

24 listopada 2023

# Rehabilitacja ruchowa osób starszych, niesamodzielnych

## Jak poprawić funkcje ruchowe?

Osoby starsze często ograniczają swoją aktywność ruchową do minimum. Najczęstsze przyczyny to brak motywacji, obawa o stan zdrowia czy brak nawyku aktywnego spędzania czasu. Najlepiej, by aktywność ruchowa osób starszych obejmowała trzy elementy: ćwiczenia wytrzymałościowe (lepszą kondycją), siłowe (stabilna, mocna sylwetka) i rozciągające (dobra elastyczność więzadeł i ścięgien).

Jeśli jesteś opiekunem osób, które z powodu choroby, niepełnosprawności, starości lub innych przyczyn wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, radzimy, do jakich instytucji możesz się zgłosić po pomoc dla swoich podopiecznych, ale też dla siebie. Opieka, którą opisujemy, jest dostępna w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej. Zatem każdy, kto będzie potrzebował z niej skorzystać, musi być ubezpieczony w powszechnym systemie ubezpieczeń (np. emerytura, zatrudnienie czy ubezpieczenie przez bliskich) lub uprawniony do świadczeń (np. decyzja wójta, burmistrza).

Rehabilitacja może być prowadzona ambulatoryjnie (również w domu pacjenta) oraz w warunkach szpitalnych na oddziale rehabilitacyjnym. O wyborze właściwej formy rehabilitacji decyduje lekarz. Potrzebne jest skierowanie. Lekarz POZ lub specjalista może skierować na: lekarską ambulatoryjną opiekę rehabilitacyjną fizjoterapię ambulatoryjną fizjoterapię domową. Lekarz specjalista z poradni specjalistycznej lub z oddziału szpitalnego po hospitalizacji może skierować na rehabilitację: w ośrodkach dziennych stacjonarną na oddziale rehabilitacyjnym. Pacjenci z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności mogą korzystać ze świadczeń rehabilitacyjnych poza kolejką oczekujących.

## Piśmiennictwo:

1. Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2018.

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



## Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*