



Fakulta
tělesné kultury

Pohybem k soběstačnosti: jak podpořit aktivní stárnutí v praxi

Konference statutárního města Olomouce „Chceme zestárnout doma!“

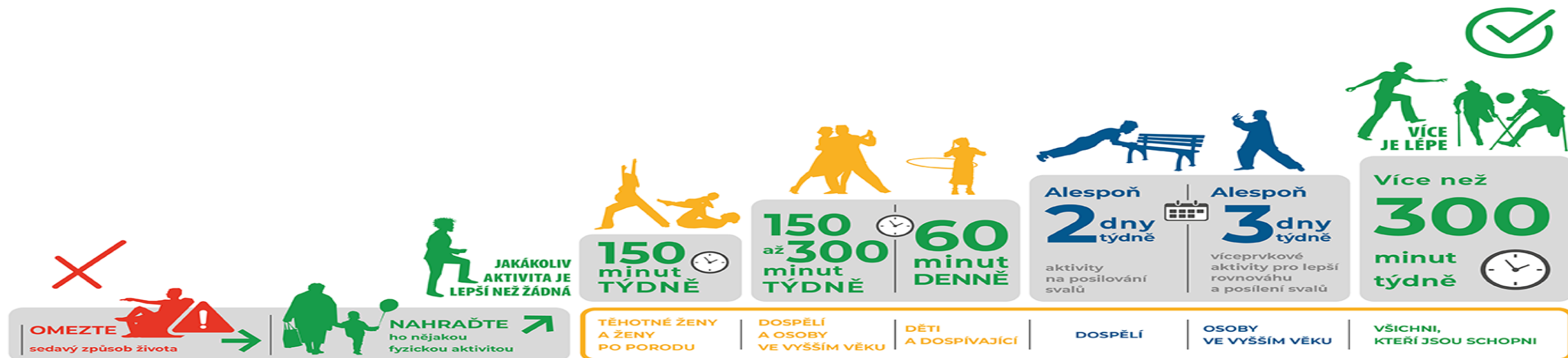
Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D.

Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Fakulta tělesné kultury UP Olomouc

KAŽDÝ POHYB SE POČÍTÁ

Pravidelná fyzická aktivita má významné zdravotní přínosy pro srdce, tělo i mysl, ať už se věnujete chůzi, jízdě na kolečkových bruslích nebo na kole, tanci, sportu či hraní s vašimi dětmi.



Doporučení WHO (2020) k pohybovým aktivitám a omezování sedavého způsobu života.
Pro více informací navštivte: www.who.int/health-topics/physical-activity

LET'S
Be active
Everyone
Everywhere
Everyday

 **World Health Organization**



**Cvičení na posílení
velkých svalových
skupin:**

- 2x týdně

**Cvičení pro udržení a
zlepšení flexibility :**

- 2x týdně



PA střední intenzity:

- 150 minut/týdně
- 5x 30 minut/týdně

PA vysoké intenzity:

- 75 minut/týdně
- 3x 20 minut/týdně

- Rychlá chůze, zahrádkaření, pomalá jízda na kole nebo tanec,
- dýcháte o něco rychleji než normálně,
- pro seniory: 5 a 6 na škále 0 (sezení) – 10 (nejvyšší úsilí).

- zvýší srdeční frekvence, zpotíte se a zadýcháte,
- Jogging, běhání, rychlá jízda na kole, aerobic, plavání, tenisová dvouhra,
- pro seniory: 7 a 8 na škále 0 (sezení) – 10 (nejvyšší úsilí).



Fakulta
tělesné kultury

Co dokáže váha vlastního těla?





Fakulta
tělesné kultury

Obsah

1. Doma



2. Venku



3. Organizovaně



4. Univerzita Palackého





Fakulta
tělesné kultury

Co doma?

1.

Bezpečný domov jako základna pro pohyb



Odstranění překážek

Zafixování nebo odstranění volných koberců a běhounů. Uvolnění průchozích tras.



Viditelnost a orientace

Kvalitní osvětlení chodeb. Noční světla do zásuvky s pohybovým čidlem (bezpečná cesta na WC).



Pevné opěrné body

Instalace madel (koupelna, WC, postel). Využití stabilního nábytku pro oporu při cvičení.

2.

Micro-habits (Změna prostředí)

Spouštěč v cestě = automatická akce bez přemáhání vůle.





Fakulta
tělesné kultury

Jdeme ven: Město a příroda = tělocvična

- Pochůzky
- Procházky
- Výlety

- Sám/společně
- (Ne)organizovaně
- Vnoučata



Smetanovy a Čechovy sady

- Bezbariérové trasy, dostatek laviček (odbourání strachu ze vzdálenosti).
- Ideální pro Nordic Walking (severská chůze zapojí až 90 % svalů, šetří kyčle).



DpS Pohoda Chválkovice

- Krátké, pravidelné okruhy na zahradě pobytového zařízení.
- Udržení orientace, bezpečný trénink terénu, přísun vitamínu D.



Fakulta
tělesné kultury

Organizovaně



Česká obec sokolská



Městské kluby seniorů

Dostupnost v místě bydliště





Fakulta
tělesné kultury

Organizovaně



FITNESS KOČÍŘOVI



CENTRUM POHYBU



U3V



Fakulta
tělesné kultury

Co dokáže váha vlastního těla?





Fakulta
tělesné kultury

Univerzita Palackého: Fakulta tělesné kultury

- **Aplikační centrum FTK (Baluo)**

- **Institut aktivního životního stylu**

- **RRR centrum**

- ✓ Výzkumné projekty s možností aktivního zapojení

- 1) Taneční terapie pro klienty s Parkinsonovou chorobou

- 2) Silový trénink pro seniory

Obecně:

- **Závěrečné práce studentů**

(QLF, zdravotní omezení, sport, pohybové intervence, zdatnost)

- **Závěrečné práce studentů**

(dostupnost služeb, prostředí přátelské seniorům)

- **Podpora metodická**(semináře, workshopy pro veřejnost, praxe studentů /Charita, DpD Pohoda/)



Fakulta
tělesné kultury

Kde v Olomouci?



	Cíl
 Plně soběstační	Hledají prevenci, kondici a kontakt.
 S mírným omezením	Potřebují bezpečí, dohled a odborné vedení.
 Se sníženou soběstačností	Terénní a pobytová péče, drobná denní aktivizace.

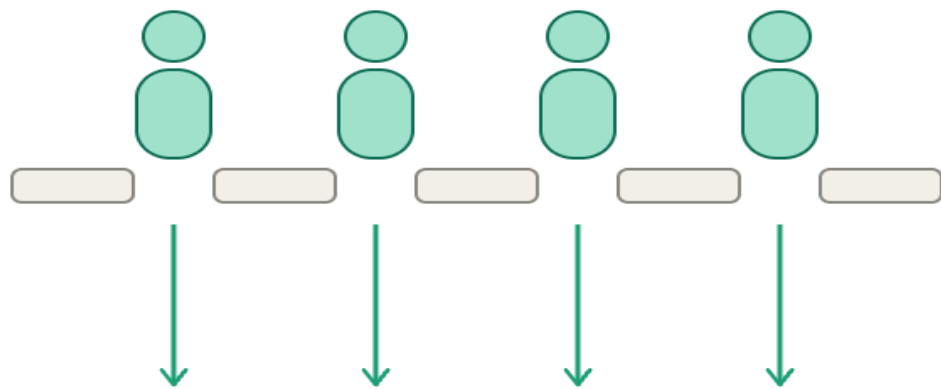


Fakulta
tělesné kultury

Aktivní X Pasivní (multioborový přístup)



Aktivní senioři



Pohyb

cvičení, chůze

Tanec

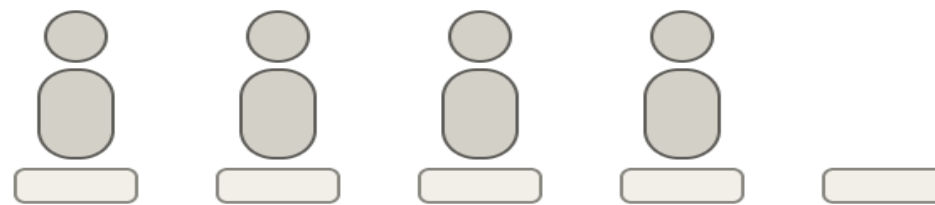
hudba a rytmus

Mozek

trénink paměti

Aktivní sami aktivně vyhledávají

Pasivní senioři



Bez možnosti

Nemoc, nepřízeň osudu

Nikdo, kdo by šel s nimi

Z životního postoje

„Já už nic nepotřebuju“

Volba, kterou respektujeme

Prolamujeme síto: aktivity jdou za nimi

Aktivizační služby

pravidelný program

Terénní služby

návštěva přímo doma

Kluby

setkávání, společenství

a další: doprovod, společník, dobrovolníci



Fakulta
tělesné kultury

Děkuji za pozornost: DISKUSE

Pečující musí pečovat i o sebe

- Je některá z prezentovaných oblastí, kterou oblast chci více prozkoumat?
- Kdybychom si z této prezentace měli odnést jednu věc ...
 - ... Jaká je podle vás největší překážka, že jsou někteří senioři ve vašem okolí pasivní/nehýbou se?
- ... Kde máme rezervy??
- **Pečující musí pečovat i o sebe**



julie.wittmannova@upol.cz