Vanadus
teel, ilma
kavatsen
teel ilma
kompassit
maa. Keegi
meid sinna
Vastupidi. K
alates, teeva
see meisse p
kunagi vanak

Tõnu Õnnepalu, 61
bioloog ja kirjanik

Kehas toimuv

Peaaegu kogu selle hakkab valmistab saadavatest
Soolisus. Mida päe
samu põhjus
nende muutustega seotakse.

Pidud muutused, mida seetõttu
hõlpsasti magama ja
tuhmeneb ja
pööratse ei
beetatsu

KEHA KOOSTIS MUUTUB

Väheneb vereloaldus, mineraalainete ja kollageeni hulk, mis
toob kaasa muutused nahas, luudes, küünes, ajus ja suues,
ligeneb ja veresoontes.

HORMOONIDE TOOTMINE VÄHENEB

Väheneb sisenõrenäärmete tegevus ja kudede reageerimine
hormoonidele. See mõjutab und, immuunsüsteemi, tervist ja
mälu. Mõned teadlased peavadki vanamist hormonaalsete
muutuste tulemuseks. Hormoonid, mis mängivad nii
vanamehes, on östrogeen ja testosteron, kortisool,
kasvuhormoon, melatoniin, insuliin, kilpnäärme hormoonid.
Nende ainete tasakaal on nes tervise üks võtmed.

MIKROBIOOTA VASTUB

Väheneb soolestiku mikroorganismide eluliikus. Mida vanem
inimene, seda rohkem sõltub tema mikrobioota halvatest,
ravimitest, stressi soodustest. Kui noortel on saadaolev
piimhappebakterid enam-vähem samades piirides, kis
eakatel võib olla erinevus üsnatesid sõltuvalt
Bakterite eluliikust aitab säilitada hapendatud ja
kiudainerikkaid toite.

KEHA MUUTUB NÕRGEMAKS

Enamikul inimestel algab tehaline võimekuse langus
30. eluaastate ümber. Eriti
on vähenenud nii küdeme
ligutiinite ja liikumisliikmik

Kaasnevad halgustest põlustatud valud, aegane parane
aistingute, ihastusmuse
põhjuse ravitel ja taimitest. Vanamehe väsimus
halgustel reisile, millesse inimesed ehetsest suhtest
ja veresoonemahalgudest, uini, depeet jne.

Ajus toimuv

Kirjutamisteraapia

Lugemine on terapeutline tegevus. Hea raamat leevendab stressi, pakub
aianidet, annab teadmisi või inspireerib. Enit ka kirjutamine, näiteks
päeviku pidamine või mäletsetute kirjade panemine, omab tervendavat väge
Kirjutamine aitab emotsioone teadvustada, loovindast seisukohti
mõtu sättitada ja enesevalitsemisoskust parandada. Samuti võib kirjapandu
otte väärtuslik, lugemisvara nooremale põlvkonnale.

Aju areneb ja vananeb sama mustri järgi
nagu ülejäänud keha. Võrreldes 30-aastasega
kaalub 80-aastase inimese aju 10% vähem,
närvirakkude hulk ja juhtimiskiirus väheneb.
Need muutused ei põhjusta häireid, sest aju
suudab neid kompenseerida.
Meil on alatasa närvirakkude vanu – sünnitides
on neid rohkem, kui kasutame. Normaalsiilt
vanandes jõuab ajust kümne kuha eluiseks.

Ruhkem kui vananemine mõjutab aju tööd
toma kasutamise intensiivsus ja erit
harjuseid, mis kohjustavad aju ainе- või
vereringehäiret.

TAANDAREng

- Lühimälu halveneb
- Väheneb võime teha mitut asja korraga
- Kohanemine stressoritega raskem
- Otsustus- ja mõtlemisprotsessid aeglustuvad

SÄILIB VÕI PARANEB

- Suurem sõnavara ja parem uiustamisoskus
- Vähem esineb ärmuslikke negatiivseid emotsioone, impulsiivsust.
- Oppimisvõime säilib eeduses, et inimene hoiab aju aktiivse

Kognitiivsete võimete häired

Tunnetus ehk kognitiivne võimekus on ümbritsevast maailmast
vaimse pildi loomine. Kõik igapäevased tegevused nõuavad
head kognitiivset võimekust.

65–70% eaga kaasnevatest tunnetushäiretest on Alzheimeri
tõbi (AD). Haigus põhjustab esmalt seoste katkemist närvirakkude
vahel, sünnemdes ka ajurakkude suremist ja närvikoe häivimist.
Tunnetushäired on sünnnkva loomuga ja häid ravivõtteid praegu
pole. Riski vähendamiseks tuleks üle vaadata oma eluviisid.
Samuti on leitud, et paremad vaimsed võimed noores eas säilitavad
aju võimekana väga kõrge eani.

TUNNETUSHÄIRETE SÜMPTOMID

- käiu, halvenab, ei mõtesta enam, millest laja räägid
- rasbused emse võlpdemisega, halbs leida sual sõna
- ekoloine ka tahtmatee hulmatee
- hagmuste ehatumine on nahtamatee
- ärevus, depressioon, apaatia
- vähenenud musculaat, nõrkus, agressiivsus

Mälu

Selleks, et unustada, ei pea olema vana ni
kolmandik inimesi kipub unustama.
Unustamine ära nimed, sündmused, asjade
asukohad. Noormas eas on unustamine
sageli seotud rõõpräkkemise, väsimuse,
kiire elutempo, stressi või ärevusega.

Vanemaks saades lühimälu halveneb.
Põhjuseks võib olla eiu jooksu sogetud
ärevust, stress, kehv toitumine ja uni,
vedelikupuudus, ravimite sõnastomed,
vaimse pingutuse ja liikumise väheneming.
Mida parem on aju verevarustus,
seda rohkem maluga seotud piirkond
hapnikku saab.

Dementsust ei ole omaette haigus, vaid mõiste, millega tähistatakse
erinevate haiguste poolt põhjustatud vaimse võimekuse taandarengut.
Kui vaimne võimekus on kahjustunud määral, mis segab igapäevasi
toimetulekut, nimetatakse seda dementsuseks. Seejärel tuleb välja
selgitada dementsust põhjustav haigus. Praegu peetakse kõige
sagedasemaks põhjuseks Alzheimeri tõbe.

Dementsus on keeruline tervisehäire, mis mõjutab mitte ainult haiget,
vaid ka tema pereliikmeid. See haigus esitab lähedastele mitmeid
väljakutseid, alustades kodusest hooldusest kuni päevahoiuteenuse
või hooldekodu valikuni.

Dementsusesündroomiga elab kogu maailmas üle 50 miljoni inimese ja
igal aastal diagnoositakse ligikaudu 10 miljonit uut juhtumit.

2024. aastal hinnati Eestis dementsusega inimeste arvuks 23 000.

Kuidas hoida oma mälu ja mõistust?
Maga! Liigu! Suhtle! Loe! Õpi uusi asju!

Dementsuse Kompetentsikeskuse materjalid kaasa võtmiseks leiad
riiklusse raamatuvaliku juurest.

Miks annab vananemine
põhjust naeratuseks?

Hüvasti hiiumaa!