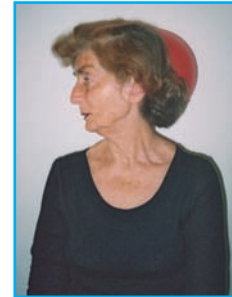
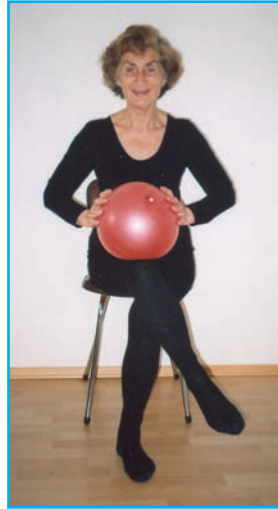
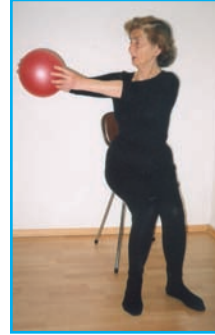


# AKTIVNÍ A SOBĚSTAČNÝ SENIOR = SPOKOJENÝ SENIOR

POHYBOVÝ A VÝŽIVOVÝ PROGRAM







# **AKTIVNÍ A SOBĚSTAČNÝ SENIOR = SPOKOJENÝ SENIOR**

*cesta, jak toho dosáhnout*

## **Chcete spokojeně a zdravě žít co nejdéle?**

Nabízíme Vám **doporučení** jak dosáhnout a udržet **dlouhodobou soběstačnost, samostatnost a vitalitu**. Stane-li se navrhovaný **pohybový a výživový program součástí Vašeho každodenního režimu**, zvládnete snadněji běžné denní úkony, často **s větším pocitem jistoty a bez cizí pomoci**.

Program je určený **všem seniorům bez rozdílu zdatnosti**, kteří mají **vůli se aktivně zapojit**. Zároveň je **návodem pro jejich cvičitele, jak nenásilně přivést své svěřence k větší a účinné aktivitě**.



## POHYB jako součást každého dne

Uvědomte si, jak moc se obvykle pohybujete, kolik kroků uděláte za den, kolik zdoláte schodů nahoru a dolů, jak často se shýbnete a zase narovnáte. Většinou je to příliš málo. Položíme-li si otázku:

„Proč se více nepohybují?“ Nejčastěji si odpovídáme: „Na to už jsem příliš starý“, „Cítím se i bez sportu dobře“, „Mám dost jiných koníčků“, „Pohyb mi dělá potíže“,....

Avšak **s nedostatkem pohybu ubývá síla svalů, slábne srdce a oběhový systém, méně se prokrvuje a okysličuje mozek. Přibývající léta jsou provázána zhoršujícím se zrakem, objevují se pocity závratí a tím slábnou rychlé rovnovážné reakce, roste pocit nejistoty, hrozí pády.**

**Je třeba jednat dříve a nečekat, až se objeví problémy, které přicházejí plíživě a zpočátku nebývají pozorovány!**

Proto na nic nečekejte, hledejte a navštivte cvičení vhodná pro seniory!



## **Pamatujte si:**

- Čím méně se člověk pohybuje, tím bude slabší a méně pohyblivý!
- Pohyb je nejefektivnější opatření k odvrácení pádů a účinná ochrana před infarktem a mrtvicí!
- Přiměřeným pohybem se snižuje riziko výskytu cukrovky, rakoviny, obezity, kosti jsou pevnější, zlepšuje se imunita, trávení, člověka méně trápí zácpa.
- Ten, kdo se pravidelně pohybuje, má také lepší paměť, může rychleji přemýšlet, méně zapomíná a lépe se soustředí.
- Pohyb zbavuje úzkostí, stresu, přináší pocit tělesné a duševní pohody.
- Prostřednictvím společných pohybových aktivit je možné nalézt přátele a sblížit se s nimi.
- Přiměřený pohyb nemá žádné vedlejší účinky na rozdíl od léků.

