

# **SENIOR - AKTYWNY, ZDROWY, PRZEBOJOWY"**

---

WARSZTATY „Zdrowa Aktywność Fizyczna ”



Warsztaty realizowane przez Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania — Grupa Łużycka” w ramach projektu "**SENIOR - AKTYWNY, ZDROWY, PRZEBOJOWY**" finansowanego w ramach działania na rzecz osób w wieku emerytalnym w województwie lubuskim wynikającego z „Wojewódzkiego Programu na rzecz Osób Starszych”.



# GERONTOLOGIA / GERIATRIA

---

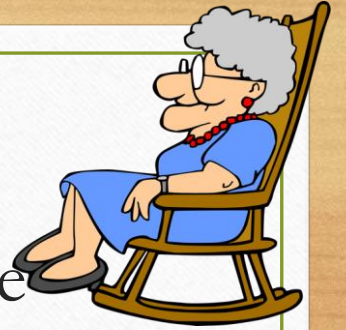
AKTYWNOŚĆ RUCHOWA SENIORÓW

# PROCES STARZENIA SIĘ

- To postępujące wraz z wiekiem ograniczenie rezerwy czynnościowej narządów, które utrudnia utrzymanie homeostazy. Tempo i wielkość zmian w każdym układzie może się różnić u poszczególnych osób. Utrata wydolności organizmu jest nieuchronna i jest częścią życia każdego człowieka.
- Przez około 75% długości życia przechodzimy proces schyłkowy !
- Starzenie biologiczne – zmiany fizyczne i fizjologiczne zachodzące w ciele człowieka
- Starzenie psychologiczne – zmiany związane z osobowością, emocjami i życiem duchowym
- Starzenie społeczne – zmiany w pełnieniu ról społecznych



# STAROŚĆ CZY CHOROBA ?



- Utrata zdrowia związana z wiekiem niemal w połowie ma podłoże genetyczne. Pozostałe zmiany (50%) są konsekwencją trybu życia, głównie braku aktywności fizycznej
- Siedzący tryb życia w połączeniu z niewłaściwym odżywianiem (nadwaga lub niedożywienie) oraz czynniki zmienne takie jak palenie tytoniu i spożywanie alkoholu powodują, że spadek funkcji biologicznych jest gwałtowniejszy i rozleglejszy
- Związany z wiekiem spadek wydolności **NIE JEST** równoznaczny z chorobą. Mamy wystarczającą rezerwę tkankową w **KAŻDYM** z naszych układów, by bez zniedołężnienia dożyć 80 czy 90 lat!

# CAŁOŚCIOWA OCENA GERIATRYCZNA

To wielokierunkowy proces diagnostyczny o charakterze interdyscyplinarnym, mający na celu:

- poznanie potrzeb zdrowotnych, psychologicznych i socjalnych osób w podeszłym wieku
- określenie wydolności czynnościowej
- stworzenie długofalowego planu terapii i kontroli przebiegu leczenia
- Oceny dokonuje zespół interdyscyplinarny:

Minimum: lekarz (najlepiej geriatra), pielęgniarka, fizjoterapeuta, pracownik socjalny

Optymalnie także: dietetyk, farmaceuta, etyk, specjalista opieki domowej



# CAŁOŚCIOWA OCENA GERIATRYCZNA

## PO CO OCENIAMY STAN FUNKCJONALNY?

- Lepiej koreluje z percepcją zdrowia (jakością życia) niż rozpowszechnienie chorób przewlekłych
- To wypadkowa różnych przyczyn deficytów (genetycznych, fizycznych, psychicznych, środowiskowych) niezależnie od liczby i rodzaju chorób
- Ukierunkowuje działania diagnostyczno-naprawcze (pogłębienie diagnozy, leczenia, oprotezowanie, rehabilitacja, wsparcie, instytucjonalizacja)
- Stanowi wspólną płaszczyznę porozumienia między różnymi praktykami opieki geriatrycznej

# WIELKIE PROBLEMY GERIATRYCZNE

- Zaburzenia lokomocji
- Upadki / zab. równowagi
- Nietrzymanie moczu i stolca
- Zespoły otępienne i / lub depresyjne
- Niedożywienie
- Upośledzenie wzroku i słuchu
- wieloprzyczynowe
- przewlekłe
- trudne do leczenia
- powodujące uzależnienie od innych

INNE (często nierozpoznawalne przyczyny dysfunkcji)  
Geriatryczny zespół jatrogenny / polipragmazja (wielolekowość)  
Niedożywienie  
Złe nawyki (alkohol / tytoń / bezruch)  
Stres psycho-społeczny



# UPADKI

- Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo upadków. Dochodzi do nich najczęściej po 65 rż., zdarzają się one aż u 50% osób po 80 rż.

- Przyczyny upadków:

Wewnętrzne – spowodowane zmianami związanymi ze starzeniem się organizmu oraz współistniejącymi chorobami

Zewnętrzne – czyli środowiskowe, związane z otoczeniem

- Co zwiększa ryzyko upadku?
  - zaburzenia równowagi i chodu
  - upadki w przeszłości / lęk przed upadkiem!
  - pogorszenia wzroku i funkcji poznawczych
  - stosowanie 5 lub więcej leków
  - osłabienie siły mięśniowej
  - używanie balkoników lub kul łokciowych
  - bariery środowiskowe



publicdomainvectors.org

# ZAPOBIEGANIE UPADKOM

- Trening wzmacniający siłę mięśni – wykonuj minimum dwa razy w tygodniu po 20 min, angażujący wszystkie grupy mięśniowe
- Trening równowagi i czucia głębokiego – wykonuj codziennie przez 10 minut
- Trening koordynacji ruchowej – wykonuj codziennie przez 10 minut
- Eliminacja zewnętrznych czynników ryzyka (dywany, progi, stosowanie mat antypoślizgowych, dobre oświetlenie)



# OSTEOPOROZA

- To choroba szkieletu, charakteryzująca się rosnącym ryzykiem złamań
- W Polsce 25-27 % osób po 60 rż cierpi na osteoporozę (głównie kobiety). Powyżej 70 rż. 50% kobiet cierpi na osteoporozę
- Czynniki ryzyka:
  - wiek, płeć żeńska, mała masa ciała, wczesna menopauza, unieruchomienie/mała aktywność fizyczna, mała podaż wapnia i witaminy D, stosowanie używek, stosowanie leków takich jak: sterydy, leki moczopędne, przeciwdrgawkowe, przeciwzakrzepowe, choroby endokrynologiczne – cukrzyca, choroby tarczycy
- TYDZIEŃ LEŻENIA W ŁÓŻKU TO UBYTEK AŻ 0,9 % MASY KOSTNEJ. ABY ODZYSKAĆ MASĘ KOSTNĄ UTRACONĄ NA SKUTEK 4 TYGONI LEŻENIA POTRZEBA AŻ 4 MIESIĘCY REHABILITACJI



# OSTEOPOROZA

- Leczenie osteoporozy powinno być ukierunkowane na wzrost gęstości kości, a także trening równowagi zapobiegający upadkom i złamaniom
  - 5-10 min rozgrzewki – marsz i ćwiczenia rozciągające
  - 15-20 min ćwiczeń wzmacniających mięśnie – z ciężarkami lub taśmami elastycznymi
  - 15-20 min aerobiku – szybki marsz, taniec, wchodzenie na stopień
  - 5-10 min ćwiczeń uspokajających – chodzenie, rozciąganie
- UNIKAMY RUCHÓW SKRĘTNYCH w zaawansowanej osteoporozie



# SARKOPENIA

- To zmniejszanie się masy mięśniowej wraz z wiekiem i związane z tym obniżenie siły i sprawności mięśni
- Zapobieganie sarkopenii
  - spożywanie dobrze zbilansowanych i wysoko białkowych posiłków
  - prowadzenie aktywnego stylu życia
  - trening z oporem



