



## Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 1. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

**1. Polni naslov projekta:** Razvoj in integracija vadbenih postaj za ravnotežje v bivalno okolje starejših

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo** (neustrezno področje izbrišite):

0 - Splošne izobraževalne aktivnosti/izidi  
7 - Zdravstvo in sociala

### 2. V sodelovanju z:

- Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
- Projektiranje in svetovanje na področju športa Tomaž Vidmar s.p.,
- Dom starejših občanov Fužine – Center Aktivnosti Fužine (CAF) – središče druženja in aktivnosti za starejše

### 3. Besedilo:

- **Opreделите problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta**

Staranje prebivalstva nosi s sabo trend upada nadzora in upravljanja države ter ravnotežja. Spremljajoči dejavnik so tudi padci, ki imajo velike socialne in ekonomske posledice. Prevalenca padcev je odvisna od življenjskega sloga starejših, zato je pomemben dejavnik preventive tudi vadba, ki zmanjša možnost padca tudi za 58%. Ugotovili so, da je pri zdravih starejših potrebna velika količina vadbe, ki jo lahko zagotovimo samo z njeno vključitvijo v vsakodnevne aktivnosti. Raziskave so pokazale, da je učinkovitost integrirane vadbe ravnotežja v vsakodnevne aktivnosti starejših podobna kot učinkovitost strukturirane vadbe. Velika prednost integracije vadbe v vsakodnevno življenje je njena specifičnost, velika količina, časovna vzdržnost in vse življenjskost. Dolgoročno to poveča njene učinke. Če želimo ohraniti vse podsisteme odgovorne za ravnotežje, potrebujemo različne steze (podlage, brvi, mreže), ki so narejene tako, da jih lahko integriramo v bivalno okolje, kjer je možna stalna postavitvev ter vsakodnevna uporaba. Poleg slednjega pa takšen način omogoči tudi dnevno uporabo, kar močno poveča njeno učinkovitost. Cilji projekta so bili: (1) razvoj in pomoč pri izdelavi ravnotežnih stez, ki bodo razvijale vse fiziološke podsisteme odgovorne za ravnotežje, (2) preverjanje uporabe in učinkov na razvoj ravnotežja ter (3) iskanje rešitev za trajno postavitvev v institucionalizirano bivalno okolje starostnikov. Zato je bil temeljni problem, ki smo ga obravnavali oblikovanje in pomoč pri izdelavi vadbenih stez za razvoj statičnega in dinamičnega ravnotežja starejših oseb.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

Na osnovi študija literature smo pripravili izhodišča partnerju 1 za izdelavo pripomočkov ravnotežne steze. Podlage in pripomočki, ki smo jih izbrali so temeljili na: (1) večkomponentnosti v ravnotežje usmerjene vadbe, (2) zakonitosti motoričnega učenja in (3) postopnosti povečevanja težavnosti izvedbe ravnotežnih nalog. Na tej osnovi smo izdelali motivacijske kartončke kot del posamezne postaje na ravnotežni stezi. Partner 1 je po naši idejni zasnovi izdelal podlage in pripomočke, ki smo jih sestavili v ravnotežno stezo

ter jo namestili v Dom starejših občanov Fužine. Postavili smo dve enaki ravnotežni stezi. Ena je bila namenjena stanovalcem doma, druga pa članom Centra aktivnosti Fužine – središče druženja in aktivnosti za starejše. Po postavitvi ravnotežnih stez smo spremljali način in pogostost uporabe le-te. Ves čas smo izvajali tudi potrebne prilagoditve, ki so omogočale nemoteno in varno uporabo steze. Preverili smo tudi njene učinke na kazalnike ravnotežja starejših in na podlagi rezultatov pripravili priporočila za izdelavo. Priporočila so oblikovana tako, da omogočajo: (1) stalnost postavitve v okolje doma starejših občanov, (2) minimalno prilagajanje bivalnega okolja, (3) integracijo v dnevno mobilnost stanovalcev, (4) učinkovitost vzdrževanja, ter (5) primernost navodil in motivacijskih pristopov.

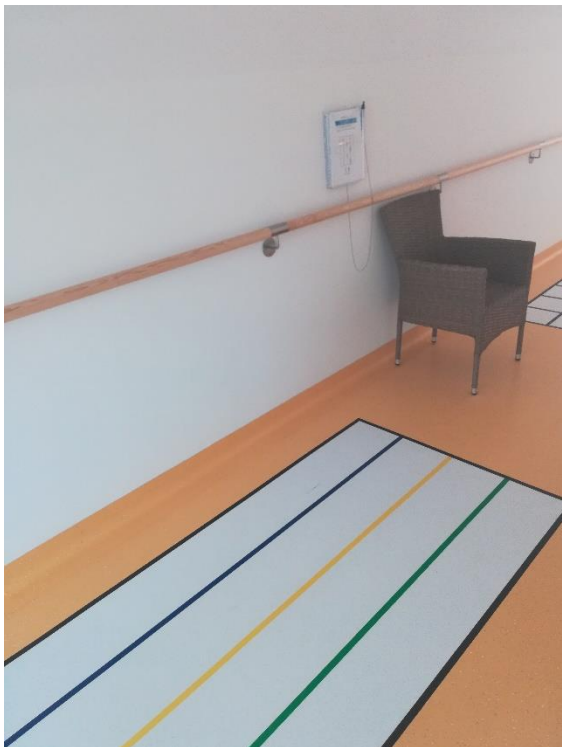
- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Razvili smo prvi prototip vadbenih postaj za ravnotežje (ravnotežno stezo), ki smo jo integrirali v bivalno okolje in vsakdanje aktivnosti starejših v Domu starejših občanov Fužine – Center aktivnosti Fužine (CAF). Izdelali smo tudi motivacijske in didaktične kartice za uporabo ravnotežnih stez. Preverili smo njeno učinkovitost na kazalnike ravnotežja dveh starostnih skupin starejših (krhkih starejših in starejših, ki še živijo v domačem okolju). Analizirali njene pomanjkljivosti in pripravili načrt izboljšav. Izdelali smo tudi priporočila za izdelavo trajnostnih postavitve ravnotežnih stez v bivalno okolje starejših.

#### 4. Priloge:

- Slikovno gradivo:





**START!**  
**IZBOLJŠAJTE RAVNOTEŽJE**  
 VADIRAVNO - PO KREATIVNI POTI DO ZNANJA 2017-2020

**UČINKOVITO IN ENOSTAVNO!**

- 1 POJDITE NA POSTAJO
- 2 IZVLECITE KARTICO
- 3 NAREDITE VSAJ 2-KRAT
- 4 IZVLECITE NASLEDNJO KARTICO
- 5 IZVLECITE VSAJ 3 KARTICE
- 6 NADALJUJTE NA NASLEDNJI POSTAJI



