

Plavanje pri bolnikih s PB v teoriji in praksi, srečanja 5. in 12. 10 2019 na Debelem rtiču

Bolniki s PB v okviru zdravstvenega sistema še vedno niso upravičeni do obnovitvene rehabilitacije, čeprav bi jim storitve zdravilišč v veliki meri lahko upočasnile napredovanje bolezni oziroma za nekaj časa ustavile. V Evropi vrsto programov, ki jih izvaja Društvo Trepetlika, izvajajo v okviru zdravstvenega sistema. Pri nas temu ni tako. Hidroterapija ni del obveznega zavarovalniškega programa, lahko pa fizično stanje zelo izboljša.

Motnje gibanja pri bolnikih s PB nastanejo zaradi motenj v centralnem programiranju gibov in ne zaradi odpovedovanja mišic in živcev, zato le bolezni prilagojene vaje, ki so posebej za odpravo togosti primerne v topli vodi, lahko pripomorejo k izboljšanju gibljivosti.

Plavanje je motorično zelo kompleksna oblika telovadbe, ki zahteva dobro koordiniranost mišic vseh štirih okončin. Zadrževanje na vodni gladini zahteva aktivacijo mišic trupa in vratu. Je dobra kombinacija anaerobne oz. kardio vadbe, vaje za moč in „vodnega ravnotežja“. Plavanje je možno prilagoditi osebam ki so manj in hudo gibalno ovirane, predstavlja pa tudi individualno telovadbo v skupinskem okolju.

Da je plavanje koristna oblika vadbe, smo ugotavljali tudi prvo in drugo soboto v oktobru. Člani Društva Trepetlika smo se zbrali na Debelem rtiču. Vedno lepo sprejeti v čudovitem krajinskem parku, ki diši po morju...

Prvo soboto ste se nam pridružili s štajerskega, prekmurskega in zasavskega konca, drugo pa tisti z gorenjskega, osrednjeslovenskega ter primorskega dela Slovenije.

Po uvodnih besedah predsednice smo se razdelili na dve skupini. Plavalci so odšli v bazen. Tam so se slabi dve uri razgibavali, namakali, plavalni in se učili varnega plavanja pod budnim očesom dr. Sandra Ibrulja. Marsikdo je bil deležen koristnega nasveta.



Medtem se je neplavalni del naše družine preizkusil v delovni terapiji. Terapevtka Brigita Jevšenak se je odločila, da preizkusi gibalne sposobnosti naših prstov. S pomočjo krep papirja, škarjic in lepila so med sproščenim pogovorom nastajale prav posebne umetnine.



Dopoldanski del srečanja smo zaključili s kosilom. Ribe, meso, krompir in riž, pa solate in zelenjava. Manjkalo ni niti juhice in solate. Za poobedek pa še sadje in sladica...Za vsakega nekaj!

Po kosilu je prišlo na vrsto predavanje dr. Ibrulja. Spregovoril nam je o tem, da so raziskave pokazale, da telesna aktivnost pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo izboljša hojo, ravnotežje, tresavico, gibljivost, motorično koordinacijo gibov ter moč prijema. Doslej so študije pokazale, da:

- Kakršnakoli telesna aktivnost je v primerjavi z sedentarnim načinom življenja ugodna – za izboljšanje motoričnih simptomov.
- Različne oblike vadbe izboljšajo specifične težave: aerobna telovadba izboljša kondicijo, hoja spodbuja boljšo držo in stabilnost, vaje z utežmi krepijo moč.
- Telovadba dokazano izboljša kognitivne sposobnosti, spomin, depresijo in utrujenost.

Najbolj pa se mi je v spomin vtisnila ugotovitev s študije *Parkinson's Outcomes Project* :

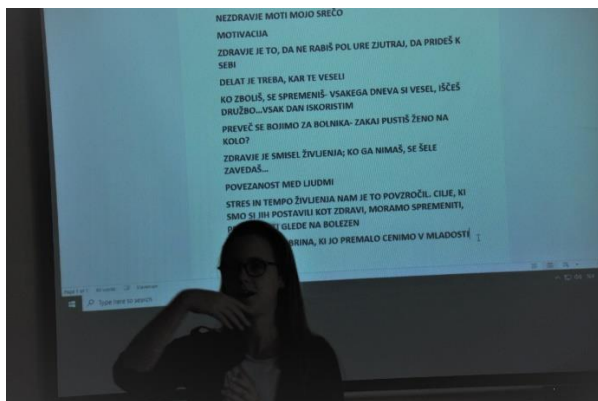
„Bolniki s Parkinsonovo boleznijo, ki začnejo telovaditi zgodaj v poteku bolezni in telovadijo vsaj 2 uri in pol tedensko, imajo počasnejši upad gibljivosti in kvalitete življenja kot tisti, ki ne telovadijo“

Celotno predavanje bo objavljeno na naši spletni strani.

Ko so strokovnjaki s področja psihologije v poznih petdesetih preučevali kakovost življenja z namenom spremljanja socialnih sprememb in izboljšanja socialne politike, so odkrili, da je kljub objektivno urejenemu okolju, ljudem pomemben tudi subjektivni pogled na okoliščine. To pomeni, da je poslušanje potreb ljudi in zadovoljevanje teh potreb izjemnega pomena pri zagotavljanju kakovostnega življenja.

Naši bolniki se zaradi bolezni soočajo s številnimi problemi - od težjih problemov kot je depresija, apatija, tesnobne motnje, halucinacije, iluzije, obsesivna vedenja do vsakodnevnih zagat kot je oblačenje. Pri soočanju s težavami si želijo skupinskih srečanj, kjer lahko prisluhnejo težavam drugih bolnikov ter skrbnikov in z njimi podelijo svoje izkušnje ter izmenjajo nasvete. To pomeni, da se člani skupine medsebojno spodbujajo k reševanju težav.

Po predavanju dr. Ibrulja se nam je na prvem od obeh srečanj pridružila klinična psihologinja Miša Bakan.



Na predavanju je poudarila, da je potrebno govoriti. In če imate koga, govorite in če niste vi tisti, ki poslušate – razmislite, komu lahko postane to. Dosti krat imamo občutek, da če nam kdo razlaga o svojih problemih – je potrebno narediti akcijo in najti rešitev. Vendar pa, sploh svet doživljanja in čustvovanja potrebuje čas. Tu se tepe ritem trenutnega sveta in ritem našega doživljanja. Pomislite na momente, ko vam je bilo hudo in kdaj vam je postajalo lažje? Kaj so ljudje okrog vas naredili? A so kaj naredili? Ali so bili le zraven in pokazali zanimanje?

Zdravo zanimanje za drugega človeka je za nas zelo blagodejno in kakorkoli zveni morda psihološko osladno, zdravo zanimanje odpira duše. In odprta duša in zdravje sta precej blizu.

Klinična psihologinja Miša Bakan vodi delavnice, namenjene skrbnikom vsako prvo sredo v mesecu ob 18 uri v Ljubljani. Ob tej priložnosti vas vabimo, da se priključite naši skupini.

Po predavanjih je ostalo še nekaj časa za sprehod do morja, ki ga je večina dobro izkoristila.



Kljub ne ravno kratki poti na morje in nazaj, smo od vas dobili dobre povratne informacije.

Nova znanja ter prijateljstva nam odpirajo neprecenljive nove možnosti. Vsak dobro preživet dan v dobri družbi pa nam daje nove moči.

Skupaj s sofinancerji, omenjenimi spodaj, se bomo potrudili, da bomo taka srečanja še izpeljali!



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Zapisala Mirjam Martini Gnezda