

# Rusza program profilaktyczny „Aktywny Senior w domu”

## **Rusza program profilaktyczny „Aktywny Senior w domu”**

Data publikacji

24.03.2020 12:42

W związku z przebiegiem choroby wywoływanej przez koronawirusa, osoby starsze są w szczególnej grupie ryzyka, ponieważ obciążone są chorobami współistniejącymi. Dlatego Ministerstwo Zdrowia, ale także Główny Inspektor Sanitarny, apelują, by seniorzy nie opuszczali domów. Przymusowe pozostawanie w mieszkaniach powoduje znaczne ograniczenia aktywności fizycznej, a to - zwłaszcza dla osób starszych - może grozić trudnymi do odwrócenia konsekwencjami dla całego organizmu. Dlatego Krajowa Izba Fizjoterapeutów (KIF) i Ministerstwo Zdrowia przygotowały program profilaktyczny "Aktywny senior w domu." Jest to zestaw kilkunastu bezpiecznych ćwiczeń, które można wykonać w domu i które ułatwią funkcjonowanie w trudnych chwilach. Ćwiczenia te zostały przygotowane przez fizjoterapeutów, na co dzień pracujących z pacjentami geriatrycznymi, neurologicznymi czy kardiologicznymi.

Ćwiczenia są łatwe do wykonania dla każdego i nie wymagają specjalistycznego sprzętu, tylko zwykłych przedmiotów np. krzesło czy parapet. Prezentowane ćwiczenia są bezpieczne. Konieczne jest jednak zachowanie kilku prostych zasad: stabilne buty, wygodny ubiór i odpowiednie podłozę.

Ćwiczenia będą publikowane na specjalnej stronie [fizjoterapiaporusza.pl](http://fizjoterapiaporusza.pl) oraz na [You Tubie Ministerstwa Zdrowia](#) . Cała seria kilkunastu filmów będzie dostępna dla każdego i bezpłatnie.

**Zwracamy się do opiekunów osób starszych i ich najbliższych, by pomogli seniorom dotrzeć do publikowanych filmów i wsparli ich podejmowaniu aktywności fizycznej.**

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/rusza-program-profilaktyczny-krajowej-izby-fizjoterapeutow-i-ministerstwa-zdrowia-aktywny-senior-w-domu?fbclid=IwAR3dPVEEOXN4pZsRtTCqIGNKY2-3OxqDgDhVve3FGVLtfDmdwm889LF3wFQ>

Grafika: <https://www.facebook.com/135889759813803/videos/563492620933973/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)