

## KOMISJA ERGONOMII WIEKU PODESZŁEGO POLSKIEJ AKADEMII NAUK ODDZIAŁ WE WROCŁAWIU

Książka pt. „Mobilny Senior. Jak dobrze się zestarzeć?” jest pracą zbiorową, opracowaną przez uznanych specjalistów w danej dziedzinie, która znakomicie wpisuje się w proklamowaną przez ONZ Dekadę Zdrowego Starzenia.

Analiza trendów demograficznych wskazuje, że jesteśmy starzejącym się społeczeństwem, przy czym w Polsce dynamika procesu starzenia jest większa niż w pozostałych krajach europejskich. Jednak, biorąc pod uwagę coraz dłuższe życie oraz możliwości medycznego i społecznego wydłużania się aktywności seniorów, można stwierdzić, że starzy ludzie są obecnie biologicznie młodszy niż w przeszłości. Według ONZ początek starości w społecznym i socjologicznym znaczeniu w ostatnich latach uległ przesunięciu z 60. do 65. roku życia, a z czasem granica starości zapewne ulegnie dalszemu wydłużeniu. Taki kierunek zmian wymaga zupełnie innego spojrzenia na starzejące się społeczeństwo.

Wychodząc naprzeciw potrzebom seniorów Autorzy przygotowali książkę, która jest opracowaniem aktualnej wiedzy na temat starzenia, z uwzględnieniem faktu, że jest to wielowymiarowy proces zmian na

płaszczyźnie fizycznej, psychicznej oraz funkcjonowania społecznego. Praktyczne porady zawarli w kolejnych rozdziałach o wiele mówiących tytułach:

- I.** Jak dobrze się zestarzeć?
- II.** Odżywianie seniora — co powinieneś wiedzieć?
- III.** Czynności życia codziennego.
- IV.** Autorski program prostych ćwiczeń podnoszących poziom sprawności ruchowej u osób starszych.

Już od I rozdziału tej książki nabieramy przekonania, że starość to naturalny proces, który może różnie przebiegać. Autorka tego rozdziału w ciekawy i przystępny sposób przedstawia teorie starzenia, podział na kategorie wiekowe i ich związek z dynamiką tego procesu w odniesieniu do poszczególnych narządów i układów ciała ludzkiego. Następnie zwraca uwagę czytelnika, że każdy może mieć ogromny wpływ na swoją przyszłość, a *na zdrową i szczęśliwą egzystencję w okresie wieku podeszłego zapracujemy całym wcześniejszym życiem*. Poprzez odpowiednie postępowanie i adekwatną do wieku zmianę trybu życia możemy zwolnić dynamikę procesu starzenia. Całość rozdziału wieńczy optymistycznie brzmiący podtytuł „Pomyślne starzenie się”, gdzie omawiane są warunki i wartości życiowe najistotniejsze z punktu widzenia seniorów.

W kolejnym rozdziale książki Autor omawia zasady zdrowego żywienia osób starszych, poczynając od niezdrowych nawyków żywieniowych i porad, jak je zmienić. Całości dopełnia piękna szata graficzna i wiele praktycznych tabel, które odnoszą się do chorób wieku podeszłego i sposobów zapobiegania im z zastosowaniem zasad zdrowego odżywiania, w tym planowania jadłospisów. W rozdziale poruszany jest też bardzo istotny temat, jakim są zasady nawodnienia organizmu, co zawsze stwarza duży problem u osób starszych z powodu subiektywnie osłabionej potrzeby pragnienia.

W III rozdziale książki został poruszony bardzo istotny temat, dotyczący problemów życia codziennego osób w wieku senioralnym, a zwłaszcza upadków, w wyniku których mogą powstać poważne urazy włącznie z niepełnosprawnością i śmiercią. Według statystyk upadki znacznie częściej zdarzają się w warunkach domowych, w których czujemy się bezpieczni, a zatem mniej uważni. Autorzy przytaczają praktyczną listę zagrożeń czyhających na seniora we własnym domu, które można usunąć i zarazem zwiększyć bezpieczeństwo poruszania się w tej przestrzeni. W profilaktyce upadków wymieniają też odpowiednie obuwie, następnie zwracają uwagę Czytelnika, jak ważnym aspektem chroniącym przed upadkiem jest prawidłowa równowaga ciała i omawiają czynniki wpływające na jej utratę. Nie pozostawiają jednak seniorów z tym problemem samych sobie i podają zestaw praktycznych ćwiczeń usprawniających zmysł równowagi, a także poprawiających kondycję dłoni, które wg Autorów stanowią klucz do samodzielności seniora.

Kontynuacją tej tematyki, a zarazem zwieńczeniem całości jest rozdział IV, w którym Autorzy poprzedniego rozdziału przedstawiają autorski program ćwiczeń, podnoszących poziom sprawności ruchowej osób starszych.

Książka jest ciekawą i ważną pozycją na rynku wydawniczym, wypełniającą lukę w tym zakresie tematycznym. Ma wydźwięk poznawczy oraz praktyczny. Poznanie czynników wpływających na proces starzenia, wraz z propozycją konkretnych rozwiązań eliminujących zagrożenia życia codziennego, skutecznie minimalizuje niekorzystne skutki zdrowotne, co pozwala na zdrowe i szczęśliwe przeżycie jesieni życia. Publikacja uświadamia też, jak ogromny wpływ możemy my sami mieć na jakość naszej starości.

W opracowaniu omawianej pozycji Autorzy wykazali się profesjonalizmem, rzetelnością, wysokim stopniem naukowej wnikliwości oraz szeroko rozbudowanym aspektem praktycznym. Również

trudne tematy zostały opisane ciekawie i przystępnie, dzięki czemu czyta się je z lekkością, a całości dopełnia piękna szata graficzna. Z tego względu książkę gorąco polecam zarówno samym seniorom, jak i wszystkim, którym bliska jest idea zdrowego starzenia.

**Przewodnicząca Komisji Ergonomii Wieku Podeszłego  
Polskiej Akademii Nauk Oddział we Wrocławiu  
Dr hab. n. med. Anna Janocha, prof. PWr**