

Piotr Łącki

# Żyj pełnią życia!

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

Wrocław 2015

© Copyright by Piotr Łącki 2015

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

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

**Autor rozdziału prawnego:** Kamil Cieżkowicz

**Projekt okładki:** Agnieszka Oślak

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

**Elementy graficzne:** Maria Narewska, Agnieszka Oślak

**Korekta:** Małgorzata Budzińska, Zofia Kortas

**Wydawca:** Better Future

**Druk:** Wrocławska Drukarnia Naukowa PAN




**Nakład:** 1000 egz.

**ISBN:** 978-83-943110-0-1

Książka dostępna za pośrednictwem strony internetowej: **[zyjpeIniazycia.pl](http://zyjpeIniazycia.pl)**

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

# Spis treści

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



## **Rozdział 4.**

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



## **Rozdział 5.**

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




## **Rozdział 6.**

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



## **Rozdział 7.**

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

# Wstęp

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

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

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

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

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

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

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

Życzę przyjemnej lektury!

Piotr Łącki





## **Rozdział 2.**

### **Unikanie chorób i niesprawności związanych z chorobami**

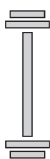
#### **W tym rozdziale dowiesz się:**

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

## 2.1. Jak zmienia się nasze ciało i czego potrzebuje

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





**Jak zacząć się ruszać?**

## **DEKALOG SPRAWNEGO SENIORA**

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

W tym celu skonsultuj się z lekarzem.

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

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

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

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

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

To wystarczy, aby utrzymać sprawność fizyczną.

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

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

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

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

## **7. Dbaj o różnorodność aktywności fizycznej.**

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

## **8. Zadbaj o bezpieczne środowisko.**

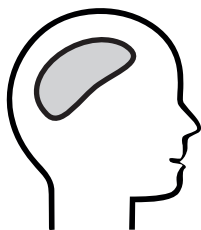
## **9. Pij dużo płynów.**

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

## **10. Zaráż sąsiada!**

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

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



## **Rozdział 4.**

### Utrzymanie sprawności umysłowej

#### **W tym rozdziale dowiesz się:**

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

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

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

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

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

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

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

• **Wykreśl wyraz, który nie pasuje**

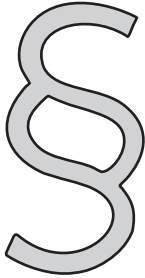
- |          |         |          |            |
|----------|---------|----------|------------|
| woda     | wiadro  | rzeka    | stół       |
| stońce   | upał    | wilgoć   | żar        |
| lampa    | stoik   | żarówka  | przewód    |
| doniczka | roślina | spodenki | ziemia     |
| grzejnik | piec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

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

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



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



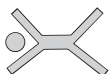
## **Rozdział 6.**

### Senior w świecie przepisów prawnych

#### **W tym rozdziale dowiesz się:**

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

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



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

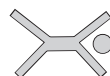
Koniec podróży jest zawsze początkiem nowego wyzwania. Jako „absolwent” tej książki jesteś obecnie bardzo dobrze wyposażony w wiedzę i umiejętności potrzebne do prowadzenia aktywnego życia. Wierzę, że te informacje będą bodźcem do dalszych zmian w Twoim życiu. Jakie one będą? Zależy od Ciebie. Trzymam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

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

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

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

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



## ŻYJ PEŁNIĄ ŻYCIA! to:

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

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



cena 24,99

ISBN 978-83-943110-0-1



9 788394 311001