

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

<https://www.greatermanchester-ca.gov.uk/media/3842/keeping-well-this-winter-final-19-nov-20.pdf> in <https://www.youtube.com/watch?v=1RCmHqTL0vA>

MANCHESTER – OHRANIMO DOBRO POČUTJE POZIMI

O starosti prijaznem Manchesteru in njegovem unikatnem pristopu, s katerim ustvarja dobre razmere za staranje, smo v preteklosti že pisali. Odbor starosti prijaznega Manchestra je v novembru 2020 pripravil priporočila za ohranjanje dobrega počutja (telesnega in duševnega) v zimskem obdobju in s tem opozoril na daljše časovno obdobje, v katerem moramo biti še posebej pozorni na svoje zdravje. Letošnjo zimo je to še toliko bolj pomembno zaradi razširjenega korona virusa. Knjižica *Keeping well this winter* je pripravljena za starejše ljudi in z zbranimi informacijami dosega tudi tiste, ki ne uporabljajo računalniške tehnologije. V nadaljevanju predstavljamo ključna priporočila iz knjižice.

SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE (MIND MATTERS)

V knjižici je veliko pozornosti namenjeno skrbi za duševno zdravje. Avtorji priporočajo, da v obdobju velikih sprememb ostanemo povezani s svojimi družinami, prijatelji, sosedi in znanci ter jim povemo, kako se počutimo. Pogovori in deljenje izkušenj nas namreč bogati, saj tako vemo, da nismo sami. Telefonske številke si lahko zabeležimo in jih imamo vedno pri roki. Naše sogovornike lahko vprašamo za

nasvet ali pomoč pri nakupih in drugih opravilih.

Avtorji opozarjajo, da kljub spreminjenim okoliščinam ohranjamo naše vsakdanje aktivnosti in si jih zabeležimo v koledar ali dnevnik. Priporočeno je, da za vsak dan načrtujemo dejavnosti, ki so nam v veselje. Med svoje dejavnosti lahko vnesemo tudi kakšno novo ali pa se naučimo novih veščin. O tem se pogovarjamo s svojimi prijatelji oziroma zabeležimo v dnevnik. V naših mislih in pogovorih se osredotočimo na tisto, kar je v naši moči, da spremenimo. Ne poslušamo in se ne pogovarjamo le o slabih novicah iz medijev; pozorni smo na to, da so novice, ki jih spremljamo, preverljive. Ko teža dogajanja sproži v nas negativna občutja, na to odgovorimo pravočasno. Pogosto lahko pomaga že to, da se umirimo, globoko dihamo in druge dihalne vaje in seveda pogovor. Ni potrebno, da težave rešujemo sami; prav je, da se v težkih situacijah obrnemo na pristojne strokovne službe in organizacije.

FINANČNE ZADEVE (MONEY MATTERS)

V naslednjem sklopu priporočil avtorji opozarjajo na prevare in goljufije, s katerimi se srečujemo predvsem pri spletnem nakupovanju, storitvah, ki zahtevajo naše osebne podatke in bančne račune ter pri nepričakovanih telefonskih klicih in obiskih. Zavarujemo se tako, da vedno vprašamo za identifikacijsko kartico, račun, uradno pismo itd. Sumljive klice prekinemo,

vrat neznancem ne odpiramo, le pripremo ali po možnosti uporabimo kukalo.

Poleg tega je smiselno, da smo obveščeni o solidarnostnih in drugih finančnih dodatkih, do katerih smo upravičeni in jih lahko koristimo.

VEČ GIBANJA (*MOVING MORE*)

Zimski čas in epidemija koronavirusa je za mnoge obdobje, ko se manj gibamo in več časa preživimo doma. V knjižici je izpostavljen pomen redne telesne aktivnosti za ohranjanje moči, stabilnosti in fleksibilnosti, ki so nujne za opravljanje vsakdanjih opravil. Telesna aktivnost tudi izboljšuje našo imunsko odpornost, spanec, tek, prebavo, vzdržuje telesno težo in nas varuje pred padci in nekaterimi boleznimi. Če se ne moremo odpraviti ven na sprehod, lahko izvajamo vaje doma, ob odprtem oknu pa lahko dobro predihamo svoja pljuča.

Avtorji opozarjajo, da pred vadbo nujno preverimo našo telesno pripravljenost. Priporočajo, da imamo blizu oprijemalo, vodo in telefon, vadbo pa izvajamo v udobnih oblačilih.

Opisi vaj za stabilnost, fleksibilnost in moč sestavljajo precejšen del knjižice. Vaje so opisane po sklopih od ogrevalnih, glavnih in zaključnih vaj, pri vseh pa ima bralec na voljo vaje tako v sedečem kakor tudi v stoječem položaju.

PREHRANA (*KEEPING NOURISHED*)

Knjižica nas spomni, da je pravilna prehrana izrednega pomena za ohranjanje zdravja in imunskega sistema. Avtorji predlagajo, da posežemo po raznovrstni prehrani, pazimo na telesno težo in prekomerno uživanje alkohola, pijemo dovolj

vode itd. Dobro je tudi, da imamo doma ustrezno zalogo nepokvarljive hrane, ki jo je lahko pripraviti.

