



Tisková zpráva Cvičením doma k udržení kondice seniorů

Praha, 12. května 2020 - Pro potřeby pečovatelských služeb, které se doma starají o seniory a další lidi závislé na jejich pomoci, sestavil Institut sociální práce „Cvičení vleže, Cvičení vsedě a uvolňující Dechová cvičení na doma“. Zájemcům jsou v elektronické podobě k dispozici na informačním portálu zitdoma.cz. V tištěné podobě ho pečovatelky a pečovatelé rozdávají především těm, kteří přístup na internet nemají.

„Cílem terénních sociálních služeb tohoto typu je co nejvíce podpořit zachování dosavadních schopností svých uživatelů. Starší senioři i další lidé s omezenou pohyblivostí v posledních týdnech často přišli kvůli koronaviru o možnost pobytu na čerstvém vzduchu, o osobní návštěvy, a tím se velmi snížila hojnost a pestrost podnětů, které je udržují v dobré fyzické i psychické kondici a předcházejí dezorientaci právě z jejich nedostatku. Proto jsme pro ně připravili cvičení, které by je nemělo odradit náročností, naopak, mělo by jim pomoci se udržet svěží,“ říká expertka Institutu Ilona Čtvrtníková.

„Jednoduché cviky jsou zaměřené na udržení celkové pohyblivosti a svalové síly i odbourání důsledků stresu. Cvičení taktéž podporuje aktivitu oběhového systému a pomáhá předcházet vzniku otoků nohou,“ doplňuje fyzioterapeutka Lenka Petrášková.

Cvičit lze v kteroukoliv denní dobu. Fyzioterapeutka doporučuje začít cvičením vleže, pokud člověk zvládne, může pokračovat vsedě. *„Určitě respektujte své pohybové možnosti i aktuální zdravotní stav. Cvičení by nemělo vyvolávat nepříjemné pocity, dušnost či bolest,“* upozorňuje Lenka Petrášková. Na lehké kondiční cvičení lze navázat dechovými technikami. Mimo jiné slouží ke snížení zahlenění průdušek a pocitu dušnosti u lidí s chronickým plicním onemocněním, nebo při infekci dýchacích cest.

Institut sociální práce, z.s., vznikl z iniciativy odborníků v oblasti sociálních služeb, kteří mají společný cíl: umožnit lidem co nejdéle ŽÍT DOMA. A to i ve chvíli, kdy se stanou závislí na intenzivní pomoci druhých. Institut mění fungování pečovatelských služeb – už nezajišťují především rozvoz obědů a úklidy seniorům (služby, ve kterých by suplovaly dnes běžně dostupné firmy), ale věnují se odborné péči, v níž jsou nenahraditelné. Umožňují ŽÍT DOMA všem potřebným bez rozdílu věku, i osobám, jejichž nesoběstačnost odpovídá nejvyšším stupňům přiznaného příspěvku na péči. Dříve byli tyto lidé klienty pobytových zařízení, např. domovů pro seniory, nebo léčeben dlouhodobě nemocných.