



NETURIU DRAUGŲ AR BENDRAMINČIŲ BENDROMS VEIKLOMS

Labai skatina, kai bendras veiklas kartu pradėdame su draugais ar šeimos nariais. Dar geriau patekti į grupę besimankštinančių bendraminčių savo bendruomenėje. Priežiūra ir aplinkinių palaikymas padės susikaupti ir gerai jaustis naujos veiklos metu, patars bei padės iškilus jvairiems sunkumams.

NETURIU TAM LAIKO

Tyrimų išvadose dažniausiai nurodomos šios priežastys praleisti mankštas: anūkų ar proanūkių priežiūra, kiti įsipareigojimai šeimai, namų ruošos darbai, savanoriavimas, ligoonio slaugymas ir kt. Tačiau įvertinus visus reguliarios fizinės veiklos privalumus ir minimalų tam reikalingą laiką (bent 150 minučių per savaitę), atsakymas aiškus – jei norite būti sveikesni, rasite laiko. Pratimai gali būti atliekami 10–15 min. trukmės užsiėmimų metu, 2–3 kartus per dieną. Svarbiausia – vidinis nusistatymas.

BIJAU NUKRISTI

Kritimas gali būti itin pavojingas vyresnio amžiaus žmonėms. Tačiau reguliari fizinė veikla, ypač specializuotos pusiausvyrą ir raumenų jėgą lavinančios veiklos, gali padėti išvengti kritimų. Pasitarkite su sporto instruktoriumi, treneriu ar kt. specialistu, kokie pratimai naudingiausi, siekiant išvengti griuvimų.

NERIMAUJU DĖL SAVO PSICHINĖS BŪKLĖS

Pratimai puikiai tinka aktyvinti senstančių smegenų veiklą, nes aktyvuoja kraujotaką ir gaunamas didesnis deguonies bei kitų medžiagų kiekis, pasigamina daugiau būtinų hormonų. Ekspertai patvirtina, kad mankšta ne tik gali padėti išvengti psichikos sveikatos problemų, tokių kaip demencija, depresija ir nerimas, bet ir gali padėti sumažinti jų simptomus jau sergant.

AŠ NEŽINAU, KUR GALIMA NEMOKAMAI PASIMANKŠTINTI

Dalis senyvo amžiaus žmonių nežino, kur ieškoti informacijos apie fizinio aktyvumo programas, projektus ir nemokamus užsiėmimus, kuriuos organizuoja bendruomenės, klubai ar nevyriausybinės organizacijos. Todėl visada naudinga būti tokių organizacijų nariu ir sėkmingai išnaudoti jų teikiamas paslaugas, kaitaloti fizines veiklas.



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



KODĖL IR KAIP REIKIA MANKŠTINTIS SENJORAMS



www.smlpc.lt

Senatvė yra natūralus, neišvengiamas mūsų gyvenimo periodas. Jis yra apibūdinamas organizmo fizinių funkcijų smukimu, suaugusio asmens socialinio vaidmens mažėjimu, įvairiais išoriniais ir vidiniais fiziniiais pasikeitimais, ir laipsnišku visų gebėjimų mažėjimu. Tačiau reguliarus fizinis aktyvumas (toliau – FA) ir mankšta labai prisideda prie sveikatos bei aktyvios senatvės. Mokslo įrodyta nauda sveikatai:

- Reguliarus FA gali reikšmingai sumažinti su amžiumi susijusį raumenų masės ir jėgos sumažėjimą, kaulų tankio sumažėjimą, pagerinti pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą, išvermę bei sumažinti pagyvenusių žmonių griuvimų riziką. Reguliarus FA padės išvengti koronarinės širdies ligos, insulto, cukrinio diabeto, pirminės arterinės hipertenzijos ir pan. Reguliarus FA taip pat padeda kontroliuoti kūno svorį.
- Reguliarus FA gali padėti sergantiems lėtiniu artritu pagerinti jų gebėjimą atlikti kasdienes veiklas, pavyzdžiui, vairuoti, lipti laiptais, atidaryti stiklainius, pasiekti aukštai stovinčius daiktus ir kt.
- Reguliarus FA didina pasitikėjimą savimi, mažina streso, nerimo ir depresijos simptomus, gerina nuotaiką ir bendrą psichinę sveikatą.

Dauguma vyresnio amžiaus žmonių gali pradėti nuo lengvos ar vidutinio sunkumo mankštos be medicininės patikros. Tačiau būtų saugiau, jeigu dalis vyresnio amžiaus žmonių pasitartų su savo gydytoju prieš pradėdami intensyviau mankštintis:

- Vyresni nei 45–50 metų vyrai arba vyresnės nei 50–55 metų moterys.
- Asmenys, sergantys širdies ir kraujagyslių, plaučių ar endokrininės sistemos ligomis (astma, artritu, osteoporozė, išemine širdies liga ar kt.).
- Asmenys, kurie fizinio krūvio metu jaučia spaudimą ar skausmą krūtinėje arba sustiprėja silpnumas ar dusulys.
- Asmenys, kurių sveikatos būklė prasta (aukštas arterinis kraujospūdis, cukrinis diabetas, ilgalaikis rūkymas, nutukimas, didelis cholesterolio kiekis kraujyje, išreikšti širdies ritmo sutrikimai ir pan.), ir intensyvi fizinė veikla gali išprovokuoti koronarinę širdies ligą.

Toliau pateikiami specialisto atsakymai į dažniausiai kylančius vyresnio amžiaus žmonių klausimus ir baimes dėl FA bei konkretūs patarimai.

NORINT VISADA GALIMA SURASTI PASITEISINIMŲ

Galima sugalvoti daugybę priežasčių, kodėl nesate fiziškai aktyvūs ar nesimankštinate. Tik priminsime, kad maždaug 3,2 milijono žmonių kasmet miršta dėl fizinio neveiklumo. Reguliarūs pratimai ar veiklos yra būtini, ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Žmonėms niekada nėra per vėlu pradėti mankštintis. Net silpni vyresnio amžiaus žmonės (70–90 metų) gali šiek tiek pagerinti savo raumenų jėgą, išvermę ir pusiausvyrą.

TIESIOG PER SENAS PRADĖTI

Fizinės veiklas galima parinkti praktiškai visiems vyresnio amžiaus žmonėms. Net ir nedidelis FA turi teigiamą poveikį sveikatai. Žinoma, pirmiausia pasitarkite su savo gydytoju, o jeigu būtina – net su keliais specialistais. Jei buvote fiziškai pasyvus, pradėti reikia palengva, nuosekliai: pavyzdžiui, kasdien skirti 5–10 minučių vidutinio intensyvumo FA. Dažniausiai ne amžius yra ta priežastis, sukelianti nenumaldomą norą nuolat gulėti ar ilsėtis. Priežastis gali būti labai menkas fizinis pajėgumas ar lėtiniai susirgimai. Netgi turintys rimtų sveikatos problemų – širdies ir kraujagyslių ligų, diabetą, artritą ir kitų susirgimų – gali gyventi aktyviau ir sveikiau.

NEMANAU, KAD MANO ŠIRDIS GALI ATLAIKYTI PADIDĖJUSĮ KRŪVĮ

Kuo daugiau pastangų įdedate ir fizinį veiklą atliekate, tuo mažesnė tikimybė, kad jus ištiks širdies smūgis ar insultas. Gydytojas reabilitologas, sporto instruktorius ar kineziterapeutas gali pasakyti, kokie pratimai ar veiklos yra tinkamiausi ir kiek laiko bei kokių intensyvumo juos reikia atlikti. Pradėkite lėtai ir laipsniškai, kad išvengtumėte traumų, pernelyg didelio nuovargio. Tinka patys įvairiausi pratimai ar fizinės veiklos: vandens aerobika, plaukimas, ėjimas, bėgimas, šiaurietiškas vaikščiojimas, joga, šokiai, net jėgos treniruotės su svarmenimis ir pan. Rekomenduojama mankštintis vidutiniu inten-

syvumu bent 30 minučių 3–5 dienas per savaitę, o didžiausia nauda sveikatai gaunama, kai mankštinamės kasdien. Laikui bėgant, kiekvieną dieną sukaupkite nuo 30 iki 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo FA.

AŠ NEBEGALI JUDETI KAIP ANKSČIAU

Lankstumą lavinantys pratimai būtini vyresnio amžiaus žmonėms, nes su amžiumi ar turint kai kurių kaulų ir raumenų sistemos susirgimų jis reikšmingai sumažėja. Tą standumą galima sumažinti, pavyzdžiui, kokybiškai atliekant raumenų tempimo pratimus. Užsiėmimai joga taip pat gali padėti. Vis dėlto nepamirškime, kad tempiant raumenis neturi skaudėti ir tempimas atliekamas griežtai prisilaikant taisyklių. Viena pagrindinių – raumenys tempiami bent 3–5 sekundes nesulaikant kvėpavimo arba lėto iškvėpimo metu!

SPORTUODAMAS BIJAU PAKENKTI SAU

Jei ilgai buvote fiziškai pasyvus arba turite ilgalaikių sveikatos problemų ir labai nerimaujate dėl savo sveikatos, pirmiausia pasitarkite su gydytoju. Pradėti visuomet reikėtų atsargiai, laipsniškai didinant krūvį nuo mažo intensyvumo pratimų ir veiklų, kurios jums patinka ir yra pažįstamos. Pasitarkite su instruktoriumi, treneriu ar kt. specialistu, kaip geriau išdėstyti jūsų mankštos krūvį. Dėl per didelio fizinio krūvio žmogus gali pavargti ir atsirasti papildomų skausmų ar sustiprėti jau esami. Tuomet nutraukite veiklą ir kreipkitės medicininės pagalbos, kad būtų nustatyta skausmo priežastis. Nepamirškite gerti pakankamai vandens, įsiklausykite į savo kūno siunčiamus signalus, prieš aktyvią treniruotę atlikite apšilimą ir atvėskite po jos.

MAN TIESIOG NEPATINKA SPORTAS AR MANKŠTA

Tikrai yra nemažai tokių žmonių. Tačiau norint būti fiziškai aktyviam nebūtina kilnoti svarmenis sporto salėje arba bėgioti kasdien po 5–10 km. Tikrai galima rasti fizinį veiklą, kurios jums patiks. Galima dirbti kieme, sode, darže, gėlyne, namuose, vaikščioti su šunimi, važinėti dviračiu, eiti į senjorų šokius ir pan. Taip derinant skirtingas fizines veiklas niekada nebus nuobodu. ▶