

Κατευθυντήριες οδηγίες για τις φυσικές δραστηριότητες

των ηλικιωμένων 65+



1. Οι ηλικιωμένοι που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες έχουν πολλαπλά οφέλη στην υγεία τους, συμπεριλαμβανομένης της διατήρησης της καλής φυσικής κατάστασης και πνευματικής λειτουργίας. Όποια φυσική δραστηριότητα είναι καλύτερη από καθόλου, και όσο περισσότερες φυσικές δραστηριότητες τόσο περισσότερα οφέλη στην υγεία.
2. Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να ασκούνται καθημερινά. Μέσα στην εβδομάδα θα πρέπει να έχουν δραστηριότητες μέτριας έντασης το λιγότερο για 150 λεπτά (2½ ώρες), σε περιόδους των 10 λεπτών ή περισσότερο – ένας τρόπος για να φτάσει κανείς το στόχο των 150 λεπτών είναι να έχει δραστηριότητες διάρκειας 30 λεπτών το λιγότερο 5 ημέρες της εβδομάδα.
3. Για αυτούς οι οποίοι ήδη ασκούνται σε μέτρια ένταση συγκρίσιμα οφέλη μπορούν να επιτευχθούν μέσω 75 λεπτών έντονης δραστηριότητας, διαμοιρασμένη στην εβδομάδα, ή μέσω συνδυασμού μέτριας και έντονης δραστηριότητας.
4. Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται τις φυσικές δραστηριότητες για να βελτιώσουν τη μυϊκή τους δύναμη τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα.
5. Οι ηλικιωμένοι που διατρέχουν κίνδυνο πτώσης θα πρέπει να εντάξουν σωματικές δραστηριότητες για τη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα.
6. Όλοι οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να ελαχιστοποιήσουν το χρόνο που περνούν καθιστοί, κάνοντας διαλείμματα με κίνηση.

Κατά την εφαρμογή των κατευθυντήριων οδηγιών θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές σωματικές και πνευματικές ικανότητες.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες

Οι δραστηριότητες *μέτριας έντασης* θα κάνουν τον ηλικιωμένο να ζεσταθεί, να αναπνέει δυσκολότερα και τη καρδιά του να χτυπά πιο γρήγορα, αλλά θα πρέπει να μπορεί να μπορεί να συνομιλεί. Παραδείγματα:

- Ζωηρό περπάτημα
- Χορός

Οι δραστηριότητες *έντονης έντασης* θα κάνουν τον ηλικιωμένο να ζεσταθεί αρκετά, να αναπνέει γρήγορα και την καρδιά να χτυπά έντονα και γρήγορα και θα δυσκολέψει τη συνομιλία. Παραδείγματα:

- Ανέβασμα σκάλας
- Τρέξιμο

Φυσικές δραστηριότητες *ενδυνάμωσης των μυών* περιλαμβάνουν ασκήσεις που χρησιμοποιούν το σωματικό βάρος ή εκτελούνται ενάντια σε κάποια αντίσταση. Αυτές θα πρέπει να περιλαμβάνουν όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Παραδείγματα:

- Μεταφορά ή μετακίνηση βαρέων φορτίων, όπως τα ψώνια από το παντοπωλείο.
- Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σκάλες ή ελαφρά πηδήματα
- Αεροβικές ασκήσεις από την καρέκλα

Δραστηριότητες που βελτιώνουν την ισορροπία και τον συντονισμό πρέπει να περιλαμβάνουν:

- Tai chi
- Yoga

Ο περιορισμός της καθιστικής ζωής θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- περιορισμό της διάρκειας θέασης τηλεόρασης
- μικρά διαλείμματα για περπάτημα στον κήπο, ή έξω από το σπίτι
- Διακοπή του ταξιδιού μεγάλης διάρκειας για περπάτημα

Ποια είναι τα οφέλη από τις δραστηριότητες;

- Βοηθούν στη διατήρηση της πνευματικής διαύγειας
- Μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο
- Βοηθούν στη διατήρηση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης κατά τις καθημερινές δραστηριότητες
- Βελτιώνουν τη διάθεση και το αίσθημα αυτοεκτίμησης
- Μειώνουν τον κίνδυνο πτώσεων

Επιμέλεια-Μετάφραση:

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών
Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας

