

Uchwała Nr 22 2023/2024

Warszawskiej Rady Seniorów m. st. Warszawy
(kadencja październik 2023 - kwiecień 2024)
z dnia 10 kwietnia 2024 r.

w sprawie przyjęcia stanowiska Warszawskiej Rady Seniorów w sprawie
aktywizacji fizycznej seniorów

Warszawska Rada Seniorów, na podstawie § 2 Statutu Warszawskiej Rady Seniorów, stanowiącego załącznik do Uchwały nr LXXXVI/2829/2023 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z 31 sierpnia 2023 r. zmieniającej uchwałę w sprawie utworzenia Warszawskiej Rady Seniorów, zajęła stanowisko w sprawie aktywizacji fizycznej seniorów.

§ 1

Warszawska Rada Seniorów przyjmuje stanowisko w sprawie aktywizacji fizycznej seniorów stanowiące załącznik nr 1.

§ 2

Wykonanie Uchwały powierza Przewodniczącej Warszawskiej Rady Seniorów.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów



Małgorzata Żuber-Zielicz

STANOWISKO WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW W SPRAWIE AKTYWIZACJI FIZYCZNEJ SENIORÓW

Potrzebna jest diagnoza: W Warszawie podejmowanych jest wiele działań aktywizujących seniorów, ale brak jest całościowej wiedzy co do kondycji fizycznej osób starszych oraz analizy dostępnych ofert, miejsc i form działania – dotyczy to całej stolicy (tzw. mapowanie). Taka wiedza jest niezbędna w promowaniu i upowszechnianiu działań zdrowego stylu życia. O to występuje od pięciu lat Warszawska Rada Seniorów.

Warszawska Olimpiada Seniorów ogólnomiejskim, dzielnicowym i lokalnym świętem sportu. To oczywiście widoczny sukces sportowy warszawskich seniorów, tych aktywnych ruchowo, miejmy nadzieję, że aktywnych na co dzień (gratulacje dla Bemowa, trzeba mieć lidera i wsparcie jego działań). To możliwość uczestnictwa w tym wydarzeniu sportowym wszystkich seniorów sprawnych funkcjonalnie. Ale co możemy zaoferować seniorom mniej aktywnym z różnymi deficytami sprawności. Może dobrze by było zorganizować dla nich w dzielnicach dzień aktywności funkcjonalnej, aktywności dopasowanej do ich możliwości, która zaproponowana blisko domu miałaby przełożenie na frekwencje i udział. Dobrym miejscem są siłownie plenerowe z instruktorem czy spaceru sąsiedzkie (PolSenior2 - spacer -74%;). Skoro 53% (PolSenior2) wymienia aktywność na działce to tam zorganizować zajęcia rekreacyjne poprawiające sprawność funkcjonalną.

Należy wspierać i monitorować rozwój kultury fizycznej seniorów. Składają się na nią sport, rekreacja, wychowanie fizyczne i rehabilitacja. Dla niektórych seniorów hasło sport czy rekreacja jest poza ich zasięgiem. Z badań PolSenior2 wynika, że największą barierą w uprawianiu aktywności fizycznej jest zły stan zdrowia (64,8%). Wiemy, że aby poprawić sprawność funkcjonalną (sprawność funkcjonalna to zdolność do wykonywania normalnych codziennych życiowych zadań bezpiecznie i samodzielnie, bez nadmiernego wysiłku) konieczne są działania aktywizujące. Można powiedzieć, że nie ma złego zdrowia jest źle dobrana aktywność, a więc podczas takich imprez jak Olimpiada Seniorów czy imprezy związane z Dniami Seniora, trzeba przekonywać i zarazem nauczać działań mających na celu poprawę sprawności funkcjonalnej seniorów.

O szerszy dostęp do rehabilitacji. Rehabilitacja to także działania ruchowe, usprawniające funkcje naszego organizmu i tu nie mamy wytłumaczenia o złym stanie zdrowia, może warto byłoby podjąć działania mające na celu usprawnienia osób z różnymi chorobami niezakaźnymi, mówimy tu o profilaktyce wtórnej. Cztery lata temu zaproponowaliśmy tego typu działania, które w niektórych przyszpitalnych placówkach rehabilitacji funkcjonują jako zajęcia, na które można się zapisać bez czekania w kolejce. Ale mówiąc o profilaktyce wtórnej różnych chorób wiemy, że programy te powinny być różnicowane ze względu na formę ruchu, intensywność wysiłku czy czas trwania. Koniecznym jest, ażeby w tych działaniach uwzględnić także grupę osób po 80 roku życia.

Promować zdrowy styl życia w środowiskach senioralnych. Gdy mówimy o zdrowym stylu życia (mając na myśli edukację zdrowotną), pierwszym krokiem jest budowanie prozdrowotnych nawyków. W obszarze zdrowia to przede wszystkim rozpoznanie swoich możliwości – kontrola (np. bilans 60+); samokontrola - umiejętność samooceny zdrowia; wiedza – jakie powinny być działania profilaktyczne; umiejętności – zarówno dotyczące aktywności fizycznej jak i żywienia. W budowaniu prozdrowotnych nawyków ważne jest:

1. Zdefiniowanie nawyku. Precyzyjnie opisanie, co chcesz wprowadzić.
2. Ustalenie, dlaczego go potrzebujesz. Sam siebie przekonaj, dlaczego to ważne.
3. Bardzo dokładnie wykonaj czynność po raz pierwszy.
4. Przez pierwsze dni i tygodnie „pilnuj się”.

5. Zmień sposób myślenia.

Aby wprowadzić w życie nowe, skuteczne nawyki potrzeba czasu i konsekwencji działań. Dlatego zacznijmy działania od siebie. To MY powinniśmy podjąć edukacyjną misję naszych najbliższych, bo budowanie zdrowotnych nawyków może pomóc w profilaktyce gerontologicznej zarówno nam jak i w przyszłości naszym wnukom.

Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów



Małgorzata Żuber-Zielicz