

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 9

08/09/2021 11:42, aktualizacja: 08/09/2021 14:24 | Zamieścił: Małgorzata Wielechowska, Autor: Małgorzata Wielechowska

Sposób na długowieczność



Autor: Fot. Małgorzata Wielechowska

Na Mazowszu mieszka aż 1,5 tys. stulatków. Jaki jest ich sposób na długowieczność? Kluczem są dieta, aktywność, a może miejsce, w którym żyją?

W lipcu minął wiek, odkąd na świat przyszedł bliźniaczki Stefania Kaczkowska i Weronika Kowalczyk, pochodzące z powiatu kozienickiego. Jak to zrobiły, że ciągle są w dobrej formie?

– Oprócz miłości w rodzinie, ważna jest fizyczna praca i zdrowa dieta – mówi krótko pani Stefania z Kępeczek.

W zgodzie z naturą

Podobnie, jak siostra, całe życie poświęciła rodzinie i pracy w gospodarstwie. Do dziś uprawia piękne kwiaty, na które z zachwytem spoglądają sąsiedzi. Choć ma 100 lat, chwyta za motyczkę i usuwa chwasty. Energii nie brakuje też jej siostrze, która mieszka dziś w Psarach. Zawsze lubiła robótki ręczne i dużo pracowała. Życie spędziły na wsi i żyły zgodnie z jej rytmem.

– Jadałyśmy to, co było: sezonowe owoce, warzywa, a zimą przetwory – wymienia Stefania Kaczkowska.

Dodaje, że gospodynie były dawniej samowystarczalne: – Przez cały rok same robiły masło, piekły chleb, ciasta, smażyły pączki, a nawet kasze i mąkę same robiłyśmy – wspomina stulatka. – Dziś wszystko można kupić i wiele osób z tego korzysta, ale nie są to zdrowe produkty, bo pełne sztucznych składników.

Jej sąsiedzi mówią, że – odkąd pamiętają – pani Stefania zawsze zdrowo się odżywiła.

Stulatka wskazuje również, że dawniej w każdym gospodarstwie były zwierzęta: kury, kaczki, indyki, perliczki, świnię, krowy, a dzięki nim jajka, mleko, mięso. Niektórzy mieli też pszczoły i miód, a żeby zbiory były większe – również sady. Warzywniaki z własnymi marchewkami, fasolą, buraczkami czy ogórkami były podstawą. Życie płynęło wolniej, w zgodzie z naturą. A i powietrze było lepsze.

Ciekawość świata

Na ten aspekt zwraca uwagę również Maria Farin z Warszawy, która setne urodziny obchodziła w czerwcu.

– Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, bardzo pomaga – twierdzi seniorka.

Ćwiczy dwa razy w tygodniu, razem ze znajomymi, z którymi przebywa w domu seniora.

– To głównie ćwiczenia rozciągające – podkreśla i dodaje, że zawsze była aktywna.

Codziennie się gimnastykowała, minimum pół godziny. Dzięki temu jest w dobrej formie.

– Ja jeszcze chodzę o własnych siłach i naprawdę nieźle funkcjonuję. Natomiast większość ludzi, z którymi mieszkam, porusza się na wózkach – mówi pani Maria, która, jak twierdzi, wiedzie spokojne, usystematyzowane życie. Wstaje o 7.00, sama wykonuje poranną toaletę.

– Po południu jestem już zmęczona, wtedy muszę odpocząć. Ale codziennie staram się choć na godzinę wyjść na zewnątrz. Zawsze bardzo lubiłam spacerować, ale i zwiedzać. Podróże to moja największa pasja – mówi z uśmiechem. – Chciałabym nadal jeździć po całym świecie. Tego bardzo żałuję, że już nie mogę.

Choć była niemal w każdej części globu, wciąż jest wiele miejsc, które jeszcze chciałyby zobaczyć albo do nich powrócić, szczególnie Afryka, południowa Ameryka.

– Żaden kraj nie jest taki, że można wszystko od razu zobaczyć. Zawsze zwiedza się powierzchownie. Dobrze jest pojechać po jakimś czasie do tego samego miejsca. Przypomina się to, co było i poznaje się nowe rzeczy – uważa stulatka.

Zainteresowania różnego rodzaju to – jej zdaniem – kolejny ważny czynnik determinujący długi żywot. Stan fizyczny to jedno, a psychiczny to drugie.

– Podróżowanie rozwija psychikę, bo poznaje się ludzi, miejsca, miasta, państwa. Trzeba dużo czytać i uczyć się, zwłaszcza języków. To bardzo pomaga w stymulowaniu pamięci i rozwijaniu intelektu. Tego sama doświadczyłam – zapewnia pani Maria, która pracowała jako nauczycielka. Zna angielski i niemiecki. – Porozumiem się w tych językach, ale nie używam ich od lat. I z wiekiem trudniej przychodzi budowa zdania.

Twierdzi, że jej pokolenie ma lepszą pamięć, gdyż w szkole podstawowej kiedyś uczyło się bardzo dużo pamięciowych tekstów i znacznie więcej czytało.

– Uczyliśmy się na pamięć ogromnych fragmentów różnych dzieł. Przez to ćwiczyliśmy umysł. Do tej pory pamiętam niektóre cytaty – podkreśla seniorka i zaznacza, że znajomość języków przydała się również w podróżach, podczas których poznała mnóstwo ciekawych osób. – A przecież kontakt z drugim człowiekiem to kolejny czynnik, który wpływa na jakość i długość naszego życia – puentuje.

Dobre towarzystwo

Socjolog Krzysztof Martyniak, który prowadzi m.in. badania nad seniorami, uważa, że nie ma nic ważniejszego niż relacje społeczne.

- Często nie zdajemy sobie sprawy, jak istotne są: kwestia czucia się potrzebnym, bycia częścią wspólnoty, rodziny, społeczności lokalnej, a także pytanie o zdrowie czy imię wnuczka
- wskazuje ekspert.

I dodaje, że człowiek – nawet jeśli jest odosobniony – musi się czuć przydatny i ważny: być odwiedzany, zapraszany.

- Duch społeczny jest najbardziej witalnym w życiu seniorów – przekonuje.

Socjolog wspomina, że pandemia uświadomiła wszystkim, a szczególnie osobom starszym, że relacje międzyludzkie są kluczowe dla zachowania równowagi psychicznej.

- Gdy rozmawiałem z seniorami po pierwszym i drugim otwarciu covidowym, widać było wielką tęsknotę za spotykaniem się, powiedzieli nawet, że chcą się spotykać, ryzykując zdrowie, byle tylko nie zwariować psychicznie i nie być ciągle zamkniętym. Bo to ich prędzej zabije niż COVID-19 – mówi Krzysztof Martyniak.

Rodzina

O relacje rodzinne zawsze dbały bliźniaczki z okolic Kozienic. Wspierały się, przeżywały ważne wydarzenia, ale i codzienność. Razem świętowały też setne urodziny w gronie dzieci, wnuków i prawnuków.

- Od urodzenia łączyła nas wyjątkowa więź i byliśmy sobie bliskie. I tak jest do dzisiaj – podkreśla Stefania Kaczkowska.

Pani Maria dodaje, że obecność bliskich zawsze była dla niej kluczowa.

- To cudowne uczucie wiedzieć, że jest się dla kogoś ważnym, jest się potrzebnym, jest ktoś, kto o mnie myśli, pamięta, dzwoni i mogę z każdą sprawą się do niego zwrócić – mówi stulatka i zaznacza, że choć mieszka w domu seniora, cały czas ma kontakt z najbliższymi.

Na szczęśliwe i długie życie, jej zdaniem, wpływa też udane małżeństwo.

- Miałam wyjątkowego męża. Kulturalny i pełen szacunku – to dla mnie ważne. Niestety, krótko byliśmy razem, tylko 25 lat. To był najpiękniejszy, najlepszy okres w moim życiu – mówi z sentymentem. Dodaje, że trudno było wypełnić pustkę, ale na szczęście miała towarzystwo, częstych gości i dużo spotkań z koleżankami. – Nie chciałam drugiego męża.

Idąc tym tropem, szansę na długie życie mają Kazimiera i Damazy Kalińscy ze Strubin (gm. Płońsk). Ze sobą są od prawie 70 lat – najdłużej w okolicy. Twierdzą, że razem jest łatwiej. A wiele ze sobą przeżyli, mają też podobne doświadczenia związane z wojną, w której zginęło wielu ich bliskich.

- To był najstraszniejszy czas – mówi pani Kazimiera.

Niejednokrotnie musieli uciekać, ukrywać się w piwnicy, ale też opatrywać żołnierzy, pomagać im, karmić.

- Nigdy nie było wiadomo, kto i po co załomocze do drzwi – wspomina pan Damazy, któremu ojca w 1943 r. Niemcy zabrali z dnia na dzień, a po jakimś czasie okazało się, że zginął na Majdanku.

- Po wojnie też nie było lekko, ale pomału wszystko wracało do normy. Można było zająć się gospodarstwem i mieszkać spokojnie na wsi. Choć żyliśmy skromnie, byliśmy szczęśliwi, bo byliśmy razem. Owszem, zdarzały się kłótnie, jak to w małżeństwie, ale zawsze kończyliśmy dzień pogodzeni – opowiadają seniorzy. – Zawsze mieliśmy dobrych sąsiadów i rodzinę. Chciało i chce się żyć. Dziś, mimo wieku, nadal dobrze się trzymają.

