SENIOR AKTYWNY = SENIOR ZDROWY!

WARSZTATY
„ Zdrowa Aktywność Fizyczna "

Warsztaty realizowane prze Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania — Grupa Łużycka" w ramach projektu „SENIOR AKTYWNY = SENIOR ZDROWY!" finansowanego w ramach działania na rzecz seniorów w województwie lubuskim wynikającego z „Wojewódzkiego Programu na rzecz Osób Starszych".

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SENIORA

"Dodać życia do lat, nie lat do życia"

Czym jest starzenie się?

Starzenie się jest normalnym, długotrwałym i nieodwracalnym procesem dotyczącym każdego człowieka.

Starzenie biologiczne	Starzenie psychologiczne	Starzenie społeczne
Wszystkie zmiany fizyczne zachodzące w ciele człowieka pod wpływem czasu	Zmiany, jakie pojawiają się w osobowości, życiu emocjonalnym i duchowym człowieka	Zmiany w pełnieniu ról społecznych

Stary, czy chory?

Okres starości często kojarzony jest z pojawieniem się wielu chorób, a występujące dolegliwości przez wielu są przypisywane do starszego wieku. Nie należy jednak zakładać, że niepokojące objawy zawsze są wynikiem starzenia się i nie można nic z nimi zrobić.

Człowiek starszy nie musi być chory!

Tak, jak w każdym innym wieku seniorzy mają duży wpływ na swój stan zdrowia i samopoczucie. Ból i symptomy chorobowe nie powinny być normalnością i należy je zgłaszać lekarzowi.

Wielkie problemy wieku starczego

UPADKI

Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo upadków, przyjmuje się, że po osiągnięciu 80 roku życia przydarzają się one połowie badanych.

Przyczyny upadków:

- Wewnętrzne- spowodowane zmianami starczymi w organizmie i współwystępującymi schorzeniami.
- Zewnętrzne- związane z otoczeniem.

Co zwiększa prawdopodobieństwo upadku?

- zaburzenia chodu/równowagi
- upadki w przeszłości
- ograniczona możliwość poruszania się i samoobsługi
- lęk przed upadkiem
- pogorszenie wzroku i funkcji poznawczych
- nietrzymanie moczu
- stosowanie 4 lub więcej leków
- nieprzystosowane środowisko do możliwości seniora
- osłabienie siły mięśniowej
- więcej niż 80 lat, niska masa ciała
- używanie balkoników lub kul

Jak im zapobiec?

- trening wzmacniający siłę mięśni
- ćwiczenia polepszające równowagę
- usunięcie przeszkód zewnętrznych: wystających dywanów, progów w domu,
- należy zadbać o dobre oświetlenie oraz korzystać z mat antypoślizgowych i poręczy/uchwytów

OSTEOPOROZA

Osteoporoza jest chorobą szkieletu, która charakteryzuje się rosnącym ryzykiem złamań kości z powodu obniżania się odporności na urazy mechaniczne.

Jak zapobiegać osteoporozie?

- Spożywanie produktów bogatych w białko i wapń (jogurty, sery, jaja mleko, mięso, roślin strączkowe)
- Suplementacja witaminy D
- Ograniczenie palenia papierosów i spożywania alkoholu
- Aktywność fizyczna

SARKOPENIA

Sarkopenia to zmniejszanie się masy mięśniowej wraz z wiekiem i związane z tym obniżanie się siły i sprawności mięśni.

Jak zapobiegać sarkopenii?

- Spożywanie dobrze zbilansowanych i wysokobiałkowych posiłków
- Prowadzenie aktywnego stylu życia
- Ćwiczenia z oporem

OTĘPIENIE

Otępienie jest zespołem objawów spowodowanych chorobą mózgu, która objawia się zaburzeniami w zakresie pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, liczenia i zdolności do uczenia się. Dodatkowo takim objawom mogą towarzyszyć zaburzenia emocjonalne, zaburzenia zachowania oraz motywacji.

Jak chronić się przed otępieniem starczym?

- dieta bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek
- aktywność fizyczna: ćwiczenia, spacery, jazda rowerem, pływanie- każdy znajdzie coś dla siebie
- aktywność psychiczna: krzyżówki, rebusy, gry z zapamiętywaniem, gra w karty, czytanie książek
- zaangażowanie społeczne, pielęgnowanie więzi rodzinnych i przyjaźni

NIETRZYMANIE MOCZU

Nietrzymanie moczu jest niekontrolowanym wyciekiem moczu z pęcherza. Zjawisko to jest dość powszechne, a jego częstość rośnie wraz z wiekiem.

Jak sobie pomóc?

- zmniejszenie masy ciała- zadbaj o dietę oraz regularne ćwiczenia
- zaprzestanie palenia papierosów
- regularne posiłki i odpowiednia podaż płynów
- unikanie zaparć
- ćwiczenia mięśni dna miednicy

ZESPÓŁ JATROGENNY

Zespół jatrogenny występuje, kiedy objawy chorobowe są spowodowane działaniami leczniczymi. Mogą to być interakcje pomiędzy przyjmowanymi lekami, wystąpienie skutków niepożądanych związanych z przyjęciem danego leku lub stosowanie zbyt dużej liczby medykamenów.

NIEDOŻYWIENIE

Niedożywienie organizmu występuje kiedy spożyte jedzenie nie odpowiada faktycznemu zapotrzebowaniu w składniki odżywcze.

Wyróżniamy niedożywienie:
- Ilościowe- kiedy przyjmujemy zbyt mało pokarmu
- jakościowe- kiedy w przyjmowanym pokarmie znajduje się zbyt mało określonych witamin lub składników mineralnych

Właściwe odżywianie:
- Minimum 4 różnicowane posiłki dziennie
- Przyjmowanie około 2 litrów wody na dobę
- Dieta bogata w nabiał, ryby, oliwę z oliwek i błonnik
- Ograniczenie soli kuchennej i alkoholu

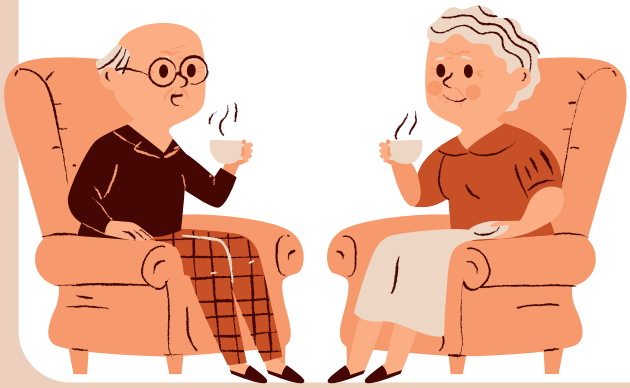
Unikamy:
- Surowych ryb i mięsa
- Produktów niepasteryzowanych
- Surowych jaj
- Produktów wysokoprzetworzonych

DEPRESJA I SAMOTNOŚĆ

Samotność wśród seniorów staje się coraz bardziej powszechnym problemem. Często na skutek choroby, ograniczenia mobilności lub zmiany stylu życia (np. przejście na emeryturę) tracimy chęci i możliwości kontaktu z rodziną i przyjaciółmi.
Brak kontaktu społecznego oraz osamotnienie niestety często wiążą się z obniżeniem nastroju i depresją, co wpływa niekorzystnie na stan zdrowia oraz możliwości leczenia i rehabilitacji.

Co możesz zrobić?

