

ŽIVOT NAPLNO

Čítanie pre aktívnych seniorov

SENIORI MAJÚ STÁLE OTVORENÉ DVERE: POMOC PRI REGISTRÁCIÍ OČKOVANIA PLATÍ!

Využívať počítač bolo a stále je pre mnohých seniorov problém. Naplno sa to ukázalo v súčasnosti, keď sa seniori majú elektronicky prihlásiť na očkovanie proti covid-19 alebo pri sčítaní obyvateľov. Podľa štúdie Inštitútu pre verejné otázky Digitálna gramotnosť na Slovensku 2020, 62 % občanov vo veku 65 a viac rokov internet vôbec nepoužíva. Podobne je to aj z hľadiska digitálnej zručnosti: 63 % obyvateľov Slovenska nad 65 rokov nemá osvojené digitálne zručnosti.

Keď Prešovská rozvojová agentúra v apríli 2019 spúšťala projekt Striebro spoločnosti a studňa múdrosti, netušila, akú dôležitú úlohu v živote seniorov zohrá. Kým prvé mesiace sa seniori „zaúčali“ do tajov výhod komunikácie prostredníctvom internetu či využívania moderných aplikácií mobilných telefónov, nástupom pandémie Covid 19 v marci 2020 sa pomoc ukázala oveľa naliehavejšou.

„Po vypuknutí pandémie od marca 2020, keď sa služby presunuli do online priestoru, sa ukázalo, ako sú mnohí seniori bezmocní. Napríklad služby v bankách, na pošte, sociálnej poisťovni, v štátnej správe miesta, v zdravotníctve a podobne zostali väčšinou na komunikácii prostredníctvom internetu,“ hovorí Ing. Iveta Stromková, generálna riaditeľka Prešovskej rozvojovej agentúry.

V oveľa väčšej miere sa to ukázalo pri online prihlasovaní na očkovanie. Prešovská rozvojová agentúra sa hneď zapojila do výzvy Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny pomôcť seniorom a seniorkám pri ich registrácii na očkovanie. „Seniori mohli a stále môžu osobne prísť do na-



Ing. Iveta Stromková (v strede) na stretnutí so seniormi DC Družba.

šej E-poradne, kde im pomôžeme zaregistrovať sa, alebo sa môžu s nami spojiť aj telefonicky. Seniori a seniorky nás nájdu na prízemí v Odborovom dome kultúry na Námestí mieru 1, číslo dverí 14. Sme k dispozícii vždy od pondelka do štvrtka v čase od 10-tej do 15-tej hodiny. Pre seniorov sme zriadili pracovný kútik, kde im umožňujeme bezplatne využívať počítač s pripojením na internet.“

Súčasťou propagácie bolo aj odvysielanie informácie o v dvoch televíziách ako aj v printových médiách. „Ozvali sa nám mnohí seniori s prosbou o pomoc pri registrácii. Spomeniem len taký detail, pre nás úplne samozrejmosť, no pre nich nie – stránka ministerstva zdravotníctva má adresu www.health.gov.sk, čo už niektorým robilo problém, že je v angličtine. Dokonca nám volali seniori aj zo západného Slovenska,“ dodáva Iveta Stromková.

Prešovská rozvojová agentúra požiadala o spoluprácu aj mesto Prešov, aby prostredníctvom zamestnancov denných stacionárov a denných centier informovali svojich seniorov o tejto pomoci pri registrácii na očkovanie. „Naši odborní pracovníci môžu v prípade záujmu prísť za seniormi aj priamo do centra, aby im poradili a pomohli s registráciou. Záujemcovia môžu napísať požiadavku na info@prerag.sk, prípadne viac informácií nájdu aj na našej webovej stránke www.prerag.sk,“ vysvetlila Iveta Stromková.

Seniori mali problémy aj so sčítaním obyvateľov. „Samozrejme, aj tu sme pomáhali. Niektorí seniori nemali rodinných príslušníkov, ktorí by im to spravili. Išlo o niekoľkokomínútovú záležitosť. Ukázali sme im aké sú počítačové zručnosti dôležité v dnešnej dobe. Niektorí z nich prejavili záujem o kurzy počítačových zručností, ktoré budú pokračovať po uvoľnení pandémie,“ uzavrela Iveta Stromková.

HRAŠTEKOVO-BOBAŠTEKOVO, ALEBO FANTÁZII SA MEDZE NEKLADÚ

Skupina senioriek sa v rámci projektu Striebro spoločnosti a studňa múdrosti rozhodla vymyslieť niečo, čo by zaujalo deti rôzneho veku a pomohlo im zmysluplne vyplniť obdobie prvej vlny pandémie. Keďže osobný kontakt nebol možný, začali sme uvažovať nad tým, ako by sme mohli využiť súčasné technológie. Na pomoc nám prišiel nápad využiť rozprávku Princezná na hrášku.

Princezná vyzvala deti, aby pre rozprávkovú krajinu Hraštekovo-Bobaštekovo nakreslili kamarátov. Postupne, v marci až máji minulého roka, z jednorazovej aktivity vznikla hra, do ktorej sa zapojilo 7 senioriek /zväčša babičiek/, asi 10 rodičov a okolo 30 detí vo veku 2 až 14 rokov. Niektoré deti sa do hry zapojili iba nakrátko, ale väčšina v hre ostala až do konca. Hry sa zúčastnili najmä deti z Prešova, ale aj z iných slovenských miest, ba dokonca aj z Čiech a Spojených štátov.

Ako komunikačné nástroje sa osvedčil Facebook, messenger a email, ktoré sme poznali už pred tým, ale mnohé funkcie a možnosti sme objavovali postupne. Technická pomoc projektového lektora spočívala vo vytvorení súkromnej Facebookovej skupiny a poradenstve. Ostatnú prácu sme robili samostatne, vzájomne sme sa podporovali a radili si, ako postupovať. Projekt nám takto priniesol nové poznatky a zručnosti, ktoré môžeme využiť aj v iných situáciách.

Hraštekovo-Bobaštekovo prinieslo komunikáciu na rôznych rovinách medzi viacerými vekovými skupinami. Seniorky v hre vystupovali ako dvorné dámy, ktoré si vymysleli vlastnú identitu, rozprávkové mená, napríklad Abuela, Luska Zelená, Studienočka a k nim aj portréty. Každá dvorná dáma mala pridelené 1-3 deti, s ktorými komunikovala osobne cez email, radila im, oceňovala zaslané práce a prideľovala malé ceny. Dvorné dámy



Príklady princezien, ktoré deti nakreslili v úvodnom kole.



tiež komentovali práce zverejnené na hraštekovskom Facebooku a svojimi komentármi deťom dávali najavo svoj záujem. Ak bolo treba, komunikovali aj s rodičmi, najmä v skupine mladších detí.

Dvorná dáma Studienočka

Deti postupne plnili rôzne úlohy, ktoré súviseli s rozprávkovým svetom Hraštekova-Bobaštekova. Detská tvorivosť nepozná hranice, a tak deti nielen kreslili a malovali, ale aj modelovali, fotili, natáčali, hrali na hudobné nástroje, spievali, cvičili, atď. Ako príklad uvádzame znenie prvej úlohy - Hostina na Darovanom zámku

Dvorné dámy Božidara a Šafranka pripravujú na svojom Darovanom zámku veľkú uvítaciu hostinu, na ktorej by radi privítali všetky Hraškulienky a ich kamarátov.

Keďže ich zámocká kuchyňa ešte nemá svojho kuchára a nemajú ani rúru na pečenie, poprosím Ťa, aby každý hosť priniesol nejaké koláčiky, torty a ovocie – teda na-

kresli nejakú dobrotu a pošli svojej dvornej dáme.

Chceli by sme, aby sme sa zabavili, preto si priprav nejaký tanček alebo pesničku alebo krátku rozprávku či básničku, ktorú môžeš nahráť na mobil a tiež poslať.

V ďalšej úlohe deti bojovali s drakom, ktorý ohrozoval Hraštekovo, alebo znázornili svoj sen. Na záver bola v Hraštekove svadba a tu je jeden zo svadobných darov. Deti, ktoré splnili aspoň polovicu z deviatich úloh, boli na záver odmenené. Dostali medaily, ktoré vlastnoručne vyšíli dvorné dámy.

Hra Hraštekovo-Bobaštekovo priniesla veľa radosti všetkým zúčastneným. Zorganizovali sme si ju v čase, kedy sme všetci veľmi potrebovali sociálny kontakt so svojimi blízkymi. Usmiate tváre detí, ktoré sa od fotili so svojimi medailami boli najlepšou odmenou. Zároveň sme si potvrdili, že aj vo vyššom veku dokážeme zmysluplne využívať technológie

nielen pre súkromné účely, ale aj pre širšiu komunitu. Veľká vďaka patrí „striebornému“ projektovému tímu za inšpiráciu i podporu.

„Hľadanie koreňov“ láka

Kto sme? Odkiaľ pochádzame? Kto boli naši predkovia? Kde a ako žili? Hľadanie odpovedí na tieto otázky môže byť pre každého z nás malým dobrodružstvom, na konci ktorého možno príde aj prekvapivé rozuzlenie.

Na malú pátraciu cestu sa vybrali aj seniori, ktorí využili ponuku zapojiť sa do kurzu Hľadanie koreňov. Ten pre ne pripravila Prešovská rozvojová agentúra ako súčasť projektu Striebro spoločnosti a studňa múdrosti. „Tešíme sa, že seniorov zaujala naša ponuka hľadať korene svojich predkov. Pred rokom po stretnutí so seniormi vo Veľkom Šariši sa v septembri 2020 pod vedením skúseného genealóga Michala Rázusa vytvorila skupina „pátračov“. Ako názov naznačuje, účastníčky kurzu začali pátrať po predkoch, ktorých matričné záznamy sa dajú nájsť na internete. Konečným cieľom bolo spracovanie rodinného rodostromu. Aby sa tento cieľ mohol naplniť, účastníčky sa začali učiť, ako pracovať s počítačovým programom MyHeritage a ako hľadať v databáze Family Search. MyHeritage (Moji predkovia) umožní zostaviť si rodostrom a databáza Family Search (Rodinné pátranie) umožní vyhľadávať údaje o prastarých rodičoch v matričných záznamoch, ktoré sú dostupné online,“ opísala atmosféru kurzu Iveta Stromková, projektová manažérka.



Deti, ktoré splnili aspoň polovicu z deviatich úloh, boli na záver odmenené. Dostali medaily, ktoré vlastnoručne vyšíli dvorné dámy.

VIAC INFORMÁCIÍ A MENEJ DEZINFORMÁCIÍ!

Najdôležitejšou cestou ako predísť ďalšiemu nárastu ochorenia COVID 19 je podľa odborníkov očkovanie. Na Slovensku ešte stále nedosahuje úroveň európskych krajín.

Najrizikovejšou skupinou a aj v najmenšom počte zaočkovanou sú stále seniory/seniorky a chronickí chorí, no mnohí z nich stále váhajú či sa dať zaočkovať. Čo konkrétne by mal spraviť štát pre to, aby sa dali zaočkovať seniory, ktorí to doteraz nespriali?

- Viac využívať masovokomunikáciu prostredky, najmä verejnoprávnu TV a rozhlas, ktorej dostupnosť je na vysokej úrovni čo sa týka pokrytia Slovenska. Doteraz nebola spustená žiadna informačná kampaň, v minimálnom rozsahu sú realizované odborné

a informačné relácie, zverejňované opatrenia sú chaotické, nezrozumiteľné a príliš často sa menia (Covid – automat, Covid – semafor... národný, regionálny a i.).

- Informačné letáky, ale aj kampane mali pripravovať zdravotné poisťovne v spolupráci s odborníkmi, mali byť distribuované do poštových schránok všetkým občanom, aby aj členovia rodiny vedeli ako pomôcť a chrániť seniorov a seniorky, ktorých sme vystrašili
- Chaos okolo registrácie, nezosúladené objednávanie s množstvom dostupných

vakcín v danom čase, prvé rozdelenie obyvateľov do kategórií podľa profesií, ktoré neboli presne definované a až potom podľa veku, spôsobili vo februári a začiatkom marca paniku a následne zrušenie celého registračného systému na testovanie a aj očkovanie,

- Príliš detailné rozoberanie niektorých káuz a administratívna nepripravenosť návrhov opatrení odbornej a pandemickej komisie malo skôr dezinformačný charakter, čo spôsobilo hlavne u príbuzných seniorov odpor a neistotu pri rozhodovaní sa, či dať zaočkovať svojich rodičov-
- Vynechanie všeobecných, resp. obvodných lekárov zo systému protipandemických

opatrení sa ukazuje ako veľká chyba, nakoľko toto sú odborníci v 1. kontakte s občanom, poznajú jeho zdravotný stav, „bublínu“ v ktorej žije a miesto, v ktorom má ambulanciu je pre seniora najmenej stresujúce, lebo je mu známe. Nehrozilo by riziko šírenia nákazy pri zvýšenej mobilite a presune do centrálnych vakcinačných a testovacích centier:

- Samostatne žijúcim seniorom/seniorkám či osobám, ktoré sa vzhľadom na svoj zdravotný stav nemôžu osobne dostaviť do očkovacích centier, je potrebné v prípade záujmu, zabezpečiť očkovanie v ich domácnosti.

Viac informácií na <https://korona.gov.sk/>

RADŠEJ PREVERUJ AKO DÔVERUJ: STAČÍ JEDEN MAIL A ÚSPORY SÚ FUČ!



Podvodníkov neubúda, naopak, stále prichádzajú s novými „návnadami“. Niekedy je naozaj zložité odhaliť, čo majú za lubom. Príde vám mail s fantastickou ponukou, ktorú nesmiete odmietnuť. Sú aj tak ústretoví, že vám pomôžu pri sčítaní obyvateľov či zaregistrovať sa na očkovanie. Medze fantázie sa tu naozaj nekladú!

Popri klasických podvodných telefonátoch začali podvodníci klamať seniorov novými spôsobmi, pokúšajú sa ich obráť o peniaze novou „ponukou“. Patria k nim ponuky investovania peňazí s prisľúbeným vysokým ziskom do virtuálnych mien, ako napríklad bitcoin alebo vybavenie dedičstva v zahraničí. Nové pokusy o podvody sa v súčasnosti začali objavovať popri tých klasických telefonátoch o nehode príbuzného alebo rôznych výplatách finančných výhier.

V prípade ponuky investovania peňazí s prisľúbeným vysokým ziskom do virtuálnych mien sú prevažne seniory kontaktovaní prostredníctvom e-mailov alebo cez aplikácie v mobile. Páchatelia ľudí nahovoria, aby previedli svoje úspory v banke na zahraničné bankové účty pod domnienkou, že ide o investovanie. „Všetko vyzerá veľmi vierohodne, avšak ide o podvod. Páchatelom zvyknú byť prevažne zahraničné osoby, ktoré využívajú vymyslené mená.

Na komunikáciu využívajú google prekladač a z formulácie viet sa hneď dá zistiť, že niečo nie je v poriadku, upozorňuje polícia.

Elektronickú formu komunikácie, najmä e-mail, využívajú podvodníci aj v prípade ponuky vybavenia dedičstva zo zahraničia. „Prisľúbia vybavenie dedičstva zo zahraničia, zaregistrovali sme napríklad z Francúzska, vo výške niekoľko desiatok tisíc eur. Predtým však musia zaslať niekoľko stoviek eur na bankový účet v zahraničí. Seniory v očakávaní veľkého dedičstva sú schopní si aj požičať, aby sa dostali k vymyslenému dedičstvu,“ upozornila polícia.

Seniory, pozor na falošných sčítacích asistentov!

Máte problém so sčítaním obyvateľov a uvítali by ste pomoc? Pozor, aj tu musíte byť opatrní! V súvislosti so sčítaním obyvateľov, domov a bytov v roku 2021

polícia upozorňuje na prípady, kedy sa neznáme osoby môžu vydávať za sčítacích asistentov, či komisárov a pod zámenkou legendy „sčítacieho asistenta / komisára“ sa snažia dostať do obydli najmä starších a osamelých žijúcich osôb. Pri neopatrnosti, resp. pri nedostatku informácií, akým spôsobom prebieha sčítanie, môžu byť obetiam takýmto podvodníkmi odcudzené finančné úspory, doklady, či iný majetok.

Seniory, ktorí nestihli elektronicky vyplniť sčítací formulár do 31.3.2021, nemusia byť zúfalí. Od 1. apríla 2021 najneskôr do 31. októbra 2021 môžu využiť asistované sčítanie.

