

Aktywność ruchowa osób z chorobą Alzheimera

Aktywność ruchowa osób starszych to obok żywienia i prawidłowej higieny jeden z najważniejszych czynników zapewniających nie tylko dobre samopoczucie, ale także pozwalających utrzymać sprawność fizyczną i dobrostan psychiczny. Regularny ruch poprawia kondycję, wydolność oddechową, równowagę i koordynację ruchową. Odpowiednio dobrane ćwiczenia wzmacniają mięśnie kończyn, a tym samym pomagają w utrzymaniu samodzielności w wykonywaniu czynności dnia codziennego. U osób z chorobą Alzheimera, aktywność fizyczna niweluje napięcie psycho-emocjonalne i stanowi urozmaicenie w codziennym planie dnia. Nie należy obawiać się, że dynamiczne czynności będą zbyt inwazyjne dla chorego i spowodują niepokój lub agresję. Dobrze dobrany do stanu zdrowia



fizycznego i psychicznego zestaw ćwiczeń, wykonywany cyklicznie, nie powinien w żaden sposób zaszkodzić choremu, a przynieść szereg korzyści.

W naszym domu aktywność ruchowa osób z chorobą Alzheimera obok innych czynności aktywizujących odgrywa znaczącą rolę. Grupa osób z tym schorzeniem, uczestniczy w zajęciach aktywności ruchowej pod ogólną nazwą „gimnastyka”. Zajęcia odbywają się pięć razy w tygodniu, z czego w dwa gimnastyka trwa godzinę. W pozostałe trzy dni, półgodzinne zajęcia dopełniają inną aktywność terapeutyczną, jaką jest uczestnictwo chorych w muzykoterapii. Godzinne zajęcia dla osób z chorobą Alzheimera i podeszłym wiekiem wydać się mogą dużym obciążeniem, jednak praktyka pokazuje, że osoby uczestniczące ćwiczą chętnie, czerpią z tego dużą radość i nie wpływa to w żaden negatywny sposób na ich zdrowie i samopoczucie. Ruch pomaga także w dotlenieniu mózgu a tym samym może pozytywnie wpływać na procesy poznawcze chorego.



Kluczem do sukcesu terapii ruchowej są ćwiczenia prawidłowo dobrane do indywidualnych możliwości chorego. Nie mogą być one zbyt łatwe, bo nie będą dostatecznie stymulujące, ale też nie mogą być zbyt trudne, ponieważ prowadziło by to do frustracji i poczucia bezradności chorego. W doborze ważne są także indywidualne różnice w stanie zdrowia chorych i przeciwwskazania do wykonywania niektórych ćwiczeń. Nad bezpieczeństwem chorych czuwa więc profesjonalna rehabilitantka, która nie tylko układa plan ćwiczeń, ale także towarzyszy chorym podczas ich wykonywania oraz animuje zabawy ruchowe dla grupy. W naszym domu stosowanych jest wiele form

aktywności przeznaczonych dla osób z chorobą Alzheimera, począwszy od typowo rehabilitacyjnych, po aktywności grupowe na przykład z chustą animacyjną Klanza.

Grupę osób uczęszczających w zajęciach ruchowych stanowi 6 osób, które na co dzień uczestniczą wspólnie w innych aktywnościach dnia codziennego. Grupa zróżnicowana jest zarówno pod względem wieku, jak również możliwości ruchowych i percepcyjnych, nie przeszkadza to jednak we wspólnym ćwiczeniu. Zdecydowanie najbardziej lubianą formą aktywności jest gra w piłkę – rzucanie jej do siebie wzajemnie siedząc w okręgu. Ćwiczenie to znacznie wpływa na utrzymanie i poprawę koordynacji ruchowej, wspomaga pracę mięśni



rąk intensywnie pracujących podczas rzucania i łapania, a także daje dużo radości ze wspólnej zabawy.

Inną ciekawą aktywnością, kierowaną zazwyczaj do dzieci jest grupowa zabawa animacyjną chustą Klanza, podczas której uczestnicy unosząc swój fragment

kolorowej chusty próbują wrzucić toczącą się po niej piłkę w otwór na jej środku. Kolorowy materiał dodatkowo bodźcuje osobę chorą, a współpraca i sukces wpadnięcia piłki są gratyfikacją dla włożonego wysiłku.

Poza formami wymagającymi zaangażowania całej grupy stosuje się szereg zadań i ćwiczeń poprawiających ruchomość stawów, siłę mięśniową kończyn i wydolność oddechową, wykonywanych indywidualnie na miarę możliwości chorego. Należą do nich ćwiczenia gimnastyczne, z unoszeniem przedmiotów, toceniem piłki, odbijaniem jej, wrzucaniem do celu, ugniataniem, a także z użyciem specjalistycznego sprzętu rehabilitacyjnego jak wyciągi i temu podobne sprzęty.



W okresie letnim ciekawą alternatywą dla ćwiczeń w sali gimnastycznej są ćwiczenia w zewnętrznej siłowni na świeżym powietrzu, dostosowanej do możliwości osób starszych. Rodzaj ćwiczenia i częstotliwość ich wykonywania indywidualnie ustala rehabilitantka, tak by były w pełni bezpieczne dla chorego.



Pobyt na świeżym powietrzu dodatkowo uatrakcyjnia zajęcia ruchowe, a także staje się pretekstem do rozmów o tym, co chory widzi wokół siebie, co dodatkowo stymuluje mowę, przywołuje wspomnienia i sprawia przyjemność.

Dla osób, które po raz pierwszy widzą ćwiczących seniorów z chorobą Alzheimera, w bardzo zaawansowanym wieku ich świetna kondycja jest dużym zaskoczeniem. Pokazuje to jednak jak ważna jest cykliczność i motywowanie chorego do aktywności, za sprawą których mimo postępu choroby wciąż, może się on cieszyć samodzielnością w wykonywanych zadaniach, nie tylko gimnastycznych, ale także tych życia codziennego.



Autor: Karolina Kramkowska, pedagog, doktorantka UKW w Bydgoszczy, autorka bloga: opiekanadseniorami.blogspot.com