

# UTW BEZ GRANIC **Seniorzy na start!**



LISTOPAD 2020

Wydawnictwo współfinansowane ze środków  
Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

[www.seniorzynastart.info](http://www.seniorzynastart.info)



12-13

FOT. 123RF

## **Trening w domu w czasie pandemii – same korzyści**

Recepta na dobry humor od świtu?  
Poranna gimnastyka

2-3

Psycholog: aktywność fizyczna  
skutecznie zapobiega depresji

8-9

Serce kocha długie spacery,  
a ruch pomaga uniknąć leków

4-5

Jak się biega między koszami, gdy  
na karku masz sześćdziesiątkę?

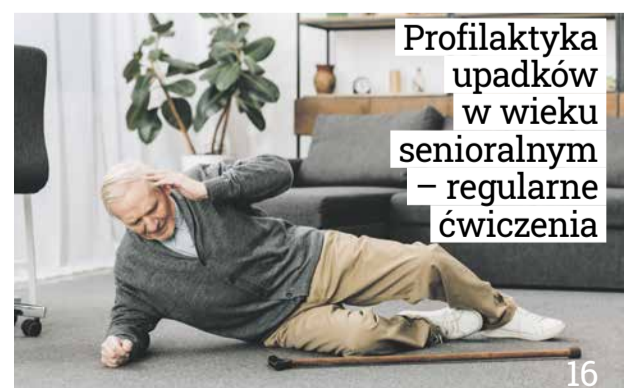
10-11

Jak było na Międzynarodowej  
Olimpiadzie „Trzeci Wiek na Start”?

6-7

Narty biegowe – dyscyplina,  
którą może uprawiać każdy!

14-15



Profilaktyka  
upadków  
w wieku  
senioralnym  
– regularne  
ćwiczenia

16

# Szanowni Państwo!

O ddajemy w Państwa ręce numer gazety „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”, nad którym prace rozpoczęliśmy jeszcze przed mocnym uderzeniem koronawirusa. Zdążyliśmy zajrzeć do seniorów, którzy wzięli udział w tegorocznej XII Międzynarodowej Olimpiadzie „Trzeci Wiek na Start” na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Chcieliśmy pokazać Państwu przykłady osób starszych, które mimo wieku pozostają aktywne i szczęśliwe. Dlatego też w numerze poznają Państwo historię Barbary Grabackiej-Pietruszki, 62-letniej legendy krakowskiej koszykówki – pani Barbara do dziś wychodzi na parkiet podczas zawodów dla „juniorów najstarszych” i zdobywa kolejne medale ze swoimi koleżankami seniorkami. Przygotowaliśmy także artykuł przybliżający uroki jazdy na nartach biegowych – z nadzieją, że sytuacja niebawem wróci do normy i uprawianie sportów na zewnątrz nie będzie się wiązać z ryzykiem epidemicznym. Części aktywności opisywanych w naszej gazecie towarzyszy obecnie ryzyko. Dlatego gorąco zachęcamy do przestrzegania zaleceń i unikania wychodzenia z domu. Głęboko wierzymy, że już niebawem znów będziemy mogli się spotykać na salach treningowych, siłowniach czy stokach. Tymczasem prosimy naszych Czytelników o rozważę. Apelujemy, by w razie konieczności wyjścia zasłaniać nos i usta oraz unikać skupisk. Osoby, które nie mogą liczyć na wsparcie młodszych członków rodziny czy sąsiadów, zawsze mogą skorzystać ze specjalnej infolinii.

## Jak to działa?

**22 505 11 11 – infolinia Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów dla osób powyżej 70. roku życia**

- Zadzwoń na infolinię.
- Osoba z infolinii przekaze Twój numer ośrodkowi pomocy społecznej w Twojej gminie.
- Czekaj na telefon od pracownika ośrodka, który skontaktuje się z Tobą i ustali wszystkie szczegóły. Wolontariusz dostarczy Ci produkty albo leki, o które poprosiłeś.
- Przekaż wolontariuszowi pieniądze za zakupy.

Warto także unikać dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie stykają się z różnymi powierzchniami, na których może znajdować się wirus (poręcze, klamki etc.). Dotknięcie nosa czy ust może więc skutkować przeniesieniem wirusa.

Nie zapominajmy o częstym myciu rąk i dezynfekowaniu ich płynami lub żelami na bazie alkoholu. Regularnie dezynfekujemy telefon i nie korzystamy z niego podczas jedzenia.

Ryzyko zachorowania można zmniejszyć dzięki odpowiedniej diecie. Warto unikać przetworzonej żywności, spożywać codziennie 5 porcji warzyw i owoców oraz dbać o nawodnienie organizmu. Osobom starszym zalecane jest ok. 2 litrów płynów na dobę.

Osoby, które mimo pandemii nie potrafią usiedzieć w miejscu, zachęcamy do ćwiczeń w domu. W numerze znajdują Państwo konkretne wskazówki. Można wybrać ćwiczenia rozciągające, przysiady, wymachy ramion, skręty tułowia – obojętnie co, byle nie siedzieć. Ci, którzy nigdy nie ćwiczyli, wcale nie są na przegranej pozycji. W internecie i w telewizji znajdziemy całe mnóstwo programów z ćwiczeniami i poradami, jak trenować w domowym zaciszu. Instruktor poprowadzi nas krok po kroku, wytłumaczy, jak prawidłowo wykonywać ruchy i ile powinien trwać trening, a przede wszystkim – zmobilizuje do działania.

Zmęczenie, brak chęci do życia i nieodparta pokusa, by szybko wrócić pod kołdrę – trudne poranki dopadają nas zwłaszcza jesienią. Zamiast sięgać po filiżankę mocnej kawy, warto zacząć dzień od gimnastyki. Odrobina samozaparcia i 15 minut wystarczą, by zapewnić sobie doskonały rozruch i dobry nastrój na resztę dnia. Po kilku aktywnych porankach ruch wejdzie nam w nawyk i poprawi naszą ogólną kondycję fizyczną i psychiczną.

**P**oranna gimnastyka dodaje energii – działa jak kawa czy zielona herbata. Pozwala pobudzić spowolnione w nocy ciało i umysł. Poprawia krążenie krwi i przyspiesza przemianę materii. Rozgrzewa mięśnie i stawy, by lepiej radziły sobie w ciągu dnia (co zmniejsza ryzyko kontuzji). Ruch to również endorfiny – hormony szczęścia, które poprawiają nastrój.

Rankiem zalecana jest aktywność aerobowa, np. jazda na rowerze (także stacjonarnym) lub ćwiczenia na orbitreku. Jeśli nie mamy pod ręką takich sprzętów, nic straconego. Trening możemy zacząć jeszcze w łóżku. Wystarczy przeciągnąć się kilka razy, co pozwoli pobudzić zastane stawy i mięśnie. Następnym ćwiczeniem do wykonania w łóżku,

# Przywitań dzień w dobrym nastroju! Zacznij od porannej gimnastyki



FOT. 123RF

## Inne ćwiczenia do wykonania o poranku

**Przysiady** – po wstaniu i rozciąganiu możemy wykonać przysiady (dostosowując ich liczbę do swojej formy i samopoczucia). Pamiętajmy o utrzymaniu kręgosłupa w pozycji wyprostowanej i niepochyłaniu głowy w kierunku klatki piersiowej.

**Jaskółka** – w pozycji kłęk podpartego wyciągamy nogę i przeciwną do niej rękę.

**Utrzymujemy proste plecy i wciągnięty brzuch. Z wydechem unosimy i wyciągamy rękę oraz przeciwną nogę w taki sposób, aby znalazły się w równej linii. W miarę możliwości wytrzymujemy w tej pozycji, licząc powoli do trzech i z wdechem wracamy do kłęk. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy na każdą ze stron.**

**Rowerek** – kładziemy się na plecach i unosimy nogi zgięte w kolanach. Tułów i uda powinny tworzyć kąt prosty. Nogami wykonujemy ruchy okrężne, napinając mięśnie.

podczas leżenia na plecach, jest ugięcie nóg w kolanach i złapanie kolan rękami. W tej pozycji należy wytrzymać kilkanaście sekund, spokojnie oddychając. W kolejnym kroku możemy przewrócić się na brzuch i unieść jednocześnie nogi i ręce – starajmy się wytrzymać kilka sekund. Ćwiczenie można powtórzyć parę razy.

Leżąc ciągle w łóżku, możemy wykonywać krążenia lekko uniesionych nóg (rysowanie w powietrzu kółek najpierw prawą, później lewą nogą).

Następny krok to siad po tu-recku i podparcie się jedną ręką w biodrze. Drugą rękę unosimy wyprostowaną nad głowę. Wykonujemy powolne skłony. Jeśli uniesiona jest prawa ręka, pochylamy się w lewo. Jeśli lewa – w prawo.

Kolejnym ruchem powinno być spokojne opuszczenie nóg

z łóżka. Wciąż siedząc, wykonujemy krążenia ramion i głowy. Już po wstaniu warto zrobić kilka przysiadów, krążenia ramion w przód i tył oraz parę skłonów w bok.

Po spokojnym wstaniu, jeśli nie mamy zawrotów głowy, możemy przejść do rozciągania – wyciągnąć ręce możliwie wysoko w górę i wspierać się na palce stóp. Wytrzymajmy w takiej pozycji kilka sekund, a potem powtórzmy ćwiczenie.

O porannej gimnastyce warto pomyśleć już poprzedniego dnia, zwłaszcza jeśli mamy napięty grafik i musimy np. przejąć wnuczęta o ustalonej godzinie. Lepiej wstać ciut wcześniej, aby nie wykonywać ćwiczeń w pośpiechu. Wówczas nie tylko nie przyniosą one korzyści, ale wręcz mogą zaszkodzić. Jeżeli planujemy gimnastykę w specjalnym stroju,

warto przygotować go wieczorem, by niepotrzebnie nie tracić czasu na poszukiwania koszulki czy dresu. Porannych ćwiczeń powinny raczej unikać osoby z problemami sercowo-naczyniowymi (o ile lekarz nie zaleci inaczej).

Po treningu należy zjeść śniadanie. Dobre pomysły to jogurt z płatkami, owsianka czy kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z chudą wędliną i warzywami (np. sałatą i pomidorem).

Jeśli planujemy poranną kąpiel, znacznie lepszym rozwiązaniem od wylegiwania się w wannie będzie szybki prysznic. Długie leżenie w ciepłej wodzie działa relaksująco, ale też... rozleniwiająco, co o poranku nie jest pożądane. Zdecydowanie lepiej podziela krótkotrwały strumień chłodniejszej (nie zimnej) wody.

WSPIERAJ SENIORA

Strona główna Dla wolontariusza Dla seniora Cyfrowy wolontariusz gov.pl/koronawirus

#WspierajSeniora

## Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów

Chcesz pomóc seniorowi? Masz czas i możliwość zrobienia zakupów osobie potrzebującej czy wyprowadzić psa na spacer? A może Ty jesteś seniorem i potrzebujesz wsparcia w codziennych czynnościach?

Niezbędne informacje znajdziecie również na stronie [www.wspierajseniora.pl](http://www.wspierajseniora.pl)

# Warto być aktywnym. Nasze serce nam podziękuje!

O tym, czy serce kocha długie spacery i czy zdrowy tryb życia pozwoli nam ustrzec się przed stertą leków, rozmawiamy z **prof. dr. hab. n. med. Marcinem Grabowskim**, kardiologiem z I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, rzecznikiem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

**Chyba każdy słyszał, że powinniśmy robić 10 tysięcy kroków dziennie. Jednak mało kto wie dlaczego... Skąd akurat taka liczba?**

To zalecenie specjalistów i lekarzy, wynikające z kilku bardzo prostych faktów. Przede wszystkim liczbę 10 tysięcy łatwo zapamiętać. W opracowaniach medycznych operujemy oczywiście specjalistyczną terminologią i wskaźnikami, np. ekwiwalentem wysiłku fizycznego mierzonego zużyciem tlenu, ale dla pacjentów jest to kompletnie niezrozumiałe. Powstała zatem wskazówka mówiąca o 10 tysiącach kroków dziennie, co mniej więcej odpowiada wyliczeniom kardiologów. Co ważne, liczbę kroków łatwo zmierzyć – wystarczy korzystać z popularnych obecnie opasek fitness, zegarków sportowych czy nawet z telefonu komórkowego, który dzięki specjalnym aplikacjom też zlicza kroki z całego dnia.

Podobnych zaleceń, które łatwo zapamiętać i które pomagają zmienić przyzwyczajenia, jako kardiolog promujemy zresztą więcej. Jeśli ktoś nie chce albo nie ma jak monitorować liczby kroków, może skupić się na czasie aktywności – zalecamy przynajmniej 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej 5 razy w tygodniu. Co istotne, nie muszą to być typowe aktywności fizyczne, które z wielkim trudem wpasowujemy w plan dnia. To także dobre nawyki, które powinny nam wejść w krew. Zamiast wjeżdżać windą na drugie piętro, możemy wchodzić po schodach. A jeśli jeździmy do pracy samochodem – zaparkować dwie przecznice dalej i trochę się przejść. Warto dodać, że w poważnych opracowaniach medycznych zaleca się pacjentom kardiologicznym posiadanie psa, bo to świetna motywacja do regularnej aktywności i długich spacerów.

**Czy 10 tysięcy kroków to norma dla wszystkich – dla 20-, 40- i 70-latk? Czy jednak niektóre grupy wiekowe mogą liczyć na taryfę ulgową?**

Zalecenia, o których rozmawiamy – 10 tysięcy kroków dziennie czy 5 razy 30 minut tygodniowo – to wskazania, które kardiolog kierują zarówno do osób zdrowych, jak i do pacjentów.

Oczywiście w przypadku pacjentów czy seniorów trzeba pamiętać, że aktywność fizyczna musi być indywidualnie dostosowana do stanu zdrowia i wydolności organizmu – decyzja często wymaga konsultacji z lekarzem. Podobnie jest z osobami, które choć są młodsze i nie zostały zdiagnozowane, to od lat mało się ruszają, a na dodatek zauważają pierwsze niepokojące objawy, jak brak tchu przy większym wysiłku. Takie osoby powinny jak najszybciej udać się do specjalisty.

Do tych 10 tysięcy kroków dziennie powinien jednak w rozsądny sposób dążyć każdy, bo to dolna granica zalecanej aktywności. Dlatego ludzi zdrowych, którzy czują się dobrze i nie mają żadnych niepokojących objawów, zachęcamy do intensywniejszej pracy – proszę nie poprzestawać na minimum!

Nie odbieram też nikomu marzeń, bo odpowiednio dostosowana aktywność fizyczna każdemu przynosi ogromne korzyści. Jeśli więc 40-latek, który dotąd prowadził siedzący tryb życia, chce udowodnić sobie i innym, że przebiegnie maraton, oczywiście może się tego podjąć. Ale zanim rozpocznie poważne treningi biegowo, musi szczerze ocenić czynniki ryzyka – do których należą starszy wiek, palenie tytoniu, nadwaga – i być może wdrożyć leczenie kardiologiczne.

**Dziesięć tysięcy kroków w normalny dzień, kiedy jesteśmy w pracy, a potem mamy sporo innych obowiązków, może być wyzwaniem. Mój zegarek pokazuje, że od poniedziałku do piątku często robię około 3 tysięcy kroków dziennie. Za to w weekend, kiedy czasu jest więcej – chętnie wybieram się na wielokilometrowe spacery. Czy nasze serce to rozumie i może cierpliwie poczekać na weekend?**

Szczerze mówiąc, obawiam się, że nie poczeka. Oczywiście musimy być rozsądni i dopasować się do swoich możliwości czasowych i rytmu dnia. Ale pamiętajmy, że najlepsze efekty daje regularny wysiłek. Weekendowa kumulacja połączona z biernością w środku tygodnia nie pomoże nam w poprawie wydolności... Lepiej więc postarać się ruszać codziennie, ale krócej lub na mniejszych dystansach.

**Jesteśmy teraz w dość szczególnej sytuacji – trwa pandemia, z którą wiąże się sporo ograniczeń. Zamknięte siłownie, baseny, obowiązek noszenia maseczki na spacerze i przejażdżce rowerem... Wielu ludzi zniechęca to do jakiegokolwiek aktywności. Co by im pan polecił?**

Radzę, żeby w obecnej sytuacji skupić się na dostępnych alternatywach. Mamy ich sporo! Wiele dobrych praktyk przyniósł pierwszy, wiosenny lockdown, kiedy to Polacy kupowali lub wypożyczali sprzęt sportowy: bieżnie, rowerki treningowe. Ale i bez specjalnego przygotowania w warunkach domowych można zrobić naprawdę dużo. Sporo ćwiczeń, przykładowo tabatę, wykonamy po prostu przy użyciu ciężaru własnego ciała, pozostałe – opierając się na krześle czy stole. Są też ćwiczenia rozciągające, joga, pilates, które możemy wykonać nawet na dywanie. Osoby mające ogród lub choćby podwórko mogą zrobić pełnowymiarowy trening na świeżym powietrzu, zastępując hantle kamieniami, a ławeczkę do brzuszaków – pnem drzewa. Ciekawych pomysłów na treningi dostarcza nam oczywiście internet, w zasobach YouTube'a znajdziemy dzisiaj sporo propozycji nie tylko dla osób zdrowych, ale także dla pacjentów kardiologicznych.

To prawda, spacery i przejażdżki na rowerze w maseczkach mogą być utrudnieniem. Szczególnie dla osób z problemami oddechowymi czy niewydolnością serca, ze względu na możliwe pogorszenie utlenowania krwi. Jednak ludzie zdrowi nie powinni rezygnować z aktywności na powietrzu – w końcu używanie maseczek nie jest już żadnym novum. Od kilku lat, zwłaszcza jesienią i zimą, biegacze czy rowerzyści chętnie stosowali maseczki antysmogowe. Wierzę więc, że jeśli ktoś chce być aktywny, to znajdzie sposób, nawet przy obecnych ograniczeniach. Mam też nadzieję, że jak tylko pandemia osłabnie, to jednymi z pierwszych obostrzeń, które zostaną poluzowane, będą te dotyczące uprawiania sportu. W końcu większa aktywność służy zdrowiu i buduje naszą odporność.

**Z danych GUS wynika, że w Polsce główną przyczyną zgonów nadal są**

**choroby sercowo-naczyniowe, na które zapadamy znacznie częściej niż mieszkańcy innych krajów europejskich. Z czego to wynika?**

Jednym z powodów są zapewne zaszłości historyczne: ciągle jeszcze gonimy Europę Zachodnią, jesteśmy krajem dorabiającym się. A różne niezdrowe zachowania – nieodpowiednia dieta, mała aktywność fizyczna, powszechne palenie tytoniu – to cechy typowe dla społeczeństw na dorobku. Stąd już prosta droga do innych czynników ryzyka: nieleczonego nadciśnienia tętniczego, wysokiego cholesterolu czy słabo kontrolowanej cukrzycy... i niestety do tragicznego finału.

Z dużą radością jednak zauważam, że powoli się to zmienia. Polacy są coraz bardziej aktywni, chętniej szukają alternatyw dla tłustych potraw z naszej kuchni, czerpią kulinarne inspiracje z kultury śródziemnomorskiej czy azjatyckiej. Jesteśmy więc na dobrej drodze, choć musimy pamiętać, że na efekty przyjdzie nam poczekać dekady. Profilaktyka niestety wymaga czasu, nie można tu nic przyspieszyć.

**Porozmawiajmy o pacjentach, którzy pojawiają się w gabinetach kardiologów. Czy oprócz recepty na leki otrzymują też konkretne zalecenia co do ruchu? I czy ciągle miewają obawy, że aktywność może im... zaszkodzić?**

To, że pacjent dostaje w gabinecie kardiologicznym komplet wytycznych dietetycznych, jest w zasadzie normą. Z pomocą lekarzom przychodzi publikacje, broszury opracowane specjalnie dla chorych. Kwestia aktywności fizycznej faktycznie może budzić większą nieufność – i to z pewnością jest zadanie na najbliższe lata dla specjalistów, również dla Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Zwłaszcza że mamy już podstawy – w tym roku po raz pierwszy w historii Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne wydało zalecenia co do aktywności sportowej zarówno osób zdrowych, jak i chorych. Mamy więc katalog wszystkich powszechnych chorób sercowo-naczyniowych i konkretne wskazania, na jaką dyscyplinę sportową mogą się zdecydować pacjenci, a jaka im zaszkodzi, oraz jakie badanie powinno się wcześniej wykonać. To gotowa ściągawka dla lekarzy, z którą warto się jak najszybciej zapoznać!

Ja jestem wielkim fanem zaleceń amerykańskich, które są bardziej praktyczne i naturalne. Nie dyskredytuje się tu żadnej aktywności ani dyscypliny sportowej – a wręcz zachęca się, by pacjent robił dalej to, co lubi i umie najlepiej albo co trenuje od dłuższego czasu. Oczywiście z zastrzeżeniem, że jest to aktywność bezpieczna. Ciekawe są też zalecenia dla dzieci – brzmia krótko: „Dzieci powinny się ruszać praktycznie cały czas!”. Coś, co z polskiej perspektywy brzmi jak przyzwolenie na to, żeby dziecko było niespokojne, albo wręcz



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

tu o pacjentów stabilnych, którzy mają unormowaną sytuację kardiologiczną. Jeśli zatem ktoś dostaje od swojego lekarza konkretne wskazania do leczenia inwazyjnego, to nie może zrezygnować z zabiegu i skupić się tylko na wysiłku fizycznym, wierząc, że dzięki temu się wyleczy. W takiej sytuacji może się okazać, że aktywność jest wręcz przeciwwskazana i po prostu szkodzi.

**Podkreśla pan wielokrotnie, że trzeba słuchać swojego organizmu – szczególnie jeśli jest się sercowcem. Jakie jeszcze objawy w czasie wysiłku fizycznego powinny sprawić, że w głowie zapali nam się czerwona lampka?**

Jeżeli ktoś nawet przy minimalnym wysiłku ma bóle w klatce piersiowej, duszności, zaburzenia rytmu serca albo wręcz traci świadomość – to jasny sygnał, że musi natychmiast udać się do specjalisty i poszukać pomocy. Często osoba chora jest dodatkowo bardzo otyła albo w jakimś stopniu niedołączona – nie oznacza to jednak, że powinna zrezygnować z dużej aktywności ze względu na ryzyko kontuzji czy poważnych komplikacji. W momencie rozpoczęcia leczenia to ryzyko faktycznie może istnieć, ale później, dzięki dopasowanym i stopniowo wprowadzanym ćwiczeniom, człowiek zyskuje coraz większe możliwości ruchowe – i powinien stawiać sobie poprzeczkę coraz wyżej.

**Uważa się, że problemy z sercem są wpisane w proces starzenia. Nasi dojrzałe rodzice i dziadkowie często mają w apteczkach różne tabletki na ciśnienie. Możemy na to wpłynąć czy biologia jest bezlitosna?**

W przypadku choroby wieńcowej czy niewydolności serca powodem problemów zdrowotnych są czynniki ryzyka, które wynikają z naszego stylu życia: wysoki cholesterol, cukrzyca, zła dieta, mała aktywność fizyczna. Tutaj faktycznie mamy wpływ na odroczenie choroby. Z nadciśnieniem tętniczym – szczególnie z jego postacią samoistną – nie jest już tak łatwo. Często jest ono nieuchronne, nierozzerwalnie związane z wiekiem. Ale nie oznacza to, że mamy się poddawać – bo nawet po diagnozie warto podjąć trud i zacząć uprawiać sport, zrzucić nadprogramowe kilogramy. Praca nad sobą często pozwala osłabić objawy nadciśnienia, które – przypominałbym – jest chorobą nieuleczalną. W efekcie leki, które trzeba zażywać do końca życia, możemy z czasem przyjmować w coraz mniejszych dawkach, a nawet – pod kontrolą lekarza – odstawić. Znam pacjentów z cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym, którzy mimo dużej otyłości i fatalnych nawyków potrafili, właśnie dzięki zmianie stylu życia i odpowiedniej kontroli choroby, pożegnać się na jakiś czas z częścią leków. Warto więc być aktywnym i walczyć.

budzi obawę o ADHD – według Amerykanów jest najprostszym sposobem na uniknięcie otyłości, cukrzycy i innych konsekwencji.

**Tata koleżanki miał w zeszłym tygodniu drugi zawał. Wrócił już do domu ze szpitala, chce od razu wrócić do dawnej aktywności – ale cała rodzina jest przerażona i odsuwa go od wszystkich obowiązków. Kto ma rację?**

Żeby dokładnie odpowiedzieć na to pytanie, musiałbym zapoznać się z dokumentacją medyczną. Zakładając jednak, że to drugi zawał, a pacjent został wyleczony i wypisany do domu z konkretnymi zaleceniami – pozwoliłbym mu na odrobinę swobody. Chory powinien wykonywać wysiłek, na który ma siłę i z którym czuje się dobrze. Choroba często sama stawia ograniczenia – dlatego jeśli pojawiają się duszności, ból w klatce piersiowej, trzeba natychmiast przerwać daną aktywność i wyciągnąć wnioski. Nie można dopuszczać do nasilenia objawów choroby.

Tata koleżanki powinien więc być aktywny na tyle, na ile pozwala mu organizm – w końcu po to leczymy naszych pacjentów, żeby mogli wrócić do normalnego życia. I staramy się ten powrót ułatwić: przeprowadzamy chorych przez wszystkie etapy rehabilitacji kardiologicznej, którym towarzyszy ścisły nadzór, z pomiarem EKG czy ciśnienia na ciele.

**Czy to prawda, że u pacjentów o unormowanym przebiegu choroby sercowo-naczyniowej regularna aktywność fizyczna może być tak samo skuteczna jak metody bardziej inwazyjne, czyli zabiegi chirurgiczne?**

Tak, są to obserwacje wynikające z badań i oparte twardymi dowodami. Oczywiście chodzi

# Olimpiada w czasach zarazy

COVID nie zatrzymał seniorów z Łaz – przeczekali pierwszą falę, a nowy rok akademicki zaczęli z przytupem. Walczyli o medale w zorganizowanej przez siebie XII Międzynarodowej Olimpiadzie „Trzeci Wiek na Start” na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Paradoksalnie, gdyby nie wirus, start na stadionie na 55 tys. widzów pozostałby dla wielu uczestników tylko marzeniem.

## Ten przeklęty rak

Pogoda dopisała. Dorota Drąg wzięła głęboki oddech i postawiła nogę na linii startu. Nie słyszała głośniego dopingów członków rodziny i znajomych. Musiała się skupić. Czekająca na wystrzał z pistoletu. Start! Byle nie upaść na starcie, byle się nie potknąć. Biegła i nic do niej nie docierało – liczyła się tylko linia mety. Pani Dorota dobiegła pierwsza. Złoty medal w kategorii do 59 lat, 10,88 s na 60 m.

Zaczęły się gratulacje, ale ona nie była zadowolona z wyniku. Przecież zdarzało się, że osiągała czas 10,64 s. A teraz? Cóż, i tak było lepiej niż rok wcześniej, bo na olimpiadzie w 2019 r. musiała się zadowolić czwartym miejscem. Oj, bolało.

– Wszystko przez tego przeklętego raka – tłumaczy Dorota Drąg, 56-letnia zawodniczka z UTW w Łazach. W 2019 r. zdiagnozowano u niej złośliwy nowotwór tarczycy. Rok temu przeszła operację, potem zabiegi jodowania. Po jodowaniu obowiązywała ją kwarantanna, zupełnie jak podczas COVID-u. Nie mogła się stykać z nikim z domowników.

Fizycznie była wyczerpana. Ale najgorsza psychika. – Ból się przeżyje, ale od myślenia o chorobie można zwariować. Myślisz: „Operacja się udała, ale czy to nie wróci?” – opowiada pani Dorota. – Ale wtedy przychodzi taka chwila jak olimpiada. Człowiek czeka na nią, obserwuje przeciwników, czuje adrenalinę, walczy o wynik. Gdy zdobywam medale, czuję się wspaniale! To daje ogromną siłę – tłumaczy. Od kiedy startuje w olimpiadzie, co roku zdobywa srebrny lub złoty medal (ma ich po trzy). Tylko w feralnym roku 2019 nie udało się stanąć na podium.



Fot. Agnieszka Seweryn

Podczas olimpiady zarówno Dorota Drąg, jak i jej koledzy i koleżanki mieli ogromną motywację. Niejeden startował z nogą owiniętą bandażem. – Biegli mimo bólu, bo chcieli samym sobie udowodnić, że dadzą radę. Bo to jest sprawdzian – tłumaczy zawodniczka z Łaz. – Świat pędzi do przodu, młodzi siedzą z twarzą w telefonach, a my... My musimy mieć swoją pasję, bo nikt się o nas nie upomni. Trzeba coś dla siebie znaleźć, ja nie potrafię siedzieć i myśleć o chorobach i lekach. Ja muszę działać – podkreśla pani Dorota.

Jej wynik może zawstydzić niejednego nastolatka. Skąd się to wzięło? Może stąd, że od dziecka ciągle była w biegu. Rano po zakupy – a to komuna była, więc kiedy mięso przywieźli o piątej, to się wstawało bardzo wcześniej. Potem z tym mięsem do domu, potem biegiem do szkoły. Trójka rodzeństwa, brat z wadą serca. Trzeba było pomagać mamie.

A teraz, w pracy w PKP Cargo – też w górę i w dół, bo trzeba do wagonów towarowych wskakiwać, sprawdzać załadunek. Nikt tam nie podsadza, schodków nie podstawi. Człowiek musi mieć siłę w rękach i nogach.

– W ruchu lepiej się czuję, mam więcej energii – przyznaje pani Dorota. Ostatnio, idąc za radą syna, bierze zimne prysznice. Jak mówi, są naprawdę super. Może dlatego nie musi trenować cały rok, żeby osiągać takie wyniki?

## Pszczoły i narty

Wiesław Kwinta, 74-kolega Doroty Drąg z UTW w Łazach, trenuje natomiast bez przerwy, i to różnej dyscypliny. Jakże? Chyba łatwiej by było wymienić te, w których nie startuje...

A więc tak: zawody pływackie (żabka i kraul), biegi przełajowe i narty biegowe (spartakiada zimowa w Rabce), żeglarsstwo... Pan Wiesław żeglujecie dla przyjemności w Łazach. UTW ma bowiem własną łódkę „Oleńka”.

– Do końca sezonu, czyli do listopada, zapraszamy koleżanki i kolegów na pokład – podkreśla wypostowany senior.

U niego sprawność też wzięła się z pracy. Bo w pogotowiu energetycznym nie było, że deszcz, błoto, wiatr. Człowiek wspinał się na słupy, naprawiał zerwane kable. Inaczej wieś czy miasteczko nie miałyby prądu. – Musiałem być bardzo sprawny – podkreśla Wiesław Kwinta.

A kiedy przyszedł rok 2006 i emerytura, zapisał się na UTW w Łazach. – Pomyślałem o tym, żeby się nie zestarzeć – śmieje się. Poszedł także na kurs pszczelarstwa i zdobył tytuł mistrza. Teraz robi miód dla siebie i rodziny.

Na tegorocznej olimpiadzie nie tylko zdobył złoty medal w biegu na 60 m (kategoria 70–79 lat), ale również pracował jako wolontariusz. – Było trudniej niż w ubiegłych latach, bo przeniesiono miejsce zawodów. Ale dał mi radę – podkreśla.

## Zmagania w Kotle Czarownic

Od 2009 r. olimpiada odbywała się w Łazach: nad zalewem Mitręga, na basenie, stadionie, kortach tenisowych i leśnej trasie rowerowej po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Teraz, ze względów bezpieczeństwa, imprezę przeniesiono do Chorzowa.

– Zawody miały się odbyć wiosną, ale z powodu epidemii postanowiliśmy je przenieść na wrzesień – mówi Krystyna Męcik, prezes UTW w Łazach. – Już od marca, kwietnia na UTW nie było zajęć, więc zachęcaliśmy seniorów, by wychodzili na świeże powietrze, uprawiali sport. Bo wiadomo, że zamknięcie w domu to zniechęcenie, depresja – wylicza. – Postanowiliśmy nauczyć się żyć z COVID-19 i nie rezygnować ze swoich planów – dodaje.

W kwietniu seniorzy z Łaz zaczęli żyć maseczkami.

Zaczęły się negocjacje z burmistrzem, który od 11 lat wspiera UTW. Wiadomo – wirus, obostrzenia, zagrożenie. Zazwyczaj było 2000 widzów i 1000 zawodników. Teraz stanęło na 250 zawodników z 31 organizacji senioralnych, a kibicować mogli jedynie najbliżsi.

– Zrezygnowaliśmy z konkurencji, które mogły nieść ze sobą ryzyko zarażenia, czyli z pływania, szachów, brydża, tenisa stołowego, kajakarstwa, strzelectwa z broni pneumatycznej. Zostawiliśmy konkurencje lekkoatletyczne: biegi, łucznictwo, rowery, bule (pétanque), pchnięcie kulą, speedball. Musieliśmy zachować najwyższą ostrożność – mówi Krystyna Męcik.

Sprzęt sportowy, z którego korzystali olimpijczycy, był dezynfekowany. W wyścigach rowerowych zawodnicy startowali na własnym sprzęcie, a wolontariusze często pracowali w maseczkach i rękawiczkach, używanych także podczas wręczania medali (oprócz których były też nagrody rzeczowe od sponsorów).

Najstarszy zawodnik – 92 lata – przyjechał z Kołobrzegu. Tradycyjnie startowali seniorzy z Austrii. Z uwagi na koronawirusa i obowiązującą 14-dniową kwarantannę nie przyjechały zgłoszone ekipy z Ukrainy, Francji, Włoch i Słowenii.

Stało się za to coś, o czym seniorzy wcześniej mogli jedynie pomarzyć – rywalizowali na nowoczesnym, 55-tysięcznym Stadionie Śląskim w Chorzowie.

– Dwa tygodnie temu najlepsi lekkoatleci świata walczyli tutaj o swoje trofea. Dzisiaj wy będziecie o nie walczyć. Jesteście na dobrej ziemi, gdyż to tutaj padają historyczne rekordy. De facto jesteście w Kotle Czarownic, więc ta moc jest dzisiaj z wami, niech was prowadzi, niech dobra energia was wspiera. Stadion należy do was – mówił podczas otwarcia imprezy Jakub Chelstowski, marszałek województwa śląskiego.

– COVID w pewnym sensie pomógł biegaczom zmierzyć się na tartanowej bieżni, której brakuje na stadionie w Łazach – tłumaczy Krystyna Męcik. Sama mogła tę profesjonalną bieżnię wypróbować, startując w biegu na 60 m. Zdobyła złoty medal w kategorii 60–69 lat.

Być może w przyszłym roku olimpiada seniorów ponownie zostanie zorganizowana na Stadionie Śląskim, już we wszystkich konkurencjach. Dla pani Krystyny najważniejsze jest jednak to, że mimo trudności i obostrzeń impreza się odbyła.

– Zawodnicy żyli tym wydarzeniem, czekali na nie. I pokazaliśmy, że senior potrafi! Potrafi przeżywać sportowe emocje i jednocześnie zachować normy bezpieczeństwa – podkreśla pani prezes.

## Olimpiada Sportowa UTW i Organizacji Senioralnych – „Trzeci Wiek na Start”

Olimpiada organizowana jest od 2009 r. przez UTW w Łazach, przy wsparciu gminy Łazy. Uczestników z kilku grup wiekowych (od 50 do 90+) mogą zgłaszać UTW i organizacje senioralne. Olimpiada ma własne logo – trzy koła („Trzeci Wiek na Start”) – oraz prawdziwy olimpijski ogień, przywieziony z Grecji. Pierwszego zapalenia znicza dokonał złoty medalista igrzysk olimpijskich w strzelaniu z pistoletu – Józef Zapędzki, mieszkaniec Łaz. Impreza ma też własny hymn („Rekord za rekordem pada, olimpiada, olimpiada. / Młodość seniorami włada, olimpiada, olimpiada”).

W tym roku liczba konkurencji była ograniczona: bieg na 60 i 150 m, pchnięcie kulą, przełaj rowerowy, turniej boule, turniej łuczniczy i turniej speedballu. W klasyfikacji generalnej najlepsze wyniki uzyskały: 1. UTW Gliwice, 2. UTW Łazy, 3. Aktywny Wojkowicki Senior (Wojkowice). Partnerem w organizacji olimpiady było województwo śląskie.

## Nawet COVID nas nie zmieni

Tymczasem 15 października wystartował kolejny rok akademicki na UTW w Łazach. Już na długo przedtem słuchacze (wśród nich: Wiesław Kwinta), korzystając z pięknej pogody, pływali na zalewie Pogoria w ramach sekcji żeglarskiej na łódce UTW „Oleńka”. W trakcie wakacji seniorzy z Łaz brali też udział w zawodach sportowych w Ustce.

Cały czas uprawiają nordic walking, jeżdżą na wycieczki rowerowe. Gdy nowoczesny basen w Łazach został otwarty po lockdownie, powstały plany przywrócenia aerobiku w wodzie i działalności sekcji pływackiej. Zarząd UTW planuje ponadto zawody łucznicze na powietrzu, przy zalewie Mitręga.

Seniorzy czekają z niecierpliwością na ponowne uruchomienie pracowni plastycznej. – W pracowni odległości między sztalugami wynoszą 3–4 m, więc myślę, że się uda – mówi Krystyna Męcik. Mają też być wznowione czwartkowe wykłady. Jeśli spełnione zostaną warunki noszenia maseczek i ograniczenia liczby uczestników, to powinno się udać. Z kolei sekcje teatralna i kabaretowa będą chyba musiały zaczekać na lepsze czasy.

– Nieustannie zachęcamy naszych członków do aktywności. Z rodziną, na świeżym powietrzu. Senior musi się ruszać. Nasz UTW zawsze miał mocno sportowy charakter i nawet COVID nie jest w stanie tego zmienić – śmieje się pani prezes.



Fot. Agnieszka Seweryn

# Czas pandemii sprzyja depresji. Ale może być także szansą, by zacząć szukać pomocy

Rozmowa z **psychologiem Tomaszem Wojciechowskim**

**Trwa sezon jesienno-zimowy, w tym roku szczególnie, bo z powodu pandemii COVID-19 większość Polaków, zwłaszcza seniorów, musi ograniczyć wychodzenie z domu. Czy to może sprawić, że jesteśmy bardziej podatni na depresję?**

Zdecydowanie tak. Medycyna wyróżnia nawet rodzaj depresji wiążącej się ze zmianami pór roku i występującej cyklicznie u osób na nią podatnych, na ogół właśnie jesienią i zimą. To tzw. sezonowe zaburzenia afektywne.

Sama depresja jest zjawiskiem bardzo złożonym, na które wpływa wiele czynników natury biologicznej, psychospołecznej i genetycznej, jak również styl życia. Biochemia depresji to zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu neuroprzekazników: serotoniny, noradrenaliny i dopaminy. Wydawałoby się, że skoro przyczyna jest znana, to nic prostszego – trzeba suplementować serotoninę jak witaminę C. Ale to nie takie proste, bo zaburzenia biochemiczne mogą być skutkiem zaburzeń w życiu społecznym, czyli relacjach z innymi ludźmi. A także samego stylu życia, bo stres, brak ruchu, samotność, kłopoty finansowe to czynniki silnie powiązane z depresją. I tu wracamy do naszej obecnej sytuacji: z jednej strony pandemia, która niesie ze sobą długotrwały stres i konieczność izolacji, z drugiej – sezon zimna i braku słońca, ograniczania aktywności społecznej i fizycznej. To musi prowadzić do spadku nastroju. Ważne, by sobie to uświadomić i szybko poszukać środków zaradczych.

**Im większy spadek nastroju, tym mniejszą mamy ochotę, a nawet siłę, by się ruszać. Tymczasem według Światowej Organizacji Zdrowia aktywność fizyczna obniża ryzyko depresji i wspomaga leczenie. Dlaczego ruch jest tak ważny?**

Badania z ostatnich lat dowodzą, że sposoby zapobiegania i leczenia depresji oparte na aktywności fizycznej mają skuteczność porównywalną do farmakoterapii. I choć ich efekty zaczynają być widoczne nieco później niż efekty przyjmowania leków, to utrzymu-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

ją się dłużej i nie towarzyszą im żadne zagrożenia czy skutki uboczne. Dzieje się tak dlatego, że podczas aktywności wydzielają się nie tylko endorfiny, zwane hormonami szczęścia, ale także kluczowe dla zaburzeń afektywnych neuroprzekazniki: dopamina i serotonina.

Trzeba jednak pamiętać o dwóch rzeczach. Po pierwsze: ruch musi być regular-

ny – Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 45-minutowe sesje 3 razy w tygodniu przez minimum 10–14 tygodni. Po drugie: mimo całego dobrodziejstwa aktywności fizycznej nie zawsze jest ona wystarczająca w leczeniu depresji. W wielu przypadkach powinna być połączona z farmakoterapią lub psychoterapią. Niekiedy potrzebne są wszystkie trzy formy. Najlepiej, gdy decyzję podejmie lekarz.

**W czasie pandemii regularna aktywność jest znacznie utrudniona – baseny, kluby fitness, a nawet kluby seniora są zamknięte. Czy ćwiczenia przed ekranem komputera i wideospotkania też będą skuteczne?**

Oczywiście. Co prawda ćwiczenia przed ekranem są zazwyczaj pozbawione czynnika socjalnego: spotkań, rozmów, żartów, atmosfery wspólnoty, ale zbawienny wpływ ruchu na organizm pozostaje przecież bez zmian. Ważne, by pamiętać o regularności.

**Rodzina i przyjaciele, choć często mają najlepsze intencje, radami typu „Musisz się ruszyć” tylko pogłębiają samoizolację osób w depresji. Co robić, gdy przypuszczamy, że ktoś z naszych bliskich cierpi na depresję?**

Rodzina osoby chorej na depresję często niestety bagatelizuje objawy. Dotyczy to zwłaszcza rodzin ludzi starszych. Działa tu zapewne znany w psychologii mechanizm wyparcia – jeden z systemów obronnych psychiki, który wyrzuca z naszej świadomości fakty dla nas niewygodne, nieprzyjemne. Zaaferowani własnymi kłopotami, nie zwracamy uwagi na to, że ktoś z rodziny jest smutniejszy, szczuplejszy czy rzadziej wychodzi z domu. A jeśli jest to senior – pojawia się dodatkowe wytłumaczenie: ludzie w pewnym wieku już nie są tacy radosni, nie śpią dobrze, nie mają siły się ruszać. Często się słyszy: „Po śmierci żony nie wrócił już do siebie”, prawda? Oczywiście śmierć małżonka to jeden z najsilniejszych czynników wywołujących stres i depresję. Z poczuciem straty można sobie jednak poradzić, a psycholog lub psychiatra pomoże je przepracować. Często sami wdowcy,

zwłaszcza starsi, przyjmują za oczywiste, że po takim przeżyciu nie wraca się do siebie, i nie próbują nic robić z otulającą ich powoli depresją. Ale nie musi tak być.

**Co powinno być znakiem alarmowym – dla samej osoby na pograniczu depresji i dla jej rodziny – że czas poprosić o pomoc lekarza?**

Znaki alarmowe także są usystematyzowane przez Światową Organizację Zdrowia. Trzy podstawowe to: obniżony nastrój, brak radości i brak energii do podjęcia jakichkolwiek działań. Ale oprócz ogólnego poczucia smutku i apatii jest szereg objawów somatycznych depresji, które powinny nam uświadomić, że czas szukać pomocy. Dostają się zaburzenia snu, spadek koncentracji i zaburzenia apetytu, skutkujące nadmiernym tyciem lub chudnięciem. Chciałbym też zaapelować do lekarzy pierwszego kontaktu: proszę nie lekceważyć faktu, że u niektórych pacjentów z depresją podświadomie szukających pomocy pojawiają się objawy somatyczne – niewyjaśnione bóle stawów czy serca. Warto wtedy przeprowadzić wywiad w kierunku depresji.

Wiadomo, że mamy w życiu różne nastroje, różne etapy i doświadczenia. Czasem te objawy są naturalne lub nawet potrzebne do porażenia sobie z traumą, stresem. Jeśli jednak trwają tygodniami, a zwłaszcza miesiącami, jeśli wyraźnie pogarsza się nasza jakość życia – zdecydowanie czas na interwencję lekarza.

**I tu napotyka problem: w Polsce wizyta u psychologa, a tym bardziej u psychiatry, ciągle budzi obawy...**

Niestety tak. A w dodatku są to obawy nie tyle przed samym spotkaniem z lekarzem, ile przed stygmatyzacją ze strony rodziny lub znajomych. Nie jest to mądre, gdy się chwilę zastanowić, prawda? Na szczęście to się zmienia, ale rzeczywiście wśród seniorów słowo „psychiatra” wciąż powoduje dyskomfort. Można jednak zacząć od lekarza rodzinnego, opisać swoje objawy, porozmawiać o depresji. Paradoksalnie, epidemia koronawirusa może ułatwić sprawę, bo lekarz wystawi skierowanie na telewizytę. Oczywiście rozmowa twarzą w twarz nie ma sobie równych, ale rozmowa telefoniczna też doskonale się sprawdzi: jest znacznie łatwiejsza do przeprowadzenia, bo nie trzeba wychodzić z domu, nikt z postronnych nie musi wiedzieć o konsultacji.

Jest także kilka darmowych infolinii dla osób cierpiących na depresję lub podejrzewających chorobę u siebie czy bliskich – numery telefonów i rzetelne podstawowe wiadomości można znaleźć na stronie internetowej depresja.org.

Chciałbym jeszcze raz podkreślić, że kontakt z lekarzem, najlepiej psychiatrą, jest

bardzo ważny, niezastąpiony. Z depresją jest trochę jak z zapaleniem płuc: jeśli zaczniemy terapię stosunkowo szybko, chorobę da się wyleczyć bez konsekwencji dla organizmu. Ale im dłużej czekamy, aż „samo przejdzie”, tym większe spustoszenie sobie fundujemy.

**A jak działają leki przeciw depresji? Czy dostępne w aptece środki poprawiające nastrój to dobre rozwiązanie, przynajmniej na początek?**

Zdecydowanie nie. Farmakologiczne leczenie depresji opiera się na substancjach, które oddziałują na wydzielanie konkretnego hormonu albo wręcz go dostarczają. Na rynku nie ma żadnych suplementów hormonalnych, bo każda taka terapia musi być dobrana do pacjenta – do potrzeb i reakcji organizmu, chorób współistniejących (np. nadciśnienia), innych stosowanych leków. Nie należy się bać, bo nowoczesne leki przeciwdepresyjne nie są głęboko inwazyjne i działają bardzo precyzyjnie, ale muszą być odpowiednio dobrane przez lekarza. To jedna strona terapii. O drugiej – regularnej aktywności fizycznej – już mówiliśmy. Ale jest jeszcze trzecia, bardzo ważna: psychoterapia.

Mówi się słusznie, że depresja to choroba duszy – choć wpływa na nią biochemia organizmu, u podstaw zawsze leżą problemy psychologiczne i społeczne, trudność z odnalezieniem się w świecie i we własnej sytuacji. Często pacjent nie do końca to sobie uświadamia, a czasem całkiem świadomie nie chce zaglądać w mroczne, bolesne zakątki duszy – i robi się błędne koło. Psycholog pomoże nam rozpoznać problem, wskaże narzędzia, dzięki którym można będzie go pokonać, nauczy nas stawiać czoła proble-

## Sygnaly alarmowe:

- przygnębienie, które utrzymuje się przez dłuższy czas
- spadek energii
- ogólne zmęczenie i osłabienie
- spadek koncentracji
- poczucie beznadziei
- spadek samooceny
- problemy ze snem
- brak mobilizacji do aktywności fizycznej
- poczucie winy
- zmiany apetytu
- tycie lub chudnięcie

matycznym sytuacjom. A w końcu skontaktuje nas z grupą wsparcia, czyli z osobami doświadczającymi podobnych trudności. Naprawdę nie powinniśmy się wahać, czy poprosić o pomoc psychologa, tak jak nie wahamy się, gdy widzimy, że nam lub naszym bliskim potrzebny jest okulista albo dentysta.

Wracam wciąż do tych bliskich, bo bardzo rzadko się zdarza, że osoby cierpiące od pewnego czasu na depresję zaczynają same szukać pomocy. Zwłaszcza seniorzy, którzy potrzebują środka transportu albo którym trudno samodzielnie wyszukać specjalistę czy choćby numer infolinii. Dlatego reakcja otoczenia osoby borykającej się z depresją jest tak ważna. Zabrzmiałoby patetycznie, ale jeśli istnieją rozmowy, które mogą uratować życie – a na pewno jakość życia – to są to właśnie szczerze rozmowy z ludźmi, co do których przypuszczamy, że chorują na depresję.

## Gdzie szukać pomocy

116 123

**Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych. Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych), w godzinach 14.00–22.00.**

800 70 22 22

**Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę.**

22 270 11 65

**Telefoniczne wsparcie dla osób doświadczających lęku. Można dzwonić we wtorki, środy i czwartki w godzinach 18.00–21.00.**

22 635 09 54

**Telefon zaufania dla osób starszych. Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00–20.00.**

**Dyzur na temat choroby Alzheimera: środa w godzinach 14.00–16.00.**

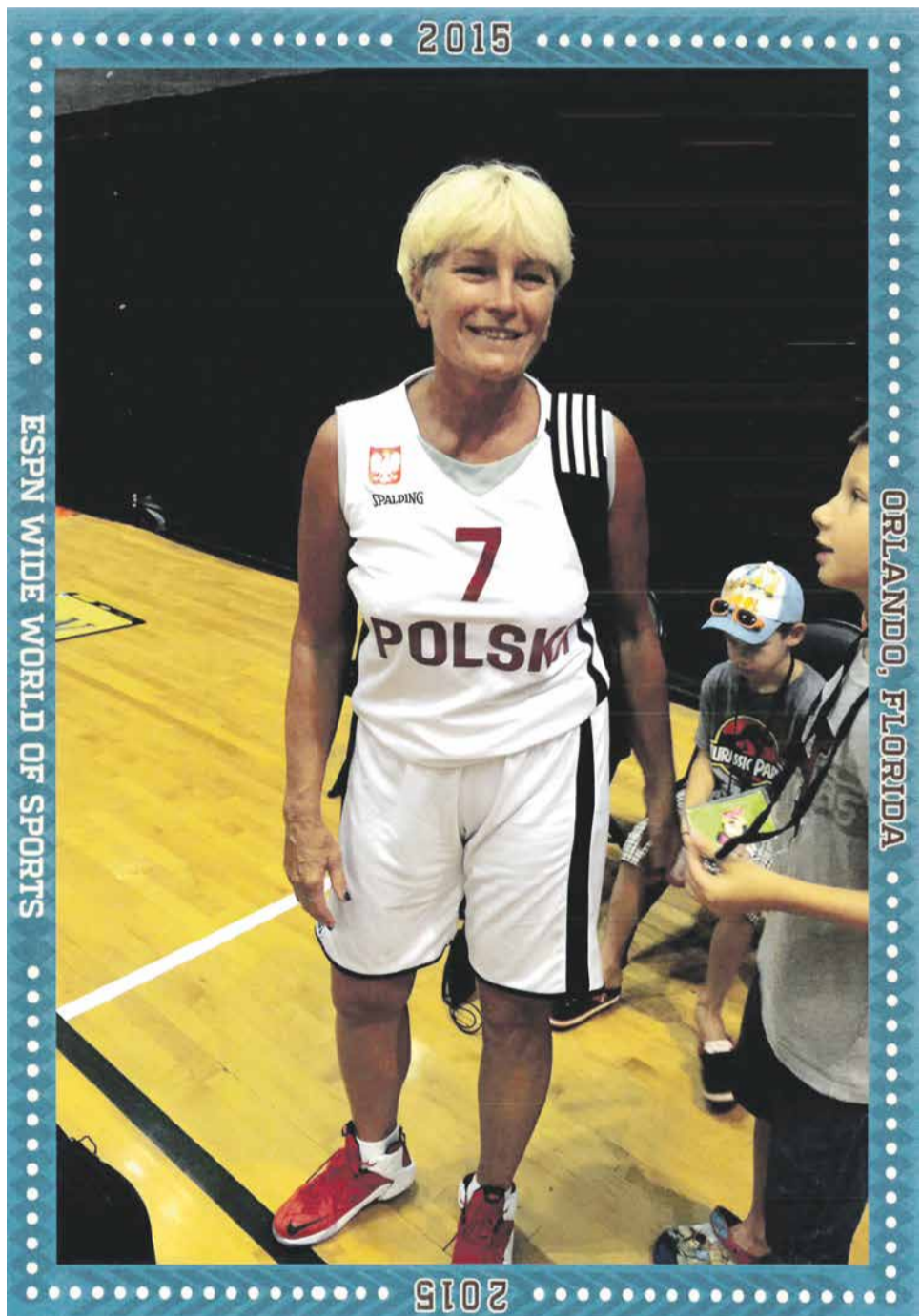
800 108 108

**Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie). Można dzwonić od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00–20.00.**

# Legenda krakowskiej koszykówki do dzisiaj biega między koszami

**T**rener często konfrontował swoje najlepsze zawodniczki: Basię i Asię. Takie magiczne sztuczki szkoleniowca, który chce wydożyć pasję walki, potencjał ukryty w młodych sportowcach. Basia mieszkała na Podgórzu przy Wiśle, Asia – za Wisłą. Jak to często bywa u dzieci z sąsiednich osiedli, dziewczyny rywalizowały ze sobą, nie tylko zresztą na parkiecie. Dzisiaj Barbara Grabacka-Pietruszka, 62-letnia legenda krakowskiej koszykówki, jest przekonana, że właśnie to zdecydowało o jej życiowym wyborze. Trener wpoił małej Basi, że trzeba: a) uprawiać sport z zapałem, b) zawsze walczyć do końca i się nie poddawać, c) szanować rywali. Tak pani Barbara postępuje i dzisiaj, gdy wychodzi na parkiet podczas zawodów dla „juniorów najstarszych” i zdobywa kolejne medale ze swoimi koleżankami – seniorkami.

Odkryjmy karty od razu. Szukaliśmy aktywnej seniorki, która w wieku 60+ potrafi przekonać inne osoby 60+ przynajmniej do aktywnego spaceru z kijkami. Akurat! Szykujcie się na potężną dawkę pozytywnej energii, temperamentu i – nie będziemy owijać w bawełnę – ognia! Przygotujcie baterie, Barbara Grabacka-Pietruszka chętnie je naładuje. Pięknie prezentuje się na obcasach jako dyrektor Centrum Sportu i Rekreacji Politechniki Krakowskiej. Gdy zakłada swoje ulubione narty, szaleje na stoku, jakby nie miała na karku 62 lat. Gdy chodzi po lesie, ma się wrażenie, że to zawodniczka trenuje przed maratonem, a nie emerytka leniwie spaceruje po leśnych ścieżkach. Istnieją też spore szanse, że gdy zobaczycie panią



Barbarę na parkiecie w stroju koszykarskim, padniecie z zachwytem. Jak donoszą materiały klubu Korona, zalicza się ona do koszykarek, dla których nie ma straconych piłek.

– Zapominam wówczas o bólu, o chorobach, o tym, że po meczu czeka mnie regeneracja. Bo wcale już nie jest tak, że następnego dnia jak gdyby nigdy nic pędzę dalej – mówi Barbara Grabacka-Pietruszka. – W moim wieku organizm ostro reaguje na taki wycisk. Ale jest to mój świadomy wybór i nie umiem sobie od-

podstawowej grała w koszykówkę, z domu miała rzut beretem do Korony. Gdy brat patrzył, jak Baśka każdą wolną chwilę spędza na Koronie, postanowił także pójść w sport. Zaczął wtedy grać w piłkę nożną w Garbarni. Co pozostawało młodszej siostrze – Kasi? Z takim wysportowanym rodzeństwem nie miała innego wyjścia, również zajęła się koszykówką.

Barbara została zawodową koszykarką, kapitanem drużyny w Koronie. To było 18 szczęśliwych lat, gdy na wszystko miała czas: na sport, karierę, studia, małżeństwo, dzieci. Dla Basi rzeczy niemożliwe nie istniały. Kiedy jeździła na zgrupowania, brała pod pachę swoje małe dzieci. Jasne, nie było łatwo, ale przecież nie będzie narzekała! Twarda sztuka!

– Bywało, że spóźniałam się kilka minut na poranny trening. Każdą minutę musiałam odpracować. Nie protestowałam, nie obrażałam się, nie próbowałam się tłumaczyć, że dzieci, dom itd. Pokornie biegałam dodatkowe kółka, jak trener kazał – wspomina.

Gdy przestała zawodowo biegać po parkiecie, zaczęła pracę w szkole jako wuefistka. Uczniowie to kolejna grupa, która dzięki Barbarze pokochała sport.

– Szkołę uwielbiałam, spełniałam się jako nauczycielka, czułam się szczęśliwa. Na każdą lekcję czekałam z niecierpliwością. Nigdy się nie nudziłam ani nie miałam dość – wspomina Barbara Grabacka-Pietruszka.

Nie ukrywa, że w pewnym momencie musiała rozstać się na trochę z koszykówką. – Często tak jest, że gdy zawodniczka kończy karierę, nie chce mieć nic wspólnego ze swoją dyscypliną. Sporo moich koleżanek powiedziało

„stop” i nie wchodziło na parkiet przez rok czy dwa. Wszystko jednak jest po coś. Uważam, że przerwa jest niezbędna, aby rozpocząć sportową przygodę zupełnie od nowa – zaznacza.

I tak też się stało.

## Jak się biega między koszami, gdy na karku masz sześćdziesiątkę?

Po zakończeniu kariery sportowej pani Barbara najpierw umawiała się ze znajomymi, miłośnikami basketu, amatorami i zawodowcami, na dwa meczyki w tygodniu. Było niezobowiązujące, ale miło. Drużynę mieli wymieszana, damsko-męską.

– Niektórzy nasi panowie byli po siedemdziesiątce. Pięknie się prezentowali! Oczywiście gra w takim wieku ma inny styl: nieco wolniejsze tempo, mniej ostrych zagrań, za to więcej elegancji i kultury. Nie faulujemy, nie walczymy do ostatniej krwi, bardziej dbamy o siebie nawzajem – śmieje się pani Barbara.

Najciekawszy etap koszykówki miała wtedy dopiero przed sobą. Gdyby ktoś ją 20 lat temu zapytał, czy chcece ganiać za piłką jako babcia kilkorga wnuków, pewnie powiedziała, że nie bardzo. Życie pokazało, że jednak BARDZO!

Miała ponad 50 lat, gdy Leszek Maria Rouppert, znany trener koszykówki z Lublina (dziś już nieżyjący), zaproponował jej miejsce w reprezentacji Polski „juniorów najstarszych”. I się zakreśliło. Mistrzostwa Polski, Europy, świata. Turnieje w Polsce, Włoszech, USA, Czechach, na Litwie. Nie ma z żadnych rozgrywek wracała z medalem.

– Walczyłam do końca i do tego samego namawiałam drużynę. Nie poddawałam się, aż gwizdka nie usłyszałam. I w życiu zachowuję się identycznie. Póki piłka w grze, póty toczy się pojedynek, ani kroku do tyłu – zdradza swoje motto. Oczywiście to sport ją tego nauczył.

Pewnie domyślicie się już, kto był kapitanem drużyny „juniorów najstarszych”?

– Pewnie, że powrót do sportu to spełnienie ukrytych marzeń, ale jest w tej całej zabawie seniorów coś ważniejszego – podkreśla Barbara Grabacka-Pietrusz-

ka. – Wspieramy się nawzajem, dzwoniemy do siebie w potrzebie i nie tylko, razem się śmiejemy i płacemy. Całkiem możliwe, że właśnie to jest dla nas najistotniejsze – zastanawia się głośno.

Gdy wyjeżdżają na rozgrywki, organizują się tak, by spędzić ze sobą co najmniej tydzień, poznać, pogadać.

– Bo aktywny senior to też senior aktywny społecznie, ciekaw światu, ludzi. Ktoś, kto nie chce zamykać się w czterech ścianach – uściśla koszykarka i zerka na zegarek. Zawozi wnuczki do szkoły, przedszkola, na treningi, musi zatem pilnować czasu. – Tak, tak, jestem bardzo aktywną babcią – śmieje się.

Nie ukrywa dumy ze swojej najstarszej wnuczki Dominiki, która gra w tenisa, pływa, jeździ na nartach. – Ma ten zapał do sportu po babci, bez dwóch zdań – mówi z uśmiechem pani Barbara.

## Nie tylko kosz

Ktoś może się oburzyć, że opowiadamy o zawodowej koszykarce, dla której sport to praca – a zwykłym seniorom nie tak łatwo jest zacząć aktywne życie, jeśli przed emeryturą nie mieli na to czasu, zdrowia, wreszcie ochoty. Spróbujmy więc obalić stereotypy.

Po pierwsze, mecze koszykarskie odbywają się tylko raz na jakiś czas. Nieustannie kozłowałam piłki byłoby zbyt częste. Po drugie, sportowiec to też człowiek – ze swoimi słabościami, problemami i chorobami.

– Uwielbiam spacerować po lesie – mówi pani Barbara. – Szczególnie gdy mam coś do przemyśle-

nia, rozważenia. Spacer pozwala mi zebrać myśli i zorganizować się wewnątrz. Polecam każdemu! Wyjdźcie z lasu jako inni ludzie – zachęca.

Najczęściej do lasu wybierają się razem z mężem, zaopatrzeni w specjalne zegarki. Barbara musi mieć wszystko pod kontrolą: kalorie, puls, liczbę kroków, kilometrów. Na pogawędki szkoda im czasu. Obowiązuje ich szybki, dynamiczny marsz, a nie byle jaki, leniwy spacer.

– Dopiero wtedy to ma sens – zaznacza Grabacka-Pietruszka.

Zimą z kolei w ukochaną Bukowinę Tatrzzańską zakłada narty. To pasja z młodości, przekazana dzieciom i wnukom.

Pani Barbara nie gardzi też kardiotreningiem, zajęciami fitness. – Ale tego niestety jest coraz mniej. Może po pandemii to się zmieni – mówi z nadzieją.

Organizowała także zajęcia dla słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku. – Miłe wspomina te spotkania. Ćwiczyliśmy razem, ale i dużo rozmawialiśmy, dyskutowaliśmy. Tematów mieliśmy co niemiara – wspomina.

## Basia i Asia spotkały się znowu

Pięć lat temu Barbara Grabacka-Pietruszka trafiła na uczelnię jako nauczyciel wychowania fizycznego. Czuliła się jak ryba w wodzie. Chętnie zmieniała zajęcia, studentowywała je do potrzeb studentów. Zależało jej, aby przyszli inżynierowie polubili sport, robiła wszystko, by już nie rozstawali się z aktywnością.

Została dyrektorem Centrum Sportu i Rekreacji PK, wybudowa-



wała dla studentów centrum fitness, halę tenisową i ośrodek żeglarski w Żywcu. Zorganizowała wspomniała drużynę koszykarską kobiet, która wygrywa akademickie zawody.

– Jeśli student chce być aktywny, naprawdę ma tu wszystko, czego dusza zapagnie. Jak za młodu nauczy się być aktywny, to na stare lata będzie wspominał mnie i studia, na których pokochał sport – żartuje pani Barbara.

To nie wszystko. Legenda krakowskiej koszykówki razem z wuefistami PK stara się pomóc młodszymsportowcom i pracownikom uczelni. Są oni objęci specjalnym programem, który zakłada indywidualne treningi, dietę, opiekę trenerów i dietetyków, badania specjalistyczne, pomiary wagi, tkanki mięśniowej, kostnej i Bóg wie co jeszcze.

– Osoby, które zaczęły ćwiczyć w ramach naszego programu, cieszą się ze swoich sukcesów, dzielą się z nami radością. Krok po kroku wychodzą ze strefy niećwiczących w strefę miłośników ruchu. Codziennie jeżdżą na rowerach, ćwiczą na siłowni. Serce rośnie, gdy się spotykamy – dodaje nasza rozmówczyni.

## Epilog

Pamiętacie Basię i Asię, które trener konfrontował na parkiecie? Życie kołem się toczy: po wielu latach spotkały się znowu. Już nie na parkiecie, lecz w murach Politechniki Krakowskiej. Basia została dyrektorem Centrum Sportu i Rekreacji PK, Asia – dziekanem jednego z wydziałów.



# Apel o pozostanie w domu nie jest przyzwoleniem na leżenie na kanapie

**R**osnące zagrożenie epidemiologiczne sprawia, że seniorzy powinni unikać wychodzenia z domu. Tymczasem beczynne siedzenie przed telewizorem to coś najgorszego dla kondycji i zdrowia osób starszych. Zupełnie inaczej jest, jeśli przed tym telewizorem... ćwiczymy! Codzienna gimnastyka z wirtualnym instruktorem to doskonały sposób, by nie porzucać aktywności i wzmacniać kondycję, a także świetne urozmaicenie dnia.

## Wideo-trening wydłuży nam życie

Czas pandemii i przymusowego zamknięcia w domu dla nikogo nie jest lekki, łatwy ani przyjemny. Ale zamiast siedzieć i narzekać, nudzić się, tyć i wrastać w fotel, możemy zrobić coś, by spędzić ten czas konstruktywnie i pożytecznie. Zadbajmy o swoją kondycję. Pandemia kiedyś się skończy, a zdrowia nikt nam nie zwróci. Zaczijmy trenować! Marsz w miejscu, ćwiczenia rozciągające, przysiady, wymachy ramion, skręty tułowia – obojętnie co, byle nie siedzieć. Ci, którzy nigdy nie ćwiczyli, wcale nie są na przegranej pozycji. W internecie i w telewizji znajdziemy całe mnóstwo programów z ćwiczeniami, poradami i wskazówkami, jak trenować w domowym zaciszu. Instruktor poprowadzi nas krok po kroku, wytłumaczy, jak prawidłowo wykonywać ruchy i ile powinien trwać trening, a przede wszystkim – zmobilizuje do działania. Wystarczy zacząć, a wtedy już pójdzie z górką.

– Jako fizjoterapeuci zajmujemy się na co dzień profilaktyką zdrowotną, przeciwdziałaniem chorobom za pomocą ruchu – mówi Dominika Kowalczyk, rzeczniczka Krajowej Izby Fizjoterapeutów. – Zauważyliśmy, że w okresie pandemii liczba problemów związanych z układem mięśniowo-szkieletowym, sercem czy niewydolnością płuc wśród naszych pacjentów zdecydowanie wzrosła. Bezruch jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów. Z racji naturalnych procesów starzenia degradacja organizmu następuje dużo szybciej. Serce staje się słabsze, zmniejsza się objętość płuc, dużo gorsze jest też krążenie. A to powoduje problemy z ciśnieniem, nerkami, różnego rodzaju opuchlizny – wylicza.

O tym, że ruch jest ważny i potrzebny, wie każdy. Pokazują to badania naukowe. Ruch wydłuża życie i znacząco poprawia jego komfort. Pozwala zachować sprawność, samodzielność

i niezależność. Hamuje rozwój wielu chorób, choćby otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego czy osteoporozy. Sprawia, że człowiek nie ma problemów ze snem, jest szczęśliwy, zrelaksowany, pogodny. Aktywność fizyczna poprawia działanie układu immunologicznego i funkcje poznawcze, zmniejsza ryzyko upadków. Długo jeszcze można by wymieniać!

– Ja to wszystko wiem, ale jakoś nigdy nie mogłam się zmobilizować – przyznaje pani Bożena, lat 65, emerytka. – Aż przyszła pandemia. Jak człowiek siedzi zamknięty w czterech ścianach, to może zwariować. Dosłownie! Mam rodzinę, dzieci, wnuki. Ale co z tego, skoro nie mogę się z nimi widywać? Na spacer wyjdę, ale nie za długo, żeby się nie przeziębnić. Jeszcze tego by brakowało, teraz, kiedy nie da się dostać do lekarza! Za chwilę zrobi się zimno i w ogóle przestanę wychodzić z domu. Bezczynność jest dla człowieka najgorsza. W końcu pomyślałam: „Dość tego, coś trzeba zrobić”. Trochę poszukałam w komputerze i znalazłam ćwiczenia dla seniorów. Bardzo fajny program, prosty, łatwy i przyjemny. Bałam się, na ile mi starszy motywacji, ale na razie jest dobrze. Widzę postępy: nie łapię zadyszki, kiedy wchodzę po schodach. Łatwiej mi wstać z krzesła, jakoś tak ogólnie lepiej się czuję. No i wiem, że każdego dnia muszę wykonać pewne ćwiczenia, mam cel do zrealizowania.

## Bezruch groźny dla seniorów

Ćwiczeń w telewizji czy w internecie jest mnóstwo. O różnym stopniu trudności, dla bardziej i mniej zaawansowanych. Wystarczy chwilę poszukać. Instruktorzy i trenerzy personalni mają wiele propozycji dla osób w wieku 60+. W ramach programu „Aktywny senior w domu” program treningowy dla seniorów przygotowała Krajowa Izba Fizjoterapeutów. Zestaw ćwiczeń z dokładnym instruktażem w formie krótkich filmików można znaleźć na stronie fizjoterapiaporusza.pl. Można też pobrać darmowy PDF ze zdjęciami i opisem ćwiczeń, wydrukować materiały i korzystać z nich w formie papierowej. To proste i bezpieczne ćwiczenia do wykonywania w domu, przygotowane przez ekspertów od fizjoterapii geriatrycznej. Zostały pomyślane tak, aby obejmowały wszystkie partie mięśni. Są tu także elementy ćwiczeń oddechowych.

– Dlaczego internet? Zdajemy sobie sprawę, że nie wszyscy seniorzy mają do niego dostęp – przyznaje Dominika Kowalczyk. – Ale chcielibyśmy zaangażować całe rodziny w pomoc i ak-

tywne spędzanie czasu. Internet sprawia, że ćwiczenia są ciągle dostępne, można je łatwo i szybko pobrać. Stąd taka forma. Przy doborze ćwiczeń dokładaliśmy starań, aby były one bardzo proste, bezpieczne i możliwe do wykonania dla każdego. Bez konieczności posiadania specjalnego zaplecza, sprzętu, przyrządów. Jedynie, co zalecamy, to wygodne obuwie. Seniorzy często myślą: „W domu to ja mogę ćwiczyć w klapkach”. To nie jest dobry pomysł. Już lepiej ćwiczyć na bosaka, jest bardziej stabilnie. Klapki nie trzymają nogi, a w dodatku powodują poślizg, sprawiają, że stopa może nam gdzieś uciekać.

– Program uruchomiliśmy w pierwszej fazie pandemii, w kwietniu 2020 r. – wyjaśnia dr Zbigniew Wroński, fizjoterapeuta, wiceprezes ds. nauki i edukacji Krajowej Izby Fizjoterapeutów. – Chcieliśmy zmobilizować osoby starsze do aktywności, by jak najbardziej zmniejszyć ryzyko powikłań związane z bezruchem. U seniorów, którzy dużo czasu spędzają biernie, znacząco spada sprawność fizyczna i łatwiej o różnego rodzaju urazy, upadki. Rezygnując z ruchu, można nabawić się kontuzji. Dochodzi do zaburzeń właściwie we wszystkich układach. Szwankuje perystaltyka jelit, problemem staje się tak prozaiczna sprawa jak wypróżnienie. U osób, które dużo leżą, mamy większe zaleganie płynów w układzie oddechowym, może dojść do zapalenia płuc. Już sam fakt, że człowiek chodzi po mieszkaniu, utrzymuje pozycję pionową, zmniejsza to ryzyko. Starsze osoby są narażone na nieodwracalne zmiany związane z procesem starzenia. Organizm słabnie, zaczyna gorzej funkcjonować. Ruch jest jedną z niewielu rzeczy, które mogą to spowolnić.

## Trening w domu – same korzyści

Dlatego zamiast skupiać się na negatywach i szukać wymówek, by nie ćwiczyć, lepiej pomyśleć o zaletach i korzyściach. Kiedy trenujemy w domu, nie musimy się pakować, ubierać ani nigdzie wychodzić. Nawet jeśli za oknem leje deszcz czy pada śnieg, nam jest ciepło i przytulnie. Nie tracimy czasu na dojazd na salę ćwiczeń, bo mamy ją pod ręką. Wystarczy kawałek wolnej przestrzeni, krzesło, butelka z wodą, która będzie pełnić funkcję obciążenia. Nie musimy się stroić. Getry, podkoszulki i wygodne obuwie będą w sam raz do treningu wideo. Możemy zacząć ćwiczyć, gdy tylko przyjdzie nam ochota, akurat wtedy, gdy mamy siłę i czas. A kiedy się zmęczymy, nic



FOT. 123RF

nie stoi na przeszkodzie, by usiąść, odpocząć. Nikt nie patrzy, nikt nas nie ocenia. Nie musimy czuć się skrupowani, więc jeśli wcześniej to nieśmiałość blokowała nas przed aktywnością, problem mamy już z głowy. A jednocześnie nie jesteśmy sami: wirtualny instruktor będzie do nas mówił, wyjaśniał i pokazywał, jak wykonywać ćwiczenia, będzie nas wspierał i motywował. W razie wątpliwości możemy zatrzymać wideo-trening, cofnąć, obejrzeć jeszcze raz. A jeśli się nam nie spodoba, znudzi, będzie za trudny albo za łatwy – zawsze możemy poszukać innego. Wystarczy kliknąć myszką lub zmienić kanał telewizyjny.

– Z seniorami jest tak, że chętnie ćwiczą, gdy już wiedzą jak – podkreśla Kowalczyk. – Stąd inicjatywa, by im to pokazać. To niejednorodna grupa. Mamy seniorów, którzy są bardzo aktywni i chętnie ćwiczą nie tylko z pomocą naszych materiałów. Pytają fizjoterapeutów o najlepsze ćwiczenia. Ale też, nie ukrywamy, ostatnie wezwania rządu do pozostania w domu część starszych osób potraktowała jako przyzwolenie na leżenie na kanapie. Tutaj mamy także duży problem psychologiczny, emocjonalny. Starsze osoby czują się odcięte, mają obniżone samopoczucie, początki depresji. Czują się mocno zagrożone i to wzmacnia niechęć do podejmowania jakiegokolwiek aktywności. A ćwiczenia oprócz oczywistych korzyści, jak poprawa kondycji i zdrowia, przekładają się na lepsze samopoczucie. Wzrastają poziom endorfin, które poprawiają nastrój.

Lepszy nastrój może też wynikać z czynników czysto psychologicznych: ktoś, kto zaczyna coś robić, mobilizuje się, ma poczucie, że dobrze wykonał swoją pracę. Odczuwa więc satysfakcję i ma dobry humor. I nie chodzi tu o bardzo forsowne ćwiczenia, bo nie wszyscy mogą sobie na nie pozwolić. Wystarczy proste oddychanie, tylko wykonywane w skupieniu, rozpychanie futryn, podnoszenie nóg podczas siedzenia na krześle. Czyli wszystko, co może-

my zrobić w domu, ale z odpowiednią koncentracją, liczbą powtórzeń, żeby nasze mięśnie jednak pracowały. W przypadku seniorów poziom obciążenia musi być mniejszy. Zbyt trudne ćwiczenia mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego: człowiek się zniechęci, straci energię i zapał do treningów.

– Mam babcinę, która skończyła 90 lat – opowiada Kowalczyk. – Wypróbowałyśmy te ćwiczenia i babcia spokojnie daje radę. Stąd wiem, że one są dostępne i możliwe do wykonania dla wszystkich. Dla niektórych seniorów są nawet zbyt łatwe, ale braliśmy pod uwagę przekrój społeczeństwa. Jeśli ktoś wie, że stać go na więcej, to najprawdopodobniej trenuje nie od dziś i nasze ćwiczenia nie są mu tak bardzo potrzebne.

## Odpowiednia postawa i kontrola oddechu

Aby przygotować się do wideo-treningu, nie potrzeba wiele. Dobrze jest wcześniej wywietrzyć pomieszczenie, gdzie będziemy ćwiczyć. Następnie wystarczy znaleźć trochę miejsca, kawałek podłogi, krzesło, stół, na którym będziemy mogli się oprzeć. Zadbajmy o wygodny strój, który nie będzie kępował ruchów: getry, spodnie dresowe, podkoszulki. Do tego bezpieczne obuwie, które nie zsunie się nam z nóg i nie spowoduje ryzyka kontuzji. A jeśli nie mamy odpowiednich butów, możemy ćwiczyć na bosaka. I to właściwie tyle – zaczynamy!

Ćwicząc, trzeba pamiętać o dwóch ważnych rzeczach. Po pierwsze: cały czas musimy kontrolować oddech, tak aby był spokojny i równomierny. Po drugie: pilnujmy postawy ciała – plecy proste, łopatki ściągnięte, brzuch napięty, głowa uniesiona wysoko. Dzięki temu ćwiczenia będą bardziej efektywne. Można je wykonywać raz albo nawet dwa razy dziennie.

– Nasze ćwiczenia zostały tak pomyślane, żeby trenować mogła każda starsza oso-

ba, niezależnie od kondycji i stanu zdrowia – podkreśla dr Wroński. – W przeciwnym razie nie miałyby sensu. Ćwiczenia muszą być bezpieczne i możliwe do wykonania samodzielnie, bez asekuracji, bo przecież mamy wielu samotnych seniorów. Oczywiście dane ćwiczenie można wykonać albo trochę bardziej intensywnie, albo spokojniej. Intensywność można też podnieść przez zwiększanie tempa czy liczby powtórzeń. Jeśli łapię zadyszki, to znaczy, że tempo jest za duże i trzeba zwolnić. Ale to nie są ćwiczenia, które jakoś znacząco podniosą tętno. Jedynie przysiady lub wstawania z krzesła mogą być cięższe, ale wystarczy wtedy zrobić sobie przerwę. Dobre jest to, że fizjoterapia staje się coraz łatwiej dostępna, nawet w formie teleporady. Jeśli ktoś ma jakieś wątpliwości, pytania w sprawie ćwiczeń, zawsze może zadzwonić i się poradzić.

## Motywacja rośnie, gdy widać efekty

Zalety zdrowotne ruchu można by wymieniać długo. Aktywność poprawia funkcjonowanie układu krążenia. A gdy krew przepływa intensywnie przez ciało, to krąży intensywniej również w mózgu – który w efekcie też sprawniej działa. Kiedy ćwiczymy, wspieramy swój układ oddechowy, a w efekcie przy problemach COVID-owych czy nawet zwykłych grypowych infekcjach jesteśmy silniejsi i mamy większe szanse na łagodniejszy przebieg choroby. Aktywność fizyczna poprawia perystaltykę jelit, zwiększa siłę mięśni, podnosi wydolność organizmu. Dzięki temu pokonanie określonego dystansu, przyniesienie do domu siatki z zakupami, wejście po schodach nie stanowią już problemu.

– Uczciwie mówiąc, motywacja do ćwiczeń u osób starszych jest taka jak u większości społeczeństwa, czyli raczej średnia – zauważa dr Wroński. – Większości ludzi nie chce się ćwiczyć, nie ma u nas tej kultury ruchu. Ale to się zmienia. Zaletą ćwiczeń jest zauważalna zmiana jakości codziennego funkcjonowania. Nawet proste, ale systematyczne ćwiczenia powodują, że seniorzy stają się sprawniejsi, łatwiej im wstać z krzesła, łóżka, fotela, ubrać się, zawiązać sznurówki czy założyć skarpetki. Poprawa tych prostych, ale jakże znaczących elementów sprawia, że wzrasta motywacja do ćwiczeń. Na dzień dobry jest ona średnia, jednak przełamanie początkowej niechęci powoduje, że z czasem seniorzy chętniej się ruszają. Widzę to po swojej babci, którą na początku trudno było namówić. Teraz zaczęła ćwiczyć, widzi efekty i ćwiczy dalej, choć wydawało się, że nie będzie się jej chciało. Ważne jest, aby młodzi włączali się w aktywizację seniorów: pomagali, wyjaśniali, zachęcali, rozmawiali o ćwiczeniach. To zbliża i stanowi dodatkową motywację. Osoba starsza często ma z tym problem, dlatego wsparcie rodziny okazuje się bardzo pomocne, wręcz kluczowe.

# Biegówki: ruch na świeżym powietrzu i kontakt z naturą, czyli wszystko, co najlepsze dla zdrowia

S kocznie zarezerwowane są dla wy-czynowców – loty na nartach to sport tylko dla orłów. Szusowanie po stoku też wymaga nie lada kondycji i sprawności, no i można nabawić się kontuzji. Ale jest także coś dla amatorów zimowych szaleństw, do czego nie trzeba ani doskonałej formy, ani wyjątkowych umiejętności. Narty biegowe to dyscyplina, którą może uprawiać każdy, niezależnie od wieku i sprawności fizycznej.

## Zrelaksować się, przewietrzyć głowę

– Ja to nazywam spacerem na deskach – mówi pani Sabina, lat 69, uśmiechnięta, energiczna. – Przez całą wiosnę, lato, jesień chodzę z kijkami, to znaczy uprawiam nordic walking – wyjaśnia. – A jak tylko spadnie pierwszy śnieg, dopinam do butów narty i jadę! Męża nie udało mi się namówić, on nie przepada za sportami zimowymi, więc biorę ze sobą koleżankę. Zawsze to raźniej, bo nigdy nie wiadomo, co się wydarzy na trasie. Jest bezpieczniej, przyjemniej, mam z kim porozmawiać. Wokół ośnieżone drzewa, biel jak okiem sięgnąć, cisza aż w uszach dzwoni, po prostu coś wspaniałego!

Pani Sabina uprawia narciarstwo biegowe od 5 lat. Zaczynała od nordic walkingu, który – o czym może nie wszyscy wiedzą – został wymyślony jako letni trening dla narciarskich biegaczy. Z czasem wyprzedził popularnością biegówki. Bo choć spacer na nartach to w zasadzie sport dla każdego, bezpieczny, łatwy i przyjemny, to jednak potrzebny jest śnieg. A kapryśna polska aura niestety nie zawsze sprzyja nartobiegaczom.

– Dla mnie to wymarzona dyscyplina sportowa, pokochałam ją całym sercem – mówi pani Sabina. – Wykorzystuję wszystkie nadarżające się okazje, by przysiąć narty. Każdemu to polecam, niezależnie od PESEL-u, kondycji czy umiejętności. To wspaniały sposób, żeby się zrelaksować, przewietrzyć głowę. Wszystkim się wydaje, że jak człowiek jest starszy, to zostają mu już tylko telewizor i ciepłe kaptcie. A wcale nie! Ja naprawdę jestem gorącą entuzjastką narciarstwa biegowego.

## Biegówki w armii i na polowaniu

Narciarstwo biegowe ma długą historię. Na północy Europy już w czasach prehistorycznych używano desek przypominających narty, by ułatwić sobie poruszanie się po śniegu. Na łosie czy sarny polowano właśnie na nartach. Skandynawowie mieli w armii świadków, którzy poruszali się na nartach – na wypadek wojny w zimie. Dziś niemal każdy mieszkaniec Danii, Finlandii czy Norwegii uprawia narciarstwo biegowe. Do Polski dotarło ono na przełomie XIX i XX w., w 1919 r. powstał Polski Związek Narciarski (PZN). Niestety biegówki nie cieszą się u nas jeszcze zbyt dużą popularnością. A szkoda, bo to sport praktycznie dla wszystkich.

– Każdy choć raz próbował zjeżdżać na nartach albo zna kogoś, kto jeździ – zauważa Wojciech Siudak, instruktor narciarstwa z PZN. – Z biegówkami jest już trochę inaczej. Nie są w Polsce tak powszechne i znane. Ja sam odkryłem narty biegowe przypadkiem, jako dodatek do narciarstwa zjazdowego. Ale to są dwa zupełnie różne sporty. Narciarstwo zjazdowe jest bardziej

niebezpieczne, wymaga świetnej kondycji. Jedyne punkty styczne z biegówkami to narty i kijki. W każdej z dyscyplin pracują zupełnie inne partie ciała, wykonuje się inne ruchy, potrzebna jest całkiem inna koordynacja.

Narciarstwo biegowe jest o wiele łatwiejsze niż narciarstwo zjazdowe, nie wymaga świetnej kondycji ani specjalnych umiejętności. Nie trzeba wyprawiać się w góry, szukać fachowej narciarskiej infrastruktury, stoków, wyciągów, kolejek. Wystarczą narty, kijki i kawałek zaśnieżonej trasy. A tras w Polsce nie brakuje. Biegi na nartach można uprawiać choćby w Lasach Państwowych. Wytyczone przez leśników pieszki szlaki i trakty świetnie się tutaj sprawdzają. Nie zapominajmy o szlakach konnych i rowerowych, z których też z powodzeniem możemy korzystać. Niezależnie od regionu, gdzie mieszkamy, wystarczy pół godziny jazdy samochodem, by znaleźć jakiś dogodny teren do biegania na nartach.

## Coś dla ciała...

Korzyści płynące z uprawiania tej dyscypliny sportu jest naprawdę mnóstwo. Zacznijmy od najważniejszej sprawy, czyli od poprawy kondycji fizycznej. Narciarstwo biegowe w zasadzie niewiele różni się od zwykłego chodzenia. Tyle tylko, że po odbiciu stopy od podłoża wykonujemy ślizg, a zatem ciężar ciała nie jest przenoszony, ale przesuwany – i dzięki temu odciążamy stawy. Podczas biegania na nartach niemal wszystkie partie ciała są zaangażowane równomiernie, więc nie ma ryzyka niebezpiecznych przeciążeń. Narciarstwo biegowe nie obciąża też kręgosłupa i wymusza poprawną postawę ciała. W żadnej innej dyscyplinie nie

ma chyba tylu seniorów, którzy nadal zachwycają dobrą kondycją i formą. Kiedy suniemy na biegówkach, wykorzystujemy dwa razy więcej mięśni niż w trakcie zwykłego chodzenia! Jednocześnie ryzyko urazu nie jest większe niż podczas spaceru po śniegu.

– Kontuzje raczej się nie zdarzają – mówi Wojciech Siudak. – Buty do nart są miękkie i przycelowane tylko w jednym miejscu, a zatem noga jest w pełni ruchoma. W razie upadku nic złego nie powinno się stać. Dodatkowo kijki pomagają w utrzymaniu stabilizacji i równowagi, więc jest nawet bezpieczniej, niż kiedy spacerujemy po ulicy.

Biegówki są niezwykle wszechstronne i bardzo rozwijające. To doskonały sposób na wzmocnienie mięśni nóg i rąk, poprawiający ich siłę, gibkość i wytrzymałość. Bieganie na nartach sprawia, że nasz układ krążeniowo-oddechowy funkcjonuje lepiej niż dotychczas (zwiększamy tętno, co z kolei wpływa pozytywnie na pracę serca). Dotlenienie organizmu powoduje, że rośnie tempo przemiany materii, a w efekcie szybciej spalamy tkankę tłuszczową i pozbawiamy się z organizmu szkodliwych toksyn.

– Jeśli będziemy regularnie biegać na nartach, zauważymy także znaczącą poprawę koordynacji i równowagi – podkreśla Siudak. – To sport dla każdego, niezależnie od wieku i kondycji. Sam decydujesz, jak intensywny ma być trening. Może bardziej angażować mięśnie, a może być delikatniejszy, ot, spacer w słońcu, tylko po to, żeby trochę się poruszać, przewietrzyć. Nie jest powiedziane, czy ma to być mocny, dynamiczny trening, czy spokojne chodzenie. Wszystko jest kwestią indywidualną.

## ...i coś dla ducha

Spacer na nartach to również znakomita okazja do zacieśnienia więzi z naturą. Narciarstwo biegowe można uprawiać na przygotowanych trasach, umiejscowionych najczęściej poza centrami miast, w miejscach atrakcyjnych widokowo. W lasach, gdzie powietrze jest czyste i rześkie, a drzewa spowite w śnieżną biel działają na człowieka kojąco. Na polach, które latem są używane do wypasu owiec, a zimą – przekształcane w trasy narciarskie. W nasłonecznionych dolinkach, które pozwalają kontemplować krajobraz i piękno dzikiej natury. Najczęściej na terenach pagórkowatych, tak żeby trasy były urozmaicone: trochę podejścia, trochę zjazdu. Tory są przygotowywane w formie pętli, startuje się i kończy w jednym punkcie.

– Jakuszyce to rozległe tereny leśne, ładne krajobrazowo, różnorodnie, jeśli chodzi o długość torów – mówi Wojciech Siudak. – Można z jednej trasy przeskoczyć na drugą, łączyć je ze sobą. Szklarska Poręba też jest bardzo dobrze rozwinięta pod tym względem. Ma bogatą historię związaną z nartami biegowymi. Co roku jest tam organizowany Bieg Piastów, na którego startie staje po kilkaset osób. Można pójść na nartach biegowych na Turbacz. Popularne tory są również w okolicach Koninek.

Za granicą trasy biegowe biegną najczęściej w okolicy jezior górskich. Blisko centrów miasteczek, z których można wyskoczyć na tor, by zrobić kilka kółek i wrócić na kawę. W Polsce zaplecze gastronomiczne także powstaje, ale na razie rzadko. Za to przy wypożyczalni sprzętu zawsze jest miejsce, gdzie można sobie usiąść, odpocząć, wygrzać się w słońcu, napić czegoś gorącego. A później – dalej biegać. Można też założyć narty i wybrać się w pierwsze lepsze zaśnieżone miejsce. Do lasu, na szlak konny albo rowerowy.

## Styl klasyczny, styl łyżwowy

Przygodę z biegówkami najlepiej zacząć pod okiem instruktora. Przy każdym torze i każdej wypożyczalni sprzętu jest ktoś, kto objaśni nam, na czym to polega, jak prawidłowo wykonywać ru-



FOT. 123RF

chy, o czym pamiętać, a czego unikać. Można też obejrzyć filmiki instruktażowe albo zapisać się na weekendowy kurs.

– Żeby zacząć jeździć, trzeba nauczyć się poruszać naprzemiennie rękami i nogami, jakby się szło, i przesuwając raz jedną, raz drugą nogą, odpychając się kijkami – tłumaczy Siudak. – Tyle. Żadna wielka filozofia. Bardzo proste ruchy, bardzo naturalne, anatomiczne. Jak złapiesz równowagę, to reszta już idzie z górki. Wystarczy kilka minut na śniegu, by to opanować i bezpiecznie się poruszać. Najpierw w formie spaceru, a nie biegu. Ale już samo to daje frajdę, można poczuć, jak jest fajnie.

Do wyboru mamy dwa style: klasyczny i łyżwowy. Pierwszy wywodzi się z tradycyjnego narciarstwa i dalekich wypraw w gębokim śniegu. Jest dużo spokojniejszy, stanowi alternatywę dla zwykłych spacerów. Masz narty na nogach i po prostu idziesz. Na trasach biegowych są wyznaczone tory, tak jak na skoczniach narciarskich. Wystarczy wstawić narty do toru i przesuwać nogi. Drugi styl, łyżwowy – dynamiczny, zdecydowanie szybszy – jest przeznaczony dla osób bardziej zaawansowanych, które już trochę spróbowały narciarstwa biegowego.

– Jeśli chodzi o seniorów, to styl łyżwowy, przynajmniej na początku, raczej się nie sprawdzi – przewiduje Siudak. – Dlatego że wymaga dobrej świadomości ciała, koordynacji, większej siły,

energii. Poruszasz się podobnie jak na łyżwach lub na rolkach. Nogami wykonujesz ruchy po skosie, raz jedną nartę, raz drugą. Do tego musisz bardzo mocno odpychać się kijkami. Trzeba nabrać wprawę. Na sam początek zalecałbym przygotowane trasy i styl klasyczny.

Do każdego stylu potrzebne będą nam inne narty. Te do narciarstwa klasycznego, uprawianego na przygotowanych torach, są wąskie i dość długie (powinny być ok. 25–30 cm dłuższe od naszego wzrostu, a kijki – sięgać do wysokości ramion). Nie mają krawędzi, mają za to podwiązanie rybią łuskę. Kiedy więc naciskamy stopą na nartę i chcemy się odbić, to narta się nie cofa, zostaje w miejscu – a my mamy energię, żeby ją przesuwać do przodu. Takie narty są dość elastyczne i mocno wygięte, dzięki czemu ułatwiają poruszanie się po puszystym śniegu. But jest niższy i bardziej elastyczny niż przy stylu łyżwowym, przyczepiony do wiązania tylko w jednym punkcie.

Narty do stylu łyżwowego, w którym mamy trochę podobieństw i czasem trzeba wyskoczyć z toru, żeby kogoś ominąć, są krótsze (ok. 15 cm ponad wzrost, kijki za to wyższe niż w przypadku biegówek – powyżej uszu), nieco szersze i mają krawędzie. Jeśli znajdziesz się w miejscu, z którego możesz się ześliznąć, to gdy staniesz na krawędzi, narta cię utrzyma. Buty są sztywniejsze i złapane w dwóch miejscach, bo

podrywamy deskę przy każdym ruchu, kiedy przenosimy ciężar ciała z jednej nogi na drugą – a zatem narta musi się dobrze trzymać buta.

– Tak naprawdę nie trzeba wielkich pieniędzy, by trenować narciarstwo biegowe – uspokaja Siudak. – Jeżeli zaczynasz od zera, pamiętaj, że przy każdym torze są wypożyczalnie. Można podjechać autem, zaparkować, wypożyczyć narty, buty, kijki i spróbować, czy to twoja bajka. Są tam też zazwyczaj osoby, które wytłumaczą, na czym ta zabawa polega, jak się poruszać.

## Przysiady, skręty i wymachy

Podobnie jak w innych dyscyplinach, przed każdym treningiem konieczna jest rozgrzewka. Trzeba przygotować mięśnie do wysiłku, do tego, że za chwilę będą coś robiły. Zasada jest taka: zaczynamy od górnych partii ciała i stopniowo przechodzimy do dolnych – a więc głowa, przedramiona, ręce, biodra, nogi. Mogą to być wymachy ramion, skręty tułowia, przysiady. Należy też pamiętać o odpowiednim stroju. Nie ubierajmy się zbyt ciepło. Co prawda wychodzimy na mróz i na początku może być trochę chłodno, ale ruch na świeżym powietrzu sprawia, że ciało dość szybko się rozgrzewa. Najlepiej więc założyć kilka warstw, żeby można było stopniowo je zdejmować. Wcale nie muszą to być superprofesjonalne ubrania. Wystarczy, żeby były zrobione z oddychających materiałów, jak odzież do jazdy na rowerze. Powinny chronić przed wiatrem i zatrzymywać zimno, ale jednocześnie być przewiewne, pozwalać skórze oddychać i odprowadzać nadmiar ciepła.

– Narty biegowe to praktycznie same korzyści – podkreśla Siudak. – Są bardzo wszechstronne, bo pracuje całe ciało. Przede wszystkim nogi, którymi się przemieszczamy, i ręce, którymi się odpychamy. Tory ułożone są zawsze w fajnych widokowo miejscach: trochę lasów, trochę pagórków, trochę otwartej przestrzeni. Mamy kontakt z naturą, ruch na świeżym powietrzu, możliwość podziwiania krajobrazu. Czyli wszystko to, co najistotniejsze dla zdrowia i dobrego samopoczucia.



# Upadki – aktywność pomaga seniorom ich uniknąć!

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że upadki zdarzają się ok. 30% osób po 65. roku życia, a ryzyko rośnie wraz z wiekiem. Konsekwencje upadków bywają bardzo poważne (np. złamania czy stłuczenia), a w dodatku ich występowanie źle wpływa na samodzielność i komfort życia. Przed upadaniem chronić może odpowiednio dobrana aktywność fizyczna.

Do większości upadków dochodzi podczas codziennych czynności, takich jak siadanie, wstawanie, pochylanie się czy chodzenie. Przyczyną problemu mogą być niektóre choroby, ale także zmiany spowodowane wiekiem, np. słabsze funkcjonowanie narządów zmysłów biorących udział w kontroli postawy (wzroku, słuchu, równowagi), układu mięśniowego i nerwowego czy zmieniona postawa (pochylenie do przodu). Do upadków przyczyniają się też czynniki zewnętrzne: śliska podłoga, podwijające się

dywaniki, brak poręczy i uchwyty, źle dobrane obuwie (również kapcie), złe oświetlenie.

Badania pokazują, że już 30 minut prostych ćwiczeń, możliwych do wykonywania w domu, pozwala zmniejszyć ryzyko upadku nawet o 40%. Może to być marsz po mieszkaniu, przechodzenie przez przeszkodę, np. próg czy poduszkę położoną na podłodze, siadanie i wstawanie z krzesła bez pomocy rąk albo chodzenie po prostej linii (np. rozwiniętej prosto wstążce). Skuteczne jest także tai-chi (treningi można znaleźć w internecie).

Pomocne są ponadto ćwiczenia wytrzymałościowe. Z tych polecanych seniorom warto wymienić chodzenie po bieżni lub po schodach, marsze ze zmiennym tempem i jazdę na rowerze stacjonarnym.

W profilaktyce upadków aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę. Pewnych procesów związanych ze starzeniem się organizmu nie sposób zatrzymać,



FOT. 123RF

ale możemy zrobić bardzo dużo, by przebiegały one możliwie najwolniej. Im więcej aktywności, tym mniej pojawiających się z wiekiem deficytów narządów ruchu. Nawet wykonywanie prostych ćwiczeń pozwala zachować siłę i ruchomość mięśni. Dzięki aktywności można zmniejszyć albo wyeliminować utratę masy kostnej, a w efekcie – zminimalizować ryzyko wystąpienia osteoporozy.

W profilaktyce upadków ważne jest ćwiczenie mięśni posturalnych, czyli mięśni grzbietu, biodrowo-łędźwiowych, skośnych brzucha, kulszowo-goleniowych. Dla tych mięśni dobry jest każdy ruch, który angażuje wiele stawów, np. przysiady, krążenia ramion i miednicy, nordic walking czy nawet zwykły spacer.

## Przykładowe ćwiczenia na poprawę równowagi

**Ćwiczenie 1.** Wykonaj klęk podparty. Wyciągnij prawą rękę do przodu i staraj się przenieść ciężar ciała właśnie na prawą stronę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Potem w klęku podpartym

wyciągnij do tyłu prawą nogę. Staraj się przenieść ciężar ciała na prawą stronę (w kierunku wyciągniętej nogi). Wytrzymaj 5 sekund. W kolejnych krokach postępuj analogicznie, wyciągając do przodu lewą rękę, a później wyciągając do tyłu lewą nogę. Zawsze próbuj przenosić ciężar ciała w stronę wyciąganej kończyny.

**Ćwiczenie 2.** Usiądź na krześle, stopy swobodnie oprzyj na podłodze. Unieś prawą stopę ok. 5 cm nad podłogę. Utrzymując stopę w takiej pozycji, unieś prawą rękę w górę, a lewą – za siebie. Ręce powinny być proste. Spróbuj wytrzymać ok. 10 sekund. Po krótkim odpoczynku wykonaj analogiczne ćwiczenie, unosząc nad podłogę lewą stopę. Powtórz kilka razy.

**Ćwiczenie 3.** Połóż na podłodze małą poduszkę albo koc zwinięty w rulon. Stań bokiem do przeszkody. Unieś stopę znajdującą się bliżej przeszkody, przenieś nogę nad kocem i postaw na podłodze po drugiej stronie. Następnie dostaw drugą stopę. Powtórz ćwiczenie, stając po drugiej stronie przeszkody.

## Jak wstawać po upadku?

**Upadek może być na tyle poważny, że trudno nam wstać i wezwać pomoc. Jedną z metod wstawania po upadku jest stosowanie poniższych kroków:**

- Przejście z leżenia na plecach lub brzuchu do leżenia na boku.
- Powolne przejście do siedzenia.
- Przejście do klęczenia.
- Powolne, stopniowe wstawanie z podparciem się o stabilny mebel albo o ścianę.

**Ważne jest też to, w jaki sposób się upada:**

- Przede wszystkim należy starać się przyjąć siłę upadku całym ciałem.
- W trakcie upadku na bok lepiej wyprostować całą nogę, niż upaść tylko na biodro.
- Zawsze starajmy się chronić głowę, np. podczas upadku do tyłu próbujemy lekko podgiąć ją do klatki piersiowej.
- W razie upadku do tyłu lepiej przewrócić się na pośladki, niż wystawiać ręce.



UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!  
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza  
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków  
Tel. 12 340 93 70, Fax 12 340 93 71  
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl  
www.instytutlukasiewicza.pl

Redakcja: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik,  
Magdalena Stokłosa  
oraz autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Polska Press Grupa, Oddział Poligrafia,  
Drukarnia Sosnowiec

Wydawnictwo  
współfinansowane jest  
ze środków  
Ministerstwa Kultury,  
Dziedzictwa Narodowego  
i Sportu