

08 listopada 2022

## Fizjoterapia osób starszych

Z wiekiem nasze ciało ulega zmianom, które mogą wiązać się z trudnościami w zakresie mobilności i równowagi, prowadząc do upadków i złamań. Fizjoterapia nie zatrzymuje procesów starzenia się, może jednak zmniejszyć ich wpływ na samopoczucie i codzienne funkcjonowanie seniorów. Przy okazji obchodzonego dziś Światowego Dnia Fizjoterapii, podkreślamy szczególną rolę oddziaływań fizjoterapeutycznych w utrzymaniu sprawności ruchowej osób starszych. Jakie niesie za sobą korzyści?



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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*



fot. M. Kamiński

## Utrzymanie niezależności

Wychodzenie po zakupy spożywcze, chodzenie po schodach, sprząatanie domu - codzienne obowiązki wymagają ruchu fizycznego, który z wiekiem staje się wyzwaniem. W wielu przypadkach fizjoterapia może pomóc utrzymać, a często nawet zwiększyć zdolność wykonywania pewnych czynności. Sprawność fizyczna ma z kolei znaczący wpływ na poczucie niezależności oraz odczuwaną jakość życia seniora.

## Korzyści dla zdrowia psychicznego

Utrzymanie dobrej kondycji psychicznej jest równie ważne co zdrowie fizyczne. Badania wskazują, że zdolność do utrzymania sprawności fizycznej poprawia również ogólny stan zdrowia, korzystnie



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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*

wpływając na samopoczucie psychiczne i społeczne funkcjonowanie. Ćwiczenia fizjoterapeutyczne mogą również redukować objawy lęku i obniżonego nastroju.

## **Powrót do zdrowia przed i po operacji**

Fizjoterapia wspomaga powrót do zdrowia osób po operacji, ale może także odegrać ważną rolę w przygotowaniu do leczenia operacyjnego. Ćwiczenia wszelkiego rodzaju chronią i wzmacniają wydolność układu krążenia, a pooperacyjna fizjoterapia może usprawnić i zwiększyć mobilność organizmu.

## **Prewencja chorób**

Regularna aktywność fizyczna może wpływać na powstawanie i przebieg niektórych schorzeń. Nie tylko zmniejszają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, ale również zapobiegają rozwojowi cukrzycy oraz wspomagają proces jej leczenia.

## **Leczenie bólu**

Istnieje wiele rodzajów bólu, które można złagodzić dzięki odpowiednio dobranej, profesjonalnej terapii. Fizjoterapia może stać się doskonałym sposobem na ponowne zwiększenie aktywności fizycznej, jak również poprawę codziennego komfortu życia seniora.

## **Jak możemy pomóc?**

Centrum Wsparcia Opiekunów bierze pod uwagę ogromne znaczenie fizjoterapii w procesie opieki i aktywizacji osób starszych. Oferujemy wsparcie fizjoterapeuty w ramach:

- SZKOLEŃ INDYWIDUALNYCH

Możliwość skorzystania z poradnictwa doświadczonego fizjoterapeuty w Twoim domu.

- OPIEKI WYTCHEMNIOWEJ

Usługa koncentruje się głównie na działaniach opiekuńczych i pielęgnacyjnych, jednak w trakcie czasowego, całodobowego pobytu podopieczni mają możliwość skorzystania również ze wsparcia fizjoterapeuty.

- MENADŻERA OPIEKI



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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*

Cykliczne wizyty personelu medycznego - w tym fizjoterapeuty - w Twoim domu.

- DZIENNEJ PLACÓWKI OPIEKI I AKTYWIZACJI

Placówka, obok innych zaplanowanych zajęć, organizuje również fizjoterapię w świetnie wyposażonej sali gimnastycznej.

**TUTAJ** dowiesz się więcej na temat bezpłatnych usług realizowanych przez Centrum Wsparcia Opiekunów.

Projekt jest 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 (dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Społecznego).

Źródło: <https://www.homage.com.my/health/5-benefits-of-physiotherapy-for-the-elderly/>



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych 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**