

Spoštovani!

Za nami je marčevsko srečanje članov skupine »Čaša energije«. Na tokratnem srečanju nam je v prvem delu lokomotorna fizioterapevtka ga. Sabina Posar Budimilić pripravila praktične nasvete kako se lažje obračati v postelji, kako vstajati iz postelje in stola, kako s pomočjo zvočne in vizualne strategije premagati težave pri zamrznitvi, hoji, kako se obračati med hojo in na mestu. Kako lahko razčlenimo posamezno aktivnost ter jih povežemo v celoto tako da izvedemo nalogo v celoti. Pri tem si lahko pomagamo npr. s štetjem ali ploskanjem. Na ta način lahko zaobidemo patologijo bazalnih ganglijev in omogočimo lažje gibanje. Ker pa se možgani s časom navadijo na vzpodbude in se polenijo občasno menjamo strategijo in možgane tako vzpodbudimo k boljšemu delovanju.

V drugem delu srečanja pa smo z njeno pomočjo izvajali vaje za boljšo gibljivost, stabilnost, moč in sinhronizirali gibe. Člani skupine so V PDF datoteki prejeli skice vaj. Za vse pa bodo vaje predstavljene v zelo obširnem priročniku, ki je v pripravi in bo izšel v kratkem.

Dogovorili smo se, da bomo na našem naslednjem srečanju spregovorili o učinkih in stranskih učinkih zdravil ter o interakciji zdravil za PB z ostalimi zdravili. Na srečanje bomo povabili farmakologinjo dr. Mojco Kržan. Tudi aprilsko srečanje bo prvo sredo v mesecu in sicer 6.4.2022 ob 18.00 uri.

Želim vam lepe, sončne zgodnje pomladanske dni. Ostanite aktivni in se vidimo v aprilu.

Z lepimi pozdravi!

Meta Stošicki