dokládání. V prvním kole jsme skončili bez úspěchu. Centrum aktivního stárnutí jako kompetenční, vzorové centrum – nejdříve se to zdálo jako vynikající nápad. Vzápětí navigace v úřednických hlavách zapnula přepočítávání a zablikala kontrolka. Pozor! Senior v naší zemi rovná se ekonomicky nejslabší část populace. Z toho nebudou jisté výnosy a zisky. Nesolventní osoba v důchodovém věku bohužel není v oblasti sociální, zdravotní a preventivní péče z pohledu financování atraktivní.

Osobně mám chápání aktivního stárnutí geneticky, ale i výchovou zakódované jako využití potenciálu starších lidí ve prospěch nás všech. Naše společnost bohužel dosud nedokázala přinést systémové řešení pro volnočasové aktivity seniorů, jejich aktivní účast na trhu práce ani zapojení do komunitního života. Moc bych si přála, aby mí rodiče zakusili chuť a vůni třeba rakouského důchodového systému. Při hodnotovém nastavení společnosti se však obávám, že se toho jako důchodkyně nedožiju ani já. Zkrátka uctivý a vděčný přístup k šedinám dnes není „in“.

Projekt Centra aktivního stárnutí dočasně a částečně zaplépí díru v systému lokálně, nanejvýš regionálně. Ale co pak? Tolik můj pokus o geopolitickou exkurzi do seniorské problematiky ...

Druhý pokus o zprovoznění projektu Centra aktivního stárnutí ale vyšel a my jsme dostali požehnání utratit finance strukturálních fondů EU za něco smysluplného a v gerontologickém a geriatrickém segmentu velmi potřebného. Méně smysluplné mi připadaly průvodní ciráty kolem refundací, stavebního povolení, veřejných zakázek, které tlačily do pozadí odbornou práci. Ani nevím, kolikrát jsem v duchu litovala, že jsem se k tomu nechala přemluvit. Fakt, že čas potřebný pro získání povolení k výstavbě a zařízení dvoupodlažní budovy o rozloze 1 600 m², byl mnohem delší než samotné stavební práce, byl za hranicemi mého chápání. S větrnými mlýny se bojuje těžko.

Stejné pochybnosti se mě zmocnily po inženýrsko-geologickém průzkumu pozemku, na kterém se centrum mělo stavět. Po zkušebních vrtech tam zůstaly tři obrovské díry. Tenkrát mě v tom zoufalství napadlo, že kdyby se to nepodařilo, máme s mými dvěma kolegy aspoň předkopená pohřební místa.

Katastrofické scénáře se naštěstí nenaplnily a centrum, kde mohou senioři aktivně stárnout, se postavit podařilo.

Kapitola 1