Bariery

Seniorze, żyj świadomie i planuj co pokonujesz dzisiaj, by jutro zdobyć nowy cel!

Osoby starsze dla młodszych pokoleń są źródłem bezcennej wiedzy, doświadczenia i wartości. Mają wiele do zaoferowania innym, ale niestety czasem spotykają na swojej drodze bariery, które muszą pokonywać. Otaczający świat stawia przed seniorami wyzwania, którym muszą stawiać czoła. Seniorze, co powinieneś zrobić, aby wiek nie był barierą, ale wartością?

- **Walcz z barierami architektonicznymi, walcz o udogodnienia dla seniorów!**– zgłaszaj, jeśli zauważysz, że coś w budynku, wokół niego, w urzędzie, przychodni, parku, utrudnia swobodne poruszanie się osobom starszym. Mogą to być: zbyt wysokie krawężniki, dziury, nierówne płytki, brak podjazdów dla wózków lub wind w budynkach, do których senior musi wchodzić, brak ławek, które dają wytchnienie zmęczonym spacerowiczom, jasno świecących latarni, które zapewniają bezpieczeństwo o zmroku. Jeśli zielone światło pali się za krótko, jeśli litery na przystankach, tablicach autobusów, w informatorach są za małe, nieczytelne dla osób starszych, zgłaszaj uwagi. Bariery w urzędzie zgłaszaj w urzędzie, na ulicy – właścicielowi lub zarządcy drogi, na osiedlu – zarządcy osiedla, w informatorach – wydawcy. Zadbasz w ten sposób nie tylko o siebie, ale i o innych seniorów mieszkających w okolicy.
- **Pokonuj bariery technologiczne!** – nowe technologie to wszystko to, co lubisz najbardziej: spotkania z ludźmi, podróże, robienie i oglądanie zdjęć, wspomnienia, oglądanie filmów, słuchanie muzyki, czytanie książek i najświeższych wiadomości, nowe przepisy na świąteczny obiad, porady dla działkowca, relacje sportowe, rozwiązywanie krzyżówek, słuchanie radia. Nie warto z tego rezygnować tylko dlatego, że nie opanowałeś jeszcze pracy z komputerem, tabletem czy smartfonem. Dziś bezpłatne kursy są prawie w każdej miejscowości. Kończą się wręczeniem certyfikatu, a niektóre nawet wręczeniem tabletu! Taki kurs to dodatkowo poznanie nowych, pełnych pasji osób. Jeśli w Twojej okolicy akurat kursów nie ma, poproś o pomoc dzieci lub wnuki, aby pomogli Ci pokonywać bariery technologiczne. Niech nauczą Cię korzystania z komputera, internetu oraz telefonu komórkowego.
  Więcej możesz przeczytać w zakładce. TRENDY.
- **Pokonuj bariery komunikacyjne!** – swobodne porozumiewanie się oraz przekazywanie lub zdobywanie informacji w dobie nowinek technologicznych może być nie lada wyzwaniem. Skorzystaj z wiedzy młodych: oni w świecie pełnym natłoku, czasem sprzecznych informacji, żyją na co dzień. Posłuchaj, gdzie szukają wiadomości np. o imprezach, promocjach w sklepach, tanich wycieczkach. A potem sam korzystaj z wielu źródeł informacji i porównuj je, a będziesz mieć pełen ogląd otaczającego Cię świata. Zapytaj też młodych, co znaczy „xd", „thx", „pzdr" i bądź na bieżąco. Kto pyta, nie błądzi – to przysłowie zawsze jest aktualne!

Poznaj 5 zasad na pokonywanie barier:

1. Korzystaj z technologii XXI wieku i nie bój się zmieniającego się świata.
2. Zgłaszaj bariery i ograniczenia, które utrudniają funkcjonowanie seniorom w twojej miejscowości.
3. Przełam bariery technologiczne i naucz się korzystać ze smartfona, laptopa czy tabletu. To na co dzień niezwykle przydatne urządzenia.
4. Poznaj język młodych, przez co lepiej poznasz i zrozumiesz współczesny świat oraz będziesz zawsze na bieżąco.
5. Pomagaj również innym pokonywać oraz przełamywać swoje bariery w codziennym życiu.

Tekst przygotowany we współpracy z Ewą Kulisz – ekspertem kampanii „Zdrowy Senior" w zakresie aktywizacji seniorów.

NORMY ĆWICZEŃ
TESTY OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Do wykonania zaproponowanych ćwiczeń testowych, które przedstawione zostały w spocie filmowym, niezbędna jest obecność osoby asystującej, posiadającej stoper, a osoba wykonująca ćwiczenia powinna być ubrana wygodnie, w odzież niekrępującą ruchów oraz obuwie sportowe z całą piętą. Bez zabezpieczenia w postaci osoby asystującej, kategorycznie nie polecamy wykonywania ćwiczeń.

Ćwiczenie Nr 1. Test oceny równowagi.

Asystująca osoba ocenia zdolność stania badanego przez 10 sekund w trzech pozycjach.

Kolejne pozycje są wykonywane tylko wówczas, gdy udaje się zrealizować test poprzedni, czyli utrzymać poprzednią pozycję przez 10 sek.

Test A. Pierwsza pozycja – stopy obok siebie.

Test B . Druga pozycja to wykrok z wybraną stopą do przodu, tak by bok pięty jednej stopy dotykał dużego palca drugiej stopy.

Test C. Trzecia pozycja to stopa ustawiona za stopą, tak by pięta jednej stopy stała przed i dotykała palców drugiej stopy.

Potwierdzeniem pełnej sprawności jest kolejne wykonanie testów A, B i C.

Ćwiczenie Nr 2. Test wstawania ze stołka.

Siadamy na krześle ze skrzyżowanymi rękoma, tak by dłonie spoczywały na klatce piersiowej – na komendę start, wydaną przez osobę asystującą i mierzącą czas sekundnikiem / stoperem, tak szybko jak potrafimy, wstajemy 5 razy z pozycji siedzącej do pionu i z powrotem. Norma czasu ćwiczenia, czyli wykonania 5-krotnego wstawania i zakończenie ćwiczenia siadem, to czas poniżej 13,6 sekundy.

Ćwiczenie Nr 3. Test szybkości chodu.

Odmierzamy na podłodze dystans 3 metrów, zaznaczając go liniami. Stajemy przed linią początkową i na komendę start idziemy w kierunku drugiej linii mijając ją i hamując za nią. Asystująca osoba mierzy czas do chwili przekroczenia drugiej linii. Norma to czas poniżej 4,65 sekundy.

W przypadku niższych wartości w prezentowanych ćwiczeniach - jeżeli skończyliśmy 60 lat, warto sprawdzić swoją sprawność w trakcie wizyty u neurologa, geriatry lub rehabilitanta.

Dodana: 15 listopad 2019 07:17