



Spolufinancováno
Evropskou unií

LUMPIKO >



Inspirace

PROČ
PODPOROVAT
AKTIVNÍ ŽIVOT
VE ZRALÉM
VĚKU

Lucie Doležalová
fyzioterapeutka

„Stárnutí” s grácií

Menopauza jako
životní transformace

Změna jako výzva,
změna jako nutnost,
změna jako povinnost



První číslo | duben 2024

V TOMTO ČÍSLE NAJDETE

Úvodní slovo Veronika Madejová, Lumpíkov	4
„Stárnutí“ s grácií Dagmar Papřoková, terapeutka	5
Proč podporovat aktivní život ve zralém věku Lucie Doležalová, fyzioterapeutka, Fyziom	6
Jídelníček pro zralé ženy Zdroj: Apetitonline	8
Díky projektu jsem se stala novou spokojenou ženou Eva Hantlová, účastnice projektu	9
Změna jako výzva, změna jako nutnost, změna jako povinnost Gabriela Kukučová, HR konzultant	12
Menopauza jako životní transformace Marcela Kršková, dula pro menopauzu	14



Inspirace

Redakce

Martina Picková
Veronika Madejová

Do tohoto čísla přispěli:

Veronika Madejová
Dagmar Papřoková
Lucie Doležalová
Eva Hantlová
Gabriela Kukučová
Marcela Kršková

Děkujeme za příspěví.



Kontakty

Petra Petrušková

Koučka, headhunterka,
ředitelka Lumpíkova

petra.petruskova@lumpikov.cz
tel: 777 775 657

Martina Picková

Koordinátorka projektu Podpora
žen věku 50+ a jejich udržení
se na trhu práce

martina.pickova@lumpikov.cz
tel: 737 508 070

Lumpíkov z. ú.

Národních mučedníků 586
738 01 Frýdek-Místek
IČ 02859343
www.lumpikov.cz



„STEJNĚ JAKO PÉČE O
DĚTI SE I STAROST O
STÁRNOUCÍ RODIČE,
SVÉ ČI MANŽELOVY,
OČEKÁVÁ OD ŽENY.“

Úvodní slovo

Žena. Padesátka. Péče o stárnoucí rodiče. Neatraktivnost na trhu práce - genderová a věková diskriminace. Menopauza. Vlastní zdravotní neduhy. Vnoučata. Být krásná a vypadat mladě (jen muži zrají věkem). Pracovat do 65 let a déle. Tohle vše čeká ženy na prahu padesátky. Je to realita. Potvrzeno statisticky. Hnus.

Když jsem se začala zajímat o téma žen 50+, tušila jsem, že to nemají jednoduché. Skutečnost potvrzená výzkumy, statistikou je však ještě temnější. Stejně jako péče o děti se i starost o stárnoucí rodiče, své či manželovy, očekává od ženy. Ty na rodičovské „dovolené“ za péči obdrží alespoň nějaké ohodnocení, ženy po padesátce to musí zvládnout zadarmo a ideálně při plném úvazku, protože si musí šetřit na důchod. Péče obecně v naší společnosti není žádná prestiž.

Z depresivních úvah nad mou blízkou budoucností mne dostaly padesátnice a šedesátnice, které se sešly u nás v kurzu. Jsou to ženy silných příběhů, ženy, které si prošly či procházejí výše popsanými těžkostmi. Ženy, které i přes to vše, neztrácejí optimismus a chuť se posouvat. A my jim toto složité období budeme zpříjemňovat, otevírat jim obzory a možnosti.

Pojďme společně zlepšovat náš svět.

Veronika Madejová

projektová manažerka, Lumpíkov



„STÁRNUTÍ“ S GRÁCIÍ

Ing. Dagmar Papřoková
terapeutka

www.dagmarpapřokova.eu

www.metodarus.cz

www.navolnenoze.cz

V letošním roce jsem měla tu čest poskytnout v Lumpíkově terapii v rámci Projektu podpory zaměstnanosti a uplatnění žen 50+. Jednalo se o individuální terapie pro zhruba 10 žen a byl to pro mě úžasný zážitek, protože každá z nich se ukázala jako jedinečná osobnost. Terapie trvají 3 - 4 hodiny a mají svůj pevný řád. Klient - v tomto případě klientka - pojmenuje svůj problém, s podporou terapeuta - v tomto případě mě jako terapeutky - vyladí záměr (jak bude její život vypadat po vyřešení problému), a poté s mou podporou najde a zpracuje vše, co jí v naplnění jejího záměru brání.

Po celou dobu pracujeme podle přesně stanovených pravidel, které jsem podle kodexu terapeuta jako certifikovaná terapeutka povinná dodržovat. Klientky dosáhnou svých záměrů, pokud jsou ke mně, a hlavně k sobě, pravdivé a dokáží se řídit svými pocity, což my ženy většinou umíme. Rovněž také ví, že žádný z jejich problémů - ať už v zaměstnání, ve vztazích nebo s penězi či v něčem jiném, za ně nikdo nevyřeší. Jedině ony samy.

Je moc dobře, že v současné době existuje mnoho cest a způsobů, jak dosáhnout spokojeného života, pokud po tom toužíme. Já jsem si vybrala před mnoha lety po přečtení knihy Karla Nejedlého „Já to mám jinak“ terapie. Ty mi pomohly poznat svou vlastní psychiku, zjistit, jak vlastně fungují a tím pochopit, proč mé problémy vznikají, vyřešit je a tím se můj život hodně změnil k lepšímu. I mé zdraví. Impulsem někdy bývá vlastní zdravotní nebo životní problém či velká krize nebo problém blízké osoby či osob, což byl můj případ. Ale nemusí to tak být, protože v dnešní době je možné nabídnout klientům/klientkám, podobně jako ve výše zmíněném projektu, terapie a koučink jako prevenci či psychohygienu a tím je v životě podpořit, pomoci jim a možná i ukázat cestu.



„KLIENTKY DOSÁHNOU SVÝCH ZÁMĚRŮ, POKUD JSOU KE MNĚ, A HLAVNĚ K SOBĚ, PRAVDIVÉ A DOKÁŽÍ SE ŘÍDIT SVÝMI POCITY.“

PROČ PODPOROVAT AKTIVNÍ ŽIVOT

ve zralém věku

BC. LUCIE DOLEŽALOVÁ
FYZIOTERAPEUTKA

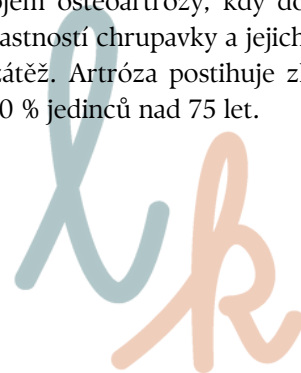


Téměř ve všech zemích žijí ženy déle než muži a očekává se, že budou žít více než 80 let. Mezi nejstaršími občany je přes 75 % žen. Výzkumy naznačují jako možné vysvětlení rozdílu v dlouhověkosti aktivnější imunitní a endokrinní funkce.

Příchod menopauzy znamená pro většinu žen 50+ velkou změnu. Dochází nejen ke snižování hladiny ženského hormonu estrogeneru, ale také k dalším hormonálním změnám, které ovlivňují celý organismus. Hormonální změny jsou často spojeny s příznaky zahrnující řadu obtěžujících zdravotních problémů jako úbytek svalů, bolesti kloubů, řídnutí kostí, bolesti hlavy, problémy se spánkem, nedostatek energie, změny nálad, deprese a úzkosti. Klesající úroveň celkové zdatnosti ovlivňuje schopnost zvládnout fyzické požadavky každodenního života bez nadměrné únavy.

V rámci pohybového aparátu zjišťujeme úbytek svalové hmoty, který způsobuje pokles svalové síly, zhoršení rovnováhy a snížení rychlosti pohybové reakce. Snížením síly především dolních končetin stoupá riziko pádu. Důsledky pádů pak komplikuje řídnutí kostí, které se tak stávají křehčí a mají větší sklon k lámavosti. Typickými ohroženými místy jsou obratle páteře, dolní části předloktí a krčky stehenních kostí. Odhaduje se, že nejméně 1 ze 3 žen starších 50 let zažije osteoporotickou zlomeninu, často vyžadující hospitalizaci a dlouhodobou péči.

Kolem 50. roku se také začínají objevovat problémy s klouby, související s rozvojem osteoartrózy, kdy dochází ke změně mechanických vlastností chrupavky a jejich nižší odolnosti na každodenní zátěž. Artróza postihuje zhruba 60 % jedinců nad 65 let a 80 % jedinců nad 75 let.



Také kardioprotektivní úloha estrogenu je dobře známa a kardiovaskulární onemocnění tak patří mezi hlavní příčiny poruchy zdraví u postmenopauzálních žen. V důsledku snížené produkce estrogenu dochází i k hromadění tuku v břišních partiích, s rostoucí váhou stoupá riziko zvýšeného cholesterolu a onemocnění cév. Snižuje se pružnost cévních stěn s následným zvýšením krevního tlaku a rizikem srdečního infarktu nebo mozkové příhody.

Výzkumy ukazují, že více než 70 % populace nad 65 let má vysoký krevní tlak. V druhé polovině života se rovněž vyskytuje onemocnění metabolického charakteru, kterým je cukrovka 2. typu. Nejčastěji je zjištěna ženám okolo 45 let. Vzniká na základě poruchy tvorby inzulínu a jeho využití v těle. Je zde podíl nejen genetický, ale i podíl zevních faktorů, např. nedostatek pohybu, volba stravy a nadváha.

Podstatnou roli proti vzniku zmíněných zdravotních obtíží sehrává pohybová aktivita, čímž se stává jedním z možných prostředků vedoucích ke zmírnění vlivu hormonálních změn v rámci celého těla. Pohyb obecně patří mezi nejzákladnější potřeby lidského organismu nezávisle na věku. V případě nedostatku pohybové aktivity nedochází k adekvátní stimulaci základních fyziologických procesů, což přispívá k rychlejšímu omezení funkcí pohybového a kardiovaskulárního systému. Naopak fyzická aktivita příznivě ovlivňuje také imunitu, mozkovou činnost, zlepšuje psychický stav, kvalitu spánku a působí protizánětlivě.

Výběr pohybové aktivity ve středním a starším věku závisí na druhu rekreačních pohybových aktivit prováděných v průběhu první poloviny života. V případě sedavého způsobu života doporučujeme před zahájením konzultaci s lékařem a fyzioterapeutem.



Poslední výzkumy a poznatky jasně hovoří ve prospěch posilování v každém věku. Nejvhodnější formou se ukazuje kruhový trénink s asi 6-7 různými cviky k procvičení celého těla. V rámci tréninku se zaměřujeme na udržení pohyblivosti kloubů, zachování síly dolních končetin a rovnováhy převážně z důvodu prevence pádů. Je vhodné neopomíjet také vytrvalostní aktivity. Doporučuje se svižná chůze se zapojením dynamické práce horních končetin jako je severská chůze. Za vhodnou pohybovou aktivitu lze považovat také tanec, Qi Gong nebo Tai Chi, které kromě funkční zdatnosti zvyšují úroveň rovnovážných schopností, vnímání těla i prostorové orientace a pozitivně ovlivňují i psychickou stránku člověka.

Všem ženám by mělo být doporučeno zlepšení fyzické aktivity včetně výživy a vyhýbání se rizikovým faktorům zejména kouření. Hlavním přínosem pravidelné fyzické aktivity je udržení adekvátní pohybové zdatnosti a s tím související prodloužení kvality života.



JÍDELNÍČEK

pro zralé ženy

ZDROJ: APETITONLINE

Období premenopauzy a menopauzy přináší ženám do života výrazné změny. Vlivem hormonů se často dostaneme do spárů nespavosti, ztráty energie, ubývání svalové hmoty či přibývání na váze.

Stejně jako v jiném období života i po padesátce si tělo ke svému fungování žádá své. Poměr základních živin by se měl přizpůsobovat zejména fyzické aktivitě, která často s věkem souvisí. Co se týká mikroživin, na některé vitamíny a minerály je dobré se v období menopauzy obzvláště zaměřit.



1

Vitamin B12

S přibývajícím věkem ho tělo hůře absorbuje a je nezbytné jej pravidelně doplňovat. Vitamin B12 napomáhá k vytváření nervových buněk. Zároveň působí jako prevence proti anémii. Skvělým zdrojem vitaminu B12 jsou játra a další vnitřnosti, vejce a fermentované mléčné výrobky.



2

Vápník

I ten tělo po padesátce hůře absorbuje a je důležité mu jej pravidelně dopřát. Vápník dodává sílu kostem a v období po padesátce hraje klíčovou roli v jídelníčku. Najdete ho v mléčných výrobcích, sardinkách, tofu a ořechách.



3

Vitamin D

Napomáhá vstřebávání vápníku, takže je pro kosti stejně důležitý. Dále je skvělým pomocníkem při podpoře imunity. Nachází se v tučných rybách, vejcích a obohacených potravinách. Vytváří se také v kůži působením slunečního záření.



4

Bílkoviny

Jsou nezbytnou součástí běžného jídelníčku. Podporují svalovou hmotu, pomáhají s rychlejším hojením ran a hrají roli také při produkci hormonů. Bílkoviny se v největší míře nachází v mase a rybách, mořských plodech, dále pak v mléčných výrobcích, vejcích, luštěninách, oříškách a semínkách.



DÍKY PROJEKTU

*jsem se stala
novou spokojenou
ženou*

ROZHOVOR S EVOU HANTLOVOU, ÚČASTNICÍ PROJEKTU PRO ŽENY 50+

Jsem 61letá pracující žena 30 let ve vedoucí pozici u jedné firmy. Mám dvě dcery a dvě vnučky. Žiji s přítelem. Takže kromě svých dvou dcer mám i 2 syny a další 3 vnučky a jednoho vnuka.

Pro svou práci žiji i ve svém volném čase. Jinak jsem svůj volný čas ochotna dávat vnoučatům, když je mám na hlídání. Vnoučata hlavně ty 4 mladší jsou nepopsané listy a čas strávený s nimi mě neskutečně nabíjí.

Takže co bych o sobě řekla. Vzhledem k tomu, že se neustále věnuji své práci, zapomínám sama na sebe. Neumím si jen na sebe udělat čas.

em

„TENTO KURZ BUDE PŘESNĚ TO, CO POTŘEBUJI – NĚCO NOVÉHO SE NAUČÍM, DÍKY KOMUNIKAČNÍM DOVEDNOSTEM BUDU MOCI LÉPE POZNAT SAMA SEBE A ZJISTÍM, JAKÉ PROBLÉMY MAJÍ ŽENY V MÉM VĚKU A JAK JE ŘEŠÍ.“

Jak si se o projektu dozvěděla?

Moje starší dcera naznala, že bych se měla naučit změnit svůj dosavadní život, a řekla mi o kurzu pro ženy 50+. A tak jsem se přihlásila.

Ve Frýdku-Místku existuje nezisková organizace Lumpíkov, která se rozhodla tento kurz pro ženy 50+ uspořádat. Po přečtení programu kurzu jsem si řekla: „Tento kurz bude přesně to, co potřebuji – něco nového se naučím, díky komunikačním dovednostem budu moci lépe poznat sama sebe a zjistím, jaké problémy mají ženy v mém věku a jak je řeší.“

To, co se naučím budu určitě moci použít ve své práci – zaujala mě nabídka IT technologií. A v určené dny workshopů se naučím mít čas sama pro sebe a své sebepoznání a další vzdělávání.

Které konkrétní workshopy v rámci projektu tě nejvíce zaujaly a proč?

Neumím jednoznačně dát přednost nějakému workshopu. Každý mi přináší něco nového, ať se již týká poznání sebe sama nebo nových poznatků pro mou práci, například z hlediska IT technologií.

Mohu jen říci, že každý projekt je jedno velké kouzlo, tak zkusím zhodnotit ty, kterými jsem již prošla.

Vstupní diagnostika koučky Ivety Kišové odhalila mou osobnost a pomohla mi pochopit sebe samu a také můj vztah ke kolegům tak, aby člověk nešlapal jako slon v porcelánu.

Nejvíce mi pomohla metoda RUŠ Dagmar Papřkové. Pomohla mi vyrovnat se se všemi svými problémy z minulosti, které ovlivňovaly můj současný život a nastavit si nový životní postoj „mohu“ a „nic nemusím“ pokud sama nebudu mít přesvědčení, že opravdu chci.

Obohacující workshopy neuvěřitelné Míši Holišové, at' již se týká workshopu týmové spolupráce jak prodat svou hodnotu, nebo adaptace na změny. Každý z workshopů mi přinesl pochopení mé osobnosti ke vztahu ke kolegům a jak se chovat v jednotlivých vztazích, a to nejen pracovních, ale i soukromých tak, aby spolupráce byla klíčem ke spokojenosti obou stran.

Workshop Petry Mařádkové – komunikační dovednosti – mě naučil pochopit, co je vhodné používat a co ne tak, aby komunikace byla příjemná pro obě strany a nevyvolávala zbytečné konflikty.

A super soboty, kdy máme celodenní semináře. Je to jen můj den, a ještě získáváme mnoho bonusů z tohoto dne.

Workshop Pavla Tajduše se týkal použití umělé inteligence, kterou můžeme používat ve svůj prospěch, at' již z nedostatku času nebo rychlého hledání informací nebo nám dokonce může pomoci vytvořit pohádku pro děti, když nám daný den chybí inspirace. Umělá inteligence chytrě používaná může jen zefektivnit naši práci.



A rovněž tak workshop certifikované Google trenérky Markéty Ubíkové. Konečně budeme mít pořádek na svých účtech a budeme vědět, jak je lépe zabezpečit. Potřebovaly bychom se dovědět ještě mnoho dovedností z jejich znalostí, ale zkusíme její semináře Na kávu s Markétou, abychom i nadále posilovaly své IT dovednosti.

A super odpočinkové workshopy získání nových poznatků z oblasti péče o své tělo, duši i stravu, at' již v Centru Radosti nebo v Józe pod věží. Poděkování patří Zuzce Klabazňové, Márii Honzíkovej, Petře Morysově a Marci Krškové.

A nejkrásnější věc je mít svého osobního kouče, který Vás motivuje ve Vaší práci i v osobnostní změně. Mé poděkování patří paní Martině Zbořilové.

Ještě máme před sebou několik dalších workshopů, na které se také moc těším.

Workshop prevence pohybových poruch s Lucií Doležalovou a funkční dýchání s Petrem Pasekou nám určitě pomůže poznat své tělo a pracovat s ním tak, aby nebolelo.

Workshop orientace v důchodovém systému, orientace v pracovněprávních vztazích a dva finanční workshopy o podvodech a kontrole peněz. To určitě pro mě bude to pravé ořechové. Člověk má nějaké poznatky, ale přesto neví, jak se v nich orientovat. A já se moc těším, že po absolvování budu mít už konečně přehled a jasno.

Přinesl ti projekt nové dovednosti, které využiješ ve své práci či osobnostním rozvoji?

Jednoduché shrnutí toho, co mi projekt pro ženy 50+ přinesl:

- umět si udělat čas sama na sebe, ať se již vzdělávám novými poznatky nebo pracuji se svým tělem a duší
- naučit se, jak pracovat s kolegy, aby se naše jednání posouvaly vpřed a společně jsme se cítili spokojeně
- poznání sebe sama
- poznatky z nových IT technologií, které nám pomohou ulehčit práci a tím budeme pracovat efektivněji

Doporučila bys projekt svým kamarádkám?

Mohu říci jednoznačně ANO. A nejen svým kamarádkám, ale všem ženám 50+.

Každá žena, která projde tímto kurzem může začít pracovat sama na sobě, získávat nové znalosti a dovednosti a znovu objevit svou ženskou sílu a uvědomit si, že věk je jen číslo, a že se svými nově získanými znalostmi a dovednostmi mohou být svým mladším kolegům partnerem a možná i v mnohém učitelem.

Závěrem chci poděkovat celému vedení organizace Lumpíkov a naší koordinátorce Martině, že pro nás tento projekt s podporou ministerstva pořádají.

V Projektu jsme ženy s mnoha pracovními a životními zkušenostmi. Získání nových znalostí ve všech oblastech nás posunulo vpřed na úroveň mladších kolegů a všechny máme novou krásnou energii, které z nás vyzářuje.

Ještě jednou moc děkujeme Lumpíkovu.





ZMĚNA JAKO VÝZVA, ZMĚNA JAKO NUTNOST, ZMĚNA JAKO POVINNOST

ING. GABRIELA KUKUČOVÁ
HR KONZULTANT

„To přece po mně zaměstnavatel nemůže chtít.“ „Proč se musím učit nový program?“ „Já mám v tom pořádek a chci si to psát do sešitu.“ ...

Toto můžeme slyšet od různě starých zaměstnanců nebo zaměstnankyň. Ale co si budeme povídat, čím jsme starší, tím nám to jde hůř. Máme své odzkoušené, všechno už jsme zažili a víme, že učit se nové věci může někdy bolet.

Na druhou stranu schopnost se zapálit pro novou věc, umět se postavit výzvě a nebát se změn je to, co zaměstnavatel potřebuje, ocení a dokonce, co může vyžadovat.

Není třeba se odvolávat na čísla a statistiky, jak probíhá v rámci výběrových řízení v České republice věková diskriminace. Kolik procent zaměstnanců je odmítnuto na základě jejich věku? Nevím. Za svou praxi jsem se setkala spíš s tím, že je zaměstnanec odmítnut na základě toho, jaký je a jak funguje. Když personalista narazí na vitálního, pozitivního staršího kandidáta nebo kandidátku, a dokonce když odhadne, že tento člověk bude rád přijímat nové věci a bude otevřený ke změnám a zapadne do firemní kultury, přestane jeho věk vnímat a opravdu ho upřednostní před o hodně mladším zaměstnancem. A proč? Protože kromě toho všeho může tento zaměstnanec do firmy přinést zkušenosti a nadhled.



Tak, když firma udělá zodpovědně výběrové řízení, může vybrat zaměstnance, které potřebuje. A teď otázka: Co se stávajícími zaměstnanci, kteří tak trochu „zestárli“? Jak po nich požadovat inovativní přístup? Může to po nich zaměstnavatel chtít? Může chtít, aby se učili nové věci? Může. Někdy dokonce musí.

Zákoník práce říká v § 301:

Zaměstnanci jsou povinni

- pracovat řádně podle svých sil, znalostí a schopností, plnit pokyny nadřízených vydané v souladu s právními předpisy a spolupracovat s ostatními zaměstnanci,
- využívat pracovní dobu a výrobní prostředky k vykonávání svěřených prací, plnit kvalitně a včas pracovní úkoly,
- dodržovat právní předpisy vztahující se k práci jimi vykonávané; dodržovat ostatní předpisy vztahující se k práci jimi vykonávané, pokud s nimi byli řádně seznámeni,
- řádně hospodařit s prostředky svěřenými jim zaměstnavatelem a střežit a ochraňovat majetek zaměstnavatele před poškozením, ztrátou, zničením a zneužitím a nejednat v rozporu s oprávněnými zájmy zaměstnavatele.



“VNÍMEJTE SVĚT, POZNÁVEJTE NOVÉ TECHNOLOGIE, NASLOUCHEJTE MLADÉ GENERACI A HLEDEJTE, V ČEM MŮŽETE BÝT PŘÍNOSEM.”

A zároveň v § 230 Prohlubování kvalifikace:

- Prohlubováním kvalifikace se rozumí její průběžné doplňování, kterým se nemění její podstata a které umožňuje zaměstnanci výkon sjednané práce; za prohlubování kvalifikace se považuje též její udržování a obnovování.
- Zaměstnanec je povinen prohlubovat si svoji kvalifikaci k výkonu sjednané práce. Zaměstnavatel je oprávněn uložit zaměstnanci účast na školení a studiu, nebo jiných formách přípravy k prohloubení jeho kvalifikace, popřípadě na zaměstnanci požadovat, aby prohlubování kvalifikace absolvoval i u jiné právnické nebo fyzické osoby.

Z výše uvedeného je jasné, že zaměstnanec má povinnost si kvalifikaci průběžně prohlubovat a jestli v době jeho nástupu k výkonu účetní excel nepotřeboval, v případě, že ho dnes potřebuje, musí se ho naučit používat.

Zaměstnanci se někdy odvolávají na smlouvu a náplň práce, ale druh práce neříká, jak tuto práci budete vykonávat. A jestli firma změnila systém nebo zavedla nový proces, zaměstnanec je povinen se ho naučit a dodržovat.

Proto, prosím, než začneme podezírat zaměstnavatele, že nás diskriminuje, protože jsme starší, podívejme se na sebe, přistupme k sebereflexi a upřímně si odpovězme na otázku: Opravdu pracujeme v souladu se zájmy zaměstnavatele, prohlubujeme si neustále své znalosti a dovednosti? Vnímáme požadavky doby a měníme se firemní kulturu a prostředí, ve kterém se firma pohybuje? Jsme pro zaměstnavatele přínosem?

Zaměstnanec a zaměstnavatel jsou pár, který udržuje vztah, a dlouhodobý vztah zákonitě prochází změnami a vývojem. Aby fungoval, musí obě strany na něm pracovat. Vnímejte svět, poznávejte nové technologie, naslouchejte mladé generaci a hledejte, v čem můžete být přínosem.

MENOPAUAZA

jako životní transformace

ING. MARCELA KRŠKOVÁ, DULA PRO MENOPAUAZU

Mnohá přechodová období v našich životech si vybíráme. Třeba svatbu, vstup do manželství... Změnu zaměstnání, či bydliště... Dalším, jako je zrození dětí, se „vystavíme“ a ony se v našich životech stanou „samy“.

A pak jsou jiná období, třeba období příchodu první menstruace, menopauza, která na nás v životním běhu čekají a naprosto od základů nás promění, transformují. No, je možné, že bychom si je samy pro sebe jako ženy nevybraly. Obzvláště ve chvíli, kdy nám přinesou něco náročného do života. Často mohou tato přechodová období působit v našem vnímání obavu ze ztráty.

Můžeme je prožívat jako konec. Konec něčeho, co důvěrně známe. Ztrátu, kterou si nepřejeme. Je přirozené, že přichází i smutek nad tím, co nás nadobro opustí.

Většina lidí přiznává, že každá změna je trochu děsí a trochu se na ni těší. Pro to tajemství za tím. Pro to nepoznané. Pro to očekávání, co nového to do našeho života přinese. Jakým způsobem nás právě toto nové období zasáhne. Přejeme si samozřejmě ten nejhladší a nejpříjemnější průběh.

Když vědci zkoumali, zda symptomy menopauzy přichází ke všem ženám stejně, zjistili zajímavé souvislosti. Ženy žijící v Japonsku trápily s příchodem menopauzy příznaky minimálně, no stěžovaly si na zamrzlé rameno. V USA a v Západní Evropě ženy udávaly návaly horka, přibírání na váze a nespavost jako jedny z nejčastějších projevů tohoto období. Ženy často vnímají menopauzu jako konec života. Jako ztrátu, uvadání, zmar. A je pro mnohé těžké si přiznat, že se už menopauza týká i jich.



**“HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA
JE TVÁ ZPĚTNÁ VAZBA,
BIOFEEDBACK, ŽE JSI
SCHOPNA SE PŘIZPŮBIT
ŽIVOTU A JEHO TOKU.”**

Zdá se, že to, jakým způsobem toto období vnímáme, má vliv na to, jakým způsobem ho prožijeme. Ženy v oblastech, kde se zralosti, moudrosti a stáří vzdává úcta, nezažívají téměř žádné projevy menopauzy. Naopak se těší, až získají nové společenské postavení a s ním spojené uznání a respekt.

Pojďme se teď podívat na to, jaké proměny se v našem organismu odehrávají v období perimenopauzy a menopauzy.

Menopauza je poslední krvácení. Je to poslední menstruace, kterou žena má. Pokud od ní uplyne 12 měsíců bez dalšího menstruačního krvácení, je žena po menopauze. Průměrný věk nástupu menopauzy se udává okolo 51 let.

Období těsně před tímto posledním krvácením se nazývá perimenopauza. A právě v něm se odehrává nejvíce změn v našem organismu. Postmenopauza je období od posledního krvácení až do konce života. Tedy 20 až 30 let života minimálně vzhledem k průměrnému věku dožití.

Téměř všechny orgány v našem těle mají receptory na ženské pohlavní hormony. Mozek, mikrobiom, imunitní systém a kůže nevyjímaje. Proto změny hormonálních hladin mohou mít takový vliv na to, jak se v tomto období cítíme. Pokud jsme do této doby některé oblasti našeho života opomíjely, ohlásí se nám s o to větším důrazem.



Nejčastější hormonální nerovnováhou nejen u žen a nejen v perimenopauze je v poslední době estrogenová dominance. Tento typ nerovnováhy přichází právě v období po 35. až 40. roku věku k velkému množství žen.

Příčinou je:

1. neefektivní metabolismus – utlumení štítné žlázy a nedostatečná produkce hormonů štítné žlázy
2. nedostatečná činnost jater - zdravá játra přebytečný estrogen dokáží odbourat
3. narušení zdraví střev - střevo pomáhá estrogen detoxikovat
4. působení xenoestrogenů z okolního prostředí, kosmetiky, hnojiv, drogerie, atd.
5. působení některých fytoestrogenů (přírodní látky, které estrogen v těle zvyšují nebo se chovají podobně)
6. hormonální změny (např. v pubertě, šestinedělí, při menopauze a ztrátě menstruace) u žen, zvyšování nedostatku testosteronu u mužů (stárnoucí a stresovaní muži s neefektivním metabolismem)

Jedním velmi podstatným principem vyladěného a harmonického životního stylu, který nás dovede k rovnováze, je POCIT BEZPEČÍ. Pocit bezpečí je pro nás tak zásadní, že teprve když se cítíme skutečně v bezpečí, může krev téct i do periférií a okysličovat je, žaludek a střeva mohou teprve v tu chvíli strávit potravu a vstřebat z ní všechny důležité živiny. Teprve pak se mohou spustit detoxikační procesy a také relaxace a regenerace buněk.

Na signály našeho těla, že je v napětí, boji, stresu, reagují i hladiny našich hormonů. O to více, pokud v našem těle zrovna dochází k mohutným hormonálním turbulencím díky perimenopauze. Hormonální rovnováha je tvá zpětná vazba, biofeedback, že jsi schopna se přizpůsobit životu a jeho toku. Pokud to, co právě zažíváš, rovnováha není, potřebuješ na prvním místě vyladit hormonální zdraví. Ostatní pak půjde ruku v ruce.

Když se něco v našem těle začne dít jinak, než si přejeme, často hledáme berličky. Pomoc ve světě doplňků stravy, bylinek, apod. Pomoc zvenku. Něco přidat, něco dodat, hlavně rychle, teď hned. A at můžeme frčet životem dál beze změny, bez naladění se na sebe sama. Bez porozumění tomu, jakou nám naše bytost, naše tělo, chtělo předat za zprávu.

Možná nastal čas pozvání k opravdovému vztahu, k opravdovému propojení, opravdovému bytí v souladu sama se sebou, se svým tělem i pocity. Čas, kdy si přestanu házet klacky pod nohy a sama sobě budu nejlepším podporujícím přítelem. Čas, kdy začnu žít tu nejlaskavější verzi sama sebe.



Lumpíkov z.ú.



jsme stabilizovaná a zavedená nezisková organizace působící ve Frýdku-Místku v oblasti podpory a pomoci znevýhodněným skupinám - ženám, rodičům, dětem a uprchlíkům.

Podporu realizuje prostřednictvím:

- dětské skupiny,
- pořádáním volnočasových aktivit pro děti a dospělé,
- organizováním aktivit pro podporu žen v osobním a profesním rozvoji
- zajištěním odborné pomoci obětem domácího násilí.

Díky podpoře EU u nás v tuto chvíli probíhají projekty:

- Práce, děti a já II
- Podpora žen ve věku 50+ v zaměstnání a jejich udržení se na trhu práce
- Rozvoj služeb na podporu začleňování osob z Ukrajiny do ekonomického, sociálního, pracovního a komunitního života společnosti
- Navýšení kapacity Lumpíkova v oblasti rovných příležitostí žen a mužů



Více informací k jednotlivým projektům najdete na našich stránkách, popřípadě nás neváhejte kontaktovat: info@lumpikov.cz

**POMÁHÁME
V PROFESNÍM
I OSOBNÍM ŽIVOTĚ.**



WWW.LUMPIKOV.CZ

Národních mučedníků 586
738 01 Frýdek-Místek
IČ 02859343