

**SAUGAUS SENĖJIMO IR
TRAUMŲ PREVENCIJOS ABC**
65 metų ir vyresniems asmenims

FIZINIS AKTYVUMAS

– tai griaučių raumenų judesiai, reikalaujantys žymiai daugiau energijos juos atliekant, nei esant ramybės būsenoje. Fizinio aktyvumo metu suaktyvėja kraujotaka, padažnėja kvėpavimas, parausta veido oda. Tačiau fizinis aktyvumas nėra sportas. Senstant ne tik mažėja bendras žmogaus aktyvumas, bet ir kinta jo pobūdis.

Fizinio aktyvumo nauda

Fizinis aktyvumas:

- ♦ gerina širdies kraujotaką,
- ♦ gerina ištvermę – lėčiau pavargstame,
- ♦ mažina stresą,
- ♦ gerina gebėjimą išlaikyti kūno pusiausvyrą,
- ♦ gerina sensorinės sistemos funkcijas,
- ♦ mažina riziką pagriūti.

Fizinio aktyvumo galimybės vyresniame amžiuje

Vyresnio amžiaus asmuo, siekiantis išlikti aktyviu, per savaitę turėtų atlikti:

- ♦ vidutinio intensyvumo aerobikos pratimus – bent po 30 minučių 5 dienas per savaitę,
- ♦ intensyvius pratimus – bent po 20 minučių 3 dienas per savaitę,
- ♦ jėgos ir pusiausvyros lavinimo pratimus – bent 2 kartus per savaitę.

Vidutinio intensyvumo veikla yra laikomi ilgesni pasivaikščiojimai, lapų grėbimas, namų tvarkymas, žaidimai su vaikais, lipimas laiptais, vejos pjovimas.

Intensyvia fizine veikla yra laikomas greitas ėjimas, bėgimas ristele, važiavimas dviračiu, plaukimas, šokiai, tenisas, irklavimas, čiuožinėjimas, slidinėjimas ir pan.

Kasdienis užimtumas ir buities darbai taip pat padeda palaikyti fizinį aktyvumą. Jūs galite rinktis veiklą, padedančią išlikti fiziškai aktyviais: ne kilti liftu, o lipti laiptais; ne važiuoti autobusu, o eiti pėsčiomis; ne lėtai eiti, o bėgti ristele.



Svarbu. Jei sergate lėtinėmis ligomis, pasikonsultuokite su savo šeimos gydytoju ar reabilitologu prieš pradėdami panašius fizinio aktyvumo užsiėmimus!

Griuvimai yra viena iš aktualiausių vyresnio amžiaus žmonių problemų – jų pasekmės sutrikdo sveikatą, didina socialinę izoliaciją.

48 % visų griuvimų įvyksta namuose, todėl vyresnio amžiaus žmonėms labai svarbu įvertinti ir tinkamai pritaikyti savo gyvenamąją aplinką.

Rizikos veiksniai, įtakojantys griuvimus:

1. priklausantys nuo žmogaus – amžius, lytis, ligos, vartojami vaistai;
2. priklausantys nuo aplinkos – apšvietimas, laiptai, grindys, avalynė / apranga, virtuvė, vonios kambarys, miegamasis, teritorija lauke.

PAGRINDINĖS TRAUMŲ PREVENCIJOS PRIEMONĖS

1. Pusiausvyros ir koordinacijos lavinimas

Sutrikus pusiausvyrai sumažėja stabilumas, sutrinka eisena – padidėja rizika pargriūti. Todėl būtina lavinti pusiausvyrą.

Pusiausvyrą lavinantys pratimai gali būti atliekami stovint, einant, keičiant kūno padėtis:

- ◆ galite stovėti ant vienos kojos,
- ◆ atsistoti – atsistėti,
- ◆ atsistėti – atsistoti – eiti,
- ◆ atsigulti – atsistėti – atsistoti,
- ◆ eiti skirtingais būdais – dideliais žingsniais, šonu, šonu kryžiuojant kojas, atbulai ir t.t.,
- ◆ atlikti pratimus ant nestabilių plokštumų,
- ◆ eiti ant stabilių, kintančių paviršių (miško takeliu – asfaltuotu keliu) – eiti linija, perlipti slenktį ir pan.,
- ◆ atlikti koordinacijos pratimus atsimerkus, užsimerkus.

