



Lárus er fyrrverandi húsvörður en býr núna á hjúkrunarheimili því hann þjáist af heilabilun. Hann hefur verið mjög eirðarlaus síðan hann flutti þangað. Hann fer oft í heimsókn til hinna íbúanna – óboðinn. Einn daginn þegar hann er úti í garðinum rekst Lárus á kúst sem hann grípur umsvifalaust og fer að sópa. Starfsfólkið ákveður því að Lárusi skuli standa til boða að sópa stéttina í garðinum á morgnana ásamt einum starfsmannanna. Þetta hefur góð áhrif á Lárus og hann er orðinn miklu rólegri. Á meðan hann sópar spjallar hann við alla sem eiga leið fram hjá. Reyndar ratar ruslið ekki alltaf í ruslatunnuna, en Lárus er hæstánægður með að sjá um stéttina.



Mynd 13.9

Að hafa eitthvað fyrir stafni gefur hvunndeginum gildi.



Meginatriði kafans

- Þú færð gott yfirlit yfir daglegar athafnir og virkni með því að útbúa dagsyfirlit með skjólstæðingnum, vikuáætlun eða nota dagatal.
- Að skipuleggja viðfangsefnið með skjólstæðingunum eykur þeim öryggiskennd, veitir þeim yfirsýn og ljær hversdagslífinu kunnugleika.
- Þú getur gefið þeim betri tilfinningu fyrir gangi tímans með árstíðabundnum viðfangsefnum.
- Gott er að nota töflu til að fá yfirsýn yfir viðfangsefni. Þar má færa inn markmiðin með þeim og hvaða efni þú þarft.

Ef þú vilt vita meira

Ingrid Kuhlman. (2008). *Tímastjórnun í starfi og einkalífi*. Reykjavík: Födu.

Hreyfing alla ævi



- 2 Þekkir þú gamalt fólk sem er enn duglegt að hreyfa sig? Hvernig kemur þetta gamla fólk þér fyrir sjónir?

Þessi kafli fjallar um leiðir til að koma skjólstæðingum til að hreyfa sig meira.

Fyrst verður vikið að kostum þess að vera duglegur að hreyfa sig þegar maður er gamall eða fatlaður.

Síðan verður fjallað um aðferðir til að örva skjólstæðinga til að hreyfa sig og settar fram tillögur um hvernig þú hjálpar þeim til þess.

Aldrei of seint

Það er aldrei of seint að byrja að stunda líkamspjálfun. Öll hreyfing er af hinu góða, og lítil hreyfing er betri en engin. Því betur sem fólk er á sig komið líkamlega, því minni þörf hefur það fyrir aðstoð við daglegar athafnir. Til að lifa sjálfstæðu lífi er nauðsynlegt að vera í góðu líkamlegu ástandi og búa að styrkum vöðvum. Sem betur fer er aldrei of seint að byrja að stunda líkamspjálfun.



Anna var 72 ára þegar hún hljóp sitt fyrsta maraþon í Frakklandi, og síðan hefur hún hlaupið sex maraþon til viðbótar. Hún tók þátt í London-maraþoninu í apríl 2009. Tæpri viku síðar varði Anna laugardeginum í að hlaupa Litlabeltis-hálfmaraþonið. En það var enginn venjulegur laugardagur – það var áttæðisafmæli Önnu!



Sjúkraþjálfarinn Nina Beyer hefur gert rannsókn á því hvort fólk sem komið er yfir áttætt hafi eitthvert gagn af líkamsrækt. Það kom í ljós að reglubundin líkamshreyfing minnkar hættu á sjúkdómum og eykur færni gamals fólks til að sjá um sig sjálfst dagsdaglega.

Dagleg hreyfing

Á venjulegum degi getur fólk orðið sér úti um mjög fjölbreytta hreyfingu. Hversdagslegar athafnir, s.s. að ganga upp stiga, fara út með ruslið, sækja póstinn og ganga frá þvotti, eru ágætis leiðir til að koma blóðinu á hreyfingu.

Einnig má fá góða hreyfingu með því að þrifa. Skjólstæðingur þinn gæti t.d. þurrkað af á meðan þú ryksugar. Sumir skjólstæðingar geta kannski hjálpað til og látið vatn renna í fötu, aðrir geta skipt á rúminu. Flestum er það mikils virði að ráða sjálfir við hefðbundin dagleg störf.



Mynd 14.1

Að ryksuga getur verið erfiðisvinna.

Það eru góðar ástæður fyrir því að eldra fólk stundi líkamspjálfun

Með því að hreyfa sig viðheldur eldra fólk getu sinni og bætir þrekið. Þetta þýðir að eldri borgari ræður betur við daglegt líf ef hann hreyfir sig reglulega. Sem dæmi má nefna að:

- ef vöðvastyrkur í fótum er góður á fólk yfirleitt auðveldara með að standa upp og setjast niður
- sá sem hreyfir sig reglulega er orkumeiri og hefur meira úthald
- stöðugleiki í fótum og gott jafnvægi getur dregið úr hættu á byltum
- góðir liðir og liprir vöðvar gera skjólstæðingnum kleift að lyfta handleggjunum til að klæðast og greiða hárið í hnakkanum.



Mynd 14.2

Það er mikilvægt að geta ákveðið sjálfur hvernig hárið á að vera.

Líkamsshreyfing getur einnig:

- ýtt undir að líkaminn geri við bilaðar heilafrumur og myndi nýjar, og þannig komið í veg fyrir heilahrörnun
- bætt heilastarfsemina á ýmsum sviðum, t.d. í sambandi við að læra og muna
- örvað skynfærin
- hjálpað skjólstæðingnum að viðhalda félagslegum tengslum og forðað honum frá einangrun
- kallað fram heilbrigða þreytutilfinningu og þar með bætt svefn skjólstæðingsins
- bætt matarlyst og meltingu
- gert að verkum að skjólstæðingurinn heldur heilbrigði sínu og lifir lengur.



Vissir þú að sjötugir karlmenn sem hafa leikið fótbolta alla ævi hafa jafn styrka vöðva og eins gott jafnvægi og þrítugir menn með enga þjálfun?

Heimild: Íþróttastofnun Kaupmannahafnarháskóla.



Mynd 14.3

Að stunda fótbolta eykur líkamlegt þrek, bætir jafnvægið og styrkir vöðva.

Að viðhalda líkamlegu þreki

Ef aldraður einstaklingur á að viðhalda líkamlegu þreki eða jafnvel bæta það verður hann að hreyfa sig reglulega. Hreyfingin á að vera hæfilega erfið og má gjarnan vera þannig að viðkomandi finni að hann reyni á sig, t.d. að hann mæðist.

Það gildir hið sama um eldra fólk og yngra, þ.e. það ætti að hreyfa sig a.m.k. í hálf tíma á dag. Þessum hálf tíma má gjarnan skipta upp, t.d. 3 x 10 mínútur, en það gagnar lítið að hreyfa sig í minna en 10 mínútur í einu.

Eldra fólk ætti að stunda 20 mínútna líkamspjálfun a.m.k. tvisvar í viku; með því viðheldur það eða eykur líkamlegt þrek og styrkir vöðva og bein. Einnig er mælt með því að það geri teygjuæfingar að minnsta kosti tvisvar í viku.

Hjá sumum einstaklingum getur líkamleg áreynsla haft í för með sér mæði og eymsli í vöðvum. Þeir gætu átt bág með að tengja það við vellíðan og heilbrigði. Það er því mikilvægt að þú getir útskýrt af hverju það sé heilsusamlegt að „blása stundum úr nös“.

Áður fyrr var talið sjálfsagt að menn tækju lífinu með ró eða lægju nokkra daga í rúminu ef þeir þjáðust af einhverjum kvilla eða voru veikir. Nú til dags er fólki yfirleitt ráðlagt að koma sér á fætur eins fljótt og unnt er.



Hvernig myndir þú svara skjólstæðingi sem segði: „Ég stend ekki lengur í þrifum, ég hef þuðað nóg um ævina og nú ég vil fá að slappa af“?

Þarfir og líkamshreyfing

Allar athafnir fólks má rekja til þarfa. Ef þú þarft t.d. að pissa er það líkamleg þörf og það er hún sem rekur þig á salernið. Ef þú finnur til svengdar færðu löngun til að laga mat og borða hann. Hvort tveggja krefst þess að þú grípir til líkamlegra athafna. Án líkamlegrar hreyfingar getum við ekki fullnægt þörfum okkar sjálf.

Það geta verið ýmsar ástæður fyrir því að þörfin fyrir að hreyfa sig minnkar. Til dæmis geta sjúkdómar og ýmiss konar fötlun orðið til þess að viðkomandi:

- er hræddur um að detta
- er vantrúaður á líkamlega getu sína
- treystir ekki kringumstæðunum (t.d. er ekki óalgengt að gamalt fólk óttist að komast ekki alla leið yfir götu)
- hefur engan sem hann/hún getur æft með
- hefur slæma reynslu af að stunda líkamspjálfun.

Örvaðu skjólstæðinga þína til að hreyfa sig

Það er mikilvægur þáttur í starfi umönnunaraðila í heilbrigðisþjónustu að örva eldra fólk til að hreyfa sig meira dagsdaglega. Í samtölum þínum um þetta efni við skjólstæðinginn er mikilvægt:

- Að þú hjálpir honum við að setja sér raunhæf markmið um hreyfingu. Að geta skrifað markmiðin niður.
- Að þú látir hann vita að hann hafi val á milli ólíkra tilboða, t.d. hjá íþróttafélögum eða þjónustutilboða á vegum sveitarfélagsins.
- Að þú athugir hvort skjólstæðingurinn ráði við verkefnið. Ef svo er getur það oft haft hvetjandi áhrif.
- Að þú útskýrir fyrir skjólstæðingnum kostina við að hreyfa sig.
- Að þú munir eftir því að spyrja hvernig honum hafi gengið. Þú mátt gjarnan hrósa honum fyrir að taka þátt.
- Að þú upplýsir hann um að í byrjun geti hann fundið fyrir eymslum í vöðvum. Vöðvaeymsli geti verið jákvætt merki um að líkamshreyfingin reyni hæfilega á hann.
- Að þú hafir í huga að skjólstæðingurinn finnur oft til mesta öryggis gagnvart fólki sem hann þekkir og sér reglulega. Það er því sennilegast að hann hlusti á þá sem hann þekkir best.
- Að þú sért kunnug(ur) lífssögu skjólstæðingsins þegar þú hvetur hann til að hreyfa sig. Í lífssögunni færðu vitneskju um áhugamál sem skipta hann máli.

→ Sjá meira um lífssögu í 12. kafla á bls. 234.

- ❓ Hvern geturðu haft samband við ef þú ert ekki viss um hve mikla hreyfingu skjólstæðingurinn ræður við?

Tillögur að léttum æfingum og annarri líkamshreyfingu

Hér á eftir eru hugmyndir að æfingum sem auðvelt er að byrja á, bæði á hjúkrunarheimilum og í heimahúsum.

Gott er að leita eftir samráði við sjúkráþjálfara eða iðjuþjálfara og semja áætlun áður en þú virkjar skjólstæðinga til líkamsæfinga. Með þverfaglegri nálgun nýtir þú sérþekkingu annarra til að sinna skjólstæðingunum og þú getur jafnvel fengið góðar hugmyndir um hvernig þú ferð að. Sjúkra- eða iðjuþjálfinn getur í samvinnu við hjúkrunarfræðing eða sjúkraliða gefið ráð út frá hugsanlegum sjúkdómum skjólstæðingsins.

Leikfimi fyrir rúmliggjandi fólk

Einstaklingar sem liggja löngum stundum í rúminu hafa mjög gott af að gera léttar æfingar. Þær geta ásamt öðru komið í veg fyrir að liðir og vöðvar stirðni. Þú þjálfar m.a. vöðvastyrk og eflir hreyfigetu rúmliggjandi skjólstæðings þegar þú veitir honum leiðsögn um leikfimisæfingar.

Áhöld: Ef til vill einnota þvottaklútar

Fjöldi þátttakenda: Einn rúmliggjandi einstaklingur

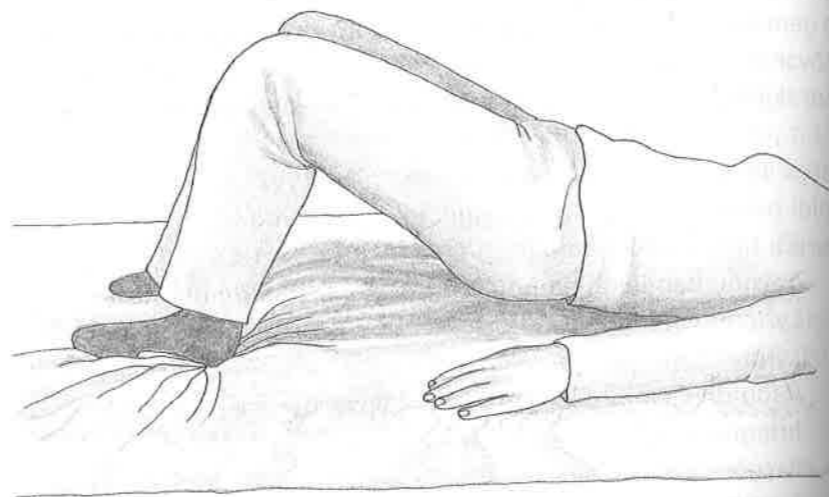
Hér eru tillögur um æfingar:

- Teygðu handleggina upp yfir höfuð og andaðu djúpt.
- Lyftu handleggjunum til skiptis upp á við.
- Lyftu öxlum upp að eyrum og láttu þær síga aftur niður.
- Æfðu ökkllaliðinn: krepptu fæturna, teygðu úr þeim og gerðu hringhreyfingar.
- Beygðu hnén og spyrntu iljunum í dýnuna. Ef skjólstæðingurinn á erfitt með að halda fótunum stöðugum á dýnunni geturðu lagt einnota þvottaklúta undir iljarnar.
- Lyftu hnjánum til skiptis upp að brjóstinu. Lyftu fyrst vinstra hnénu; skjólstæðingurinn getur e.t.v. þrýst lítillaga með höndunum á hnéd til að skapa móttöðu. Gerðu eins við hægra hnéd.
- Lyftu upp mjöðmunum, sjá mynd 14.4.
- Réttu vel úr hnjánum svo að lærvöðvarnir spennist upp. Haltu þessari spennu í u.p.b. 10 sekúndur.
- Leggðu báða handleggi niður með síðum og teygðu úr fótleggjunum, þrýstu höndum, hnakka og hælum í gólfið/dýnuna, haltu spennunni í 5 sek.
- Teygðu að lokum úr báðum líkamshelmingum til skiptis: teygðu hægri handlegg upp yfir höfuðið og teygðu vel úr hægri fótlegg um leið; gerðu síðan hið sama við vinstri hlið, andaðu nokkrum sinnum djúpt á meðan.

Endurtekningar geta verið breytilegar. Farðu varlega í byrjun og reyndu svo með tímanum að endurtaka oftari. Varleg byrjun er að endurtaka u.þ.b. 5 sinnum.



Eftir aðeins einnar viku sjúkdómslegu getur gamalli manneskju reynst erfitt að ráða við ADL-athafnir sem hún var fullfær um áður. Eftir slíkt hreyfingarleysi getur gömul manneskja misst allt að 20% vöðvastyrks og það getur tekið allt upp í þrjú mánuði að endurheimta hann. Því betur sem einstaklingur er á sig kominn líkamlega, þeim mun fljótari er hann að ná sér eftir sjúkdóm eða veikindi.



Mynd 14.4

Mikilvægt er að viðhalda getunni til að lyfta mjöðmunum því það gerir skjólstaðingum kleift að hreyfa sig hjálparlaust í rúminu. Ef maður getur ekki lyft mjöðmunum getur t.d. verið erfitt að koma sér í góða hliðarstillingu.

Æfing

Reyndu sjálf(ur) að snúa þér á hliðina í rúminu án þess að lyfta mjöðmunum. Fer vel um þig, eða langar þig til að hagræða aðeins bakhlutanum?

Stólaleikfimi

Stólaleikfimi nýtist næstum öllum, sjá mynd 14.5. Margar æfinganna má einnig gera standandi. Ef þér sýnist svo geturðu látið skjólstaðingna með gott jafnvægi gera æfingarnar við stólbak.

Áhöld: Stólar fyrir þátttakendur og e.t.v. létt handlóð eða hálf lítra flöskur fullar af vatni

Fjöldi þátttakenda: 5–10 þátttakendur

Hér eru tillögur um æfingar:

- Hallið höfðinu til hægri og vinstri til skiptis, u.þ.b. fimm sinnum til hvorrar hliðar. Horfið síðan yfir vinstri og hægri öxl til skiptis, u.þ.b. fimm sinnum til hvorrar hliðar.
- Lyftu öxlum upp að eyrum og láttu þær síga aftur niður. Þetta er gert 5–10 sinnum.
- Teygðu annan handlegginn niður að gólfi og hinn upp í loftið, 5–10 sinnum á hvorri hlið.
- Beygðu og réttu olnbogana. Við þetta má nota létt handlóð eða hálf lítra flöskur fylltar af vatni.
- Leggðu saman lófana og teygðu hendurnar niður með öðrum fótleggnum að fætinum. Skiptu um hlið, endurtaktu u.þ.b. fimm sinnum á hvorri hlið.
- Réttu úr báðum hnjám og sveiflaðu fótunum upp og niður.
- Lyftu öðrum fætinum og teygðu hann upp í loftið. Skiptu um fót og endurtaktu æfinguna.
- Beygðu hnén og lyftu þeim til skiptis upp á við.
- Stappaðu til skiptis með fótunum. Stappaðu með báðum fótum samtímis. Stappaðu ýmist til skiptis með fótunum eða með báðum fótum samtímis.
- Klappaðu saman höndunum með handleggina beina, með olnbogana þétt upp við líkamann og með handleggina teygða upp yfir höfuðið. Reyndu að ná sameiginlegum takti. Breyttu hraðanum.



Mynd 14.5

Stólaleikfimi nýtist næstum öllum.

Þú gætir jafnvel tengt margar æfinganna ólíkum lögum, t.d. „tvö skref til hægri og tvö skref til vinstri, beygja arma, rétta arma klappi, klappi, klapp“. Þetta má t.d. endurtaka tvisvar. Haltu áfram svona: „standa á tánum, beygja sig í hnjúnum, (klappa með höndum á) læri og magi, brjóst og enni, klappi, klappi, klapp“. Skjólstæðingar þínir kunna áreiðanlega einhverja slíka leiki og æfingarnar má allt eins gera sitjandi.

❓ Kannt þú aðra söngva þar sem á að hreyfa sig um leið og sungið er?

Jafnvægisþjálfun

Þú þarft að huga sérstaklega að getu skjólstæðingsins í sambandi við jafnvægisþjálfun, því aldraðir eru í meiri hættu á að detta. Mikilvægt er að gætt sé fyllsta öryggis þíns og skjólstæðingsins við slíkar æfingar.

Áhöld: Stólar fyrir þátttakendur. Þátttakendur geta gert eina æfingu í einu og hvílt sig á stólunum þess á milli.

Fjöldi þátttakenda: 1–5 þátttakendur

Hér eru tillögur um æfingar:

- Byrjið á því að standa upp og setjast niður, 5 sinnum.
- Stillið ykkur upp og gerið hnébeygjur, 5 sinnum.
- Lyftið hælunum, rísið upp á tærnar, 5–10 sinnum.
- Lyftið tánum, standið á hælunum, 5–10 sinnum.
- Standið á öðrum fæti, haldið jafnvæginu t.d. í 20 sekúndur í einu.
- Gangið aftur á bak. Raðaðu e.t.v. upp 4–5 eldhússtólum svo að skjólstæðingurinn geti stutt sig við stólbökin.
- Gangið eftir línu á gólfinu (þú getur gert línu með krít eða límband).
- Endið á því að standa upp og setjast niður, 5 sinnum.

Þátttakendur geta staðið við stólbakið og haldið í það ef þeir vilja á meðan þeir gera æfingarnar.

Þessi þjálfun styrkir vöðvana í fótunum og eykur getuna til að halda jafnvægi. Ef skjólstæðingurinn verður styrkari í fótum og stöðugri er honum síður hætt við að detta.



Mynd 14.6
Jafnvægisþjálfun.

Sitjandi leikfimi með teygjum

Nota má teygjur til margs konar æfinga, sjá mynd 14.7. Teygjurnar mynda mótstöðu þegar þær eru notaðar í æfingunum. Þær eru fáanlegar í ýmsum breiddum. Því breiðari sem teygjan er, þeim mun meiri mótstöðu veitir hún og vöðvarnir fá meiri þjálfun.



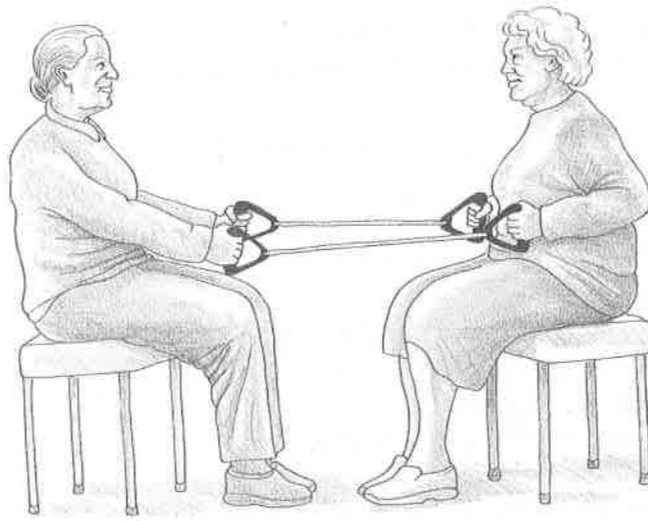
Mynd 14.7
Æfingateygjur eru fáanlegar í mismunandi stærðum og með mismunandi mótstöðu.

Áhöld: Stólar fyrir þátttakendur, æfingateygjur í mismunandi breiddum

Fjöldi þátttakenda: 1–5 þátttakendur

Hér eru tillögur um æfingar:

- Haltu í teygjuna með hægri hönd og hafðu hana í kjöltu þér. Taktu með vinstri hendinni í hinn endann á teygjunni. Teygðu vinstri handlegg aftur fyrir stólbakið, 5–10 sinnum. Skiptu um hlið.
- Smeygðu teygjunni upp á ökkjana. Færðu annan fótinn út til hliðar, þannig að teygjan veiti mótstöðu, 5–10 sinnum. Skiptu um hlið.
- Bregðu teygjunni um báðar hendur. Færðu handleggina í sundur, þannig að teygjan strekkist. Lyftu báðum handleggjum upp yfir höfuðið, haltu teygjunni strekktri. Láttu handleggina síga hægt og rólega og haltu teygjunni vel strekktri á meðan, 5–10 sinnum.
- Stígðu í teygjuna með hægri fæti. Haltu í teygjuna með hægri hönd. Færðu höndina upp að brjóstinu og láttu handlegginn síðan síga rólega niður, 5–10 sinnum. Skiptu um hlið.
- Láttu tvo þátttakendur sitja andspænis hvor öðrum. Þeir halda tveimur teygjum á milli sín, grípa báðir hvor um sinn endann. Þeir geta annaðhvort „sagað eldivið“ eða veitt hvor öðrum mótstöðu til skiptis, þannig að annar heldur teygjunum stöðugum á meðan hinn togar, sjá mynd 14.8.



Mynd 14.8

Tveir þátttakendur veita hvor öðrum mótstöðu með æfingateygjum. Endurtaka má 5 eða 10 sinnum hvern þátt æfingarinnar.

Blöðrutennis

Leikurinn þjálfar handleggshreyfingar, viðbragðsflýti og jafnvægið. Margir ná mikilli einbeitingu í þessum leik.

Áhöld: Blöðrur, gjarnan stórar. Flugnaspáðar eða önnur áhöld til að slá með á blöðurnar. Ef til vill stólar fyrir þátttakendur.

Fjöldi þátttakenda: Eins margir og komast fyrir.

- Þátttakendur sitja eða standa báðum megin við „net“. Netið getur verið tveir stólar eða lak sem þú hengir yfir snúru. Leikurinn gengur út á að slá niður blöðru á vallahelming andstæðingsins með flugnaspáðanum. Þú getur talið stig og t.d. leikið upp að tíu.
- Leikinn má líka leika án nets. Ef blöðurnar eru stórar er keppi-keflið að halda þeim á lofti eins lengi og mögulegt er. Þátttakendur ýta, slá og sparka í blöðurnar.

Gönguferðir

Að fá sér göngutúr er líkamshreyfing sem krefst ekki mikillar skipulagningar. Þú getur lagt drög að gönguferðum á öllum tímum dagsins. Gönguferðir bæta líkamsprek og styrkja vöðva og jafnvægisþyngni. Það er hreyfing sem hlífir liðum líkamans og er skynfærnum gjöful.

Áhöld: Ef til vill stafir fyrir stafgöngu. Hlífðarföt og skór fyrir íslenska veðráttu. Persónuleg hjálpartæki, s.s. hjólastólar og göngu-grindur.

Fjöldi þátttakenda: Gjarnan litlir hópar með tveimur þátttakendum eða fleirum.

- Vertu ávallt vakandi fyrir veðrinu. Mikill vindur getur t.d. gert að verkum að sumu eldra fólki er ekki óhætt að fara út að ganga.
- Gættu þess að þekkja alltaf svæðið sem þið ætlið að ganga á. Athugaðu hvort gangstéttir séu fyrir hendi og e.t.v. bekkur til að hvíla sig á á leiðinni.
- Ef ætlunin er að ganga á ósléttu svæði þurfa þátttakendur að vera stöðugir á fótunum.
- Reyndu að skipuleggja gönguferðina þannig að mögulegt sé að tína blóm eða safna steinum. Margir hafa mikla gleði af að hafa eitthvað með sér heim úr gönguferð. Ef þið hafið safnað einhverju í gönguferðinni hafið þið eitthvað að tala um seinna um daginn og það getur styrkt minnið.



Mynd 14.9

Stafganga sér öllum líkamanum fyrir þjálfun því að handleggirnir eru einnig notaðir. Að nota stafi til stafgöngu er ekki sambærilegt við að ganga með staf. Stafirnir eru ekki hjálpartæki heldur þjálfunartæki. En þeir auðvelda göngu-manninum samt sem áður að halda góðu jafnvægi. Stafirnir geta gert að verkum að eldra fólk og aðrir sem eru með jafnvægisvandamál hætta sér aftur út á óslétt svæði. Þeir koma einnig að góðu gagni við að halda jafnvæginu niður brekku.

Hjólreiðar

Hjólreiðar eru hreyfing sem allir þekkja. Þær vekja upp gamlar og góðar minningar. Til allrar hamingju getur fólk haldið áfram að hjóla þótt það sé hrumara líkamlega eða andlega. Með hjólreiðum viðheldur fólk getu sinni og bætir hana jafnframt. Þær styrkja vöðva, bæta þrek og liðka liði.

Áhöld: Samsíða hjól. Þrekhjól. Rafmagnshjól.

Fjöldi þátttakenda: Einn og einn, eða litlir hópar eftir því hve mörg hjól eru til ráðstöfunar.

- Að hjóla á þrekhjólum innandyra getur verið gaman ef t.d. margir hjóla samtímis.
- Þú gætir fest upp töflu þar sem hjólaárangur dagsins er skráður, t.d. að Björg hjólaði í tíu mínútur með mótstöðu tvö á þrekhjólínu. Þetta gæti vakið löngun íbúa til að keppa hver við annan.
- Hjólreiðar á samsíða hjólum takmarkast af því að í nærumhverfinu séu góðir og öruggir vegir og stígar. Einn starfsmaður og einn skjólstæðingur hjóla saman á samsíða hjóli. Skjólstæðingurinn stígar fótstigin eins og hann þolir. Prófaðu að hjóla með vinnufélaga áður en þú hjólar með skjólstæðingi.
- Það getur verið gott að hjóla í ákveðnum tilgangi, t.d. til að gera smáinnkaup eða sækja blóm.



Mynd 14.10

Á samsíða hjólum gefst skjólstæðingum tækifæri til að verða samferða um næsta nágrenni. Það örvar skynfærin og vekur frelsistilfinningu að komast út undir bert loft.



Mynd 14.11

Þrekhjól er góður valkostur við hjólreiðar utandyra. Það veitir notandanum færi á að mæla vegalengdina sem hann ekur, en einnig hraðann og hve mörgum hitaeningum hann brennir.



Mynd 14.12

Rafmagnshjól geta svo til allir notað. Hægt er að sitja í hjólastól eða venjulegum stól á meðan hjólað er og nota hvort sem er handleggi eða fótleggi til að hjóla. Tækið hentar vel fólki sem ekki getur hjólað með öðru móti.

Jafnvel þótt skjólstæðingurinn hafi mjög lítinn vöðvastyrk getur hann notað hjólið því að það getur líka hjólað sjálfkrafa. Ef skjólstæðingurinn þreytist, t.d. eftir eina mínútu, heldur hjólið áfram að ganga og þegar hann er aftur reiðubúinn hjólar hann áfram. Gangur hjólsins gerir að verkum að blóðrásin örvast og liðirnir fá hreyfingu. Hjólið getur einnig nýst til að losa um stjarfalömun í fótum og handleggjum.

Stjarfalömun, eða spastísk lömun, lýsir sér í ósjálfráðum samdrætti vöðvanna og er algengust hjá fólki með helftarlömun.

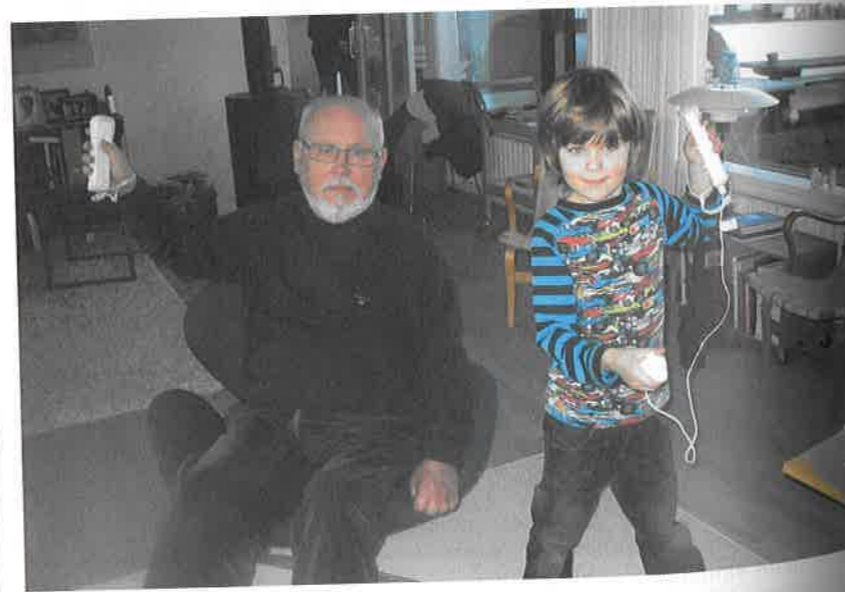
Wii-leikjatölva

Tölvuleikurinn Wii er vinsæll og getur haft hvetjandi áhrif á bæði unga og gamla til að hreyfa sig. Eldra fólk og yngra, fólk í hjólastólum og starfsfólkið getur att kappi. Leikirnir þjálfa m.a. einbeitingu, jafnvægi, samhæfingu og hreyfigetu.

