AKTYWNOŚĆ MŁODZIEŻY I OSÓB STARSZYCH

PROGRAM EDUKACYJNY DLA PACJENTÓW I ICH OPIEKUNÓW, PROWADZONY W ZESPOLE ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

I. Cel edukacji.

II. Edukacja dla młodzieży na temat zdrowego stylu życia

III. Aktywność fizyczna w wieku senioralnym.

IV. Poradnik dla pacjentów geriatrycznych i ich opiekunów.

I. Cel edukacji

“Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”

W literaturze fachowej podkreśla się, że przeświadczenie o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej, a w szczególności regularnych ćwiczeń fizycznych na zdrowie nie jest nowym ani oryginalnym poglądem.
Pierwsze informacje o zorganizowanych ćwiczeniach fizycznych pojawiły się 2500 lat przed naszą erą w starożytnych Chinach.
Hipokrates i Galen należeli do zwolenników aktywnego trybu życia i wykorzystywania wysiłku do leczeni chorób.
Pierwsze publikacje pojawiły się na przełomie XIX i XX wieku i analizowały zależność pomiędzy uprawianiem wyczynowego sportu a długością życia ludzkiego .
Prawdziwego przełomu w powyższym zagadnieniu dostarczyła druga połowa poprzedniego stulecia.
Udowodniono, iż siedzący tryb życia to ewidentny czynnik ryzyka predysponujący do powstawania wielu chronicznych schorzeń, stanowiących główną przyczynę zgonów.
Wykazano, że prowadzenie aktywnego trybu życia daje wiele dodatkowych korzyści społecznych i psychologicznych, a między średnią długością życia i aktywnością fizyczną uwidacznia się bezpośrednia relacja ukazująca, iż społeczeństwa żyjące aktywnie fizycznie przeważnie funkcjonują dłużej w porównaniu do nieaktywnych społeczności.
Osoby, które początkowo prowadziły siedzący tryb życia, po zwiększeniu aktywności fizycznej, także prezentują lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne oraz cieszą się lepszą jakością prowadzonego życia.

Zmiany zachodzące w ludzkim ciele pod wpływem aktywności fizycznej, to:
- Stabilna postawa
- Szczupła sylwetka
- Sprężysty chód,
- Lepsze umięśnienie
- Brak oznak zmęczenia w trakcie pracy fizycznej, polepszające się samopoczucie
- Poprawa cech motorycznych (siły, wytrzymałość, szybkość i zwinność).

Aktywność fizyczna niesie za sobą wiele korzyści dla zdrowia. Pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną, lecz także psychiczną. Poza tym regularny ruch zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób. **Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych.**
Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę możliwości.

Aktywność fizyczna to każda forma ruchu ciała wywołana skurczami mięśni, która prowadzi do wydatku energetycznego powyżej poziomu spoczynkowego. Może obejmować zarówno codzienne czynności , jak i celowe ćwiczenia fizyczne.

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia. Regularny ruch wspomaga funkcjonowanie układu krążenia, wzmacnia mięśnie i kości, utrzymuje prawidłową masę ciała a także poprawia nastrój i redukuje stres. Jeśli chcesz zwiększyć swoją aktywność fizyczną, oto kilka praktycznych wskazówek.

Zgodnie z zaleceniami światowej Organizacji Zdrowia każdy powinien poświęcić minimum 30 minut dziennie na umiarkowaną aktywność fizyczną. Regularna aktywność fizyczna pozwala także zapobiec chorobom cywilizacyjnym m. in. chorobom serca. Zwłaszcza jeśli jest połączona z racjonalnym odżywianiem i unikaniem używek (np. papierosów, alkoholu).

Ruch bowiem :
- Obniża poziom cukru
- Obniża poziom „złego" cholesterolu LDL, a podnosi poziom tego „dobrego" HDL
- Obniża poziom triglicerydów

Warto pamiętać również, że osoba szczupła, sprawna fizycznie, szybciej i łagodniej przechodzi choroby niż osoba otyła i bez kondycji.
Każdy rodzaj aktywności fizycznej wydłuża życie.

Zdrowy styl życia prowadzony od najmłodszych lat, jest warunkiem prawidłowego rozwoju psychofizycznego i zdrowotnego, a działania, wybory i wypracowane nawyki w młodym wieku, najczęściej determinują zachowania podejmowane przez całe życie. Zdrowy styl życia niezależnie od wieku obejmuje zbilansowaną dietę, regularną aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu i unikanie używek. Dla młodzieży ważne są także nawyki żywieniowe, które kształtują zdrowie na całe życie. Cechy, przyzwyczajenia i doświadczenia z dzieciństwa i młodości kształtują naszą osobowość i zachowania na przestrzeni życia. To czego uczymy się i jak się zachowujemy w młodości, często pozostaje z nami i wpływa na naszą postawę i zachowanie w późniejszych latach życia. Zachowania prozdrowotne dzieci i młodzieży zwiększają szanse na długie i satysfakcjonujące życie. Redukują ryzyko chorób, poprawiają samopoczucie i pozytywnie wpływają na samoocenę. Dzięki temu łatwiej jest osiągać założone cele i czerpać radość z życia. Jeśli odczuwasz potrzebę zmian, już dziś zacznij realizować opisane poniżej zasady!

II. Edukacja dla młodzieży na temat zdrowego stylu życia – W zdrowym ciele zdrowy duch.

Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna zapobiegają: nadwadze, otyłości, cukrzycy i nowotworom.

Zasady zdrowego stylu życia:

1. Zdrowe racjonalne odżywianie:
Otyłość- jest jednym z największych problemów na całym świecie. Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia w Europie w ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci częstość występowania otyłości potroiła się. Problem otyłości dotyczy dzieci i młodzieży, u których w ostatnich latach obserwuje się stały wzrost liczby osób otyłych. Do zwiększonego przyrostu masy ciała dochodzi zwykle ok.8 r.ż iw późniejszym wieku większość dzieci utrzymuje mase ciała na tym samym poziomie w okresie dojrzewania.

Głównym celem programu edukacyjnego jest edukacja w zakresie kształtowania trwałych nawyków prozdrowotnych wśród dzieci i młodzieży szkolnej, ich rodzin poprzez promocję zdrowego stylu życia i zbilansowanej diety. Zbilansowana dieta, to taka która dostarcza organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych oraz odpowiednią ilość energii. Ważne jest, aby dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych i energii, pamiętając jednak o ograniczeniu spożywania cukrów prostych, tłuszczów i soli

- zapewnienie zróżnicowanej, pokrywającej zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe diety,
- dostosowanie ilości pożywienia do wieku i aktywności fizycznej zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym dziecka,
- podawanie posiłków regularnie co 3h – 5razy dziennie, najważniejszym posiłkiem jest śniadanie, przynajmniej jeden posiłek powinien być spożywany w szkole,
- spożywanie ostatniego posiłku najpóźniej 2h przed snem,
- zachowanie umiaru w jedzeniu słodyczy i cukru ,
- ograniczenie spożycia soli,
- zapewnienie dostatecznej ilości czasu na spożycie posiłku oraz dobrej atmosfery w czasie jedzenia,
- jedzenie warzyw i owoców powinno stanowić połowę tego co jemy,
- spożywanie codziennie przynajmniej 3 porcji mleka, mleko można zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem,
- jedzenie codziennie produktów, które są źródłem białka takie jak: chude mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych a także orzechy,
- ograniczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych,
- dbanie o odpowiednie nawodnienie - dostarczanie organizmowi wystarczającej ilości płynów - minimum 1,5 litra dziennie,
- spożywanie zdrowych węglowodanów i nasion roślin strączkowych, a unikanie cukrów prostych np. słodyczy,
- unikanie nadmiaru soli,
- unikanie produktów spożywczych typu fast food, wysoko przetworzonych artykułów min. chipsów, zupek typu instant, słodyczy, słodzonych napojów, ponieważ zawierają dużo kalorii, a mało wartości odżywczych i sprzyjają otyłości,
- unikanie przejadania się i restrykcyjnego ograniczenia jedzenia,
- stosowanie zbilansowanej diety dostosowanej do wieku i potrzeb oraz odpowiednia aktywność fizyczna, niewskazany jest nadmierny wysiłek fizyczny lub jego brak.

2. Odpowiednia aktywność fizyczna:

Bycie aktywnym fizycznie nie oznacza od razu uprawiania wyczynowego sportu. Nie trzeba biegać maratonów, startować w wyścigach kolarskich. Aktywnością jest każda forma ruchu np.:chodzenie po schodach, spacer czy sprzątanie. Najważniejsze jest żeby dążyć do 60 minut aktywności każdego dnia.

- uczestniczenie w zajęciach wychowania fizycznego,
- zalecane aktywności fizyczne w ciągu tygodnia trwające 20-30 min, 4-5 razy w tygodniu to: szybki, męczący spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, jazda na rolkach, łyżwach itp.
- spacery z psem,
- schody zamiast windy,
- taniec, gimnastyka,frisbee, rugby.

3. Umiejętność radzenia sobie ze stresem:

Stres jest reakcją naszego organizmu na trudności pojawiające się w życiu codziennym. Różne sytuacje mogą wywoływać u młodzieży objawy takie jak: poczucie zagrożenia, lęk przed czymś lub kimś, brak pewności siebie, oraz emocje takie jak: smutek, rozdrażnienie, złość, przygnębienie, niepewność, napięcie.

- zapewnienie odpowiednich warunków do wypoczynku i odrabiania lekcji,
- wiara we własne możliwości, adekwatna samoocena, wewnętrzne poczucie kontroli,
- umiejętność postrzegania wydarzeń stresowych jako wyzwań,
- pozytywne emocje: optymizm i nadzieja,
- przekonanie o własnej skuteczności,
- motywacja, gotowość do podjęcia działań prozdrowotnych,
- wypracowanie metod radzenia sobie ze stresem i rozładowania go np. sport,
- skorzystanie z pomocy psychologa szkolnego,
- spotkania z przyjaciółmi,
- zadbanie o relaks np.: w formie spaceru, ulubionej muzyki.

4. Odpowiednia ilość godzin snu:

Sen jest kluczowym elementem w rozwoju każdego młodego człowieka. W tym okresie życia, organizm przechodzi przez wiele zmian, zarówno fizycznych jak i emocjonalnych. Dlatego też odpowiednia ilość snu jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju. Niewystarczająca ilość snu może prowadzić do problemów z koncentracją, uczeniem się, a nawet do problemów zdrowotnych takich jak otyłość czy depresja. Badania naukowe wskazują, że nastolatki potrzebują ok. 8-10 godzin snu na dobę. Dla zdrowego rozwoju nastolatki potrzebują średnio 8-10 godzin nieprzerwanego snu w ciągu nocy. Sen pozwala wyregulować metabolizm, wyciszyć emocje, odreagować trudne wydarzenia z życia codziennego. Fakt ten wynika z intensywnego rozwoju fizycznego i psychicznego w tym okresie.

Pamiętajmy, by wieczorem:

- wywietrzyć pokój, by w trakcie nocnego wypoczynku organizm był dobrze dotleniony,
- nie zaglądać do smartfonu i tabletu, zamiast tego zdrowiej jest posłuchać muzyki lub poczytać,
- nie uczyć się tuż przed przyłożeniem głowy do poduszki,
- nie odrabiać w pośpiechu zadania domowego – mózg będzie wtedy kojarzył tę przestrzeń z realizacją obowiązków i wysiłkiem umysłowym, a nie z odpoczynkiem i wyciszeniem,
- unikać kofeiny i ciężkich posiłków na kilka godzin przed snem,
- zachęcać do regularnej aktywności fizycznej. regularne godziny snu i pobudki, nawet w weekendy.

5. Życie bez szkodliwych uzależnień (nikotyna, alkohol, narkotyki, leki i innych substancji psychoaktywnych).

Najczęstsze uzależnienia dzielimy na:

* uzależnienia fizyczne - uzależnienie od jakiejś substancji - najczęściej może być to alkohol, papierosy, narkotyki oraz inne substancje psychoaktywne,

* uzależnienia psychiczne - kompulsywne zachowania, które są szkodliwe lub niebezpieczne np.: uzależnienie od gier komputerowych, telefonu, internetu, ryzykownych zachowań.

„Nie puśćmy zdrowia z dymem”- należy pamiętać o tym że:

- w dymie papierosowym jest ok. 70 substancji o działaniu rakotwórczym,
- palenie we wczesnej młodości zwiększa ryzyko uzależnienia się od nikotyny w dorosłym życiu,
- wdychanie dymu papierosowego sprawia, że skóra szybciej się starzeje,
- rak płuca, krtani, gardła, przełyku, zawał serca, udar mózgu to tylko niektóre z chorób, na które narażone są osoby palące,
- e-papierosy nie są zdrowszą alternatywą dla papierosów tradycyjnych, to nadal produkt, który zawiera nikotynę, czyli uzależnia i jest szkodliwy dla organizmu.

Negatywnie na młody organizm wpływa też alkohol, narkotyki, substancje psychoaktywne, sprawiając, że nastolatek szybciej uzależnia się niż dorosły człowiek.
„Alkohol to nie dla mnie", pamiętaj o tym że:
- prowadzi do marskości wątroby,
- występują zaburzenia pracy serca,
- występują problemy z logicznym myśleniem i koncentracją oraz zapamiętywaniem,
- powoduje stany lękowe, problemy emocjonalne,
- sprzyja powstawaniu nowotworów min:. gardła, przełyku, wątroby.

6. Utrzymywanie prawidłowej masy ciała:

- Regularne odżywianie się (minimum 3 posiłki dziennie, najlepiej 5 posiłków dziennie, tak by spożywać z przerwami co 3-4h),
- Dbanie o różnorodność posiłków, aby zapewnić witaminy i składniki mineralne, żadne suplementy dietetyczne nie zastąpią dobrze zbilansowanej diety,
- Unikanie nadmiernych ilości tłuszczu np. zamieniając tłuste mięsa na ryby lub smalec na oleje roślinne lub śmietanę na jogurt.

III. Aktywność w wieku senioralnym

1. Korzyści z aktywności fizycznej

- **Poprawa zdrowia serca** – zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia.
- **Wzmocnienie mięśni i kości** – pomaga w zapobieganiu osteoporozie.
- **Lepsze samopoczucie** – zmniejsza stres i poprawia nastrój.
- **Kontrola masy ciała** – wspomaga metabolizm i spalanie kalorii.
- **Większa energia** – poprawia wydolność organizmu.

2. Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność

Nie każda forma ruchu musi być intensywnym treningiem. Możesz wybrać spacery, jazdę na rowerze, pływanie, taniec lub jogę. Najważniejsze jest, abyś czerpał z tego radość.

3. Zacznij od małych kroków

Jeśli dotychczas prowadziłeś siedzący tryb życia, wprowadzaj zmiany stopniowo. Zamiast windy wybierz schody, parkuj samochód dalej od celu, rób krótkie przerwy na rozciąganie w ciągu dnia.

4. Ustal realistyczne cele

Postaw sobie osiągalne cele, np. 30 minut umiarkowanej aktywności dziennie przez 5 dni w tygodniu. Możesz korzystać z aplikacji lub dziennika aktywności, aby śledzić postępy.

5. Znajdź towarzystwo

Ćwiczenia w grupie lub z bliskimi mogą być bardziej motywujące i przyjemniejsze. Wspólna aktywność zwiększa zaangażowanie i regularność ćwiczeń.

6. Zadbaj o różnorodność

Aby uniknąć monotonii, zmieniaj rodzaje aktywności. Możesz łączyć ćwiczenia siłowe, aerobowe oraz rozciągające, aby wzmocnić różne partie ciała.

7. Słuchaj swojego ciała

Nie forsuj się nadmiernie. Jeśli odczuwasz ból lub zmęczenie, odpocznij. Stopniowo zwiększaj intensywność ćwiczeń zgodnie z własnymi możliwościami.

8. Włącz aktywność do codziennego życia

Nie zawsze musisz chodzić na siłownię – aktywność fizyczna to także prace domowe, zabawa z dziećmi czy spacery z psem. Znajdź okazje do ruchu każdego dnia.

9. Pamiętaj o regeneracji

Odpowiedni sen, nawodnienie i zbilansowana dieta wspierają efektywność ćwiczeń i regenerację organizmu.

10. Proste ćwiczenia dla każdego

Ćwiczenia rozciągające:

- **Skręty tułowia** – w pozycji siedzącej lub stojącej, skręcaj tułów w lewo i w prawo.
- **Sięganie do palców stóp** – w pozycji stojącej lub siedzącej, pochyl się i spróbuj dotknąć palców stóp.
- **Unoszenie ramion** – unoszenie ramion nad głowę i powolne opuszczanie.

Ćwiczenia wzmacniające:

- **Przysiady** – powolne uginanie kolan, utrzymując plecy proste.
- **Pompki przy ścianie** – oparcie dłoni o ścianę i wykonywanie pompek.
- **Unoszenie nóg** – w pozycji leżącej, unoszenie nóg na kilka sekund.

Ćwiczenia równoważne:

- **Stanie na jednej nodze** – przytrzymanie równowagi przez kilka sekund.
- **Chodzenie po linii** – spacerowanie po wyimaginowanej linii, stopa za stopą.

11. Plan treningowy dla różnych grup

Dla początkujących:

- **Spacer** – 20–30 minut dziennie
- **Ćwiczenia rozciągające** – 5–10 minut
- **Proste ćwiczenia siłowe** – np. przysiady, pompki przy ścianie

Dla osób starszych:

- **Spacer lub nordic walking** – 15–30 minut
- **Ćwiczenia równoważne** – np. stanie na jednej nodze
- **Delikatne ćwiczenia siłowe** – np. unoszenie lekkich ciężarków

Dla osób z ograniczoną mobilnością:

- **Ćwiczenia w pozycji siedzącej** – np. unoszenie nóg
- **Ćwiczenia oddechowe** – poprawiają wydolność
- **Ćwiczenia z gumami oporowymi** – dla poprawy siły

12. Motywacja i konsekwencja

- **Wyznacz sobie nagrody** – np. relaks po treningu.
- **Notuj postępy** – prowadź dziennik aktywności.
- **Pamiętaj o cierpliwości** – efekty przychodzą z czasem.

Podsumowanie: Poprawa aktywności fizycznej nie musi oznaczać wielkich zmian. Najważniejsza jest regularność i wybór takich form ruchu, które sprawiają Ci przyjemność. Wprowadź stopniowo nowe nawyki i ciesz się lepszym zdrowiem oraz samopoczuciem

IV. PORADNIK DLA PACJENTÓW GERIATRYCZNYCH I ICH OPIEKUNÓW

Zestaw 1: Ćwiczenia na poprawę mobilności stawów i zakresu ruchu

- **Krążenia ramion**
    - Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.
    - Unosząc ręce na wysokość barków, wykonuj małe krążenia w przód przez 30 sekund, a następnie w tył przez 30 sekund.
    - Zwiększaj stopniowo zakres ruchu.
- **Krążenia nadgarstków i stóp**

    - W pozycji siedzącej, wykonuj krążenia nadgarstków (w obie strony) przez 30 sekund.
    - Powtórz to samo z stopami (krążenia w lewo i prawo przez 30 sekund).
    - Pomaga to poprawić krążenie i mobilność w dłoniach i stopach.
- **Rozciąganie szyi**
    - Stań lub usiądź w wygodnej pozycji.
    - Powoli przechyl głowę w kierunku jednego ramienia, przytrzymaj przez 5-10 sekund, a następnie zmień stronę.
    - Powtórz 3-5 razy na każdą stronę. To ćwiczenie pomoże rozluźnić mięśnie szyi.

Zestaw 2: Ćwiczenia na wzmocnienie ciała i stabilizację

- **Skręty tułowia**
    - Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.
    - Złóż ręce na wysokości klatki piersiowej i delikatnie skręć tułów w lewo, a następnie w prawo, starając się utrzymać równowagę.
    - Powtórz 10 razy na każdą stronę.
- **Przysiady przy ścianie**
    - Stań plecami do ściany, stopy ustawione na szerokość bioder.
    - Powoli opuść ciało, aż uda będą równoległe do podłogi (jakbyś siadał na krześle).
    - Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10-15 razy.
    - To ćwiczenie wzmocni nogi i dolną część ciała.
- **Unoszenie nóg w leżeniu**
    - Leż na plecach, nogi wyprostowane.
    - Powoli unieś jedną nogę, trzymając ją przez 5-10 sekund, a następnie opuść.
    - Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.
    - To ćwiczenie wzmocni mięśnie nóg i dolnej części pleców.

Zestaw 3: Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

- **Oddychanie przeponowe**
    - Usiądź wygodnie i połóż jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej.
    - Wdychaj powoli przez nos, pozwalając, aby brzuch unosił się, a klatka piersiowa pozostała nieruchoma.
    - Wydychaj przez usta, czując, jak brzuch opada.
    - Powtórz 5-10 razy. To ćwiczenie pomaga w redukcji stresu i poprawia krążenie.
- **Relaksacja ciała**
    - Leż na plecach w spokojnym miejscu.
    - Powoli skanuj ciało, zaczynając od palców u nóg, i napięcie każdej części ciała przez kilka sekund, a następnie rozluźniaj.
    - Zakończ na głowie i twarzy.
    - To ćwiczenie pomoże w relaksacji ciała i obniżeniu napięcia.

Zestaw 4: Ćwiczenia koordynacyjne

- **Dotykanie przeciwległych dłoni i nóg**
    - Stań prosto i unieś prawą rękę, a jednocześnie unieś lewą nogę.
    - Spróbuj dotknąć palca lewej nogi prawą ręką.
    - Powróć do pozycji wyjściowej i zmień strony.
    - To ćwiczenie poprawia koordynację i równowagę.
- **Chodzenie w miejscu z podnoszeniem kolan**
    - Stań w miejscu i powoli zaczynaj chodzić, podnosząc naprzemiennie kolana wysoko, starając się utrzymać równowagę.
    - Powtórz przez 2-3 minuty, by poprawić koordynację i mobilność stawów.

Opracowała: Monika Długiewicz – p. o. pielęgniarka oddziałowa Oddziału Geriatrycznego ,pielęgniarka Oddziału Geriatrycznego Rozalia Gmur ; pielęgniarki Oddziału Pediatrycznego: Ewelina Łuczak, Małgorzata Pietrzak, Aleksandra Doktór, dnia 04..02.2026 r.