

TERAPEVTSKA VADBA ZA STAROSTNIKE

Žoga bend

Žoga bend je za vajo motoričnih, kognitivnih in perceptivnih spretnosti ob glasbi, kjer se aktivirata telo in um. Vadeči udarjajo s kuhalicami po velikih gimnastičnih žogah v ritmu glasbe po vnaprej pripravljeni koreografiji.

IDEJA

Ideja o Žoga bendu se je razvijala od videne vadbe Drums alive, skozi resničnosti in zavedanje o psihofizičnem stanju starostnikov (degenerativne spremembe lokomotorne sistema, kardiorespiratorne težave, osteoporoza, kognitivni upad), do združevanj različnih znanj o gibanju, glasbi in skupinski dinamiki.

Idejne vodje, delovni terapevki Irma Čebašek in Lidija Grašič ter fizioterapevka Katja Logar, so leta 2013 vadbo prilagodile starejšim in jo kot prve začele izvajati v Domu starejših občanov Preddvor.

Vadba je bila pri stanovalcih in vodstvu Doma zelo dobro sprejeta in zato so se terapevke odločile, da pripravijo ter izvedejo delavnico za delovne terapevte in fizioterapevte socialnih zavodov Slovenije. Skozi delavnice, predstavitve in informiranja se je vadba hitro širila ter zaživela v številnih Domovih in drugih socialnih zavodih po Sloveniji.

Danes se je Žoga bend iz Domov starejših občanov razširil tudi v ustanove, kjer delo poteka z mlajšimi in z osebami s posebnimi potrebami.

AKTIVNO SEDENJE

Vadba Žoga bend je prilagojena starostnikom in se večinoma izvaja sede na stolu oziroma invalidskem vozičku. Pri vadbi se stanovalce

spodbuja, da sedijo aktivno. Gibi rok in nog so namensko izbrani in sledijo terapevtskim ciljem. Lahko se gibljejo samo roke, lahko samo noge, lahko oboje, kar naredi vadbo koordinacijsko zahtevnejšo. Upoštevajo se psihofizične zmožnosti posameznika in skupine, vsak dela, kot zmore, pri znakih utrujenosti si je treba privoščiti aktiven odmor. Glasba je namensko izbrana, prilagojeni so ritmu, hitrost in glasnost.

ŽOGE

Za vadbo potrebujemo velike gimnastične žoge, podstavke, kamor namestimo žoge in lesene kuhalice primerne dolžine. Vadba poteka v manjših skupinah, zaželeno je homogenost skupine. Čas trajanja vadbe je 30 do 45 minut, lahko tudi več, če psihofizično stanje vadečih to dopušča.

Začne se z ogrevanjem, nadaljuje s »tonsko vajo« – udarjanje s kuhalicami po žogah s ciljem učenja različnih udarcev in zaporedja udarcev brez glasbe. Sledi ritmično udarjanje po predhodno izbrani glasbi in koreografiji. Na koncu vadbe sledi sprostitvev, največkrat izgovarjava samoglasnikov (krepitev respiratornega sistema) sočasno s hitrim udarjanjem z majhnim obsegom giba.

Cilji vadbe so vzdrževanje in izboljšanje kardiovaskularnega sistema in psihofizične kondicije, ohranjanje in izboljšanje gibljivosti, koordinacije in kontrole trupa, krepitev mišic, vzpostavlanje, izboljšanje in ohranjanje motoričnih, kognitivnih in komunikacijskih spretnosti, sprostitvev, druženje, socializacija.

Žoga bend je živa vadba, saj se ves čas razvija in spreminja. Terapevte opažajo veliko pozitivnih učinkov na zdravje – izboljšanje mobilnosti in kognitivnih funkcij. Žoga bend pripomore k boljšemu počutju, dvigu kakovosti življenja v Domu starejših ter k boljši in hitrejši socializaciji v novem okolju. Vadba pozitivno vpliva tudi na stanovalce, ki so samo opazovalci oziroma gledalci.

V NADGRADNJO

V okviru Socialno varstvenih zavodov Slovenije se po različnih krajih Slovenije organizirajo Srečanja Žoga bendov stanovalcev Domov ter strokovna srečanja delovnih terapevtov in fizioterapevtov z namenom izmenjave idej in izkušenj ter strokovne nadgradnje vadbe.

Medgeneracijsko in med Domsko povezovanje z nastopi pripomore k temu, da se stanovalci predstavijo v ožji in širši lokalni skupnosti, se družijo s stanovalci drugih Domov ter z drugimi generacijami in tako krepijo samozavest in izkusijo sodobne oblike bivanja v Domu starejših.

- besedilo: IRMA ČEBAŠEK, dipl. delovna terapevka, DSO Preddvor
- foto: arhiv DSO Preddvor

▼ Podpirajo čim daljšo aktivnost starostnikov.