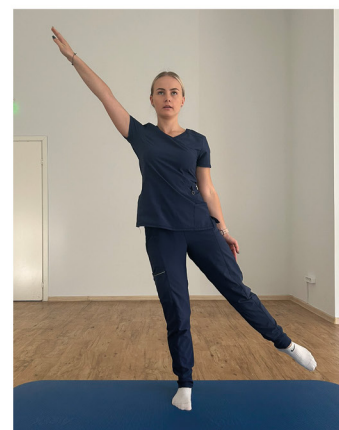
Pratimų kompleksas pusiausvyrai ir koordinacijai:

1. Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją pakelkite sulenktą per kelį, nuleiskite rankas, delnus laikykite pasuktus į priekį. Bandykite tokioje padėtyje stovėti 10 sek. Tuomet pakelkite sulenktą kitą koją ir vėl bandykite tokioje padėtyje stovėti 10 sek. Kartokite pratimą kiekviena koja po 5 kartus.
2. Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją pakelkite ištiestą į priekį, tiesias rankas mostelkite atgal ir tokioje padėtyje bandykite stovėti 10 sek. Tuomet pakelkite ištiestą kitą koją į priekį. Kartokite pratimą kiekviena koja po 5 kartus.

3. Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją sulenkite per kelį, pakelkite ir šiek tiek pasukite kelį į išorę, skėstelkite rankas į šonus ir pasukite delnus į išorę. Bandykite stovėti 5 sek. Tuomet pakelkite sulenktą kitą koją, šiek tiek pasukite kelį į išorę ir vėl bandykite tokioje padėtyje stovėti 5 sek. Kartokite pratimą kiekviena koja po 5 kartus.
4. Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją sulenkite per kelį, pakelkite ir šiek tiek pasukite kelį į vidų, skėstelkite rankas į šonus ir pasukite delnus į išorę. Bandykite tokioje padėtyje stovėti 5 sek. Kartokite pratimą kiekviena koja po 5 kartus.



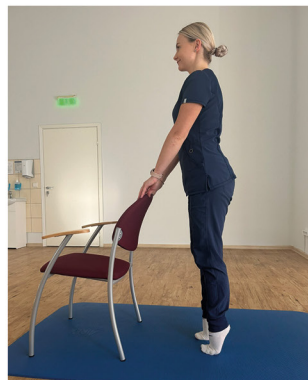
5. Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją ištiestą pakelkite į šoną. Priešingą ištiestai kojai ranką pakelkite ir ištieskite. Bandykite tokioje padėtyje stovėti 10 sek. Kartokite pratimą kiekviena koja po 5 kartus.
6. Atsistokite, pasistiebkite, stenkitės nugarą laikyti tiesią. Būkite tokioje padėtyje 5 sek. Grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite pratimą 10 kartų.



7. Atsistokite, stenkitės nugarą laikyti tiesią, ženkite mažą žingsnelį į priekį taip, tarsi eitumėte viena linija. Vienos kojos pirštai turi liesti kitos kojos kulną. Nuleiskite rankas, delnus laikykite pasuktus į priekį. Stovėkite taip 5 sek. Grįžkite į pradinę padėtį. Ženkite žingsnelį į priekį kita koja ir vėl stovėkite 5 sek. Pakartokite pratimą 10 kartų.



8. Atsistokite už kėdės. Laikykitės kėdės atlošo, stenkitės nugarą laikyti tiesią, pasistiebkite. Būkite tokioje padėtyje 5 sek. Grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite pratimą 10 kartų.



9. Atsistokite šonu į kėdės atlošą. Viena ranka laikykite kėdės atlošą, kitą ranką ištieskite ir pakelkite, koją ištiesę pakelkite į šoną. Laikykite nugarą tiesią. Būkite tokioje padėtyje 10 sek. Pasisukite į kėdės kitu šonu ir pratimą atlikite kita koja. Pakartokite pratimą kiekviena koja 5–10 kartų.



10. Atsistokite už kėdės. Laikykitės kėdės atlošo, stenkitės nugarą laikyti tiesią. Šiek tiek pakelkite vieną koją ir ištieskite ją į priekį, o antrą koją šiek tiek sulenkite per kelį. Būkite tokioje padėtyje 5 sek. Grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite pratimą kiekviena koja po 5 kartus.



11. Atsistokite už kėdės. Kaire ranka laikykite kėdės atlošą, dešinę ranką ištieskite ir pakelkite, kairę koją ištiesę pakelkite atgal. Būkite tokioje padėtyje 10 sek. Grįžkite į pradinę padėtį. Tuomet dešine ranka laikykite atlošą, kairę koją pakelkite atgal. Būkite tokioje padėtyje 10 sek. Pakartokite pratimą kiekviena koja 5–10 kartų.



3. Raumenų stiprinimas

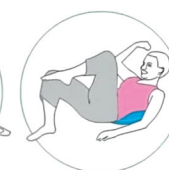
Mažėjant raumenų jėgai prastėja eisena, pusiausvyra, todėl padidėja griuvimų rizika. Jei norite išvengti judėjimo funkcijos ir savarankiškumo sutrikdymo, turite stiprinti raumenis. Raumenų jėgą stiprinantys pratimai gali būti atliekami tiek su kūno svoriu, tiek su pagalbinėmis priemonėmis. Stiprina raumenis:

- ♦ atsistojimas ir atsisėdimas,
- ♦ pratimai su kamuoliais,
- ♦ pritūpimai,
- ♦ pratimai su gumomis.

Pusiausvyra, koordinacija, raumenų stiprinimas



Pusiausvyros treniravimas



Atsilenkimai



Tempimas



Pritūpimai



Šoniniai jūtūpstai

4. Atsipalaidavimo technikos ir būdai

Autogeninė treniruotė – labai efektyvus atsipalaidavimo būdas, mažinantis ir raumenų įtampą. Žodis „autogeninis“ reiškia savarankišką, savaiminį, pagrįstą savitaiga. Mintyse kartodami tam tikrus žodžius ar frazes ir reguliariai praktikuodamiesi išmoksite atsipalaiduoti tarsi įsakytumėte savo kūnui. Autogeninė treniruotė gali būti atliekama 5 ar 10 minučių. Pradedantieji turėtų tai daryti ilgiau, o įgūdžiams gerėjant treniruotė gali būti trumpesnė.

Progresyvioji raumenų relaksacija (PMR) – viena iš nerimo mažinimo technikų. PMR techniką lengviausia įsisavinti trenerio pagalba, ir tai neatima daug laiko. Praktikuodamiesi šiuo būdu, jūs išmoksite įtempti ir atpalaiduoti kiekvieną savo kūno raumenų grupę. Išmoksite suvokti, kuo skiriasi raumenų įsitampimas ir atsipalaidavimas. Ilgainiui imsite geriau suvokti savo fizinę kūno sudėtį ir galėsite greičiau reaguoti į kūne kilusią įtampą. Įgavę daugiau patirties gebėsite atpalaiduoti kelias raumenų grupes iš karto.

Vizualizacija paremta mūsų gebėjimu prisiminti ir įsivaizduoti vietą ar situaciją, kurioje jautėtės ramiai. Jums reikės užsimerkti ir pasitelkti kuo daugiau jauslių, siekiant kuo tiksliau atkurti pažįstamą situaciją. Jūs galite įsivaizduoti toje situacijoje užuostus kvapus, girdėtus garsus ar matytus vaizdus. Galbūt jūros ar vandenyno vaizdas primins apie saulės šilumą, bangų garsas privers šypsotis, sūraus vandens ir smėlio kvapas nuramins?

Fiziniai pratimai ir streso mažinimas. Daugelis atpalaiduojančių pratimų ir atsipalaidavimo pratybų mažina streso hormonų gamybą bei neutralizuoja

natūralų organizmo atsaką į stresą. Mažindami stresą ir įtampą judesiu bei fiziniais pratimais greitai pastebėsite padidėjusią energiją. Fiziniai pratimai teigiamai veikia psichikos būklę, padeda išlikti ramiems ir susitelkti stresinėse situacijose.

Kvėpavimo technikos. Stresinėse ar emociškai įtemptose situacijose mes esame linkę kvėpuoti negiliai, krūtine arba – dar blogiau – sulaukome kvėpavimą. Be pakankamo deguonies kiekio mes tampame mieguistais ir jaučiamės lengvai pavargę. Stresą galite sumažinti, sąmoningai ramiai ir giliai kvėpuodami. Tokį patį efektą pasieksite, jei įtempsite pečius, pakelsite juos į viršų, būsite tokioje padėtyje keletą sekundžių ir iš lėto pečius atpalaiduosite. Šis pečių judesys kartu su ramiu ir giliu kvėpavimu padeda mažinti stresą.

Nors kvėpuojame visada – ir dieną, ir naktį, tačiau negalvojame apie kiekvieną savo įkvėpimą ar iškvėpimą. Sąmoningai stebėdami kvėpavimo procesą pastebėsite, kaip sulėtėja kvėpavimo dažnis, kvėpavimo ritmas tampa labiau atsipalaidavęs. Įsitaisykite sau patogioje padėtyje ir kvėpuokite giliai įkvėpdami ir iškvėpdami. Tuo pačiu metu galite judinti pečius – pakelti juos įkvėpiant ir nuleisti iškvėpiant. Išlaikykite sau patogų kvėpavimo ritmą, tiesiog ramiai jį stebėkite. Įkvėpdami pečius pakelkite, o iškvėpdami nuleiskite. Netrukus pastebėsite, kaip vis labiau atsipalaiduojate.

Pozityvus mąstymas. Mūsų mintys gali padidinti stresą arba padėti jį sumažinti. Koncentracija į neigiamą emociją („kodėl tai nutiko man?“, „nėbegaliu to išverti“, ir pan.) gali pabloginti Jūsų būseną ir

blokuoti galimus veiksmus. Pabandykite atitrūkti nuo neigiamų minčių. Sutelkite dėmesį į pozityvias mintis. Jos padeda mažinti stresą ir skatina ieškoti sprendimų. Pabandykite nukreipti savo mintis teigiama

linkme: ne „koks aš senas“, o „kaip smagu būti jaunu seneliu“; ne – „man nepavyko, man nesiseka“, o „dabar žinau, kaip kitą sykį elgsiuos“ ir pan.

SPECIALISTAI REKOMENDUOJA KAIP IŠVENGTI TRAUMŲ

KINEZITERAPEUTO REKOMENDACIJOS

- ◆ Naudokitės lazdele ar kita judėjimo priemone – tai padės išlaikyti pusiausvyrą;
- ◆ ženkite mažais žingsniais, stenkitės, kad kūno pusiausvyros centras visada būtų tiesiai virš pėdų;
- ◆ jei teks eiti slidžia danga, rinkitės patogius lygiapadžius batus su guminiiais padais;
- ◆ nelaikykite rankų kišenėse;
- ◆ vienu metu neneškite daug sunkių pirkinių krepšių, ypač lipdami laiptais;
- ◆ tamsiu paros metu būtinai naudokite šviesą atspindinčius atšvaitus, neapšviestose vietovėse pasišvieskite žibintuvėliais;
- ◆ lipdami laiptais, į transporto priemones ar iš jų, laikykitės už turėklų, stebėkite kliūtis kelyje;
- ◆ vedžiodami šunį lauke būkite labai atidūs, nes šuniui stipriau patempus pavadį galite prarasti pusiausvyrą;
- ◆ iš sėdimos padėties kelkitės lėtai, kad neapsvaigtų galva;
- ◆ nebijokite prašyti pagalbos atsistojant, lipant laiptais, einant ir pan.;
- ◆ reguliariai mankštinkitės – fizinis aktyvumas sustiprins raumenis, sąnarius, kaulus, lengviau išlaikysite pusiausvyrą.

ERGOTERAPEUTO REKOMENDACIJOS

Siekdami išvengti griuvimų namuose:

1. venkite veiksmų, reikalaujančių ilgesnio abiejų rankų laikymo iškelus virš galvos (kabinant užuolaidas; valant langus; keičiant lemputę; dažant lubas; kabinant spintelę ir pan.);
2. atlikdami veiksmus buityje, nenuleiskite

galvos žemiau pečių juostos ilgam: audamiesi batus, nesilenkite prie kojos, o kelkite koją ant kojos ar suoliuko / kėdutės; kelkite daiktus nuo žemės ne lenkdamiesi, o tūpdamiesi;

3. venkite staigiai atsistoti. Atsibudę ryte pasėdėkite keletą sekundžių ant lovos krašto, tik tada stokitės ir eikite; pajutę,

kad staigiau atsistojote, pastovėkite ramiai keletą sekundžių, tik tuomet pradėkite eiti;

4. venkite gulėjimo karštoje vonioje, rinkitės dušą;

5. apdairiai vartokite slopinančius vaistus;

6. venkite staigių / didelių temperatūros

pokyčių. Atsargiai naudokitės kontrastiniu dušu, pasimėgavę aukšta temperatūra pirtyje, nešokite į šaltą vandenį;

7. lipdami laiptais aukščiau, nei į trečią aukštą, darykite poilsio pertraukėles, jei tik pajutote, kad sunkiau kvėpuojate.

Siekdami išvengti griuvimų dėl aplinkos veiksnių:

1. dėvėkite tinkamą avalynę. Padas turėtų būti neslidus, avalynė turi tvirtai prilaukti koją, nekristi nuo jos;

2. pasirūpinkite, kad apšvietimas būtų tolygus, jungikliai - gerai matomi ir lengvai pasiekiami;

3. įsitikinkite, kad kėdės – tvirtos, stabilios, su atramomis; kilimai – neužsiraičiusiais kraštais, neslystantys (dar geriau – aplinka be kilimų);

4. stebėkite patalpų temperatūrą; geriausia, kai ji ne aukštesnė nei 22 °C;

5. virtuvėje dažniausiai naudojamus daiktus laikykite juosmens aukštyje įrengtose lentynose;

6. įsigykite lempą prie lovos, galbūt net įsijungiančią nuo prisilietimo;

7. duše ir vonioje naudokite guminį kilimėlį ar kilimėlį neslidžia apačia;

8. įsigykite unitazo paaukštinimą;

9. laikykite muilą ir šampūną lengvai pasiekiamoje vietoje;

10. pasirūpinkite saugumu, kai lipate laiptais; laiptai turi būti tvarkingi, neslidūs, pažymėtais kraštais ir gerai apšviesti, elektros jungiklis turi būti ir laiptų apačioje, ir viršuje;

11. laikykite dažnai naudojamus daiktus patogiose vietose, sunkesnius daiktus – žemesnėse lentynose;

12. pašalinkite aukštus durų slenksčius;

13. naudokitės pagalbinėmis priemonėmis: lazdele, vaikštyne ar vežimėliu, dušo kempine prailginta rankena, šluota ilgu kotu, siurbliu.

Matydami, kaip keičiasi jūsų sveikata ir savijauta, dar entuziastingiau judėsite – pozityvūs pokyčiai didina motyvaciją;

3. fiziniu aktyvumu užsiimti pradėkite iš lėto ir krūvį didinkite palaipsniui;

4. nepamirškite ir vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo. Įtraukite aerobikos pratimus, stiprinančius širdies ir kraujagyslių sistemą, bei jėgos pratimus, stiprinančius raumenis ir kaulus;

5. atlikite įvairius pratimus, vaikščiokite kitais maršrutais – taip išvengsite monotonijos;

6. siekite PSO rekomenduojamų rodiklių: nueikite ne mažiau kaip 7000 žingsnių per dieną, 2–3 kartus per savaitę atlikite tempimo, jėgos, pusiausvyros pratimus;

7. išsimiegokite;

8. susikurkite tinkamą judėjimui ir saugią aplinką;

9. pasirinkite aprangą ir avalynę, tinkamą patogiam judėjimui;

10. sveikai maitinkitės, venkite cukraus, druskos, riebaus ir perdirbto maisto.

Į fizinio aktyvumo veiklas įtraukite savo šeimos narius ar kaimynus. Skatinkite, motyvuokite vienas kitą judėti. **Mėgaukitės savo fizinio aktyvumo procesu ir šypsokitės!**

Kiekvienam žmogui labai svarbu tausoti savo sveikatą, kad ilgiau išliktume darbingi ir energingi. Todėl labai svarbu reguliariai mankštintis, judėti, atrasti malonias veiklas, kurios kelia teigiamas emocijas. Nebijoti prašyti pagalbos, jei matote, kad patys negalite ko nors atlikti saugiai.

PROJEKTO VYKDYTOJAS

VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninė

info@abromiskes.lt
www.abromiskes.lt
Tel. 8 800 00656

Projektas „**Traumų prevencijos priemonių taikymo ir saugaus senėjimo įgūdžių formavimo plėtra**“ finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija.

MOKSLININKAI REKOMENDUOJA

Prof. habil. dr. Albertas Skurvydas, doc. dr. Daiva Majauskienė

Griuvimo riziką dėl įvairių veiksnių – dėl vartojamų vaistų, arterinio kraujo spaudimo, eisenos ir pusiausvyros sutrikimų, įvairių ligų bei netinkamos aplinkos ir pan. – mažina sveika mityba ir fizinis aktyvumas, todėl rekomenduojame:

1. pasitikrinkite sveikatą, pasitarkite su gydytoju ir tik tada pradėkite aktyviau judėti. Gydytojo konsultacija padės išsiaiškinti sveikatos problemas, galinčias apriboti jūsų fizinį aktyvumą;

2. susidarykite judėjimo planą kiekvienai savaitei, nusimatykite realius tikslus ir siekiamą rezultatą. Stebėkite savo pažangą.



KONTAKTAI

VŠĮ ABROMIŠKIŲ
REABILITACIJOS LIGONINĖ

info@abromiskes.lt
www.abromiskes.lt
Tel. 8 800 00656