



Liikuda on kasulik igas eas.

Pensionipõlv meeldivaks

Pensionile jäämisega algab uus eluetapp ja kujuneb senisest erinev elustiil.

Tahes-tahmata peame leppima sellega, et vanadus muudab meie tervist ja elukorraldust. Pensionipõlv kujuneb meeldivaks, kui leiate endale sobiva elustiili, arvestades oma võimeid ning võimalusi. Hea on, kui oskate nautida puhkust, saate pühenduda mõnele huvialale, käia näitustel, muuseumis, loengutel, kontsertidel; võtate osa mõne seltsi tööst, käite reisimas. Kindlasti suhelge sugulaste, sõprade, endiste töökaaslastega, uuendage vanu tutvusi – ärge jääge ükski.

Paljudele pensionäridele meeldib lugeda. Elu muudavad mitmekesiseks ka raadio ja teler. Viimasega ei maksa siiski liialdada.

Kui puudub huvitav tegevus, kiputakse liigselt tähelepanu pöörama oma negatiivsetele üleelamistele ja tervisele, või vastupidi, ignoreeritakse oma tervisehädasid.

Töö senisel või uuel erialal

Osa pensionäre jätkab tööd oma senisel erialal. Mõned vaimse töö tegijad on saavutanud pensionieas silmapaistvaid tulemusi. Paljud suurmehed säilitasid töövõime kõrge eani, näiteks Goethe lõpetas Fausti teise osa 82aastaselt.

Siiski on vanemaelistel töö produktiivsus madalam kui noortel. Koorust ei pea vältima, muuta tuleb töö rütmi. Ei soovita töötada järjest üle kolme tunni, siis puhake või tehke midagi muud. Tööpäev võiks kesta kuus tundi, kahe lühikese ja ühe poole tunni vaheajaga.

Kui senist tööd ei õnnestu jätkata, võib teha ka midagi muud, mis ei nõua liiga suurt pingutust. Sobib kerge füüsiline töö: näiteks korteri või suvekodu remont, aiatöö, kalastamine, marjakorjamine; mõnele sobib kojamehe, kirjandja, valvuri või lapsehoidja töö.

On täheldatud, et töötava pensionäri tervis on isegi parem kui mitte-töötava oma. Kõrgesse ikka jõudnute küsitlemisel selgus, et enamik neist ei loobunud pensioniea kätte jõudes tööst. Nende arvates sõltubki eluea pikkus sellest, et inimene teeb tööd, ei suitseta ega tarbi liigselt alkoholi.

Kindlaid reegleid pole

Kuidas tervist säilitada? Ei ole kindlaid reegleid. Mis sobib ühele, ei pruugi sobida teisele.

Igal juhul tuleb vältida või vähendada ülekaalulisust. Liigne kehakaal soodustab südameinfarkti, insulti, jalaveenide tromboosi, liigesehaigusi jm.

Sageli esineb vanemas eas vererõhu kõrgenemist. Vererõhk tuleb hoida ravimite abil kontrolli all.

Kõigepealt võiks arsti juures kindlaks teha oma tervisliku seisundi ja otsustada, mida ette võtta selle parandamiseks või säilitamiseks.

Toit olgu mitmekesine

Igati põhjendatud toitumissagedus on kolm korda päevas.

Hommikul sobib hästi puder – kaerahelbe-, tatra-, riisi- või hirsipuder – koos kohupiima või jogurtiga.

Lõunasöök võiks olla kõige toekam ja anda 40–50% päevastest kaloritest.

Õhtueine olgu mahult väiksem ja koosnegu kergesti ja kiiresti seeditavatest toitudest: piim, tee, võileivad, salat.

Vajalik on loomne valk – liha, kala, munad, piim ja piimatooted. Vältige rasvast liha, kasutage taimeõli.

Süsivesikute allikaist on kasulikud must täisteraleib ja sepik, mida võib süüa iga söögi juurde, ilma et oleks karta paksuksminekut. Küll võiksite tunduvalt piirata kondiitritoodete ja suhkru tarbimist. Et nüüdisinimese energiavajadus pole tavaliselt suur, muutub osa süsivesikuid rasvaks ja ladestub organismis.

Nädalas võiks süüa umbes 2 kg kartuleid, kuid mitte rohkem kui 300 g makarone. Kartulit tarvitage keedetult, koos juurviljaga ühepajatoitude, kartulipüree, kartuli-kruubipudru-