

IZ AVSTRIJSKEGA ZBORNICA »VARNOST V GORAH«

GORE ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA STAROSTNIKOV

UNIV. PROF. DR. E. KORNEXL*

Omembe vredno in razveseljivo je, da se je v 20. stoletju v javnosti, v znanstvenih, pa tudi v športnih krogih opazno povečalo zanimanje za starejše ljudi. O starostnikih vse pogosteje razpravljajo predavatelji, upoštevajo jih na prireditvah in drugje. Deloma je vzrok temu gotovo vse večje število starostnikov (leta 2000 bo več kot 20 odstotkov prebivalcev starih nad 60 let), ki so za politične stranke zanimivi kot volilci. Po drugi strani smo tega lahko nadvse veseli tudi s človeško-etičnega vidika. Predmet povečane pozornosti je življenjsko obdobje, ki je bilo doslej za vrednotenje, temelječe na materialnem pridobitništvu, storitvah in dobičku, skoraj nezanimivo.

Za starostnike oziroma življenjsko obdobje nad nekako 60. letom starosti je tipična vrsta važnih **značilnosti oziroma predpostavk**:

- Obdobje starosti je spričo napredka medicine opazno daljše, saj lahko doseže nekako tri desetletja. To pomeni, da se časovno približa dobi, ki jo človek prebije v službi.
 - Kot upokojenec ima starostnik več prostega časa. Lahko ga izrabi v svojo korist in srečo. Tega si v tolikšni meri ne more privoščiti v vsem dotedanjem življenju.
 - Zdravje in motorične sposobnosti so vse bolj ogroženi. Prizadeti sta vsakdanja in prostočasna zmogljivost, sprijazniti se moramo z omejitvami. Po drugi strani pa se posledicam staranja lahko uspešno upiramo z zdravim načinom življenja in profilaktičnimi ukrepi.
- Če se torej vprašamo o vplivu hoje in gibanja v gorah na kakovost bivanja, moramo najprej razložiti, kaj je kakovost življenja. Kaj nam predstavlja ta beseda? Kaj je zanj značilno? S kakšno vsebino jo lahko zapolnimo? Na približen način lahko kakovost življenja opredelimo z naslednjimi dejavniki:



Varnost in neodvisnost velja razumeti tako s finančne kot z materialne plati. Pri tem so velikega pomena:

- prijeten dom, pripkupno, praktično in prijazno stanovanje;
- zagotovljena sredstva za preživetje;
- socialna neodvisnost, samostojnost in svobodno oblikovanje življenja.

* Referat na posvetu »Alpinforum« Avstrijskega kuratorija za varnost v gorah. Z vednostjo in soglasjem Kuratorija prevedel Pavle Šegula.

Ugodje zadeva čustveno usmerjenost človeka. Velik vpliv imajo vesela doživetja, polno, osrečujoče bivanje: »Bilo je lepo, prijetno, zanimivo...« Vse to ima bodisi kot stvarno doživljanje, bodisi kot spomini iz preteklih dni nenehen vpliv na kakovost življenja.

Zdravje: Na zdravje moramo biti od srednjih let naprej nepretrgoma močno pozorni. V otroških in zgodnjih mladih letih gledamo na zdravje kot na nekaj samo po sebi umevnega. Ko pa je motenj čedalje več, postane zdravje človekova največja dobrina. To miselnost zgovorno odraža reklo: »Važno je, da ostanemo zdravi!« Že omenjeno pojemanje motorične in zaznavne sposobnosti, motnje v delovanju organov in občutljivost za poškodbe so vzrok povečane previdnosti in bojzljivosti starostnika, prav to pa krni njegovo vsakdanjo in prostočasno dejavnost.

Smisel življenja: Kakovost življenja je končno v visoki meri zagotovljena samo, če vemo, kaj je smisel bivanja, življenja. Kaj je cilj, smisel bivanja? Odgovori vodijo k razpravi o vrednotah človeškega življenja in religioznim razmišljanjem. Kakšna je tu vloga zmogljivosti, ljubezni do bližnjega, varstva narave, okolja?

Da bi obravnavano snov čim bolj razumeli, moramo obrazložiti tudi pojem »hoje in gibanja v gorah«. Izbrati velja tiste dejavnosti, ki so ta čas v navadi in dostopne starostnikom. To so:

- izletništvo, gorništvost;
- izleti s kolesom, vožnja z gorskim kolesom;
- tek na smučeh;
- alpsko smučanje;
- ture na smučeh.

Vožnja na divjih vodah, zmajarstvo, plezanje in drsanje ne pridejo v poštev.

Glede na predstavljeni model kakovosti človeškega življenja so navedene zvrsti hoje in gibanja v gorah za starostnike pomembne z dveh vidikov:

- omogočajo jim ohranitev in utrjevanje zdravja in sposobnosti (fitnes);
- omogočajo jim prijetna doživetja.

ZDRAVJE/SPOSOBNOST (FITNES)

Omenili smo že, da sta v življenju nekako po pretečeni prvi polovici zdravje in sposobnost gibanja vse bolj izpostavljena omejitvam. Hkrati ne smemo mimo ugotovitve, da se temu lahko upiramo s preprečevalnimi in zdravstvenimi ukrepi. Na ta način propadanje telesa zagotovo vsaj upočasnimo. Ukrep osrednjega pomena je raznoliko gibanje, ki je značilno prav za hojo in gibanje v gorah.

Učinki redne aktivnosti v gorah zadevajo troje pomembnih področij človekovega zdravstvenega stanja:

- dejavnost srca in ožilja;
- krepitev;
- ravnotežje/koordinacija.

Dejavnost srca in ožilja: V Avstriji (pa tudi Sloveniji; op. prev.) je še vedno na prvem mestu smrt zaradi odpovedi srca in organov krvnega obtoka. Tema dve-ma podleže več kot polovica vseh umrlih. Motnje v de-lovanju ožilja in presnove pa so zelo pogosto tudi vzrok boleznij:

- zvišan krvni pritisk;
- prevelika telesna teža;
- povečana vsebnost holesterola v krvi;
- motnje srčnega ritma in krvnega obtoka.

Hoja in gibanje v gorah sta iz različnih vzrokov zelo primerna za ohranitev usposobljenosti srca in krvnega obtoka:

- spodbujata določeno srednje veliko obremenjenost. Posledica je ugoden vpliv na aerobno (srce in krvni ob-tok spodbujajočo) vzdržljivost. V normalnih razmerah — brez stresa ali strahu — so anaerobne obremenitve redke oziroma se jim lahko izognemo;
- združena sta z daljšo obremenitvijo (tudi po več ur), ki še posebej spodbuja prilagoditev organizma;
- dopuščata, da jakost in trajanje obremenitve odmeri-mo po zmogljivosti posameznika. To je posebno po-membno za večjo zdržljivost in motivacijo;
- v veliki meri izključujeta bolj ali manj nevarno silovito dihanje, ki je značilno za močnostne zvrsti športa.

Krepitev: Hoja in gibanje v gorah pomeni večinoma gibanje telesa kot celote. V večjem obsegu so obremenjeni mišični sklopi, mišice se krepijo. Težišče dogajanja je v mišicah nog in trupa. Posebnega pomena za vsakdanje in prostočasno gibanje je krepitev nožnih mišic, saj te bistveno sodelujejo v vseh vrstah gibanja (hoja, tek, vz-perjanje, priklanjanje). Mišičje trupa bistveno vpliva na stabilnost hrtenice. Če je v dobrem stanju, preprečuje škodo zaradi drže. Posebej koristno je, če med hojo in gibanjem v gorah sodelujeta tudi roki (tek na dolge proge, hoja s palicami, vožnja s kolesom). To močno spodbuja krepitev ramenskih mišic in mišic trupa.

Ravnotežje/koordinacija: Pomenu ravnotežja in koordinacije za sposobnost gibanja so zadnja leta zagotovo posvečali premalo pozornosti. In vendar te med seboj tesno povezane sposobnosti bistveno vplivajo na vsakdanjo in prostočasno dejavnost. Vzrok številnih nesreč in negotovosti (hoja po stopnicah, spolzkih tleh ipd.) so prav take pomanjkljivosti.

Hoja in gibanje zahtevata včasih zelo veliko ravnotežja in koordinacije. V tem smislu sta tudi izvir močnih dražljajev. Pomislimo samo na obilje položajev med gibanjem pri alpskem in nordijskem smučanju, pri hoji v gore in med vožnjo s kolesom!

V celoti vzeto nam redna hoja in gibanje v gorah tudi v starosti omogočata osupljivo učinkovito in mnogostransko utrjevanje zdravja in gibalnih sposobnosti.