Zahartowanie

Lekarz i radny województwa Paweł Obermeyer tłumaczy, że osoby, które przeżyły np. czasy wojenne, są bardzo silne.

- To pokolenie, nieładnie mówiąc, przeszło drogę naturalnej selekcji. Ci ludzie, na etapie młodszych lat, przeżyli wiele niebezpiecznych chorób, choć nie mieli dostępu do technologii medycznej. Często nie mogli korzystać z takich dobrodziejstw jak antybiotyki czy szczepienia. W związku z tym mają silne organizmy, na pewno silniejsze od młodszych.

Medyk dodaje, że generalnie długość życia rośnie, co jest nie tylko efektem zmiany stylu życia (bardziej o siebie dbamy, zwracamy uwagę na ruch i odpowiednią dietę, częściej wypoczywamy), ale również postępu medycyny, lepszej i szybszej diagnostyki oraz dostępu do leków czy zabiegów.

- Dawniej, w razie np. złamania kości szyjki udowej, człowiek był zmuszony do leżenia w łóżku i skazywany na powikłania, co dla starszych kończyło się dramatycznie. W tej chwili ludzie są operowani planowo i na ostro w przypadku takich złamań i uruchamiani w pierwszej, drugiej dobie. Większość z nich przeżywa te urazy. Tak samo jest z wieloma schorzeniami: zawałem serca, udarem, chorobami nowotworowymi – wymienia doktor.

Ekspert zwraca też uwagę, że nieprzypadkowo u podstawy piramidy zdrowia znajduje się ruch.

- Jest najważniejszy – podkreśla. – Dopiero potem są warzywa, owoce, węglowodany czy mięso.

Zgadza się z tym również stulatkowie.

- Nasze pokolenie jest bardziej zahartowane, bo byliśmy wychowani w warunkach trudniejszych. Posiłki może nie były tak wyszukane jak obecnie, ale zdrowsze – nie było tylu konserwantów. Przechodziliśmy też okresy, kiedy byliśmy niedożywieni. Nasze organizmy nie potrzebują tak dużo i dlatego nie są obciążane – wyjaśnia pani Maria, która zaleca też, by nie dopuszczać do otyłości. A ruch to najlepsze lekarstwo.

Kazimiera Kalińska dodaje, że jej pokolenie jest przyzwyczajone do aktywności, zwłaszcza że dawniej nie było tylu udogodnień, jak choćby komunikacja czy sprzęty rolnicze.

- Dzięki temu, że całe życie byliśmy w ruchu, wciąż dopisuje nam zdrowie. By dotrzeć do szkoły, pokonywaliśmy wiele kilometrów pieszo bądź na rowerze. Pracując na roli, też nie mieliśmy łatwego życia.

Otwartość na nowe!

Dziś stulatkowie ochoczo korzystają ze współczesnych udogodnień. Tak było np. w przypadku jednego z najdłużej żyjących i czynnych aktorów, Witolda Sadowego (zmarł w ub.r.).

– Jak sobie często myślę o Witoldzie tak, że przeżył wojnę, widział to miasto po prostu w gruzach. Stracił w czasie powstania brata, zginął wtedy jego tata. I nagle... od takich czasów przechodzi do takich, gdzie mamy komputery, komórki. I on w tym wszystkim się odnajduje – na antenie Dzień dobry tvn

„Witold Sadowy – aktor skończył 100 lat i nadal pracuje. To jego recepta na długowieczność?”, dziendobry.tvn.pl, 18.01.2020. 1

powiedziała z uznaniem Lidia Sadowa. Aktor nawet po ukończeniu 100 lat był aktywny, pisał książki, recenzje, bywał na premierach teatralnych.

Niektórzy seniorzy, przechodząc na emeryturę, często zaczynają nowe życie!

– Na Mazowszu jest duża grupa osób starszych, które pozostają bardzo aktywne. To słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku, związani z organizacjami pozarządowymi, społecznicy, zaangażowani w działalność na rzecz seniorów, ale też najbliższego otoczenia – wymienia Krzysztof Martyniak. Podkreśla, że w przestrzeni publicznej widać coraz więcej seniorów: wśród nich np. politycy i dziennikarze.