- Nie zamykaj się w domu, każdy z nas potrzebuje obecności innych ludzi
- Zadzwoń do przyjaciół lub rodziny, kontakt z innymi to nie tylko spotkania, jeśli nie masz możliwości odwiedzin bliskich zawsze możesz skorzystać z telefonu
- Spróbuj znaleźć osoby podobne do Ciebie, to może być Uniwersytet Trzeciego Wieku, chór kościelny, czy Klub Seniora
- Próbuj nowych rzeczy, nowe hobby to świetna okazja do poznania nowych znajomych
- Jeżeli ten problem Cię nie dotyczy możesz zastanowić się, czy ktoś z twojego otoczenia nie potrzebuje pomocy w pokonaniu samotności



Korzyści z aktywności fizycznej

- poprawia ogólne samopoczucie
- korzystnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne
- pomaga w zachowaniu niezależnego trybu życia
- zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby (choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, nadciśnienie)
- pomaga minimalizować skutki niesprawności i może pomagać w leczeniu stanów bólowych
- może pomagać w zmianie stereotypowych perspektyw wieku podeszłego
- poprawia funkcjonowanie społeczne i ułatwia zawieranie nowych znajomości
- podwyższa pewność siebie

Zalecana aktywność osób starszych

Trening aerobowy

Marsze, biegi, pływanie, jazda na rowerze, taniec, wybrane formy aerobiku, piłka siatkowa, piłka koszykowa

Trening siłowy

Ćwiczenia wszystkkich dużych grup mięśniowych z dodatkowym ciężarem. Można używać ciężarków, butelki z wodą lub taśmy

Ćwiczenia równoważne

Ćwiczenia kształtujące równowagę, np. z użyciem piłki gimnastycznej, przenoszenie ciężaru ciała

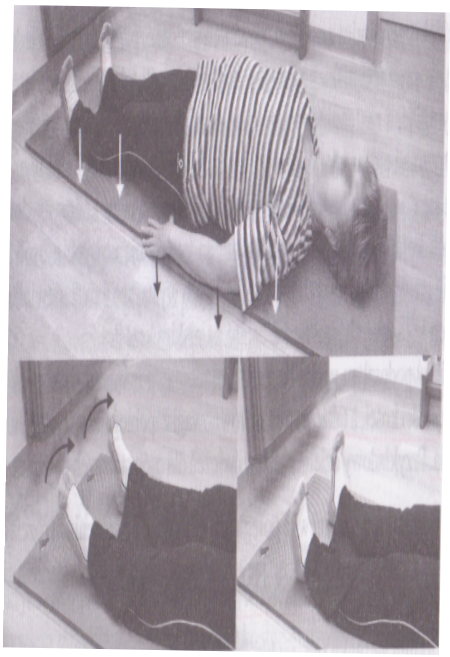
Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia służace utrzymaniu lub zwiększeniu zakresu ruchu

Ćwiczenia rozluźniające

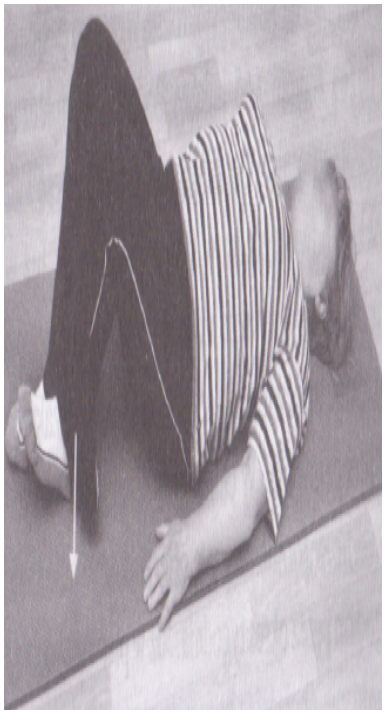
Ćwiczenia służace zmniejszeniu napięcia mięśni

Przykłady ćwiczeń dla seniorów



Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.
Ruch: przyciskanie kończyn górnych i dolnych do podłoża z jednoczesnym zgięciem grzbietowym stóp- wdech, rozluźnienie mięśni- wydech.



Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.
Ruch: Przy zgiętych stawach kolanowych wciskanie lewej pięty w podłogę przez 5 sekund, a następnie rozluźnienie. Ćwiczenie powtarzamy dla drugiej kończyny.