PRIJETNA DOŽIVETJA

V starosti so doživetja ugodja, sreče in dobrega duševnega počutja k sreči možna z najrazličnejših vidikov.

UGODJE



Odgovor na vprašanje, če lahko aktivno športno udeleževanje — še zlasti hoja in gibanje v gorah — povzroča ugodje, je pritrdilen. Ugotoviti pa moramo, da to lahko dosežemo na številne in zelo učinkovite načine. Žal se pri razglabljanjih o ugodnih posledicah človekove športne dejavnosti večinoma in predvsem ustavi-mo samo pri zdravju kot sestavini kakovosti življenja.

Tej najmanj enakovreden je čustveni učinek zaradi doživljanja sreče, spolnitve želja in veselja. Če izvzamemo veselje pri doživljanju kulturnih storitev, lahko starostniku tudi aktivna športna dejavnost daje občutek veselja in zadovoljstva:

• **Narava:** Človek ima ravno na stara leta čas in izkušnje, da dojame naravne lepote. Ponujajo se na ti-soč načinov: v gorski naravi, v razkošju barv na gorskem travniku, vrvenju na mravljišču...

• **Stik z ljudmi:** Človek je družabno bitje. Če nima družbe, manjka tudi notranje zadovoljstvo. To pride še zlasti do veljave v starosti, ko ima človek težave z gibljivostjo, ko ob izgubi življenjskega sopotnika, ob odhodu otrok in prekinitvi poslovnih stikov ostane sam in osamljen. Skupni pohodi, hoja v gore, tek na smučeh ponujajo čudovite možnosti za stike z ljudmi; brez težav nastajajo nova znanstva, prijateljstva.

• **Sprostitev:** Duhovna kot telesna sprostitvev sta v današnjem svetu, polnem nemira, pritiska medijev in stresa postali redki in prav zato toliko bolj zaželeni. Kje naj ju še lažje dosežemo kot v gorah, gorski tišini in samoti? Sprostitev nam predstavlja tudi sposobnost organizma, da je kos naporom. Ko po določenem začetnem obdobju preidemo mrтво točko, nas to pomiri in povzdigne naše razpoloženje.

• **Dosežek:** Ljudje vseh starosti so srečni, če jim uspe kakšna storitev, ko kaj zmorejo, pa naj gre za šolo, poklic ali prosti čas. Tudi s hojo in gibanjem v gorah na stara leta ni nič drugače. Mar doseženi vrh ne šteje k najlepšim doživetjem potem, ko smo ga zmogli po dolgih urah hoje? O tem še kasneje sanjamo ure, dneve ali celo tedne.

Kaže, da je ena od najvažnejših danosti stvarstva osrečujoči občutek, ki še v visoki starosti preveva človeka po opravljenem delu.

Toda nič ne pride samo od sebe. Kakovost življenja, pa naj izhaja iz zdravja ali dobrega počutja, si moramo priboriti. To velja tudi za kakovost življenja, izhajajočo iz hoje in gibanja v gorah, vendar pa ta v nekaterih vidikih postavlja tudi meje. Da bi ugodne plati hoje in gibanja v gorah prišle do veljave, mora biti izpolnjenih nekaj pogojev. To so med drugim:

• **Telesna pripravljenost:** dosežemo jo z rednimi, postopnimi dolgotrajnimi obremenitvami (npr. hojo, turami, telovadbo doma ipd.). Največ pozornosti je pri tem treba posvetiti obremenitvi srca in ožilja. Stopnjo obremenitve določimo individualno glede na to, kaj še lahko zmremo brez težav in škodljivih posledic.

• **Redni zdravstveni nadzor:** potrebna je skrbna analiza srca in krvnega obtoka (kardiovaskularni in kardiopulmonalni obtok).

• **Premišljeno načrtovanje:** maršrute (zemljevid), čas hoje, možnosti počitka, pristopa, upoštevanje vročine, mraza, prehrane in pijače.

- *Oprema*: obleka, obutev, zaščita zoper močo, sončna očala, tehnična in športna oprema.
- *Pripravljenost za sodelovanje*: Iz varnostnih razlogov kot tudi zaradi motivacije so starostniki načeloma vezani na hojo s sopotnikom ali v skupini. Vsak udeleženec mora brezpogojno sodelovati, pripravljen, da pomaga drugim, in biti prilagodljiv — skratka: biti mora dober človek.

