

PROGRAM DLA SENIORÓW "NIE ZAPOMNIJ O MNIE"

Program „NIE ZAPOMNIJ O MNIE” został przygotowany do realizacji międzynarodowego projektu partnerów granicznych LT-PL-2S-116, dla mieszkańców miast i gmin Alytus i Orzysz.

Głównym celem programu dla seniorów jest zapewnienie osobom starszym możliwości uniknięcia poczucia wykluczenia i zapomnienia. Oferuje on szeroki zakres działań. Seniorzy to ważna część społeczeństwa - to nasze babcie i dziadkowie. Celem tego projektu jest uwrażliwienie ludzi w starszym wieku na promowanie stosunków międzyludzkich i zdrowego stylu życia w tej grupie wiekowej.

Program został opracowany we współpracy z organizacjami pozarządowymi działającymi w dziedzinie usług socjalnych, pracownikami sektora publicznego, wolontariuszami, na zasadzie dzielenia się doświadczeniami w opiece nad osobami starszymi.



Wprowadzenie

Rodzina jest najważniejsza w życiu każdego człowieka, naszych dzieci, naszych rodziców i dziadków. Rodzina jest podstawą życia gospodarczego naszej cywilizacji. Zmieniające się warunki społeczne i gospodarcze, zmieniają rodzinę. Musi ona przystosować się do nowych okoliczności, zmienić styl życia, funkcje i zachowanie. Gdy rodzina się zmienia, tradycyjne cechy rodzinne i relacje rodzinne znikają, pojawiają się nowe. Rodzina odzwierciedla i akumuluje wszystkie postępujące i negatywne zmiany w życiu społeczno-ekonomicznym, tworząc przyszłe wizje. Gwałtowne zmiany w życiu mogą prowadzić do nagłych i fundamentalnych zmian w rodzinie jako instytucji społeczno-kulturalnej, na które często społeczeństwo nie jest gotowe i które nie mogą być jednomyślnie przyjęte. W każdej rodzinie są seniorzy. Wraz ze wzrostem średniej długości życia, coraz więcej osób formalnie zalicza się do tej grupy. Wiek osoby nie jest formalnym kryterium. Środowisko osób w wieku zaawansowanym często stwierdza, że senior nie znaczy „stary”. Seniorzy są aktywni, promieniujący radością i energią życia. Z drugiej strony są tacy, którzy będąc daleko od wieku emerytalnego, uważają się za starych i bezradnych. Częściowo może to być uzasadnione słabym zdrowiem fizycznym, ale niektórzy, niezależnie od problemów zdrowotnych, żyją pełnią życia. Dlatego starość to pojęcie bardziej psychologiczne niż fizyczne. Co dzieje się z osobą starzejącą się? Wyróżnia się kilka kluczowych aspektów starzenia się. Przede wszystkim biologiczne starzenie się, wraz z osłabieniem siły fizycznej i zdrowia. Kolejnym aspektem jest starzenie się społeczeństwa. Przechodząc na emeryturę pozycja danej osoby w społeczeństwie ulega znacznej zmianie. Trzeci aspekt - to starzenie się psychiczne. Chociaż uważa się, że starzenie się osłabia niektóre procesy umysłowe (pamięć, percepcję ostrości, szybkość myślenia i tak dalej), ale przejawia się to bardzo indywidualnie i jak pokazują badania naukowe, osoby aktywne i zaangażowane nie mają żadnych dolegliwości. Nowa sytuacja i pozycja w społeczeństwie wymaga od seniorów nowych rozwiązań, gdy próbują oni zrozumieć siebie i zmieniające się okoliczności życia. Każdy jest zmuszony podjąć pewne decyzje dotyczące swojej postawy w nowych okolicznościach. Są to obiektywne wydarzenia, które mają miejsce w życiu każdej osoby w tym wieku. Człowiek musi decydować jak dostosować się do nowych rozwiązań. We współczesnym świecie, wśród osób starszych jest wiele strachu. Dlaczego? Wszystko zależy od stosunku do starości w danym społeczeństwie: w rodzinie, w pracy, w klubach towarzyskich. Nawet jeśli bliscy są życzliwi, wiele osób starszych czuje się porzuconymi z powodu warunków życia, ponieważ krewni są zmuszani do pracy przez długie godziny lub emigrują w celu uzyskania wyższych dochodów. Ludzie starsi często cierpią nie tylko materialnie, ale i psychicznie. Dlatego starość nie brzmi dobrze w kategoriach społecznych (odrzućenie społeczeństwa), psychologicznych (samotność), fizycznych (słabość zdrowotna), materialnych (niewystarczające dochody do godnego życia). Pomimo upływu lat możemy i powinniśmy unikać takiej starości. Trzeba to zrobić bez względu na wiek. To, jak młodzi jesteśmy, zależy tylko od nas i naszego trybu życia. Jeśli kochamy i doceniamy życie, innych ludzi, jeśli staramy się być dla nich użyteczni, jeśli przyjmujemy każdy rok życia z wdzięcznością, nie będziemy się starzeć. Co więcej, pomimo wieku ale z promieniującym ludzkim ciepłem, optymizmem, nadzieją, sami będziemy prowadzić owocne życie i inspirować innych do tego.

Grupy wiekowe osób w odniesieniu do starości

„Zdesperowany”. Niektóre osoby łatwo ulegają negatywnej presji środowiskowej i zaczynają postrzegać siebie jako brzemię dla innych, niepotrzebne i bezwartościowe. Taka negatywna zmiana w zachowaniu powoduje pogorszenie zdrowia fizycznego i psychicznego. Człowiek zaczyna szukać chorób i, oczywiście, znajduje je. Coraz częściej dopada go pesymistyczny, depresyjny nastrój, czuje się przygnębiony, a jego krąg zainteresowań się zawęża. Rzeczy, które wcześniej były satysfakcjonujące przestają sprawiać przyjemność. Taka osoba ma tendencję do zamykania się "w czterech ścianach", a telewizor staje się najlepszym i często jedynym przyjacielem. Łatwo zauważyć, że uzależnienie od telewizji jest bardzo powszechne wśród osób starszych. A każde uzależnienie jest pewną formą negacji życia, innymi słowy, ucieczką od życia. Tak wielu starszych ucieka, ukrywając się przed wyzwaniem własnego życia a rzeczywistości szukają w telewizji. Śledzą życie innych ludzi na ekranie ignorując własne. „Zdesperowany” często idealizuje przeszłość a dewaluuje teraźniejszość. W rezultacie znika dobre samopoczucie, pogodny nastrój, a pojawia się negatywny stosunek do życia. Chociaż żyją, to życie ich nie satysfakcjonuje.