VARNOST NA DOMU (*SAFETY AROUND YOUR HOME*)

V tem poglavju priporočil je glavna pozornost namenjena padcem. Podrobno je navedeno, kaj lahko storimo, da preprečimo padce – skrbimo za primerno obutev, pospravimo navlako, ob katero bi se lahko spotaknili, nemudoma pobrišemo polite oziroma mokre površine, ob sebi imamo ročno svetilko za primer nočnega vstajanja itd. Za primer padca knjižica ponuja podroben opis, kako se najvarneje poberemo.

Knjižica na poljuden način opiše glavna področja, ki skupaj zagotavljajo kvalitetno soočanje z zimskim obdobjem. Poleg opisanih ukrepov ponuja tudi kratek seznam dnevnih ciljev, s katerimi za vsak dan lahko preverimo, ali smo že storili najnujnejše za ohranjanje splošnega dobrega počutja. Na seznamu ciljev so navedeni tudi nasveti za ohranjanje stikov, gibanje, prehrano, zapolnjevanje časa in ohranjanja dobre volje.

Poleg knjižice je odbor starosti prijaznega Manchestra pripravil tudi video posnetek, v katerem starejši prebivalci tega mesta opozarjajo, kako pomembno je, da pazimo drug na drugega tudi tako, da se nagovarjamo in zastavljamo vprašanja. Vprašamo o tem, kako se imamo, kako se imajo naši domači, kaj smo danes jedli, ali je naše stanovanje dovolj toplo in dobro ogrevano, smo se danes že naužili svežega zraka, kako se spopadamo z vsem, kar se dogaja okrog nas itd.

Avtorji so pripravili gradivo, ki poljudno in preprosto predstavi, kako lahko

človek celostno poskrbi za svoje zdravje. Napotki in priporočila vključujejo telesne, duševne, sožitno-socialne in razvojne razsežnosti človeka. Knjižica je uporabna skozi vse leto, predvsem pa jeseni in pozimi, ko večkrat zbolimo za prehladi, gripo in smo tudi sicer pogosteje v slabem razpoloženju. Posameznika opolnomoči, da poskrbi za svoje dobro počutje, hkrati pa mu posreduje obstoječe možnosti in vire pomoči, na katere se lahko obrne. Podobno gradivo s skrbnim popisom kontaktnih informacij bi bilo priporočljivo oblikovati tudi v slovenskem prostoru in tako ponuditi informacije na enem mestu in vsem na voljo. Pri pripravi bi bilo smiselno vključiti tudi priporočila za duhovno in eksistencialno razsežnost človeka, ki tu nista bili zastopani, a sta nujni pri skrbi za naše splošno zdravje.

Katja Polc

DOBER SOSED JE NAJBOLJŠA ŽLAHTA

Zgodilo se je v Senožetih.

Nočilo se je že. Iz bližnjega hleva na koncu vasi so se slišali klici. Na pomoč! Pomagajte! Stokanje je slišal bližnji sosed, ki je odhajal krmit živino. Pohitel je v hlev, od koder so prihajali glasovi. Na tleh je ležal skoraj osemdesetletni sovaščan. Sosed je poklical na pomoč še druge.

Nesrečnika so z rešilcem odpeljali v bolnišnico, kjer so ga uspešno operirali.

Kaj pa zdaj? Možakar nima bližnjih sorodnikov. Vaščani niso odnehali. Ženske so pospravile in počistile hišo, oprale perilo. Sosed mu še vedno krmit živino in kuri peč.

Možje so našagali drva, ženske so jih zvozile in zložile pod streho. Vaški mizar mu je naredil klopco in varen izhod iz hiše.

Hrano dobiva iz doma upokoјencev. Večkrat ga obiščejo negovalke.

Snožechani stopijo skupaj tudi ob bolj veselih dogodkih. Ob novoletnih praznikih okrasijo vas z lučkami in okraski, naredijo velikega snežaka iz senenih bal. Tu odrasli vključijo tudi otroke.

Ko še niso bila prepovedana druženja v lokalih, so odšli na skupno kosilo v gostilno Hram. Tam so se obdarovali s skromnimi darili in v miru poklepetali.

V delovne akcije in praznovanja vključijo tudi novopriseljene prebivalce in otroke, kar je še posebej pohvalno. Če kdo ne more do zdravnika ali trgovine, poskrbijo tudi za to.

Zgledujmo se po njih!

Ko si zdrav, ne veš kako pomembna je sosedska pomoč, ko pa zboliš, dojameš, kaj pomeni, če ti sosedje zakurijo, ti prinesejo toplo juho, sveža jajčka, zelenjavo, če te pokličejo po telefonu, potrkajo na okno, te vprašajo, če kaj potrebuješ. Take pozornosti nam starejšim v teh korona časih pomagajo in polepšajo dan. Jaz sem te pozornosti od sosedov doživela in sem neizmerno hvaležna za vse in vsem.

Snožechani nimajo nobenih dolgotrajnih sestankov, nobenega plačanega funkcionarja, imajo pa zavest, da je sosedska pomoč najhitrejša.

Posnemajmo jih, lažje in lepše nam bo. Mladi se učijo od nas!

To izkušnjo nam od prednikov posredujejo tudi slovenski pregovori:

Med dobrimi sosedi je dobro živeti in lepo umreti.

Sosed soseda potrebuje, pa če je še tako bogat.

Dobri sosedje z veseljem dajejo.

Božena Prestor, Šentlambert nad Zagorjem