Po vseh razmišljanjih in nasvetih vsekakor lahko povzamemo, da redna hoja in gibanje v gorah ustrezno prispevata k uresničitvi na kratko, a jedrnato predstavljenih življenjskih načel.

»Ne gre za to, da bi čas svojega življenja izpolnili z leti, temveč, da bi letom vdahnili življenje!«

ODŠEL JE VELIKI SLOVENSKI GORNIK, KI GA NISMO POZNALI

CIRIL LAVRIČ (1918—1996)

STANKO KLINAR

*Ena se tebi je želja spoznala:
v zemlji domači da truplo leži.*
(Prešeren)

Enkrat samkrat se je večni oporečnik Ciril iskreno in v hipu strinjal z mano. »A ti veš,« sem mu rekel, ko me je nekaj dražil, »da si vsaj enega človeka v življenju trajno in globoko osrečil?«

»Ne, koga pa?«

»Neko žensko.«

»Le katero?«

»Tisto, ki je nisi poročil!«

Malo je zazijal, potem pa s homersko širino pritrdil: »To je pa res!«

Tako je uganil, da mu jo molim pod nos le zato, da mu povem, kakšno pasjo srečo je imela, za razliko od mene, ko se je v velikem loku izognila njegovi trmi. Kdo naj bi ta ženska bila, seveda nisva imela pojma. Ciril se kot katoliški duhovnik pač nikoli ni ženil. Zato se je najgajivo namuznil: »Samo da ona nič ne ve za to, in da jaz ne bom nikoli zvedel zanjo.«

To je bilo res škoda. Neznana ženska je tako šla skozi življenje, ne da bi se zavedala svoje velike sreče, in ne da bi on vedel, kateri jo je naklonil.

DOCELA V SKLADU S POŠTENOSTJO

Ciril je bil zmeraj za špase. Z drobnim prišpičenim modrovanjem sva drug drugega obračala na raznju in dnevi so minevali, kot bi jih podil z atomskim topom, tudi če naju je dež prikoval v šotor. Njegov nastop, tudi v poklicnem življenju, je bil največkrat podoben majhnemu zasebnemu viharju.

»Vi tudi,« mu je rekel nekdo, ki se je imel za malega šefa in poklicanega, da ureja stvari, »ne boste več mogli takole letati po hribih. Preveč je dela.«

»Se še ni rodil!« je vzrojil Ciril.

»Kdo?« je segel v žerjavico mali šef.

»Tisti, ki bo meni prepovedal hoditi v hribe.«

Preprosto pošten, kot je bil, je takole nepreračunljivo butnil z besedo na dan, zato se ga je tudi kariera izognila v širokem loku. Docela v skladu s preprosto poštenostjo je bil v zasebnem življenju požrtvovalen do zadnjega cvenka in v hribih do zadnje srage tveganja v korist soplezalca. Kot »viharnik« je že pred vojno sko-



raj podaril svoje življenje Špičkovi steni. Mladostna zaletavost se je končala tako, da je bivakiral v sami sraciji in se drugi dan z veliko srečo zmotovil nazaj v podnožje. V podobnem slogu je po vojni, ko je bila Slovenija tesno zaprta v kletko železne zavese in je bila še vsa Evropa na kolenih od prestane vojne, kot izseljenki duhovnik brez prave opreme in s stradežem kot kondicijskim treningom v naletu zavzel Matterhorn. V tistem času na gori skoraj ni bilo »turistov« (kot pravijo planincem v tistih krajih); skupina Švicarjev je od Hörnhütte z daljnogledom opazovala njegov jurišni solo vzpon in sestop in mu za zgledni športni dosežek — goro je pretekel v najkrajšem možnem času malodane kot atlet svojo stezo — proti vsem švicarskim navadam plačala v koči pošteno kosilo. Tako je čisti amater za hip postal »profesionalec«, ki si je svoj ljubiteljski užitek dal »plačati«.

GORNIK OD NOG DO GLAVE

Ko je po neskončnih letih kroničnega begunstva (bil je tako zakoreninjen Slovenec, da ni maral nobenega tujega državljanstva, najmanj pri nekdanjih okupatorjih, »Angleži so nam naredili pa toliko hudega«, da še B(ritish) P(etrol) ni hotel tankati) iz golih formalnih in preživetvenih razlogov sprejel avstrijsko državljanstvo, 211