

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Dzień Seniora - aktywność fizyczna dla seniora jako profilaktyka chorób

Codzienna aktywność fizyczna jest warunkiem dobrego stanu zdrowia w każdym wieku. Większa sprawność zmniejsza liczbę upadków, a co za tym idzie – zapobiega niesamodzielności.



Zapamiętaj!

- ◆ Siedz mniej, ruszaj się więcej. Zbyt długie siedzenie w bezruchu powoduje, że stawy stają się sztywne.
- ◆ Pokonuj jak najdłuższe dystanse pieszo, wybieraj schody zamiast windy, znajdź okazje do poruszania się przez cały dzień.
- ◆ Wybierz taką aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność.

Aktywność ruchowa jest najbardziej skutecznym – spośród znanych dotychczas – sposobem opóźniania procesów starzenia się, wpływa również na poprawę kondycji psychofizycznej.

Alarmujące dane



Według danych Światowej Organizacji Zdrowia około 2 mln zgonów rocznie na świecie przypisuje się brakowi aktywności fizycznej. W Polsce 39% Polaków jest aktywnych w stopniu zalecanym przez WHO. Osoby starsze są aktywne jedynie w związku z przemieszczaniem się, a zalecenia spełnia ok. 5% osób w wieku powyżej 65 r.ż.

Zadbaj o:

- ◆ prawidłowe planowanie aktywności fizycznej, biorąc pod uwagę obecność chorób przewlekłych,
- ◆ odpowiednio zbilansowaną dietę DASH SENIOR, którą można znaleźć na portalu diety.nfz.gov.pl,
- ◆ właściwe nawodnienie organizmu,
- ◆ aktywność umysłową i społeczną, motywację do działania,
- ◆ przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza, informowanie na każdej wizycie o wszystkich zażywanych lekach, w tym lekach bez recepty oraz suplementach diety.

Aktywność fizyczna powinna zawierać ćwiczenia:

wytrzymałościowe — poprawiające wydolność tlenową, np. spacer, szybki marsz, nordic walking, taniec, pływanie, jazda na rowerze, aerobik, slow jogging;

siłowe — wzmacniające siłę mięśni. Trening siłowy u osób starszych zmniejsza ryzyko upadku poprzez poprawę równowagi, powoduje poprawę zdolności do chodzenia, wchodzenia po schodach, podnoszenia cięższych przedmiotów. Do ćwiczeń oporowych, wzmacniających można wykorzystać np.: małe hantle (o wadze 0,5-1 kg), elastyczną taśmę koloru czerwonego i/lub małą butelkę z wodą;

rozciągające — poprawiające gibkość. Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane przynajmniej przez 10 minut 2 razy w tygodniu. Stretching powinien być wykonywany po wysiłku tlenowym lub oporowym, kiedy ciało jest już odpowiednio rozgrzane. Rozciąganie powinno opierać się na utrzymywaniu w danej pozycji przez 10-30 sekund, przy czym nie należy się rozciągać do punktu odczuwania bólu;

równoważne i koordynacyjne — przyczyniające się do ogólnej sprawności, np. chód do tyłu, na palcach i na piętach, wstawanie z pozycji siedzącej.



Porozmawiaj z lekarzem!

Jeśli masz inne problemy zdrowotne lub byłeś nieaktywny przez długi czas, skonsultuj się z lekarzem, który określi wskazania do ruchu. Niezwykle ważna jest wstępna ocena częstotliwości treningów i ich natężenia, aby ruch był bezpieczny.



Jak ćwiczyć?

- ◆ Podejmij aktywność fizyczną przynajmniej 150 minut tygodniowo umiarkowanego wysiłku w pojedynczych okresach np. 30 minut 5x/tydzień. Jeżeli z powodu uwarunkowań zdrowotnych czas ćwiczeń jest zbyt długi to bądź aktywny fizycznie tyle, ile możesz.
- ◆ Porównywalne korzyści może przynieść intensywny wysiłek fizyczny przez minimum 20 minut 3 dni w tygodniu lub połączenie okresów umiarkowanych i intensywnych.



Warto wiedzieć

Tai Chi to stara, chińska sztuka poruszania. Dla współczesnego człowieka, prowadzącego często siedzący tryb życia jest to interesująca i oryginalna, a zarazem bezpieczna forma rekreacji ruchowej którą mogą uprawiać osoby w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej.

Dzięki aktywności fizycznej:

- ◆ zmniejszysz ryzyko upadku lub urazów związanych z upadkiem,
- ◆ zachowasz niezależność,
- ◆ utrzymasz mózg w zdrowiu poprzez zmniejszenie ryzyka rozwoju demencji/Alzheimera i usprawnisz myślenie,
- ◆ zmniejszysz ryzyko wystąpienia nowych, przewlekłych problemów zdrowotnych (takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu lub choroby serca) oraz zmniejszysz ryzyko ich pogorszenia,
- ◆ obniżysz ryzyko zachorowania na kilka rodzajów nowotworów i możesz zapobiec ich nawrotowi,
- ◆ poprawisz kondycję fizyczną,
- ◆ uregulujesz funkcje trawienne i poprawisz jakość wypróżnień,
- ◆ poprawisz jakość snu,
- ◆ urozmaicisz jednostajny tryb życia,
- ◆ poprawisz funkcjonowanie układu oddechowego.