# OTĘPIENIE

- To zespół objawów spowodowanych chorobą mózgu, zwykle przewlekłą i postępującą. Charakteryzuje się licznymi zaburzeniami wyższych funkcji korowych takich jak pamięć, myślenie, orientacja, rozumienie, liczenie, zdolność do uczenia się. Często towarzyszą im zaburzenia emocjonalne, zachowania i motywacji.
- Jak uchronić się przed otępieniem?
  - Zdrowa dieta – ryby, warzywa, owoce, oliwa z oliwek
  - Aktywność fizyczna – ćwiczenia, spacer, jazda rowerem, pływanie
  - Aktywność umysłowa – krzyżówki, rebusy, granie w karty, czytanie książek, **UCZENIE SIĘ!**
  - Zaangażowanie społeczne – więzi rodzinnych i przyjaciół



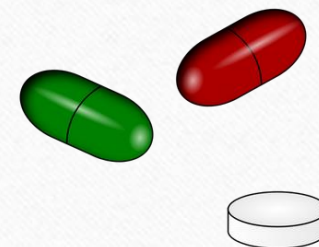
# NIETRZYMANIE MOCZU

- Nietrzymanie moczu jest to niekontrolowany wyciek moczu z pęcherza. Zjawisko jest dość powszechne, a jego częstość rośnie wraz z wiekiem
- Jak przeciwdziałać?
  - Zmniejsz masę ciała poprzez zrównoważoną dietę i aktywność fizyczną
  - Rzuć palenie papierosów
  - Unikaj zaparć
  - Pij odpowiednią ilość płynów
  - Zastosuj ćwiczenia mięśni dna miednicy



# ZESPÓŁ JATROGENNY

- Ma miejsce wtedy, gdy objawy chorobowe spowodowane są działaniami leczniczymi. Mogą to być działania niepożądane wywołane przyjmowanymi lekami, interakcją pomiędzy poszczególnymi lekami, lub przyjmowaniem zbyt dużej ilości leków także tych dostępnych bez recepty!
- Co trzeci Polak po 65 rż przyjmuje 5 lub więcej leków !!!!
- Nie zażywaj bez konsultacji leków dostępnych bez recepty – to nie są cukierki !!!!





