

ProAge

Felkészülés az Aktív Időskorra

Aktív és egészséges idők

Légy Aktív és Légy Boldog

Tananyag

A.L.P. Peca, d.o.o.

2018-1-HU01-KA204-047707



Az *Aktív és egészséges szeniorok: Légy Aktív és Légy Boldog* című tananyag „**Felkészülés az Aktív Időskorra**” elnevezésű ERASMUS + projekt keretein belül készült 2020-ban.

A projekt partnerei és elérhetőségeik:

Alsómocsolád helyi önkormányzata	erasmusplusam@gmail.com www.alsomocsolad.hu
Budapest XV. kerület önkormányzata	erasmusplus@bpxv.hu
A. L. P. PECA, d.o.o., Szlovénia	viktoria.barbic@alpeca.si
Bjerkaker Learning Lab, Norvégia	sturlabjerkaker@gmail.com

<i>Szerzők:</i>	Alenka Miler, Borut Iršič, Viktorija Barbič
<i>Szerkesztő:</i>	Julija Marošek
<i>Szakmai lektorok:</i>	dr. Neda Hudopisk, mag. Marjana Kamnik
<i>Az angol fordítást ellenőrizte :</i>	Kleisz Teréz PhD.
<i>Felelős kiadó:</i>	A. L. P. PECA, d.o.o., Slovenia
<i>A kiadás helye :</i>	Ravne na Koroškem
<i>A kiadás éve:</i>	2020
<i>Hozzáférhető:</i>	https://www.alpeca.si/dokument/ProAge/Active.pdf
<i>Projekt vezető:</i>	Bálintné Jauch Rita
<i>Szakmai koordinátor:</i>	Kovács Dezső PhD.
<i>Szakmai támogatók:</i>	Halmai Gáborné Zsuzsa, Pitzné Keller Anita

Ez a kiadás az A. L. P. PECA, d.o.o. tulajdona. A tulajdonos nyílt hozzáférést biztosít minden érdeklődő félnek ennek a tananyagnak a használatához. Módosítások esetén a tulajdonos tájékoztatást kér az anyagban elvégzett változtatásokról.

A projektet az Európa Bizottság Erasmus+ programja támogatta.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
[COBISS.SI-ID=303916800](https://nuk.ub.uni-lj.si/COBISS.SI-ID=303916800)
ISBN 978-961-91549-2-2 (pdf)



Tartalomjegyzék

1.	Általános bevezetés.....	1
2.	Bevezetés.....	7
2.1	Az idősek és a fizikai aktivitás.....	7
2.2	Kinek szánjuk?	9
2.3	A kézikönyv szerkezete.....	9
3.	Meghatározások	11
3.1	Idősebb személy (65 év fölötti)	11
3.2	Az idősek egészsége és az aktív öregedés.....	12
3.3	Egészséges életstílus.....	13
3.4	Az idősek fizikai aktivitása	15
4.	Az idősek egészséges étrendje	17
5.	Az idősek szociális hálózata	24
6.	Idősek gondozása és fizikai tevékenység.....	27
7.	Az idősek fizikai aktivitása.....	30
7.1	A mozgás előnyei az idősek számára.....	30
7.2	Az idősek fizikai tevékenységei számokban	33
8.	Még semmiről sem késtünk le!	36
8.1	Hogyan kezdjük bele?.....	36
8.2	Mit fontos tudni, amikor fizikai tevékenységet választ az idősek számára.....	38
9.	Az idősek között legnépszerűbb mozgás-tevékenységek áttekintése.....	44
9.1	Aerob gyakorlatok	44
9.1.1	Gyaloglás	45
9.1.2	Guggolások.....	46
9.1.3	Futás	48
9.1.4	Kerékpározás	49
9.1.5	Úszás	51
9.1.6	Táncolás	53
9.1.7	Labdajátékok	55
9.1.8	Parkosítás és Kertészkedés.....	56
9.2	Anaerob tevékenységek	58



9.2.1 Erőgyakorlatok (izomerőhöz és állóképességhez)	58
9.2.2 Rugalmassági gyakorlatok	61
9.2.3 Egyensúlyozó gyakorlatok	64
11.1 Ez miért egy lehetőség?.....	71
11.2 Ez én vagyok?	71
11.3 Hogyan hozza létre a saját csoportját?	73
11.4 Segítség a gyakorlatok tervezéséhez.....	76
12.1 Okoskarkötő használata	85
12.2 Kerékpározás	86
12.3 Túrázás.....	87
12.4 Közösségi játékok	87
12.5 Jóga.....	88



1. Általános bevezetés

írta: dr. Kovács Dezső

Demográfiai fordulat és az időskor paradoxona

A XX. század második felében az időskor megítélése jelentősen megváltozott Európában és Észak-Amerikában. A tiszteletet és elismerést, - ami a történelmi korokban kijárt az időseknek - egy új társadalmi jelenség váltotta fel a jóléti társadalmakban és a globalizálódó világban. 1970-ben az *Öregség* c. monumentális művével Simone de Beauvoir szándékosan törte meg az 'elhallgatás csöndjét' az idős emberek helyzetével és feltételeivel kapcsolatban. Rámutatott, hogy „A társadalom számára az öregség valami szégyellni való titok, amelyről nem illik beszélni... A hajlott korúakkal szemben társadalmunkat nemcsak mulasztás terheli, egyenesen bünt követünk el ellenük. A gazdasági fejlődés és a bőség mítosza mögé elsáncolva páriaként kezeli az öregeket.” (Beauvoir 1972:6).

A XXI. században egyre bonyolultabb választ találni arra a kérdésre, hogy az időskor vajon kincs vagy teher a társadalom számára. A szülők tisztelete (Tiszteld apádat és anyádat) már a bibliai tízparancsolatban is szerepelt. Az indián kultúra és a kínai konfuciusi értékek, ugyanúgy, ahogy az iszlám, nagy tisztelettel adóztak az időseknek. A nagy vallások értékrendszerében az idősek vonzó mintát jelentettek élettapasztalatuk révén a fiatalabb generációk számára. A görög és római kultúrában is nagyra értékelték az idősek bölcsességét. (Barabás 2013)

Korunkban az egyedüllét, a kiscsalád modell, az egyszülős családok növekvő száma, a szingli életmód, a szegénység, a betegségek vagy a fordított szocializáció-, mikor a fiatal tanítja az idősebbet a szükséges digitális tudás megszerzésére – a jelei és tünete a megváltozott társadalmi környezetnek és értékrendnek az idősek körül.

A demográfia jól ismert ténnyel szembesít bennünket: A modern társadalmak egyre inkább előregszenek. Néhány társadalomban a 60 év fölöttiek aránya már eléri a 25-34%-ot. Statisztikai adatok is alátámasztják, hogy ezekben a társadalmakban együtt növekszik az idősek részaránya és az emberek átlagos életkora. Ennél is fontosabb azonban, hogy nő az egészségesen megélt évek száma az idős emberek körében. Gazdasági és társadalompolitikai nézőpontból ezek a demográfiai mutatók súlyos fejfájást okoznak a döntéshozók számára. Ki és hogyan fogja előteremteni a forrásokat a növekvő és egyre tovább élő idős generációknak? Más nézőpontból vizsgálva a kérdést, az egyén számára sem könnyű egy hosszú, aktív élet után visszavonulni. Az időskor paradoxonát Beauvoir fogalmazta meg legjobban: „Minden ember

halandó és arra gondol is minden ember. Sokan megöregszenek, de ezzel a kínos változással szinte egyikük sem hajlandó szembenézni. Pedig semmit sem kellene jobban várnunk, és mégis, semmit sem várunk kevésbé, mint az öregséget.” (Beauvoir 1972:10)

Az idősödés folyamatában a visszavonulás/nyugdíjba vonulás pillanata drámai eseményt jelent, mert az aktív életet egyik pillanatról a másikra egy másfajta életmódra kell cserélni.

Az új helyzetben a felelősségek és kötelezettségek aránya zsugorodik, változik az egyén pénzügyi helyzete is, a korábbi személyes kapcsolatok is megritkulnak. Ez depresszióhoz, elmagányosodáshoz és különféle mentális és fizikai betegségekhez vezethet. Az időskor a társadalom többsége számára még mindig egyfajta leértékelt szakasza az életnek.

Mindazonáltal, a nyugdíjba vonulás egy új lehetőséget is jelenthet az adott generációnak.

Az idős embereket nem lehet homogén csoportnak tekinteni. A WHO (Az ENSZ Világ Egészségügyi Szervezete) életkori csoportosítása szerint a 60-74 év közötti korszak az idősödés kora. Öregkorról 75-89 év közötti életszakaszban beszélhetünk. 90 és 99 év közötti embereket már a nagyon öreg kategóriába sorolják, a 100 év fölöttiek pedig matuzsálemi kort érnek meg. Az európai társadalmakban a nyugdíjba vonulás 60-67 év között történik, egybeesik az idősödés első szakaszával.

Az idősödés folyamata különféle formában és utakon valósul meg. Az új életszakaszba került emberek más-más stratégiákat követhetnek. Az egyik lehetőség új karriert építeni. A másik a fokozatos visszavonulás, az aktivitás bizonyos fokú megtartásával. Olyan is van, aki időskorában ifjúkori álmát akarja megvalósítani, legyen az utazás, nyelvtanulás stb. Gyakori azonban, hogy a visszavonultak jelentős része mindennel felhagy, és csak sodródik az élet eseményeivel. (Füzesi és tsai 2013) Sok ember nyugdíjazás után nem találja a helyét a családban és közösségében. Nem tudja a megnövekedett szabadidőt értelmes és hasznos elfoglaltságokkal kitölteni.

Az időskor kutatása

A XX. században a tudományos felfogás az időskorral és az idős generációkkal kapcsolatban jelentős változáson ment keresztül. Gyakran említésre került az úgynevezett deficit modell – mely az időskort nem egy folyamatként, hanem a hanyatlás szakaszaként értelmezte, és az idősek már elvesztett fizikai és szellemi képességeivel foglalkozott.

Napjainkra ez a felfogás jelentősen visszaszorult, de a modell sztereotípiáival még elég gyakran találkozhatunk az időskorral kapcsolatos politikákban és az idősekre vonatkozó megnyilatkozásokban.

A másik felfogás a tevékenység elmélet, melynek napjainkban sokkal jelentősebb hatása van. E szerint az aktív életszakasz befejezésével az idős emberek számára új szerepeket kell találni

a családban, közösségben és társadalomban. Hogy ez megvalósítható legyen, és aktív időskor teremődjék az idősök számára, annyi korábbi tevékenységet kell megőrizni az aktív időszakból, amennyit csak lehetséges. Tevékenység és társadalmi/közösségi részvétel az időskor lényeges elemei. (Brettner 2016)

Az aktív időskorra vonatkozó felfogás új értelmezést nyert a WHO 2002-es madridi világkonferenciára összeállított dokumentumában, mely a „Politikai keret az aktív időskorhoz” címet viselte. Ez az anyag az aktív időskort a visszavonult generáció valamennyi tagja számára lehetőségként értelmezi, hogy fenntartsák az idősök szellemi, fizikai és társadalmi jólétét, és hogy szükségleteik szerint részt vehessenek a társadalmi, gazdasági, kulturális és közösségi életben és családjaik támogatásában a közvetlen és tágabb környezetükben.

A WHO nézőpontja szerint a szolgáltatások és az idősgondozás biztosítása javítja az idősök életminőségét, továbbá, biztonságuk megteremtése nélkülözhetetlen a fenti cél eléréséhez. (WHO 2002)

A nemzetközi politika nézőpontjai az időskorral kapcsolatban

Az idős emberek növekvő száma és az időskorhoz fűződő dilemmák már több mint 30 éve folyamatosan napirenden vannak Európában és a nemzetközi szervezetekben.

Az idős emberekre vonatkozó egyetemes alapelvek (az ENSZ idős személyekre vonatkozó elvei) lefektetik a függetlenség védelmét a teljes életszakaszra, a társadalmi részvétel, a társadalmi életbe történő bekapcsolódás biztosítását, a gondozás megteremtését, hogy bárki méltóságban és biztonságban élhessen, és egész élete során meg tudja valósítani önmagát. Az új évezredben az ENSZ már 5 világjelentést és több frissített előrejelzést és anyagot fogadott el a témával kapcsolatban. (A világ népesség idősödése).

Az EU a 2012-es évet „Az aktív időskor és a nemzedékek közötti szolidaritás évének” nyilvánította. Más világszervezetek, mint a Világbank, az OECD, az idős emberek foglalkoztatási lehetőségeinek megteremtését helyezték középpontba, rugalmas munkaidő és diszkrimináció-mentes környezet biztosításával. Az EU Barométer kutatásai szerint 2012-ben öt európai felnőtt polgárból egy személyesen is tapasztalt kor szerinti megkülönböztetést a munkaerő piacon. (Eurobarométer 2012).

Az elmúlt évtizedekben sok szakmai program, akcióterv született, hogy hatást gyakoroljon az idős emberek életére helyi, nemzeti és nemzetközi szinten. Mindegyik úgy tekint az időskorra, mint olyan értékes életszakaszra, melyet mind az egyénnek, mind a társadalomnak érdemes fejleszteni. Az idősök kedvelt tanulási formái az idős klubok, az olvasókörök, tanulókörök, nyári egyetemek, népfőiskolák, műhelyfoglalkozások, táborok, a harmadik kor

egyetemei, közösségi tervezési akciók stb. Ezek mind a humanisztikus felnőttoktatás hagyományaira épülnek. (Kleisz 2016)

Az idős népességgel kapcsolatos kutatások sok területre és témára kiterjednek: Demencia és Alzheimer, egészséges étkezés, elesés megelőzése, technológia fejlesztés és robotok használata, magányosság, időskor vidéken, az idősek társadalmi bevonása, szegénység, diszkrimináció, a közvetlen környezet idősbarát módon történő kialakítása stb. Az EU Horizon 2020 programjában és különösen „Az egészség, demográfiai változás és jóllét” című alprogramjában, az egészséges életmód és időskori gondozási rendszer fenntarthatóságát célozza meg. Olyan kutatások kapnak támogatást a programból, melyek az idős emberek független életmódjának kialakításához digitális technológiákat fejlesztenek ki, folyamatosan monitoringozzák az idősek egészségi állapotát, ellenőrzik a táplálék bevitelt és személyre szóló tanácsot és gondozást nyújtanak az időseknek.

Röviden a ProAge «Felkészülés az aktív időskorra» című Erasmus+ projektről.

A két magyar, egy norvég és egy szlovén partner által megvalósított „Felkészülés az aktív időskorra” című projekt célja egy olyan tananyag elkészítése és népszerűsítése volt, amely jó gyakorlatokat, innovatív megoldásokat mutat be az aktív időskorra történő gondos felkészüléshez. E gyakorlatokra és tevékenységekre egyre inkább szükség van az idősödő társadalmakban. Ugyanakkor, felnőtteknek, de nem szakembereknek szóló tananyag nem vagy alig elérhető.

A projekt partnerek egy olyan tananyag csomagot készítettek, amely hazai és nemzetközi példákon keresztül komplex tudást tesz elérhetővé. Alkalmas civil szervezetek képzései számára, idősklubokban, népfőiskolákon, teleházakban, kulturális intézményekben, könyvtárakban, de használható családok és egyének számára is, hogy az érintettek megtalálhassák saját 'egyéni útjukat' az időskorra történő felkészülésben. Fontos, hogy ez a felkészülés lelkiismeretesen és előrelátóan történjék, igazodva az egyes generációk és egyének jellemzőihez.

Fontos cél, hogy az időseket megóvjuk a lemaradástól, hogy lépést tudjanak tartani a változásokkal és haladással. A tananyag az élet négy fontos területéhez nyújt tudást és tapasztalatot. A négy modul együtt alkot egy egységet, de külön-külön is használható.

A tananyag első modulja az IT tudás tanításáról és tanulásáról szól. Kétségtelen, hogy ma már rendkívül sok és sokféle tanfolyam elérhető az IT tudás megszerzésére. A modul alapvető jellemzője, hogy különös figyelmet szentel az idős csoportok életkori jellemzőire. A tartalom és az oktatási módszerek igazodnak az idősek speciális igényeihez és a tanulás és előrehaladás üteméhez.

A második modul példákat, jó gyakorlatokat és útbaigazítást ad az önkénteskedéssel kapcsolatban valamennyi korosztály számára. A közösségi tevékenység, a különböző generációk találkozása az egyik legjobb módja az elmagányosodás és a kilátástalanságot okozó depresszió elleni küzdelemnek. A közösségi életben való részvétel különféle önkéntes tevékenységeken keresztül valósulhat meg. A közösségi életben való részvételhez szükséges tudás és tapasztalat norvég példákon alapul.

A harmadik modul az egészséges életmód témában oszt meg új tudást és tanácsokat. Többek között, miként lehet fenntartani vagy kialakítani új szokásokat hasznos szabadidős tevékenységek, táplálkozási tanácsok és a testedzés lehetőségeinek kihasználása révén. Az egészséges életmód folytatásához nélkülözhetetlen, hogy az idősödő emberek fizikailag és szellemileg is aktívak maradjanak. A fizikai aktivitásra és az egészséges táplálkozásra vonatkozó példák, melyek az aktív idősor fontos építő elemei, szlovén példákon alapulnak.

Az idős emberek számára a legfenyegetőbb és ma még gyógyíthatatlan betegség a Demencia és ennek különleges formája, az Alzheimer betegség. A negyedik modul a betegségek bemutatásán túl sok jó gyakorlatot mutat be, hogy mi a teendő, ha kiderül, hogy egy családtag Alzheimerrel vagy Demenciával él. Sok tanáccsal szolgál a családtagoknak, hogy miként alkalmazkodjanak ehhez a betegséggel, és hogyan tegyék életüket elviselhetővé a betegséggel történő együttélés során.

A tananyag szerzőinek meggyőződése, hogy nemcsak a nyugdíjazáshoz közel állóknak, hanem minden generációnak figyelnie kell az élet eljövendő szakaszaira.

Mit tekinthetünk a tananyag újításának?

Úgy véljük, hogy az aktív idősor téma választása, a modulok témáinak kibontása, az egyes modulokban leírt módszerek, az egyszerű, szakmai zsargonmentes nyelv, amely hétköznapi emberek számára is érthető, a modulok felépítése, amely az egyszerű vagy alapkérdésekből kiindulva halad a bonyolultabbak felé, a célcsoportokat közösségként tárgyaló szemlélet és a közösségi alapú tanulás, amely a helyi demokráciát is erősíti és be tudja emelni a különböző generációkat a tanulási folyamatokba, a legfontosabb újításai a tananyagnak.

A négy tárgyalt téma az idősor négy fontos szeletét fedi le. Az IT tudás összekapcsolása az önkéntességgel, a fizikai aktivitással és életmóddal és a Demencia és Alzheimer kezelésével megfelelő felkészülést biztosíthat a különböző generációknak az aktív idősorhoz. A felkészülés nemcsak az 50+ korosztály feladata. Ennek az élet korábbi szakaszában, már a 30+ korosztály tagjai körében el kell kezdődnie. Sőt, az aktív idősor gondolatát már gyerekkorban el kell ültetni a családi nevelésen keresztül.

Az aktív időskorra történő felkészülés a családban komplex tudást igényel. A családtagoknak meg kell tanulniuk, hogyan kezeljék a fenyegető betegségeket, mit jelent a társadalmi felelősségvállalás és önkéntesség időskorban, és miként kell változtatni a tanulási módokon az élet későbbi szakaszában. Az aktív időskorra történő felkészülést tehát komplexen kell végezni, a sajátos egyéni utakon keresztül. A megszerzett tudás ezután válik az érintettek, a helyi közösségek, a családok és a különböző generációk alapvető értékévé.

Kovács Dezső PhD. c. egyetemi tanár

Irodalom:

References

- Barabás, Katalin (2013) Az időskor kultúrantropológiája. in: Kállai J. Kaszás B. Tiringner I. Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Kiadó. 435p.
- Beauvoir, Simone de (1972): Az öregség. Európa könyvkiadó 862p
- Brettner, Zsuzsa (2016) Elderly, caring for the elderly, dilemmas. in: Pilot project for quality ageing. Opening Conference publication. 22-26p.
- Dementia: A Public Health Priority (2012) WHO and Alzheimer's Disease International
- A demencia világa (2015) Irodalmi áttekintés szakembereknek. Budapest: Római Katolikus Egyházi Szeretetszolgálat.
https://www.inda.info.hu/uploads/dokumentumok/dementia_kiadvany_A5_javitott.pdf
- Füzesi, Zs. Töröcsik M. Lampek K. (2013) Az időskor egészségpszichológiája: tények és trendek. in: Kállai J. Kaszás B. Tiringner I. Az időskorúak egészségpszichológiája. Medicina Kiadó. 435p.
- Heim Szilvia (ed.)(2015): A házi orvosok szerepe és lehetőségei az időskori demenciák ellátásában. Pécs, Inda Interprofesszionális Alapprogram
https://www.inda.info.hu/uploads/dokumentumok/Haziorvosok_szerepe_web.pdf
- Kapaszkodó(k) (2017): Gyakorlati tanácsok a demencia útvesztőjében. Budapest, Katolikus Szeretetszolgálat Alapítvány
https://www.inda.info.hu/uploads/dokumentumok/Kapaszkod%C3%B3k_2ik%20kiad%C3%A1s.pdf
- Kleisz, Teréz (2016) Az időskorúak tanulása. In: Az Aktív időskor és időskori tanulás nemzetközi konferencia válogatott anyaga in: Tudásmenedzsment XVII. évfolyam 2. különszám 2016. december Pécsi Tudományegyetem. http://kpvk.pte.hu/sites/kpvk.pte.hu/files/files/EKONYVEK/xvii2kulonszam_2016.pdf
- The 2018 Ageing Report. ISSN 2443-8014 (online) Underlying Assumptions & Projection Methodologies INSTITUTIONAL PAPER 065 | NOVEMBER 2017 The EU ECOFIN - -

Internet source:

Minőségi élet 50+ Mintaprogram (Bilateral Activities in the Capacity Building and Institutional Cooperation. HU 11 .B1- 2017)

www.manorquality.eu

2. Bevezetés

Nem azért hagyjuk abba a játszást, mert öregek vagyunk, hanem azért öregsünk meg, mert már nem játszunk többé. (Helen Hayes)



2.1 Az idősek és a fizikai aktivitás

Öregedő társadalmakban élünk. Az Európai Unió kiadvány, melynek címe: *Öregedő Európa – az EU-ban élő idősek életének vizsgálata*¹ azt állítja, hogy 2018 elején 101,1 millió 65 éves és a fölötti ember élt az EU-28-ban, ami majdnem az ötödét (19,7%) teszi ki a tagállamok összlakosságának. A következő három évtized során a szenior polgárok száma az Európai Unióban el fogja érni a 149,2 milliót, ami a teljes népesség 28,5%-át teszi ki, és a százévesek (akik 100 évesek és annál öregebbek) száma a 2018-as 106.000-ről feltehetőleg 2050-ben félmillióra fog nőni. A demográfiai változások grafikusán is láthatók a korfák, amelyek elvesztik piramis alakjukat, és 2050-re megközelítik a pillér alakot, ahol a legkisebb tartomány a fiataloké (születési arány) és a legnagyobb a legidősebbeké, azaz a 85 éves kor felettié. A hosszabb várható élettartam kilátásai miatt az is fontos, hogy elgondolkozzunk az időskori életminőségről. Egy egészséges és hosszú öregkor eléréséért már évtizedekkel korábban dolgozni kell, de sosem túl késő jó étkezési és testedzési szokásokat behozni az életünkbe, és felhagyni a károsakkal. Az élet minden szakaszában elkezdhetjük a rendszeres testmozgást, ami javítani fogja az izomzat tónusát, a test vitalitását, az anyagcserét és más élettani változót, ami hatással van arra, milyen hosszan leszünk képesek mások segítsége nélkül, önállóan élni. Emellett, ha társaságban tornázunk, egy társasági dimenziót is be tudunk vezetni, ami az évek során egyre fontosabbá válik a kortársak elhalálózása, az alkalmazotti lét megszűnése vagy a rokonok távolsága miatt.

Társadalmunk az érdekes végletek társadalma is. Egyrészt, vannak sztereotip elképzelések és félelmek (amiknek túl sokan megadják magukat), pl. hogy az öregedéssel együtt jár a mentális és fizikai leépülés is (nem igaz → fenn tudjuk tartani mind a fizikai, mind a mentális, mind az érzelmi fittségünket), hogy a legtöbb szeniornak hasonlóak a szükségletei (nem igaz → az idősek

¹ Available at: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19%E2%80%91EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893>.

a legheterogénebb csoport, mivel az egyének közötti különbségek csak mélyülnek az évek során), hogy a kreativitás és a szociális hozzájárulás a fiatalok érdeklődési köre (nem igaz → pl. Michelangelo 89 éves korában bekövetkezett haláláig dolgozott), hogy az idősök tapasztalatai ma már kevésbé fontosak (nem igaz → mi a helyzet a tanulási etikettel, a gyakorlati képességekkel, a mesemondással...), hogy csak békét akarnak (nem igaz → a béke iránti vágy ugyanaz minden korcsoportban), hogy nem jól teljesítenek a modern állásokban (nem igaz → amikor lehetővé teszik a körülmények változásához való alkalmazkodást, az idősök stratégiai gondolkozással, logikusabb, holisztikusabb és körültekintőbb megközelítéssel tudnak hozzájárulni)²... A médiumok, a közösségi hálózatok, és még a helyi környezetből jövő példák is ellátnak minket figyelemre méltó idősebb egyének történeteivel, akik megtörnek minden sztereotípiát és még a tabukat is lebontják. Ez az útmutató tele van olyan videoklip linkekkel, ahol akció közben láthatjuk őket. Ha a mai újságok címlapjait böngésszük, olvashatunk olyan orvosokról, politikai jelöltekről, extrém atlétákról, tudósokról, akiket nem akadályoz meg kitűzött céljaik elérésében, hogy már 65 év fölött vannak.

Társadalmunknak szüksége van változásra, jó gyakorlatokra és mindennapi hősökre (így értsd: olyan emberekre, akiket a szolidaritás és az együttérzés jellemez, és akik nem félnek nemzedékek közötti segítséget felajánlani). Ebben a modulban átláthatóan és közérthetően akartuk bemutatni az idősök fizikai aktivitásával kapcsolatos lényeges koncepciókat, és tömören leírni a helyzetet helyi környezetünkben, Szlovéniában és azon túl. Tudniillik, Szlovénia kiemelkedik lakosságának öregedési arányával európai összefüggésben,³ és karintiai régióink gyorsabban öregszik, mint a szlovéniai átlag. Továbbá, Karintia 4,6%-os lakosság csökkenést regisztrált 1999 és 2018 között.⁴ A leíró módszert használtuk a szakirodalom kutatásához, és a kvantitatív módszert a kérdőíves felméréshez, hogy megvizsgáljuk a helyzetet a helyi környezetünkben. Azáltal, hogy gyakorlati tevékenységeket végeztünk résztvevőinkkel, a Javorniki Egészség Iskolája tagjaival, újra és újra meggyőződünk a testmozgás különböző formáinak pozitív hatásáról és a társasági érintkezés és a kapcsolatteremtés hozzáadott értékéről, amikor összekapcsoltunk különböző generációkat.

² Voljč, 2010.

³ Source: <https://www.delo.si/zgodbe/delo2020/demografski-preobrat-tiha-revolucija-med-nami.html>.

⁴ Source: <https://www.vecerkoroska.com/koroscev-je-zmeraj-manj-najbolj-kriticno-je-v-meziski-dolini-6682461>.

2.2 Kinek szánjuk?

Ezt a tananyagot mindazoknak szánjuk, akik aktívan részt kívánnak venni az idősebb generációk életminőségének javításában, különös tekintettel az idősök fizikai aktivitásának előmozdításában a környezetükben. A kézikönyv megtervezésénél abból a szükségletből indultunk ki, hogy új tudást adjunk át különösen azoknak, akik inkább önkéntes, mint szakmai alapon foglalkoznak idősokkal. Két fő célközönségünk van: az első olyan embereket foglal magában, akik a seniorokkal foglalkoznak és elősegítik az egészséges életstílus kialakítását, a második pedig maguk az idősök, akik tanulni akarnak az aktív idősödekről és javítani akarnak a saját életstílusukon gyakorlati feladatokkal és könnyedén követhető tanácsokkal.

Az az előítélet gyökeresedett meg a leginkább az idősebb korosztályban, hogy az öregedés mentális és fizikai leépüléssel jár együtt. Ez a felfogás különösen a kevésbé iskolázottak között erős, ezért az idősök fizikai aktivitását elősegítő személy küldetése lesz az is, hogy megbirkózzon ezzel a téves értelmezéssel. Egy csoportot kialakítani olyan idősökből, akik még soha nem voltak fizikailag aktívak, speciális kihívást és küldetést jelent.