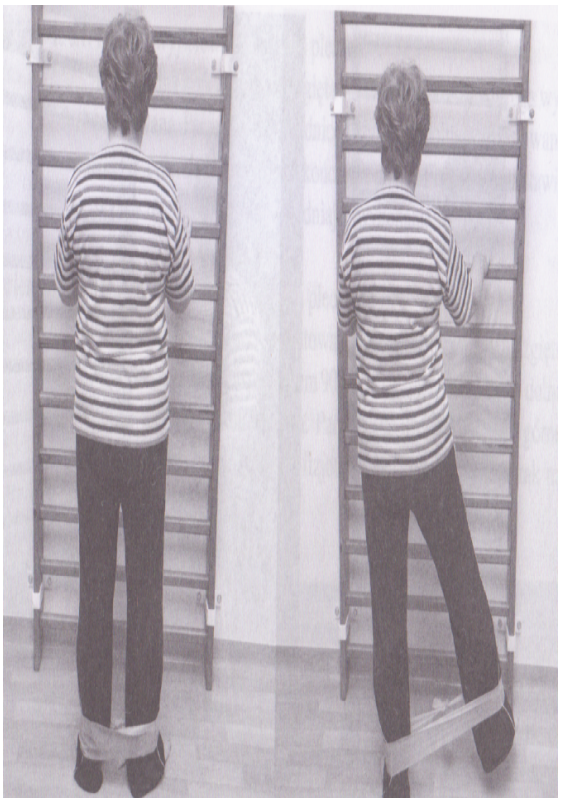
Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, kolana zgięte, stopy na podłodze.
Ruch: unoszenie bioder do góry i powrót do pozycji poprzedniej.

Ćwiczenie 4
Pozycja wyjściowa: siad na krześle.
Ruch: ściąganie łopatek- wdech,
rozluźnienie mięśni- wydech.

Ćwiczenie 5
Pozycja wyjściowa: siad na krześle, ręce złączone stroną dłoniową na wysokości mostka.
Ruch: naciskanie powierzchnią dłoniowąjednej ręki na drugą.

Ćwiczenie 6
Pozycja wyjściowa stanie w rozkroku, chwyt za drabinkę lub oparcie krzesła
Ruch: Przenoszenie ciężaru ciała z jednej strony na drugą.



Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

Ruch: 1. Unoszenie raz prawej raz lewej kończyny górnej.

2. Unoszenie raz lewej raz prawej kończyny dolnej.

3. Unoszenie prawej kończyny górnej i lewej kończyny dolnej jednocześnie,

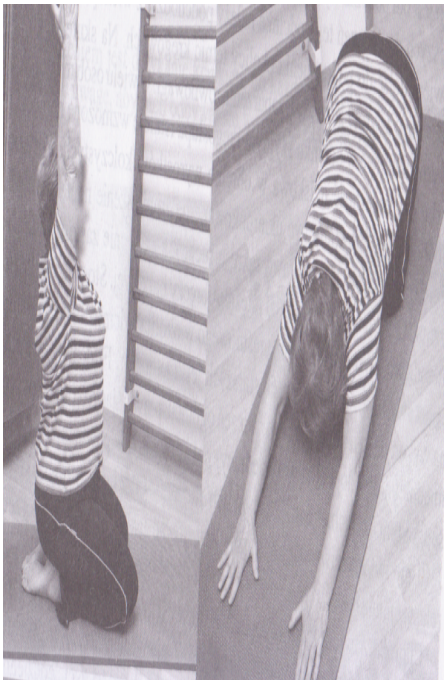
Następnie zmiana stron.

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Ruch: zgięcie w stawie kolanowym i biodrowym oraz przyciągnięcie kończyny w kierunku brzucha. Wykonujemy na obie strony.

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa: siad klęczny,

Ruch: wznoszenie ramion przodem w górę- wdech, następnie cały czas w pozycji siedzącej na stopach położenie rąk jak najdalej na podłodze- wydech.