Właściwa opieka

Wśród najpotrzebniejszych specjalistycznych świadczeń medycznych na Mazowszu jest dziś opieka długoterminowa nad osobami przewlekle chorymi, starszymi

„Badania mieszkańców województwa mazowieckiego. Raport dla Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego” z czerwca br., oprac. ARC Rynek i Opinia Sp. z o.o.2

– Najlepsza opieka jest w domu, ale nie zawsze rodzina może sobie z pacjentem poradzić. Bywa, że wymaga specjalistycznej opieki. Przykładowo, by chory nie miał odleżyn, najlepiej, gdy ma do dyspozycji łóżko szpitalne z materacem przeciwodleżynowym, a nie tapczan w domu, bo to dla niego szkodliwe – mówi medyk. Tłumaczy, że takie instytucje, jak domy pomocy społecznej, są bardzo potrzebne. I wspomina, że sam ponad 20 lat temu zakładał hospicjum domowe, czyli zespół opieki paliatywnej-domowej. – Opieka długoterminowa to bardzo ważny obszar. Są osoby, które mają np. zakończony proces leczenia onkologicznego i w zasadzie nie bardzo można im już pomóc, tj. wyleczyć. Natomiast pomoc medyczna, lekarska, pielęgniarska, ale też duchowa oraz psychologiczna jest im potrzebna.

Ilu mamy stulatków?

Źródło: Urząd Statystyczny w Warszawie³

100 i więcej lat na Mazowszu

1507

1142 kobiety

365 mężczyzn

mieszka w miastach

1165

874 kobiety

291 mężczyzn

mieszka na wsi

342

268 kobiet

74 mężczyzn

Dodatkowe pieniądze dla stułatków

Przy emeryturze/rencie przysługuje im świadczenie honorowe z tytułu ukończenia 100 lat. Ile osób je pobiera na Mazowszu?

z KRUS-u **Źródło: KRUS4**

176

144 kobiety

32 mężczyzn

z ZUS-u **Źródło: ZUS5**

500

400 kobiet

100 mężczyzn

Opinie

Elżbieta Lanc

członek zarządu województwa mazowieckiego

Samorząd Mazowsza podejmuje różnorodne działania na rzecz wszystkich grup wiekowych. Jedną z nich są seniorzy. Staramy się sprostać ich potrzebom m.in. przy współpracy z lokalnymi samorządami i organizacjami pozarządowymi. Dzięki temu powstają kolejne rady seniorów, rozwija się ruch uniwersytetów trzeciego wieku oraz kluby seniora. W 2018 r. udało się powołać Mazowiecką Radę Seniorów jako organ konsultacyjny, doradczy i inicjatywny marszałka województwa, działający na rzecz wzmocnienia i rozwoju regionalnej polityki senioralnej. Jej integralną częścią jest strategia polityki społecznej na Mazowszu.

Paweł Obermeyer

radny województwa mazowieckiego

Opieka długoterminowa nad osobami przewlekle chorymi i starszymi to dziś jedno z najpotrzebniejszych specjalistycznych świadczeń medycznych. Owszem, w domu, wśród bliskich, pacjent czuje się najlepiej. Ale zakłady opiekuńczo-lecznicze, hospicja czy domy pomocy społecznej też są potrzebne. Znacznie odciążają szpitale i rodziny, oferując profesjonalną, całodobową opiekę chorym.

Słynni długowieczni

Witold Sadowy

Aktor teatralny i filmowy, publicysta teatralny.

Jan Ekier

Pianista, pedagog i kompozytor, profesor sztuk muzycznych.

Zofia Morawska

Wieloletnia administratorka w Towarzystwie Opieki nad Ociemniałymi w Laskach.

Stanisław Maczek

Generał dywizji Wojska Polskiego, uznawany za polskiego prekursora broni pancernej.

[Jednym ze słynnych długowiecznych osób jest pianista Jan Ekier](#)



[Fot. Andrzej Iwańczuk/Reporter](#)

Członek zarządu województwa Elżbieta Lanc podkreśla, że samorząd podejmuje różnorodne działania na rzecz seniorów.



Fot. arch. UMWM

Maria Farin dobrą kondycję zawdzięcza regularnej gimnastyce.



Fot. Anna Farin-Rozwora

Radny województwa Paweł Obermeyer zaznacza, że opieka długoterminowa to jedna z najpotrzebniejszych specjalistycznych świadczeń medycznych na Mazowszu.



Fot. arch. prywatne

Stefania Kaczkowska i Weronika Kowalczyk to bliźniaczki z powiatu kozienickiego. W tym roku skończyły 100 lat.



Fot. arch. Urząd Miejski w Kozienicach

Witold Sadowy nawet po ukończeniu 100 lat był bardzo aktywny.



Fot. Artur Hojny/SE/East News

Zofia Morawska była wieloletnią administratorką w Towarzystwie Opieki nad Ociemniałymi w Laskach.



Fot. Marianna Ośko/East News

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl