



# فعالیت بدنی در دوران سالمندی

# راهنمای اداره کلاس:

- ▶ تعداد جلسات: یک جلسه
- ▶ مدت دوره: ۴۵ دقیقه
- ▶ تعداد فراگیران: حداقل ۴ نفر (خانواده و مراقبین سالمند هم جزء فراگیران محسوب می شوند)
- ▶ چیدمان کلاس: نیم دایره
- ▶ منابع آموزش: کتاب **فعالیت بدنی در سالمندان** - پوستر و فلیپ چارت ورزش سالمندان
- ▶ اجرای جلسه آموزشی: ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم، آموزش ب شیوه پرسش و پاسخ و مشارکتی برگزار شود.

## در پایان جلسه آموزشی بحث **فعالیت بدنی در سالمندان** فراگیران قادر باشند :

- ▶ نکات کلیدی برای فعالیت بدنی در سالمندان را توضیح دهد.
- ▶ انواع تاثیرات فعالیت بدنی بر سلامت در سالمندی را بیان کند.
- ▶ سه مورد از فواید جسمی فعالیت بدنی در سالمندان را نام ببرید.
- ▶ انواع فعالیت بدنی را نام ببرد.
- ▶ سه مورد از نکات در مورد فعالیت بدنی در هوای گرم و سرد را توضیح دهد.
- ▶ سه مورد از نکات در مورد شروع پیاده روی در سالمندان را توضیح دهد.
- ▶ سه مورد از ویژگی های انتخاب کفش مناسب فعالیت بدنی را بیان کند.
- ▶ سه مورد از باورها و دیدگاه های غلط درباره فعالیت بدنی در سالمندان را نام ببرد.
- ▶ چهار مورد از نکات ایمنی و توصیه ها در حین و بعد از فعالیت بدنی در سالمندان را بیان کند.
- ▶ نحوه صحیح مدیریت درد، قبل، حین و بعد از فعالیت بدنی را توصیف کند .
- ▶ چهار مورد از راهکارها برای مقابله با مدیریت درد در هنگام فعالیت بدنی در سالمندان را بیان کند.

# فعالیت بدنی چیست؟

▶ به هرگونه حرکت بدن که توسط ماهیچه ها تولید می شود و در مقایسه با حالت استراحت، با مصرف انرژی بیشتری همراه است، «فعالیت بدنی» گفته می شود. فعالیت بدنی می تواند به صورت حرکات منظم و برنامه ریزی شده (مانند پیاده روی، انواع نرمش ها و ورزش ها) و یا به شکل فعالیت های روزمره زندگی (مانند انجام کارهای خانه، بالا و پایین رفتن از پله، شستن حیاط و خودرو و باغبانی) باشد.

## ▶ **فعالیت بدنی با ورزش متفاوت است**

▶ ورزش نوعی فعالیت بدنی سازمان یافته است که با هدف بازی و سرگرمی، توانایی بیشتر، تندرستی و یا تناسب بدنی، به صورت حرکات منظم، مکرر و برنامه ریزی شده انجام می شود. به عبارت دیگر، هر ورزشی فعالیت بدنی تلقی می شود، ولی همه فعالیت های بدنی در گروه ورزش قرار نمی گیرند.

# فعالیت بدنی چه تأثیراتی بر سلامت سالمندان دارد؟

▶ با آنکه انجام فعالیت بدنی منظم در سالمندان می تواند با محدودیت ها و مشکلاتی همراه باشد، ولی اثرات سودمند حاصل از آن در افزایش طول عمر، کاهش ابتلا به بیماری ها و عوارض ناشی از آن ها قابل توجه است. این تأثیرات را می توان از جنبه های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی به صورت زیر برشمرد:

## ✚ الف - فواید جسمی فعالیت بدنی

- ▶ به تأخیر انداختن پدیده پیر شدن و کند کردن تغییرات سالمندی
- ▶ بهبود عملکرد قلب و ریه ها
- ▶ جلوگیری از رسوب چربی در داخل رگ ها و کاهش خطر سکته قلبی و مغزی
- ▶ تنظیم فشارخون بدن و پیشگیری از فشارخون بالا
- ▶ کاهش «چربی های بد خون» LDL و افزایش «چربی خوب» در بدن HDL

## فعالیت بدنی چه تأثیراتی بر سلامت سالمندان دارد؟

- ▶ پیشگیری از ابتلا به دیابت، کنترل بهتر قند خون و کاهش نیاز به انسولین و دارو در بیماران دیابتی
- ▶ افزایش حرکات روده، آسان کردن حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست مزمن
- ▶ کاهش و کنترل وزن بدن و پیشگیری از چاقی
- ▶ تقویت ماهیچه ها و جلوگیری از تحلیل و کاهش حجم توده عضلانی که در صورت نداشتن فعالیت بدنی، با افزایش سن رخ می دهد
- ▶ پیشگیری از ساییدگی و التهاب مفاصل
- ▶ افزایش توده استخوانی در بدن و جلوگیری از پوکی استخوان
- ▶ کاهش خطر زمین خوردن و آسیب های ناشی از آن
- ▶ پیشگیری از افت عملکرد و بهبود محدودیت های عملکردی
- ▶ پیشگیری از بروز سرطان های شایع از جمله سرطان روده بزرگ، پستان، رحم و پروستات



## فعالیت بدنی چه تأثیراتی بر سلامت سالمندان دارد؟

### ب- فواید روانی فعالیت بدنی

- ▶ پیشگیری از اضطراب و افسردگی و ایجاد نوعی احساس آرامش در فرد
- ▶ کاهش فشار روانی و افزایش توان مقابله با فشارهای زندگی
- ▶ بهبود روحیه و خلق و خو
- ▶ بهبود وضعیت شناختی و کند کردن کاهش قدرت پردازش مغز و جلوگیری از آلزایمر
- ▶ بهبود اختلال خواب، تسهیل در روند به خواب رفتن و جلوگیری از بیدار شدن های مکرر در خواب.



# فعالیت بدنی چه تأثیراتی بر سلامت سالمندان دارد؟

## پ - فواید اجتماعی فعالیت بدنی

- ▶ افزایش استقلال و اعتماد به نفس و کمک به ایفای نقش فعال در جامعه
- ▶ کمک به تشکیل گروه های اجتماعی و گسترش روابط دوستانه
- ▶ گسترش ارتباط بین نسل ها و حذف افکار کلیشه ای منفی درباره سالمندان
- ▶ بهبود توان عملکردی در محیط کار و تفریح





## نکاتی برای شروع پیاده روی :

- ✓ در ابتدا، مسافت های کوتاه را انتخاب کنید و هر روز یا هر هفته به تدریج و آهسته، این فاصله را افزایش دهید تا خطر آسیب دیدگی را به حداقل برسانید.
- ✓ به صورت راحت و معمولی قدم بردارید. بر روی حفظ وضعیت خوب بدن تمرکز کنید. سر را بالا نگه داشته، شانه هایتان را شل کنید و بازوها را به طور طبیعی در طرفین بدن به حرکت درآورید.
- ✓ هنگام راه رفتن، باید کمی سخت تر از معمول حرف بزنید، ولی اگر به سختی صحبت می کنید یا نفس می کشید، شدت فعالیت بیش از حد است. پس باید سرعت خود را کم کنید و یا از راه رفتن روی سطوح شیبدار پرهیز کنید.

## انتخاب کفش مناسب برای ورزش :

- ✓ بر اساس نوع فعالیتی که قصد انجام آن را دارید، کفش خود را انتخاب کنید. مثلاً برای پیاده روی کفش مخصوص پیاده روی و برای کوه نوردی، کفش مخصوص کوه نوردی استفاده کنید.
- ✓ هر کفشی متناسب با نوع خاصی از پا طراحی شده است. مطمئن شوید کفشی که انتخاب کرده اید، مناسب پای شماست.
- ✓ یک کفش ایده آل علاوه بر راحتی، باید قوس مناسب، آج کافی، دوام، انعطاف پذیری و قدرت گرفتن ضربه را داشته باشد.
- ✓ به طور کلی، به دلیل شیوع مشکلات تعادلی در دوره سالمندی، از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید. برای امتحان کردن کفش، حتماً جوراب به پا داشته باشید.

## انتخاب کفش مناسب برای ورزش :

- ✓ در انتهای روز یعنی زمانی که پا در حداکثر اندازه خود است، کفش را امتحان کنید .
- ✓ اگر یک پای شما بزرگ تر از پای دیگر است، کفش با اندازه بزرگ تر بخرید. در هنگام پوشیدن کفش، سعی کنید از جوراب های نخی استفاده کنید، زیرا هنگام عرق کردن پا، جوراب های پشمی یا با الیاف مصنوعی، رطوبت را در خود نگه داشته ،می تواند باعث ایجاد ساییدگی، زخم یا تاول در پاها شود .
- ✓ کفی کفش باید صاف، بدون لغزندگی، در قسمت جلوی پا پهن تر، با ضخامت پاشنه ای مناسب، فضای کافی برای انگشتان و دارای یک بخش راحت برای قوس کف پا باشد.
- ✓ کفش های فرسوده را در اولین فرصت تعویض کنید .

## انتخاب کفش مناسب برای ورزش :

✓ مشکلات مفاصل و اعصاب پا در دوره سالمندی می توانند نحوه راه رفتن و قدم برداشتن شما را تغییر دهند. کند شدن سرعت و اختلالات راه رفتن و لنگیدن، ممکن است فشار روی نواحی مختلف پا را افزایش دهد و باعث آسیب دیدگی شود. از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و یا دارای کفی های قوس دار خودداری کنید، زیرا ممکن است تعادل شما را به هم بزنند. اگر در پاها آسیب دیدگی دارید و یا مبتلا به بیماری دیابت هستید، برای مراقبت مناسب از پاهای خود با پزشک مشورت کنید .

✓ توصیه می شود برای ارزیابی اولیه، تجویز نسخه ورزشی مناسب، معاینه دقیق پا و تجویز کفش مناسب، به ویژه در سالمندان مبتلا به بیماری دیابت، به متخصصان پزشکی ورزشی مراجعه شود.

## نمونه برنامه تمرین های تنفسی

- برای اجرای تمرین های تنفسی در مکانی آرام روی صندلی بنشینید و سعی کنید به آرامی نفس بکشید. سپس به آرامی نفس خود را بیرون دهید.
- برای اجرای بهتر، دو دست خود را به آرامی روی شکم خود قرار داده، به این توجه داشته باشید که چگونه با انجام عمل دم، بالا آمده و با انجام عمل بازدم، پایین می رود.
- ذهن خود را متمرکز به عمق تنفس و تعداد تنفس کنید.



مرحله یک: حالت آماده



مرحله دو: انجام بازدم



مرحله سه: دم

## **نکاتی که در فعالیت بدنی در سالمندان می بایست مورد توجه قرار گیرد**

➤ با وجود اثرات مثبت فعالیت بدنی در سالمندان، انجام برخی فعالیت ها ممکن است محدودیت ها و خطراتی داشته باشد. این خطرات با وضعیت جسمی فرد، وجود بیماری یا ناتوانی زمینه ای و نیز خطرات ذاتی فعالیت بدنی ارتباط دارد. ویژگی های دوره سالمندی مانند: کاهش بینایی یا شنوایی، افت توان جسمی، کندی تصمیم گیری و عوارض ناشی از مصرف داروها ممکن است باعث بروز آسیب و یا تشدید مشکلات موجود، حین یا بعد از فعالیت بدنی شود.

➤ در سالمندان مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب، انجام فعالیت بدنی غیراصولی و بدون نظر پزشک می تواند منجر به سکته قلبی شود.

➤ سالمندانی که خارج از خانه به فعالیت بدنی شدید می پردازند (مانند دویدن و ورزش صبحگاهی در پارکها) ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند، از این رو لازم است برای کاهش خطرات ناشی از فعالیت بدنی، سالمندان قبل از شروع و یا افزایش سطح فعالیت بدنی حتماً با پزشک خود مشورت کنند



## نکاتی که در فعالیت بدنی در سالمندان می بایست مورد توجه قرار گیرد

▶ توصیه می شود سالمندان نیز مانند سایر گروه های سنی برای تقویت ماهیچه ها، فعالیت های بدنی مقاومتی با شدت متوسط را دست کم دو بار در هفته و ترجیحاً با درگیر کردن تمامی گروه های اصلی ماهیچه ای انجام دهند.

✓ سالمندانی که خطر افتادن و زمین خوردن دارند، لازم است در صورت امکان، برای حفظ و بهبود تعادل خود فعالیت بدنی انجام دهند.

✓ مقدار تلاش سالمندان برای انجام فعالیت بدنی، براساس سطح آمادگی جسمانی آن ها تعیین می شود.

✓ سالمندان دارای بیماری زمینه ای، باید از تأثیر بیماری زمینه ای خود بر توانایی عملکردی و ایمنی فعالیتشان آشنایی کافی داشته باشند تا از بروز مشکلات جدی تر در آن ها جلوگیری شود.

## نکاتی که در فعالیت بدنی در سالمندان می بایست مورد توجه قرار گیرد

- ✓ سالمند باید یک محیط ایمن برای فعالیت بدنی خود انتخاب کند. محیط های با سطوح لغزنده یا دارای روشنایی کم، می تواند برای وی خطرناک باشد.
- ✓ اگر در حفظ تعادل مشکل دارید، از یک وسیله حمایتی مانند نرده، گیره یا صندلی در کنار خود استفاده کنید.
- ✓ اگر احساس ناخوشی یا آسیب دیدگی دارید، فعالیت بدنی خود را متوقف و به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ فعالیت بدنی و جنب و جوش روزانه خود را همواره حفظ کنید.

## نکاتی که در فعالیت بدنی در سالمندان می بایست مورد توجه قرار گیرد

- ✓ تحرک بدنی برای شما یک فرصت است تا سالم بمانید، پس به آن به چشم یک «دردسر» نگاه نکنید.
- ✓ سعی کنید فعالیت بدنی خود را همراه یک دوست یا یکی از اعضای خانواده انجام دهید.
- ✓ در صورت تأیید پزشک، از فعالیت های بدنی با شدت بالا و منظم برای بهبود ظرفیت قلبی - ریوی و آمادگی جسمانی خود استفاده کنید.
- ✓ توصیه می شود همه سالمندان، تا حد ممکن از بی تحرکی اجتناب کنند. داشتن تحرک بدنی کم بهتر از بی تحرکی است و هر چه افراد از نظر بدنی فعال تر باشند، منافع سلامت در آنان بیشتر است.



شاد و سالم باشید