

Rajko Vute

TERAPEVTSKA REKREACIJA V VODI ZA STAREJŠE

Učbenik



Ljubljana 2021

Rajko Vute

**TERAPEVTSKA REKREACIJA V VODI
ZA STAREJŠE**

Posvetilo

Delo »Terapevtska rekreacija v vodi za starejše« posvečam dragima osebama, ki sta bili tesno povezani z mojim razmišljanjem in delom na področju plavanja in dejavnosti v vodi, pa tudi mnogo širše. Prijatelj Jože Banfi (1954–2013) mi je v zgodnjih letih dela v Zavodu za usposabljanju invalidne mladine v Kamniku še kot gojenec na nek način odpiral vrata v svojstven svet športa invalidov. Njegov izjemen življenjski optimizem, srčnost, zavzetost za delo in športne sposobnosti ostajajo težko ponovljive. Športno odličnost je udeležil tudi na najvišji možni ravni kot paraolimpijski zmagovalec v plavanju, kot kapetan, ki je jugoslovansko reprezentanco v sedeči odbojki popeljal do bronaste paraolimpijske medalje. Tovrstno srebrno medaljo je kot trener osvojil tudi z nizozemsko žensko reprezentanco v sedeči odbojki. V kasnejšem obdobju je s svojim prizadevanjem, znanjem in zgledom kot inštruktor za sedečo odbojko pri World Organisation Volleybal for Disabled dajal pečat uveljavljanju in razvoju te športne igre. Jože je bil in ostaja ponos svoji družini, prijateljem in poznavalcem športa doma in po svetu.

Draga učiteljica in soustvarjalka plavalnega koncepta Halliwick, izjemna dr. Joan Martin (1915–2017), je bila moja londonska prijateljica iz Kensingtona, pa tudi navdih in svetovalka pri nastajanju tega dela. Svoje znanje in bogate izkušnje je bila vedno pripravljena deliti in širiti po svetu. Skromnost v življenju in pri delu je nepozornim prikrla njen prispevek k razvoju in uveljavljanju plavalnega koncepta Halliwick. Rada je povedala, da so se ji ob potovanjih po vsem svetu priljubile tri dežele, v katerih se je tudi najbolje počutila, to so Slovenija, Japonska in Brazilija. Dr. Joan Martin je vodila prvi uradni Halliwickov plavalni tečaj v Sloveniji januarja 1996 v Topolšici. Njeno izjemno dolgo, ustvarjalno, nesebično in predano delo ostaja izziv za mnoge od nas tudi naprej.

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



Rajko Vute

TERAPEVTSKA REKREACIJA V VODI ZA STAREJŠE

Ljubljana 2021

Učbenik

Terapevtska rekreacija v vodi za starejše

Avtor dr. Rajko Vute

Recenzija dr. Tjaša Filipčič, dr. Franjo Krpač

Lektorica dr. Darija Skubic

Izdala in založila Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani
Zanjo dr. Janez Vogrinc, dekan

Oblikovanje in priprava Igor Cerar
Slika na naslovnici Rajko Vute

Ilustracije Lucija Kodrca

Tisk Para, d. o. o., Ljubljana

Naklada 200 izvodov (1. izdaja, 1. natis)

Ljubljana, marec 2021

© Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, 2021

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

797.2.035-053.88
616-053.88

VUTE, Rajko

Terapevtska rekreacija v vodi za starejše : [učbenik] / Rajko Vute ; [ilustracije Lucija Kodrca]. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : Pedagoška fakulteta, 2021

ISBN 978-961-253-270-3
COBISS.SI-ID 54484739

KAZALO

Predgovor	7
O avtorju	8
Zahvala	8
Recenziji	9

I. DEL

RAZUMEVANJE PROCESA STARANJA IN POMEN AKTIVNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

1 Staranje in aktivni življenjski slog	11
1.1 Razumevanje procesa staranja in pomen aktivnega življenja	11
1.2 Motivacija starejših za športno rekreativne dejavnosti	16
1.3 Terapevtska rekreacija in prilagojena športna dejavnost	16
2 Nekatera z zdravjem povezana stanja starejših in telesna dejavnost	19
2.1 Soočenje z boleznimi in prizadevanja za izboljšanje stanja	19
2.2 Pogoste težave: gibalni sistem	20
2.3 Kronična težava skeletno mišičnega sistema: artritis	21
2.4 Kronična zdravstvena stanja: osteoporoza	22
2.5 Kronična zdravstvena stanja: koronarna bolezen srca	23
2.6 Kronična zdravstvena stanja: visok krvni tlak	24
2.7 Kronična zdravstvena stanja: pljučne bolezni	25
2.8 Kronična zdravstvena stanja: sladkorna bolezen	27
2.9 Težave starejših v porastu: demenca	28
2.10 Redke bolezni: Guillain-Barrejev sindrom	30
3 Pomen plavanja, varnost in vodenje dejavnosti v vodi za starejše	32
3.1 Pomen plavanja za starejše	32
3.2 Splošna varnostna pravila pri delu v vodi	32
3.3 Osnovni principi vodenja dejavnosti v vodi za starejše	33

II. DEL

PRAKTIČNO DELO V VODI ZA STAREJŠE

4	Raznolikost dejavnosti v vodi za starejše	35
4.1	Od hoje in iger v vodi do terapevtske vadbe in plavanja	35
4.2	Hoja in gibanje v vodi	35
4.3	Izbiranje vaj in iger v vodi	36
4.4	V vodi z neplavalci in manj izkušenimi plavalci	38
4.5	Vadba s plavalci	42
4.6	Odbojka v vodi za sprostitvev, razvedrilo in tekmo	45
5	Vadba s terapevtskim vplivom na gibalne sposobnosti starejših	49
5.1	Pomen krepitve telesnih sistemov	49
5.2	Dejavnosti v vodi za ohranjanje in razvijanje ravnotežja	49
5.3	Dejavnosti v vodi za ohranjanje in razvijanje moči	51
5.4	Dejavnosti v vodi za ohranjanje in razvijanje gibljivosti	52
5.5	Dejavnosti v vodi za krepitev srčno-žilnih in dihalnih sposobnosti	53
5.6	V smeri manj znanega: dejavnosti v vodi za osebe z Guillain-Barrejevim sindromom	54
6	Učenje plavanja in festival v vodi za starejše	57
6.1	Uporabnost plavalnega koncepta Halliwick pri starejših	57
6.2	Učenje plavanja starejše neplavalke po Halliwick in Watsu pristopu (študij primera)	59
6.3	Festival v vodi za starejše – S. A. A. G. A.	62
6.4	Prostovoljno delo in dejavnosti v vodi za starejše	63
6.5	Izobraževanje inštruktorjev za delo v vodi s starejšimi	64
7	Literarura	66
8	Stvarno kazalo	70

PREDGOVOR

Voda predstavlja vznemirljivo okolje, ki omogoča zelo raznolike dejavnosti širokemu krogu ljudi. Če se vadba izvaja v naravi, na svežem zraku in soncu, je to še dodatna prednost. Priložnosti za krepitev zdravstvenega stanja in izboljšanje telesne pripravljenosti je v vodi dovolj, od vaj za krepitev telesa do iger in utrjevanja plavalnih veščin. Pri starejših je pomembna tudi vadba s terapevtskimi učinki, saj nekatere težave, povezane s staranjem, lahko ublažimo ali celo preprečimo prav z vadbo v vodi. Varnost vseh v vodi je zmeraj najvišje postavljena zahteva. V vadbo se lahko vključijo tako neplavalci kot tudi tisti plavalci z manj izkušnjami in dobri plavalci. S primernim učnim pristopom lahko naučimo plavanja tudi starejše osebe. Svoboda gibanja, ki jo lastnosti vode povečujejo, pomembno vpliva na samozavest in posameznikovo dobro počutje. Vodenje vadbe s starejšimi udeleženci zahteva pristop, ki temelji na znanju, izkušnjah in spoštovanju udeležencev. Usposobljeni vaditelji s sodelovanjem vadečih vedno iščejo in tudi najdejo nove ustvarjalne poti za posamezne naloge. Za plavanje velja, da to ni samo premagovanje razdalje od ene točke do druge, temveč tudi možnost odkrivanja sebe in svojih sposobnosti.

Če bo gradivo Terapevtska rekreacija v vodi za starejše v pomoč pri delu v smeri, da bomo pridobili več starejših za dejavnosti v vodi in plavanje ter da bodo tisti, ki bodo vodili ali sodelovali v teh dejavnostih (študenti, vaditelji, prostovoljci in drugi posamezniki), imeli pred seboj zanimiv in uporaben pripomoček, bo tudi zadovoljstvo avtorja veliko.

O AVTORJU

Dr. Rajko Vute je izredni profesor za področje športnih dejavnosti oseb s posebnimi potrebami. Je tudi senior inštruktor za Halliwickov plavalni koncept. Predava in raziskuje področja, povezana s športno dejavnostjo oseb s posebnimi potrebami. V zadnjem obdobju proučuje telesne dejavnosti med starejšo populacijo. Avtor je gostujoči profesor na Akademiji za telesno kulturo Jozef Pilsudski v Varšavi in na Fakulteti za telesno vzgojo in šport v Biali Podlaski. Na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani je nosilec predmeta Terapevtska rekreacija za starejše.

ZAHVALA

Na poti do izoblikovanja napisanega so bili s sodelovanjem v pomoč študentke in študenti izbirnega predmeta Terapevtska rekreacija za starejše, dolgoletni podpornici in partnerici programa Andreja Štefan Bukovič in Tanja Ramšak iz Centra starejših Zimzelen Topolšica, kamniška telovadna skupina 65+ in organizatorica prvega uradnega tovrstnega izobraževalnega tečaja Maria Bilka iz Biale Podlaske. Kot konzultantki sta sodelovali Halliwickovi inštruktorici Neda Rotar in Katarina Praznik. Spodbudo za odkrivanje manj znanega pa je dodal prijatelj Janez Pačnik.

RECENZIJ

izr. prof. dr. Tjaša Filipčič
Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

V delu avtor proučuje starejšo populacijo ter možnosti in sposobnosti starejših za telesne dejavnosti nasploh in posebej za njihovo vključevanje in igre v vodi. V prvem delu avtor predstavlja zasnovo terapevtske rekreacije in prilagoditve, potrebne za varno vključitev starejših v raznoliko telesno vadbo. Avtor nazorno, z različnih zornih kotov ponazarja kompleksnost starosti in staranja ter z zdravjem povezana stanja. Poudarek je na povezanosti aktivnega in športno zasnovanega življenja z ugodnimi vplivi na kakovost življenja in počutja starejših. Pri tem je vloga dejavnosti in iger v vodi še posebej pomembna in aktualna. Drugi del temelji na sistematičnem izboru dejavnosti in iger v vodi za starejše in njihovem v praksi že preizkušenem izvedbenem modelu. Vse to predstavlja tudi avtorjeve bogate in večletne delovne izkušnje, ki omogočajo vpogled, razumevanje in vrednotenje odzivov starejše populacije na dejavnosti v vodi. Vključevanje starejših v plavalne dejavnosti in igre v vodi je zahteven projekt, posebej kadar so vanj vključene osebe z degenerativnimi in drugimi specifičnimi zdravstvenimi stanji. Delo s starejšimi v vodi od vodij teh dejavnosti zahteva pristop, ki temelji na izobraževanju in ozaveščanju o pomenu takega dela, saj vključenim, predvsem starejšim, pa tudi drugim osebam s posebnimi potrebami omogoča, da spoznajo športno-rekreativne in terapevtske učinke, ki jih aktivnosti in igre v vodi omogočajo. V publikaciji na strokovno izpopolnjen način spoznavamo novo, zanimivo in svežo popestritev, ki predstavlja izziv tako za tiste, ki bodo to dejavnost vodili, kot za tiste starejše, ki bodo to dejavnost izbrali za svojo prostočasno ali terapevtsko dejavnost. Vsebina publikacije je namenjena v prvi vrsti tistim, ki želijo svoja študijska, poklicna, tudi ljubiteljska spoznanja nadgraditi z vedenji o starejših, njihovih posebnostih in aktivnostih, ki lahko prispevajo k boljšemu počutju in na ta način izboljšajo kakovost življenja tudi v poznih letih.

Učbenik pomeni obogatitev študijske literature za študente Pedagoške fakultete v Ljubljani in študente drugih fakultet, kjer v študijskih programih obravnavajo probleme in vprašanja kakovosti življenja starejših.

viš. pred. dr. Franjo Krpač
Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

Terapevtska rekreacija v vodi za starejše združuje pomembni področji, ki ju predstavljata generacija starejših ljudi in telesne dejavnosti s poudarkom na pozitivnih učinkih vadbe in iger v vodi. Publikacijo sestavljata dva dela, ki se smiselno dopolnjujeta in tvorita celoto, ki je potrebna za celovit vpogled v procese staranja in možnosti, ki jih voda oz. dejavnosti v njej omogočajo.

Prvi del obravnava vidike starosti, staranja in telesne aktivnosti. Izpostavljen je pomen in vloga terapevtskega pristopa pri vadbi za starejše, vloga prilagajanja aktivnosti potrebam starejšim pri športno rekreativni vadbi ter pogosto odločilen vpliv primernega motiviranja za vključitev v telesno vadbo. Nekatera z zdravjem povezana stanja, kot so artritis, osteoporozna, visok krvni tlak, demenca itn., so predstavljena v publikaciji, poznavanje teh stanj je zelo dobrodošlo, če ne kar nepogrešljivo za delo v vodi s starejšimi. Drugi del se nanaša na praktične napotke za delo v vodi s starejšimi in obsega spekter terapevtsko zasnovanih aktivnosti in iger v vodi. V tem delu publikacije so izpostavljene aktivnosti za ohranjanje in razvijanje ravnotežja, gibljivosti in moči, za starejše izjemno pomembne sposobnosti, ki z leti ob neaktivnosti občutno nazadujejo. Izbor aktivnosti daje možnosti in omogoča primerno vadbo tako neplavalcem, začetnikom kot tudi plavalcem. Varnost v vodi je poudarjena na vseh ravneh obravnave. Dodan je tudi del, ki navaja poti do pridobitve znanj in izkušenj za delo v vodi s starejšimi. Poudarjen je tudi pomen prostovoljnega dela, ki mnogokrat ustvarja pogoje za vadbo v vodi.

Publikacija prispeva k poglobljenemu znanju, ki je nedvomno koristno in dobrodošlo za vse tiste študente naše fakultete in drugih fakultet, društev, zainteresiranih posameznikov itn., ki se srečujejo ali se bodo pri svojem delu srečevali z zmeraj številčnejšo in aktivnega življenja željno populacijo starejših. Učbenik je zanimiv in primeren za potrebe univerzitetnega študija na Pedagoški fakulteti v Ljubljani in predstavlja poučno branje tudi za vse tiste, ki se pri svojem izobraževanju ali pri delu srečujejo s problematiko starejših in njihovo telesno dejavnostjo.

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



Cena: 20,00 €

ISBN 978-961-253-270-3



9 789612 532703 >