

PROGRAM KURSU INSTRUKTORSKIEGO REKREACJI RUCHOWEJ KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA

OPRACOWAŁ:

dr Tomasz Jędrzejczak

RECENZENT PROGRAMU:

doc. dr Janusz Płaczek

Program kursu instruktorskiego: kinezygerontoprofilaktyka

Wprowadzenie

1. Cel szkolenia
2. Organizacja szkolenia
3. Tematyka zajęć:
 - 3.1 Część ogólna
 - 3.2 Część specjalistyczna
4. Uprawnienia zawodowe
5. Kryteria preferencyjne
6. Dodatkowe wymagania

Program kursu na instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością kinezygerontoprofilaktyka

Wprowadzenie:

Wzrost zainteresowania procesem starzenia się, jego mechanizmami i konsekwencjami, wynika z zachodzącego na naszych oczach dynamicznego starzenia się ludności świata. Co więcej, prognozy demograficzne wskazują, że zjawisko to ulegnie w przyszłości znacznej intensyfikacji.

Według skali starości demograficznej ONZ o starym społeczeństwie można mówić, jeśli procent ludności w wieku co najmniej 65 lat wynosi ponad 7.

Polska osiągnęła tę granicę w 1968 roku; pod koniec 2008 roku - wg danych EUROSTAT - w grupie tej było 13,5 % populacji, czyli prawie dwukrotnie więcej, a według prognoz w roku 2060 będzie to, aż 36,1%. Przewiduje się jeszcze szybszy wzrost liczby osób w wieku co najmniej 80 lat - obecnie stanowią oni 3,0% całej populacji, a w 2060 roku mają według prognoz stanowić 13,0%.

Celem wszystkich działań podejmowanych w stosunku do osób starszych powinno być utrzymanie ich w jak najlepszej sprawności funkcjonalnej, rozumianej jako samodzielność i niezależność od pomocy innych osób.

Tak więc priorytetem geriatry są z jednej strony działania zmniejszające wpływ procesu starzenia się na organizm, a z drugiej strony takie, które ograniczają niesprawność wynikającą z często licznych procesów chorobowych. Niezwykle ważny jest aktywny tryb życia, który pozwala na zmniejszenie nasilenia zmian narządowych wynikających z upływu czasu, takich jak np. zmniejszenie masy mięśniowej, czy zmiany w tkance kostnej. Uważa się obecnie, że aktywność fizyczna rzeczywiście może pozytywnie modyfikować proces starzenia się.

Podkreśla się również rolę aktywności fizycznej w leczeniu schorzeń wieku podeszłego; stosowanie metod nefarmakologicznych pozbawione jest bowiem działań niepożądanych. W 1992 roku Amerykańskie Towarzystwo Chorób Serca uznało, iż regularna aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w prewencji chorób sercowo-naczyniowych; znany jest również ochronny wpływ regularnej aktywności w cukrzycy i nietolerancji glukozy, osteoporozie, otyłości oraz dyslipidemii.

U starszych osób podejmujących umiarkowaną porcję ruchu rzadziej występują infekcje, nowotwory jelita grubego i piersi, a także mniejsza jest skłonność do depresji.

W wieloletnich prospektywnych badaniach wykazano, iż aktywność ruchowa jest niezależnym determinantem sprawności umysłowej w zaawansowanym wieku.

Podjęcie aktywności fizycznej jest okazją do nawiązywania kontaktów towarzyskich z osobami w podobnym wieku i o podobnych zainteresowaniach.

W chorobach układu ruchu trening fizyczny wpływa łagodząco na dolegliwości bólowe; poza tym zwiększa siłę mięśniową, poprawia wytrzymałość, równowagę i koordynację. Regularne ćwiczenia wpływają na stężenie tzw. hormonów młodości: dehydroepiandrosterone sulphate. Brak aktywności fizycznej jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób przewlekłych i rocznie przyczyną prawie 2 mln zgonów.

Znaczenie aktywności fizycznej jako narzędzia redukcji czynników ryzyka chorób przewlekłych w starszym wieku jest powszechnie znane, jednak pomimo tej wiedzy niewiele osób podejmuje regularną aktywność fizyczną.

Siedzący tryb życia, powszechny w populacji osób starszych, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego. Odpowiednio dobrany pod kątem intensywności, charakteru i preferencji wysiłek fizyczny stanowi podstawę działań profilaktycznych niezależnych od stanu zdrowia i sprawności fizycznej.

1. Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników kursu do programowania, organizacji i prowadzenia zajęć z zakresu rekreacji ruchowej ludzi starszych, w szczególności zajęć o charakterze profilaktyczno-usprawniającym.

- Zapoznanie z biologiczno-fizjologicznymi mechanizmami starzenia się w aspekcie rekreacji ruchowej, poznanie różnorodnych form aktywności rekreacyjnej w kompleksowym działaniu prewencyjnym na rzecz osób starszych.
- Poznanie psychomotorycznej sylwetki osoby starszej jako podstawy do planowania procesu rekreacji dla tej grupy wiekowej.
- Zapoznanie z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami ćwiczeń rekreacji ruchowej osób starszych oraz wskazaniem i przeciwwskazaniem do udziału w takich ćwiczeniach.
- Wyposażenie w praktyczne umiejętności prowadzenia zajęć ruchowych dla osób starszych.
- Kształtowanie odpowiednich cech koniecznych do pracy instruktora zajęć ruchowych dla osób III wieku

2. Organizacja szkolenia:

Kurs instruktora rekreacji ruchowej o specjalności kinezygerontoprofilaktyka, stanowi narzędzie przygotowujące słuchaczy kursu do podejmowania profesjonalnych działań na rzecz usprawniania i zdrowia osób starszych.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koszalinie, kształcąca m.in. nauczycieli wychowania fizycznego, pielęgniarzy czy ratowników medycznych jest właściwym miejscem, gdzie zagadnienia związane z usprawnieniem ruchowym, opieką nad osobami starszymi mogą być podejmowane i właściwie interpretowane.

- Projekt będzie realizowany w PWSZ w Koszalinie, w oparciu o kadre dydaktyczną uczelni; zaś zajęcia sportowe i rekreacyjne odbywać się będą w obiektach uczelni.
- Projekt obejmuje 180 godzin, w tym
 - 60 godzin część ogólna,
 - 120 godzin wykładów i zajęć praktycznych umożliwiających zdobycie uprawnień zawodowych,
 - szkolenie zawodowe kończy się egzaminem.
- W projekcie bierze udział minimum 15 osób.
- Szkolenia odbywać się będą w formie zjazdów weekendowych w tym 2 zjazdy w ramach części ogólnej, i 4 lub 5 zjazdy w ramach części specjalistycznej.

3. Tematyka zajęć:

3.1 Część ogólna

- Humanistyczne podstawy rekreacji
- Biologiczne podstawy rekreacji
- Teoria i metodyka rekreacji
- Marketing i organizacja imprez
- Turystyka
- Pierwsza pomoc przed medyczna

3.2 Część specjalistyczna

3.2.1. Podstawowe pojęcia geriatry i gerontologii:

- gerontologia i geriatria jako nauka – cele i zadania, podział,
- objaśnienie pojęć - podwójne starzenie, średnia długość życia, feminizacja starości, maksymalna długość życia, sprawność fizyczna, sprawność funkcjonalna, starzenie się, homeostenozą, starzenie się normalne, starzenie się pomyślne, starzenie się patologiczne, starość wczesna, starość późna, wiek czynnościowy.
- gerontologia społeczna (rys historyczny instytucji i organizacji wspierających ludzi starszych: Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Osób Starszych (Fiapa), uniwersytety trzeciego wieku, domy pomocy społecznej, domy starców, kluby osiedlowe, kluby seniora)

3.2.2. Zmiany narządowe towarzyszące procesowi starzenia:

- starzenie się narządu ruchu,
- zmiany w narządach zmysłu,
- starzenie się układu sercowo-naczyniowego,
- starzenie się układu oddechowego,
- starzenie się układu nerwowego,
- starzenie się układu moczowego,
- starzenie się układu pokarmowego,
- starzenie się układu wewnętrzwydzielniczego.

3.2.3. Masaż klasyczny.

3.2.4. Trening zdrowotny osób starszych:

- metodyka prowadzenia zajęć rekreacyjnych dla osób starszych,
- charakterystyka form rekreacji ruchowej dla osób starszych,
- prowadzenie zajęć ruchowych z osobami obciążonymi: cukrzyca, nowotwory, infekcje, otyłość, niedożywienie, choroby układu krążenia, choroby związane z układem ruchu, bóle kręgosłupa,
- zalecenia dotyczące aktywności fizycznej.

3.2.5. Zajęcia praktyczne:

- gry i zabawy rekreacyjne,
- ćwiczenia psychomotoryczne - ćwiczenia relaksacyjne, trening gibkości ciała (stretching), joga,
- gimnastyka zdrowotna - ćwiczenia z przyborami i bez przyborów, ćwiczenia grupowe,
- choreoterapia i muzykoterapia,
- taniec terapeutyczny,
- Nordic walking,
- gry sportowe,
- gry i zabawy w wodzie - pływanie rekreacyjne, aqua aerobik,
- testy służące do oceny sprawności funkcjonalnej i fizycznej osób starszych.

3.2.6. Problemy w usprawnianiu osób starszych:

- sarkopenia,
- wydolność fizyczna,
- hipotonia ortostatyczna (nietolerancja ortostatyczna),
- nietolerancja glukozy,
- zakrzepica żylna,
- aspekty psychologiczne,
- osteoporoza,
- choroba zwyrodnieniowa stawów,
- choroba Parkinsona.

4. Uprawnienia zawodowe:

Absolwenci szkolenia otrzymają uprawnienia zawodowe i legitymację instruktora rekreacji ruchowej specjalności – **Kinezygerontoprofilaktyka**.

Kurs przygotowuje do pracy w: domach pomocy społecznej, uzdrowiskach, sanatoriach, domach kultury, klubach osiedlowych, ośrodkach terapii ruchowej ludzi III wieku, uniwersytetach III wieku, w organizacjach i stowarzyszeniach zrzeszających ludzi starszych.

5. Kryteria preferencyjne - do udziału w szkoleniu kwalifikowane będą w pierwszej kolejności :

- studenci PWSZ w Koszalinie,
- absolwenci PWSZ w Koszalinie oraz innych uczelni,
- osoby posiadające co najmniej wykształcenie średnie,
- osoby pracujące w ośrodkach opiekuńczych dla osób starszych.

6. Dodatkowe wymagania – zgodnie z przepisami Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 czerwca 2001 roku – uczestnikami / uczestniczkami kursu instruktora rekreacji ruchowej mogą być osoby posiadające wykształcenie co najmniej średnie. Wymagane jest ponadto zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w kursie instruktorskim oraz dobra ogólna sprawność ruchowa.