



AKTYWNY SENIOR W DOMU

mgr Magdalena Adamocha
fizjoterapeuta

O czym trzeba pamiętać?

„Ruch może zastąpić każde lekarstwo, ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu”

Prof. Wiktor Dega

Senior w domu = Senior bierny

NIE!!!!!!



© Can Stock Photo - csp31833176



Wymówka...

Często słyszymy od naszych seniorów:

- „Ja już się w życiu napracowałem/am...”
- „Mnie wszystko boli i dajcie mi spokój...”
- „Ty jesteś młody/a...”
- „Jak będziesz w moim wieku to zrozumiesz...”
- „Mnie nikt nie rozumie...”

Najbliżsi i otoczenie

MUSIMY NASZYCH SENIORÓW MOBILIZOWAĆ
I ZACHĘCAĆ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Szczególnie ważne jest to w sytuacji, kiedy nie możemy wychodzić z domu i być aktywnym na świeżym powietrzu np. spacer.

Kinezyterapia, czyli leczenie ruchem, jest najważniejszą metodą oddziaływania w rehabilitacji osób starszych.

Trochę teorii

Proces starzenia się związany jest z szeregiem zmian strukturalnych i czynnościowych: zmniejszaniem się beztłuszczowej masy ciała, wzrostem procentowej zawartości tkanki tłuszczowej, zmniejszaniem się masy i siły mięśni szkieletowych, spadkiem elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł. Spadek masy, siły i mocy mięśni szkieletowych jest częstą przyczyną niepełnosprawności i braku stabilności posturalnej.

Trzeba ćwiczyć!!!

Badania z ostatnich lat wykazują, że możliwy jest wzrost masy i siły mięśniowej pod wpływem treningu o charakterze siłowym (oporowym) u osób starszych, nawet w bardzo zaawansowanym wieku. Osoby starsze poddane treningowi siłowemu mają procentowy przyrost masy i siły mięśniowej podobny do osób młodych.

Poprawie ulega również gibkość, równowaga i koordynacja ruchów.

Choroba Alzheimera

Wieloletnie badania i doświadczenia pokazują jak ważna jest rehabilitacja u pacjentów z chorobą Alzheimera.

Aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych elementów zdrowego stylu życia i doskonałym sposobem na utrzymywanie funkcjonowania poznawczego na możliwie największym poziomie. Dlatego tak ważne jest aby dbać zarówno o aktywność umysłową jak i o aktywność fizyczną.

O czym trzeba pamiętać?

- Ćwiczenia muszą być proste
- Senior najlepiej aby ćwiczył na stabilnym i ulubionym krześle
- Chwalmy naszych najbliższych aby pokazać im, że to co robią jest bardzo dobre dla ich zdrowia
- Ważne abyśmy wszystkie ćwiczenia wykonywali razem (często ćwiczenia są wykonywane na zasadzie naśladownictwa)
- Angażujmy naszych najbliższych do prac dnia codziennego

Czy sprzęty muszą być drogie?

- W rehabilitacji wykorzystuję do pracy z pacjentami rzeczy, które są w zasięgu naszego wzroku. Korzystam z przedmiotów, które często używane są przez naszych bliskich – przyczynia się to do tego, że ćwiczenia są dla nich znajome, ciekawsze i chętniej po nie sięgają każdego dnia.
- Przedmioty dostosowuję też do pasji lub do pracy zawodowej, którą wykonywał pacjent przed chorobą
- Nie musimy kupować drogich sprzętów – korzystajmy z tego co mamy w domu.

To warto mieć w domu

- Sprzętem, który zawsze polecam i który warto mieć w domu jest ROTOR do ćwiczeń kończyn dolnych i górnych.



Zalety:

- Pacjent może ćwiczyć w swoim ulubionym fotelu, w miejscu w którym czuje się bezpiecznie
- Jest zabezpieczony
- Czynność jest prosta i lubiana przez seniorów
- Aktywuje większą część mięśni
- Sprzęt jest tani (ok 70 złotych)
- Nie zajmuje dużo miejsca
- Może z niego korzystać cała rodzina

Ile czasu?

- Długość ćwiczeń dobierana jest indywidualnie do każdego pacjenta.
- Ważne jest to, aby codziennie motywować do ćwiczeń naszego seniora.
- Ćwiczmy razem

