

SIMPOZIJI, DELAVNICE

Katja Tomažič*

Tudi starejši vadimo – vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo

2. simpozij, Ljubljana, 10. november 2007

Organizatorji 2. simpozija *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo* so po dobrem letu predstavili rezultate prvega dela raziskovalnega projekta, ki ga izvajajo v slovenskih domovih za starejše. V projektu sodelujejo Fakulteta za šport, Fakulteta za socialno delo, Visoka šola za zdravstvo in Visport d.o.o., njihov generalni pokrovitelj je Farmaceutvska družba Lek d.d., soorganizator simpozija pa je bila Skupnost socialnih zavodov Slovenije.

Vsebina simpozija je bila razdeljena na dva dela. V prvem je bila predstavljena dejavnost evropske tematske mreže THENAPA 2 ter rezultati njenega triletnega dela, predvajan pa nam je bil tudi DVD, ki spodbuja tretjo generacijo k večji fizični aktivnosti in ki bo slovenskim upoko-jencem na voljo v začetku leta 2008. V drugem delu so analizirali rezultate prve faze projekta *Vadba za starejše osebe z omejeno mobilnostjo*, ki se izvaja v šestih domovih za stare: v domu Ljubljana – Šiška, domovih Ljubljana – Fužine, na Ptuj in Prevaljah, v Črnečah – Dravogradu ter v Trbovljah.

V uvodnem delu so nas pozdravili in nago-vorili Vojsko Strojnik s Fakultete za šport UL, ki je koordinator tega projekta v Sloveniji, Mojca

Doupona Topič, prodekanica Fakultete za šport, Janez Matoh iz Olimpijskega komiteja Slovenije in Katja Razinger, predstavnica Leka d.d., ki je ob tej priložnosti izročila gospodu Strojniku ček v višini 1.500 EUR za nakup pripomočkov za vadbo starejših. V nadaljevanju je besedo prevzel gost iz Belgije, Herman van Coppenolle, koordinator projekta THENAPA 2 in predavatelj na katoliški univerzi v Leuven, nizozemsko govorečem delu Belgije. Poudaril je pomen prilagojene fizične vadbe starejših v starajoči se družbi, ki ne vpliva samo na dobro počutje posameznega starega človeka, ampak tudi na ekonomski prihranek družbe pri zdravstvenih storitvah. Prilagojena telesna aktivnost (APA – Adaptive Physical Activity) namreč preprečuje prehitro izgubljanje telesne moči, izboljšuje ravnotežje starajočega se človeka in posledično preprečuje nastanek poškodb zaradi padca.

Slovenska skupina raziskovalcev Fakultete za šport, Fakultete za socialno delo in Visoke šole za zdravstvo je po pregledu raziskave slovenskega javnega mnenja iz leta 2004, ki razkriva, da je kar okoli 75% starih 65 let in več telesno neaktivnih (SJM, 2004), preverila vključenost teme *aktivnost v starosti* v izobraževalni kurikulum in prišla do zaključkov, da žal ne obstaja študijski program ali študijski predmet, ki bi se posvečal tej temi. Nekaj malega predavanj na to temo je le znotraj določenih predmetov Fakultete za šport in Visoke šole za zdravstvo.

Prvo vadbeno obdobje v programu je bilo namenjeno povečanju moči mišic iztegovalk nog in stabilizaciji trupa, saj so te mišice ključne pri ohranjanju pokončne drže in so tudi osnova za večino ostalih oblik gibanja. Cilj snovalcev vadbene programa je bil ugotoviti vpliv iz-

*Katja Tomažič, univ. dipl. soc. delavka