## Pět stupíků k pocitu samostatnosti a soběstačnosti

Zvládnutí následujících pěti stupňů pohybových dovedností je klíčem k dlouhodobé samostatnosti a soběstačnosti.

Pokud začínáte nižšími stupni a zatím si netroufáte na vyšší stupeň, cvičte tento nižší stupeň tak dlouho, až získáte pocit jistoty, teprve potom přejděte k dalšímu stupni. Uvědomte si, že každodenní fyzická a psychická forma není vždy stejná. Jestliže se některý den cítíte nejistí a unavení, cvičte nižší stupeň cvičení, které Vás nebude tolik vysilovat, ale snažte se cvičení ten den nevynechat.

### I. stupeň

**cvičení v sedu na židli**  
*zlepšení síly a pohyblivosti těla*



### II. stupeň

**stoj a cvičení u pevné opory**  
*(opěradlo židle, stůl ...)*  
*zlepšení síly zejména dolních končetin*  
**+ nácvik stability**



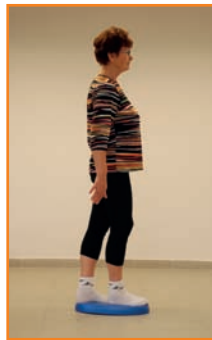
### III. stupeň

**stoj a cvičení se vzájemnou  
pohyblivou oporou**  
(dvojice, trojice, v kruhu)  
+ **cvičení rovnováhy**



### IV. stupeň

**cvičení ve stoji bez opory**  
(kroky v prostoru, taneční kroky,  
cvičení na balanční podložce)  
+ **zlepšení stability, rovnováhy  
a orientace v prostoru**



### V. stupeň

**pohyb v terénu**  
(samostatná chůze)  
procházky, trénink zdatnosti  
+ **zlepšení práce srdce  
a krevního oběhu**





## **Chůze je nejdostupnějším a velmi účinným pohybem pro celé tělo**

Už malá procházka na čerstvém vzduchu zvyšuje prokrvení mozku, člověk se cítí dobře, hlava se stává jasnou, čilou, vnímavou. Používání hole a dalších pomůcek není překážkou. Vhodně zvolená pomůcka může zvýšit vaši stabilitu a tím i jistotu pohybu.

### **Proto velké změny začínají prvním krokem!**

**5 minut je lepších, než vůbec nechodit!**

- Chodte pokud možno každý den i při větru a nepohodě, udržte tak sílu a pohyblivost nohou!
- Najděte si pevný čas.
- Začněte postupně, pozvolna stupňujte délku procházky i tempo.
- Pořídte si boty s pevnou patou, stranovou stabilitou a volné pohodlné oblečení.
- Vždy mějte u sebe fungující mobil.
- Bolesti zad nebo problémy s klouby nejsou důvodem k tomu se nepohybovat. Pohyb dokonce může pomoci bolesti zmírnit.
- Pokud vám v pohybu brání akutní nemoc, teplota, velká únava, pravidelný pohyb pro tyto dny vynechte!
- Svoje pohybové zkušenosti konzultujte s lékařem a vyslechněte jeho názor.





## Denní program chůze k získání a udržení soběstačnosti:

- procházka denně alespoň 30 minut (možno i 2x15 min.), cca 3000 kroků /okolo 2 km/, začít můžete menším počtem kroků i menší vzdáleností
- pro posílení svalstva nohou se 20x za den postavte z hlubší židle nebo křesla do stoje, nebo alespoň 20x proveďte mírný podřep, můžete využít schodiště v domě a několikrát vystoupejte nahoru a dolů

## Nezapomínejte na procvičování ramenou, paží, prstů!

Cvičit můžete na židli nebo ve stoji. Tím **udržíte pohyblivost a sílu rukou, které často potřebujete nejen při nástupu do dopravního prostředku, ale také k odnesení nákupu, přípravě jídla, oblékání, mytí vlasů, zavázání bot...**



## **Znaky přetížení (signály přílišné námahy)**

Pokud se objeví následující pocity, přerušte cvičení!

- **dýcháte tak rychle, že nemůžete mluvit,**
- **náhle a silně se potíte,**
- **máte nápadně červenou nebo velmi bledou barvu obličeje,**
- **Vaše pohyby se stávají nekontrolovatelné,**
- **máte pocit zhoršené schopnosti udržet se na nohou,**
- **vyskytly se Vám náhle bolesti, které před tréninkem nebyly.**

Ale mějte na mysli, že

**„NEJNEBEZPEČNĚJŠÍ PRO STARÉ LIDI JE SE NEPOHYBOVAT!!!“**

# Výživa v seniorském věku

Kvalita výživy ve stáří zásadním způsobem ovlivňuje celkový stav organismu. Správná výživa pomáhá prodlužovat aktivní stáří, zkracovat délku nemocí, snižuje množství a závažnost komplikací, zlepšuje hojení ran a využití léků.

## Seniorům ze špatné výživy nejčastěji hrozí:

	Čím je problém způsoben	Následek
<b>Obezita</b>	Nadbytečné množství potravin a nedostatek pohybu.	Zhoršená pohyblivost, bolesti kloubů, srdeční infarkt, cukrovka.
<b>Podvýživa</b>	Neznamená jen nízkou hmotnost! Jedná se o chybný způsob výživy, kdy v jídelníčku chybí některé složky stravy (například bílkoviny, železo). Podvýživou mohou trpět i obézní lidé.	Snížená obranyschopnost, zhoršené hojení ran.
<b>Dehydratace</b>	Nedostatečný přísun tekutin.	Bolesti hlavy, zmatenost, krevní sraženiny v důsledku zhuštění krve, cévní mozková příhoda, selhání ledvin.

## Doporučení ke zdravé výživě

- Jezte pravidelně 5 až 6 krát denně v menších porcích. I příprava pokrmu je pohyb, pohyb přináší chuť k jídlu!

***Neodbývejte se!***

- Jídelníček má být pestrý. Střídejte druhy potravin i úpravu. Občas vyzkoušejte nové potraviny a recepty.

***Nejezte stále totéž!***

- Každé jídlo má obsahovat kousek bílkovinné potraviny (libové maso, ryby, mléčné výrobky, luštěniny, vejce, ořechy).

***Uberte sladkého, přidejte vlákninu!***

- Ovoce nebo zeleninu jíme ke každému chodu - syrovou, dušenou, vařenou, strouhanou, mixovanou. Porce by měla být velká jako Vaše pěst.

- Často zařazujte celozrnné pečivo, luštěniny. Omezujte sladkosti, slazené nápoje, bílé pečivo.

***Dostatek vlákniny, tekutin a pohybu napomáhá proti zácpě.***

- Omezujte tučná masa, uzeniny, masné výrobky, polotovary, plnotučné mléčné výrobky, cukrovinky s obsahem tuku. Upřednostňujte rostlinné tuky (oleje, margaríny). Jezte tučné ryby.

***Pijte, i když nemáte pocit žízně!***

- Pijte dostatek tekutin (1,5 - 2 litry). Popíjejte v průběhu celého dne. Nápoj si noste s sebou na pochůzky v malé láhvi. Nápoje střídejte! Minerální vody pijte maximálně 0,5 litru denně. Moč má být velmi světle žlutá, pokud je tmavá pijete málo!

## ***Vláknina je v: obilovinách (vločky, celozrnná mouka), luštěninách, ovoci, zelenině...***

- Méně solte (maximálně 1 čajová lžička za den), více používejte bylinky – čerstvé, sušené. Vysoký přísun soli se podílí na vzniku vysokého krevního tlaku.

### ***Potraviny napadené plísní nebo jinak zkažené vyhodte.***

- Při manipulaci se syrovým masem (obzvláště drůbežím) a vejci dodržujte zásady hygieny. Na maso si vyhradte a označte prkénko, nikdy na něm nepřipravujte pokrmy, které nebudete dále tepelně zpracovávat! Vejce ukládejte do lednice bez papírových obalů. Tyto potraviny důkladně tepelně zpracujte.

### ***Využívejte mrazák***

- Když si uvaříte více jídla, čerstvé ho zamrazte. Pokud nemáte sílu sami vařit, objednejte si jídlo přes pečovatelskou službu (obvodní lékař Vám jistě poradí kam se obrátit). Stravovat se můžete také v některých školních jídelnách.

### ***Jídlo snadno ohřejete v mikrovlnné troubě.***

- Dbejte o svůj chrup! Zubní protézu je nutné obnovovat a přizpůsobovat aktuálnímu stavu.

### ***Navštěvujte pravidelně svého stomatologa.***

- Jídelníček přizpůsobte zdravotnímu stavu. Při dietním omezení nahradte vynechané potraviny jinými s podobným složením.

## Příklad jídelníčku

### Ukázka 1:

Snídaně: slunečnicový chléb,  
Cottage s pažitkou, ředkvičky, bílá  
káva

Svačina: bílý jogurt (do 4 % tuku)  
s nastrohaným jablkem  
a skořicí, posypaný sezamovým  
semínkem, voda

Oběd: zeleninová polévka, čočka na  
kyselo, karbanátek, zelný salát,  
ředěný ovocný džus

Svačina: banán, voda

Večeře: celozrnná houska, margarín,  
šunka, rajče, ovocný čaj

2. večeře: sklenice mléka



### Ukázka 2:

Snídaně: vločková kaše s ovocem  
a ořechy, mléko

Svačina: strouhaná mrkev s jablky,  
voda

Oběd: bramborová polévka, pečené  
kuře, rýže, dušená zelenina,  
nealkoholické pivo

Svačina: tvarohový koláč, zelený čaj

Večeře: chléb, máslo, tvrdý sýr,  
paprika, minerální voda

2. večeře: ovoce

### Ukázka 3:

Snídaně: celozrnný chléb, margarín,  
vařená vejce, salátová okurka, čaj

Svačina: tvaroh s ovocem, lipový čaj

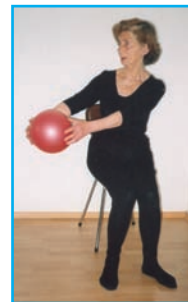
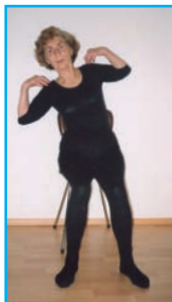
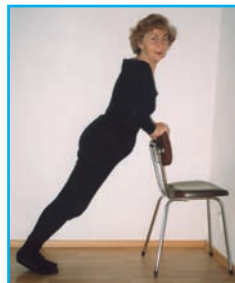
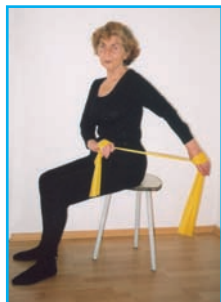
Oběd: vývar s nudlemi, pstruh  
na másle, vařený brambor,  
ledový salát, voda se šťávou

Svačina: zákys

Večeře: dušené plátky cukety  
na cibulce a česneku sypané  
kmínem a strouhaným sýrem,  
pohanková houska, kávovinový  
nápoj

2. večeře: hrstka nesolených oříšků





# „Čím jsou lidé aktivnější, tím spokojenější jsou se svým životem“



Autorky: RNDr. Věra Filipová, Mgr. Lenka Suchopárová, PhD.

Recenze: MUDr. Jana Kratěnová, MUDr. Zdeňka Vandasová, MUDr. Kristýna Žejglicová

Foto: Dr. Ing. Alexandr Filip, Ing. Marián Juskanin | Grafická úprava: Geoprint s.r.o.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ, „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2014“, projekt č. 10414, „**Aktivní stáří a optimální výživa – šance na delší a spokojený život**“.

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Vytiskl GEOPRINT s.r.o., Krajinská 1110, 460 01 Liberec | 1. vydání, Praha 2014, Státní zdravotní ústav. NEPRODEJNÉ