

Gibajmo in migajmo s Šolo zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je 7. aprila leta 1950 prvič razglasila Svetovni dan zdravja. O pomenu zdravja danes ljudje veliko več vedo in si tudi prizadevajo, da bi ga čim dlje ohranili. Načinov za to je več, od teka in rekreacijske hoje do planinarjenja, plavanja in telovadbe. V raziskavi »Staranje v Sloveniji« (o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije) je Jože Ramovš s sodelavci poiskal odgovore na bistvena vprašanja staranja, s poudarkom na kvalitetno staranje. Staramo se kratko malo že od rojstva – se pravi, da je staranje nekaj povsem naravnega. Raziskave kažejo, da je gibljivost pomemben pogoj za samostojno življenje in ohranjanje socialne mreže v starosti. Pri tem Jože Ramovš izhaja iz spoznanj celostne antropologije, da so enako kot telesna gibljivost pomembne tudi druge »gibljivosti«, kot so to duševna, duhovna, socialna, razvojna in bivanjska. Vse sestavljajo svojevrstno celoto in druga drugo krepijo. In kaj pravi omenjena raziskava? Nad 50 let stari prebivalci Slovenije morajo prehoditi povprečno 15 stopnic, da pridejo do svojega stanovanja. Več kot polovica jih živi v višjih nadstropjih, zelo malo jih ima dvigalo. Polovico žensk nima voziškega izpita. Ti podatki kažejo usodne ovire za gibljivost v starosti. Poleg tega navaja avtor tudi druge zanimive izsledke raziskave: »... tisti, ki so navajeni iti peš po opravkih v okolici do 1 km, kažejo bistveno višje uspehe tudi pri vseh drugih navadah zavestne skrbi za krepitev lastnega zdravja. Tisti, ki se običajno po opravkih v okolici do 1 km peljejo, pa so bistveno pogostejše odgovarjali, da z ničemer zavestno ne skrbijo za krepitev svojega zdravja. Hojo lahko jemljemo kot osnovno obliko krepitve zdravja in vadbe za ohranjanje gibljivosti na stara leta. Analiza je potrdila tudi sorodna raziskovalna spoznanja, da tisti, ki se redno gibljejo, manj pozabljajo, imajo manj tesnobe, počutja, nemira, otožnosti, osamljenosti in manjkrat doživljajo, da je vse nesmiselno.«

Gibanje je ena osnovnih človekovih sposobnosti, ki mu omogoča samostojno življenje in skrb o sebi in o drugemu. Gibalna sposobnost pa se ne ohranja sama po sebi. Z leti in ob sodobnem načinu življenja, ki podpira sedenje za računalnikom ali televizijo, se naša mišična masa zmanjšuje. Poškodbe ali druge bolezni pa kaj hitro človeka priklenejo na posteljo za krajši ali daljši čas in mnoge običajne reči nenadoma postanejo neizvedljive brez tuje pomoči. Povratek v normalno stanje gibljivosti je odvisno predvsem od naše volje, a tudi pomoči družine in fizioterapevtov. Takrat se najbolj zavemo, kako dober mehanizem je naše telo in kaj vse zmore, ko je zdravo. Da pa bi ostalo v dobri kondiciji je potrebno zanj kaj storiti.

Redna vadba je nekaj, kar potrebujemo vsi – mladi in stari. Metoda 1000 gibov Nikolaya Grishina, ki jo zdaj izvaja že tri tisoč članov Društva Šole zdravja, skrbi za vsakdanje razgibavanje sklepov in mišic celega telesa. Po ogrevanju se začnejo vaje za roke in ramenski obroč – najprej razgibamo dlani in zapestja, potem so na vrsti vaje za roke in ramena. Vaje za vrat se izvajajo počasi, saj veliko ljudi ima težave z vratnimi vretenci zaradi slabe drže. Temu sledijo vaje za trup in noge, za zaključek pa se razmigajo še stopala. Vsak dela po svojih zmožnostih, ki se ob redni vadbi izboljšujejo iz dneva v dan. Tisti, ki živijo blizu obale, se sprostijo s hojo v morju. Ko se obvezne vaje končajo, pride na vrsto pozdrav soncu in petje – hvalnica lastnemu telesu, ki nam tako dobro služi in tudi hvalnica novemu dnevu v katerega vstopamo vedno dobre volje. Saj veste, dobra volja je najboljša! Ob vsakodnevnem jutranjem izhodu pa imamo priliko, da sledimo menjavi letnih časov in spremembam v naravi. Metoda 1000 gibov se izvaja vse delovne dni v tednu, ne glede na vreme, a vedno zjutraj, ob dogovorjeni uri. Po vadbi pride na vrsto vsakodnevno druženje ob kavici ali kar tako, da se izmenjajo novi recepti ali šale. Društvo organizira tudi počitnice in potovanja, člani se vključujejo v različne akcije v lokalnem okolju, v pevske zборе in podobno.

Svetovni dan zdravja je tudi priložnost, da razmislimo kako preživljamo svoj prosti čas in ali dovolj naredimo za svoje dobro počutje, kar tlakuje pot do dobrega telesnega in duševnega zdravja. Depresija, malodušnost in strahovi so pogosti spremljevalci sodobnega človeka, ki se jim je najlažje izogniti z redno telesno aktivnostjo in z ohranjanjem socialnih stikov. Društvo Šola zdravja vas vabi v svoje vrste in če greste kdaj mimo družčine v oranžnih opravah, ki kje na zelenici telovadi, se ji pridružite in poskusite potelovaditi še vi. Včasih je ta prvi korak dovolj, da se odprete nečemu novemu, kar še niste poznali.

Mimi Šegina

3.4.2017