„Sfrustrowany dlatego agresywny”. W każdym środowisku znajdziemy ludzi, którzy są niezadowoleni z własnego życia, czują się pokrzywdzeni i oszukani, którym zabrakło tego, na co we własnym mniemaniu zasłużyli, tj. sławy, bogactwa, szacunku i tak dalej, którzy zawsze myślą, że inni mają lepiej. Uważają, że mało osiągnęli w życiu a jest już za późno na zmiany, bo życia nie można przeżyć drugi raz. Często żałują, że zbyt dużo czasu zmarnowali na rzeczy mało istotne (nieruchomości, kariera, rozrywki, i tak dalej). Z powodu błędów popełnionych w życiu i brak możliwości „cofnięcia czasu” gromadzi się w nich złość i uraza na samych siebie, dlatego swoją frustrację przelewają na osoby z najbliższego otoczenia. Brakuje im odwagi, by zaakceptować prawdę o popełnionych błędach, zrzucają winę za swoje nieudane życie na innych, stają się egoistyczni i agresywni w stosunku do otoczenia. Taka postawa oddala ich od społeczeństwa. Ci ludzie „torturują” siebie i swoich bliskich.



„Dojrzały i zadowolony”. Pomimo zmieniających się warunków życia wraz z wiekiem, niektórym osobom starszym nie można przypisać cech „osób starych”. Nadal żyją aktywnym, znaczącym i radosnym życiem. Rozumieją nieuniknione zmiany w zdrowiu, życiu społecznym, ale nie poddają się, wiodą ciekawe życie, są użyteczni dla siebie i innych. Jest wiele inspirujących przykładów, jak ludzie w wieku zaawansowanym wiodą pełne i sensowne życie, są użyteczni dla społeczeństwa. Wielu z nich nadal skutecznie i owocnie angażuje się w działalność usługową i zawodową. Inni są zdeterminowani, by w końcu zrobić to, o czym marzyli, ale nie mieli czasu. Niektórzy, po osiągnięciu sukcesu zawodowego i wieku dojrzałego, przeprowadzają się na wieś, zajmują ogrodnictwem. Inni zaczynają malować, śpiewać w chórze, a jeszcze inni zaczynają podróżować i zwiedzać świat. Ludzie z tej grupy z wdzięcznością i miłością przyjmują nowe zmiany w swoim życiu. Niektórzy poświęcają się wnukom, angażują się w wolontariat w różnych projektach lub programach, aby pomóc słabszym, angażują się w różne działania, grupy modlitewne lub po prostu poświęcają się swoim hobby. To piękna i owocna dojrzałość. Jest to typowe dla osób, które są uczciwe wobec siebie i innych, nie boją się dzielić z innymi. Ci ludzie kochają i są kochani przez innych, ponieważ ich życiowe doświadczenie, ich rady i entuzjazm mogą być bardzo pomocne dla innych.



Starości nie unikniemy, mimo prężnie rozwijającej się branży „ulepszania” ciała i życia. Możemy jednak zadbać o to, jak to będzie starość. Starość może być piękna, jeśli jest dojrzała. Jeśli umiemy dzielić się naszym wewnętrznym pięknem, potrafimy polegać na innych, otrzymywać i dawać pomoc, dzielić się doświadczeniami i swoją mądrością. Piękny wygląd zewnętrzny nie jest tak ważny, jak piękne wnętrze człowieka. Ciało się zmienia i znika, ale piękna dusza zostaje. Zapominamy o tym wymiarze piękna, że piękno jest nie tylko dla oczu, uszu, ale także dla naszych dusz. Dusza widzi głębiej, nie tylko to, co na zewnątrz.

Porada lekarza

Wskazówki, jak pomóc seniorom w utrzymaniu aktywności fizycznej:

- **Codzienne ćwiczenia.** Wskazane jest 20 minut aktywności dziennie. Może to być dowolna akceptowalna aktywność: trening aerobowy, jazda na rowerze, a przynajmniej chodzenie.
- **Aktywny wypoczynek.** Gdy jest ciepło najlepiej spędzić czas na świeżym powietrzu - pracować w ogrodzie, pójść do lasu na grzyby, jagody, albo spotkać się z rodziną. Zimą nie należy zapominać o spacerach na świeżym powietrzu, ale można spędzić więcej czasu ćwicząc w domu lub angażować się w inne aktywne zajęcia. Dla osób aktywnych społecznie i tych, którzy lubią uczestniczyć w grupowych zajęciach, wskazane jest uczestnictwo w zespołach tanecznych, chórach, i innych grupach zainteresowań.
- **Ćwiczenia koordynacyjne.** Seniorzy powinni ćwiczyć równowagę i koordynację ruchów - to nie tylko złagodzi ból, ale także zmniejszy ryzyko upadku i złamania. Mięśnie nóg będą lepiej pracować dzięki ćwiczeniom co najmniej 2-3 razy w tygodniu.
- **Aktywne przerwy.** Nie należy dłużej pozostawać w jednej pozycji - czytając, oglądając telewizję, robiąc na drutach - co 30-40 minut należy zrobić krótką przerwę. Wskazane są krótkie spacery po domu lub na zewnątrz, zmywanie naczyń, inne czynności wykonywane podczas stania lub chodzenia.
- **Kondycja i brak sił.** Często osoby starsze nie chcą angażować się w aktywne działania z powodu braku energii. Osoby, które nie mogą pić kawy, mogą podnieść ciśnienie krwi poprzez wybór białek, węglowodanów i błonnika oraz picie dużej ilości wody. Energię można pobudzić poprzez medytację, ćwiczenia oddechowe, słuchanie ulubionej muzyki. Osoby energiczne wolniej się męczą. Reumatolodzy podkreślają, że utrzymanie aktywności fizycznej może nie tylko pomóc w zapobieganiu chorobom stawów, ale także przywrócić siłę po operacji wymiany stawów. Seniorzy, którzy zdecydują się wypróbować żele pomagające w leczeniu stawów, powinny wybierać te zawierające nanostruktury. Skuteczne są te, które wypełniają płyn maziowy i chronią staw przed bólem i zapobiegające tarcu. U osób starszych plagą są nie tylko stawy, ale także innych choroby przewlekłe, tj. serce czy problemy naczyniowe. Jakakolwiek aktywność fizyczna powinna być omówiona z lekarzem.



