

Fizikai aktivitási ajánlások demencia esetén

A demencia egy általános kifejezés a zavart emlékezés, gondolkodás vagy a döntések vonatkozásában, amelyek károsítják vagy akadályozzák a mindennapi tevékenységek végzését. Bár a demencia leginkább az idősebb felnőtteket érinti, ez nem része a normális öregedési folyamatnak, kórosnak tekintendő. A demencia leggyakoribb típusa az Alzheimer-kór.

Megelőzés

A fizikai aktivitás védőhatással bír a demencia kialakulásával szemben.

A fizikai aktivitás javallata demencia esetén

- Demenciában a fizikai aktivitás, a kezelés és gondozás központi részeként javallott, a fizikai aktivitást is magában foglaló, multimodális és személyközpontú beavatkozások alkalmazásával.
- A veszélyeztetett személyek esetében a fizikai aktivitást egy átfogóbb megközelítés részének kell tekinteni.

A fizikai aktivitás hatása a demenciára

A rendszeres fizikai aktivitás:

- Csökkenti a kognitív funkciók hanyatlását,
- Javítja a mindennapi tevékenységek elvégzésének képességét.

Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt.
- Emellett ajánlott heti legalább 2-3 alkalommal főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás.
- Javasolt rendszeresen, legalább heti 2-3 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése.
- Mindemellett a relaxációs és egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok végzése is jótékony hatású.

Ajánlott mozgásformák

- Kardió mozgások: gyaloglás, kerékpározás, úszás, vízi torna, tánc stb.
- Izomerősítő tevékenységek: saját testsúlyos edzés, gumikötéllel vagy súlyzóval végzett mozgások stb.
- Nyújtás: aktív és/vagy passzív nyújtás, stretching- autostresching, PNF nyújtás stb.

Demencia-specifikus tanácsok

- A demenciában szenvedő egyéneknek segítségre lehet szükségük a gyakorlatok megértésében, hogy megvalósíthassák azokat.
- A külső gondozói segítség hozzájárul ahhoz, hogy a demenciában szenvedők hozzátartozói segítség nélkül is aktívan folytathassák mindennapi életüket.
- A fájdalommal járó állapotok gyakoriak az időseknél, így a demenciában szenvedőknél is számítani kell ezekre, amit figyelembe kell vennie az orvosnak és a mozgásszakembernek.
- A fizikai aktivitás különösen fontos a mozgásukban korlátozott és az elesés kockázatával küzdő egyének számára.