

Aktywność fizyczna Mieszkanek Domu Pomocy Społecznej w Poraju jako jedna z form terapii

Aktywność fizyczna jest podstawowym elementem życia każdego człowieka. Każde podjęcie aktywności fizycznej poprawia jakość życia, wydolność, samopoczucie, wzmacnia układ nerwowy, poprawia pracę umysłu oraz sprawność fizyczną ułatwiając tym samym poruszanie się, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz równowagę. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) aktywność fizyczną definiuje się jako ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymienia ćwiczenia fizyczne wykorzystywane w rehabilitacji w przypadku chorób narządu ruchu, chorobach przewlekłych oraz w leczeniu otyłości. Różne rodzaje form aktywności fizycznej stosowane są zarówno wśród osób chorych jak i zdrowych, w różnym przedziale wiekowym oraz w przypadku różnego rodzaju i stopnia niepełnosprawności. Niestety nie zmienia to faktu, że ludzie zdrowi jak i niepełnosprawni ruszają się stanowczo za mało i za rzadko.

Misją Naszego Domu jest „Akceptacja i pomoc drogą do rozwoju osoby niepełnosprawnej”, a głównym celem Domu jest zapewnienie Mieszkankom odpowiednio przystosowanego miejsca zamieszkania, właściwej opieki oraz różnego rodzaju form terapii.

Jedną z form terapii w Naszym Domu jest terapia ruchem-rehabilitacja. W ramach terapii ruchem Mieszkanki mogą brać udział w kinezyterapii mającej na celu poprawienie sprawności psychoruchowej, fizykoterapii uśmierzającej ból, usprawniającej uszkodzone struktury mięśniowe, do których doszło podczas urazu, poprawiającej komfort życia, a co za tym idzie szybszy powrót do sprawności i możliwości aktywnego spędzania czasu oraz hydro, co w efekcie zmniejsza napięcie i łagodzi dolegliwości bólowe.

W ramach kinezyterapii stosowane są różnego rodzaju ćwiczenia i formy aktywności ruchowej. Zajęcia indywidualne na sali gimnastycznej bądź w pokoju Mieszkanki mają najczęściej formę ćwiczeń: biernych, czynno-biernych, czynnych w odciążeniu (UGUL) za pomocą systemu bloczkowego, samowspomaganych, oddechowych, ogólnokondycyjnych.

Nasze Mieszkanki chętnie biorą czynny udział w aktywności fizycznej, wybierając najczęściej ćwiczenia indywidualne w swoich pokojach. Chętnie również wybierają spacerowanie mające zbawienny wpływ na organizm pozwalając poprawić krążenie krwi, dotlenić polepszając tym ogólny stan zdrowia i samopoczucie. Dzięki spacerom Mieszkanki dbają również o mięśnie, stawy i ścięgna oraz w naturalny sposób obniżają poziom glukozy we krwi zmniejszając ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz walkę z nadciśnieniem.

Kolejną z często wybieranych form aktywności jest Nordic Walking, który jest formą aktywności ruchowej w terenie. To aktywność dla każdego niezależnie od wieku. Polega na marszu z wykorzystaniem kijków. Taki marsz spełnia dwie zasadnicze funkcje: angażuje górne części ciała i aktywizuje mięśnie pasywne oraz częściowo odciąża pracę w kończynach dolnych, które podczas

zwykłego marszu są nadmiernie eksploatowane. Ta forma rehabilitacji poprawia ogólną sprawność, samopoczucie, komfort psychiczny, pomaga Paniom chudnąć i utrzymać prawidłową masę ciała. To idealna forma ćwiczeń sprzyjająca rozładowaniu stresu i napięć. Nasze treningi Nordic Walking odbywają się nad zalewem. W ten sposób Panie w łatwy i przyjemny sposób wykonują ćwiczenia i spędzają aktywnie czas.

Najczęstszą spośród różnych form aktywności fizycznej grupowej jest trening ogólnokondycyjny. Skierowany jest do Mieszkanek, które chcą zwiększyć swoją wytrzymałość, poprawić swoją kondycję ruchową, równowagę oraz wzmocnić swój aparat mięśniowy. Ćwiczenia są modyfikowane i dostosowane do danej grupy uczestniczącej w zajęciach. Wprowadzenie tej formy ćwiczeń korzystnie wpłynęło na poprawę kondycji fizycznej, zmniejszenie dolegliwości bólowych i ogólne funkcjonowanie w otoczeniu. Omawiana forma aktywności ruchowej wykonywana jest zarówno w pozycjach wysokich i niskich, ale także z niewielkimi modyfikacjami ćwiczeń w pozycji siedzącej na krzesłkach, dlatego tak chętnie Panie uczestniczą w tych zajęciach. Gry i zabawy również stanowią chętnie wybraną formę aktywności. Ta forma ćwiczeń wspomaga rozwój całego organizmu, poprawiając sprawność fizyczną, wydolność, kondycję i harmonijny rozwój organizmu Mieszkanek. To ta forma ruchu zachęciła Mieszkanki do aktywnego udziału w zawodach sportowych zarówno na terenie naszego Domu jak i również poza jego murami i sprawia Paniom dużo radości. Podczas zawodów kształtują się umiejętności zdrowej rywalizacji, nawiązywania i utrzymania poprawnych kontaktów z innymi uczestnikami. Dodatkowo kształtowane są umiejętności ruchowe, zdobywana jest dodatkowa wiedza niezbędna do podejmowania samodzielnych działań służących poprawie aktywności ruchowej i wiedza dotycząca zdrowego stylu życia.

Wnioski wysuwają się same, mówiące o tym, że Panie chętnie biorą czynny udział w zajęciach ruchowych, dzięki którym ich sprawność psychoruchowa poprawiła się. To dzięki takim czynnikom jak odpowiednia motywacja, dobór ćwiczeń i pozycji Mieszkanki częściej podejmują aktywność fizyczną poprawiającą ich funkcjonowanie i stan zdrowia.

Podsumowując jednym zdaniem można powiedzieć, że niezależnie jaką aktywność fizyczną wykonujesz – jeśli robisz to z zaangażowaniem i radością jesteś szczęśliwym człowiekiem!



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Katarzyna Bąk-Nawrocka