2.3 A kézikönyv szerkezete

A kézikönyv egyértelműen elmagyarázza a lefedett témákhoz kapcsolódó kulcsfontosságú fogalmakat, és olyan részeket hoz, amiket a kézikönyv használója jól tud hasznosítani. Felhívja a figyelmet azokra a fontos egészségügyi feltételekre, amelyekre a fizikai aktivitás elősegítőjének figyelmet kell fordítani az idősök esetében, és tényeket sorol fel a nyugdíjasokról, az egészségről, az öregedéskről, az életstílusokról, az idősök számára elérhető intézményekről stb., amikről sokan azt hisszük, hogy tudjuk, de amelyekről túl gyakran megfeledkezünk. Továbbá, a híres emberektől származó idézetek a fejezetek elején lehetőséget adnak az elmélkedésre. A **narancsszínű felhőkben** linkeket fog találni érdekes, nyilvánosan hozzáférhető képekhez, hogy azok inspirációként vagy ötletként szolgáljanak. A **piros szívek** jel azt sugallja, hogy azoknak a gondolatoknak teljes támogatást adunk, a **kék hátterek** pedig a munkában megfontolandó fontos tényekre utalnak. A kavicsok jelzik a kérdéseket, amikhez némi időre van szükség, és lehet, hogy szívesen le is jegyzetelné a válaszokat. A helyi jó gyakorlatokat és azokat a gyakorlati példákat, amelyeket a projekten belül lebonyolítottunk, **arany háttérrel** jelöltük meg. Egy 77 éves önkéntessel le is teszteltük azokat a gyakorlatokat, amelyeket leírtunk a saját tervek kialakításához adott ajánlásokban, és elláttuk őket az eredményt mutató fotókkal. Egy szakértő ajánlásait követően elkészítettünk egy olyan havi tervet, amely szándékunk szerint segítséget nyújt az idősök fizikai aktivitását elősegítő

személynek a csoporttal végzett gyakorlati munkájában. A vizualizáció elősegítése és még több elképzelés kialakítása érdekében megadtuk a nyilvánosan rendelkezésre álló videoklipek linkjeit is.⁵ Találni fog egy részletes, percről percre bemutatott edzésmintát, hogy milyen anyagokra lehet szükség, és hogy miként vezesse a résztvevőket, amit sablonként is használhat a munkájához. Mindig hangsúlyozzuk az élethosszig tartó tanulás fontosságát, és így be is linkelhet okos kütyüket – bár sokan nem kedvelik a használatukat, mert félnék a technológiai újdonságoktól. Ám hasznos és könnyen használható eszközök lehetnek a fizikai aktivitás, az állapot, az egyéni haladás nyomon követésére. Megvilágítunk még néhány megfontolandó szempontot, mielőtt eldöntené, hogy Ön-e a megfelelő személy az idősök fizikai aktivitásának előmozdítására, és hogy mivel kapcsolatban végezzen kutatást a (helyi) környezetében. Ne gondolkozzon túl sokáig – minden, amire szüksége van, ott van Ön előtt vagy elérhető távolságban! A társadalom lelkiállapota és tudatossága megérett az idősöknek szóló fizikai aktivitás előmozdítói számára!

⁵ A kulturális és nyelvi sokféleség tisztelete és a többnyelvűség előmozdítása az Európai Unió szerves értékeit képezik, ami ezen a mottón alapul: 'egyesülve a sokféleségben'. A nyelvi sokféleség életünk egyik ténye, ezért - habozás nélkül – belevettünk a tananyagba európai nyelveken elérhető felvételek vagy dokumentumok linkjeit is.

3. Meghatározások



Idősebbé válni önmagában azt jelenti, belekezdeni egy új üzletbe; minden körülmény megváltozik, és az ember vagy abbahagy minden cselekvést, vagy szándékosan és tudatosan átveszi az új szerepet. (Wolfgang Goethe)

3.1 Idősebb személy (65 év fölötti)

Az **öregedés**, egyesek szerint, egy élethosszig tartó folyamat, ami a fogantatással kezdődik. Mások azt mondják, hogy az öregedés akkor kezdődik, amikor lecsökken a test funkcionalitása.⁶ Többségében természetes biológiai folyamatként határozzák meg, ami az idő előrehaladtával különböző molekuláris és sejtkárosodás felgyülemelésének az eredménye, ami a fizikai és mentális képességek fokozatos csökkenéséhez vezethet. Mindennek a következményei visszatükröződnek a rosszabb alkalmazkodóképességben, a nagyobb számú megbetegedésekben és a korai halálban.

Kronológiai szempontból az időseket általában úgy határozzák meg: 65 év feletti emberek. Amikor, azonban, a **biológiai korról** beszélünk, a szervek és szervrendszerek korát értjük alatta. A biológiai kort genetikai tényezők, étkezési szokások, fizikai vagy sport tevékenység és más környezeti behatások befolyásolják. A szakértők kimutatták, hogy a biológiai kor valószínűbb mutatója az egészségnek, mint a kronológiai kor (a naptári évek száma).

A harmadik kort nézhetjük **szociális szempontból** is. Ennek a korcsoportnak a korai szakaszától, 66 éves kortól 75 éves korig, az ember hozzáigazodik a visszavonult élethez. Az emberek általában még egészségesek ez alatt az időszak alatt, és nagyon aktívan élnek. A harmadik kor középső szakaszában, kb. 76-85 éves kor között, már szükségük van arra, hogy alkalmazkodjanak, és gyakorlatilag hozzáigazítsák magukat erejük és egészségük

⁶ A tudományos szakirodalomban az öregedési folyamatot három fő fázisra osztják – elsődlegesre, másodlagosra és harmadlagos öregedésre. Az elsődleges öregedést úgy határozzák meg mint az eredeti, fájdalommentes fejlődést a felnőttkorban. Ez biológiai, mentális és szociális változás. Az első öregedési fázis tünetei magukban foglalják az izomtömeg és -funkció veszteséget, a csont ásványi sűrűségének veszteségét, a neuromuszkuláris funkció veszteségét, a megromlott egyensúlyt és mozgóképességet. A másodlagos öregedés már magában foglalja a korrallal kapcsolatos változásokat, többségében a nem megfelelő életstílus eredményeként megjelenő betegségekkel kapcsolatban. Beazonosították a harmadlagos öregedést is, amelyben röviddel a halál előtt gyors veszteség áll be majdnem minden képességben a szervezetben és a biológiai rendszerekben (Birren and Cunningham, 1985).

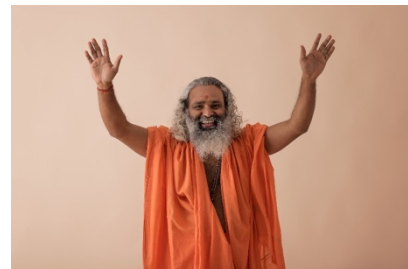
hanyatlásához. Hirtelen elvesztik a kortársaikat, mivel a legtöbb szenior ez alatt az időszak alatt hal meg. A harmadik kor késői szakaszában az egyének, miután elmúltak 86 évesek, már erősen függenek a fiatalabb generáció segítségétől, és ők maguk az utolsó feladatokat végzik el az életben.

De, természetesen, **az egyének bármilyen korban lehetnek fiatalosak**. Figyelembe kell venni a gondolkodás állapotát és a mentális folyamatokat is. Mentális változások előfordulhatnak különböző aggodalom forrásaként, és szabály szerint, sokkal nehezebb észlelni őket, mint a fizikai változásokat. A leggyakoribbak között vannak a különböző veszteségek és a mások segítségétől való függőség érzése. Sokan már attól az érzéstől megnyugszanak, hogy számíthatnak a gyerekeikre, rokonaikra vagy barátaikra, ha komoly bajuk esik.

Nagyon fontos felismerni, hogy a kor nem betegség. Egy öregedő egyén alapvető tulajdonsága az emberi test teljes működését fenntartó különböző folyamatok lelassulása. A testi struktúrák és funkciók fokozatosan eltolódnak az öregedés kezdetén; a regenerálódás nem éri utol a hanyatlást, és fokozatosan a lelassulás és a fonnyadás kerül túlsúlyba. De az öregedés önmagában véve nem jelenti az egészség és a fittség elvesztését.

3.2 Az idősök egészsége és az aktív öregedés

Nem az a kérdés, milyen öreg valaki, hanem az, hogyan öregszik meg. (Ursula Lehr)



Úgy határozzuk meg az egészséges öregedést, hogy az egészség fenntartása fizikai, szociális és mentális tartományokban. Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization) úgy tekinti az **idősök egészségét**, mint a másoktól való **funkcionális függetlenség állapotát**. Az ilyen idősök könnyebben bekapcsolódnak a társadalomba, élvezik a függetlenséget és életük minőségét.

Az **aktív öregedés** koncepciója felöleli a Szlovén Köztársaság Kormánya által az Aktív Öregedés Stratégiájában bevezetett fogalmat mint a demográfiai változásra adott nemzetközi válasz egyik megközelítését. Szlovéniában a statisztika a 20-64 éves lakosság körében csökkenést mutat, és jelentős növekedést a 65 év fölötti korú lakosság körében már a 2030-ig terjedő időszakban. A dolgozó lakosság és a gazdaságilag inaktív, azaz nyugdíjas lakosság

közötti csökkenő arány mérséklése érdekében szükségessé válik a nyugdíjrendszer megreformálása, valamint egy új bevándorlási politika és a munkaerő bevándorlás és a munkavállalás elősegítése az élet minden szakaszában. Az Aktív Öregedési Index méri, milyen jól hasznosítják az idősök képességeit, és hogy az idősök milyen mértékig vesznek részt a társadalomban a következő területeken: munkavállalás, társadalomban való részvétel, az aktív öregedés képessége és ehhez a támogató környezet, és egy önálló, egészséges és biztonságos élet. Az Index szerint Szlovénia az európai átlag alatt van, a rangsorban a 23., főleg a „munkavállalás” változó miatt, ahol az utolsó helyen áll. Az aktív öregedés koncepciója és a megvalósításához készült irányelvek négy pillérre támaszkodnak: 1.) Munkaerőpiac és oktatás (változtatások a munkaerőpiacon, beleértve az oktatást és a képzést, külföldi munkavállalók bevándorlásának elősegítése); 2.) Önálló, egészséges és biztonságos élet minden generáció számára (szociális védelmi rendszer, hozzáférés az egészségügyi ellátáshoz és hosszú távú ellátási szolgáltatások, egészségügyi ellátás, az egészségügyi ellátásban az egyenlőtlen bánásmód csökkentése); 3.) Részvétel a társadalomban (nemzedékek közötti együttműködés, önkéntesség, az IKT használata a kommunikációban, a diszkrimináció és az erőszak megelőzése a társadalomban, politikai elkötelezettség); 4. Élethosszig tartó aktivitást elősegítő környezet kialakítása (a gazdaság hozzáigazítása, életfeltételek és közlekedési rendszerek IKT-n keresztül és technológiai megoldások).

3.3 Egészséges életstílus

Hiszek a korban, barátom. Dolgozni és öregebbé válni, ez az, amit az élet elvár tőlünk. Hogy egy napon öreg vagy és még mindig nem értesz mindent, de elkezded, szeretsz, érzékelsz, összekapcsolódsz a távolival és a szavakkal ki nem fejezhetővel, egészen a csillagokig. (Rainer Maria Rilke)



Az **életstílus** az életmódból fakad, ami jellemző egy egyénre, és amit egy bizonyos idő alatt egy csomó viselkedési mód határoz meg. Ezt jellemezheti mind ártalmas, mind egészséges viselkedés. Korai életkortól kezdve alakítja a tapasztalás és az életkörülmények, és jelentősen befolyásolja a környezet (szülők, kortársak, iskola), szociális, környezeti, gazdasági és kulturális tényezők.

Az **egészséges életstílus** olyan egészséges vagy jótékony szokások tiszteletét jelenti, mint pl. rendszeres testmozgás, egészséges és kiegyensúlyozott étrend, biztonságos napozás, elég alvás, és az olyan rossz szokások elkerülése, mint pl. a dohányzás, alkoholfogyasztás, túlzott ételfogyasztás, drog használata.

→ A kutatások eredményei azt mutatják, hogy egy egészséges életstílus fiatal és középkorú emberekben megőrzi a mentális és fizikai vitalitást még időskorban is.

Egy egészséges életstílus létfontosságú az egészségre, a gazdasági, szociális és egyéb mutatók számára, mivel az egészség az alapja a tanulásnak, a munkának és a civil tevékenységnek és hatékonyságnak.

Életstílus tényezők:



Milyen tényezőket tart fontosnak egy egészséges életstílushoz?
Milyen egészséges életstílust megvalósító alapelvek szerint él már?
Mi mást fog hozzáadni még a napi rutinjához?

3.4 Az idősök fizikai aktivitása

Ami számít, az nem életünk éveinek száma, hanem az élet az éveinkben. (Adlai E. Stevenson)



A fizikai aktivitás az egyik legfontosabb és hatékonyabb tényező az öregedési folyamat gátlásában. Az egészség nem igazán javul az öregedéssel. Megfelelő egészséges szokásokkal és egy alkalmas életstílussal egy betegség kifejlődésének esélyeit le lehet csökkenteni és a betegséget lehet egy kicsit késleltetni. A mozgás minden élőlény természetes biológiai szükséglete.

Időseknél a mérsékelt fizikai aktivitás olyan fizikai aktivitást jelent, amely elősegíti az egészséget és elég gyakran végzik, azaz hetente legalább 5 napon. Öregkorban a fizikai aktivitás szorosan kapcsolódik az egyén életminőségéhez. Bár semmilyen fizikai aktivitás vagy testedzés nem tudja leállítani az öregedés biológiai folyamatát, a kutatások megállapításai azt sugallják, hogy a rendszeres fizikai aktivitás csökkenti az ülő életstílus élettani következményeit, késlelteti a kezdetüket, illetve javítja a krónikus betegségek és más korhoz kapcsolódó következmények állapotát (Grizold, 2010).

➔ Az idősöknek fizikailag aktívnak kell lenni hetente legalább 150 percet.

A legtöbb inaktív egyénnek a **távgyaloglás** a megfelelő mozgásforma, amelynél a sérülés kockázata kisebb, mint az intenzív gyakorlatoké. A gyaloglás mellett, más testedzési formák is hasznosak, mint pl. az **úszás, biciklizés, könnyű aerobic, táncolás, kertészkedés, intenzív házimunka, le-, fölgyaloglás a lépcsőn** and más olyan tevékenységek, amelyeket az idősök bele tudnak illeszteni az életstílusukba.

Időskorban a fizikai aktivitás részét képezi a megelőzésnek, a kezelésnek és a rehabilitációnak. Nagyon fontos azoknak az idősöknek is, akik már betegség miatt mozgásképtelenek vagy funkcionálisan károsodottak. A nem érintett testrészekben a megnövelt mozgóképesség, a fizikai erő fenntartása és növelése a fizikai aktivitásnak köszönhetően nagyobb önállóságot, függetlenséget tesz lehetővé. A kutatási eredmények szerint a fizikailag aktív idősök általában egészségesebben, jobb életminőségben és hosszabb ideig élnek.

Az az életstílus, amit aktívabb korunkban éltünk, az évek során egyre inkább kifejezésre kerül. Ezért fontos korán elkezdeni az aktív életformákat és rendszeres jellemzőnké tenni. Mindenkinek megvan a saját személyes története és jelene, korlátai, adottságai és kompenzálási

potenciálja. Ez azt jelenti, hogy nincs rá garancia vagy egyetemes recept az egészséges öregedésre; csak általános irányelvek vannak.

→ Az egyik általános irányelv, hogy bármilyen fizikai aktivitás jobb és hasznosabb, mint az inaktivitás. Azzal a figyelmeztetéssel, hogy ne vigye túlzásba olyan mértékig, hogy megsérüljön.

Sokat beszélünk a sztereotípiák megtöréséről és a határaink kitolásáról. És kiemelkedő fizikai teljesítmények nem lehetetlenek még öregkorban sem, ahogy az új rekordok a [Hutnsman World Senior Games](#) vagy a [National Senior Games \("Senior Olympics"\)](#) Szenior Olimpiai Játékok bizonyítanak újra és újra!

Az idősök esetében általában már nem sportról beszélünk, hanem fizikai aktivitásról. Az az időszak, amíg egy egyén a sportban csúcsteljesítményre képes, elég gyorsan lezárul az életben. Természetesen, ez nem jelenti azt, hogy az élet harmadik korában, amikor már nem állíthatjuk magunkról, hogy a leggyorsabbak és a legjobbak között vagyunk, teljesen le kellene állnunk a fizikai aktivitással.

- A sportos rekreáció idős korban ugyanolyan fontos és szükséges, mint fiatal korban.
- Negyven éves kor fölött már nem a másokkal való versenyzésről szól a dolog, hanem arról, hogy hozzájárulunk egy egészséges életstílus kialakításához, azzal a kilátással, hogy ameddig csak lehet, magas szinten tartjuk mentális és fizikális fittségünket.
- Az idősök fizikai aktivitásának koncepciójába nemcsak a futás, gyaloglás, úszás, kerékpározás, torna, labdajátékok stb. tartoznak bele, hanem bármilyen fizikai aktivitás, amivel egy személy el tudja foglalni magát, és ami megfelelő az adottságaihoz.



Miért ne lehetne fizikailag és mentálisan is fittebb mostani életkorában, mint 20, 30, 40 évvel ezelőtt?

4. Az idősök egészséges étrendje

A fiatal korban elsajátított tanulás börtönbe zárja az öregkor ördögét, és ha megérti, hogy az öreg kor bölcsességgel táplálkozik, akkor fiatal korában úgy fog viselkedni, hogy öregkora ne szűkölködjön táplálékban. (Leonardo da Vinci)



Tudatos döntés egy egészséges életstílusról az emberi élet minden területére vonatkozik, mert konfrontálódó döntéseket jelent az étrendről és a testgyakorlásról, amik szükségszerűen hatással vannak a napi életritmusra.

A táplálkozás fontos szerepet játszik az öregebb felnőttek korában, az ebben az időszakban bekövetkező specifikus változások miatt. Az **öregedés fiziológiai tényeit** a következőképpen lehet összefoglalni:

- feltűnő csökkenés az energia szükségletekben,
- a testi funkciók gyengülése,
- az izomtömeg csökkenése,
- rosszabb anyagcsere,
- rosszabb ízlelési funkció,
- csökkent szaglási funkció,
- csökkent étvágy,
- csökkent szomjúságérzet,
- megromlott látás,
- megromlott hallás,
- a tápanyagok felszívódásában bekövetkező változások,
- kevésbé savas közeg a gyomorban,
- a test csökkent hatékonysággal hasznosítja az élelmet.

➔ Annak érdekében, hogy élettel teliek és egészségesek legyünk még nagyon öreg korunkban is, kiegyensúlyozottan kell táplálkoznunk, a **megfelelő mennyiségben és összetételben**, a test változásaihoz alkalmazkodva az élet különböző szakaszaiban.

→ A megfontolt étrend elegendő mennyiségű antioxidánst tud bevinni a szervezetbe, ami semlegesíteni tudja vagy elfogja a testre ártalmas szabad gyököket.⁷

Ajánlások az idősök étrendjére vonatkozóan

Az általános étrendi ajánlások mellett, az idősebb felnőtteknek különösen a következőkre kell még odafigyelniük:

- **tápanyagokban gazdag és energetikailag kiegyensúlyozott, minőségi, változatos, kevert étrend:**
 - o a növényi eredetű élelmiszerek elsőbbséget kell adni,
 - o az élelmiszerek energiasűrűsége 1,5 és 2 kcal/ml között legyen (ha nincs alultápláltság),
 - o elegendő rost (főleg gyümölcsök és zöldségek fogyasztásával),
 - o nő a fehérje szükséglet és a jó minőségű szénhidrát élelmiszerek is fontosak,
- elegendő folyadék bevitel;
- az élelmiszerfogyasztás több kisebb adagban, gyakoribb napi étkezésre legyen felosztva, megfelelő időközönként;
- a reggeli fontossága ugyanolyan, mint a lakosság többi részénél, míg a vacsora legyen korán és könnyű;
- egészséges módon elkészített (lehetőleg párolt, főtt, kis mennyiségű minőségi növényi zsiradékkal sült) ételek fogyasztása, bő zsiradékban és sütőben sült ételek korlátozása vagy más képzett egészségügyi szakember is fontos;
- ásványi anyag és vitamin táplálék kiegészítők fogyasztása, elsősorban a szükségleteknek megfelelően.



⁷ A szabad gyökök atomok, ionok, molekulák vagy komplexek, amelyek nagyon reaktívak, instabilak és ezért károsak a sejtekre, mivel az utóbbiak károsodtak és a következmények különböző betegségek formájában jelentkezhetnek. Folyamatosan képződnek a testben, és nő a számuk különböző káros tényezők hatása alatt: hőség, ionizáló sugárzás, szennyezett levegő, stressz, alkohol, dohányzás és idősödés. A szabad gyököket a test a sejtszintű egyensúly fenntartásához semlegesíteni tudja az enzimrendszereken és az antioxidánsokon keresztül. Fontos antioxidánsok: C vitamin, E vitamin, béta-karotin, szelenium.

- ➔ Az egészséges evés biztosítása érdekében az is fontos, hogy az idősök ellazulva egyenek, és élvezzék az ételleiket – békében, leülve, és kényelmes környezetben, társaságban.
- ➔ Ugyanez vonatkozik a mozgásra is – jókedvvel mozogjanak, lazán és örömmel.

Az egészséges étrend építőkövei

A táplálkozás fontos építőkövei ⁸	
Szénhidrátok	A cukrok önmagukban egyszerű szénhidrátok, másrészt vannak komplex szénhidrátok, amelyekben van keményítő, cellulóz... Ajánlott a napi kalória bevétele 50-55%-át olyan komplex szénhidrátok formájában elfogyasztani, mint a keményítő. Ez nem befolyásolja egy egészséges személy glükóz szintjét. Ajánlott a napi energia szükségletének maximum 10%-át cukrokkal kielégíteni (teljes cukrokkal, beleértve a gyümölcs- és a tejcukrot is).
Fehérje	Gyakran a fehérje a leginkább elhanyagolt tényező a táplálkozásban, de napi energia bevitelének kb. 20%-át kellene kitennie. Mivel az állati fehérjék összetételük miatt hatékonyabbak, az elfogyasztott fehérje 25-50%-ának állati eredetűnek kellene lenni. Van két fontos élelmiszer csoport, melyek jó fehérje források, és amelyeket nem lenne szabad lenézni: a tejtermékek és a hüvelyesek. Vörös húst hetente egyszer kell fogyasztani, máskor pedig fehér húst, halat és tojást. Az omega-3 telítetlen zsírsavat tartalmazó kék hal (különösen az északi tengerből származó hal, valamint olyan hal, amely lejjebb van a táplálékláncban ajánlott, pl. a szardellafélék, kisebb makrélák és pisztráng, kisebb tőkehal, mivel kisebb nehézfém tartalmuk van, mint a nagyobb, velük táplálkozó halaknak) különösen fontos, mivel az utóbbi

⁸ Az, hogy mennyi kalóriát szükséges naponta elfogyasztania, függ a súlyától, az izomtömegétől és a fizikai aktivitásától. Az átlagos fogyasztást 1800 és 2000 kcal közötti mértékűre becsülik felnőtt nők esetében és 200 - 300 kcal-ra vagy többre férfiak esetében. A 65 év fölöttieknek az ajánlott értékek: alacsony szintű fizikai aktivitás esetében (PAL 1,4 = kizárólag ülő tevékenység, kevés vagy nulla megerőltető szabadidős tevékenységgel) férfiaknál 2100 kcal, nőknél 1700; fizikai aktivitás mérsékelt szintjénél (PAL 1,6 = megerőltető tevékenység, alkalmanként megnövekedett energia fogyasztással gyalogláshoz és álló tevékenységekhez) férfiaknál 2500, nőknél 1900; magas fokú fizikai aktivitás (PAL 1,8 = többségében állómunka) férfiaknál 2800 kcal és 2100 kcal nőknél.

	csökkenti a gyulladást a testben, ami gyakran együtt jár krónikus, degeneratív betegségekkel.
Zsír	Energia szükségletünk kb. 20%-át zsíroknak kellene biztosítani. Nagyon fontosak a vitaminok számára, mivel az utóbbiak közül néhányat csak zsírok jelenlétében tudunk felszívni (A, D, E és K). Emellett még javítják az ételek ízét, és hamarabb jóllakottnak érezzük magunkat. A zsírok nagyon fontosak az időseknek is, gyógyító hatású élelemként. Főleg növényi olajokat (pl. olíva, kókuszdió, napraforgó olajak) használunk, de ne többet napi két teáskanálnál. Tudatában kell lennünk annak, hogy ahogy öregszünk, az emésztés és a zsírfelszívás sebessége csökken.
Gyümölcsök és zöldségek	Fogyasszunk naponta legalább 500 g gyümölcsöt és zöldséget, lehetőleg idényjellegűt. Azt viszont tudatosítanunk kell, hogy csak a saláta nem képes minőségi életet biztosítani öregkorban!

Mi a helyzet a vitaminokkal és az ásványi táplálék kiegészítőkkel?

Azok a fizikailag elég aktív idősek, akik minőségi és nagyon tápláló élelmet fogyasztanak és nincsenek komolyabb egészségügyi problémáik, élhetnek vitamin és ásványi táplálék kiegészítők nélkül. Ugyanakkor az idősek táplálkozási szükségletei a meglévő táplálkozási és funkcionális állapotuktól, fizikai aktivitásuktól és általában az életstílusuktól függ. Vitamin és ásványi táplálék kiegészítők fogyasztása ajánlott a következő esetekben:



- étvágytalanság, ízlelés, ill. szaglás hiánya,
- depresszió,
- csökkent emésztő rendszeri funkciók,
- szegényes táplálkozás (diéták, anyagi források hiánya, érdeklődés hiánya az élelmiszerekkel kapcsolatban),
- egyes élelmiszer csoportok kizárása,
- a környezetből származó, megnövekedett oxidáns tevékenység (dohány, alkohol),
- különböző egészségügyi jelzések.

Néhány hasznos tény a vitaminokról és az ásványi anyagokról

A vitamin	- Kontrollálatlan fogyasztás miatt sokszor probléma a túlzott bevétel; a vitaminhiány nagyon ritka Szlovéniában.
Magnézium	- A bevétel általában túlságosan alacsony, ami problémákat okozhat, mivel az enzimsziszterek nagy számánál fontos a jó működéshez.
Cink	- Fontos antioxidáns és sok enzim összetevője. - Problémát jelent mind a nagyon alacsony és a nagyon magas bevétel; ugyanis nagyon szűk a határ. - A hiánya elsősorban az immunrendszer megromlott működésében és hosszabb sebgyógyulási időben jelentkezik.
D vitamin	- Indokolt a fogyasztása, mert az idősök testében kevésbé hatékony a felszívódása, mivel az idősök általában kevesebbet vannak napon.
B csoportba tartozó vitaminok	- Indokolt a fogyasztásuk, mert fontosak az idegek, az immunrendszer sejtjei építésében – a piridoxin (B6 vitamin) és a kobalamin (B12 vitamin) különösen fontos.
Vas	- A vasszükséglet a korrall csökken, különösen a menopauza után a nőkben. - A vashiány, az alacsonyabb szükségletek ellenére, a gyomornedvek csökkent mértékű kiválasztódása miatt van, a krónikus vérzés fekély vagy más egészségügyi feltételek miatt, valamint iatrogén feltételek, pl. aszpirin szedése miatt van.

Itt, ugyanúgy, mint a fizikai aktivitásnál, hangsúlyozzuk az **egészséges étrend** fontosságát **felnevelésünk ideje alatt**. A legkorábbi éveken építi fel a test az alapokat, amelyekre támaszkodva fog majd öregedni. Idős korban fizetjük meg a fiatal korunkban alkalmazott szegényes étrend következményeit. Viszont egy egészséges étrend (pl. egy modern reggeli paradicsommal és répa dzsúzzal) és a reggeli jogging aligha tudja csökkenteni a stressz, a dohányzás vagy egyéb rossz szokások által okozott szabad gyökök hatásait.

Az idősök étrendjéhez kapcsolódó kihívások

Legyünk óvatosak, amikor **korlátozó diétákat** vezetünk be, mivel gyakori oka az idősök alultápláltságának. Egy korlátozó diéta során a testben végbemenő változásokat könnyebben

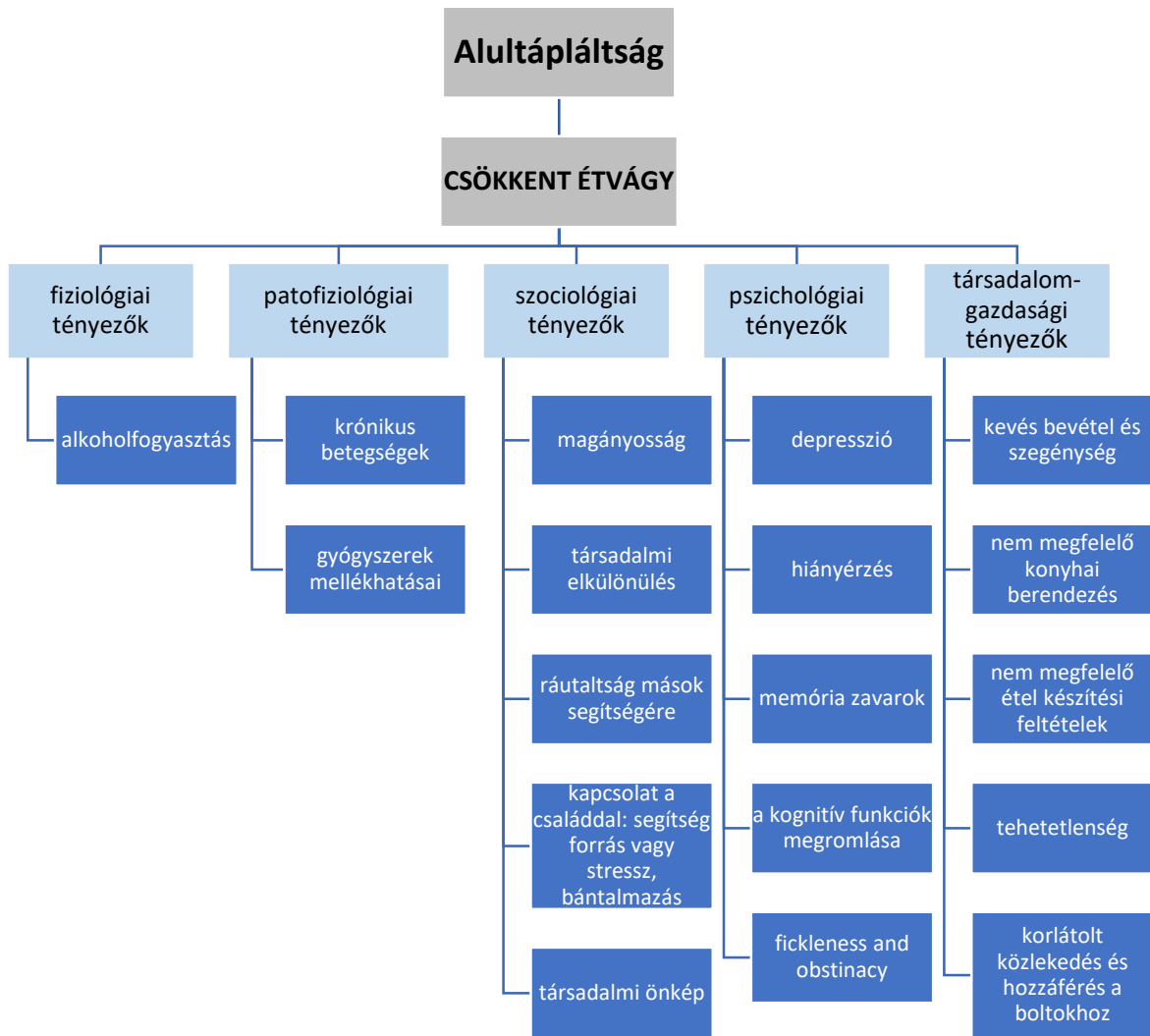


megérthetjük, ha tudjuk, hogy az anyagcsere folyamatok evolúciósan alkalmazkodnak, elsősorban az élelmiszer hiányához a környezetben. Élelmiszer szűkösség esetében a hormonális és enzimes folyamatokat a test hozzáigazítja a helyzethez, hogy intenzívebben tároljanak energiát (zsír) raktárakban a nélkülözés időszaka után. Továbbá, egy szigorú, korlátozó diéta a test számára „hiány időszakot” jelent, amelyre a leírt anyagcsere minta szerint válaszol. Ugyanakkor, a gyakran nem megfelelően szabályozott korlátozó diéták jelentős mikrotápanyag hiányhoz vezetnek.

- ➔ A testtömeg kezelése csak akkor lehet sikeres, ha rendszeresen fogyasztunk energiában megfelelő, tápanyagban gazdag ételmezt, ami kéz-a-kézben jár a rendszeres, napi szintű, kornak, adottságoknak és a korlátozottságnak megfelelő fizikai aktivitással, ami elegendő energiafogyasztást biztosít a testsúly szabályozásához.
- ➔ Ha az idősek nagyobb problémákat tapasztalnak a testtömeggel (túlsúly vagy soványság), keressen magának szakmai tanácsot és segítséget.

Sokkoló tény, hogy Európában mintegy 30-40%-a az intézményben élő időseknek alultáplált (Gabrijelčič Blenkuš és Stanojević Jerković, 2010). Ennek sok oka van, leggyakrabban csökkent étvágy, amit sok tényező befolyásol (lásd a lenti diagramot).





5. Az idősök szociális hálózata

Az idősök nem mindannyian egyformák; lehet, hogy még kevésbé egyenlők, mint bármilyen más korcsoport képviselői. Személyes különbségeik vannak, ami hosszú életük gyümölcse. Jelenlegi problémáink egyike, hogy a társadalom elutasítja, hogy ezt megértse, és minden szeniort ugyanolyanként kezel. (Lily Pincus)



Az egészséges és aktív öregedéshez végképp fontos a szociális aspektus, és a társadalmi bevonás, ami a kapcsolatok fenntartásán, az idősök tiszteletén, megfelelő tevékenységekből álló programokon, a rendszerben való elfogadáson, a társas hajlamon, és a nemzedékek közötti szolidaritáson keresztül jelenik meg. Szlovénia egy öregedő társadalom. Egyre inkább szükséges lesz az élethosszig tartó tanulás szorgalmazása és az idősök társadalmi bevonásának elősegítése. A **szociális hálózat** egy egyén társasági környezete, amely összeköti a hálózat tagjait (pl. egyének, csoportok, szervezetek stb.), és segítségforrás számukra. A legközelebbi szociális hálózat általában egy partnerből, közeli rokonokból és jó barátokból áll. A távolság következő szintje, a(z) (érzelmi) közelségen alapulva, a baráti körből és más hozzátartozókból áll, az utolsó szint pedig magában foglalja a szomszédokat, munkatársakat, feletteseket, szakembereket, távoli családtagokat (Kahn és Antonucci szerint, *Nikoli prestari za učenje*, 2012). A szociális támogatás a következő elemekből épül fel: anyagi támogatás (anyagi segítség), információs támogatás, érzelmi támogatás, baráti társaság és probléma-megoldó iránymutatás. A szociális hálózatokat táplálni kell, mivel ezek élők, változnak – és az évek során csökkennek. Mindenekfelett csökken a rokonok közötti összes kapcsolat száma, miközben növekszik a kapcsolat a szomszédokkal, barátokkal, ismerősökkel (ibid).

A **nyugdíj** a modern kor „találmánya”, amivel együtt jár a nyugdíjas megváltozott életstílusa és -ritmusa. Ennek megvannak az előnyei és a hátrányai. Minden nyugdíjasnak szembe kell nézni egy megváltozott élethelyzet kihívásaival. Az eshetőségek az aktív életre különbözőek, egyesek azt választják, hogy eljárnak a Harmadik Kor Egyetemére, ugyanúgy, mint különböző rekreációs, kulturális és társasági tevékenységekre, amelyeket gyakran helyi nyugdíjas egyesületek szerveznek.

Mit hoz a nyugdíj magával?



- * azok számára, akik nem szerették a munkájukat vagy korlátnak tekintték a munkájukat
- * több időt a saját érdeklődési körükre
- * a bioritmus figyelembe vételét az óra helyett

- * azok számára, akik szerettek dolgozni és sikeresek voltak a munkájukban
- * nem akartnak érzik magukat
- * haszontalannak érzik magukat
- * magányosságot
- * csökkenést a pénzügyi lehetőségeikben

Szervezett sportokkal, rekreációs és egyéb tevékenységekkel való foglalkozás során **kialakul és bővül egy szociális hálózat.**

- ➔ Minél erősebb és elágazóbb egy idős személy szociális hálózata, annál jobb! Pozitív hatása van a teljes egészségre, és csökkenti a pszichológiai betegség esélyét.
- ➔ Az idősök szociális hálózatának bővítése és megszilárdítása nagyon hatékony, ha részt vesznek **(élethosszig tartó) tanulásban** és **generációkat összekapcsoló programokban**, mint pl. önszorgató csoportokban, önkéntes munkában, társasági eseményeken és a helyi közösség eseményein, részt vesznek kulturális és sportegyesületekben, nemzedékek közötti táborokban és szervezett utazásokon (in *Nikoli prestari za učenje*, 2012).

Az egyik leggyakoribb félreértés, hogy az idősök csak a saját kortársaikkal érintkeznek. Így túl sokat foglalkoznak a saját problémáikkal, ami befolyásolja a mentális jóllétüket. Ezért helyes, ha fiatalabb emberekkel is összejárnak, és minél hosszabb ideig maradnak a családi körben. Ha az idősök azt érzik, hogy valakire támaszkodhatnak, ez megőrzi a lelkesedésüket, vitalitásukat, nyitottságukat és rugalmasságukat.

A **magányosság** az egyik olyan probléma, amire az idősök gyakran panaszkodnak a házi orvosuknak. Több társas érintkezést akarnak, mint amennyi van nekik, és arról panaszkodnak, hogy a fiatalabb embereknek nincs idejük rájuk, míg a kortársaik gyakran betegek vagy távol vannak.



Az idősök helyzete az általános **társadalmi-gazdasági helyzettől** is függ. Ebben szerepet játszik az ország, ahol élnek, a nyugdíj stabilitása, az egészségügyi és szociális rendszer működése. A **lakáshelyzet**, a **térbeli elérhetőség** és a **szolgáltatások megfizethetősége** a napi szükségletek kielégítéséhez szintén fontos tényező az idősök életében. A helyi közösségek és az intézményi támogató hálózatok túlsúlya nagyban hozzájárul az idősök életminőségéhez.

Az utóbbi években nemzedékek közötti segítségnyújtási és együttműködési programok kerültek bevezetésre iskolákban és nyugdíjas otthonokban, hogy bátorítsák a fiatalabb és az idősebb generációt, hogy összejárjanak. Az effajta megközelítések nagyon sikeresnek bizonyultak, mert ki lehet mutatni stresszes események lecsökkent hatásait az ilyen tevékenységeket látogató idősökben.⁹

- ➔ Amikor az idősök számára egészséges életstílust elősegítő programokat tervezünk, meg kell fontolnunk a pénzügyi képességeiket is.
- ➔ Kutassa föl, milyen programok érhetőek már el a közösségében. Biztosan találni fog valamit mindenkinek.

És miért ne egy időstthon lakói törnék meg a sztereotípiákat magát az öreg kort illetően? Az idős kor lehet annak is az ideje, hogy újraéljük kamaszkori álmainkat. [Vessenek egy pillantást a Danica Vogrinc Időstthonra, ahol a »Nagyi és a Nagypapi és a Rock'n'Roll« \("Grandma, Grandpa and Rock'n'Roll"\) koncertet hagyományosan évente megtartják!](#)

⁹ Időskorban két komolyan stresszes esemény történik: a gyerekek eltávozása és a házastárs betegsége és halála. A szülők a legnehezebben a legkisebb gyerekük eltávozását viselik, mivel ezzel szülői szerepük lezárul. Mivel nincs többé fiatal a házban, a szülők öregnek érzik magukat, életkoruktól függetlenül (Kogoj, 2004).

6. Idősek gondozása és fizikai tevékenység

Az idős kor sokkal több, mint fehér haj, ráncok, az az érzés, hogy már túl késő, vége a játéknak, hogy a színpad már a felemelkedő generációé. Az igazi gonosz nem a test gyengülésében rejlik, hanem a lélek közömbösségében. (Andre Maurois)



A szlovéniai törvények szabályozzák az intézményekben a szociális védelem különböző formáit, más családi vagy egyéb szervezett formákat, amelyek helyettesítik, kiegészítik vagy biztosítják egy otthon funkcióját vagy az ember saját családját. Ez az alapvető ellátást¹⁰ és a szociális ellátást¹¹ takarja a szociális védelem és az egészségügy területén levő szabályozások szerint.

A szolgáltatást nyújtók az ápolási otthonok, a speciális szociális ellátási intézmények, a gondozási központok, a szociális ellátási képző intézmények, valamint az életkörülmények és gondozás alternatív formái. A fejlődő trendeknek és a programok és politikák megvalósításának köszönhetően, annak érdekében, hogy az idősek a lehető leghosszabb ideig függetlenek maradjanak, **generációkat összekapcsoló központok és napközbeni ellátási központok** is kezdenek kialakulni Szlovéniában.



Itt van néhány hasznos link, hogy elkezdhesen információt keresni, ahol megtalálja a Szlovéniában regisztrált szolgáltatók listáját különböző minisztériumok weblapjain:

- [ápolási otthonok](#),
- [többgenerációs központok](#),
- [otthoni segítség](#),
- [önkénteskedés](#),
- [humanitárius szervezetek](#).

¹⁰ Az alapvető ellátás magába foglalja a szállást, étkeztetést, műszaki ellátást és a közlekedést.

¹¹ A szociális ellátás szakmailag irányított tevékenység, melynek célja a következő tartalmak nyújtása: szociális védelem, terápia és iránymutatás a kedvezményezetteknek. Magában foglalja a védelem-, a védelem speciális formái feladatainak elvégzését, az életre nevelést és -felkészítést, és az igazgatás feladatainak végrehajtását. A nappali ellátás azt jelenti, hogy segítséget nyújtanak a személyes higiénia fenntartásában és a napi tevékenységek elvégzésében (felkelés, felöltözés, mozgás, séta, kommunikálás és tájékozódás).

A segítő és önssegítő szervezetek listája [itt](#) érhető el; további hasznos linkeket is megtalál itt: az Ombudsmanként, a [civil szervezetek](#) listáival és a [családon belüli erőszak](#) linkjeivel, valamint egy hasznos keresőgéppel: [önkéntes szervezetek](#).

Ápolási otthonok	Nemzedékek közötti és nappali ellátási központok
<ul style="list-style-type: none"> • Kollektív lakóegységekben való élés egy formája, amit előírások és normák határoznak meg. • Az ápolási otthonok kiszolgálják az élet alapvető szükségleteit: a táplálkozást, a mosást, vasalást, a fűtést, gondoskodást; barátkozási lehetőségeket és egészségügyi ellátást kínálnak. • Ez lehet egy rehabilitációs folyamat, idényszerű ott tartózkodás vagy életmód (élethosszig tartó). • A házi gondozás célja maximalizálni azokat a szükségleteket, amelyet az egyén már nem tud egyedül elvégezni (krónikus fogyatékossgal élő emberek, általános fizikai károsodás). • Maximális térbeli kapcsolódás és legalább minimális magánélet biztosított. • Egy intézmény az emberi személyiségnek csak egy részét elégíti ki; a tevékenysége munkaorientált. • A napi ritmust háromszori étkezés diktálja, amelyek között tevékenységek vannak. • Foglalkozási terapeuták. • Az otthon szabályait részben a törvények, részben a vezetőség fekteti le. • Az elégedettség többségében az életminőséghez kapcsolódik. • A gondozók fontos szerepet játszanak, mivel a minőség főleg az ő munkájuk, tudásuk, és hozzáállásuk eredménye. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sokféle napi tevékenység. • Új kapcsolatok és szociális hálózatok lehetősége különböző generációk között. • Együttműködés lehetősége a kormány és a civil szervezetek között. • Tér a szocializálódáshoz, barátságához, tanuláshoz, munkához, (ön-)segítéshez, nemzedékek közötti együttműködéshez, tanácsadáshoz, információhoz, vidámsághoz, pihenéshez. • Egy barátságos közösség mindenféle korú emberek számára. • A tevékenységek a résztvevők szükségletein, igényein és érdeklődési körein alapulnak.

Ha még nem táncolt a Generációk közötti Központ zenéjére, érezze az ütemét, a ritmusát és a melegségét!

Kattintson [ide!](#)



Készen áll, hogy tanuljon valamit, kibővítsa a szociális hálózatát és másokat boldoggá tegyen? **Látogasson meg egy ápolási otthon** – olyan érdekes emberekkel fog találkozni, akik alig várják, hogy új társaságba kerüljenek, és boldogok, hogy megoszthatják élettapasztalataikat. Akár egy egész csoportot is alakíthat, hogy részt vegyen egy fizikai aktivitás programban.

Fizikai aktivitás program előkészítése során különös figyelmet kell fordítani az intézményi ellátásban részesülő személyek testi és mentális képességeire.¹² Egyes emberek esetében csak a testnevelés legegyszerűbb formáit lehet elvégezni, amit azután kombinálni lehet más társas tevékenységgel, mint pl. régi játékokkal, beszélgetésekkel, asztali játékokkal stb.

Az ápolási otthonok Szlovéniában, többségükben **nyitott típusú, kombinált otthonok**. A komoly betegségekkel élő emberek laknak az **otthon ápolási részében**, míg a lakó részt olyan idősök foglalják el, akik – korukból fakadó gyengeség miatt, krónikus betegségek hatására, családi feltételek vagy egyéb okokból kifolyólag – már nem tudnak otthon élni, bár önállóan alapvető életfunkcióik ellátásában, és önállóan tudnak járni.

- ➔ Ha meg tud állapodni az ápolási otthon vezetőségével, hogy részt vegyen fizikai tevékenységekben, és végezzen fizikai tevékenységeket, gondoskodjon róla, hogy az otthon személyzete mindig jelen legyen a tevékenységein, és hogy előzetesen megismerje az otthon lakóit.
- ➔ Fontos, hogy tudatában legyenek testi korlátaiknak. Írathat kérdőíveket, és egyenként meginterjúvolhatja őket. Ezek segítségével lehetnek, ugyanis az orvosi nyilvántartásokba nem mindig jegyzik fel az egyéni korlátozásokat vagy a személyes foglalásokat.¹³

¹² Az intézményes lakhatás (otthonok) az ellátás egy formája az idősebb emberek számára, ami – az Egyesült Nemzetek kritériumai szerint – a 65 éves kor fölötti lakosság kb. 5%-nak van tervbe véve. 2017 végén 20.718 férőhely állt rendelkezésre Szlovéniában 59 intézményben, 41 szerződött féllal. Ezek közül 13.235 férőhely volt állami ápolási otthonokban, 5096 pedig magán ápolási otthonokban, és 2387 speciális felnőtt intézményekben. A Szlovén Köztársaság állampolgárai, akik állandó tartózkodási engedéllyel rendelkeznek a Szlovén Köztársaságban és az állandó tartózkodási engedéllyel rendelkező külföldiek jogosultak az otthonok szolgáltatásaira. A befogadás, az átirányítás vagy az elbocsátás egy otthonból az otthonban lakó vagy a képviselői és az otthon közötti megállapodás szerint történik.

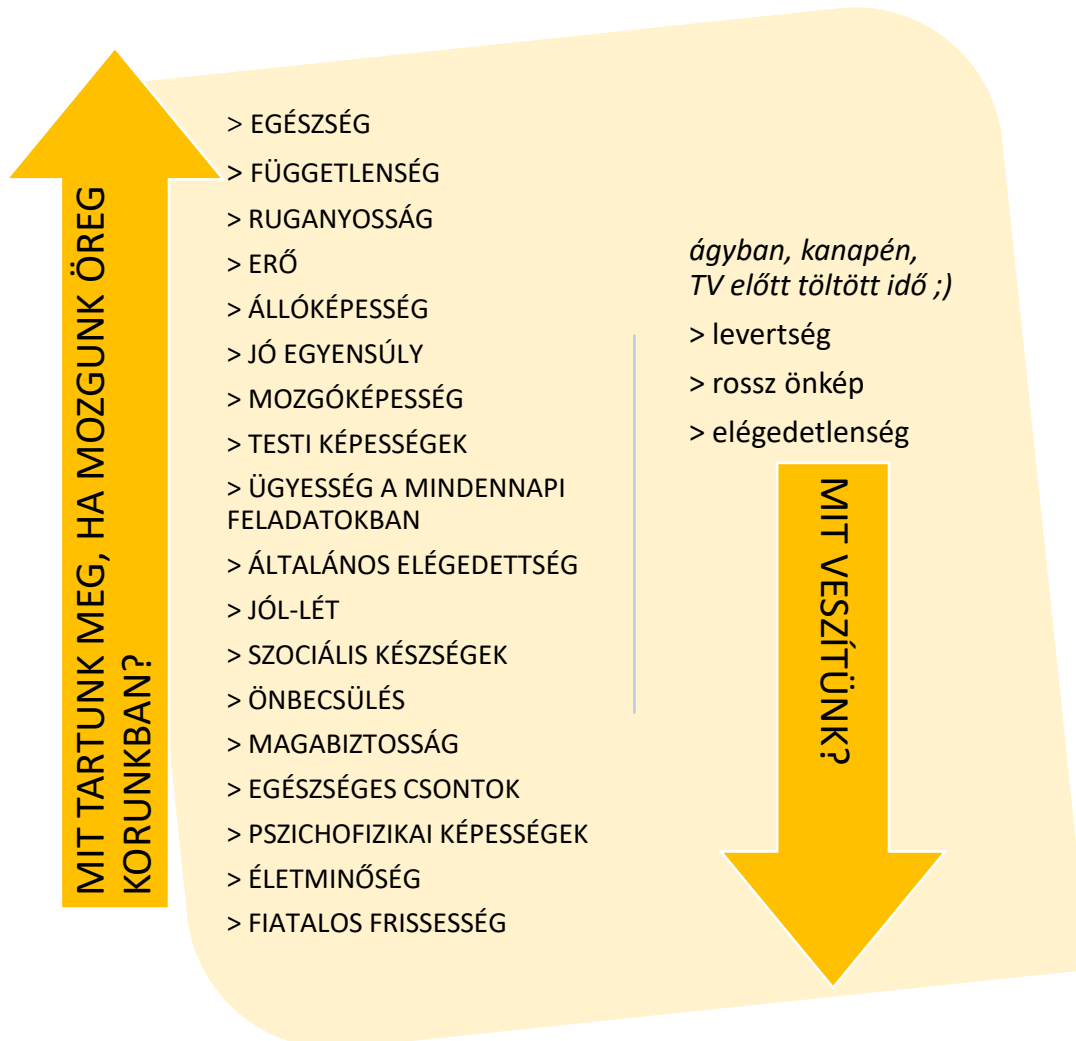
¹³ A szakirodalom hangsúlyozza az idős emberek bizalmának fontosságát a személyzetben, a sport- és a rekreációs tevékenységek vezetőiben. Az ügyfélközpontú terápia egy olyan megközelítés, amely magában foglalja a tisztelet és az emberekkel való partnerség filozófiáját, amelyik felismeri és tiszteli az egyén önállóságát. Fontos, hogy az ügyfélnek legyen választási lehetősége, amikor döntéseket hoz a szállásra vonatkozó

7. Az idők fizikai aktivitása

Megöregedtem abban a pillanatban, amikor elkezdtem félni, hogy megöregedek. (John O'Donohue)



7.1 A mozgás előnyei az idők számára



A **mozgás** az egészséges életstílus alapvető eleme, és életfontosságú minden egyes ember egészsége szempontjából. Általában a fiatalabb és a középkorú generáció fizikai aktivitást használ a **prevenció** elemeinek a gyakorlására, mint pl. a kardiovaszkuláris és légzőszervi

szükségeiről, ismerje egy ügyfél-terapeuta partnerség jótéteményeit, és az ahhoz történő hozzáférés szükségességét. Legyenek megfizethető szolgáltatások és tegyék lehetővé az alkalmazkodást ahhoz a befoglaló környezethez, amiben élünk (1995-ös tv.).

betegségek megelőzésére, míg az idősek a **gyógyítás** elemeit választják. Fiatal korban kell a test legfontosabb funkcióit fejleszteni, majd idős korban megfelelő szinten tartani.

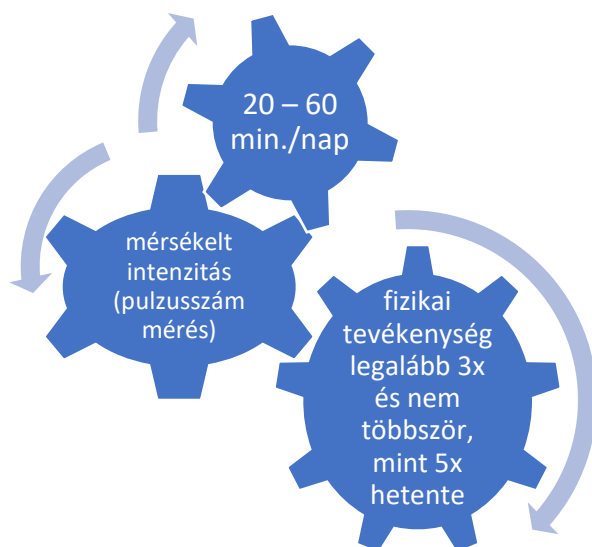
A fizikai aktivitás előnyei az idősek számára:	
FIZIOLÓGIAI ELŐNYÖK	<ul style="list-style-type: none"> • Jótékony hatás a vércukorszintre • Jobb alvás • Az aerob kapacitás javítása • Javulás az izomtömegben és az ízület mozgékonyágában • Egyensúly fenntartása • A cukorbetegség tüneteinek javítása nem inzulinfüggő betegeknél • Pozitív hatások a véralvadásra • Jobb emésztés • Könnyebb testtömeg kontroll • Jobb zsír-anyagcsere • Csökkent koleszterin • Az elesések következtében előforduló elesések és sérülések kockázatának csökkentése • Kardiovaszkuláris betegség, sztrók, magas vérnyomás, 2. típusú diabetes, osteoporosis, vastagbélrák és emlőrák kifejlődési kockázatának csökkentése
TÁRSADALMI ELŐNYÖK	<ul style="list-style-type: none"> • A magányosság csökkentése • Stabil szerep a társadalomban • Kapcsolatok kialakításának és fenntartásának elősegítése
PSZICHOLÓGIAI ELŐNYÖK	<ul style="list-style-type: none"> • Jobb mentális állapot • Fokozott relaxáció • Kevesebb stressz • Csökkent aggodalmaskodás • Kiseb depresszió • Jobb kognitív képességek • Jobb tanulási képességek
SZEMÉLYES INDOKOK	<ul style="list-style-type: none"> • Az egészség fenntartása és javítása • Gyönyörű testalkat fenntartása • Az eredmény érzésének megtapasztalása

- A szabadidő eltöltésének egy módja
- Függetlenségben öregedni: a függetlenség, az intimitás és az önbecsülés fenntartása

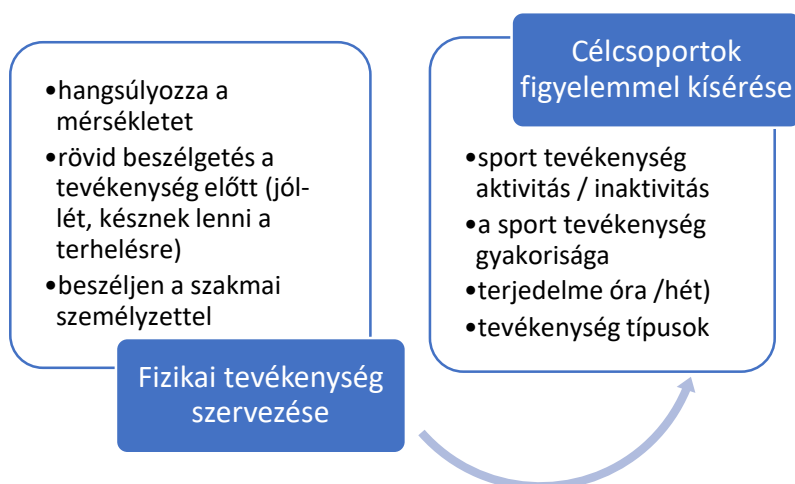
Különösen fontos a rendszeres fizikai tevékenység, ami lehetővé teszi az idősök mozgóképességének fenntartását, mivel az utóbbi a fizikai és mentális funkciók fenntartásának egyik legfontosabb feltétele. Mindenesetre, az öregedés minősége nagymértékben függ attól az életstílustól, amelyet az egyén korai életkorától kezdődően folytatott. Ez nemcsak a testi egészség megőrzéséről, hanem a fizikai funkciók megőrzéséről is szól (Poredoš, 2004).

Az orvostudomány és a fizikai tevékenységek szakértői megegyeznek abban, hogy a **kiegyensúlyozott és mérsékelt fizikai tevékenység** alapvető fontosságú minden célcsoport számára.

- ➔ A 65 év fölötti személyek legyenek különösen óvatosak, amikor tornáznak.
- ➔ A 70, 80 vagy 90 éven túli idősekre az az íratlan szabály vonatkozik: „Csináld legjobb tudásod szerint, de ne túl sokat!”. Az emberi testnek munkára és mozgásra van szüksége, de nem szabad maximum kapacitásig gyakorolnia.



A test túlzott edzése és megerőltetése károsodást okozhat a test különböző részeinek vagy a testi funkcióknak. Ez ily módon minden korcsoportra hatással lehet, és sokszor megtörténik, hogy gyerekek, különösen, amikor a test még növésben van és fejlődik, olyan, egész életükre kiható sérüléseket kapnak, mint pl. kevésbé mozgóképesé válnak, és következésképpen hanyagolják a fizikai tevékenységeket életük középső fázisában.



➔ A test túlzott terhelése akár az immunrendszer meggyengüléséhez is vezethet, ezért fontos, hogy mindenki megtalálja a maga „biztonságos zóná”-ját, ahol nincsenek szélsőségek.

7.2 Az idősök fizikai tevékenységei számokban

Összességében nézve, az **EU polgárok fizikai tevékenysége évről évre nő**. Az aktivitás szintje általában alacsony, és az országok között jelentősek a különbségek. Az utóbbi évek kutatásai megállapították, hogy tíz európaiból négyen soha nem végeznek semmilyen fizikai tevékenységet a szabadidejükben, miközben kimutatták, hogy a fizikai aktivitás Európában és a tagállamaiban **a földrajzi és a szociális rétegződéstől függ**. A legkevésbé aktív csoportok:

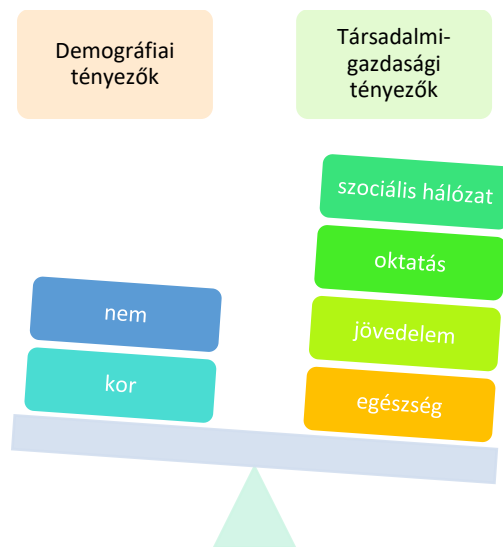
- Dél-Kelet-Európában,
- a nők,
- az idősök,
- a kevésbé iskolázott emberek,
- a vidéki területeken élő emberek.

A kutatás szerzői rámutatnak, hogy az eredmények egész Európára, és nem az országok közötti különbségeket befolyásoló tényezőkre vonatkoznak. Valóban, a társadalmi és kulturális különbségek az országok között nagyon fontosak a nemzeti programok összeállításában a polgárok fizikai aktivitásának elősegítésére és a legkevésbé aktív csoportok számára célzott intézkedések kialakítására. (Van Tuyckom and Scheerder, 2010: 8).

Szlovéniában, a Sporttudományi kar több mint három évtizede figyelemmel kíséri a szlovénok sport- és rekreációs tevékenységeit. Két adat különösen érdekes: 25 évvel ezelőtt 25 éves kor volt az a küszöbérték, ami után az aktív emberek száma drámai módon zuhant, miközben ma ez az érték 65-70 éves kor között mozog. A második adat azt mutatja, hogy a felnőttek (18 éves kor fölött) között a népszerű sportágak több mint tíz éve ugyanazok: gyaloglás, úszás, síelés, kerékpározás, túrázás.

A projekt keretén belül végzett Meža Valley-i felmérés hasonló eredményeket mutatott: az első helyen áll a gyaloglás, meggyőző részesedéssel (61%); a második helyen befutó a kertészkedés, parkosítás (42%), ezt követi a kerékpározás (32%), az aerobik (31%), a tánc, úszás, síelés, és még különlegesebb formák, mint pl. halászat és tenisz.¹⁴

A fizikai aktivitást befolyásoló tényezők:



Ha stratégiákat és programokat akarunk kialakítani, érdekes megismerni **annak a kutatásnak a megállapításait, amelyiket az egyes társadalmi csoportok aktivitásáról és inaktivitásáról készítették**. A következtetések hasonlítanak a mieinkhez:

- Azt állítják, hogy a nők inkább aktívak, amikor sétálásról, kertészkedésről és más könnyebb feladatok elvégzéséről van szó, mint a férfiak, viszont ha sportokról és nehezebb feladatokról van szó, akkor ez fordított: nagyobb aktivitást mutatnak a férfiak, mint a nők.

¹⁴ A felmérést, melyet idősebb emberek fizikai aktivitásának elemzésére terveztek, 70 férfival és nővel végezték, akik mind 45 év fölött voltak. 53 nő (76%) és 17 férfi (24%) vett részt. Az összes résztvevőnek több, mint a fele (40 ember) 65 év fölött volt. 11 résztvevő tartozott a 45 és 49 év közötti csoporthoz, 9 a 60 és 64 év közötti csoporthoz, és 8 az 55 és 59 év közötti csoporthoz. Csak egyetlen résztvevő tartozott az 50-54 év közötti csoporthoz.

- Érdekes, hogy minél iskolázottabb valaki, annál kevésbé foglalkozik mérsékelt fizikai tevékenységgel, viszont az iskolázottságnak nincs statisztikailag jelentős hatása arra, hogy sportol-e valaki. Ebből arra a következtetésre juthatunk, hogy az iskolázottabb idősök a mérsékelt fizikai tevékenységet más tevékenységi formákkal helyettesítik, talán társas vagy oktatási tevékenységekkel.
- Ugyanez vonatkozik a rendszeres jövedelemmel rendelkezőkre, akik a fizikai tevékenységet szintén más tevékenységi formákkal helyettesíthetik. Az, hogy foglalkozik-e az ember könnyebb fizikai tevékenységgel, statisztikailag nem függ attól, hogy alkalmazott vagy nyugdíjas, illetve hogy vidéki vagy városi. Annak viszont nagyobb a valószínűsége, hogy egy alkalmazott nem vesz részt strapásabb munkában vagy sportokban, míg egy nyugdíjas szívesen részt vesz bennük. Ugyanezt tapasztaljuk, amikor egy városiakot hasonlítunk össze egy vidéken élő emberrel.
- Általánosságban véve, az utóbbi években, növekedés tapasztalható a sportok és a rekreációs tevékenységek területén, mind a sportokban aktív lakosság aránya, mind a fizikai tevékenységek rendszeressége vagy gyakorisága vonatkozásában. A növekedés főleg a külföldről begyűrűző különböző trendeknek köszönhető, melynek következtében jelenleg az irányított testgyakorlás a legnépszerűbb az idősök körében.

8. Még semmiről sem késtünk le!

8.1 Hogyan kezdjük bele?

Nem a lépcsőre kell nézned. Csak lépj rá az első lépcsőfokra!
(M. L. King)



Sokat írtak már a fizikai aktivitás előnyös hatásairól és a testmozgás fontosságáról. Bárki a saját szemével is láthatja, hogy a fizikailag aktívak elégedettebbek. Azok, akik a mindennapi életritmusukba bevezettek egy rendszeres fizikai tevékenységet, általában egészségesebbek (egyszerű kísérlet – kövesse nyomon a megfázások számát az év során ismerősei között azoknál, akik fizikailag aktívak és azoknál, akik nem) és csinosabbak (a szépség ugyan szubjektív, ám egy egészséges lélek egy egészséges testben olyan erősen sugárzik át, hogy senki sem tudja tagadni vagy nem észrevenni).

Sokan nehéznek érzik a kimozdulást a komfort zónából és az első lépés megtételét, még akkor is, ha nincsenek jól, még akkor is, ha tudják, hogy valami hiányzik. Sőt, még akkor is, ha valamikor sokkal jobban érezték magukat, miután megszabadultak a felgyülemlett mérgektől és stressz hormonoktól, amikor sokkal rugalmasabbak voltak és erősek, és tele voltak energiával ... Majd elkezdjük holnap, a jövő héten, újévkor – mindezek régi, agyonhasznált kifogások, hogy újakat kereshessünk megint –, ma nem jól érzem magam, túl sok tennivalóm van ezen a héten, várnom kell, hogy a bolygók a megfelelő együttállásba kerüljenek ...

Akkor hogyan múltuk felül önmagunkat, és kezdjük bele egy olyan tevékenységbe, amiről tudjuk, hogy rengeteg pozitív hatása lesz? Ezek a hatások egyenes arányban fognak nőni azzal, amennyi időt és energiát belefektetünk, de még egy *kis* energia beletételével is eredményeket fogunk elérni. Csak le kell csendesítenünk és elfojtanunk a hátsó gondolatokat, amelyeket saját lustaságunk hoz létre!

→ Valamikor bele kell kezdenie. Kis lépésekkel.



Van ötlete? Írja le!

- Lehet, hogy összebeszélhet egy barátjával vagy egy ismerősével, aki szintén ilyen változásokat szeretne a napi rutinjában.
- Lehet, hogy itt az ideje, hogy kibővítse szociális körét, új beszélgetéseket éljen meg és friss ötleteket halljon? Csoportos edzéseken találhat egy rokonlelket vagy akár egy egész vidám társaságot, amelyik pozitív erővel látja el, hogy minden akadályt le tudjon győzni.



- El tud menni a kiválasztott edzésre vagy a parkba, az uszodába, a tornaterembe. Ha már ott van, igazán nincs értelme sarkon fordulni a gyakorlás elkezdése előtt, igaz?
- Vegyen olyan sportfelszerelést, amitől nagyszerűen érzi magát. Végigsétál a városi promenádon – ez elehet az első lépés.
- Ha imádja a kis kütyüket, vehet nagyon olcsó és okos kis készülékeket, hogy nyomon kövesse fizikai aktivitását, a fizikai folyamatot, alvásminőségét. Kínálnak zenei kíséretet vagy csak egy kis biztonságérzetet, amivel egyetlen gombnyomásra beindul egy vészjelző. Van néhány applikáció, amelyik majdnem mindent megcsinál Önnek, csak a teste kell hozzá!
- Választhatjuk azt, hogy más megvilágításban nézünk kifogásainkra, helyzetünkre ebben az oly nagyon szeretett világban. Csak hálásak lehetünk mindazért a sok jóért, amit kapunk, és igazán bolondok vagyunk, ha ezeket teljes mértékben nem használjuk ki.
- Hát igen, megtette már az elmozdulást a kanapéről a természetbe?

➔ Fedezze fel a területén rendelkezésre álló programok palettáját!

Először is fontolja meg, milyen fizikai tevékenységi forma vonzó Önnek hosszú távon (vagy régi tapasztalatokra támaszkodva), és mi áll rendelkezésre a területén. Ha Ön (vagy szerettei közül valaki) ügyes az Interneten, könnyen fognak információt találni arról, hogy milyen sport klubok, nemzedékek közötti központok, ápolási otthonok (van értelme megnézni, mit tudnak ajánlani a külső látogatóknak) és idősekért működő nem kormányzati szervezet működik a területükön, a településükön, a szélesebb környezetükben, és mi van elérhető közelségben. Mehet kerékpárral vagy városi busszal? A taxi belefér a pénzügyi lehetőségeibe? Sok önkormányzat ingyenes közlekedést vezet be az idősek számára elektromos autókkal stb.



A legkönnyebb választási lehetőség a gyaloglás, mivel ehhez semmi más nem kell, csak idő.
De a sokféleség az élet sava-borsa, és miért ne élvezze ki, amikor minden íz a rendelkezésére áll?

8.2 Mit fontos tudni, amikor fizikai tevékenységet választ az idősök számára



Ha sikerül az öregedést nem hanyatló testnek tekinteni, hanem a lélek szüretelési idejének, akkor meg fogjuk tanulni, hogy az öregedés lehet a nagy erő, a becsületesség és az önbizalom ideje. (John O'Donohue)

- ➔ Mielőtt határozottan eldöntené, hogy miként teljesüljön szíve vágya - hogy ugorjon vagy síeljen, búvárkodjon vagy sziklát mászon – előtte gondolkozzon racionálisan és pragmatikusan a fizikai állóképességéről és egészségéről.
- ➔ Ha kórisméjében szerepel személyes sérülés, krónikus betegség vagy egészségi állapot (pl. műtét utáni) vagy gyógyszert szed, az az Ön felelőssége, hogy konzultáljon házi orvosával, hogy milyen fizikai tevékenységfajta megfelelő Önnek, a kézikönyv előző szakaszaiban olvasott utasítások, tények és vélemények ellenére.

Egy olyan szenior csoportban, ahol fizikai és rekreációs tevékenységet vezetünk, a célcsoport **általános és személyes jellemzőit** állandóan figyelembe kell venni.

- ➔ Az idősök sok mindenben különböznek az állóképesség tekintetében, ugyanúgy, mint más korcsoportok.

Tévedés azt gondolni, hogy az idősök kevésbé gyorsak, kevésbé ruganyosak és kevésbé fittek. Ezért életbevágó a megfelelő fizikai tevékenység kiválasztása, és ezért más és más a különböző csoportoknál. Amikor fizikai tevékenységet írunk föl, meg kell fontolnunk a **tevékenység fajtáját, gyakoriságát, időtartamát és intenzitását**. Miközben így teszünk, biztosítani kívánjuk a sokféleséget és a napi rendszerességű tevékenységeket.

Nagyon fontos, hogy vigyázva tervezzük meg a gyakorlatok **gyakoriságát**, mivel szükség van az egyensúly megtartására. A legjobb eredmények elérése érdekében hetente **két-három edzésre van szükség**. Azok az idősök, akik jobb fizikai kondícióban vannak, és akiknek

nincsenek betegségekre utaló tünetei, hetente gyakrabban is edzhetnek negatív következmények nélkül is. A testi és lelki haszon elérésének kulcsa a rendszeres testgyakorlás.



A legtöbb testedző program **időtartama** idősök számára 45 és 60 perc között van. Javasolt ezt az időt 15-20 perces nyújtásra, 20-30 perces aerob tevékenységre és 10-15 perces lehülésre felosztani. Jelentős eltérések vannak a szakirodalomban az időtartamra

vonatkozóan, de a legtöbb szerző azt állítja, hogy az aerob résznek legalább 20 percig kell tartania az optimális kardiovaszkuláris hatás elérése érdekében.

Az **intenzitásra** vonatkozóan van egy közkeletű félreértelmezés, miszerint a jó fiziológiai hatás eléréséhez nagy intenzitású gyakorlatokra van szükség. Ezek a tévhitek nem megfelelő hozzáállást tartanak fenn a gyakorlatok vonatkozásában, ami azt eredményezi, hogy sok szenior kerül a hasznos és élvezetes fizikai erőfeszítést. Az 1970-es és 1980-as években volt egy olyan hibás nézet, hogy csak az intenzív testedzés hasznos. Ezek a fizikai fitness edzés modelljei voltak.

➔ A modern ajánlások **mérsékelt fizikai aktivitáson** alapuló, kombinált fizikai tevékenység modellek mellett törnek lándzsát. Az időseket először bátorítani kell, hogy fizikai tevékenység mellett kötelezzék el magukat, mielőtt nagy intenzitású tevékenységbe fognának, és azután folyamatosan kell emelni az intenzitás-szintjüket.

Ha bátorítani akarjuk az időseket, hogy az élet aktív és rekreációs sport formáival foglalkozzanak, fontos, hogy **nagy figyelmet fordítsunk az öregedés tüneteire**. Az öregedés vágyai vagy az öregedéstől való félelem miatt az emberek elrejtik tényleges testi és lelki

képességeiket. A későbbiekben ők sokkal jobban ki lesznek téve különböző sérüléseknek, amikor életveszéllyel járó tevékenységet folytatnak.



A mozgáshiány miatti **hanyatlás** olyan lassan jelenik meg, hogy a legtöbben észre sem veszik, csak amikor már túl késő. Egy idő után az emberek többlet súlyt szednek magukra, a hájréteg egyre vastagabbá válik, és az izomtömeg csökken. Kevés ember érti meg, hogy életük második felében egy kicsivel könnyebbekké kell válniuk,

de semmi esetre sem nehezebbé, mint korábban. Bár az öregedés elkerülhetetlen biofiziológiai folyamat, ami az ember DNS-ben van meghatározva, azért bizonyos mértékig lelassítható a fiziológiai funkciók hanyatlása (valószínűleg a pszichológiaiak is). Gyakorolni lehet ennek a hanyatlásnak a szabályozását, és ezt illetően a sportolás és a rekreációs tevékenységek fontos visszatartó és kompenzáló szerepet játszanak.

A következők tartoznak a fizikai képességekben bekövetkező hanyatlás formájában megmutatkozó öregedés leggyakoribb tüneteinek közé:

IZOMVESZTÉS ÉS SZARKOPÉNIA

- A **szarkopénia** az, amikor egyszerre jelentkezik degeneratív izomtömeg-, izomerő- és cselekvőképesség vesztes.
- A helytelen étkezési szokások is hozzájárulnak a rossz izomtömeg érték kialakulásához, amikor egy személy inaktív.
- Izomtömeg-vesztés tüneteitől szenvedő emberekkel óvatossá kell lenni, mert gyengébb az izomerejük és súlyosan megromlott a mozgóképességük.
- Az izomtömeg 30 éves korig nő, és a következő 30 év során akár 15%-kal is csökkenhet; 65 éves kor után az éves izomvesztés 3% szokott lenni.
- Többek között, a következő kockázatok fordulhatnak elő: fizikai károsodás, csökkent teljesítmény a napi tevékenységek elvégzésénél, elesések, csontrepedezés, különböző mozgászavarok, gyengeség.

CSONTTÖMEG VESZTÉS: OSTEOPENIA

- Az osteopenia a csont ásványi anyag sűrűségének csökkent értéke, amikor még nem eléggé alacsony ahhoz, hogy osteoporosis-nak lehessen nevezni.

ÉS
OSTEOPOROSIS
(Csontritkulás)

- Az osteoporosis egy szisztémás csontrendszeri betegség, ami csökkent csont ásványi anyag sűrűséget és rossz csontszövet szerkezetet eredményez.
- Az 50 év feletti nők 25%-ának és 80 éves kor felett minden hatodik férfinak csontritkulása van.
- A csontritkulás törékennyé teszi a csontot; ezért gyakran úgy hívják: „a néma betegség”, mivel tünetek nélkül jelenik meg és halad előre.
- Törést okozhatnak kisebb ütődések, elesések vagy normál igénybevétel, mint pl. hajlítás vagy emelés; egyes törések gyógyulása hosszú ideig tart, és teljesen megakadályozza az időseket abban, hogy mozogni tudjanak, de a legveszélyesebb a csípőtáji törés, ami jelentős mértékben ronthatja az idősök életminőségét → a becslések szerint az emberek kb. 80%-a a csípőtáji törés 6 hónapos rehabilitációja után sem képes még járni, mivel ez egy kimerítő, próbára tevő és időigényes folyamat.
- **Kockázati tényezők:** a női nem, kor, múltbeli csonttörések, gének vagy örökölhetőség.
- Képtelenség az egyensúly megtartására, izomgyengeség, hányinger, álmoság, szédülés és egyes gyógyszerek is törési kockázatot jelentenek – ajánlott kerülni a fizikai inaktivitást, krónikus alkoholizmust és a dohányzást, és fontos a helyes táplálkozás.
- A csontritkulás **megelőzését** már korán el kell kezdeni, még gyermek- és kamaszkorban → hogy az étellel elegendő mennyiségű kalciumhoz és D vitaminhoz jusson a szervezet, és a legjobb ásványi anyag sűrűséget építse fel a csont (legalább 30 éves kor előtt) megfelelő fizikai aktivitással.

AZ EGYENSÚLY
MEGROMLÁSA
ÖREG KORBAN

- Az **egyensúly** a mozgás és az érzékszervi képességek komplex integrációja: ez a képesség az egyensúly fenntartására szolgál a test súlypontjának szabályozásával egy adott alátámasztási felületen.

- Statikus és dinamikus egyensúlyra osztják: **statikus egyensúly** a test kontrollálásának képessége, amikor a test súlypontja az alátámasztási felületen belül marad (pl. amikor az ember felegyenesedve áll); **dinamikus egyensúly** az a képesség, ahogyan a testhelyzet változásokra a test reagál, amikor a test súlypontja az alátámasztási felületen kívülre kerül, azaz, egy személynek az a képessége, hogy stabil testhelyzetet tartson fenn különböző mozgási feladatok vagy mozgásszervi mozgások közben; ilyenek pl. a járás, lépcsőzés, különböző akadályok kikerülése stb.
- A károsodott egyensúly szimptomáit mutató embereket a továbbiakban védeni kell az eleséstől.
- Világszerte, a 65 év fölöttiek kb. 28-35%-a évente legalább egyszer túlságosan is megérez egy elesést; ezek fele legalább még egyszer ugyanabban az évben elesik.

→ Az izomtömeg vesztes és a csonttrikulás tüneteitől szenvedő személyek komolyan megsérülhetnek rekreációs és sport vagy napi tevékenységekben.

Több, mint 70%-a azoknak, akik elesetek, olyan akut sérülésre tett szert, amelyik szakorvosi kezelést igényel. Ezek közé a sérülések közé tartoznak a csonttörések, a traumák, a ficamok stb. Öreg korban már a rehabilitáció nagyon nehéz.

Megromlott egyensúly

A megromlott egyensúly kockázati tényezői közé sorolja az Egészségügyi Világszervezet a kort, az egészséggel és minden korrall kapcsolatos változást, mint például a megromlott látást és egyensúlyérzékelési funkciót, fizikai képességet, az izom- és vázrendszeri és kardiovaszkuláris egészséget, valamint az újra eleséstől való félelmet, ha már megtapasztalta ezt valaki.

→ Különösen fontos, hogy egy személy ne kontroll nélkül legyen kitéve olyan további veszélyeknek, mint pl. a létrára mászás vagy egy billegő széken való állás.



A WHO fizikai aktivitást és testgyakorlást ajánl az egyensúly javítása, fejlesztése vagy fenntartása és az elesések számának csökkentése érdekében, valamint az elegendő fehérjét, kalciumot, vitaminokat és vizet tartalmazó szakszerű és megfelelő étrend kialakítása érdekében. Ezek mellett javasolja gyógyszerek szedését,

ha az orvos felírja. A jó egyensúlyhoz az is szükséges, hogy megfelelő lábbelit használjunk, ami azt jelenti, hogy tartózkodjunk a magas sarkú cipőktől, a zokniban, kemény talpú cipőben vagy papucsban stb. való járástól. Tanácsos az elesések megelőzése érdekében átrendezni a teret, pl., hogy ne legyenek szőnyegek, kisebb akadályok vagy akár szanaszét futó elektromos hosszabbítók és kábelek keresztül-kasul a szobában.

9. Az idősök között legnépszerűbb mozgás-tevékenységek áttekintése

9.1 Aerob gyakorlatok

Csak akkor fogunk harmóniába kerülni a testünkkel, ha valóban szeretjük és tiszteljük. Nem vagyunk képesek jól szót váltani az ellenséggel. (Dr. Harriet Lerner)



Az aerob testgyakorlás egy fizikai tevékenység, és azt az erőfeszítési szintet mutatja, amit egy hosszú, folyamatos időtartamon keresztül kifejtünk és egy bizonyos tevékenység során, megszakítás nélkül, ill. anélkül, hogy jelentősen csökkentenénk az intenzitást. Az energiaforrást az aerob testgyakorláshoz és az erőfeszítéshez elfogyasztjuk, miközben oxigént fogyasztunk. Ilyen fizikai tevékenységekkel a szívizmot erősítjük, nő a pulzusszám, a pulzus nyugalmi állapotban és az erő kifejtés alatt csökken, a keringő vér térfogata megnő, a vér átfolyik a vénákon, és fejlődnek az izmok, és a pihenés alatt a vérnyomás szintje is csökken.

Aerob tevékenységen keresztül ki lehet fejleszteni és fent lehet tartani egy egészséges kardiovaszkuláris rendszert és a légúti szerkezetet, melyek alapján véve egy ember funkcionális képességeit jelentik. Az aerob mozgási tevékenységnek pozitív hatása van az egész test összetételére, mivel kimutatták, hogy csökkenti a testzsírt. Azt is bizonyították, hogy jótékony hatással van az anyagcserére, mivel megfelelő vércukorszintet tart fenn. A testzsírt elsődlegesen az izmok üzemanyagaként használjuk, és az intenzívebb aerob testmozgásnak pozitív hatása van a csont ásványi anyag sűrűségére.

Az idősök egészségének elősegítése és fenntartása érdekében javasolt:

- ➔ Aerob tevékenység mérsékelt intenzitással legalább **30 percig, hetente ötször** vagy
- ➔ Intenzív aerob tevékenység legalább **20 perc, hetente háromszor.**

Lehet kombinálni is a mérsékelt és intenzív aerob tevékenységeket. Miközben ezt tesszük, gondoskodjunk arról, hogy az emberek figyelembe veszik állóképességüket, hogy a képességeiknek megfelelően legyenek aktívak. Nem mindenki fitt fizikailag, tehát a mérsékelt aerob tevékenység jelentheti az egyik ember számára a lassú sétát és távgyaloglást vagy akár joggingot mások számára.

9.1.1 Gyaloglás

A legrendszeresebb testmozgás a gyaloglás, és az esetek többségében, az idősök között ez a legnépszerűbb fizikai tevékenység.

Rendszeres, megfelelő és biztonságos fizikai tevékenység az idősöknél a legfontosabb, tehát **legalább fél óra mérsékelt intenzív fizikai tevékenység mindennap** ajánlott a 65 éven

fölöttieknek. Összehasonlítva a fiatalabb korcsoportokkal, a 65 év fölöttiek a leggyakrabban a mérsékelt intenzitású fizikai tevékenységekben érzik jól magukat.



→ **Mérsékelt aktivitás** az, amikor a pulzus egy kissé megemelkedik, alig lélegzünk, de még normálisan tudunk beszélni a tevékenység alatt.



*Az idősebb emberek számára a gyaloglás egyik legnépszerűbb formája a **Nordic walking**, ami megtartja a természetes járásmintát azáltal, hogy aktívan használja a megfelelő sétabotokat. Különböző célokra is használható – rekreáció, edzés, rehabilitáció vagy terápia formájaként. Egész évben használható, és a legtöbb senior számára hozzáférhető. Majdnem az egész testet belevonja a mozgásba, így erősíti a szívet és a véredényeket, a légúti szerveket és az izmokat. A Nordic walking hatékonyan javítja az összes ízület és a gerinc mozgékonyágát, nagyobb a kalória-fogyasztás, valamint segít egy kiegyensúlyozottabb testtartást felvenni és megszünteti a fájdalmat (nyak, váll és hát), csökkenti a fáradtság érzetét, a stresszt, valamint javítja a teljes körű jóllétet.*

Mivel az idősebb emberek között a gyaloglás a legnépszerűbb fizikai tevékenység forma, és más korcsoportoknak is ajánlott, a leginkább használt gyakorlási formák a következők.

Helyben járás, lazán mozgatva a kezeket – egy olyan gyakorlat, amelyet beltéren is lehet használni. A tevékenységet végző személy anélkül lépeget, hogy közben előre haladna, legjobb tudása szerint felemelve a sarkát a talajról. Miközben így tesz, gondoskodnunk kell róla, hogy ne túl keményen üsse a sarkát a talajhoz, hanem finoman érintse a talajhoz. A karok legyenek lazák, könyökben enyhén behajlítva, és ritmikusan himbáljuk a test körül. A kezeket szimmetrikusan lendítsük (kar átlósan, a láb előre). A gyakorlatot



puhább tornaszőnyegen is végezhetjük a nagyobb komfortérzet és a csökkent sérülési kockázat kedvéért.

Gyaloglás és vele egyidejűleg a karok kinyújtása különböző irányokba.

A gyakorló elkezdi előre mozogni, ugyanakkor különböző irányokba kinyújtja a karjait (karok előre, karok fel, karok hátra, karok oldalt). Legyen óvatos, hogy az adott személy járás közben ne üsse hozzá a talajhoz túl erősen a sarkát. Hasonlóan az előző gyakorlathoz, az aszimmetrikus mozgás és a megromlott egyensúly potenciális problémáját figyelembe kell venni.

A **járás laza karmozdulatokkal és fejfördítással** azok számára nagyon ajánlott, akik nyak- és/vagy vállfájdalomtól szenvednek. Ebben a gyakorlatban különösen oda kell figyelni a puha léptekre, mert a fej elfordítása az egyensúly elvesztéséhez vezethet. Amikor a személy biztonságban érzi magát, járás közben lassan elkezdheti balra-jobbra elfordítani a fejét. Több gyakorlás után, növelhetjük a fejfördítések számát, majd később megváltoztathatjuk a gyakorlat intenzitását (ritmusát) is.



Amikor a **lábujjhegyen járás felfelé mutató kezekkel** elnevezésű gyakorlatot végezzük, a gyakorlatot végző a lábujjain áll, felfelé nyújtja a kezeit, miközben előre néz. Lábujjon elkezdi előre felé menni. Járás közben megszorítja a hasfal izmait és a fenekét, hogy jobb legyen az egyensúlya. Könnyebb vizualizáció kedvéért, a gyakorlatot végzőt utasíthatja arra is, hogy almát szedjen a fáról. A szemei mindig előre nézzenek. Ezzel a gyakorlattal gyakran együtt jár az a probléma, hogy a vállizületek nem



elégé mozgóképesek, és az egyensúly is megromlott már, tehát vigyázni kell, nehogy elessen.

Az **oldal irányba menésnek** két módja van. A kézikönyvekben a sasszézva és a keresztezett lépésekkel járást említik. Az előző módon a gyakorlatot végző úgy kezd el oldal irányba lépkedni, hogy közben nem keresztelje a lábait. A kívül levő lábával oldalra lép, majd hozzá lép a belül levő lábával, és így halad. A második gyakorlatban a gyakorlatot végző úgy kezd el oldal irányba lépkedni, hogy a lábai keresztelik egymást, pl. egyszer elől, majd hátul.

Olyan idősebb embereknél, akik jobb fizikai állapotban vannak, és akiknek nincs mozgásszervi problémájuk, ajánlott **hátra- és előre körzést végző karokkal** járni. Járás közben a gyakorlatot végző kontrollált módon, lassan előre, hátra köröz kinyújtott karjaival. Ebben a gyakorlatban a mozgás valóban nehéz lehet az idősebb emberek számára, mert egyensúlyvesztés érzetét kelti. Ezért a gyakorlatot csak vitális és sérülésmentes személyekkel szabad elvégeztetni, és az egész folyamatot szakember vagy oktató irányítsa.

9.1.2 Guggolások

A guggolás olyan gyakorlat, amelyet a szakirodalom egyik része a gyaloglásnál említ, míg a szakirodalom másik része különálló gyakorlatként ír le.

- ➔ A guggolás egy intenzívebb gyakorlat, amit olyan emberek végezhetnek, akiknek nincs fizikai korlátjuk, különösen a térdükben.
- ➔ A guggolások helyes végzéséhez viszonylag sok fizikai erőre van szükség, és figyelni kell a lecsökkent egyensúlyra.

A gyakorlatot végző maximum 90°-os szögben hajlítja meg a térdét és a csípőjét. A sarkak mindvégig maradjanak a talajon. Majd lassan visszaemelkedik a kiinduló állásba.

Idősebb emberek számára ajánlott, hogy a guggolást először támasztékkal kezdjék el gyakorolni. Miközben ezt csinálják, megbizonyosodunk róla, hogy a térdek a lábfejek irányába mozdulnak el, és a hát mindig egyenes.



A szeniorok számára ajánlott megpróbálni 5 guggolást megcsinálni, de semmi esetre se többet, mint 10-et.

- ➔ A guggolási gyakorlatok segítenek a hátfájáson és más krónikus fájdalomon. A törzsmerevítők kulcsfontosságú szerepet játszanak ebben a folyamatban, amit nagymértékben megerősítenek
- ➔ olyan izomtónus javító gyakorlatok, mint pl. a guggolások.

A mozdulat elviselhetetlen könnyedsége néha csak a mozdulat elviselhetetlensége. Néha fájdalmas térd problémák miatt felkelni. A Feldenkrais módszer, egy informált mozgás, sok ember számára nyitja meg a könnyedebb mozgás világát. Kattintson [ide](#).

Néhány osteoarthritisben szenvedő idősebb betegre összpontosító felmérés kimutatott csökkent térdfájdalmat, jobb egyensúlyt és gyorsabb járást. Csökkent az arthritis-szel járó gyulladás is. Gyakori félreértés, hogy a guggolás károsodást okoz a térdben és a gerincben. Ennek ellenére, óvatosságra mindig szükség van, és ezért tanácsos egészségügyi szakemberrel konzultálni.

Ha a guggolást jól csináljuk, a **flexorizmok** aktiválódnak, ami jobb stabilitást ad. Ha mélyebbre guggolunk, aktiválódnak a **farfóák izmai** és a **hátfeszítő izmok**. Ez javítja a **gerinc stabilitását**, különösen, amikor terheléses guggolást csinálunk.

Az idősebb embereknek **támasztékot** nyújthat a személyzet vagy egy olyan szék, ahol az ülés olyan magasan van, hogy a térdet a megfelelő szögben lehet behajlítani. Sok guggolást végző ember nem megfelelően lélegzik. Akkor kell belélegezni, amikor leguggolunk, és kilélegezni, amikor visszatérünk a kiinduló helyzetbe. A gyakorlat végzése nagyon hasznos a farfóáknak, a csípőnek és a combnak, de idővel unalmassá válik. Változatosabbá lehet tenni, ha labdával, tornaszalaggal vagy egy nagy labdát a falhoz támaszkodva vagy a lábat kinyújtva változtatjuk.

9.1.3 Futás

A futás erősíti az izmokat és az állóképességet, az életerőt, és zsírt éget. Alapjában véve, a futás egy olyan **sport, amelyet idős korunkig jócskán gyakorolhatunk.**

A kutatási eredmények azt mutatják, hogy az emberek a legjobb futási eredményeket 20 és 35 éves koruk között érik el. Egészen magas szintet fönt lehet tartani 45-50 éves korig. Néha az 50. életév betöltése után felgyorsul az öregedési folyamat, ami azután a 70-75 éves kor betöltése után még gyorsabbá válik. Átlagosan, a futási állóképesség mértéke évente kb. 1%-kal csökken.

- ➔ **Az évek során csökken az izomerő, csökken a rugalmas szövetek ruganyossága, és több pihenésre van szükség a test helyreállításához.**
- ➔ **Az olyan idősebb emberek számára, akik már régen nem futottak vagy éppen megbetegedtek, ajánlott előre ellenőrizni az életerőt és az egészséget.**

Mindezek a jelenségek a testünkben, amik az öregedéssel párhuzamosan történnek, nem szolgáltatnak ténylegesen okot a futás abbahagyására. Éppen ellenkezőleg, a futással és más mindennapi mozgással lelassítjuk ezeket a természetes folyamatokat, hosszú időre megőrizzük a mozgás szabadságát, és jelentősen elősegítjük az egészségünket.

- ➔ **Az idősebb nem futóknak, akik könnyedén gyalognak, de fiatal koruk óta nem futottak, ajánlott a futás megpróbálása. Ha ezt teszik, természetesen, nagyon-nagyon fokozatosan haladjanak.**
- ➔ **Egy ilyen gyakorlat jellemzői legyenek a következők: könnyedség, magas aerob kapacitás, jó kondíció és állóképesség.**

Az idősebb emberek számára a **futótechnikák fokozatos bevezetése** is kombinálható közbeiktatott sétálási fázisokkal. **A séta és a futás összekapcsolása** jobb az érett éveikben járó emberek számára, mint a gyaloglás önmagában, a különböző – és mindenképp felett – nagyobb igénybevétel miatt, amit futás közben tapasztalunk. Ezek a nagyobb erőfeszítések, ha olyan módon tudjuk kezelni őket, hogy nem vezetnek túlterheltséghez, ami a sérülés és kimerültség oka, elősegítik a megelőzést és bizonyos mértékig még az izmok, inzalagok, csontok és a porcok további megerősítését is, miközben fenntartják a vesék, az agy és egy vitálisabb immunrendszer működését és egy egészséges testtömeg könnyebb kontrollját.

- ➔ **A futás még nagyon kis mennyiségben is hatással van az egészségünkre. Még akkor is, ha napi 5-10 percet fut lassan, vagy csak 1-szer vagy 2-szer fut hetente összességében 10 km-t, annak valószínűsége, hogy halálhoz vezető kardiovaszkuláris elégtelenség lépjen fel, akár 29-50%-kal csökkenhet.**

Idősek kísérleti csoportjaival végzett kutatás azt mutatja, hogy egy évnyi sétával kombinált futótechnikákba való bevezetés után, az idősek képesek 5 kilométert futni, egyesek akár 10 kilométert

is. Egy ilyen technika szükségszerűen **türelmet** kíván, mivel a megvalósítási időszak általában egész évre kiterjed.

➔ Adjon hozzá 10-15 másodperc futást minden sétához, és ha minden jól megy, ismétlje ezt meg 5-ször, 10-szer. Nem kell rohannia, még akkor sem, ha az ember nagyon jól érzi magát. A célunk az lehet, hogy fél év alatt elérjünk egy olyan készütségi szintet, hogy felváltva tudunk futni 1 percig és sétálni 1 percig egy 30 perces séta alatt. Ha így teszünk, más pozitív hatásait is tapasztalni fogjuk a futásnak – a jóllétet, emberek között leszünk és bevonnak minket a közösségi életbe.

A kor nem valós ok arra, hogy ne fussunk. Az viszont igaz, hogy néhány szenior azért nem fut, mert veszélyesnek tartja a futást. Azt mondhatnánk, hogy veszélyesebb valódi ok nélkül feladni a futást. Az utóbbi években egyre több olyan **társadalmi eseményt** szerveznek, amelyik különböző csoportokat bátorít a futásra (futó házastársak, futó társaságok, futás hármásban stb.) és kiemelkedően hasznos is a nemzedékek közötti szocializálódás formáihoz és az életen át tartó tanuláshoz.

A futás **költség** vonatkozásában is a fizikai aktivitás megfelelő formája lehet. Valójában bárhol futhatunk, és gyakorlatilag ehhez nincs más felszerelésre szükségünk, csak alkalmas lábbelire.

➔ Az idősek számára lényeges, hogy ellenőrizzék képességeiket az egyensúly, a koordináció, az erő és magának a tevékenységnek a felfogása terén.

9.1.4 Kerékpározás

A kerékpározás a szabadidő eltöltésének egyik vonzó módja, ezért különösen alkalmas az idős lakosság testedzésére. Az idősek számára a 20 km/h-val történő kerékpározás már elegendő mozgást jelent. Hatással van a jóllétükre és a pszichofizikai állóképességük javulására.



A **közlekedésbiztonság** a fő oka annak, hogy az idősek nem választják a kerékpározást. Ha nem érzik magukat képesnek, ne erőltessük bele őket ebbe a tevékenységbe, akkor próbáljon meg más gyakorlatokat bevezetni, ami kevesebb esési, sérülési kockázattal jár.

A kerékpározást nehezebb **kontrollálni**. Minden kerékpárt vezető személynek fenn kell tartania az egyensúlyt amellet, hogy figyeli a fáradtság és a stressz jeleit, és figyelemmel kíséri a többi úthasználót is. Az utóbbi években, a kerékpárutak hálózata folyamatosan bővül, ami biztonságosabb részvételt biztosít az idősek számára ebben a tevékenységben.

A kerékpározásnak **sok pozitív hatása van a testre és a pszichológiai állapotra**, és jótékony hatása van a krónikus betegségek megelőzésére és kezelésére. Továbbá, a kutatások azt mutatják, hogy pozitív hatása van a mentális kapacitásra, mivel a rendszeres kerékpározás javítja a koncentrációt, a gondolkodást, a teljesítményt, miközben növeli a munka termelékenységét, és véd a stressztől. Javul a

pszichofizikai állóképesség, és a rendszeres és megfelelően mért gyakorlat a testtömeg kezelésében is segít. Lehetővé teszi az önállóságot még idősebb korban is, javítja az életminőséget, és meghosszabbítja a várható élettartamot.

→ **Mérsékelt intenzív gyakorlat** javasolt a kezdők és a kockázatot viselők számára (pl., enyhén melegítsen be, és vegyen egy rövid levegőt), ahol fizikailag aktívak vagyunk legalább 3-szor, 5-ször hetente, legalább 30 percig.

A fizikai aktivitást **naponta felbonthatjuk több rövidebb szakaszra**, ahol egy-egy szakasz nem rövidebb 10 percnél. A tapasztalt és egészséges kerékpárosok 45-60 percet is kerékpározhatnak, nagyobb intenzitással (pl., mélyebb levegővétellel és izzadással) mindennap vagy minden másnap.

→ **A fizikai tevékenység azonban túl intenzív, ha nem tudunk normálisan beszélni, és legalább 5 szót egymás után, levegővétel nélkül elmondani, miközben kerékpározunk.**

Azok számára, akik pontosan ellenőrizni akarják, vagy akiknek ellenőrizniük kell a pulzusukat (pl. a rossz egészségi állapotban levő betegek), javasoljuk, hogy pulzusmérőt használjanak kerékpározás közben. A fizikailag inaktív kezdőknek, a rossz egészségi állapotban levőknek, a 40 év fölötti férfiaknak, és az 50 év fölötti nőknek ajánlott **felmérni az állóképességüket, mielőtt elkezdenének kerékpározni.**

→ **Azt ajánljuk, hogy vegyenek részt sok szlovén városban az egészségügyi központok által szervezett két kilométeres ingyenes gyaloglási tesztekben, tavasszal és ősszel egy egészségügyi tanácsadási program részeként. Jó ötlet állóképességének fejlődését félévente megmérni.**

A független életet élő idősök számára ajánlott **a városban biciklizni**. Ennek sok előnye van, mivel hatékony közlekedési eszközként is szolgálhat, amikor el kell intéznünk valamit, vagy **közlekedési eszközként használhatjuk**, amikor intézményekbe és otthonokba megyünk, mivel sok időt meg tudunk takarítani vele. Így, el tudjuk kerülni a dugót, miközben teszünk is valamit magunkért, és általában könnyebb leparkolni egy bringát, mint parkoló helyet találni egy gépjárműnek.

→ **Kerékpár használatával hozzájárul a környezetvédelemhez, csökkenti a karbonlábnyomot és a zajt a nagyvárosban.**

Azok az idősök, akik nem érzik biztonságban magukat a közúti közlekedésben, megpróbálkozhatnak **a természetben való kerékpározással**. Sokkal pihentetőbb lehet, ha közben friss levegőt szívunk. Másrészt, jelentős fejfájást is okozhat, ha allergiánk van. Ezért, ha pollen- vagy fűallergiásak vagyunk, ésszerű elkerülni az allergéneket a természetben, vagy megelőzni őket megelőző gyógyszereléssel. Továbbá, fokozott óvatosságra van szükség, amikor vidéken kerékpározunk, hogy a kiruccanásunk ne egy elesés és esetleges sérülések miatt fejeződjön be.



Természetesen, az idősek élvezhetik a **szobabiciklizést** is, ami ideális helyettesítő, amikor az időjárás (hideg, eső, hó, hőség) megakadályozza, hogy a szabadban kerékpározzunk. Ez a biciklizésnek egy megfelelő, biztonságosabb módja, különösen azok számára, akik gyenge koordinációs és egyensúlyi képességekkel rendelkeznek, még nem tapasztalt kerékpárosok, vagy betegek és sérült személyek, akik számára a szobabiciklizés lehet a rehabilitáció egy formája.

➔ **Kerékpározás közben nagyon fontos a folyadék pótlása.**

➔ **Amikor szomjasnak érezzük magunkat, a víztelenedés már jelen van, tehát rendkívül fontos a folyadék rendszeres pótlása.**

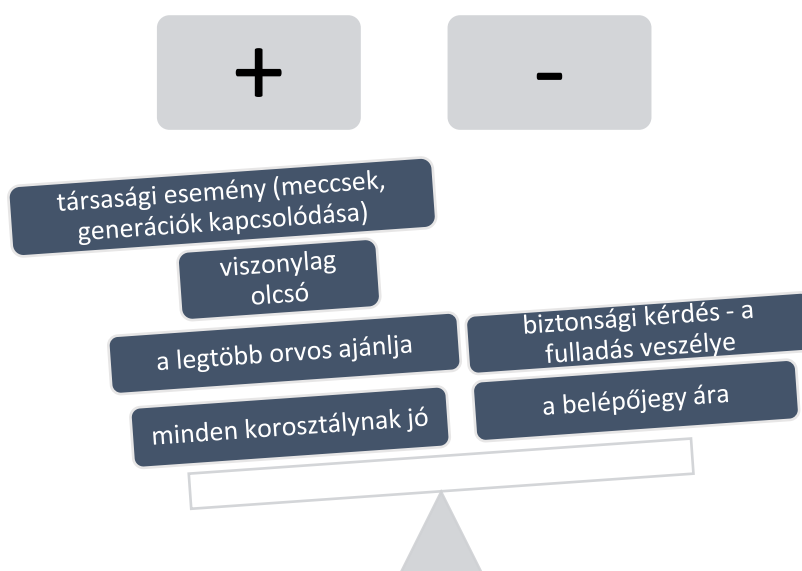


Mielőtt elkezdené kerékpározni, igyon eleget, és a tevékenység közben és után ne felejtse el a folyadék-utánpótlást.

Ha kerékpározás után nem izzadunk, a folyadékvesztéséget elegendő vízzel pótolni, de ha a tevékenység intenzívebb és/vagy hosszabb, akkor a víz mellett az elvesztett **elektrolitokat** is pótolni kell. Nagyon fontos, hogy az üdítőitalok ne tartalmazzanak koffeint, alkoholt, és ne legyenek szénsavasak.

9.1.5 Úszás

Az úszás holisztikus sport, amely fejleszti és formálja a testet, és mindig felminősíthető társasági összejövetellé vagy változatosabbá tehető meccsekkel (vízilabdával, vízi kosárlabdával, vízi röplabdával stb.).



Kép: Az úszás előnyei és hátrányai

A vízben való mozgás tulajdonképpen egy **fajta masszázst**, és nemcsak az egészséges szervezet számára ajánlott, hanem sikeres kezelésként különböző sérülésekre is.

➔ **A test vízszintes helyzetének és a csökkent súly-érzetének köszönhetően, az egész csontváz megkönnyebbül a vízben.**

Ezért javasolt az úszás az idős, túlsúlyos, deréktól lefelé bénult vagy veleszületett csípőízületi rendellenességektől szenvedő embereknek.

➔ Az úszás hatékonyan megelőzi és kezeli a fizikai aktivitás hiánya miatt előforduló negatív hatásokat a gerincen.

Arra is hasznos, hogy kijavítsa a rossz testtartást, ami gyakran az ülő helyzetben végzett munkának az eredménye. Megfelelő terheléssel, az úszás hasznos még a sérülések és betegségek utáni gyorsabb rehabilitáció egyik eszközeként is.

Az úszás azoknak ajánlott, akik meg akarják erősíteni vagy fenn akarják tartani szívük, tüdejük, ízületeik és izmaik egészségét. Az **úszás és a búvárkodás** növelheti a tüdőkapacitást, ami így több oxigént képes felszívni. Ez a tevékenység bizonyos fajta asztmákra is alkalmas, mivel a nedves levegő egy beltéri medencében enyhítheti a sportolásnál és testgyakorlásnál jelentkező asztmatikus problémákat. Úszással az idősek megtanulhatják, milyen megnyugtató a víz színén való **lebegés**, amikor nincs szükség különösebb erőfeszítésre. A víz úgy viselkedik, mint a párna, amely felszabadítja az ízületeket, amíg azok vízszintes helyzetben vannak. Ezért ajánlott az úszás arthritis-szel és ízületi problémákkal küszködő emberek számára. Az úszás alkalmas testgyakorlás azoknak az időseknek is, akik sokkal komolyabb következményekkel szembesülhetnek, mint az egészséges fiatal emberek, amikor elesnek. Mivel ott nem valószínű, hogy elvesztik az egyensúlyukat, és kemény felületnek ütődnek, könnyű szívvel belemennek a medencébe, a folyóba vagy a tengerbe. Egy szakképzett vízi mentő jelenléte, azonban, nagyon is ajánlott.



➔ Az idős emberek célcsoportjában alapvetően fontos, hogy először ellenőrizzük, az úszók melyik csoportjához tartoznak. A szakértők így kategorizálják őket: kezdő és nem úszó csoport, mérsékelt úszó csoport és jobban úszó csoport.

➔ Az úszás a rekreáció nagyszerű formája, de nem minden esetben: az úgy nevezett mellúszó pozícióban, ahol a fej mindig kint van a vízből, ez fájdalmat okozhat a nyakban és a mellkasi csigolyában már akár 10 perc eltelte után. A fájdalom oka a fej természetellenes pozíciója. A **mellúszás** helyes formáival, pl. mellúszás kilégzéssel a vízbe, **sprintúszás** és **hátúszás**, ez a fajta fájdalom nem jelenik meg.

Az idősebb emberek csoportjaihoz a különböző **vízi játék** fajták közelebb állnak, mert ezek mind az alacsony vízben vannak, ahol állhatnak is. Ezért csökken a félelem, és javul az együttműködés.

Vízi tevékenységek **egész évben** végezhetőek. Ügyelni kell arra, hogy ne tegyük ki az idősebb résztvevőket túlságosan nagy hőmérséklet-különbségnek az uszoda komplexumon belül és kívül. Egy úszó eseményt jelenthet egy vidám és dinamikus **vízi torna**. Az utóbbi években szinte mindegyik uszoda

komplexumban gyakorolják. A vízi tornát edzők és oktatók állítják össze és bonyolítják le, és a résztvevők élvezik a mozgást a vízben.

Ezek a tevékenységek magukban foglalják a **vízi aerobikot**, a **vízi kosárlabdát**, a különböző **vízi fitneszformákat**, a **vízilabdát** és mindazokat a mozdulatokat, amelyek legyőzik a víz ellenállását. Ez egy viszonylag új módja a csoportos testedzésnek, aminek nagyon jótékony hatásai vannak a testre.



Ehhez nincs szükség előzetes úszástudásra vagy állóképességre. Épp ellenkezőleg, a felhajtó erőnek köszönhetően, ami a testtömeg egy részét elveszi, a vízi gyakorlatok különösen megfelelőek és ajánlottak bárkinek, akinek túlsúlya miatt problémái vannak a mozgással. Általában ösztönző zene kíséri, és mellmagasságig érő sekély vízben kerül rá sor. A gyakorlatok alkalmanként intenzívebbek, amikor eszközöket használnak, pl. vízi kukacokat, lebegő tárgyakat, labdákat, vízi súlyokat, még akár vízi fitnesz felszerelést is, mint pl. szobakerékpár.

A **vízi torna** része a rehabilitációs folyamatnak is. A víznyomás felgyorsítja a vérkeringést, csökkenti a duzzanatot és a víz megtartását a testben, miközben a pulzust is csökkenti pihenésnél, és lehetővé teszi a mélyebb légzést, aminek köszönhetően a gyakorlat alatt megerősítjük a légző izmainkat is. A víznek ily módon átfogó hatása van a kardiovaszkuláris rendszerre, és a vízi gyakorlatokon keresztül javul az állóképesség és a ruganyosság, a koordináció és az egyensúly (és természetesen, a test holisztikusan formálódik). A hőmérséklet-különbségnek segítenie kell az anyagcserét, és a víz még a cellulitisz elmulasztásában is nagyon hasznos.

A testre gyakorolt jótékony hatások mellett a vízi gyakorlatok elmulasztják a stresszt, és a mozgás új energiával tölt el minket, miközben fönntartja fizikai és spirituális vitalitásunkat.

9.1.6 Táncolás

Az idősök között a táncolás az egyik legnépszerűbb tevékenység:

- elősegíti a **kapcsolódást**, az új barátok és az élethosszig tartó tanulást;
- a **relaxálás** és a stressz kezelésének egy érdekes **módja**;
- **nemzedékek közötti eseményeket** lehet szervezni, és ugyanannak a családnak több generációja is részt vehet rajtuk;
- pozitív hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre, megerősíti az **immunrendszert**, kivezeti a káros anyagokat a testből, ami méregteleníti a testet, és segít zsírt égetni;
- a mozgás fajták sokféleségének köszönhetően az **izmok** erősebbé és rugalmasabbá válnak, ami pozitív hatással van a megjelenésre – az izomtömeg mellett növekszik az önbizalom és az önállóság.



- ➔ Táncoláskor fontos, hogy a tánc fajtáit a célcsoportnak megfelelően válasszuk ki, és hogy a mozdulatokat egy szakember felügyelete alatt végezzük.
- ➔ Az idősek számára táncoláskor a legnagyobb veszélyt a sérüléssel járó egyensúlyvesztés jelenti.



Kép: Hogyan kezdjük el dolgozni egy táncsoporttal

Az utóbbi években nagyon népszerűek azok a táncok, ahol a társas hajlam van az előtérben – pl. a **csoport táncok** vagy a **sortáncok**. Ilyen módszerekkel az idősek felidézhetik ifjúságuk emlékeit, új barátságokat köthetnek, és felhatalmazást kapott önkéntesek lehetnek. Még a nyolcvanas éveikben járók is táncolhatnak, és néhány pár még mindig nagyon aktív és fizikailag fitt, annak ellenére, hogy hetvenes, nyolcvanas éveiknek a végét tapossák.

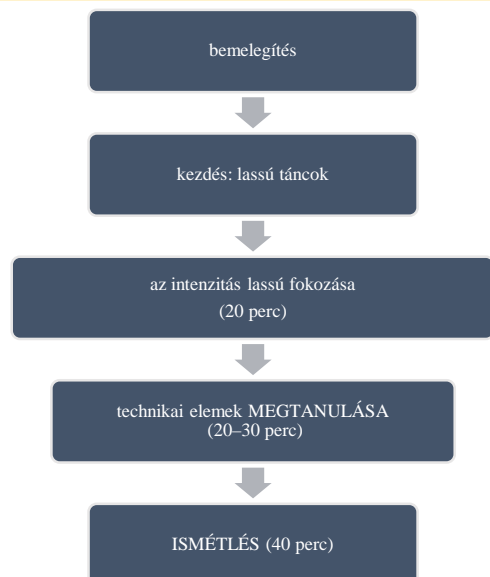
Megtapasztalta már a víz hangjainak rendkívüli nyugtató erejét? Eső, patak, óceán - a víz hangjai lehetnek a leggyengédebb altató vagy ami segít Önnek meditálni. [Hallgassa meg.](#)



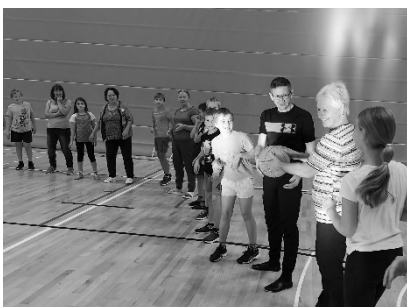
Az **Országos Népzenei és Blues Fesztiválra** Karintiában került sor 2018-ban és 2019-ben, ami bemutatta a nagyközönségnek az amerikai országos népzenei és blues kultúra tartalmát. 2019-ben előadásokat, cowboy tánc workshopokat és közös táncokat tartottak a karintiai nemzedékek közötti központokban Ravne na Koroškem városközpontjának közepén. Minden generáció, a legfiatalabbtól a legidősebbig táncolt, és az egész zenei és kulináris esemény sok kíváncsi és lelkes nézőt vonzott. További információt a fesztiválról, a szervezőkről és a rendezvényeiről [itt](#) talál.

→ Jól be kell melegíteni a táncgyakorlás előtt.

Kép: Egy példa egy tánc gyakorlás lebonyolítására



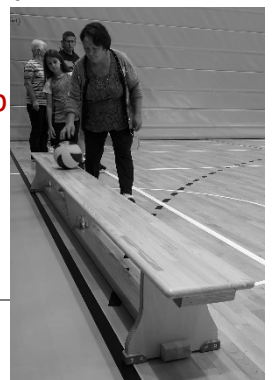
9.1.7 Labdajátékok



A legfiatalabb és a középkorú generációk számára a labdajátékok, különösen a futball és a kosárlabda számítanak a rekreáció legnépszerűbb formáinak. A fizikai edzés mellett, a jótéteményeik közé tartoznak még a csapatmunka, a barátkozás és a vidámság, és hogy szabály szerint ezeket szabad levegőn játsszák, ahol a résztvevők egy kis friss levegőhöz és napfényhez juthatnak.

fenntartani

→ A labdajátékoknál a szeniorok megp



mozdulatok egységességét, az egyensúlyt, a pontosságot, a passzolást, az elkapást, az érintést és a reagálás sebességét.

Ezeknél a tevékenységeknél az időseknek jó fizikai állapotban kell lenni, mert majdnem minden labdajátékban fizikai érintkezések is előfordulnak. Az állóképesség mellett, az időseknek még rendelkezniük kell mozgási motoros képességekkel, szenzoros képességekkel, és meg kell tudniuk tartani az egyensúlyukat. A situációs labdamozgás, azonban, hatással van a figyelem fejlődésére és a situációs gondolkozásra, és bátorítja az együttműködést.



*Labdás tevékenységeket idősebb emberek számára társasági eseményként lehet szervezni, hogy együtt lehessenek barátaikkal vagy fiatalabb emberekkel. Hozzá kell igazítanunk az alapelveket az idősebb generációhoz. A klasszikus röplabda helyett használhatjuk az úgy nevezett **ülő röplabdát**. **A labda passzolása** is lehet egy játék. Ahelyett, hogy kosárlabdát vagy futballt játszánánk, szervezhetünk kosárra dobási és kapura rúgási versenyeket is.*

- ➔ Kezdje 10-15 perc **bemelegítéssel** minden tevékenység megkezdése előtt.
- ➔ A labdával végzett tevékenység 30 percre korlátozódjon, amit egy maximum 15 perces lehülési szakasz kövessen.

9.1.8 Parkosítás és Kertészkedés



A szakirodalom ezt a tevékenységet nem tartja sportnak vagy rekreációs tevékenységnek, viszont az utóbbi évtizedekben lendületet kapott, mivel visszaigazolást nyertek rendkívül pozitív hatásai az emberi egészségre vonatkozóan.

A kutatások azt mutatják, hogy a **parkosítás és a kertészkedés** is nagyon jótékony hatású mind a legfiatalabbakra, mind a középkorúakra. Ennek a kutatásnak a nagyobbik részét Japánban és Dél-Koreában végezték, ahol a parkosítás hatását elkezdték tudományosan kutatni, hogy hangsúlyozzák ennek jótékony hatásait az ember fizikai és mentális egészségére a korai 21. században. Japánban a kertészkedés évszázados hagyomány, amely

bátorítja az egyént, hogy végezzen könnyebb feladatokat és testerősítő mozdulatokat. Dél-Koreában nagy figyelmet fordítanak erre a területre; megfigyelték, hogy a városban élő, rendszeres testmozgást végző emberek nem ellazultabbak, mint azok, akik nem teszik ezt. Azt viszont igazolták, hogy azoknak, akiknek sétaútvonalai vannak a lakásuk közvetlen környezetében levő természetben, lényegesen alacsonyabb a stressz szintjük. A városban lakó tesztalanyok stressz szintje csak akkor kezdett

hanyagolni, amikor a munkahelyekre vagy a közvetlen környezetbe növényeket vagy kerteket kezdtek el ültetni.

Vidéken dolgozni, fűvet nyírni, parkosítani, kertészkedni **jól eltöltött szabadidőt** jelent bárki számára, de különösen az idősek számára, akik vagy a saját otthoni környezetükben vagy ápolási otthonokban élnek. Akárcsak bármelyik másik testgyakorlás, ennek is pozitív hatása van az ízület mozgékonyságának és az izomerőnek a fenntartására és javítására.

Az ilyen tevékenységek is képesek behozni a **kapcsolatteremtés, az élethosszig tartó tanulás** és a magasabb szintű **nemzedékek közötti együttműködés** lehetőségeit.

Azoknak, akiknek a házához kert is tartozik, el kell végezniük a szükséges napi feladatokat a hasznos fizikai mozgás mellett, mindez azt jelenti, hogy egy ilyen személy élvezheti a friss levegőt és a napfényt. Ha az idős emberek fizikailag fittek, közvetlen környezetükben kialakíthatnak egy **méhészetet** és/vagy egy **gyógynövény kertet**. Különösen a gyógynövény kertek nagyon népszerűek az utóbbi években. Tartalmát tekintve, a kertekben oktatást és képzést tudunk nyújtani minden generáció számára. Így a résztvevők tanulnak a biodiverzitás fontosságáról a személyes egészséggel kapcsolatban. Műhelymunkákon tanítják meg arra, hogyan használja a gyógynövényeket teaforrásra vagy más termékek készítéséhez.



Prevalje-ban, Faránál, egy virágos és gyógynövényes kertet alakítottunk ki a Méhészeti és Gyümölcstermelő Oktató Központban, ahol több mint 50 virágfajtát, gyógynövényeket és parfüm alapanyagokat ültettünk 22 ágyásba. Az Oktató Központ, mivel nagyon közel van a Fara Ápolási Otthonhoz és a Franjo Golob Általános Iskolához, eszményi lehetőséget kínál a hasznosság, a képességek és a nemzedékek összekapcsolására. Arra szántuk, hogy gyerekek és felnőttek látogassák, de lehetőséget ad a tanulásra, a nemzedékek közötti kapcsolatteremtésre és fizikai tevékenységre a természetben.



- Milyen lehetőségei vannak arra, hogy ezt a gyakorlatot átvigye és továbbfejlessze az Ön területén?

9.2 Anaerob tevékenységek

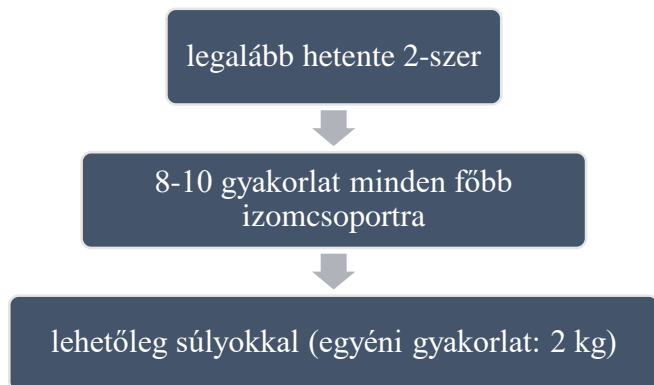
*Soha nem kap olyan vágyat, amihez ne kapná meg az erőt, hogy meg is valósítsa. De valamit azért tennie kell a dologért.
(R. Bach)*



A legelterjedtebb anaerob sport gyakorlatok közé tartoznak az **erő gyakorlatok** (izomépítési és állóképesség fejlesztési gyakorlatok), a **mobilitási gyakorlatok** és az **egyensúly gyakorlatok**. Ahogy az ember öregszik, a teste elkezd izomtömeget veszíteni. Ez lelassítja az anyagcserét, a test erőt veszít, és következésképpen a mindennapi élet nehezebbé válik. Ha nincs elég izomtömegünk, olyan egyszerű feladatok, mint pl. súlyok vagy terhek emelése, lépcsőmászás stb. nehezebbé válik, egyesek számára pedig akár lehetetlenné is. Ezért az aerob tevékenységek mellett nagyon fontos, hogy bevezessünk az életünkbe anaerob tevékenységeket is. Ezek gondoskodnak az izomerőről és a csont erősségéről, az anyagcsere felgyorsításáról, és a testzsír csökkentéséről.

- **Hetente kétszer** ajánlott anaerob gyakorlatok végzése. Ez csökkenti a kardiovaszkuláris betegség kialakulásának valószínűségét, és megelőzi az elhízást, az ízületi gyulladást, a derékfájást és a 2. típusú cukorbetegséget.
- A gyakorlatok végzésénél az ember a saját testsúlyát hasznosítja.

9.2.1 Erőgyakorlatok (izomerőhöz és állóképességhez)



Kép: Hogyan végezzünk erőgyakorlatokat

Súlyként használhatunk egy kis zsák szárított babot vagy egy üveg vizet vagy egy műanyag üveget, amibe homokot vagy lisztet öntöttünk.

Izom alakformáláshoz, fontolja meg a következő gyakorlatokat:

- terhek emelése vagy hordozása,
- súlyzós edzés vagy fitnesz gyakorlatok,
- kertészkedés.

A **bokaerősítő gyakorlat** az egyik legelterjedtebb gyakorlat az idősök számára:



- A gyakorló személy felegyenesedve áll, csípő széles terpeszállásban, a karok lazán a test mellett vannak, és egyenesen előre néz;
- Azután elkezdi lábujjhegyre emelkedni, amilyen magasra csak tud;
- Amikor eléri a legmagasabb pontot, lassan visszaereszkedik a talaj irányába, kiinduló helyzetébe;
- Ismétlje meg a gyakorlatot 10-12-szer;
- Néhány gyakorlat után az edzést azzal lehet nehezíteni, hogy egy gumi kötélre áll és kezével megfogja a kötél mindkét végét, vagy súlyokat vesz a kezébe



A **fekvőtámaszok falnál** népszerűek a viszonylag biztonságos és egyszerű végrehajtási módjuknak köszönhetően:

- A gyakorlatot végző szemben áll a fallal, egy-két lépésre a faltól, egy kicsit szélesebb terpeszben, mint a csípő szélessége;
- Neki támaszkodik a falnak, a tenyereit úgy helyezi el, hogy ferdén (átlósan) álljon;
- Kezek kinyújtva, tekintet a falra irányul, a lábak a padlón;
- Lassan és óvatosan behajlítja a karjait, amíg a könyökénél el nem éri a derékszöveget;
- Ezt követően visszatér a kiinduló helyzetbe, majd 10-12-szer megismétli a gyakorlatot.



Egy bizonyos számú gyakorlat elvégzése után a szenior személy már végezheti úgy a gyakorlatot, hogy egy kicsivel távolabb áll a faltól. Ha elég erősnek érzi magát, a talajon is végezhet fekvőtámaszt.

➔ **Gondoskodjon megfelelő lábbeliről és padlózatról, hogy ne legyen csúszós, az elesés megelőzése érdekében.**

Azok, akik nem tudnak teljesen leguggolni, gyakorolhatják a **fél guggolást**:

- A fél guggolást úgy lehet elérni, hogy egyenes háttal a talaj felé leeresztjük a csípőnköt;
- A fél guggolás legalsó pont lehet, amikor a combok párhuzamosak a talajjal;
- Egy darab fél guggolás tartson 1-2 másodpercig lefelé és ugyanúgy felfelé a kiindulási helyzetig;
- Néhány gyakorlat elvégzése után a gyakorlatot végző tarthat gumit vagy meghatározott súlyú labdát a kezében;



- Ismétlje meg a gyakorlatot 8-12-szer.

➔ **Fordítson különleges figyelmet a térdére.**

A legtöbb gyakorlatnál a térd befelé vagy kifelé fog elmozdulni. Tartsa a térdét egyenesen a lábfejei irányában, miközben a háta egyenes. Továbbá, a legtöbb szenior vállizülete nem lesz elég rugalmas, hogy továbbfejlessze a gyakorlatot súlyokkal vagy gumiszalaggal.



Labda átadása a lábai között:



-A gyakorlatot végző személy felváltva emeli föl a térdét a plafon irányába, miközben a labdát átadja a lába között vagy a combja alatt egyik kezéből a másikba;

- Az edzőnek óvatosnak kell lenni, és meg kell óvni az aktív szeniort az eleséstől;

- Néhány gyakorlat után lehet nehezíteni az edzésen, ha a kemény felületet lecseréli habszivacs egyensúlyozó matracra, vagy ha a labda súlyát megváltoztatja, és a gyakorlatot 10-12-szer megismétli.

Azok számára, akiknek problémát jelent felállni, ajánlatos **ülő helyzetben végezni a gyakorlatot**, ahol is a tenyereket fel kell emelni a vállhoz (könyökhajlítás). Mindig tartsa a könyökét közel a testéhez. Amikor kész a mozdulattal, lassan vigye vissza a kezét a kiinduló helyzetbe, azután ugyanezt a mozdulatot végezze el a másik kezével is. Néhány gyakorlat elvégzése után nehezítheti az edzést nehezebb súlyok bevezetésével, vagy súlyok helyett használhat gumiszalagot is. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-12-szer, és vigyázzon, hogy a gyakorlatot csak a kezekkel végezze, ne az egész testtel.

A következő ülő gyakorlatban a gyakorlatot végző személy a kiinduló helyzetből átlósan felfelé emeli a karját, majd lassan visszaengedi a kiinduló helyzetbe. Különösen fontos, hogy a csípők és a vállak ugyanolyan vízszintes helyzetben legyenek. Néhány gyakorlat elvégzése után nehezítheti az edzést nehezebb súlyok bevezetésével, vagy súlyok helyett használhat gumiszalagot is. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-12-szer, és vigyázzon, hogy a gyakorlatot csak a kezekkel végezze, ne az egész testtel.



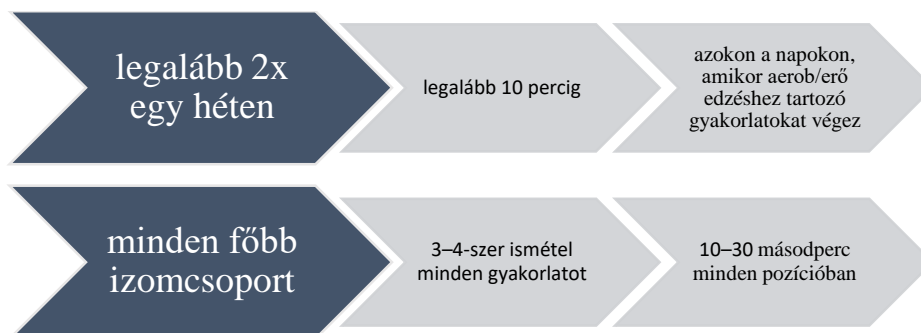
Térdhajlítások gyakorlása állva:

- A gyakorlatot végző felegyenesedve áll, kezével egy szegélyléchez vagy egy székre támaszkodva, miközben a szemével egyenesen előre néz;
- Rögzítsen egy olyan súlyt vagy gumiszalagot a bokája köré, ami hozzá van rögzítve a szegélyléchez vagy a székhez;
- Behajlítja a térdet, miközben a sarok felfelé, a far irányába halad;
- Amikor eléri a véghelyzetet, megállítja, majd lassan visszaengedi a sarkat a kiinduló helyzetbe.



Végezze el a gyakorlatot mindkét lábra 8-10 alkalommal. Gondoskodjon róla, hogy a gumiszalag ne mozdítsa el a széket.

9.2.2 Rugalmassági gyakorlatok



Kép: Hogyan végezzünk rugalmassági gyakorlatokat

A mobilitás fenntartásáért, többek között, a következő gyakorlatok elvégzése ajánlott: karmelés a feje fölé, fél guggolások vagy guggolás támasztékkal, jóga elemek és bizonyos gimnasztikai gyakorlatok.

➔ A gyakorlatok kiválasztását hozzá kell igazítani a személy képességeihez és lehetséges fizikai kondíciójához vagy megbetegedéseihez (gyakori izomgörcsök, porckorongsérv, porckopás az ízületekben, általános izom-összehúzóds...).

➔ Nagyon fontos, hogy a nyújtó gyakorlatokat helyesen végezze. Egy adott izom mozgékonyágának növeléséhez az embernek ellazultan kell tartani egy bizonyos pozícióban, miközben a figyelmét az éppen nyújtott izomra irányítja. Mindig a „fájdalomküszöbig” nyújtunk.¹⁵



- Kezdetben egy adott pozíciót 10-15 másodpercig kell tartani.
- Csökkentse addig a pontig, ahol még van egy kis feszülés, és tartsa meg.

¹⁵ A fájdalomküszöb az a határ, ami elválasztja a kényelmes érzetet a fájdalom érzésétől egy izomban, nyújtás közben.

- Az izomnyújtást érezni kell, viszont nem lehet fájdalmas, csak kellemes.

Egy könnyű nyújtás után még egyszer elvégzi a gyakorlatot, csak most már egy pár centiméterrel messzebbre nyújtja, és megint 10-15 másodpercig tartja. Ezt úgy hívják: **fejlődéses nyújtás**. A feszülés az izomban fokozatosan alábbhagy. Ha a nyújtás alatt nő a feszülés, vagy fájdalom jelentkezik, akkor nem helyesen végzi a nyújtást, és vagy meg kell változtatnia a helyzetét, vagy kevésbé kell nyújtania.



- ➔ **Nyújtson helyesen. Károsodás léphet fel, ha a gyakorlatokat túl gyorsan végzi, vagy az izmokat túl gyorsan és túlságosan nyújtja.**
- ➔ **A nyújtás alatt lélegezzen lassan, ritmikusan és kontrolláltan; ne tartsa vissza a lélegzetét, hanem inkább elmélyítheti.**

Ha a nyújtó gyakorlatokat önálló testgyakorlási egységként végzi, először gyorsan be kell melegítenie néhány perces általános bemelegítés formájában, hogy egy kicsit felgyorsítsa a véráramlást. Mindenesetre, a nyújtógyakorlatokat hozzá kell igazítani az idősekhez, és figyelembe kell venni fizikai korlátaikat.

Az egyik legnépszerűbb nyújtógyakorlat ebben a korcsoportban az **ülő pillangó**.

- Üljön egyenes háttal, közelítse a lábfejét a testéhez, és nyomja le a térdét, amennyire csak lehet, a talaj irányába.
- Tartsa a gerincét olyan egyenesen, amennyire csak tudja.
- Tartsa meg ezt a pozíciót, hogy a térde olyan közel legyen a talajhoz, amennyire csak lehet.
- Hozzátámaszthatja a gerincét a falhoz is (egész közel ülve a falhoz, hogy jobban érezze, hogy egyenes a gerince).
- Ezt a gyakorlatot végezheti statikusan (a mozgékonyág fejlesztéséhez) vagy dinamikusan (bemelegítéshez, különösen a csípő ízület bemelegítéséhez).



Egy nagyon egyszerű gyakorlat, amit mindenki el tud végezni: **nyújtózkodás**. A gyakorlat emlékeztet a reggeli nyújtózkodásra, amire a testnek szüksége van. Ezt célzatosan is el tudja végezni, naponta több alkalommal is.

- Álljon szilárdan a talajon, és a feje fölött közelítse egymáshoz a karjait.
- Emelje őket magasra a plafon vagy az ég felé, és érezze a megnyúlást a vállában és a háta felső részén.



Az **előre hajlással** különös figyelmet kell fordítani az egyensúlyra. Olyan messzire nyújtózzon, amennyire a mozgóképessége engedi.



- Kezdje enyhén behajlított térdekkel, és lassan ereszkedjen lefelé a talaj irányában. Nem kell megérintenie, csak nyúljon olyan mélyre, amennyire csak tud.

- Ha elég ruganyos, kiegyenesítheti a

térdét, és próbálja úgy elvégezni az előrehajlást.

A **bokanyújtást** lépcső vagy egy alacsonyabb pad segítségével végezzük. Az utóbbi esetben, a stabilitás biztosított.

- A gyakorlatot végző nyújtott térdel elkezd lenyomni a lépcső szélére helyezett sarkát a talaj felé.
- Amikor megnövekedett izomfeszülést érez, megáll, és megvárja, amíg a feszülés elmúlik.
- Ezután elvégzi a gyakorlatot a másik lábbal is.
- A gyakorlat során legyen óvatos, nehogy lecsússzon a lépcsőről vagy a padról.



Amikor az **oldalirányú törzshajlítót** nyújtja, álljon egyenesen egy szegélyléc mellett (vagy hasonló stabil támaszték mellett), csípőszéles terpeszállásban, kinyújtott karral, előre néző szemmel.

- Az első mozdulattal lassan elkezdünk oldalra hajolni a szegélyléc irányába.
- Majd megpróbáljuk megérinteni a szegélylécet mindkét kezünkkel, és fokozatosan lejjebb csúsztatni a kezeket a szegélylécen.
- Amikor valaki feszülést érez az izmaiban, ajánlatos azonnal megállni, és megtartani ezt a pozíciót.
- Miután visszatértünk a kiinduló helyzetbe, elkezdhjük ugyanezt a gyakorlatot törzsünk másik oldalán.



A nagyobb kihívást jelentő nyújtógyakorlatok közé tartoznak a **térدهajlító** és a **csípő feszítő** izmok nyújtása.

- Ülő helyzetben, helyezze mindkét kezét az egyik lábfejére, és próbáljon meg olyan egyenes háttal előre hajolni a lábujjai hegyéig, amennyire csak tud.
- Amikor megnövekedett izomfeszülést érez, megáll, és megvárja, amíg a feszülés elmúlik.
- Ezután növelheti a mozdulatot, vagy megismételheti azt.
- Ezt követően a másik lábon is elvégzi ezt a nyújtást.



A legnagyobb kihívást jelentő nyújtó gyakorlatok egyike az **elülső csípőemelés**.

- Térdelő helyzetben, az egyik láb előre megy úgy, hogy az elől levő láb térdénél a szög 90 foknál nagyobb legyen, miközben a hátul levő láb térdje a talajon nyugszik.
- Ebből a pozícióból előre nyomjuk a csípőnket, amennyire csak lehet, de az elől levő lábunk térdje maradjon legalább a boka fölött.
- A gyakorlat második része úgy néz ki, hogy a hátul levő láb fejét kézzel megfogjuk, és a far felé húzzuk.



A gyakorlatot az utasításoknak megfelelően elvégezzük mind a két lábbal. A gyakorlat elvégzéséhez jó, ha stabilak vagyunk, tehát a másik kezünkkel érintsük meg vagy a talajt, vagy a falat. Ha ezt nem tesszük, a testünket jobban aggasztja a stabil pozíció megtartása, mint a nyújtás vagy a mobilitás, tehát mindenképpen szükséges a talaj vagy a fal megérintése.

9.2.3 Egyensúlyozó gyakorlatok

hetente 3-szor

lábujjhegyre emelkedés, egylábon állás, tengely körüli forgás, nedves ruha teregetés, mozdulatlanul állni csukott szemmel és kinyújtott karokkal

az elesések kockázatának csökkentése!

Kép: Hogyan végezzük az egyensúlyozó gyakorlatokat

Egy megromlott egyensúlyi tényező az **eleséseknél** vezető kockázati tényező, és mivel az elesések viszonylag megszokottak az idős életében, az egyensúlyozó gyakorlatok kulcsfontosságúak lehetnek az életminőség javításában. Még a jó kondícióban levő idős emberek is gyakran elesnek. A legtöbb elesés sérüléshez vezet, ami cserébe csökkent mobilitást eredményez, a függetlenség elvesztését, és megnövekedett kockázatot az idő előtti halálra. Az idős emberekről szóló kutatások azt találták, hogy

a nők gyakrabban esnek, mint a férfiak, és hogy az elesés kockázata egyenes arányban nő mindkét nemnél az életkor előrehaladtával.

- ➔ **Lehetséges, hogy az esések korral összefüggő változások eredményei (megromlott látás, egyensúly, mozgás, mozgásszervi és kardiovaszkuláris rendszerek) és betegségek idős korban (akut és krónikus betegségek).**
- ➔ **Ne felejtse, hogy az idősek gyakran csökkent egyensúlyozó képességgel rendelkeznek a gyógyszereiknek köszönhetően.**
- ➔ A gyakorlat¹⁶ lehet **vezetett**, vagy az idősek azt is választhatják, hogy **otthon** végzik.

A vezetett gyakorlatokat csoportosan szokták végezni, és egyénenként, ha ezt a szenior gyakorlatot végző kéri. Az idősebb emberek általában eljönnek a tornaterembe vagy az edzőterembe, ahol különböző gyakorlatokat végeznek egy edző irányítása alatt. Ez a fajta testedzés sokkal inkább megfelel azoknak az idős embereknek, akik folyamatos megfigyelés alatt vannak, mert így a sérülés kockázata csökkenthető. Ha egy kicsit találékonyak vagyunk, akkor minden gyakorlat átalakítható szabadtéri használatra.



Az idősebb emberek otthon is tornázhatnak, de nagyobb a kockázata annak, hogy a mozdulat fölött elvesztik a kontrollt, következőképpen esnek. Néha egy gyakorlatokat végző idős túlbecsülheti a képességeit, hibázhat, eleshet és megsérülhet. Ezért tanácsosabb kisebb csoportokban gyakorolni, ahol a gyakorlatokat végzők állandó felügyeletet kapnak.

- ➔ **Bármilyen korú az ember, a fizikai aktivitás bizonyos kockázatokkal jár. A gyakorlatvégzést korlátozó tényezőket észben kell tartani, mivel az idősek félnek az eleséstől. Ha biztonságban érzik magukat, magabiztosabbak, könnyebben elvégzik a rájuk bízott feladatokat, és gyakrabban hajlandók gyakorlatokat végezni.¹⁷**

Az oktatónak folyamatosan figyelni kell minden résztvevőt, ellenőrizni kell a légzésüket, a mozdulataikat, és készenlétben kell lennie, ha valami szokatlan történik. Jó ötlet a gyakorlatok

¹⁶ Javasoljuk, hogy a résztvevők az egyensúlyi gyakorlatok előtt végezzenek tesztek, az úgynevezett funkcionális fitness tesztet (Rikli and Jones, 2001), amely felbecsüli az egyes személyek erejét és gyengeségeit klinikai tesztekkel az ülés, és mérlegekkel az egyensúly értékelésére állás közben (Moharič, 2009). A szakirodalom jelentős részletezettséggel leírja az összes tesztet, ennek ellenére, a testgyakorlás elkezdése előtt konzultálni kell orvosi vagy egyéb szakszeméllyel.

¹⁷ Best-Martini and Botenhagen-DiGenova, 2003.

elkezdése előtt minden résztvevővel elmeséltetni egészségügyi korlátozottságait. Ha bármikor fájdalom lép fel, azonnal abba kell hagyni a gyakorlatot.

→ **Biztonság szempontjából a tér és a felszerelés is fontos: a helyiségnek jól megvilágítottnak és levegősnek kell lenni, a padló nem lehet csúszós, és a felszerelés nem lehet veszélyes a résztvevőkre nézve.**

Ajánlatos **belevenni egyensúlyozó gyakorlatokat a napi tevékenységei közé.**



- Mely napi tevékenységek közé tudunk egyensúlyozó gyakorlatokat bevenni?
- Próbált már egyik lábával a levegőben mosogatni, vagy fogat mosni lábujjhegyen egyensúlyozva?

- A megromlott egyensúllyal élő kezdők hetente kétszer végezhetnek gyakorlatokat, edzési egységként 5 gyakorlattal; egy gyakorlat 10-15 másodpercig tartson.
- Ha nagyon gyenge az egyensúlyuk, akkor ne végezzék a gyakorlatokat egyedül, mert az eleséseknek nagyon magas a kockázata.
- Idővel, ahogy a szeniorok hozzáidomulnak az edzéshez, elkezdhetik növelni a munkaterhelésüket 30 másodperccel megnövelve az edzési időt és megnövelve a sorozatok számát (az ismétléseket) 2-re vagy 3-ra.

→ **A fokozatosság elvét következetesebben kell követni idős személyek edzésénél.**

→ **Az edzés intenzitása növelhető:**

- a terhelés időtartamának a meghosszabbításával,
- az ismétlések számának növelésével,
- a szünetek időtartamának csökkentésével.

→ **Az edzés nehézségi szintje emelhető:**

- a támaszték minőségének változtatásával,
- a támaszték felületének újraméretezésével,
- a test súlypontjának elmozdításával,
- a látás kizárásával, és
- a fej pozíciójának megváltoztatásával (Rogers).

Egyensúlyozó gyakorlatokat lehet végezni **felállva, részleges támasztékkal, ülve vagy lefekve.** Tartalmaznia kell az érzékszervi információk megváltoztatását, a támaszték felületének megváltoztatását, a súlypont különböző irányokba történő elmozdítását, az egyensúly külső ellenállással való megzavarását, és a plusz figyelem szükségességét, és az is kívánatos, hogy **erő gyakorlatokat** végezzenek az egyensúlyozó edzés mellett. A gyakorlat csukott szemmel végzésével, a

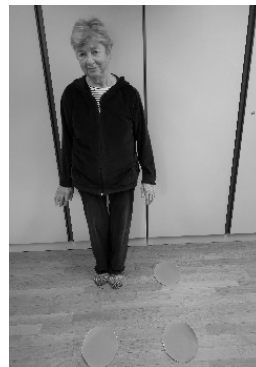
fej mozdításával vagy egy nem stabil alappal, befolyásolhatjuk a gyakorlatok elvégzésének nehézségét. Nehezebbé tehető a gyakorlat azzal is, ha kikapcsoljuk a vizuális rendszert (a szemek becsukásával), így szétrombolva az egyensúlyrendszert, hogy jobban rá kelljen hagyatkoznunk a más érzékszerveinkre.¹⁸

A kezdeti bemelegítés után a **legelterjedtebb egyensúlyozó gyakorlatok** a következők: 'előrelépés forgással', 'gyűrűk megérintése', 'felállás egy székből', 'mozgás egy partnerrel', 'egy tárgy átlépése', 'térdhajlítás', 'láb elmozdítása', 'körbefordulás csukott szemmel' és 'falnak dobni a labdát'.



Előrelépés forgással: A szenior gyakorlatot végző személy előrelép a habszivacs téglára, egyik lába a téglán van, a másik a talajon. A kezeit előre kinyújtja. Először elforgatja a törzsét az egyik oldalra, utána a másik oldalra. Azután visszatér a kiinduló helyzetbe. Minden egyes mozdulat után megcseréli azt a lábát, amelyiken áll. A gyakorlathoz bizonyosodjon meg róla, hogy a habszivacs téglát szilárdan fekszik a padlón.

Gyakorlat gyűrűkkel: Használjon műanyag gyűrűket, vagy színes papírból vágja ki őket. Bizonyosodjon meg róla, hogy a gyűrűk szilárdan fekszenek a padlón, és nem csúsznak el. A személy színes gyűrűkön áll, mindkét lábbal ugyanazon a gyűrűn. Ezután rálép bármilyen szabadon álló gyűrűre. Ő választja meg a saját mozgásának az irányát. Minden egyes gyűrűn 2 másodpercig meg kell tartania a pozícióját, mielőtt továbblép egy új gyűrűre. Egyszerre mind a két lábával rálép, utána egy lábbal lép rá a következő gyűrűre. Ha a gyakorlatot végzőnek jó az egyensúlyérzéke, egy lábbal is léphet a gyűrűkre.



A felállás egy székből egy olyan gyakorlat, ami ülő helyzetből indul, ahol a lábait ráhelyezi egy vállszélességű habszivacs kockára. A kezeit a combjain pihentesse. Egy háttámlás széken üljön, hogy pihenni tudjon. Ha a széknek nincs támasztéka, gyorsan leeshet róla. A szék támaszkodjon neki a falnak, és a habszivacs kocka legyen szilárdan ráerősítve a padlóra.

Amikor föláll a székből, tartsa meg a pozícióját 2 másodpercig, majd térjen vissza az ülő pozícióba.

A **mozgás egy partnerrel** gyakorlatnál a szenior gyakorlatot végző egy habszivacs kockán áll vállszélességű terpeszben, térdét enyhén behajlítva. Megfogják egymás kezét a partnerrel vagy oktatóval erős szorítással. A partnerek különböző irányokba tolják, húzzák egymást, és



¹⁸ Az érzékelési rendszer lehetővé teszi négyféle inger kimutatását: típus (érintés, nyomás), önérzékelés (az ember saját testének szenzoros érzékelése), hőmérséklet és fájdalom. Ezek lehetővé teszik számunkra, hogy felfedezzük a közvetlen környezetünket, és hogy ellássanak bennünket fontos információkkal arról, hogy mi történik a testünkben.

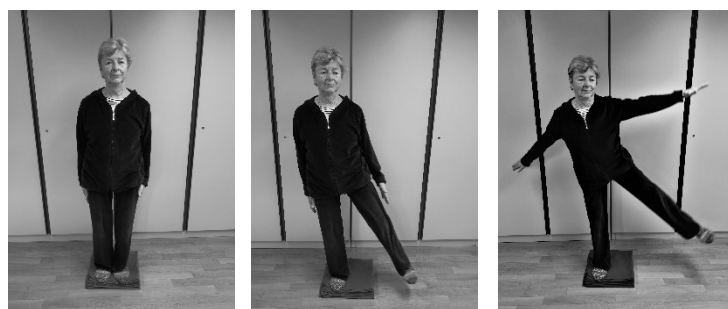


az utóbbinak vissza kell állni az eredeti pozícióba. A partner speciális mozdulatokat is tehet, amit a másik szenior leutánoz. Különös figyelmet kell fordítani arra, hogy a habszivacs kocka szilárdan felfeküdjön a talajra.

Egy tárgy átlépése egy habszivacs kockát vagy egy alacsony padot igényel. A személy egy habszivacs kockán áll egy lábbal, míg a másik a talajt érinti elől. Ezt követően a hátul levő lábával átlépi a habszivacs kockát, megtartja ezt a pozíciót 2 másodpercig, és a habszivacs kockán keresztül visszalép a kiinduló

helyzetbe. A gyakorlat felénél.

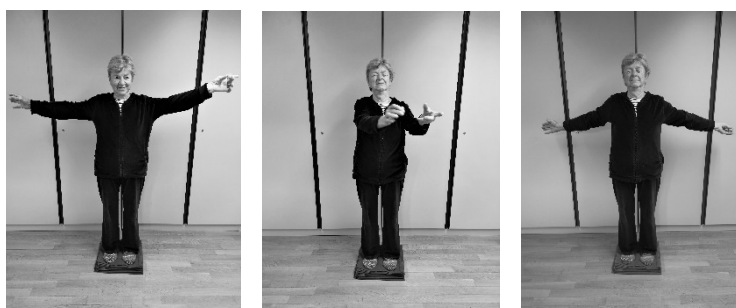
A **térdhajlítást** egy támasztékul szolgáló fal mellett végzi. A személy a falnál áll, ha szükséges, megérintheti a falat. Az egyik lábat előre emeli, a csípő és a térd közötti szög 90 fok. Ezután leengedi a lábát majdnem teljesen álló helyzetig, de nem teszi le a lábát a talajra, hanem inkább visszafelé hajlítja. Ugyanezzel a mozdulattal visszatér a kiinduló helyzetbe. A gyakorlat felénél lecseréli az álló lábat. A szenior gyakorlatot végző személy ne kapaszkodjon állandóan a falban, ha lehetséges.



A láb elmozdítása az egyszerűbb egyensúlyozó gyakorlatok közé tartozik. A kiinduló állás a függőleges testhelyzet. Egy habszivacs kocka használata javasolt, ami cserébe csökkentheti egyesek egyensúlyát, tehát az ember képességei szerint használjuk. A gyakorlatot végző elmozdítja a lábát oldalra, majd vissza

a kiinduló helyzetbe. Közben széttárt karjaival segíthet magának. Amikor visszatér a kiinduló helyzetbe, megcseréli a lábát, amin áll.

A **csukott szemmel végzett gyakorlatoknál** állandóan vigyázni kell a szenior gyakorlatot végzőkre, mert az egyensúlyuk jelentősen lecsökkent. Könnyebb tárgyakat használunk, amelyek jól beleilleszkednek az ökölbe. Az idős személy egy habszivacs kockán áll, karjait oldalra kitérve, és egy kisebb tárgyat tart a kezében. Csukott szemmel egyik kezéből átadja a tárgyat a másik kezébe. A karjai közben végig ki vannak nyújtva.





A **falnak dobni a labdát gyakorlatot** egy 0,5-1 méterre a faltól levő kiinduló helyzetből végezzük. Egy labdát tart a szenior a kezében, miközben teste elülső része szembe néz a fallal. Ekkor nekidobja a labdát a falnak, és minden alkalommal megpróbálja elkapni. A labdát mindig más pontra dobja a falon.

10. Okos készülékek a fizikai aktivitás figyelemmel kísérésére



Ha nem halad előre, akkor vissza fog esni. (Latin mondás)

Manapság lehetetlen egy egyén számára nyomon követni minden előrehaladást és technológiai változást, még akkor is, ha próbálkozik vele. Itt, azonban, szeretnénk rávilágítani az okos telefonok, okos órák és okos karkötők által kínált hasznos megoldásokra mozgások nyomon követéséhez. Kipróbálta már őket korábban? Ha már tudja, hogyan használja őket, akkor azt is tudja, hogy az okos eszközök csak az átlagos intelligenciához elég okosak.

Okos eszközöket választhat ár, minőség, design vagy más jellemzők alapján. Azután applikációkat tölthet le az okos telefonjára, ami nyomon fogja követni az alap- és más kiválasztott tevékenységeit; ilyenek a lépés számlálás és az elégetett kalóriák mérése. Egy praktikus és könnyű választás az okos karkötő, ami képes megmérni a pulzusát, Bluetooth-os kapcsolatot kínál, számolja a lépéseket, méri a távolságot és az elégetett kalóriákat, monitorozza az alvást, és a lépésszám tekintetében kiszámolja a napi célkitűzéseket. A fejlettebbek víz- és porállóak, és fel vannak szerelve gyorsulásmérővel, giroszkóppal, barométerrel és pulzusmérővel. Az okos telefont hozzá lehet csatlakoztatni az okos órákhoz, amelyekre általában sok olyan program van töltve, amely sokkal könnyebbé teszi a telefonok funkcióit. Egy okos órát mindenkor viselhet a kezén, hogy pontosan rögzítse az állóképességét, és nyomon kövesse az előrehaladását, mivel méri a lépésszámot, a megtett távolságot, az elégetett kalóriák számát, a pulzust, az időt és az alvás minőségét, a testhőmérsékletet, a gyorsulást és a kardiovaszkuláris erőfeszítést. Azt is lehetővé teszi használójának, hogy zenét hallgasson, érintésmentes módon fizessen, és megbízható térképes tájékozódást használjon, amikor dombokra, hegyekre megy.

Egy kicsit több pénzért **okos cipőkbe** is befektethet, amelyek olyan mozgásérzékelőkkel rendelkeznek, amelyek figyelik, és mozgási adatokat küldenek az okos telefonjára, vagy akár a fűtést aktiválhatja egy okos telefonján levő applikáción keresztül, valamint van rajtuk mozgáskövetés, vezeték nélküli töltés, és csillapítás mérések. Csatlakozik az okos telefonhoz, és az applikáció kezelni tudja a hőmérsékletet, ellenőrizni a lépések számát (biztosan sokkal pontosabban, mint az okos órák és -karkötők) és az elégetett kalóriákat.

11. Legyen a fizikai aktivitás előmozdítója az idős emberek számára



*Mindannyian korosodunk. Egyesek azáltal, hogy öregednek, mások az által, hogy öregek.
(John O'Donohue)*

11.1 Ez miért egy lehetőség?

A legtöbb ember egész életében keres valamit. Keresik magukat, a boldogságot, kihívásokat, új lehetőségeket, hogy bizonyíthassák magukat, hogy sikert érjenek el, hogy személyükben fejlődjenek... Ha a fizikai aktivitás előmozdításával foglalkozik az idős emberek számára, az lehet mindez, és még több is. Egy lehetőséget jelenthet

- a nap haszontalan, üres óráinak kitöltésére;
- az önkéntes tevékenységre a társadalom, a közössége jóllétéhez való hozzájáruláshoz;
- szociális hálózatának kibővítésére;
- meglevő tuása fejlesztésére a fizikai aktivitás, egészség, pszichológia területén;
- belemerülni új tudásokba, érdeklődési területekbe;
- az önfelfedezésre: a fizikai kondíciójával, vezetői képességével és más személyiségjegyeivel kapcsolatban;
- saját egészséges elméjének és testének ápolására és mások oktatására ezen alapelvek alapján; és egy új karrierre...

11.2 Ez én vagyok?



Minden előrehaladás a komfort zónán kívül történik. (Michael John Bobak)

Ha azt fontolgatja, hogy a fizikai aktivitás elősegítőjévé válik az idős emberek számára, az első lépés, hogy döntsön. Ha már foglalkozik idős emberekkel a munkája során egy érdeklődési körön vagy önkéntes tevékenységen belül, ez karrierjének természetes kibővítése lehet.

Lehet, hogy véletlenül botlott bele ebbe a kézikönyvbe, és felismerte, hogy ez pont Önnek szól, mivel pont a megfelelő időben keresztezte az útját. Lehet, hogy valaki azt tanácsolta, hogy Ön ideális személy lenne egy ilyen tevékenységre, vagy az is lehet, hogy a böngészője (ami valóban jól ismeri Önt) irányította Önt ide. Arra hívjuk, hogy válaszolja meg a lenti kérdéseket, hogy segítsünk Önnek meghozni a döntést.

Egy fizikai tevékenységet előmozdító személy feladata bizonyos szempontból megegyezhet egy személyi edző munkájával, mivel ez az emberek bátorításáról szól, hogy mozogjanak, és a fizikai aktivitás irányába kormányozzák őket.

A Sport Karon egy diplomamunkát (Korošec, 2019) dolgoztak ki arról a témáról, hogy milyen legyen egy modern személyi edző tudása, képességei és tulajdonságai, hogy etikus, hatékony és professzionális munkát végezzen a munkaerőpiacon. A tudás, amire Önnek szüksége lesz, érinti a **biológia**, a **kineziológia**, a **pszichológia** és a **szociológia** területeit. Egy személyi edző, hasonlóan a fizikai aktivitás elősegítőihez, nincs korlátozva csak a testgyakorlási folyamat megtervezésére és lebonyolítására, hanem másokat is kell motiválnia, tájékoztatnia és vezetnie. Az idősekkel való munka speciális ismerete, általános tudás a sportágakról, és kommunikációs és szervezési készségek rendkívül hasznosak. Jól jönnek az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek is, és idővel biztosan felfrissíti majd képességeit sok területen.



Őszintén válaszolja meg a következő kérdéseket:

- Milyen tapasztalata van idősekkel végzett munkából kifolyólag? Mit tud már erről? A rekreációnak milyen formája áll közel Önhöz, és mi az, amiben nagyon jó? Milyen tudást és képességeket kellene magasabb szintre hoznia?
- Végzett (megújított) elsősegély tanfolyamot? Hol tudná elvégezni?
- Milyen találmány előre nem látott dolgok megoldásakor? Hogyan reagálna, ha a csoportban konfliktus alakulna ki vagy sérülés történne?
- Készen áll rá, hogy továbbtanuljon, és szakemberekkel működjön együtt különböző területeken?
- Ismer bárkit, aki már jó ebben, és a mentora lehetne?
- Szeret emberekkel dolgozni? Mit szeret benne? Ön kommunikatív ember?
- Milyen jól tud motiválni? Sikerült már valaha is hatással lenni az emberekre egy ötlettel? Melyek a leglényegesebb jellemzői, amelyek a segítségére lehetnek?
- Tudja úgy hallgatni az embereket, hogy nem szakítja őket félbe és fenntartja velük a szemkontaktust?
- Tudja, hogyan vegye fel a kapcsolatot valakivel és tegyen fel úgy kérdést, hogy a megkérdezett személy őszintén válaszoljon, és lényegbevágó információt adjon?
- Mennyire őszinte magához és másokhoz?
- Érdemes a bizalomra? Tudja, hogyan legyen diszkrét?

Talán többet is megtudhat a saját személyiségéről, ha elvégző egy személyiség tesztet, pl. [16 personalities](#).

➔ **Amikor emberekkel dolgozik, hasznos, ha érett megértéssel rendelkezik arról, hogy minél többet tud, annál jobban ki tudja használni az előnyeit, és ki tudja küszöbölni a gyengeségeit.**



11.3 Hogyan hozza létre a saját csoportját?

Az egyetlen dolog, amitől mámorosan érezhetjük magunkat, az az élet. Enyhe kábítószer, hosszan tartó hatásokkal. (Anthony de Mello)

Ha felkérnének, hogy alakíts egy szenior csoportot, akik rendszeresen és boldogan részt vennének az általad szervezett vagy vezetett tevékenységekben, - ki érezne motivációt arra, hogy veled dolgozzon javaslatokkal, és ki az, aki új tagokat is hozna – hogyan fognál hozzá?

➔ **Ezt a kihívást ugyanolyan módon is meg lehet közelíteni, mint az üzleti terv írást, mivel az a lényege, hogy aprólékosan megtervezze a lépéseket az ötlettől – annak megvalósulásáig.**

- a) **A környezet elemzése:** Fedezze fel lakókörnyezetét. Milyen méretű a célcsoportja, mik az eredményei annak a közvélemény kutatásnak, amit a környezetében folytatható mozgási lehetőségektől és arról készített, (véleménye szerint vagy az Ön által kiosztott kérdőívek alapján) hogy mit hiányolnak az emberek? Felveheti a kapcsolatot fontos közösségi szereplőkkel, önkormányzatokkal, statisztikai hivatallal, stb., hogy tájékozódjon.
- b) **Kínálat elemzése:** Mi az, ami már történik ezen a területen? milyen csoportosulások és intézmények működnek, mit kínálnak? Az emberek már csatlakoznak a meglévő csoportokba (pl. olyan csoportokba, mint pl. az Egészség Iskolája)?
- c) **A tanulók elemzése:** Ki az Ön „ideális” tanulója, mik a szokásai és mintái az Ön környezetében, és mik a konkrét szükségletei és motivációi?

➔ **Az emberekkel való munka sikerének lényege, hogy részletesen ismerjük a célcsoportokat.**

Hallott már az **Empátia Térképről**? Átvesszük az üzleti világból. A modell hangsúlyozza, hogy a demográfiai tulajdonságok mellett, fontosak még az úgy nevezett puha elemek, amelyek befolyásolják, hogy egy személy hajlandó-e megvenni a termékünket, ill. szolgáltatásunkat. A lenti kérdésekre adott pontos válaszokkal közelebb kerülünk egy sikeres megoldáshoz – egy szervezett fizikai aktivitás programhoz.

1. Hogyan gondolkodik és érez egy ember (értékek, érdeklődési körök, indítékok, aggodalmak, akadályok)?
2. Mit mond, és mit tesz (viselkedés, elképzelés, hozzáállás másokhoz, azaz, hogyan fejezi ki magát)?
3. Mit hall (miről beszélget a barátaival, munkatársaival, családjával, mit hall tőlük, és ki van rá hatással)?

4. Mit lát (kik a barátai; milyen környezetben lakik; milyen problémái vannak; milyen termékek, ill. ajánlatok érdeklik)?
5. Fájdalom (félelmek, kockázatok és akadályok a célok elérésénél vagy vágyak beteljesítése)?
6. Elért eredmények (mit akar elérni, hogyan, és hogyan méri a sikerét)?

- d) **Marketing terv:** Az elemzésétől függően, álljon elő egy olyan vonzó ajánlattal, amely érdekli a célközönségét. Döntse el, hogy ez egy fizetős vagy önkéntes tevékenység, és pontosan határozza meg, hogy mi az, ami fizetős, mi az, ami ingyenes. Pontosán írja körül az ötletét – mi lesz az ajánlat hozzáadott értéke, ill. előnye, mit csinálna jobban vagy másként, mint mások, akik már el vannak köteleződve hasonló szolgáltatásokban.
- e) **Marketing:** Melyik médiumon keresztül, milyen gyakran, és hogyan terjeszti a hírt az ajánlatáról. Szociális hálózatok, újság- vagy rádióhirdetések, szórólapok vagy szájhagyomány útján való hirdetés?



Legyünk őszinték!

- Van értelme egy új csoport, egy új ajánlat elindításának a környezetében? Jobb lenne egy meglévőbe becsatlakozni, és ott kifejleszteni az ötleteit?
- Fontolja meg a fenti pontokat, és írjon egy listát a melléte és az ellene szóló érvekről.

Itt van néhány gyakorlati tipp, hogyan alakítsa ki első csoportját:

- Derítse ki a közeli rokonai, ismerősei, szomszédai körében, hogy szeretnének-e részt venni, vagy ismernek-e valakit, aki érdeklődne. Néha nem tudjuk, mire van szükségünk, de amikor halljuk, ráismerünk! Ne szépítse a szavait, hanem terjessze a hírt a **szociális hálózatán** székenkezés nélkül!
- Használja ki az olyan **közösségi média hálózatok**, mint a Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube, Twitter, stb. előnyeit! Ha nincs jelen a közösségi médiában vagy nem gyakorlott a használatukban, kérje meg a gyerekeit, unokáit, különböző generációkhoz tartozó ismerőseit, akik különböző applikációkat használnak –, biztos boldogan segítenek majd megtervezni a posztokat, hirdetéseket vagy sztorikat.
- Még akkor is, ha ingyenes, szenvedélyen alapuló tevékenység, költhet néhány eurót **szórólapok** nyomtatására, hogy kitegye közintézményekbe (először kérjen engedélyt rá!).

- Látogasson el **ápolási otthonokba és nemzedékek közötti központokba**, és magyarázza el a vágyait, ötleteit és céljait. Ismerkedjen meg az ott dolgozó szakemberekkel, akik terjeszthetik a híreket az ajánlatáról a körútjaikon, vagy talán aktívan bekapcsolódnak egy szakvéleménnyel a gyakorlatairól, és felhívhatják a figyelmét az esetleges akadályokra (bürokratikus, egészségügyi, pénzügyi, infrastrukturális...).



- A legjobb **hirdetés** a **szájhagyomány**, azaz, amit azok a használók, ügyfelek, vásárlók terjesztenek, akik már kipróbálták a szolgáltatást, terméket, ajánlatot... Nem nagy ügy, ha kis létszámmal kezd, mert az elégedett tanulók gyorsan gondoskodnak róla, hogy több tanuló legyen, mint kellene.

Tudni akarja, miért keltette újra életre a narancs a szlovén parkokat, melegházakat és az erdei tisztásokat? Az igazat megvallva – élőben elmondhatatlanul jobb, de még akár egy rövid virtuális bevezető Nikolay Grishin 1000-geztus elnevezésű módszeréhez is [izgalmas](#).



- Milyen nagy csoportot szeretne?
- Milyen nagy csoporttal kapna optimális eredményeket?



A jó gyakorlat egy kiváló példája, ami futótűzként terjed a legutóbbi bekezdésben leírt módon, **Az Egészség Iskolája Társaság**. 2006 februárja óta működik, és fiókszervezeteket állított fel Szlovénia egész területén; elterjedésük főleg ismeretségi alapon történik. Egyesek saját érdekében eljárnak olyan csoportok foglalkozásaira, amelyek már alaposan megtanulták az **1000 mozdulat módszert**, majd átviszik azt a saját környezetükbe, közösségükbe, vagy meghívják tapasztaltabb tagokat, hogy látogassanak el hozzájuk és tanítsák őket egy választott új helyszínen. A módszer körülbelül 51 gyakorlatból áll, amelyek nyújtják az összes ízületet és izmot. A módszert Nikolay Grishin, az **Egészség Iskolája Program** alapítója mutatja be átfogó programjában. A testgyakorlás javítja a

vérkeringést, az izomerőt, az egyensúlyt és a rugalmasságot, azaz a fizikai fitneszt, és következésképpen a jóllétet és a teljesítményt, ami hosszabb függetlenséget biztosít. **Hétfőtől péntekig, fél óra szabadtéri testmozgást végeznek rendszeresen, kifogások nélkül, az időjárástól függetlenül.** A gyakorlatokat óvatos figyelemmel megválogatott sorozatban végzik, rendszerint, fokozatosan, és közben megtanulva a helyes légzést. A **Javornik-i Egészség Iskolája** karintiai csoportjának tagjaival együtt végeztük el Ravneban (Karintia) azokat a tevékenységeket, amelyeket a következő fejezetekben leírunk, a projekt részeként, és kezdetektől fogva nyomon követtük őket (2019 márciusától). Javornikban, hat barát, akik belekezdtek rendszeres félórás reggeli mozgásgyakorlatukba, néhány hónap alatt egy több mint húsz tagból álló csoporttá nőtte ki magát. Találkoztak a Slovenj Gradec és a Mežica csoport tagjaival, és egy hétre az utóbbi csoport a mentorukká vált, és megtanította nekik az **1000 mozdulat módszer** alapjait. Bátorítják egymást a testgyakorlás alatt és egyébként is. Oktató programokon vesznek részt, találkoznak más csoportokkal, és merészen magasabb szintre emelik a munkájukat. Működésük első hónapjaiban azzal is megmutatták odaadásukat a programért, hogy narancsszínű pólókat vásároltak a társaság logójával, valamint szellősebb nyári és melegebb őszi tréning felsőket. Egy vonzó szín, egy elkötelezett csoportvezető, egy önálló oktató – minden olyan jól megy, hogy a csoport folyamatosan bővül, és ma már 25 tagja van.

Ha még nincs a területén Egészség Iskolája csoport, és ha komolyan elő akarja segíteni a fizikai aktivitást az idősek számára, bölcsen teszi, ha megfontolja ennek a gyakorlatnak a bevezetését az Ön környezetében, mivel jónak bizonyult Szlovéniában. Az elnök Zdenka Katkič a következővel indokolta a társaság sikerét:

- igény mutatkozik a szabadtéri testgyakorlásra az otthon közvetlen környezetében;
- nincs szükség speciális felszerelésre vagy közlekedésre;
- nincs verseny vagy szégyenérzet, hogy esetlegesen rosszul lép valaki a gyakorlatok alatt;
- az edző elmagyarázza és megmutatja a gyakorlatot, és mindenki a legjobb tudása szerint csinálja; és
- az edzők folyamatos képzése.

11.4 Segítség a gyakorlatok tervezéséhez

Figyelembe véve mindazokat az ajánlásokat, amelyeket felvázoltunk az összes fejezetben, valamint azokat, amelyeket áttekintettünk, az idősebb emberek testmozgását elősegítőik számára összeállítottunk egy havi fizikai aktivitás tervet a csoportokkal végzendő gyakorlati munkájukhoz. Ez ötletsablonként is szolgálhat saját óráinak megtervezéséhez.

➔ A 65 év fölötti idősek számára hetente 150 perc mérsékelt testgyakorlás ajánlott, amit úgy is elérhetünk, hogy minden hétköznap 30 perces foglalkozások vannak. Mivel a csoport valószínűleg sokféle emberből áll, indokoltnak látszik 45 perces edzéseket tervezni, amiket lerövidíthetünk, ha szükséges és amiben mindenki legjobb képességei szerint vesz részt (rövid szünetekkel, ha szükséges).

A tervezésnél azt feltételeztük, hogy kezdetben ezeket a tevékenységeket önkéntesen fogja végezni, szponzorok fizetése és segítsége nélkül, a lehető legkisebb pénzügyi teherrel számolva. Így a javaslatunk olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyeket kint a természetben lehet végezni, és amelyek (nagyobb részt) nem kívánnak meg speciális eszközöket, sem felszerelést. A friss levegőn való mozgás pozitív hatásait is pártfogoljuk (a ma embere túl sok időt tölt beltérben), és az Egészség Iskolája meggyőzött bennünket arról, hogy ez megvalósítható bármilyen időjárásban. A javaslatokhoz linkek is társulnak olyan videoklipekhez, ahol láthatja ezeket a gyakorlatban is, amiket azután hozzáigazíthat csoportja szükségleteihez és képességeihez. Felveheti a kapcsolatot különböző egészségügyi társaságok és közösségek, fitness központok önkénteseivel vagy különböző sportszolgáltatókkal specifikus gyakorlatok levezetésére. Máskor pedig kapcsolatot építhet reklámtevékenységekkel összefüggésben, az Ön törekvéseinek támogatására, vagy csak a jó szándékukért.

*Az élet szebb, amikor humor
fűszerezi. Soha nem tudhatja,
mikor jön el egy váratlan
nevetésdózis lehetősége. Miért
ne csinálna mókát a
csoportban - a sok-sok nevetés
kedvéért, miközben
[koreográfiát tanulnak](#),
akárcsak a videóban.*



Egy szakszerűen elkészített egyhetes testedzés terv található itt: [NIJZ publication](#).

A terv az **idősebb emberek egészségének elősegítésére és megóvására készült irányelvek** alapján készült, ami a következőket ajánlja:

- ➔ **Legalább 30 perc mérsékelt intenzív aerob tevékenység heti 5 alkalommal vagy legalább 20 perces intenzív aerob tevékenység heti 3 alkalommal;**
- ➔ **Izomerőre végezzen gyakorlatokat legalább hetente kétszer, állóképesség gyakorlatokból pedig 8-10 gyakorlatot minden főbb izomcsoportra;**
- ➔ **Mobilitásra végezzen gyakorlatokat legalább hetente kétszer 10-30 másodpercig minden egyes pozícióban, 3-4 ismétléssel;**
- ➔ **Gyakoroljon hetente háromszor az egyensúly megtartása érdekében.**

A táblázat csak különböző példákat mutat, példákat különböző képességekre, fizikai kondícióra, korra... A gyakorlatot végzőnek/oktatónak el kell készíteni a saját tervét a csoportnak megfelelően, lehetőleg az után, hogy a gyakorlatot végzők/résztvevők elvégezték egy fizikai fitness tesztet. Azt követően személyre szabottan kell tervezni. A felvételek nagy része angolul van, néhány szlovénul, de ha kulcsszavakat ír be a keresőmotorba, könnyen fog találni felvételeket a saját nyelvén. Figyelmeztetés:

Néha előfordul, hogy egy klipet eltávolítottak vagy töröltek; azt javasoljuk, hogy írja be kulcsszavait a keresőmotorba, és válasszon az így kapott eredményekből.

	AEROB GYAKORLATOK	ERŐGYAKORLATOK	MOBILITÁS GYAKORLATOK	EGYENSÚLY GYAKORLATOK
HÉTFŐ	Mérsékelt 30 perc: Nordic walking https://www.youtube.com/watch?v=9nOud-C9Hrs		15 perc: guggolás, karemelés, jóga elemek https://www.youtube.com/watch?v=v8eW75zNBYA	
KEDD	Intenzív 20 perc: Készítsen egy listát dallamokról és táncokról: vezetett, szóló, páros (Bluetooth hangszórókkal bárhol csinálhatja) https://www.youtube.com/watch?v=hMvAJ9cGQzU	15 perc: Ülő gyakorlatok a törzs és a gerinc erősítésére; a gyakorlók lehetőleg egy-egy műanyag palackot tartanak minkét kezükben https://www.youtube.com/watch?v=6Ts-deSDnRM		10 perc: Alap asana tadasana (fa, pálmafa), azaz jóga pozíciók https://www.youtube.com/watch?v=v49WzOti7kY
SZERDA	Mérsékelt 30 perc: Távgyaloglás, nyolc percenként futással megszakítva – egy pár métert vagy max. 2 percet		10 perc: Gyakorlatok, amelyek bárhol elvégezhetőek, akár otthon is https://www.youtube.com/watch?v=TWtaSxV_2IQ	5 perc: Gyakorlatok egy széssel https://www.youtube.com/watch?v=BNC4bi3Ucac
CSÜTÖRTÖK	Intenzív 20 perc: Kezdő aerobik (hangszóró, Bluetooth és vidámság bárhol!) https://www.youtube.com/watch?v=iC_UG8yVGOW	15 perc: Erőgyakorlatok az egész testnek saját súly (és súlyok/palackok) használatával https://www.youtube.com/watch?v=IejTeLL05Qw		10 perc: 7 egyszerű egyensúly gyakorlat (pl. láb emelése előre, oldalra; egy lábon állás; sétálás (egyenes) vonalban; fellépés számolyra) https://www.youtube.com/watch?v=BNC4bi3Ucac&t=108s
PÉNTEK	Mérsékelt 30 perc: Sztép aerobik (szükséges egy lépcső, számoly ...) https://www.youtube.com/watch?v=681IGH5PtWY	15 perc: Tibeti gyakorlatok https://www.youtube.com/watch?v=qY1rwsWllrs		
HÉTFŐ	Intenzív 20 perc: Ritmikus gyakorlat idősebb embereknek https://www.youtube.com/watch?v=7aHK2sqjBCM		20 perc: Egyszerű Tai Chi gyakorlatok https://www.youtube.com/watch?v=tLct1y6Qdok	5 perc: Egyensúly tippek a Feldenkrais módszer szerint https://www.youtube.com/watch?v=vGa5C1Qs8jA

KEDD	Mérsékelt 30 perc: Távgyaloglás ott, helyben (igazítsa be a tempót!)	15 perc: Gyakorlatok egy szalaggal vagy törölközővel, ülve is		
	https://www.youtube.com/watch?v=enYITYwvPAQ	https://www.youtube.com/watch?v=iRWHO6ywunA		
SZERDA	Intenzív 20 perc: Ugráló kötél-átugrás, helyben járással megszakítva	15 perc: Gyakorlatok jóga elemekkel a lábak, térdek megerősítéséhez		10 perc: Gyakorlatok egy széken vagy körülötte
		https://www.youtube.com/watch?v=QuEaZrGGnC4		https://www.youtube.com/watch?v=z-tUHUNPStw
CSÜTÖRTÖK	Mérsékelt 30 perc: Kardio-edzés zenével (hangszóró, Bluetooth és vidámság mindenhol)		15 perc: Nyújtásgyakorlatok egy széken	
	https://www.youtube.com/watch?v=xZ2V84FfWaw		https://www.youtube.com/watch?v=YGRje8p5qbc	
PÉNTEK	Mérsékelt 30 perc: Kerékpározás (egy kirándulás közbiciklikkel?)	15 perc: A Nap Köszöntése		
		https://www.youtube.com/watch?v=Go1lHeffxVE		
HÉTFŐ	Mérsékelt 30 perc: Futball	10 perc: Gyakorlatok testsúllyal, székekkel		5 perc: Gyakorlatok egy lábon
		https://www.youtube.com/watch?v=Qn0QFTVow3c		https://www.youtube.com/watch?v=PKYrQFWieQE
KEDD	Intenzív 20 perc: Lassú futás (amikor nehezzé válik – séta)		25 perc: Nyújtásgyakorlatok székekkel, Pilates elemekkel	
			https://www.youtube.com/watch?v=u-R8O4ap1LY	
SZERDA	Mérsékelt 30 perc: Távgyaloglás a közeli dombra és vissza	10 perc: Erő- és kardio-gyakorlatok székekkel, széken, műanyag palackkal, súllyal vagy anélkül		5 perc: Jóga egyensúly gyakorlatok
		https://www.youtube.com/watch?v=PDe3vWszmUA		https://www.youtube.com/watch?v=hya4-oEqmA

CSÜTÖRTÖK	Intenzív 20 perc: Kosárlabda		15 perc: dinamikus nyújtás – a vállaktól, könyököktől, csuklóktól, nyaktól, a törzsön keresztül, a lábakig és bokáig	10 perc: Lábgyakorlatok és egyensúlygyakorlatok egy székel (lábemelés, guggolások)
	https://www.youtube.com/watch?v=8hS2MwlpZek		https://www.youtube.com/watch?v=FemR1abAUKw	https://www.youtube.com/watch?v=k-NBhc2EgXQ
PÉNTEK	Mérsékelt 30 perc: Távgyaloglás a parkban	20 perc: Vezetett gyakorlat, melyben vannak erőgyakorlatok, állóképesség-, egyensúly-, mobilitás gyakorlatok		
	https://www.youtube.com/watch?v=q3JYT_jKs7Y	https://www.youtube.com/watch?v=8E8iCYG16ho		
HÉTFŐ	Intenzív 20 perc: Zumba senioroknak	10 perc: Erőgyakorlatok a felsőtestre egy széken; súlyok helyett használhat műanyag palackokat	10 perc: Gyakorlatok az egész test mobilitásáért, nyújtás széken, székel	5 perc: Gyakorlatok egy lábon
	https://www.youtube.com/watch?v=vpYjej_S_wE	https://www.youtube.com/watch?v=PBMi4Gr_9Is	https://www.youtube.com/watch?v=J_Fi-kOuZns	https://www.youtube.com/watch?v=t5Mnjb3tvEc
KEDD	Mérsékelt 30 perc: Röplabda	15 perc: Gyakorlat súlyokkal egy széken		
		https://www.youtube.com/watch?v=Wa8Fk8TaXPk		
SZERDA	Intenzív 15 perc: Sortáncolás	30 perc: Jóga egy széken		
	https://www.youtube.com/watch?v=LUVX54tBZNq	https://www.youtube.com/watch?v=k4ST1j9PfrA		
CSÜTÖRT	Mérsékelt 30 perc: Futás		15 perc: 6 gyakorlat egy széken, habszivacs kockán, egy törölközővel	
			https://www.youtube.com/watch?v=KcdkySvCRCC	
PÉNTEK	Mérsékelt 30 perc: Sprint 10 m, séta 2 perc, lassú futás 1 perc (ismétlés)	15 perc: Gyakorlat leülve vagy felállva, az egész testnek		
		https://www.youtube.com/watch?v=8CE4ijWlQ18		

A következő táblázat egy konkrét példát ad arra, hogyan ütemezzen be egy fizikai aktivitás leckét a csoportjával, mire kell odafigyelnie, és mire kell figyelmeztetnie a résztvevőket.

IDŐ	TÉMA	ELŐSEGÍTŐ	RÉSZTVEVŐ	ANYAG...
00:00–05:00 5 perc	BEVEZETŐ KÖSZÖNTÉS - köszöntés - a testgyakorló kurzus céljai vagy célkitűzései - kérdések/megjegyzések a résztvevőktől	- kezdetkor vessen be egy viccet, anekdotát, egy kihívást, hogy megtörje a jeget - legyen laza és mosolygós, alakítson ki szemkontaktust a résztvevőkkel, és ossza meg velük pozitív energiáját - figyelje a résztvevőket	- felsorakoznak vagy kört alakítanak - válaszolnak az elősegítő köszöntésére	- az elősegítő és a résztvevők kényelmes ruházatot és sportcipőt viselnek
05:00–15:00 10 perc	BEMELEGÍTÉS - fejkörzés és döntés balra, jobbra, előre, hátra - karkörzés előre, majd hátra; nagy körök, majd kisebb körök - csípőkörzés - hajlás, hátra hajlás - lábujjhegyre emelkedés - lendítések (bal láb, jobb láb) - helyben szökdelés	- kezdjen egy fokozatos bemelegítéssel, és figyelje a résztvevők reakcióit - tudatosítsa a légzést - emlékeztessen mindenkit, hogy a legjobb tudásuk szerint dolgozzanak, és mindenki a saját tempójában, semmi sem okozhat fájdalmat - figyelje a résztvevőket, bátorítsa őket	- meghallgatják az instrukciókat és végigcsinálják az edzést	
15:00–25:00 8–10 perc	AEROB GYAKORLATOK - ugráló kötelezés - lassúfutás vagy gyors járás egy adott útvonalon - a gyakorlatok kombinálása	- amikor már mindenki kellően bemelegedett, elkezdi az aerob edzést - emlékeztessen mindenkit, hogy a következő percek nem verseny, hogy mindenki úgy végezze a gyakorlatot, hogy egy kicsit meggyorsuljon a pulzusa, de továbbra is tudjon beszélni, és biztonságban érezze magát - figyelje a résztvevőket, közben tartson egy kis szünetet, ha szükséges	- meghallgatják az instrukciókat és végigcsinálják az edzést - rövid pihenés, ha szükséges	- ugráló kötél vagy egyéb kiegészítők
25:00–30:00 5 perc	ERŐGYAKORLATOK - karok felemelése és egyszerre vele előre-hátralépkedés: lentről fel; párhuzamosan; kinyújtott karral,	- a gyakorlatokat lehet ülve vagy egy szék mellett állva végezni, de nem feltétlenül - az egyik kezükkel kapaszkodnak egy székbe, a másik kezükben egy súlyt tartanak	- meghallgatják az instrukciókat és végigcsinálják a gyakorlatot	- súlyok (vagy szervezze meg, hogy mindenki hozzon két tele palackot, stb.) - szék

	majd behajlítottal; lassú leereszkedés különböző pozíciókból - mindkét oldalra			
30:00–35:00 5 perc	GYAKORLATOK MOBILITÁSRA és NYÚJTÁSRA - egésztest-nyújtások - előrehajlások - oldalra hajlások - (fél)guggolások	- mindig meg kell próbálniuk előrehaladást tenni, de hangsúlyozza, hogy abba kell hagyniuk, mielőtt elérnék a fájdalomküszöbüket	- meghallgatják az instrukciókat és gyakorolnak	
35:00–45:00 10 perc	RELAXÁCIÓ és KÖVETKEZTETÉSEK	- ne felejtse el megkérdezni, mit jelent a fizikai jól-lét az emberek számára, mi tetszett nekik, és min tudnának még javítani, ha tovább edzenének - akármilyen tanítási/gyakorlási stílust választ, a zárás lehet egy dal, köszönés, barátkozás, vicc... hogy jóakarattal váljanak el	- a résztvevők lefekszenek a matracokra és pihennek, mély levegőket vesznek - meghallgatják az instrukciókat és gyakorolnak - részt vesznek a záró beszélgetésben	- lehetőleg matracos, egyébként álló relaxáció

A váratlanra mindig számítani kell az életben. Nagyon is elképzelhető, hogy a csoportja odavonozhat egy olyan személyt, aki több adrenalint szeretne, mint a mindennapi kenyér és víz! És mivel ez a személy nagyon karizmatikus és meggyőző, hirtelen a résztvevők fele meg akar tapasztalni egy extrém sport élményt! Hogyan közelítsen meg egy ilyen kihívást?



Az **adrenalin** egy emelkedett izgalmi állapot, egy pszichofizikai tevékenység, amit alapjában véve

bármilyen sporttevékenységgel el lehet érni. Bizonyos tevékenységeknél azonban, annak a valószínűsége, hogy valakit túlterhel egy „adrenalin bomba”, sokkal magasabb.

Ezek az úgy nevezett extrém sportok (ismétlem – egyes embereknél a tevékenység lehet nagyon extrém, mások számára ugyanaz a tevékenység csak egy kicsit különleges, míg a harmadik egyáltalán nem tartja különösnek és ásítozik, mikor a magas hegyekben sétál), más néven „kockázatos sportok”, melyek magukban foglalják a nagy sebesség, a veszély, a magasság, az akrobatika különböző elemeit. Az extrém erőfeszítés miatt jelentős a sérülés kockázata, és felmerül a kérdés, hogy itt sportszellemről van-e szó ebben az extrém akcióban, vagy csak főleg függőségről szól.

Szlovéniában az **adrenalin sportok** népszerűségnek örvendenek a szlovén atléták globális szintű sikere miatt, pl. alpinizmus (Tomaž Humar, miután megmászta a Dhaulagirit (8167 m), a világ legjobb alpinistájának nyilvánították), siklórepülés (többszörös világbajnok Irena Avbelj), rafting (Bobri, ötszörös világbajnokok), mászás (jelenleg hatszoros világbajnok Janja Garnbret), Szlovénia természeti adottságaiért, diverzitásáért (hegyek, folyók, tavak, tengerek, erdők, völgyek, szurdokok, kanyonok...). Ezek további turista ajánlatokra adnak lehetőséget (pl. számos adrenalin sportra és kalandparkra, amelyeket ebben a [listában](#) sorolunk fel).

Sok lehetséges tevékenység van, amit extrém sportnak lehet nevezni. Az erős adrenalin löketet akaró idős embereknél a sportok megválasztásakor az általános mértéknél jobban figyelembe kell venni a fizikai állóképességet, az orvosi véleményt és a mentális egészséget. HA mindent ellenőriztünk és biztonságos, es arra vágunk az illető, hogy áthajtsa a vért a vénáin valami „extrémme”, valami mással, egész biztosan talál valamit ezen a [listán](#), ami megfelelő lesz a jelentkező korához, adottságaihoz és elvárásaihoz. Fontos az őszinte kommunikáció, hogy ne maradjon rejtve semmilyen problematikus egészségügyi feltétel vagy félelem. (Specialistával győzze le a fóbiáit!) Ezért azt tanácsoljuk, hogy csak akkor menjen el ilyen kirándulásokra, amikor nagyon jól ismeri a csoportot és bízik bennük. Aztán egy csapatépítő extrém kötélpályás kirándulással folytatják?



A sztereotípiák szabad szellemű szétrobbantása azok által az idősek által, akiknek senki sem mondta, hogy egy bizonyos kor elérése után bizonyos dolgok már nem lehetségesek. Inspiráló [extrém szeniorok!](#)

12. Gyakorlati példák



A megöregedés inkább feladat, mint állapot. Ha megfejt, a kor ugyanolyan gyönyörű lehet, mint a fiatalság, és a halál nem a vége, hanem a gyümölcse. (Eugen Diederichs)

12.1 Okos karkötő használata

A Javornik-i Egészség Iskola tagjait, akik hónapokat voltak velünk, okos karkötőkkel szereltük fel, hogy nyomon tudjuk követni fizikai aktivitásukat, mennyire könnyű a karkötőket használni, és mennyire sokrétűek. Az okos karkötők szinkronizálva vannak azzal a telefonnal, amelyikre letöltik az applikációt. A következő jellemzőkkel bírnak:

- mutatják az időt;
- számlálják a lépéseket;
- áttekintést adnak a megtett távolságról;
- felbecsülik az elfogyasztott kalóriát;
- kijelzik a pulzust, a vérnyomást és a vér oxigén ellátottságát;
- monitorozzák az alvást (mély alvás, felszínes alvás, ébredés) és értékeli a minőségét;
- az utolsó 3 üzenet kijelzése;
- rezgés bejövő hívások esetén;
- rezgés SMS érkezésekor;
- rezgés más applikációk által küldött riasztáskor, és ezek megjelenítése;
- engedélyezett vészjelzés beállítása (8 vészjelzés);
- ha össze van párosítva a telefonjával, beállíthatja a „Karkötő keresése” funkciót, és erre elkezd rezegni;
- engedélyezett fényképkészítés,
- emlékeztető beállítása a mozgáshoz;
- keze felemelése hatására megvilágosodik a képernyő,
- ne zavarjanak üzemmód,
- minden adat törlése.



12.2 Kerékpározás

Az Európai Mobilitás Hete alatt, **2019-es Kerékpáros Napot** szerveztünk a kerékpározásnak – mint a mobilitás egy alternatív formájának – a reklámozására. Prevalje és Ravne na Koroškem önkormányzatainál, az európai kohéziós politika forrásaiból, többek között egy kerékpár kölcsönző rendszer, valamint a kerékpár állomás megépítése és rendes és/vagy elektromos kerékpárok kerültek megfinanszírozásra. 25 mindenféle korosztályból származó kerékpáros csatlakozott hozzánk, főiskolásoktól kezdve egészen a seniorokig. Figyelmeztetőleg elmondtuk, hogy a kerékpározás nem megfelelő azoknak, akiknek problémája van a látásával, hallásával vagy az egyensúlyával, aki hirtelen hányingert, fájdalmat vagy szédülést tapasztalhat, illetve, akiknek bizonyos betegségeik vannak. Hangsúlyoztuk, hogy a kerékpározás jó azoknak, akiknek térd-problémái vannak, mivel ezzel a mérsékelt tevékenységgel megmozgatjuk a testet, a természetben végzett mozgással friss levegőt lélegzünk, a nemzedékek között eszmecserét folytatunk különböző nyitott témákról, és új kapcsolatokat teremtünk, ami mind hozzájárul ahhoz, hogy jól érezzük magunkat és csökkentjük a stresszt az életünkben (ha van). És ebben a folyamatban a karbonlábnyomunkat is csökkentjük. Szimbolikus kerékpártúránk a kísérő tevékenységekkel együtt mindebben segített, tehát erősen ajánljuk ezt a tevékenységet rendszeres tevékenységként, vagy az autók helyett a közlekedés egyik formájaként.



12.3 Túrázás

Több, mint 10.000 kilométer hosszú túraútvonalával, Szlovénia egy csodálatos célpont mindenféle korú és fitness szinten levő túrázó számára. A kirándulások a közeli dombokba vagy hegyekbe ideális lehetőséget teremtenek a különböző generációk kapcsolódására, ahol valami jót tehetünk mind a testünk, mind a lelkünk számára.

Az adrenalin rajongók, így azok az idősebb emberek is, akik kiváló állóképességet képesek fenntartani, elegendő hegycsúcsot fognak találni szerte Szlovéniában, hogy felpezsdítsék magukat – nemcsak a legmagasabb hegyet, a Triglavot, amelyik 2864 méteres magassága ellenére sem a legnehezebben megmászható hegy (Azt mondják, a Mrzla gora (Hideg hegy) képes megadni az embernek a hidegrázást vagy az izgalmat!).

Ön egy turista vagy túra ötleteket keres a csoportjainak? [Fedezze fel!](#)



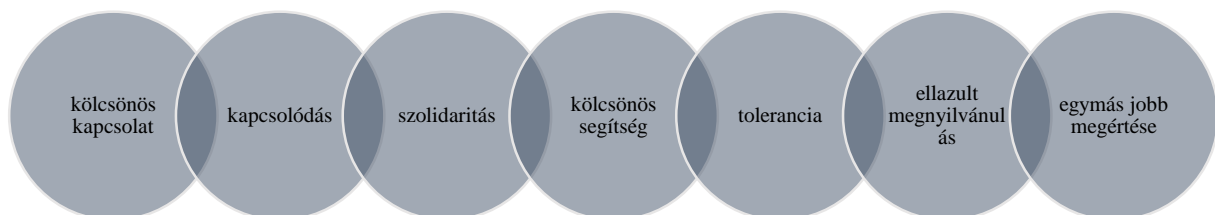
kiindulási ponthoz.

A Javornik-i Egészség Iskolája tagjaival együtt szerveztünk egy túrát Ravne na Koroškemből a közeli Brdinjében található tóhoz. Sokak számára ez egy rövid, 15-perces séta lenne, viszont különböző egészségügyi feltételek és járásbeli nehézségek miatt az egész csoport több, mint fél óra múlva gyűlt össze a célban (félúton). Ezt követte a félórás egészség ábécé, azaz az 1000 mozdulat módszer szerinti testgyakorlás, majd beiktattunk egy rövid szünetet, és visszatértünk a

12.4 Közösségi játékok

A közösségi játékok két fontos szempontot tartalmaznak, a **játékot**, ami kíváncsiságból, örömből, valami új felfedezéséből áll és a **kommunikációt**.

Ezek fontosak az önazonosság kialakításához és a kommunikációs képességek javításához. Akkor érik el céljukat, ha a résztvevők a játék vége után megbeszélik – hogyan élték meg azt, hogyan fogadták a többi tagot (Virk-Rode, Belak-Ožbolt). Közösségi játékokat általában iskolákban és óvodákban játszanak a csoporton/osztályon belül, de lehetnek a gyerekek és az idősebb emberek összekapcsolásának, vagy a nagyszülők és az unokák közötti meglévő kapcsolat elmélyítésének eszközei is. A különböző korcsoportok résztvevői számára a közösségi játékok előnyei a következők:



Kép: A közösségi játékok előnyei

Az iskolák és óvodák és a nemzedékek közötti központok is, valamint az ápolási otthonok és különböző társaságok – mindenki felismeri, hogyha összekeverjük a generációkat egy vidám, játékos és beszélgetős légkörben, az nem matematika, ahol $1 + 1 = 2$, mivel olyan nem tapintható hozzáadott értéket kapunk, ami csak pozitív és kreatív személyek közötti kapcsolatokból nőhet ki.



A **Mislinja Általános Iskola** napi összejöveteleket szervez a tanulók és a nagyszülei között egy héten át a Szimbiózis Mozgalom nemzedékek közötti projekt részeként. Mindennap egy órát töltenek testnevelés órán együtt mozgásban és beszélgetéssel. Ebben az évben csatlakoztunk hozzájuk a tornatermi tevékenységekben, amelyek között volt labdajáték (kosárra dobás, labdavezetés a padon), akadályfutás, játékok karikával, dobás, hoki ... és Tom és Jerry

közösségi játék, ahol Tom a nagyobb labda és Jerry a kisebb. A résztvevők körben állnak, gyorsan körbeadják mindkét labdát – pompommal megtámogatva, tetszésnyilvánítás kíséretében. Ha egy résztvevő elveszti a labdát, vagy ha kicsúszik a kezéből úgy, hogy a játékot nem lehet azonnal folytatni, akkor újrakezdődik. Egy beszélgetéssel zárul arról, hogy mennyire elégedett mindenki, hogy ment a játék, mivel mindig nevetés vagy érzelmi reakciók kísérik.



Egy közös eseményt szerveztünk a **Javornik-i Egészség Iskolája** projektünkben résztvevő csoportjával és a Ravne na Koroškem óvodával, az Ajda egységgel, ami három nemzedéket kapcsolt össze: a legfiatalabbakat, az óvodásokat, a középkorúakat, azaz az oktatókat, akik aktívan részt vettek a reggeli testgyakorlásban és az idősebb embereket,



azaz a résztvevőinket, többségében nyugdíjasokat. Gyorsasági és erőgyakorlatokat végeztek, végezetül elénekeltek egy dalt, ahogy ez szokásos az Egészség Iskolájában. A gyerekek megleptek bennünket saját, önálló kezdeményezésű válaszukkal – ők is elkezdtek énekelni, és mivel minden résztvevő lelkes volt, még a nemzedékek közötti beszélgetéssel is, ami az óvodai reggelinél következett, elköszöntünk, megígérve, hogy bevezetjük, hogy rendszeresen, havonta egyszer szervezünk ilyen közös testgyakorlást.

Bővebben Tamara tapasztalatairól és érdekes életéről [a weblapján olvashat](#), ahol a [Jóga a Munkában](#) című e-könyve is hozzáférhető.

12.5 Jóga

A jóga egy ősi tudományág, amely az indiai kultúrából ered,

és aminek a lényege, hogy az embert holisztikusan kezeli, azaz, összekapcsolja a testet, az elmét és a

lelket. Egyik lényegi része a meditáció, ami megtanít arra, hogy a jelen pillanatra összpontosítsunk, és a lazító légzéstechnikák használatára. A jóga úgy is érthető, mint egy életmód vagy egy gyakorlatforma, amelyik összekapcsolja a testet, a légzést és az elmét egy teljes egésszé, és javítja az ember testtudatát. Amikor jógázunk („ászanákat” végzünk, azaz kitartunk bizonyos pózokat állva, ülve vagy lassan lefekve, a mozdulat és a légzés teljes tudatában), kombináljuk az izom-összehúzóásokat, a ruganyossági és mobilitás gyakorlatokat és a lazítási és légzéstechnikákat. Számos tanulmány kimutatta, hogy a jógaedzés javíthatja az erőnlétet, az állóképességet, a ruganyosságot, a mobilitást, és jótékony hatása van a vérnyomásra, a légzésre, a pulzusra és az anyagcsere sebességére. (Kumprej, 2019)



Meghívtuk **Tamara Milert**, egy okleveles jógatanárt, aki átvette a **Javornik-i Egészség Iskolát** a reggeli testgyakorláson egy gyakorlati bemutatóra. Minden korlátozó tényező ellenére, például, hogy az edzésre a természetben került sor, és hogy a résztvevők 65-80 éves korúak voltak, és az összes résztvevőt nem kérdeztük meg az egészségügyi sajátosságaikról a testgyakorlás előtt, sikeresen levezetett egy érdekes workshopot az álló ászanák és az arcjóga módszerével. Az ászanák végzésére úgy került sor, hogy hangsúlyt kapott a be- és a kilégzés, és hogy a figyelmet kifejezetten egyes izmokra összpontosítottuk, amelyeknek egy bizonyos pózba kellett összehúzódnuk. Ugyanakkor a résztvevők megtanulták az arcizmok aktiválásának fontosságát, mivel összesen 57 darab van belőlük, és túl gyakran elhanyagoljuk őket. Az arcjóga, ami nem annyira könnyű, mint amilyennek hallatszik, javítja a vérkeringést az egész koponyán, ami az egész testen pozitív hatásokhoz vezet.

13. Referencia

- Aguiar, E. J., Morgan, P. J., Collins, C. E., Plotnikoff, R. C., Callister, R. (2014). *Efficacy of interventions that include diet, aerobic and resistance training components for type 2 diabetes prevention: A systematic review with meta-analysis*. DOI: [10.1186/1479-5868-11-2](https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-2).
- Ažman, D. (2005). Gibanje je življenje – vse življenje. Čemu in kakšna telesna vadba v starejših letih. V: Berčič, H. (ur.), *Šport starejših za danes in jutri* (52–60). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez, Odbor športa za vse.
- Bednaš, M., Kajzer, A. (ur.). (2018). *Active ageing strategy*. Ljubljana: Institute of Macroeconomic Analysis and Development of the Republic of Slovenia and Ministry of Labour, Family, Social Affairs and Equal Opportunities. Pridobljeno s

http://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/kratke_analize/Strategija_dolgozive_druze/UMAR_SDD_ang.pdf.

- Best-Martini, E. in Botenhausen-DiGenova, K. A. (2003). *Exercise for Frail Elders*. Champaign (IL): Human Kinetics. DOI: [10.7748/nop.15.6.43.s12](https://doi.org/10.7748/nop.15.6.43.s12).
- Birren, J. E., Cunningham, W. (1985). Research on the psychology of aging: Principles, concepts and theory. V Birren, J. E., in Schaie, K. W. (ur.), *Handbook of the psychology of aging (2. izdaja)*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Cardiovascular diseases (CVDs) (17. 5. 2017). Pridobljeno s [https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).
- Colberg, S. R., Albright, A. L., Blissmer, B. J., Braun, B., Chasan-Taber, L., Fernhall, B., Regensteiner, J. G., Rubin, R. R., Sigal, R. J. (2010). *Exercise and Type 2 Diabetes*. American College of Sports Medicine in America Diabetes Association: joint position statement. V *Diabetes Care*, 42 (12), 2282–2303. DOI: [10.2337/dc10-9990](https://doi.org/10.2337/dc10-9990).
- Denison, H. J., Cooper, C., Sayer, A. A., Robinson, S. M. (2015). Prevention and optimal management of sarcopenia: a review of combined exercise and nutrition interventions to improve muscle outcomes in older people. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 859–859. DOI: [10.2147/CIA.S55842](https://doi.org/10.2147/CIA.S55842).
- Flis Smaka, I. Adrenalinski športi. Pridobljeno s <https://www.dr-flis.si/adrenalinski-%C5%A1porti>.
- Gabrijelčič Blenkuš, M., Stanojević Jerković, O. (2010). *Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših – pregled stanja*. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehranaintelesnadejavnoststarejsih_4940.pdf.
- Grizold, V. (2010). Pomen telesne dejavnosti v starosti. *Kakovostna starost: časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*, 13 (1–4), 38–44.
- ISSP Research Group (2009): International Social Survey Programme: Leisure Time and Sports – ISSP 2007. GESIS Data Archive, Cologne. ZA4850 Data file Version 2.0.0. Pridobljeno s <https://www.gesis.org/issp/modules/issp-modules-by-topic/leisure-time-sports/>.
- Kocijančič A. (1997). *Zdrave kosti za zdravo življenje: Ustavite osteoporozo, preden ona ustavi vas*. Ljubljana: Slovensko osteološko društvo.
- Kocijančič A. (2005). *Motnje presnove kalcija in kostne bolezni (3. izdaja)*. Ljubljana: Littera picta.
- Kogoj, A. (2004). Psihološke potrebe v starosti. *Zdravniški vestnik*, 73 (10), 749–751. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-SQPFFVB2>.
- Korošec, Č. (2019). *Znanja, veščine in lastnosti sodobnega osebnega trenerja* (Diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno s: <https://repozitorij.uni-lj.si/lzpisGradiva.php?lang=slv&id=111336>.
- Kos, B. (10. 7. 2017). Poslovni načrt. Pridobljeno s <https://mladipodjetnik.si/podjetniski-koticek/ustanovitev-podjetja/poslovni-nacr>.
- Kos, B. (21. 7. 2017). Kako napisati poslovni načrt. Pridobljeno s <https://mladipodjetnik.si/podjetniski-koticek/ustanovitev-podjetja/kako-napisati-poslovni-nacr>.
- Kristan, S. (29. 9. 2016). Adrenalinski šport – kaj je to? Pridobljeno s <https://www.dnevnik.si/1042751882>.

- Kumprej, M. (2019). *Učinki joge na psihično zdravje in počutje odraslih* (Magistrska naloga). Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, Izola.
- Law, M., Baptiste, S., Mills, J. (1995). Client - centred practice: what does it mean and does it make a difference? *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 62 (5), 250–257. DOI: [10.1177/000841749506200504](https://doi.org/10.1177/000841749506200504).
- Mahnič, K. Somatosenzorične motnje pri osebah po možganski kapi in možnosti njihove rehabilitacije. Pridobljeno s <https://www.zdruzenjecvb.com/clanki/pdf/Somatosenzoricne-motnje.pdf>.
- Martinez-Gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J., Martinez, A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (7), 1142–1146. DOI: [10.1097/00005768-200107000-00011](https://doi.org/10.1097/00005768-200107000-00011).
- McGowan, J., Sharrock, W., Khosla, S., Lukert, B., Orwoll, E. (2016). Handout and Health: Osteoporosis.
- Medvešček, M., Mrevlje, F. (2011). *Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 pri odraslih osebah*. Ljubljana: Diabetološko združenje Slovenije.
- Medvešček, M., Pavčič, M. (1999). *Sladkorna bolezen: kako živeti z njo: dejstva od A do Ž: 100 receptov za zdravo prehrano*. Ljubljana: Littera picta.
- Milenković Kikelj, N., Mrak Merhar, I., Pelosa, J., Primožič, R., Pugelj, T. (2015). *Priročnik za trenerje zdravja*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov. Pridobljeno s: https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/ZZM_prirocnik_trenerji.pdf.
- Moharič, M. (2009). Ocenjevanje ravnotežja: Klinični testi in ocenjevalne lestvice. V *Rehabilitacija* (43–47). Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo.
- Srčno-žilne bolezni. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/srcno-zilne-bolezni>.
- Podatki. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/podatki/anketa-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu>.
- Nikolić, M., Bajek, S., Šoić Vranić, T., Buneta, O., Starčević-Klasan, G., Bobinac, D. (2015). Utjecaj starenja na skeletnu muskulaturu. *Medicina fluminensis*, 51(4), 518–525.
- Oseli, P. (24. 8. 2018). User persona: vživite se v svojega kupca. Pridobljeno s <https://mladipodjetnik.si/podjetniski-koticek/ustanovitev-podjetja/user-persona-vzivite-se-v-svojega-kupca>.
- Pametni športni pripomočki za (nes)pametne športnike (18. 10. 2017). Pridobljeno s <https://www.delo.si/polet/pametni-sportni-priпомocki-za-nes-pametne-sportnike-180936.html>.
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze.
- Poredoš, P. (2004). Zdravstveni problemi starostnikov. *Zdravniški vestnik*, 73, 753–756. Ljubljana. Pridobljeno s https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwi4qOedxNrlAhXNcJoKHfDiADgQFjABegQIABAC&url=https%3A%2F%2Fvestnik.szd.si%2Findex.php%2FZdravVest%2Farticle%2Fview%2F2363%2F1866&usg=AOvVaw29tG9bjLEvcSqYq4AD_yAZ.
- Predstavitev metode Feldenkrais. Pridobljeno s <https://feldenkrais.si/o-metodi/predstavitev-metode>.

- Prosti radikali. Pridobljeno s <https://www.ezdravje.com/zdravje-in-dobro-pocutje/vitamini-in-minerali/vitamini/prosti-radikali/>.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ranc, T. (27. 3. 2019). Korošcev je zmeraj manj, najbolj kritično je v Mežiški dolini. Pridobljeno s <https://www.vecerkoroska.com/koroscev-je-zmeraj-manj-najbolj-kriticno-je-v-meziski-dolini-6682461>.
- Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_za_energijski_vnos_ter_vnos_hranil_obl.pdf.
- Rikli, R.E., in Jones, C.J. (2001). *Senior fitness test manual*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Rogers, M.E., Page, P. (b.d.). *Standing Strong: A program to Improve Strength and Balance in Older Adults*. Neobjavljeno delo. Department of Kinseiology and Sport Studies, Wichita State University, Whichita, Kansas. Pridobljeno s <http://www.standingstrongprogram.com/wp-content/uploads/2009/05/Standing-Strong-Guide-2010.pdf>.
- Sladkorna bolezen. Pridobljeno s <https://sladkorna.si/obvladovanje-hiperglikemije-in-hipoglikemije/simptomi-nizke-ravni-krvnega-sladkorja/>.
- Šegina, M. (16. 6. 2019). (INTERVJU) Predsednica društva Šola zdravja: "Dobimo se vsako jutro in telovadimo". Pridobljeno s <https://www.vecer.com/intervju-predsednica-drustva-sola-zdravja-dobimo-se-vsako-jutro-in-telovadimo-10025247>.
- Van Tuyckom, C., Scheerder, J. (2010). A multilevel analysis of social stratification patterns of leisure-time physical activity among Europeans. *Science & Sports*, 25, 304–311. DOI: [10.1016/j.scispo.2010.04.003](https://doi.org/10.1016/j.scispo.2010.04.003).
- Virk-Rode, J., Belak-Ožbolt, J. Razred kot socialna skupina in socialne igre. Pridobljeno s https://uciteljska.net/ucit_search_podrobnosti.php?id=2281.
- Voljč, B. (26. 1. 2010). Predsodki in dejstva o starosti. *Kakovostna starost: revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*. Pridobljeno s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=190>.
- Zajc, M. (2016). *Zdrav življenjski slog v sodobnem času* (Diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno s: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22062660ZajcMasa.pdf>.
- Zakaj spremljati športno vadbo s pametno pomočnico? (23. 8. 2019). Pridobljeno s <https://www.delo.si/prosti-cas/rekreacija/zakaj-spremljati-sportno-vadbo-s-pametno-pomocnico-219647.html>.
- Zdrav življenjski slog. Pridobljeno s <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1398/index.html>.
- Zdrav življenjski slog. Pridobljeno s <https://www.sopa.si/sl/kakovost-zivljenja/zdrav-zivljenjski-slog/>.
- Zupanič, M. (20. 6. 2011). Demografski preobrat: tiha revolucija med nami. Pridobljeno s <https://www.delo.si/zgodbe/delo2020/demografski-preobrat-tiha-revolucija-med-nami.html>.
- Žavbi, A. Socialne igre za pokušino. Pridobljeno s <http://www.vrtci-breznova.si/files/2017/04/%C4%8Clanek-Socialne-igre-za-poku%C5%A1ino.pdf>.

- Žunko, N., Lužar Šajt, D., Karničnik, M., Marošek, J., Breznik, U. (2012). *Nikoli prestari za učenje. Izzivi pri izobraževanju starejših in spodbujanju medgeneracijskega sožitja*. Pridobljeno s https://opale.ec.europa.eu/sites/default/files/nikoli_prestari_za_ucenje_prirocnik_0.pdf.

Az Aktív és Egészséges Idősek tananyag sok tanácsot ad az egészséges életstílussal kapcsolatban, hogyan és mennyire kell az idősebb embereknek fizikailag aktívnak lenni, miközben a kiegyensúlyozott étrend fontosságát is hangsúlyozza. Az idősebb emberek viselkedési szokásai már kialakultak, és kapcsolatteremtéssel vagy egy szervezett csoporthoz való csatlakozással pozitív szokásokat lehet megerősíteni vagy mindennapi életük részévé tenni. A tananyag irányelveket is tartalmaz a vezetett testgyakorláshoz, akár otthoni közösségben, netán egy társaságon keresztül, vagy ha úgy kívánják, egy kisebb csoportba való bekapcsolódással. Az anyag hasznos mind az egyének, mind a csoportok számára.

Lehetővé kell tenni, hogy az idősebb emberek aktívak legyenek helyi környezetükben. A helyi érintettek hálózatának segítségével, az állampolgárok szélesebb körben tudnak kapcsolatot teremteni, még nemzedékek között is. A helyi közösség minden érintettje hozzá tud járulni ahhoz, hogy képessé tegye az egyéneket és megkönnyítse számukra, hogy rendszeres testedzésben legyen részük, és egy kiegyensúlyozott étrendet kövessenek. Az ebben az iránymutatásban található összes tevékenység egybeesik a 2015-2025-ös Határozattal, amely az egészség érdekében országos programot hirdetett meg a táplálkozás és a fizikai aktivitás területén Szlovéniában.

A helyi közösségek egyre inkább törekednek minőségi rekreációs területek nagyobb számának szabályozására a lakosság minden célcsoportja számára, különböző korcsoportok számára, amelyeket különböző projekteken keresztül lehet elérni. A közös víziónk egy aktív, kiegyensúlyozott és minőségi élet az idősebb emberek számára. (részlet egy a modulról írt véleményből)

Dr. Neda Hudopisk, orvosdoktor, közegészségügyi szakértő, a NIJZ OE Ravne na Koroškem vezetője

Az Önök döntése, hogy a ProAge projektben a kort oly módon ismertetik, amely segíti a szeniorokat, helyes út. Reméljük, hogy ezen keresztül is megváltozik a hozzáállás az idős korról kapcsolatban.

A ProAge hozzájárulás ahhoz, hogy más viszonyulást alakítsunk ki az idős korhoz. Ez reményt nyújt ahhoz, hogy a jövőben az idősebb emberekhez való hozzáállás pozitív irányba forduljon, ugyanúgy, ahogy az elmúlt évszázadban pozitív újraértékelésre került a gyerekekhez való viszony. (részlet egy a modulról írt véleményből)

Mag. Marjana Kamnik, a Koroški dom starostnikov, PE Slovenj Gradec vezetője, a Koroški medgeneracijski center szakmai vezetője