Rady a odporúčania:

- ak potrebujete pomôcť pri elektronickom sčítaní, požiadajte o pomoc svojich príbuzných, príp. známych, teda osoby, ktoré poznáte a ktorým dôverujete,
- informujte sa vo svojej obci/meste na kontaktné miesta, kde vám so sčítaním môže pomôcť stacionárny asistent,
- pokiaľ sa z nejakého dôvodu nemôžete, alebo nechcete dostaviť na kontaktné miesto obce/mesta kvôli sčítaniu obyvateľstva, môžete telefonicky

kontaktovať obec/mesto, ktoré vám zabezpečí tento úkon prostredníctvom mobilného asistenta sčítania,

- v obciach/mestách budú k dispozícii mobilní asistenti sčítania, ktorí vám budú pri sčítaní povinní predložiť preukaz,
- mobilní asistenti sčítania navštívia vašu domácnosť len vtedy, ak o takúto službu sami vopred telefonicky požiadate (napr. z dôvodu imobility, choroby alebo z iného dôvodu),
- ak to bude možné, vopred si dohodnite aj presný čas príchodu mobilného asistenta sčítania, prípadne si zistíte jeho meno a priezvisko,
- buďte zvlášť opatrní pri cudzích osobách, ktoré by sa mohli podvodom vydávať za mobilných asistentov a predstierať tak pomoc obce/mesta pri sčítaní,
- v žiadnom prípade nevpúšťajte cudzie osoby do svojich príbytkov, najmä nie osoby, ktoré vás navštívili samé, teda bez vašej predošlej požiadavky o asistenciu pri sčítaní a ktoré vám ponúkajú pomoc pri tomto úkone,
- pri akomkoľvek podozrení na podvodné konanie neznámych osôb v súvislosti so sčítaním bezodkladne kontaktujte políciu na bezplatnom telefónnom čísle 158.

Hovorí sa, že vek je len číslo. A naozaj to platí pre mnohých seniorov. Odchodom do dôchodku začína pre nich obdobie, kedy sa môžu viac venovať sami sebe. Aj keď to znie možno „nadnesené“, naberajú druhý dych. Samozrejme, chce to ale dodržiavať aj isté pravidlá.

REGIONÁLNA HYGIENIČKA RADÍ

DLHODOBÁ IZOLÁCIA MÁ SVOJU DAŇ: SENIORI SA HÝBU MENEJ. AKO ĎALEJ?



V minulom roku Regionálny úrad verejného zdravotníctva v tejto aktivite nemohol pokračovať kvôli pandémie corona vírusu. Po uvoľnení opatrení však plánuje v sérii prednášok pokračovať. Kým sa tak stane, ponúka seniorom niekoľko užitočných rád.

Pol hodiny denne!

Podľa výsledkov pravidelných prieskumov Zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov Slovenska organizovaných Úradom verejného zdravotníctva SR za obdobie rokov 2013 – 2019 narástol záujem obyvateľov SR o aktívny pohyb. Najobľúbenejšie

boli prechádzky a rekreačný šport. Podľa názoru opytovaných sa im tiež zlepšovala fyzická kondícia.

Avšak už rok je z dôvodu pandemickej situácie súvisiacej s Covid-19 obmedzenie rôzneho stupňa pohybu, čo sa najviac dotklo obyvateľov v seniorskom veku. **„Dlhodobá izolácia v domácom prostredí môže narušiť zaužívané zvyklosti v cvičení, a postupne môže dochádzať k strate svalovej hmoty a udržiavanej kondície. Pritom takéto fyziologické zmeny sú s pribúdajúcim vekom bez dostatočnej fyzickej aktivity prirodzené a platí pra-**

vidlo: „Používajte ich, lebo ich stratíte!“. Pravidelné cvičenie napomáha zosilniť, spevniť si kostné tkanivo, zlepšiť si rovnováhu, koordináciu a pohyblivosť, znížiť riziko pádu, získať nezávislosť vo vykonávaní rôznych činností v dennom živote, predchádzať vzniku civilizáčnych ochorení alebo zhoršeniu ich stavu, napríklad kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, diabetes 2. typu, onkologické ochorenia,“ dodáva regionálna hygienička.

Svetová zdravotnícka organizácia odporúča seniorom vo veku od 65 rokov v rámci týždňa aspoň 150 minút miernej aeróbnej aktivity (denne polhodinová prechádzka), alebo aspoň 75 minút intenzívnej aeróbnej aktivity, prípadne ich kombináciu, aeróbnu aktivitu vykonať v aspoň 10 minútových intervaloch, aspoň 2 krát do týždňa sa venovať posilňovacím cvičeniam. Zostať v rámci možností aktívny aj seniorom s obmedzenou pohyblivosťou, a aspoň 3 krát do týždňa cvičiť posilňovacie cviky.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Prešove sa pravidelne už niekoľko rokov venuje edukácii seniorov v denných stacionároch mesta Prešov a okresu Prešov. „Išlo o prednášky na tému mozog a jeho funkcie, ktorého aktívne využívanie zaručuje zostať aj vo vyššom veku samostatným, hovorilo sa aj o prevencii pred ochoreniami mozgu a potrebe tréningu pamäti. Seniori si vyskúšali logické hry a vedomostné kvízy. Zaujímavou bola tiež téma Pohybová aktivita ako prevencia vzniku osteoporózy a pádov seniorov. Súčasťou týchto stretnutí je aj meranie tlaku krvi so zameraním na včasnú detekciu srdcovej arytmie – atriálnej fibrilácie,“ vysvetľuje regionálna hygienička Mgr. Ing. Jana Mýtniková, MPH, MHA.

Môžeme ale žiť zdravší, šťastnejší a dlhší život. Ako na to?

Spánok

To, že primerane dlhý a kvalitný spánok je nevyhnutný pre dostatok energie, predsa už určite viete, no napriek tomu ho množstvo ľudí podceňuje. Je to však skutočne jediný spôsob, ako si vaše telo i myseľ môžu dokonale odpočinúť. Odborníci odporúčajú urobiť si malý test, aby ste videli, že to skutočne funguje. Počas šiestich týždňov každý jeden deň zabudnite na ponocovanie a choďte spať skôr. Vytvoríte si tak návyk na zdravý spánok a dáte zbyhom vyčerpanosti a kruhom pod očami.

Vitamíny a antioxidanty

Ako pri takmer všetkých odporúčaní, ako schudnúť, ani v boji s vekom si neporadíte bez ovocia a zeleniny. Sú plné vitamínov a antioxidantov, vďaka ktorým sa budete cítiť sviežo

VEK JE LEN ČÍSLO, NO ÚPLNE SA OKLAMAŤ NEDÁ

a plní energie. Nemusíte sa úplne rozlúčiť s vašimi obľúbenými prehreškami proti zdravej výžive. Ak na 90 percent jete zdravo, dožičte si tých zvyšných 10 percent. Dajte si kopček zmrzliny a poriadne si ho užite!

„Pestujte“ si svaly

Nikto vás nenúti, aby ste utekali do posilňovne s pocitom, že čím viac, tým lepšie. Tréning musí zodpovedať vášmu zdravotnému stavu a kondícii a ak cvičíte správne, budete sa cítiť o niekoľko rokov mladší.

Rozmaznávať sa

Jednoducho sa o seba starajte. Zafarbíte svoje šediny, kúpte si kvalitný krém a doprajte si voňavý kúpeľ. Zájďte do obchodu a kúpte si niečo nové na seba.

Pri márnivosti je dôležité slovo 'primerane', nikto vás totiž neposiela k plastickému chirurgovi za vopred prehratým bojom vyzeráť tak isto, ako pred tridsiatimi rokmi. Ale prečo sa v rámci možností nepostarať o zdravie svojej pokožky a vlasov, keď sa vďaka tomu môžete cítiť sebedomejšie a mladšie?

Spestrite si život

Skúšajte nové veci a naplňte svoj život zážitkami. Paradoxne môže pomôcť zdravá dávka nostalgie.

Kamarátstvo viac ako rodina?

Odborníci sa domnievajú, že priatelia pomáhajú seniorom viesť plnohodnotný život. Takéto vzťahy sú totiž založené na vzájomnej dôvere. U ľudí

vo vyššom veku, ktorí majú dostatok priateľov, sa podľa výskumov objavuje menší výskyt depresii, zvyšuje sa pocit vlastnej hodnoty a sebadôvery. Zaujímavé sú však aj výskumy týkajúce sa dĺžky života seniorov vo vzťahu k príbuzným a deťom. Jedna z výskumníčok Lynne Gilesová upozornila, že rodinné väzby sú síce dôležité, ale nemajú takmer žiaden vplyv na dĺžku života.

Podobné výsledky sa objavili aj v súvislosti s rakovinou prsníka. Podľa profesora psychológie univerzity v Pittsburgu Sheldona Cohena silná sociálna podpora pomáha starším ľuďom vyrovnávať sa so stresom a dokonca získavajú väčšiu odolnosť voči chrípke. „Ľudia so sociálnou podporou majú menej kardiovaskulárnych a imunitných problémov a nižšie hladiny stresového hormónu kortizolu,“ hovorí Cohen pre spomínaný portál.