Úcta k životu a k smrti. Úcta k starším a starým členom v rodine.

Valné zhromaždenie Organizácie Spojených národov vyhlásilo

**1. október** za **„Medzinárodný deň starších ľudí“**v rezolúcii 45/106 dňa 14. decembra 1990. Medzinárodný deň starších ľudí si pripomíname už 31 rok. Dôvodom bola neutešená správa o demografickom vývoji, ktorá skonštatovala, že populácia starne. Starnutie populácie so sebou prináša významné hospodárske a sociálne výzvy, tak pre vyspelé ako aj rozvíjajúce sa krajiny.

Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravé starnutie ako proces chopenia sa optimalizácie príležitostí pre fyzickú, sociálnu a duševnú pohodu počas celého života tak, aby sa predlžovala očakávaná dĺžka života prežitého v zdraví. Snaha minimalizovať negatívne a podporiť pozitívne vplyvy na organizmus nachádza svoj výraz v celoživotnej príprave na starnutie, ktorej cieľom je pripraviť jedinca na aktívnu starobu, pokiaľ možno v dobrom zdraví, v tvorivej pohode, v dôstojnom prostredí a sociálnom zabezpečení.

Jeden deň v roku si pripomíname zásluhy starších o náš dnešok, aby sme už na druhý deň zabudli a neuvedomili si, že to starším nestačí, že im patrí naša úcta po celý rok. Po celý rok by sme mali pomáhať riešiť ich sociálne, zdravotnícke, občianske i spoločenské problémy.

Nájdime si čas, vľúdne slovo, úsmev pre starších neustále, nie len počas októbra, aby sme dokázali, že človek je jednoducho človek. Nezabúdajme na tých, ktorí pre nás prinášali obete, pretože aj my raz budeme starí a budeme Príliš skorý odchod do dôchodku môže pôsobiť negatívne na kvalitu života, zdravotný stav a očakávanú dĺžku života. Na druhej strane prechod do dôchodku by mal byť postupný, so skracovaním pracovnej doby a preradením na menej exponované miesto, adekvátne vzdelaniu a zdravotnému stavu pracovníka. Zdravie starších ľudí ohrozujú najmä choroby srdca a ciev, nádory, rednutie kostí, úrazy najčastejšie spôsobené pádmi a rôzne psychické poruchy.

**Úcta k starším by mala byť samozrejmosťou či už v rodine, na pracovisku, v dopravných prostriedkoch, jednoducho všade. Starší človek je predovšetkým skúsený človek. Svojimi životnými skúsenosťami** si pripadať nepotrební. Veď staroba sa týka nás všetkých.

Zdravé starnutie sa dotýka všetkých zložiek nášho života: telesnej, duševnej, spoločenskej aj duchovnej. Každému z nás každý deň, pribúdajú roky, čo sa začalo ešte pred našim narodením. Je to proces prirodzený a tešme sa, ak sme mali šťastie dožiť sa vyššieho veku. Ohliadnime sa okolo seba, komu by sme mali prejaviť úctu a potešenie, či podať pomocnú ruku…

**V záujme zdravého starnutia**

* udržujte primeranú telesnú aktivitu, cvičte, prechádzajte sa v prírode, vykonávajte práce v domácnosti a v záhradke
* konzumujte stravu bohatú na vlákniny (ovocie, zelenina, celozrnné výrobky)
* obmedzte živočíšne tuky a solenie
* udržujte si primeranú telesnú hmotnosť, ak máte nadváhu – znížte ju

**V záujme prevencie chorôb**

* dodržujte správnu životosprávu, žite prirodzene podľa svojich individuálnych potrieb
* navštevujte lekára v pravidelných intervaloch
* navštevujte poradne zdravia

Celoživotné dodržiavanie zásad správnej životosprávy sa vám odmení i v aktívnom prežívaní staršieho veku.

**"Ako sa ty k ľuďom máš, tak sa ľudia k tebe majú."**

Hovorí staré známe príslovie. My sme dospelí - slobodní ľudia, môžeme si vybrať, ako sa budeme správať, aj do akej miery budeme tolerovať, ako sa k nám niekto iný správa. Osobitnou kapitolou sú ale deti a starí ľudia.

V prípade detí sme tu totiž my, ktorí by mali nielen zasiahnuť, ale najmä ísť príkladom a viesť ich k slušnosti. A tiež k trpezlivosti a úcte voči starým, chorým a slabým ľuďom zvlášť.

**Lebo pravdou je, že starý či chorý človek nie je spomalený preto, že sa mu nechce, ale preto, že mu ten pohyb už nejde tak rezko, ako nám.**

Generácia sklonených hláv s pohľadom neustále zapichnutým v mobile im je cudzia ako iná vesmírna galaxia. A je im z toho smutno. Nie je s kým prehovoriť, nie je s kým žiť, s kým zdieľať čokoľvek z bežného života...

Dnešná doba je pre starkých naozaj veľmi krutá. Viac-generačné domy sa pomaly, ale iste vytrácajú, každý chce byť sám, nemáme na nič čas, a tak sú mnohí celé dni sami, opustení, donekonečna sa vracajú len k spomienkam. V tom lepšom prípade doma, v tom horšom v nemocnici. Ich pocit nepotrebnosti na tomto svete sa s každou neprístojnou reakciou cudzích aj blízkych len viac prehlbuje.

## Naučme deti, ale aj seba, brzdiť svoje reakcie

Ak nemáte chuť na charitu či otvorenú pomoc, je to škoda, ale tak dobre. No buďte aspoň slušní. Buďte ľudskí.

Spomaľte, tolerujte starobu a vážte si múdrosť starších ľudí, roky i spomienky, ktoré majú za sebou a veďte k tomu naše deti - nečakajte, kým sami spoznáte, ako veľmi je to pre spoločnosť, aj vaše srdce dôležité.

**Možno by ste sami boli prekvapení, ako málo stačí človeku ku šťastiu a vám k dobrému skutku.**