# NIEDOŻYWIENIE

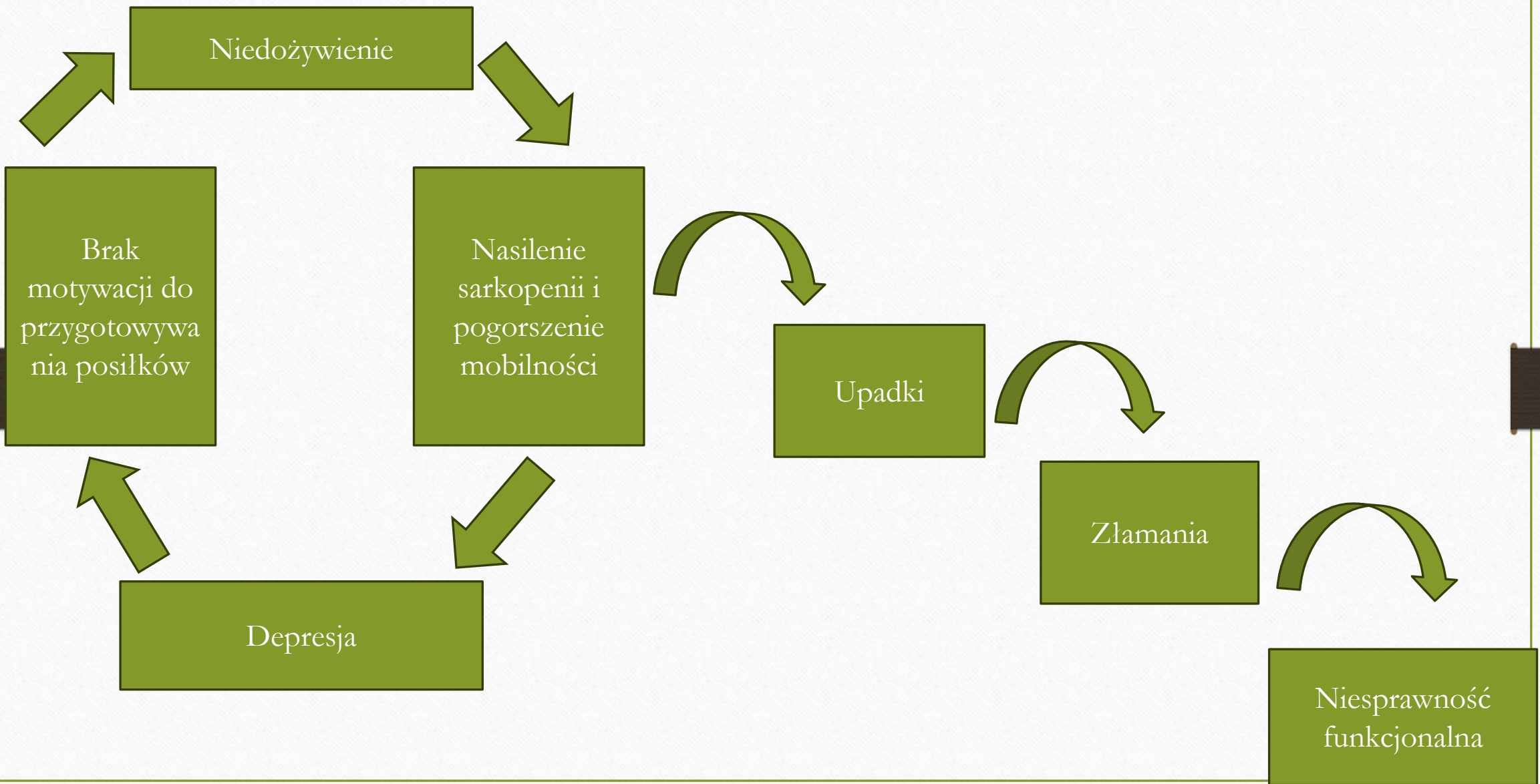
- Niedożywienie organizmu występuje wtedy, gdy spożywane pokarmy nie zaspokajają zapotrzebowania organizmu na poszczególne składniki odżywcze.
- Wyróżniamy niedożywienie ilościowe – kiedy przyjmujemy zbyt mało pokarmu oraz niedożywienie jakościowe, kiedy spożywany pokarm (nawet w dużych ilościach) nie pokrywa zapotrzebowania na poszczególne składniki (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały)

# JAK SIĘ PRAWIDŁOWO ODŻYWIAĆ?

- spożywaj zróżnicowane posiłki, zawierająca białko, tłuszcze i „dobre” węglowodany
  - pij od 1,5 do 2,0 litrów płynów dziennie
  - unikaj nadmiaru cukrów i soli (także tych ukrytych)
  - unikaj produktów wysoko przetworzonych







# DEPRESJA I SAMOTNOŚĆ

- Samotność wśród seniorów staje się coraz bardziej powszechnym zjawiskiem, często na skutek choroby, ograniczenia mobilności lub zmiany stylu życia np. przejścia na emeryturę. Tracimy chęci lub możliwości kontaktów z przyjaciółmi i rodziną. Brak kontaktów społecznych oraz osamotnienie wiąże się bezpośrednio z obniżeniem nastroju i zwiększonym ryzykiem depresji.
- Jednym z czynników powszechnie łączonych z występowaniem depresji jest utrata zdrowia. Stres związany z fizyczną niesprawnością, bólem i zmianą stylu życia może wywołać psychologiczną odpowiedź w postaci depresji. Poczucie bezsilności, apatia, wycofanie się osoby dotkniętej depresją stanowią duże wyzwanie dla personelu medycznego w procesie leczenia



# DEPRESJA I SAMOTNOŚĆ



Wyróżniamy następujące modele depresji:

- Poznawczy model depresji – negatywne postrzeganie siebie, środowiska przyszłości
- Model wyuczonej bezradności – osoby z pesymistycznym spojrzeniem na świat mogą zaniedbywać zdrowe zachowania, takie jak dobra dieta, aktywność fizyczna, co naraża je na utratę zdrowia. Późniejsze dolegliwości i choroby przewlekłe przyczyniają się do wyuczonej bezradności, gdyż osoby te interpretują słabe zdrowie jako coś co jest poza ich kontrolą.
- Model interpersonalny – skupia się na relacjach międzyludzkich i osobowości danego człowieka
- Model neurobiologiczny – wskazuje na to, że somatyczne objawy depresji mają podłoże biologiczne (niektóre leki)

# DEPRESJA I SAMOTNOŚĆ



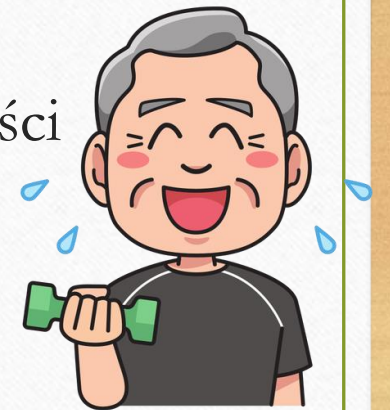
Co możesz zrobić?

- Nie zamykaj się w domu, każdy z nas potrzebuje obecności innych ludzi
- Jeśli nie masz możliwości odwiedzić rodziny lub przyjaciół zadzwoń do nich, możecie się zobaczyć dzięki kamerom internetowym
- Spróbuj znaleźć osoby podobne do Ciebie, to może być klub seniora, Uniwersytet Trzeciego Wieku, chór kościelny, koło zainteresowań
- Próbuj nowych rzeczy! Rozwijaj swoje talenty, lub odkrywaj zupełnie nowe. Teraz masz w końcu na to czas, by zająć się sobą. Nowe hobby to świetna okazja do poznawania nowych znajomych. Bądź otwarty na ludzi.
- Jeżeli ten problem Cię nie dotyczy, zastanów 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 zachować niezależny tryb życia
- Zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób, w tym choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, cukrzyca, choroby płuc, nowotwory
- Pomaga minimalizować skutki niepełnosprawności i może pomagać w leczeniu stanów bólowych
- Poprawia funkcjonowanie społeczne i ułatwia zawieranie nowych znajomości
- Podwyższa samoocenę i pewność siebie
- Pamiętaj! Stary nie znaczy stetryczka! 😊



# ZALECANA AKTYWNOŚĆ DLA OSÓB STARSZYCH

- **Trening aerobowy** – marsze, biegi, pływanie, jazda na rowerze, taniec, wybrane formy aerobiku, gry zespołowe (uproszczona piłka siatkowa, czy koszykówka)
- **Trening siłowy** – ćwiczenia wszystkich dużych grup mięśniowych z oporem. Mogą to być ciężarki, butelki z wodą, taśmy lub opór stawiany przez drugą osobę
- **Ćwiczenia równoważne** – czyli kształtujące równowagę, czyli np. przenoszenie ciężaru ciała, chód po niestabilnym podłożu, ćwiczenia na piłce równoważnej
- **Ćwiczenia rozciągające** – służą utrzymaniu lub zwiększeniu zakresu ruchu
- **Ćwiczenia rozluźniające** – wyciszające, sprzyjają rozluźnieniu mięśni i uspokojeniu układu nerwowego



Abraham Lincoln powiedział:

---

**„Koniec końców to  
nie o liczbę lat  
chodzi w życiu,  
tylko o ilość życia  
w tych latach”**

Powiadają: "Starość okresem jest złotym"  
kiedy spać się kładę zawsze myślę o tym..  
"Uszy" mam w pudełku,  
"zęby" w wodzie studzę,  
"oczy" na stoliku zanim się obudzę ...



Jeszcze przed  
zaśnięciem  
ta myśl mnie nurtuje  
Czy to wszystkie części,  
które się wyjmuje?