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 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 mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT



fot. M. Kamiński

Utrzymanie niezależności

Wychodzenie po zakupy spożywcze, chodzenie po schodach, sprzątanie 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

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 WYTCHNIENIOWEJ

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, Przewlekle 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 mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

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

- DZIENNEJ PLACÓWKI OPIEKI I AKTYWZACJI

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 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 mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT