

Program profilaktyczny „Aktywny senior w domu”



Krajowa Izba Fizjoterapeutów i Ministerstwo Zdrowia przygotowały zestaw kilkunastu bezpiecznych ćwiczeń, które seniorzy mogą wykonać w domu.

Obecna sytuacja epidemiologiczna i przymusowe pozostanie w domach może spowodować znaczne ograniczenia aktywności fizycznej wśród osób starszych. Już kilkudniowa absencja ruchowa może spowodować trudne do odwrócenia konsekwencje dla całego organizmu. Rezygnacja z aktywności może przyczynić się do pojawienia powikłań, w tym wtórnie spowodować osłabienie wszystkich układów i podatność na inne schorzenia, także po okresie pandemii.

Warto, pomimo przebywania w warunkach domowych, utrzymać aktywność fizyczną. Codzienny regularny ruch pozwala zachować większą sprawność oraz przyczynia się do poprawy funkcjonowania układu immunologicznego. Ponadto ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych, wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia upadków oraz poprawiają funkcjonowanie poznawcze.

Krajowa Izba Fizjoterapeutów w ramach programu „Aktywny senior w domu”, realizowanego wspólnie z Ministerstwem Zdrowia, przygotowała zestaw bezpiecznych ćwiczeń. Ćwiczenia zostały przygotowane przez fizjoterapeutów – ekspertów KIF, na co dzień pracujących z pacjentami geriatrycznymi, neurologicznymi czy kardiologicznymi.

Na stronie projektu oprócz filmików z ćwiczeniami można pobrać też e-booka, czyli opracowanie z ćwiczeniami w formie PDF.

[Ćwiczenia i e-book](#)