

Jak ćwiczyć swoją samodzielność?

Dlaczego warto wspierać samodzielność osób starszych i schorowanych?

Samodzielność to funkcjonowanie bez czyjejś pomocy, niezależność od innych osób i instytucji. W kontekście osób starszych i schorowanych możemy mówić o dawaniu sobie rady bez pomocy członków rodziny, opiekunów czy też konieczności pobytu w placówkach całodobowych. Bycie samodzielnym obejmuje zarówno wymiar mentalny, jak i fizyczny.

Naturalnie wraz z wiekiem obniża się sprawność organizmu i zdrowie ogólne. U osób starszych, jak również z niepełnosprawnościami i po przebytych chorobach, pojawiają się trudności w codziennych czynnościach, takich jak gotowanie, sprzątanie, mycie czy ubieranie. Kiedy trudności postępują, niezbędna okazuje się pomoc opiekuna. Warto jednak pamiętać, że możliwość samodzielnego funkcjonowania, choćby w niewielkim stopniu, będzie niezwykle ważna dla każdego człowieka, także schorowanego. Bowiem ograniczenia związane ze zmianami w organizmie i brak niezależności będą powodowały frustrację, poczucie zagrożenia, a nawet mogą prowadzić do depresji. A samodzielne wykonywanie podstawowych czynności fizjologicznych, krótkie spacery czy nawet własnoręcznie zrobione drobne zakupy korzystnie wpłyną na sferę umysłową i emocjonalną.

Samodzielność wśród osób starszych i schorowanych przyczynia się do zwiększania poczucia własnej wartości. Już własnoręczne przebranie się, upięcie włosów czy zrobienie kanapki może sprawić, że taka osoba poczuje się bardziej samowystarczalna, będzie miała lepsze samopoczucie i więcej energii. Jest wiele narzędzi wspierających realizowanie podstawowych ludzkich potrzeb we własnym zakresie. Mogą to być akcesoria pomagające wstać z łóżka, założyć ubranie i skorzystać z toalety. Jednak najważniejsze będzie regularne powtarzanie samodzielnie wykonywanych czynności.

Aktywność fizyczna a samodzielność

Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej jest wiele. Będzie to między innymi zwiększenie wydolności serca i układu oddechowego, obniżenie ciśnienia tętniczego, poprawa równowagi ciała, lepsze samopoczucie czy możliwość nawiązywania kontaktów, kiedy ćwiczymy w grupie. Ale aktywność fizyczna to także zwiększanie siły mięśni, i przez to poprawa sprawności i samodzielności.

Proponując aktywność fizyczną osobie starszej lub schorowanej, należy uwzględnić jej wiek, stan zdrowia i towarzyszące choroby. Ćwiczenia ruchowe wspomogą utrzymanie sprawności psychofizycznej. Jednak nie zawsze będą w stanie przywrócić pełne zdrowie i witalność, z uwagi na przebyte choroby i towarzyszące im deficyty w funkcjonowaniu. Pomimo tego, należy mobilizować i wspierać osoby starsze i z niepełnosprawnościami w wykonywaniu codziennie nawet najprostszej, ale samodzielnej gimnastyki. Do polecanych ćwiczeń należą: ćwiczenia oddechowe, ogólnokondycyjne w wodzie, spacer, marsze, zajęcia rekreacyjne. Nie zapominajmy, że wykonywanie codziennych czynności domowych również stanowi doskonały trening.

Uczestniczenie w zajęciach grupowych będzie jedną z lepszych aktywności. Poza oczywistymi względami zdrowotnymi, pozwala dodatkowo spędzać czas w przyjemny i wartościowy sposób, a to skutkuje odprężeniem i zadowoleniem. Aktywność musi dawać radość i nie może wywoływać dodatkowych problemów zdrowotnych. Liczba powtórzeń i czas trwania wysiłku muszą być indywidualnie dostosowane.

Podczas ćwiczeń nie należy przekraczać bezpiecznego poziomu tętna. Jak je obliczyć?

Wystarczy podstawić dane do wzoru: $(220 - \text{wiek}) \times 0,6$.

Przykładowo, dla osoby w wieku 70 lat pomiar tętna winien wahać się około 90, a u osoby w wieku 50 lat będzie to 102.

Oczekiwanym efektem i sukcesem aktywności fizycznej będzie bezpieczne i pewne wykonywanie codziennych czynności.

Gimnastyka umysłowa też jest istotna

Samodzielność osoby starszej lub schorowanej można wspierać treningiem pamięci i ćwiczeniami poprawiającymi sprawność umysłu. Osoby, które pozostają aktywne nie tylko w sferze fizycznej, ale również psychicznej, rzadziej zapadają na choroby układu nerwowego. Sprawny umysł to także lepsza pamięć i koncentracja, zwiększenie elastyczności myślenia, poprawa uważności i szybszy refleks, a cechy te przydają się podczas chęci samodzielnego funkcjonowania.



Jak wzmocnić wydolność intelektualną?

- **Korzystanie z oferty kulturalnej** – czytanie ciekawej książki, wycieczka do kina czy muzeum pobudzą intelekt i poszerzą horyzonty.
- **Zapamiętywanie małych porcji tekstu** – świadome zapamiętywanie różnego rodzaju informacji jest prostą sztuczką na poprawę pamięci. Można na przykład spróbować nauczyć się na pamięć krótkiego wiersza, listy zakupów czy numerów telefonu najbliższych.
- **Liczenie w pamięci** – może poprawić koncentrację i umiejętność logicznego myślenia. Dlatego warto odłożyć kalkulator i kiedy tylko jest okazja, liczyć i szacować w pamięci.
- **Udzielanie się towarzysko** – podczas słuchania, przetwarzania informacji i formułowania wypowiedzi, szare komórki pracują na najwyższych obrotach. Dlatego każdy rodzaj wymiany towarzyskiej stanowi świetną gimnastykę umysłu.
- **Otwartość na nowinki** – pójście na nowoczesną wystawę, nauka obsługi nowego urządzenia czy wypróbowanie kreatywnego hobby, w każdym razie podjęcie jakiegoś wyzwania aktywizuje wszystkie obszary i funkcje mózgu.
- **Proste gry i zabawy** – szachy, sudoku czy rozwiązywanie krzyżówek to również prosty i przyjemny sposób na aktywizację szarych komórek.

Jak pomagać w samodzielności, aby jednocześnie nie zaszkodzić?

Wszystkie osoby starsze, jak również schorowane, bez względu na ich zdrowie i możliwości funkcjonalne, powinny uczestniczyć samodzielnie w codziennym życiu na miarę swojego potencjału, nie wyłączając innych aktywności ruchowych, kulturalnych czy realizacji hobby. Członkowie rodziny lub opiekunowie takich osób, powinni im w tym pomagać. Najlepsza będzie obserwacja zachowań tych osób, pozwolenie na samodzielne wykonywanie czynności i reagowanie dopiero wtedy, kiedy wymaga tego sytuacja. Udzielanie pomocy powinno odbywać się dyskretnie i z wyczuciem.

Choć może wydawać się, że osoba schorowana, z bólami kręgosłupa lub artretyzmem będzie wymagała pomocy na każdej płaszczyźnie, wyręczenie jej we wszystkim nie będzie najlepszym pomysłem. Nawet jeśli taka osoba boryka się z chorobami utrudniającymi funkcjonowanie, nadal jest w stanie zająć się prostszymi rzeczami. Warto proponować czynności, które sprawią jej najwięcej satysfakcji. Może to być codzienne pościelenie łóżka i posprzątanie stolika nocnego przy jednoczesnym słuchaniu ulubionej muzyki. Pozwoli to zachować czystość w sypialni przy braku zmęczenia, a muzyka w tle stworzy poczucie relaksu i sprawi, że sprzątanie nie będzie kojarzyło się z czymś negatywnym i nudnym.

Dodatkowo, samodzielność można wspierać, wykorzystując zainteresowania danej osoby. Jeśli na przykład lubi gotować, poprośmy ją o jakiś przepis i pozwólmy własnoręcznie przygotowywać posiłki. Poprawi się skupienie i koncentracja, a dodatkowo pojawi się satysfakcja i radość z możliwości podzielenia się umiejętnościami i doświadczeniem. Wpłynie to pozytywnie na samocenę tej osoby i sprawi, że poczuje się ona potrzebna innym.



(Wspólne gotowanie w DDOM – Domu Diennej Opieki Medycznej)

Gdzie osoba starsza i schorowana może nauczyć się samodzielności?

Dla przeciętnej, młodej osoby samodzielność może kojarzyć się przede wszystkim z wolnością finansową i własnym mieszkaniem. Jednak dla osób starszych i chorych ma ona jeszcze większą wartość, gdyż wiąże się często z bardzo intymnymi kwestiami. Codzienne, tak naturalne czynności jak higiena, ubieranie, mycie czy sprzątanie, dla osób starszych i schorowanych mogą być kłopotliwe lub czasami wręcz niewykonalne. Zwłaszcza, jeśli nikt im nie pokaże, w jaki sposób można sobie poradzić i pewne czynności ułatwić. Dobrym rozwiązaniem może okazać się skorzystanie z pomocy tymczasowej

placówki. Dom Diennej Opieki Medycznej jest wygodną formą kompleksowej rehabilitacji i opieki nad osobami zależnymi.

DDOM został stworzony z myślą o pacjentach, którzy chcą wrócić do samodzielności, a którzy z różnych przyczyn nie mają możliwości szybkiej i efektywnej rehabilitacji, stymulacji procesów poznawczych, aktywizacji psychofizycznej oraz mają ograniczony dostęp do badań diagnostycznych i konsultacji lekarskich.

Pobyty oraz zajęcia w DDOM prowadzone są w dni robocze, od poniedziałku do piątku. Zespół Terapeutyczny DDOM przygotowuje i prowadzi indywidualnie dla każdego pacjenta plan opieki w zależności od stanu zdrowia i jego indywidualnych potrzeb.

W ramach zajęć wspierająco – aktywizujących odbywają się:

- ✓ **zajęcia kulinarne**, podczas których uczestnicy kształtują umiejętności kulinarne, które później wykorzystują w życiu codziennym. Wykonują podstawowe czynności kuchenne, poznają tajniki gotowania prostych i tanich potraw, obsługują sprzęt gospodarstwa domowego.
- ✓ **zajęcia plastyczno-techniczne**, których celem jest wykorzystanie zdolności manualnych oraz technicznych uczestników DDOM. Podczas zajęć wykorzystywane są różne metody i techniki, dzięki czemu powstają ciekawe prace.
- ✓ **zajęcia florystyczne**, na których powstają kompozycje kwiatowe, które dekorują DDOM.

Uczestnicy chętnie korzystają również z biblioteki oraz kąciaka gier. Mogą zrelaksować się oglądając telewizję lub po prostu posiedzieć, porozmawiać bądź poczytać np. gazetę. Zajęcia wspierająco – aktywizujące cieszą się bardzo dużym zaangażowaniem uczestników.



Źródła:

Rottermund, J., Knapik, A., & Szyszka, M. (2015). Aktywność fizyczna a jakość życia osób starszych. <https://www.eluban.pl/wiadomosci/s/8568,samodzielny-senior-czyli-niezalezność-osob-starszych>
<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/gimnastyka-umyslu-dla-seniorow>
<https://activecare24.pl/blog/samodzielność-osob-starszych-jak-ja-wspierac/>