Áhöld: Wii-leikjastjórnborð, sjá mynd 14.13. Wii-sport, með keiluspili, golfi, tennis, hafnabolta og hnefaleikum. Sjónvarpsskjár. Tvö stýritæki svo að tveir einstaklingar geti keppt hvor við annan. Ef til vill stólar fyrir þátttakendur.

Fjöldi þátttakenda: Einn eða tveir í einu. Ef þátttakendur eru fleiri má skipta þeim í lið.

- Þú spilar Wii með því að nota stýritækið. Leikjastjórnborðið nemur hreyfiboð frá stýritækinu. Þegar þú spilar t.d. keiluspil sveiflarðu handleggnum fram og sleppir um leið hnappi á stýritækinu. Þegar þú sleppir hnappnum ertu eiginlega að sleppa keiluspilskúlunni og þú getur síðan fylgt braut hennar á skjánum að keilunum.
- Wii má nota sem viðbót við athafnir utanhúss. En það er mikilvægt að skjólstæðingarnir komist út undir bert loft og að skynfæri þeirra fái örvun í náttúrunni.
- Oft þarf einhver starfsmaður að leiðbeina um notkun stýritækisins.



Mynd 14.13

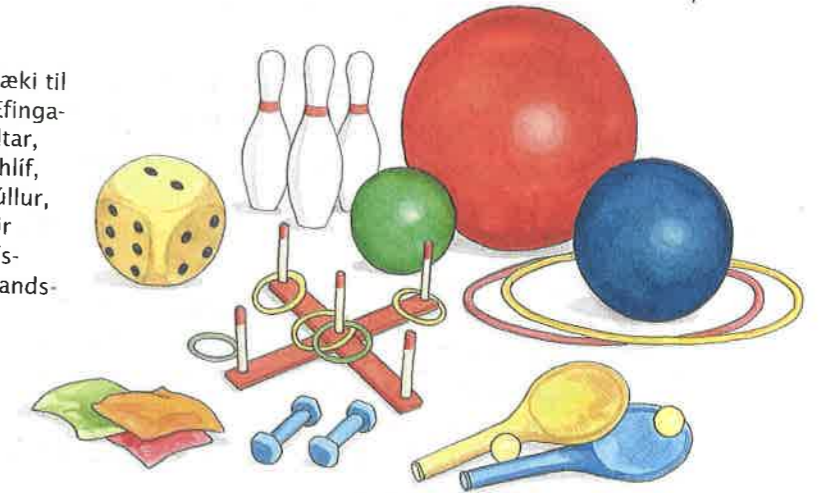
Leikurinn gleður bæði virka þátttakendur og forvitna áhorfendur sem drifur alltaf að þegar leikur er í gangi. Þetta er góð leið til að fá líf og fjör í setustofunni.

Áhöld og tæki fyrir líkamspjálfun

Það er mikið framboð af áhöldum og tækjum fyrir líkamspjálfun, sjá mynd 14.14. Gott er að velja tæki sem hafa margþætt notagildi.

Mynd 14.14

Uppástungur um tæki til líkamspjálfunar. Æfinga-teygjur, mjúkir boltar, stórar blöðrur, fallhlíf, litlir boltar, frauðrúllur, flugnaspaðar, stórir svampteningar, -hrísgrjónapokar, armbands-lóð, tónlist.



Meginatriði kafans

- Það er aldrei of seint að byrja að stunda líkamspjálfun. Líkamspjálfun fólks sem komið er yfir áttætt gefur einnig góða raun.
- Til að lifa sjálfstæðu lífi er nauðsynlegt að vera í góðu líkamlegu ástandi og búa að styrkum vöðvum.
- Það má stunda líkamspjálfun á ýmsan hátt. Hversdagslegar athafnir, s.s. að ganga upp stiga, fara út með ruslið, sækja póstinn og ganga frá þvotti eru ágætis leiðir til að koma blóðinu á hreyfingu.
- Líkamshreyfing eykur getu fólks til að sjá um sig sjálf dagsdaglega.
- Fólk sem er duglegt að hreyfa sig á því auðveldara með að ráða fram úr verkefnum daglegs lífs.
- Að viðhalda og jafnvel bæta líkamlegt þrek krefst reglbundinnar hreyfingar.
- Eitt af þínum verkefnum felst í því að vekja áhuga skjólstæðinga á að hreyfa sig reglulega.
- Fjölmargar leiðir eru til þess að koma eldra fólki af stað með að stunda líkamspjálfun. Þar má nefna þjálfun með teygjum, blöðrutennis, gönguferðir og hjólaferðir.