



Foto Shutterstock

Le Tour de Senior?

V kakšen fitness pa bomo hodili pri naših 70, 80, 90 letih?

PIŠE DR. MOJCA AMON, DIPL. FIZIOTERAPEVKA

»TOUR« z leti ali razumevanje pravega gibalnega toura na prvi tretjini povprečnega človeškega življenja. Razumevanje motivacije na drugi ali zadnji tretjini življenja. Opazujem motivacijo zaposlene fizioterapevke, prve deкаде dela, motivirano nadaljuje. Vsak dan spodbuja posameznike. Starejše posameznike, modro zrele, bogate z izkušnjami. Oni vračajo modri »Polet« duši. Z žarom v očeh po opravljeni kinezioterapiji v prostorih fizioterapije – vsak dan. Že ob rani uri, ko mlajša večina še spi, se v fizioterapiji doma starejših občanov Dravljje vrti. Ljubeče in živahno je. Kljub napisu nad vhodom, Dom starejših, spremljajoči miselni podobi nekje v ozadju, preseneti energija – tu se krepi človeški šarm. Ob nasprotnih pričakovanih obrazi v fizioterapiji, le še bolj »gajstni!« »Ne ne,«

poudari gospa, »starost te poje. kolikor se pustiš, manj se pustiš, bolje ti gre,« sklene glasno in jasno, ko pohvalim rezultat, ki ga je dosegla pri testiranju ravnotežja, stoje na eni nogi. Rezultat funkcionalnega dosega stoje pri njenih krepkih 80 letih je zavirljiv.

»Danes že 15 kilometrov,« mi pomežikne gospod na sobnem kolesu v fizioterapiji. Tako vsak dan.

91 proti 19

V fizioterapiji se nemalokdaj zavrtijo pedali že rano po 6. uri, poudari glavna fizioterapevka, in naprej vadi ključno funkcionalno nalogo za gospo, ki je na vozičku, vstajanje ob bradlji. Gospod pri 91 letih telesno dejaven, zaposlen v nekdanji vojaški letalski družbi, je študente pri meritvi dolžin mišic presenetil s svojo gibljivostjo. V

aktivni in pasivni sklepni gibljivosti je premagal našega študenta. Študent je bil poraženec v sklepni gibljivosti in raztegljivosti mišic pri svojih 19 letih. Zamenjani številki, vmes toliko vsega in v tekmi zmaga nepričakovano! Izmerjeni podatki o sklepni gibljivosti, zmogljivosti mišic kolčnega sklepa so uporabni, saj pomeni, da gospod lahko prestopa ovire. Podatek ima funkcionalni pomen. Zavidanja vredna je njegova telesna drža. »Ja, za to pa je treba vedeti, kaj prinese starost,« pove preprosto, izvede protrakcijo ramen, in opiše svoj gib, »če dovoliš, gredo ramena za vedno tako naprej.« Človek je svoj gospodar, in če si dovoliš, gre hitro v življenju vse dol, poudari. Med vrsticami se mi je utrnil citat Cirila Zlobca; »Preveč teme se v nas je usedlo z leti, prekrilo naš otroški kam in kod, samo nazaj se treba je ozreti, do

svojih bosih nog spet najti pot. Razlogi so.«

Šport starejših zunaj Doma starejših. Če tu in tam mlajši glas zaslišimo, da dvomi, ali pride do vrha Šmarne gore, naj poročam o zrelem gospodu, ki iz Doma starejših redno zahaja na ta vrh Ljubljane. Posamezniki v Domu Dravlje se spopadajo tudi z mestnim vrvežem. Gospa veselo razlaga o utripu mesta Ljubljane, o za nas samoumevnih urbanih spopadih med navali pešcev, kolesarjev z leve, desne in vmesne diagonale, bus-upravljalcev, mestnih centimetrskih ovirah pločnikov, stebričkov ..., ki jim je naš motorični sistem celovito kos, a nebodigatreba, v zadnji tretjini se ta spretnost, modro, kot v prvem letu življenja, na to zrelo, izkušeno, modro starost prelevi spet v zahtevne izzive. Izzivi Toura prve, druge, tretje tretjine človeškega življenja.

Sprehod za spomin

»Nisem bil športnik v mladih letih, ni bilo take navade takrat,« pojasni modri gospod, rojen v letu 1923, študentom fizioterapije, »počel sem pa vse, skoraj vse.« Zgodba se zelo zanimivo nadaljuje. Po vsem tem nas zanima, kaj je recept. En sam recept za vitalno starost? »Vsak dan po malem, s srcem,« izdajo žareče oči.

Šport starejših? V kakšen fitness pa bomo hodili pri 70, 80, 90 letih mi? Tu, zdaj nadaljujemo s predstavitvijo v

Domu starejših Dravlje, s predstavitvijo »športa« ali celostno fizioterapijo. Po dopoldanski individualni in skupinski fizioterapiji je na sporedu »bowling« ali terapevtski trening dinamičnega ravnotežja x-box. Ura je 11, v vrsti kot hiše v Trsti, bi dejali nekoč stanujoči v Domu. Žarela je tekmovalnost, ostrti pogledi, resnost. Študenti fizioterapije so obmolknili. Neklasična mišja tišina študentov, pihanje in prhanje – ob porazu. Starostniki, modri in dejavni, so taktično, natrenirani, metali navidezno kroglo in zmagovali. Resna vrsta se je razposajeno smejala. Praznovala zmago. Tolažila študente, da že bo!

V fizioterapiji je delo, tako kot v športu, tudi tu trening lahko privede do sprostitve tistih tihih globokih bolečin, ko se odmika kamen za kamnom, se usuje slap, deroči slap kratkega življenja, kaplje žalosti, trpljenja, kaplje spominov ... in veselja. Je delo in so majhni uspehi. Zabavo si ustvarimo s prepevanjem narodnih pesmi ob skupinski fizioterapiji in uporabo »pametnih« igral, zaokroži funkcionalni pomen x-boxa za fizioterapevtski cilj glavna fizioterapevtka.

V osrčju vadbenega parka tik pred glavnim vhodom so klopce, vodna fontana, romantična altana, zeliščne gredice in večji bar, ki zaživi v dopoldanskem in popoldanskem času kave. Dom organizira marsikaj, izlet z ladjico po Ljubljani, od mosta zmajev

do sredine barja. Mesec september je odet v barve Alzheimerjeve bolezni, ki jo je leta 1902 odkril Alois Alzheimer. Ta bolezen pomeni večino vseh oblik demenc, je progresivna in ireverzibilna. V ta namen je organiziran Sprehod za spomin, sprehod za nekoga drugega, za svojce in prijatelje, ki se srečujejo s posledicami bolezni, za družbeno stigmatizirano, posledico neznanja. 80 udeležencev, 21. septembra, po draveljskih ulicah do koseške tržnice. Vsak prvi četrtek organizirajo Alzheimer Café s predavanji o znakih demence. Fizioterapija v domu nikakor ni le »razgibanje« ali »ohranjanje«. Nekaterim se stanje celo tako izboljša, da odidejo domov. Ali pa celo želijo ostati, ker potem tu delajo. Doma bi manj, delajo v fizioterapiji, pod nadzorom. Stopnjujejo – varno, zabavno. »Lepo je tu, ko nas pričakajo s piškotom in kozarcem soka,« pravi gospa. Fizioterapevtke se zavedajo energijske zahtevnosti kinezoterapije v fizioterapiji.

Pogovor z Vesno

»Življenje dnem ne glede na starost«, vodilo fizioterapije, je tu res doma. Diplomirana fizioterapevtka Vesna Hojan. Prevzela me je njena energija. Asertivnost. Kongruentnost.

Divja ženska, v ustvarjalni smeri. Pogovorili sva se srčno, jasno in glasno.

Vesna Hojan, za vedno fizioterapevtka, za vedno športnica?

Od štiristo ovir do maratona in štafet, seveda, ampak od tega je že dolgo. Športno štipendijo sem dobila za dosežke na srednjih progah, najbolj pri srcu mi je bila tekma na enaindvajset kilometrov, na kateri sem s časom 1.23.23 kot mlajša mladinka zmagala v članski konkurenci, ter moja izjava na koncu, da bom postala fizioterapevtka. Šport ponuja aktivnost, sprostitvev, boljšo organizacijo časa, spoznavanje samega sebe in svojih meja, postavljanje ciljev, spoprijemanje z uspehi in porazi, še bi lahko naštevali. Še vedno lahko črпам iz vsega tega in to mi pomaga pri poklicu.

Ste si kot športnica predstavljali, da boste delali s starostniki?

Mislila sem, da bi rada delala le s športniki, saj je bilo moje mnenje tako, da le športnik lahko razume športnika in ves vložen trud, disciplino ... Zdaj so naši stanovalci moji športniki, sogovorniki, soustvarjalci dneva in sooblikovalci mnenj. Pregovor pravi, da si toliko bogat, kolikor imaš babic, in res je tako.

Delo fizioterapije opravljate holistično. Ogromno dajete pri svojem poklicu. Kako ste zadovoljni? Se dano vrača?

Moje delo me še vedno navdušuje, veliko lahko pomagamo pri ohranjanju in krepitvi zdravja stanovalcev, kar se zelo pozna. Vsak dan je poln doživetij, radosti in hvaležnosti. Že pred leti sem rekla, da če bi imela toliko denarja, da mi ne bi bilo treba delati, bi delala, kar delam, ker me tako zelo osrečuje.

Pravo modrost pridobivamo z leti.

Pri vas je nabor modrosti. Knjige se odpirajo. Zaupajo vam pri fizioterapiji. Mišična aktivnost spodbudi oksigenacijo možganov. Prekrvavitev, izdaja. Odprte knjige, z nauki. Nauk za življenje?

Sprejeti sočloveka takšnega, kot je, spodbujati vsakogar v dobrem in dovoliti, da smo enkratni in neponovljivi. Poleg vsega zmerna hrana, redna aktivnost in delati tisto, kar nas osrečuje oziroma za kar smo poklicani.

Dokazujete, da dom starejših ni le postaja. Posameznike ste motivirali, da se odpravijo tudi na Šmarno goro, se vrtijo na domskih plesih, se vsak dan odpravijo iz Dravelj v urbano okolje ... Res je, v devetih letih je 99 stanovalcev iz vozička nazaj na hoji brez pripomočka, 16 jih je zaradi tako boljšega stanja šlo nazaj domov, drugi pa z nami

pomagajo iskati vse tiste možnosti, ki bi pripomogle h kakovosti življenja. Najprej moramo odkriti notranjo motivacijo in pozitivne življenjske izkušnje ter vse, na kar smo lahko ponosni in za kar smo lahko hvaležni, potem pa vemo, zakaj ima nekdo rad šport, nekdo drug še predavanja in izlete, tretji rože ali živali, četrti ročna dela ... V domu se resnično lahko živi.

Človeka sestavljajo hormoni.

Kortizol, hormon smrti, redi, žalosti in večinoma škodi. Na drugi strani oksitocin, hormone sreče, omogoča dobro počutje, zaupanje, blaži bolečine ... Opazite vpliv fizioterapije na hormonsko delovanje, na opazno počutje posameznikov?

Boljša predihanost, krepitev mišic, ohranjanje gibljivosti in ravnotežja itd. Fizioterapija daje številne blagodejne učinke. Velik del pa je še naša skrb, tako je vsem laže. Starost naloži medicinske diagnoze. Te se izražajo v ranljivi skrbi zase. Omejena samostojnost. Omejene telesne zmogljivosti in sposobnosti. Do prvotnih ekstremov. Kontrast poti, ki jo spodbuja fizioterapija. Vedno mislim, da je treba gledati, kaj bi nekdo še zmoget, in iskati poti, naj si pri tem pomagamo s kongruentnim modelom, bazalno stimulacijo, pedagogiko Montessorijeve, kinestetiko ... Pridružujem se izjavi specialiste psihiatrije Katarine Barbare Štrukelj, dr. med., ki pravi, da človek ni le skupek diagnoz, in dodajam, da je življenje več kot bolezen. S tega vidika imamo vedno možnosti z namenom živeti do zadnjega dne. Večja samostojnost in boljša samopodoba, višja samozavest, poleg zmanjšanja bolečin, pridobitve gibljivosti in drugega.

Vpliva fizioterapija na kakovost spanja?

Za posameznike, ki so bili dopoldne dejavni v fizioterapiji, je vse drugače. Razlika je opazna, tudi nočni spanec je bolj trden, če smo aktivni čez dan.

Poleg gibalnih omejitev so tu bolečine.

Ali fizioterapija lahko zmanjša bolečino?

Z vsem, kar imamo na voljo, v veliko primerih bolečine čisto odpravimo ali pa omilimo kronične bolečine in je del leta laže.

Kognitivne sposobnosti. Demenca.

So možgani mišica? Lahko ima fizioterapija vpliv na te funkcije? Vaše izkušnje?

Imamo gospo, ki je po petih letih ob diagnozi demenca boljša kakor prej fizično kakor tudi kognitivno (po testu KPSS), drugače pa pri takih osebah

z vsem, kar delamo, poskušamo ohranjati vse sposobnosti, kolikor se da dolgo, kar upočasnjuje napredovanje bolezni.

Zagovarjate kongruentni odnos v fizioterapiji. Spodbujate posameznika k zanj ljubi reči, dejavnosti. Kaj opazujete pri svoji populaciji modrih?

Vizija našega doma in vodstva direktorja mag. Simona Strgarja in namestnice Alenke Milojca je kongruentni model, vseevropski model upravljanja s kakovostjo v ustanovah (E-Qalin, European quality-improving learning), stalno izobraževanje in odprtost do vseh dobrih praks, za kar sem jim/ smo jim neizmerno hvaležni. Posameznike spodbujamo k njihovim ljubim rečem, ko so žalostni, jih tolažimo, ko so veseli, delimo veselje drugim. Naša populacija modrih je še vedno z iskrkami v očeh, žari ob vsakem uspehu, zmore deliti, je srčna, prijazna in delovna ter željna pomagati drugemu.

Kako bi povzeli pogoste probleme, ki pridejo s starostjo in omejujejo telesne sposobnosti posameznika? Kaj se da narediti v fizioterapiji?

Težave z ravnotežjem in koordinacijo, strah pred padci, bolečine, zmanjšana gibljivost sklepov, manjša mišična moč so ovire, pri katerih s fizioterapijo lahko veliko pomagamo. Nekatere stvari lahko izboljšamo, druge ohranjamo, se pa delo vsekakor pozna. Na primer človek po prehladu počiva, nekaj dni leži, po vnovičnem prihodu v fizioterapijo potrebuje štiri do šest tednov, da prevozi enako razdaljo na električnem kolesu kakor pred boleznijo in je lahko spet tako aktiven kakor prej. Moje delo mi je v veselje in z našimi stanovalci smo srečni ob vsakem lepem dogodku skupaj ter si pomagamo ob manj ugodnih trenutkih, skupaj iščemo rešitve in sprejemamo predloge, s tem smo vsi soustvarjalci našega življenja in dela.

Poletela sem v poletje, kdaj pa kdaj tudi bolj in bolj, medgeneracijsko, za dušo. Hvala modrim!



Dr. Mojca Amon je vodja centra Motionfit, fizioterapevtka, športna fiziologinja, doktorica znanosti.