



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

1. Polni naslov projekta: Preprečevanje izgube mišične mase in funkcionalnosti pri starejših osebah (PIMS)

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovo (neustrezno področje izbrišite):

09 - Zdravstvo in socialna varnost

2. V sodelovanju z:

Alma Mater Europaea - Evropski center, Maribor (AMEU-EM)

3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

V projektu smo izpostavili pomembnost telesne dejavnosti v povezavi s splošnim zdravjem za celotno populacijo in poudarili pomembnost konstantne lahkotne vadbe za posameznike v starejšem življenjskem obdobju. Namen prvega partnerja je bil s projektom spodbuditi starejše osebe k večji skrbi za svoje zdravje, vzdrževanju nivoja funkcionalne sposobnosti in samostojnosti, k obvladovanju različnih bolezenskih stanj s pomočjo zmerne telesne dejavnosti in poznavanjem dejavnikov tveganj. Projekt je aktivno vključeval starejše osebe s področja Maribora. Ob strokovno vodeni telesni aktivnosti je šlo tudi za medgeneracijsko sodelovanje, predajanje koristnih informacij starejšim, predajanje znanj, spodbujanje, na drugi strani pa pridobivanje praktičnih izkušenj študentov v realnem delovnem okolju.

Na začetku projekta so bili študentje s strani pedagoškega mentorja teoretično in praktično poučeni o metodah, tehnikah in pravilih skupinske vadbe za starejše ter z merili za zagotavljanje varnosti vadbe. Pedagoški mentor je pripravil študente na pravilno in razumljivo predstavitev vadbe uporabnikom – starejšim osebam. Sledilo je uvodno srečanje študentov z delovnim mentorjem, kjer so se seznanili s specifikami izvedbe vadbe s starejšimi osebami oziroma kako pristopiti k starejšim, kako jih motivirati. Študentje so predstavili vadbo zainteresiranim - udeležencem. Na začetku so študentje pod nadzorom delovnega in pedagoškega mentorja opravili različne meritve gibljivosti in zmogljivosti udeležencev.

Poleg vadbe so bile pod vodstvom pedagoškega mentorja vključene tudi druge zdravstveno-vzgojne delavnice in predavanja. Na ta način smo podali osnovne informacije o zdravem življenjskem slogu ter aktivnem in zdravem staranju.

Pomembno je, da starejše osebe ostajajo aktivne, tako kognitivno kot tudi fizično. Prilagojena in strokovno vodena telesna aktivnost jim omogoča bolj samostojno življenje. S tem direktno delujemo na dvig kakovosti življenja. Starost ne spremljajo samo bolezni (posebej degenerativne kronične), ampak tudi spremembe, ki jih še ne definiramo kot bolezni, je pa vseprisotna in to je sarkopenija. Sarkopenija je propadanje mišične mase in zmogljivosti, do katere prihaja že po 50. letu starosti. Zmanjšanje mišične mase in funkcionalne zmogljivosti pa lahko privedeta do padcev, ki so pereč problem medicinski in socio-ekonomski, ker so posledice padcev povezane z visokimi stroški, ter zmanjšane neodvisnosti, slabše kakovosti življenja in različnih bolezni. Redna telesna aktivnost je način za upočasnjevanje napredovanja propadanja mišične mase. Poseben poudarek v

projektu smo dali na pristen osebni odnos in raznolikost vadbenih vsebin ter varnost izvedbe. V času izvedbe projekta smo spodbujali starejše k večji skrbi za svoje zdravje, saj ima redno telesno gibanje pozitiven vpliv na obvladovanje različnih bolezenskih stanj. K vadbi smo vključili tudi različne zdravstveno-vzgojne delavnice in predavanja. V sklopu predavanj smo spoznali probleme srčno-žilnih bolezni, povezanosti dejavnikov tveganja z življenjskim slogom, poudarili zdravo prehrano in korake pravilnega prehranjevanja, krvni tlak, maščobe in sladkor v krvi.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

1. PRIPRAVA ŠTUDENTOV NA DELO V PROJEKTU

Pedagoški mentor je na začetku projekta teoretično in praktično poučil študente o značilnostih, metodah in tehnikah skupinske vadbe za starejše osebe. Študente je seznanil s pravilno, primerno in razumljivo predstavitvijo redne telesne aktivnosti starejšim osebam. Drug pedagoški mentor jih je poučil o pravilnem pristopu k starejši populaciji, kako jih motivirati in spodbuditi k sodelovanju v projektu.

2. UVODNO SREČANJE IN MERITVE

Na uvodnem srečanju so študentje ob prisotnosti delovnega in pedagoškega mentorja predstavili strokovno vodeno redno vadbo bodočim udeležencem in se spoznali z njimi. Pod nadzorom pedagoškega mentorja so opravili funkcionalne meritve. Rezultate so vnesli in interpretirali s pomočjo računalniškega programa SPSS. Hkrati so izvajali meritve srčnega utripa, krvnega tlaka, opazovanje dihanja ob prisotnosti delovnega in pedagoškega mentorja. Na podlagi analize rezultatov so določili stopnja intenzivnosti vadbe.

3. VADBA

Vadba se je izvajala pod nadzorom študentov, pedagoškega in delovnega mentorja. Pred pričetkom vadbe so se izvajale fizioterapevtske vaje za segrevanje in povečanje gibljivosti. Sledil je glavni del vadbe s prilagojeno intenziteto. Na koncu je sledilo raztegovanje in sproščanje mišic.

4. PREDAVANJE O ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU

Izvedena so bila krajša predavanja, zdravstveno-vzgojne delavnice na temo srčno-žilnih bolezni, spoznavanja povezanosti dejavnikov tveganja z življenjskim slogom, zdrave prehrane in pomembnosti telesnega gibanja. Namen predavanj je bil ozavestiti stanovalce o pomembnosti aktivnega in zdravega staranja.

5. ANALIZA REZULTATOV

Na koncu projekta so študentje z udeleženci ponovili testiranja. Primerjali so začetne in končne rezultate in jih interpretirali ter z njimi seznanili udeležence.

6. DISEMINACIJA REZULTATOV PROJEKTA

Na koncu projekta je delovni mentor izvedel predavanje na temo aktivno in zdravo staranje, pomen telesnega gibanja pri starostnikih, predstavitev strokovne vodene vadbe kot je bila izvedena v sklopu projekta. Predavanje je bilo namenjeno študentom socialne gerontologije, fizioterapije, zdravstvene nege in zdravstvenih ved ter pedagoškim sodelavcem.

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

S projektom bomo spodbudili in okrepili sodelovanje visokošolskega zavoda z okoljem. Študentje kot tudi pedagoški mentor so pridobili izkušnje s tega področja, ki jih bodo v okviru predavanj na visokošolskem zavodu lahko prenesli na udeležence vadbe in druge študente. Spodbudili in motivirali smo medgeneracijsko sodelovanje, saj si prizadevamo za trajno sodelovanje. Vključene starejše v vadbo smo spodbudili k ohranjanju vitalnosti z zmerno vodeno telesno dejavnosti in k zagotavljanju kvalitetno preživetega prostega časa v naravi na svežem zraku. Eden izmed pomembnih rezultatov je seznanitev študentov v okviru izvedenega predavanja delovnega mentorja o obravnavani temi in možnostih za izboljšanje kvalitete življenja starostnikov. Partner se je seznanil z novo obliko vadbe, ki jo bo lahko odslej naprej izvajal za svoje stanovalce. S samim testiranjem se lahko spodbuja primerna tekmovalnost pri izvedbi in na ta način poveča motiviranost udeležencev. Partner lahko tako razširi svojo ponudbo aktivnosti, privabi in spodbudi

stanovalec, da aktivno preživijo svoj prosti čas. Z večjo ponudbo in sodelovanjem z drugimi institucijami pa pritegne še potencialne bodoče uporabnike svojih storitev. Študentom je bilo omogočeno aktivno vključevanje v delovno okolje (opravljanje dela v realnih pogojih), s tem pa tudi dodatna izobrazba in možnost za pridobitev praktičnih izkušenj. S tem je partner pripomogel k usposobljenosti bodočega potencialnega kadra, ki se bo znašel na trgu dela.

Visokošolski zavod je okrepil sodelovanje z okoljem in s projektom vplival na ozaveščenost starejših oseb in njihovih svojcev, predvsem najbližjih, o pomenu aktivnega in zdravega staranja, dobrega počutja, pomena telesnega gibanja in zdravega prehranjevanja. Dosegli smo medgeneracijsko sodelovanje, predajanje koristnih informacij starejšim in njihovim svojcem, prenos znanj, dobrih praks, spodbujanje, na drugi strani pa pridobivanje praktičnih izkušenj študentov v realnem delovnem okolju, s čimer bo zagotovljena širša družbena korist.

4. Priloge:

- Slikovno gradivo:

