

Vananemine ja kuidas seda mõista

VELLO KIILASPÄÄ

Demograafilised näitajad on kõnekad, näidates et maakera kõige kiiremini kasvavat rahvastiku rühma ei moodusta praegu mitte noored inimesed, vaid pikaealised - 80-aastased ja vanemad. Tegelikult võib öelda, et maailm vananeb.

Selle sajandi algul sündinud inimese tõenäoline eluiga oli ka kõige jõukamates maades vähem kui 50 aastat. Nüüdisajal on see juba rohkem kui 75 aastat. Maailmas jõuab igas kuus miljon inimest 60 aasta künnisele. „Olles ka ise saanud kuuekümneseks, hõlmavad eeltoodud statistilised näitajad mindki,“ lausus rahvusvahelise eakate inimeste aasta väljakuulutamisel ÜRO peasekretär Kofi Annan. Teadlased ütlevad, et sajandivahetuseks on paljudes maades igast viiest inimesest üks 60-aastane või vanem. Osa neist vajab hooldust, ent kõik nad vajavad tingimusi, mis võimaldaksid neil säilitada iseseisvuse, eneseväärikuse ja teovõime. Aasta 1999 kuulutamisel eakate inimeste aastaks oli juhtmõtteks — Suund kõiki vanusegruppe väärtustavale ühiskonnale.

Mõte vananemisest teeb paljudele inimestele muret, koguni hirmu. Mis on vananemine? Gerontoloogid (vananemist uurivad teadlased) on üritanud seda defineerida. Nad ütlevad, et lühidalt öeldes on vananemine inimese kronoloogiline elutsüklil. Ent vananemine on midagi enam, kui aastate lisandumine. Vananemine on **lõiv**, mida läbielatud aastad inimeselt nõuavad. Mõned inimesed paistavad oma kronoloogilise vanuse kohta üsna noored välja.

Eristamaks kronoloogilist vananemist bioloogilisest vananemisest, millega kaasnevad kahjulikud füüsilised muutused, iseloomustavad teadlased bioloogilist vananemist tavaliselt kui raugastumist. Mõte vananemisest teeb veel paljudele inimestele muret, koguni hirmu, sest kõrget iga seostatakse tavaliselt nõdra keha ja manduva intelligentsiga. Ent vananemist uurivad teadlased rõhutavad, et vananemine ja haigeksjäämine on kaks eri asja.

Teisiti öeldes, elu parimad aastad ei pruugi aastate lisandudes veel sugugi möödada olla. Ehkki sulle tuleb vanust juurde, saad sa tegelikult oma elukvaliteedi parandamiseks üht-teist ette võtta. Tõsi jah, need meetmed ei tee sind nooremaks, küll aga võivad need aidata sul vananedes **tervemaks jääda**.

Inimese elu võiks kujutleda nagu pika distantsiga tõkkejooksu, mille käigus jooksjatel tuleb tõketest üle hüpata.

Praegu on inimesed võimelised jooksma peaaegu kaks korda kauem kui sajandi hakul. Eelkõige seepärast, et inimene on suutnud tõkkeid madalamaks seada. Mis on siis tõketeks ja kas saaks neid veelgi madalamale seada.

Inimese tõenäolist eluiga mõjutavate tegurite hulka võib lugeda tema **harjumused, elukeskkonna, meditsiinilise abi ja inimese muutmatu päritud genotüübi**. Seega, mida tervislikumad harjumused, mida tervem elukeskkond ja mida parem meditsiiniline abi, seda madalamad need tõkked on ja seda kauem võib elu kesta.

Lisaks sellele, et paremate terviseharjumustega (söömis-, magamis-, suitsetamis- ja füüsilise ja vaimse treeningharjumustega) inimesed elavad kauem, lükkub sellistel inimestel raugastumine kaugemale elu lõpuaastatesse ning vältab lühemat aega.

Lihtne kehaline tegevus kodus ja selle ümbruses aitab eakatel saada tugevust ja elujõudu. Näiteks rühm eakaid inimesi vanuses 72-98 aasta leidis, et nad suutsid pärast seda, kui olid kõigest kümme nädalat jõuharjutusi teinud, et jõutreeningus osalenute lihaskõuetus oli rohkem kui **kahekordistunud**. Sama on ka vaimse treeningu harjumustega. Ehkki vananemisega kaasneb mõningane mälukaotus, ilmneb uuringutest, et eaka inimese ajutegevus säilitab piisava paindlikkuse. Eaka inimese aju talitleb mingil määral nagu aastates tennisemängija, kes kompenseerib oma kahanenud mängukiirust oskustega. Ent hoolimata sellest, et eakam mängija kasutab teistsugust tehnikat kui temast nooremad, kogub ta ikkagi punkte.

Heaks eesmärgiks on 30 minutit mõõdukat liikumist iga päev. See võib seisneda aiatööde ja majapidamistoimetuste tegemises või koosneda näiteks kolmest 10-minutilise treeningust päevas.

Terve rida tegureid, nagu aktiivne lugemine, reisimine, osalemine kultuurisündmustel ja seltsi töös aitavad hoida eaka inimese intellekti paindlikuna.

Oluline osa on elukeskkonna taseme kõrguses, millest füüsilise keskkonna ohutegurid on viimaste aastakümnetega taandunud. Paremad sanitaartingimused, puhtam vesi jt. on inimese elukeskkonda parandanud ja eluiga pikendanud. Vähemtähtis ei ole sotsiaalne keskkond, need, kellega koos elatakse, töötatakse ja meelt lahutatakse. Võimalus omada väärt kaaslast, jagada oma rõõme ja muresid, unistusi ja pettumusi teiste inimestega seab elukeskkonna tõkke madalamaks ja aitab kauem jooksurajal püsida.

Inimene kaldub närvetuma, kui ta ei taju ümbritsevate inimeste hoolivust. Õppides tundma huvi selle vastu, mis on teistele südamelähedane, on võimalik anda midagi iseendast. Önn seisab

andmises ja lahkus sünnitab lahkust.

USA tervishoiu- ja sotsiaalministeeriumi alla kuuluv vananemisprobleemidega tegelev instituut on leidnud, et eeldusi elada kaua saab suurendada, kui järgida mõistlikke nõuandeid, seda ka parkinsoni tõve põdevate patsientide puhul.

- Söö tasakaalustatud toitu, kaasa arvatud puu- ja köögivilju.
- Kui tarvitad alkohoolseid jooke, tee seda mõõdukalt.
- Ära suitseta. Suitsetamist lõpetada pole kunagi hilja.
- Tee kehalisi harjutusi regulaarselt. Enne treeninguprogrammi alustamist konsulteerri arstiga.
- Säilita kontakt perekonna ja sõpradega.
- Jää töö- ja huvialases ning ühiskondlikus tegevuses aktiivseks.
- Säilita positiivne eluhoiak.
- Tee seda, mis sulle rõõmu valmistab.
- Lase regulaarselt oma tervist kontrollida.