

MARADJ MOZGÁSBAN!

– Az intézményben ellátottak életminőségének javítása mobilizáció segítségével –

A mozgás öröme kortalan, maga a mozgás pedig nélkülözhetetlen.

Az önellátás képessége már gyermekkortól fokozatosan alakul ki és válik életünk természetes részévé. Ebből fakad, hogy amikor az önellátás képessége sérül és az egyén esetleg napi szinten már más segítségére szorul, az komoly érzelmi hatásokkal jár. Fontos, hogy mindenképp időben elejét vegyünk.

A mozgáshoz, a mozgás hatására kialakuló kedvező élettani változásokhoz mindenkinek joga van. Hiszen a mozgás nemcsak fizikai, hanem lelki értelemben is hozzájárul mindennapjaink jól-létéhez. Sajnos az időskor a mozgással kapcsolatos öröm megélését komolyan veszélyezteti.

Számos helyen találkoztunk azzal a problémával, mely szerint a megemelkedett ellátási szükséglettel egyenes arányban nőtt a mozgásukban korlátozott lakók aránya. Az ellátottak mozgásban való akadályozottsága, annak részbeni vagy teljes korlátja pedig komoly kihívás elé állítja a bentlakásos otthonok ápolószemélyzetét is.

Az intézményi ellátásban szerencsére felkészült szakemberek tudnak segítséget nyújtani a lakóknak. Sőt, kellő szakmai támogatással akár már az intézménybe való bekerülés előtt megindult negatív folyamatok, degeneratív mozgásszervi tünetek is visszafordíthatók.

A mozgásukban korlátozott lakóknál különösen nem szabad a mozgást elhanyagolni, hiszen a torna nemcsak az izmokat és ízületeket mozgatja át, de a vérereknek, a szívnek, a tüdőnek és természetesen az agynak is jót tesz. Ráadásul a rendszeres, kíméletes torna a hangulatot is javíthatja, örömet okoz a beteg lelkének is, önbizalmat és motivációt adhat neki, ezek pedig elengedhetetlenek a megfelelő életminőséghez.

A szakmai műhelymunka „Az intézményben ellátottak életminőségének javítása mobilizáció segítségével” alfejezetével az ellátottak önállóságának megtartását, életminőségének javítását előtérbe helyező terápiás megoldásokra, mint kiemelten fontos szakmai területre kívántuk irányítani a figyelmet.

Szerencsére léteznek olyan, sokszor egyszerűen megvalósítható praktikák, melyek valódi segítséget nyújtanak a mindennapokban. Bízunk benne, hogy a tréningen elhangzottak, valamint az ott bemutatott gyakorlati technikák használatába való betekintés sok szakembert inspirálni fog a mobilitás támogatására való odafigyelésre. Illetve ezen túlmutatva, akár az itt megszerzett tudás továbbfejlesztésével és némi lelkesedéssel a munkatársak nem csak lakóik, hanem akár egymás életminőségét is eredményesen tudják javítani.



Poczok Irén
Commercial Training Manager