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 45382899

© Caraman | Dreamstime.com

Porady lecznicze.

O zdrowie należy dbać zawsze, nie tylko w czasie choroby. Każdego ranka powinno się wypić łyżkę oleju lnianego, następnie przepłukać usta soloną wodą i wypić szklankę wody lub herbaty. To nie zajmuje dużo czasu, rób to codziennie.

Kielki lub młode gałęzie są stosowane w leczeniu chorób układu oddechowego, zapalenia błony śluzowej lub dziąseł, siniaków, pęcherzy. Przy przeziębieniu „Theraflu” można zastąpić herbatą zimową: jeden kolec 10-letni zalać jednym litrem wody o temperaturze 90 ° C i trzymać w termosie przez 3-4 godziny. Pić z miodem, który zwiększa przyswajalność herbatki leczniczej.

Dodanie do kąpieli ekstraktu z igliwia sosnowego redukuje dolegliwości zmęczeniowe, łagodzi układ nerwowy, jest on również stosowany w leczeniu reumatycznego zapalenia wielostawowego, chorób skóry. Olejki eteryczne są stosowane w leczeniu astmy, zapalenia oskrzeli i innych zakaźnych chorób układu oddechowego. Napar z pączków sosny sprzyja oddawaniu moczu, pomaga przy zapaleniu stawów, płuc, ust. Sosna to drzewo, które uwalnia fitochemikalia o właściwościach bakteriobójczych w powietrzu.

Jałowiec pospolity najczęściej leczy schorzenia żołądkowo-jelitowe i choroby pęcherza moczowego. Wykorzystywane są zarówno jagody jałowca, jak i gałązki. Cztery jagody tej rośliny na dzień działają korzystnie na wzrok. Jednak jałowiec musi być używany umiarkowanie, ponieważ może uszkodzić nerki. Lecznicze właściwości mają wszystkie części mniszka lekarskiego - korzenie, liście, kwiaty. Korzeń mniszka lekarskiego, podobnie jak korzeń żeńszenia, jest uznawany za zioło. Z mniszka można przyrządzić kawę: umyć korzenie mniszka, osuszyć i pokroić. Lekko podpiec i ususzyć, następnie zmielić. Parzyć jak kawę.

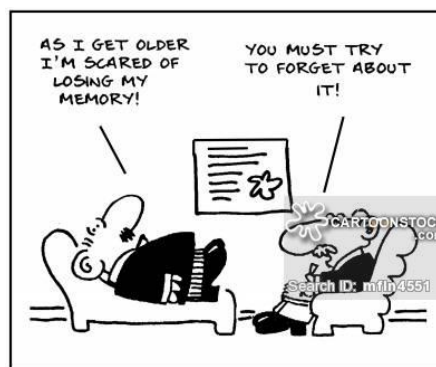
Stosowany w leczeniu chorób prostaty, w celu utrzymania męskiej siły działania. Wierzbówka to naturalny antydepresant i bardzo cenne zioło z dużą ilością mikroelementów. Czarny bez jest wskazany w leczeniu grypy i przeziębienia (używać tylko dojrzałych jagoód). Serdecznik pospolity („ogon lwa”) - najbardziej ceniona roślina regulująca pracę serca. Kwiaty nagietka można stosować w leczeniu alergii i chorób skóry. Dziurawiec to lek przeciwdepresyjny (należy parzyć go jak herbatę). Wiele właściwości leczniczych ma pokrzywa: liście, korzenie i nasiona. Zajmuje najbardziej honorowe miejsce w medycynie w wielu krajach i leczy nawet najcięższych pacjentów. Nasiona zawierają dużo tłuszczu i węglowodanów.



Na starość trzeba przyjąć nowe role społeczne i żyć z nimi. Jak długo i jaka będzie jakość życia, zależy przede wszystkim od stylu życia, odżywiania i ruchu. Lekarze najczęściej diagnozują dwa najważniejsze schorzenia u seniorów - raka i nietrzymanie moczu. Bardzo ważne jest zapobieganie - należy prawidłowo się odżywiać (jeść dużo owoców, warzyw, produktów zawierających błonnik, ryby, kefir, który zawiera wiele substancji probiotycznych) i rzucić wszystkie nałogi. Są dolegliwości, o których seniorzy wstydzą się mówić - nietrzymanie moczu i zaburzenia erekcji, męczącym co czwartą kobietę i co dziesiątego mężczyznę na Litwie. Lekarze zachęcają kobiety, które mają ten problem, do wykonywania prostych, ale skutecznych ćwiczeń mięśni Kegla, które wzmacniają mięśnie dna miednicy. Ćwiczeń można się nauczyć ze strony internetowej www.corewellness.lt. W przypadku nagłego nietrzymania moczu lub choroby jelita drażliwego, lekarze zalecają trenować pęcherz - regularnie odwiedzać toaletę co dwie godziny, stopniowo wydłużając przedział czasu o

piętnaście minut. Ponadto w zapobieganiu nietrzymania moczu pomaga zmniejszenie przyrostu masy ciała, ponieważ zmniejsza się także pęcherz moczowy. Łagodne objawy nietrzymania moczu można leczyć farmakologicznie, w przypadku ciężkiej choroby wskazana jest interwencja chirurgiczna.

W starszym wieku zaburzenia psychiczne są zwykle związane ze zmianami w mózgu. Neurony ośrodkowego układu nerwowego (CNS) są stosunkowo odporne na śmierć komórek spowodowaną przez starzenie. Dlatego intensywne śmierć komórek nerwowych OUN (zwyrodnienie) jest procesem patologicznym, a nie objawem normalnego starzenia się. Degeneracja komórek OUN wpływa przede wszystkim na funkcje poznawcze, które wpływają na zdolność mózgu do odbierania i zapamiętywania informacji. Na początku zaburzenia pamięci są niewielkie, często nie przeszkadzają innym, ponieważ są po prostu związane z wiekiem. Starszy człowiek zaczyna zapominać, gdzie umieścił rzeczy, trudno mu jest się skoncentrować, wykonywać codzienne czynności (np. zapomina zamknąć drzwi), ma trudności w orientacji w nieznanymi miejscach i tak dalej. Na początku choroby pacjent odczuwa dyskomfort, martwi się, przeżywa ją. Kiedy choroba postępuje, chorzy już tego nie rozumieją, stają się wściekli, niespokojni, pełni napięcia, podejrzliwości. Nie śpią, noc staje się uciążliwa. Takie stopniowo pogarszające się zachowanie niepokoi bliskich, zaburza ich zwykły rytm życia. Pacjent staje się coraz trudniejszy do orientowania się w środowisku (nie znajduje domu, kiedy wyjdzie do sklepu). Nie rozumie już czasu: nie wie, jaki jest dzień i pora roku.



Porady żywieniowe

Węglowodany powinny stanowić podstawę diety osób starszych. Powinno się jeść jak najwięcej kasz, płatków, chleba, makaronów, owoców i warzyw. Wymagana dawka białka to od 50 do 60 gramów dziennie. Głównym źródłem białka jest żywność pochodzenia zwierzęcego, ryby, fasola, groch. Tłuszcz nie powinien przekraczać 30% dziennego spożycia kalorii. Należy również wybrać tłuszcze zawierające cholesterol, tj. pochodzenia roślinnego. Zaleca się spożywanie do 70 gramów tłuszczu dziennie dla kobiet i do 80 gramów dla mężczyzn. Starsi ludzie muszą ograniczać spożycie cukru. Zaleca się spożywanie do 50 gramów dziennie, tj. do 5 łyżeczek. Błonnik powinien spożywać około 20 gramów dziennie, jest on szczególnie potrzebny osobom starszym. Źródłem tych włókien są warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, płatki i chleb. Włókna odżywcze regulują aktywność jelitową, obniżają poziom cholesterolu we krwi i ryzyko raka okrężnicy. Są również niezbędne do zapobiegania zaparciom. Zaleca się stosowanie 2,5 litra płynów dziennie. Jednak u osób z chorobami serca lub wysokim ciśnieniem krwi przyjmowanie płynów jest ograniczone do 1 do 1,5 litra. Ilość soli nie powinna przekraczać 5 gramów dziennie, ponieważ wysokie stężenie soli zwiększa ciśnienie krwi. Dzielne spożycie soli jest rekompensowane ilością soli zawartej w chlebie i innych produktach żywnościowych, tak więc dodatkowa solona żywność nie jest odpowiednia.

Korzyści z mikroelementów i zalecane dzienne spożycie:

Wapń (Ca) - około 1 grama na dzień (tj. 4 szklanki mleka) należy spożywać codziennie. Wapń utrzymuje wytrzymałość kości i zębów. W przypadku braku tego pierwiastka śladowego rozwija się osteoporoza. Wapń jest dostępny nie tylko w produktach mlecznych, ale także w owocach cytrusowych, fasoli, grochu i zielonych liściach sałaty.

Potas (K) - człowiek powinien spożywać około 2 gramów potasu dziennie. Niedobór potasu wiąże się z zaburzeniami rytmu serca, osłabieniem mięśni, a czasem także z chorobami nerek i płuc. Potas występuje głównie w sokach pomarańczowych, bananach, surowych owocach, grochu i ziemniakach.

Magnez (Mg) - jego niedobór powoduje zaburzenia rytmu serca, zwiększa podrażnienie mięśni. Głównymi źródłami magnezu są zboża, groch, fasola i zielone liściaste sałatki.

Cynk (Zn) - zalecana dzienna dawka wynosi 15 mg. Cynk występuje w mięsie, jajach, rybach i wątrobie. Jest niezbędny do leczenia wrzodów, ran, wzmacnia układ odpornościowy.

Żelazo (Fe) - należy spożywać do 10 mg żelaza dziennie z jedzeniem, w przeciwnym razie może rozwijać się anemia. Organizm łatwo absorbuje żelazo z mięsa, ziemniaków, wątroby i żółtka jaja.

Osoby w podeszłym wieku i osoby starsze powinny spożywać jak najwięcej różnych produktów spożywczych, ale wybierać produkty odchudzone, unikać smażonych potraw, sera i produktów zawierających cholesterol. Zaleca się również spożywać ciepłe posiłki i spożywać więcej czarnego chleba.

Polecane pokarmy (jeśli są tolerowane):

- mleko (jeśli nie tolerowane - gotowane z herbatą, kawą) i jego produkty pokrewne: kefir, jogurt, twaróg i sery.
- tłuszcze roślinne (z sałatkami, grzybami, zupami), masło, śmietana, kwaśna śmietana.
- mięso i produkty mięsne (chude, gotowane, duszone): cielęcina, królik, kurczak, indyk (unikać wędzonych, solonych, marynowanych, przetłuszczonych produktów mięsnych).
- ryby i produkty z nich: chude, gotowane, duszone, pieczone.
- słodczyce, wyroby cukiernicze, drobno zmielony chleb i makarony, kluski - w ograniczonych ilościach. Należy jeść więcej pieczywa z otrębów, płatków owsianych i gryczanych, różnych warzyw, owoców i jagód. Unikaj produktów wywołujących gazy (groch, fasola, fasola).

Wskazówki dla sportowców

Seniorzy są częścią społeczeństwa, dla którego sport to zdrowie w dosłownym znaczeniu tego słowa. Niestety, wizerunek seniorów – sportowców na Litwie jest dość słaby - brak indywidualnego podejścia i aktywnych form wypoczynku dla osób starszych, kluby sportowe postrzegane są jako miejsca dla młodych współczesnych ludzi. Seniorzy mogą korzystać z profesjonalnego sprzętu fitness, uczestniczyć w specjalistycznej sesji grupowej i konsultować się z profesjonalnym trenerem i uzyskać wszelką potrzebną pomoc. Dla seniorów, którzy całe życie ciężko pracowali i oszczędzali, priorytetem powinien być sport, zabawy, spotkania z rówieśnikami i przyjemny sposób na spędzenie czasu. Ogólnie rzecz biorąc, bardzo ważne jest, aby osoby starsze poruszały się jak najwięcej, nie tylko na świeżym powietrzu, ale także na siłowni. To przy profesjonalnych instruktorach i trenerach, seniorzy rozciągną całe ciało - mięśnie, ścięgna, stawy. Jednak seniorzy na Litwie nie uczęszczają na siłownię. Zwykle się boją. Myślą „to miejsce dla młodzieży”, albo „gdzie ja, taki stary, wśród samych młodych”. Tymczasem jest zupełnie odwrotnie: młodzi ludzie bardzo się cieszą widząc starszych mężczyzn na siłowni. Jest to dobry przykład dla młodej osoby, który widzi sportowca seniora i myśli: „Kiedy będę w sędziwym wieku, to chciałbym mieć tyle zdrowia, aby móc ćwiczyć”.

Możesz zacząć od prostego ćwiczenia w domu:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem;

Zacznij od lekkiej 5-10 minutowej rozgrzewki (np. energiczny spacer);

Wykonuj każde ćwiczenie przez 10-30 sekund i powtórz 1-3 razy;

Wykonuj te ćwiczenia tylko wtedy, gdy mięśnie są ciepłe (po rozgrzaniu lub kąpieli);

Aby osiągnąć lepsze wyniki, połącz ćwiczenie z regularnymi ćwiczeniami cardio i zdrowo się odżywiaj.

Rozciąganie kręgosłupa



Usiądź na krześle i ustaw drugie krzesło przed sobą. Połóż na nim nogę, skieruj palce stopy do góry. Połóż dłonie na górnej części uda, delikatnie zginaj się w dół. Musisz czuć lekkie rozciągnięcie w tylnej części nogi. Wykonaj to samo ćwiczenie trzymając drugą nogę na krześle.

Stań prosto, chwyć oparcie krzesła od tyłu. Zegnij lewą nogę w kolanie, cofnij się nieco, jakbyś był pijany, odwróć złożoną nogę do tyłu i popchnij ją w lewo - następnie pociągnij ją z powrotem i połóż stopę na ziemi. Powtórz ćwiczenie z krzywą prawą nogą.



Tibia

Chwyć rękoma za oparcie krzesła. Jedną nogę wyprostuj, drugą uginaj w kolanie. Wykonuj ruchy pogłębiające, zbliżając

prostą nogę do podłogi. Musisz poczuć rozciąganie mięśni w łydce.



Rozciąganie górnej kości piszczelowej

Wykonuj to ćwiczenie stojąc przy ścianie. Oprzyj się o nią ręką. Zegnij nogę w kolanie i chwyć za stopę. Wyprostuj plecy. Musisz poczuć rozciągnięcie górnej części uda.



Rozciąganie górnej kości piszczelowej

Wykonuj to ćwiczenie stojąc przy ścianie. Oprzyj się jedną ręką o ścianę, zegnij nogę w kolanie i wolną ręką chwyć za stopę. Prostuj plecy do momentu, aż poczujesz rozciągnięcie górnej części uda.



Uginanie nogi

Stać prosto, chwyć ręką za oparcie krzesła lub ponownie oprzyj się o ścianę. Napnij mięśnie brzucha i unieś prawą nogę do góry zginając ją pod kątem 90 stopni, następnie umieść na ziemi. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.

Ruchy nogą

Stań prosto, chwyć ręką za oparcie krzesła lub ponownie oprzyj się o ścianę. Unoś lewą nogę w górę i w dół. Zrób to samo ćwiczenie drugą nogą.



Rozciąganie

Unieś ręce do góry i zegnij plecy, do momentu aż poczujesz rozciągnięcie kręgosłupa.



Rozciąganie tułowia

Usiądź prosto na krześle. Złap swoje ręce, wyprostuj i unieś ponad głowę. Powoli pochylaj się w prawo, aż poczujesz lekkie rozciąganie lewej strony tułowia. Powtórz ćwiczenie w drugą stronę.



Rozciąganie tricepsów

Usiądź prosto na krześle. Złóż lewą rękę za głowę, a prawą ręką delikatnie naciśnij lewy łokieć. Musisz poczuć rozciąganie w dłoni.



Naciskanie na ścianę

Stań w odległości kilku kroków od ściany. Oprzyj się o ścianę na wysokości swoich ramion wyprostowanymi rękami. Napnij nogi, plecy i brzuch, naciskaj na ścianę uginając ręce w łokciach.

Im dalej staniesz od ściany, tym trudniej będzie Ci ćwiczyć.

„Wiek nie jest przeszkodą. To samoograniczenie, które masz w swojej głowie...”

(Jackie Joyner-Kersey – sprinter)

Czytanie dla przyjemności

Aby promować zatrudnianie osób starszych, aktywny wypoczynek, znaczącą komunikację, zmniejszoną samotność, zamknięcie, wykluczenie ze społeczeństwa, różne kluby i biblioteki powinny zachęcać seniorów do korzystania z przyjemności czytania. Organizowanie wieczorów literackich, wieczorów tematycznych, wykładów, dyskusji, spotkań z poetami, pisarzami, dziennikarzami itp. pozwala seniorom nie tylko wyrażać własne opinie, dyskutować z gośćmi, ale także interesować się otaczającym ich środowiskiem. "Książki oczyszczają duszę, wznoszą i umacniają osobę, budzą ją do najszlachetniejszych aspiracji, wyostrażają umysł i łagodzą serce". W rzeczywistości, pamiętaj o tym, że kiedy aspirujesz do świata książki, wewnątrz pozostanie dobre. Naukowcy zauważyli, że ludzie, którzy często

czytają fikcję, lepiej rozumieją innych ludzi, są bardziej empatyczni (łatwiej im wejść w uczucia innych ludzi) i lepiej rozumieją ich światopogląd. Zauważono, że zaangażowanie w książkę (zwłaszcza w fikcję literacką), wzmacnia połączenia mózgowe i poprawia aktywność mózgu. Ustalono nawet, że u osób czytających część mózgu odpowiedzialna za myślenie jest lepiej rozwinięta i mniej podatna na neurologiczne uszkodzenia i urazy. Czytanie literatury psychologicznej i poradników poprawia zdolność odnalezienia się w sytuacji innej osoby i lepszego jej zrozumienia. Oprócz tego, czytanie powieści znacznie poprawia wyobraźnię i pamięć. Jest to bardzo dobry element profilaktyki przeciwko demencji. Być może dla wszystkich jest oczywiste, że we współczesnym świecie jesteśmy coraz bardziej przyzwyczajeni do liczb, faktów i dobrze określonej wiedzy w Internecie. Statystyki pokazują, że coraz częściej wybieramy literaturę faktu. Ale ludzie potrzebują ucieczki. Czasami chcesz oderwać się od otaczającego świata, od niepokojących problemów i podobnych rzeczy. Badania wykazały, że czytanie jest sposobem na wyrwanie się z bogactwa informacji wizualnych w telewizji i środowisku. Książka pozwala to zrobić. Ostatecznie naukowcy potwierdzili, że dla czytelników posiadających lepszą umiejętność czytania, czytanie jest przyjemne i relaksujące. Jeszcze inne badania wykazały, że czytanie może tworzyć coraz lepsze życie. Osoby, które czytają stają się bardziej pewne siebie i cenione, opierają się na swoich opiniach, na faktach, a nie tylko nierozsądnym autorytecie lub przesądach. Jak powiedział A. Adleris: "Dobra książka może nas uczyć o świecie i o nas samych. Czytając, uczysz się nie tylko czytać, ale także dowiadujesz się więcej o życiu. Stajesz się mądrzejszy. "



Muzykoterapia

Muzykoterapia na Litwie wciąż jest uważana za alternatywne narzędzie terapeutyczne, a tę usługę świadczy zaledwie kilku specjalistów. Pozytywny efekt dźwięków jest zauważany przez coraz więcej placówek medycznych, ale nie chcą one zatrudniać terapeutów na stałe. "Zgłosiłem się na ochotnika do różnych szpitali, domów opieki, a podczas mojej ostatniej

pracy analizowałem również wpływ muzyki na seniorów. Praktyka pokazuje, że muzyka dotyka nawet pacjentów w ciężkim stanie - przynajmniej na krótki czas zapominają o bólu, uspokajają się, kumulują. Rezultat jest widoczny już po 1-2 miesiącach", mówi specjalista od muzykoterapii. Na Litwie muzykoterapia stopniowo się rozwija, ale potrzeba czasu, aby dogonić zaawansowane w tej dziedzinie kraje. W Stanach Zjednoczonych jak i w Norwegii terapia muzyczna jest połączona z farmaceutykami, jako leczenie równoważne lub uzupełniające. Każdy dźwięk wpływa na całe ciało ludzkie, a każdy dźwięk wpływa również na naszą duszę, zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Muzyka terapeutyczna jest ukierunkowana na konkretne efekty - zaprojektowane, aby pomóc się zrelaksować, zapomnieć, w wielu przypadkach zahamować ból, poprawić sen i zapewnić energię. Muzyka dociera do każdego, od momentu gdy jest w łonie matki, aż do końca życia. Przeprowadzono wiele badań dotyczących wpływu muzyki na seniorów, które wykazują ogromny potencjał muzykoterapii w leczeniu seniorów.

Metody leczenia muzyką dotyczą określonych zaburzeń: psychoterapia muzyczna dotyczy zaburzeń psychicznych tj. depresja, schizofrenia, stres pourazowy, a neurologiczna terapia muzyczna dotyczy zaburzeń neurologicznych tj. udar, choroba Alzheimera, autyzm, stwardnienie rozsiane.

Sesje muzykoterapii są przeznaczone dla konkretnej osoby, rodziny lub grupy osób. Pierwsza sesja określa, czego potrzebuje pacjent (jakie cele będą realizowane) oraz opcje i sposoby leczenia. Pacjent w rozmowie z terapeutą może zapoznać się z metodami leczenia, a terapeuta ocenia potrzeby pacjenta i decyduje, czy jest w stanie mu pomóc. Następnie muzykoterapeuta proponuje kalendarz spotkań na kilka miesięcy lub nawet lat. Po upływie uzgodnionego okresu leczenia ocenia się, czy cele zostały osiągnięte. W przypadku problemów zalecane jest przedłużenie leczenia lub wizyta u innego specjalisty. Zajęcia z muzykoterapii mogą odbywać się w różnych instytucjach (w szpitalach, domach dziadków, przedszkolach) oraz w specjalnych ośrodkach muzykoterapii. Jedna sesja trwa około godziny, poufność jest zawsze gwarantowana. Muzykoterapia zazwyczaj składa się z rozmów i różnych aktywności muzycznych. W Europie najczęściej stosowane są metody aktywnej muzykoterapii - pacjent gra na różnych instrumentach, śpiewa, tworzy piosenki. W Ameryce jest popularny GIM (Guided Imagery in Music), gdy pacjent nie gra sam, ale słucha muzyki. W terapii GIM pacjent, będąc bardzo zrelaksowanym, rozmawia z terapeutą o muzycznych zmysłach i uczuciach, aby zrozumieć trudności i znaleźć sposób na ich rozwiązanie. Muzyka w psychoterapii pozwala postrzegać i wyrażać problemy na różnych poziomach: psychicznym, fizycznym i emocjonalnym.



Jeden z najczęstszych problemów psychicznych, depresja, nazywany jest zamrożonym gniewem, który pojawia się, gdy gromadzisz niesankcjonowane i często nieświadome negatywne uczucia. Muzyka pozwala odkryć związek z tymi uczuciami, a terapeuta pomaga je zrozumieć i wyrazić. Tymczasem efekty neurologicznej terapii muzycznej opierają się na zasadach działania mózgu. Badania potwierdziły, że aktywność muzyczna stymuluje mózg, który jest również odpowiedzialny za ruch, percepcję i odczuwanie. Zaburzenia neurologiczne mają niekorzystny wpływ na różne regiony mózgu, więc terapeuci muzyczni pogłębiają muzyczne osiągi najlepszych wyników dla konkretnych chorób. Rozmowa z ludźmi, którzy nie potrafią mówić, jest jedną z najcenniejszych funkcji muzykoterapii. Chorzy seniorzy, nawet ci w śpiączce, mogą komunikować się z otoczeniem, ale na bardzo ograniczonym poziomie. Kompetentny muzykoterapeuta może komunikować się na tym samym poziomie i rozpoznawać sensowne sygnały i interpretować ich znaczenie. Podczas muzykoterapii grasz swoje życie, a muzykoterapeuta pomaga ci usłyszeć i zrozumieć tę melodię. Aby usłyszeć i zrozumieć siebie nawzajem, nie wystarczą wypowiedziane słowa. Czy wiem, co chcę powiedzieć? Czy mogę słuchać moich bliskich? Czasem brakuje słów, a czasem jest ich zbyt wiele w codziennym życiu. Muzykoterapia pozwala odkrywać nowe sposoby na szczęśliwe życie, a muzyka wzmacnia relacje z samym sobą i innymi. Muzykoterapia ma szczególną moc - śpiewaj i bądź zdrowy. Terapia śpiewu jest dźwiękową wibracją, która "masuje" wszystkie narządy wewnętrzne i wypełnia pozytywną energią. Śpiew pomaga w nauce prawidłowego głębokiego oddechania przeponowego. Psycholodzy zalecają śpiewanie jako okazję do poprawy nastroju lub zmiany kierunku myślenia na pozytywny.



Terapia tańcem

Terapia tańcem jest terapeutycznym zastosowaniem ruchu do rozwoju emocjonalnej, poznawczej, fizycznej, duchowej i społecznej integracji osoby. Niezbędnymi komponentami są taniec jako ruch ciała, ekspresja twórcza i relacje interpersonalne. Założenie terapii - umysł, ciało, stan emocjonalny i relacje interpersonalne są w ciągłej interakcji, a ruch ciała odzwierciedla procesy wewnętrzne i daje im środki do oceny i efektów terapii. Terapeuta rozpoznaje i wspiera ruch pacjenta, zachęca do rozwoju i integracji nowych wzorców ruchowych oraz emocjonalnych doświadczeń towarzyszących tym zmianom. Taniec, jako sztuka uzdrawiania, znany jest już z historii starożytnej wielu narodów świata, a nowoczesne praktyki terapeutyczne, rozwinęły się głównie w Europie i Ameryce Północnej. Terapia tańcem może być stosowana jako jedyna droga terapeutyczna lub uzupełniająca forma leczenia, rehabilitacji lub edukacji. Terapia może być krótkotrwała i długotrwała, grupowa i indywidualna, w parach i terapii rodzinnej. Terapia może być wykorzystana do radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi lub psychologicznymi, szczególnie w odniesieniu do ciała lub ruchu, ekspresji, traumatycznych przeżyć, chorób psychicznych i innych chorób, gerontologii i tych, którzy szukają dróg do osobistego rozwoju.

Korzyści z terapii:

- Wzrost świadomości, samooceny i osobistej autonomii.
- Ujawnienie i doświadczenie interakcji między myślami, uczuciami i działaniami.
- Wybór i konsolidacja bardziej zaawansowanych sposobów zachowania.
- Emocjonalna i psychologiczna stabilizacja stanu zdrowia.
- Odkrywanie możliwości komunikacyjnych, nowych wzorców zachowań i zasobów.
- Odkrycie zasobów wewnętrznych poprzez kreatywne odtwarzanie ruchu.
- Wzrost poczucia własnej wartości.
- Ujawnianie wewnętrznej rzeczywistości poprzez zewnętrzne doświadczenia. Inicjacja przemieszczenia fizycznego, emocjonalnego i / lub poznawczego.
- Rozwój interpersonalny oparty na zaufaniu.
- Rozwój umiejętności komunikacji społecznej.
- Radość z życia, lepsze i bardziej stabilne samopoczucie emocjonalne i fizyczne.



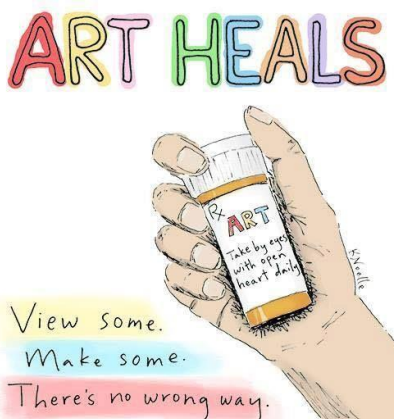
Terapia sztuką

Dzieło sztuki można zrozumieć i wykorzystać jako mapę naszego wewnętrznego ja. Terapia sztuką opiera się na założeniu, że nasze prace mogą pomóc ci zrozumieć, kim jesteś, aby wyrazić uczucia i idee, których nie możemy wyrazić słowami. Nie tylko dostarcza nam ogromnej przyjemności i estetycznej satysfakcji, ale także promuje samoświadomość, kształci nas jako osobowości, ożywia wrażliwość, a przede wszystkim leczy ciało i duszę. Erich Fromas powiedział, że sztuka jest jedynym uniwersalnym językiem stworzonym przez ludzkość. Jest taka sama we wszystkich kulturach i religiach. Tymczasem każdy człowiek jest artystą, a malowanie, rysowanie, rzeźbienie, a także taniec, muzyka i inne formy ekspresji artystycznej to naprawdę skuteczne sposoby komunikacji. Kreacja nie tylko poprawia komunikację i ekspresję, ale także wzmacnia naszą pewność siebie, daje poczucie pełni. Wielu psychologów uważa, że rysunek jest tajną ścieżką do głębi duszy. Terapia sztuką to wolny i spontaniczny udział w twórczym procesie sztuki, bez żadnych warunków wstępnych i wrodzonych umiejętności. Celem jest poznanie siebie, a nie tworzenie cennej pracy. Problemy emocjonalne nie ułatwiają akceptacji samego siebie. Rysowanie to ułatwia i buduje poczucie bezpieczeństwa. Terapia sztuką pozwala ludziom odkrywać ich nierozpoznane zdolności, talenty, znajdować nowe sposoby rozwiązywania problemów i zdobywać siłę.

Korzyści z terapii:

- Odkrywanie w sobie wrodzonych talentów;
- Deplecja ze stanów depresyjnych lub depresji poprzez redukcję chorób psychosomatycznych lub objawów, niewyjaśnionego bólu, przerostu, apatii, poczucia pewności siebie;
- Poczucie wolności wyrażania siebie;
- "Spotkanie" ze sobą"
- Eliminacja introspekcji;
- Zwiększona pewność siebie;
- Lepsze relacje z samym sobą i innymi.

Osoba zaangażowana w proces twórczy rozluźnia się, zanurza w głąb siebie, gdzie istnieje wewnętrzna rezerwa, potencjał. Aktywność twórcza budzi naszą energię życiową, pomaga pozbyć się pasywności. Zawsze daje nam pozytywne emocje, zachęca do wiary w siebie. Leczenie poprzez pracę nie ma negatywnych skutków ubocznych, jest dostępne dla osób w każdym wieku i edukacji.



Przepis mądrości dla seniorów

Starożytna mądrość mówi: "Doświadczenie nocy zostanie zastąpione poranną mądrością". Rozpocznij rano w milczeniu. Tylko nie rozmawiaj z nikim, z nikim. Starożytna mądrość mówi: "Doświadczenie nocy zostanie zastąpione przez mądrość poranka". Więc nie spiesz się, aby zacząć wcześniej rano, módl się swoją mądrością, staraj się. Wyjdź z łóżka z tylnego siedzenia, pozwól się obudzić, przekręć je na bok i wstań. Tak, według mędrców, nie zmarnujesz swojej energii na noc. Otwórz okno i rano zaczerpnij świeżego powietrza - nie tylko cię obudzi, ale da ci szansę odzyskania ducha, da ci siłę. Starzy ludzie mawiali: „Umyj oczy po nocy, one pragną być młode, a umysł - trzeźwy.” Umyj twarz zimną wodą - to ożywi poranek. Rano po wyjściu z drzwi nie powinieneś patrzeć na przypadkowych przechodniów - ich energia może cię zmęczyć. Czy masz ważne codzienne zajęcia? Podczas chodzenia nie odwracaj się - to uniemożliwi ci osiągnięcie celu. Jeśli szukasz ważnych prac lub spotkań, nie idź do domu bez ochrony - co oznacza, że musisz wziąć amulet lub maskotkę. Nie potrzebujesz specjalnych rzeczy. Kobiety będą miały swoją ulubioną biżuterię. Chronią twoje pole, zapobiegają wtargnięciu i uszkodzeniu innych osób. Pomaga to zachować siłę i pewność siebie.

Dzień jest w połowie drogi i masz mniej energii niż rano. Stwórz swój osobisty krąg ochrony. Tak, naprawdę - jak opowiadano w bajkach lub w filmach fantasy! Nie wyśmiewaj tylko spróbuj choć raz. Usiądź w środku dużego koła i poczuj granice okręgu, których nikt nie może kupić i osiągnąć, lub weź kawałek papieru, narysuj w nim kółko i wybierz środek. Ty jesteś centrum a koło to twoja ochrona. Bliżej, pomyśl o tym. Staraj się zachować to uczucie podczas komunikowania się z innymi.

Nie spiesz się z jedzeniem. Przede wszystkim, bądź dumny z dzieci, zwierząt domowych – one pomogą ci odzyskać energię. Wracając do domu wieczorem, przede wszystkim dziękuj im za myślenie, że na ciebie czekają i dziękuj za udany dzień. A praca urzędnika nie zniknie i wszystkimu podołasz.

Starzy ludzie doszli do wniosku, że nie można się złościć, gdy przychodzi zachód słońca, ponieważ gniew nadchodzi do następnego dnia i pozostaje niejasne, jak długo to trwa. A jeśli ci się nie uda, nie możesz zasnąć w żaden sposób. Konieczne jest przeproszenie i rozwiązanie konfliktów - zachowanie spokoju i dobrej atmosfery w domu. Przed pójściem spać na chwilę usiądź, zapal światło świec i podaj wszystkie swoje obawy ogniewi - niech je spali, a ty idź spać bez obaw i wątpliwości w umyśle.

