



GIBAMO Z GIBALNO OVIRANIMI OSEBAMI



PREDNOSTI AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Temelj zdravega življenjskega sloga je gibanje, zato je redna in pravilno dozirana telesna dejavnost pomemben varovalni dejavnik zdravja. S konstantno lahkotno vadbo ohranjamo in krepimo zdravje, ugodno vplivamo na številne že prisotne dejavnike tveganja in že razvite bolezni. Za zdravje potrebujemo uravnoteženo, varno in učinkovito telesno dejavnost, ki je prilagojena našemu splošnemu počutju in zmogljivosti.



KAJ SPLOH JE GIBALNA AKTIVNOST?

KAKRŠNOKOLI GIBANJE TELESA, KATEREGA REZULTAT JE PORABA ENERGIJE

PREDNOSTI AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

- Več življenjske moči
- Več energije
- Ohranjanje funkcionalne sposobnosti in samostojnosti
- Večje samozaupanje
- Manjše tveganje nastanka osteoporoze
- Obvladovanje različnih bolezenskih stanj
- Upočasnen propad mišične mase



KAKO VKLJUČITI TELESNO DEJAVNOST V VSAKDAN?

- Namesto dvigala pojdite po stopnicah
- Do bližnjih opravkov pojdite raje peš, kot da se peljete z avtomobilom
- Pri vožnji z avtobusom izstopite postajo prej ali dve, preostanek poti pešajte
- Načrtujte aktivno preživljanje časa s prijatelji
- Opravljajte gospodinjska opravila, ki jih zmorete pogosteje, tako da se boste pri tem malo ogreli in zadihali (likanje, pomivanje posode)
- Pogosteje menjavajte položaj v katerem se nahajate, namesto ležanja se posedite, presedite iz vozička na stol in obratno (iz leže v sede, iz sede v klečanje, štirinožni položaj)
- Uporabljajte moč rok za presedanje

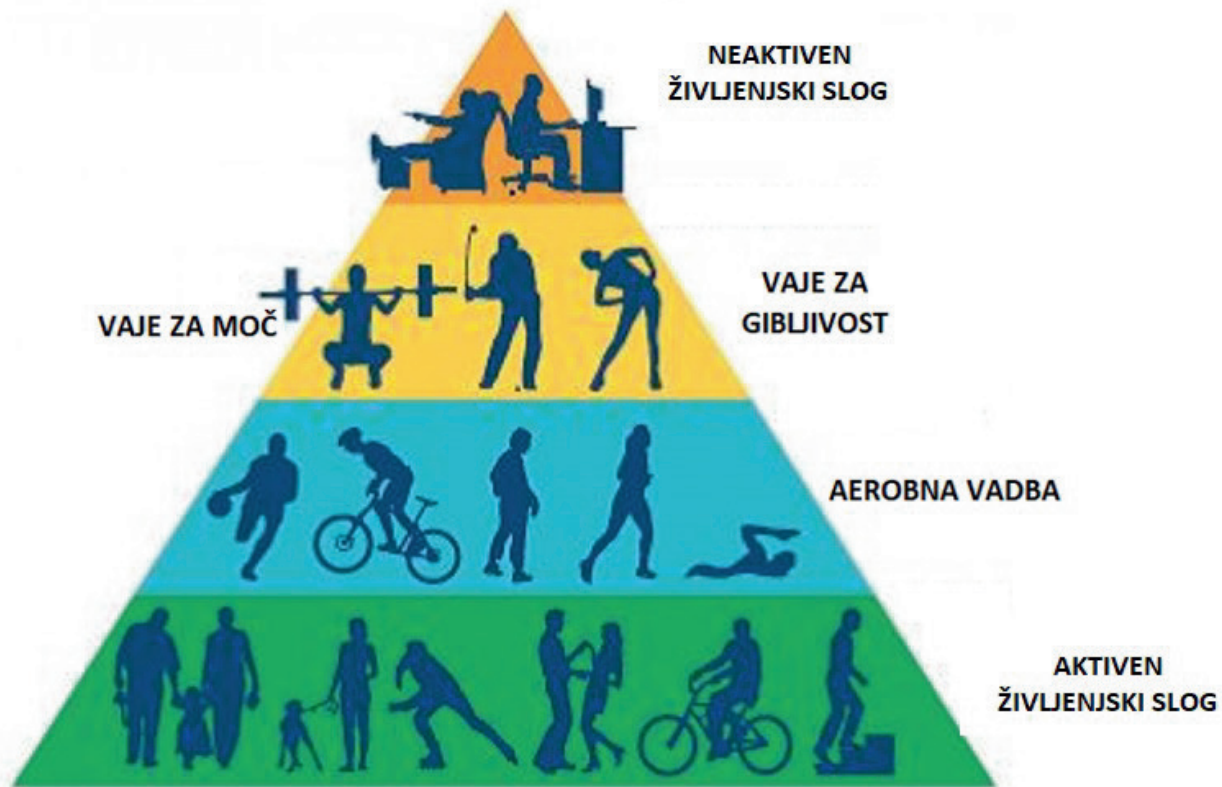
PRIPOROČILA ZA TELESNO DEJAVNOST

SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA PRIPOROČA:

- 1. ZA VZDRŽEVANJE ZDRAVJA: 150 min zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden
- 2. ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA: 300 min zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden
- ZMerno intenzivna telesna dejavnost - hoja, nordijska hoja, počasno kolesarjenje, plavanje, ples, aerobika za seniorje, golf
- Telesno dejavnost razdelimo na manjše sklope, ne krajše od 10 min
- Vadba vzdržljivosti - več kot 15 min in max 1 ura
- 2x/teden vaje za mišično moč in gibljivost (raztezanje, joga)
- >65 let 3x/teden vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanja padcev
- Telesna dejavnost naj bo dnevna navada, ki traja 30 min

Če iz zdravstvenih razlogov ne morete dosegati zgoraj opisanih priporočil, bodite telesno dejavni v skladu s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem.

NEAKTIVNI IN AKTIVNI ŽIVLJENJSKI SLOG



OSNOVNI DELI VADBE



POGOJI ZA IZVEDBO VADBE

Dobro zavarovan in prilagojen prostor za vse stopnje oviranih oseb
(ustrezen dostop do stranišč, tušev, garderob, telovadnice itd.)

Primerni rekviziti za vadbo (žoga, palica, trak, lahke uteži do 500g)

Vadba lahko poteka v paru, če je mogoče

Priporočljivo je vključevanje družinskih članov, saj je s tem vadba bolj zabavna



RAZNOLIKE VADBENE VSEBINE

Ples, igre z žogo, plavanje, tek in hoja (npr. nordijska hoja, pohodništvo), balinanje, joga, fitness, atletika, košarka, judo, namizni tenis, krpljanje, alpsko in nordijsko smučanje, kolesarstvo, pikado, kegljanje...



MANJ SEDENJA VEČ GIBANJA

Sedenje ni zdravo. Dopustno za varovanje našega zdravja je ne več kot 30 min neprekinjenega sedenja in ne več kot 4 ure sedenja na dan.

Posledice prekomernega sedenja so bolezni:

- Presnove
- Srčno-žilne
- Živčno-mišične
- Skeletne

Prekomerno sedenje preprečujemo s spreminjanjem položaja, aktivnim sedenjem, izvajanjem vaj mimogrede.

Vaje mimogrede - preproste oblike telesnih dejavnosti in preprosti sklopi telesnih vaj, ki jih lahko izvajamo vsak dan ob različnih priložnostih (doma, na poti, v prostem času, gospodinjska in hišna opravila).



PREHRANA STAROSTNIKA

Dejavniki tveganja za pojav najpogostejših bolezni (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in rak) so zraven spola, starosti genetskih dejavnikov tudi nezdrav življenjski slog- telesna nedejavnost in nezdrava prehrana.

Za ohranjanje primerne mišične mase je zelo pomembna energetska in beljakovinsko bogata prehrana. Pomemben je optimalen vnos vseh hranil beljakovin, vitaminov in mineralov, ogljikovih hidratov, vlaknin, saj s tem pripomoremo k zaviranju številnih bolezni

Na prehranjevanje starostnika vplivajo:

- Spremembe vonja, okusa in apetita
- Motnje požiranja (disfagija)
- Demenca
- Pomanjkanje zobovja
- Pomanjkanje socialnih stikov
- Motnje hranjenja
- Čustvene težave
- Finančna stiska

ZELO POMEMBNA JE HIDRACIJA! 8-10 kozarcev vode na dan

Vnos tekočine v telo je potrebno povečati ob: povečani telesni temperaturi, diareji, bruhanju, sladkorni bolezni in ob telesni aktivnosti

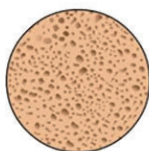
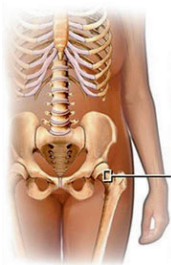
SIMPTOMI STARANJA

1. IZGUBA MIŠIČNE MASE IN SARKOPENIJA

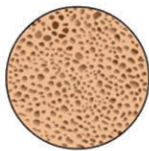
Hkratni pojav izgube mišične mase, mišične moči in funkcionalne zmogljivosti

Vzroki:

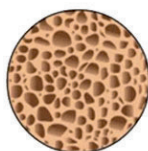
- Fiziološki procesi staranja
- Neaktivni življenjski slog
- Slabe prehranjevalne navade (ne dovolj kalorij in beljakovin)



Normalne kosti



Osteopenija



Osteoporoza

2. OSTEOPENIJA - nižja vrednost mineralne kostne gostote (izguba kostne mase)

3. OSTEOPOROZA - sistemska skeletna bolezen, gre za zmanjšanje mineralne gostote kosti in slabšo arhitekturno zgradbo kostnega tkiva

Vzroki:

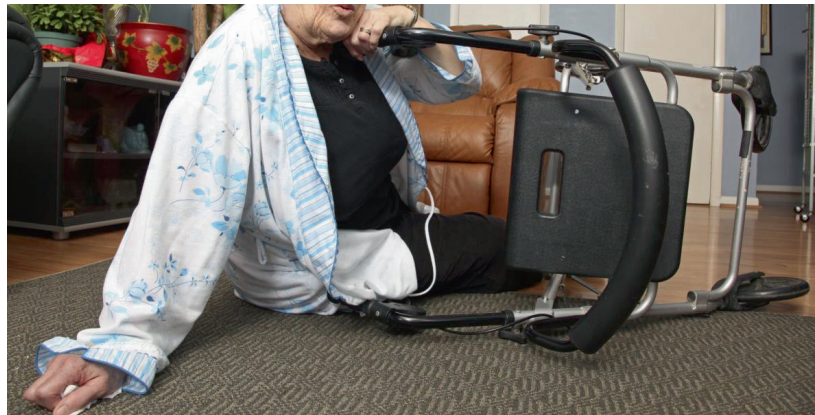
- Družinska nagnjenost
- Ne zadosten vnos kalcija s prehrano
- Pomanjkanje gibanja
- Kajenje
- Prekomerno pitje alkohola
- Prezgodnja menopavza

DEJAVNIK TVEGANJA V STAROSTI

- Oslabljen vid in delovanje čutila za ravnotežje
- Slabša gibalna sposobnost
- Slabše funkcionalne sposobnosti srčno-žilnega, mišično-skeletnega sistema
- Izpostavljanje nevarnostim, nepravilna obutev, plezanje na nestabilni stol
- Pojav kroničnih bolezni
- Zmanjšane kognitivne funkcije

Posledice:

- Padci
- Zlomi različnih kosti
- Spremljajoča bolečina
- Dolgotrajna hospitalizacija in rehabilitacija



PRIPOROČILA ZA ČIM BOLJ AKTIVNI ŽIVLJENJSKI SLOG

1. Začeti zjutraj že v postelji (pretegovanje, kroženje s stopali in zapestji, zasuki trupa, izmenjaje krčenje nog v kolku in kolenu, uporaba pripomočkov - žoga, trak, palica)
2. Vstajanje iz postelje (na bok, posedanje preko roba, prehod v stojo skozi prenos teže naprej, stoja ob opori, par počepov, izpadni korak, nekaj korakov stoje, zamahi z nogo, dvig na prste ter pete, zasuki trupa, predkloni)
3. Rutina umivanja zob, nega, česanje, postiljanje postelje (razkorak, rahel počep, menjamo nogi levo desno)
4. Priprava zajtrka
5. Med zajtrkom in kosilom je priporočljiva vadba, ki zviša srči utrip, aerobna, poveča vzdržljivost (hoja, vožnja z vozičkom, nakupovanje v trgovini)-zapustiti prostor in biti dejaven
6. Kosilo
7. Popoldanske aktivnosti (družabne, telesna vadba z elementi: ogrevanje, vaje za moč, ohlajanje)
8. Večerja
9. Priprava na spanec (branje knjige, poslušanje glasbe, umirjanje telesa, dihalne vaje)

IZGOVORI

- Sem prestar
- Sem že dovolj aktiven
- Nimam časa
- Sem preutrujen
- Nisem sposoben

ZAPOMNITE SI:

- Za telesno dejavnost ni potrebno biti mlad
- Telesna dejavnost ne vzame veliko časa, naj postane del vaše vsakdanje rutine tudi takrat ko delate
- Da bi bili telesno dejavni vam ni potrebno od doma
- Da bi se začeli ukvarjati s telesno dejavnostjo ni potrebno, da bi bili tudi na začetku fit

KAM SE LAHKO VKLJUČITE V VADBO

- **Center dnevnih aktivnosti
za starejše občane Koper**
Cesta Zore Perello Godina 3, 6000 Koper
- **B-center (vadba za starejše)**
Ul.15.maja 2b, Koper
(nasproti trgovine Agraria)
- **Lesport športni center na obali
(Lesenior zdrava vadba)**
Piranska cesta 6, 6000 Koper



Naslov: Gibamo z gibalno oviranimi osebami

Uredili in priredili: Tatjana Horvat, Jelena Katalina Horvatič, Teja Bobič in Tina Antolinc

Maribor, september 2022



Projekt »Gibamo z gibalno oviranimi osebami« je sofinanciran v okviru programov in projektov društev in drugih ustanov, katerih delovanje spodbuja promocijo zdravja v Mestni občini Koper v letu 2022.