

Zdravstveni in varnostni vidiki kolesarjenja pri starejših

Asist. Janet Klara Djomba, dr.med.
Ljubljana, 27. marec 2013

ZAKAJ NA KOLO?

- ◉ Kolesarjenje je **prijazno do okolja**.
- ◉ Kolesarjenje **koristi zdravju**.
- ◉ Redno kolesarjenje pomaga **izboljšati in ohranjati telesno pripravljenost in vzdržljivost**, zlasti če kolesarimo tako hitro, da se nekoliko zadihamo, spotimo in se nam dvigne srčni utrip.
- ◉ Uporaba kolesa za je **eden najbolj učinkovitih in cenovno ugodnih načinov prevoza in telesne dejavnosti**.

30 MINUT ZA ZDRAVJE

- ◉ Samo 30 minut zmerne telesne dejavnosti, ni nujno da v enem kosu, je vse kar potrebujemo za pozitivno spremembo zdravja in preprečevanje bolezni.
- ◉ Zmerna telesna dejavnost je tista, pri kateri se **nekoliko spotimo in zadihamo, vendar se še lahko pogovarjamo, nekoliko se dvigne tudi srčni utrip** (kolesarjenje ali pešačenje hoja po stopnicah, čiščenje stanovanja, vrtnarjenje, ukvarjanje s športom, plesom, vadba na sobnem kolesu, steperju ali ostalih trenažerjih, medtem ko gledate televizijo).

KOLESARJENJE ZA ZDRAVJE

Ugodni učinki redne telesne dejavnosti:

- ◉ zmanjša ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti,
- ◉ zmanjša ogroženost za pojav visokega krvnega tlaka, povišanega holesterola in osteoporoze,
- ◉ zmanjša tveganje za možgansko kap,
- ◉ znižuje krvni tlak pri tistih, ki že imajo povišanega,
- ◉ obvladuje prekomerno telesno težo in debelost,
- ◉ zveča telesno pripravljenost,
- ◉ vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov,
- ◉ zmanjša stres, tesnobo, depresijo in osamljenost,
- ◉ izboljša kvaliteto življenja.

SOBNO KOLO

- ◉ Primerno pri težavah z gibljivostjo, strahu pred prometom, pri določenih bolezenskih stanjih.
- ◉ Vadba na sobnem kolesu ima enake koristi za zdravje in počutje kot kolesarjenje na običajnem kolesu.
- ◉ Nekatera društva in fitnes studiji nudijo organizirano vadbo, prilagojeno starejšim.

PREDNOSTI SOBNEGA KOLESA

- ◉ vadba v domačem okolju,
- ◉ neodvisnost od vremenskih razmer
- ◉ sestopanje na in s kolesa je lažje,
- ◉ ker je fiksirano, nudi več opore in daje občutek varnosti,
- ◉ praviloma imajo sobna kolesa vgrajene merilce srčnega utripa, s katerim je lažje kontrolirati intenzivnost vadbe.

PAZITE NA SVOJE ZDRAVJE!

- ◉ Moški starejši od 40 let in ženske starejše od 50 let, ki že dolgo niso bili telesno dejavni, se naj prej posvetujejo z zdravnikom.
- ◉ Testiranje telesne pripravljenosti (npr. udeležite se preizkusa hoje na 2 km).
- ◉ Obremenitveno testiranje je priporočljivo pri ogroženih osebah zaradi preprečitve morebitnih kardiovaskularnih zapletov med telesno dejavnostjo.

- ◉ Napredovanje naj bo postopno.
- ◉ Kolesarite le, ko se dobro počutite (in ne ko imate povišano telesno temperaturo, oz. ste kakorkoli drugače akutno bolni ali preutrujeni).
- ◉ Upoštevajte osebne omejitve in izberite sebi ustrezno hitrost in razdaljo.
- ◉ Naučite se prepoznati opozorilne znake pretirane vadbe ter bodite nanje pozorni med kolesarjenjem.

- ◉ Kolesarjenje prekinite, če čutite bolečine v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave kot so vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma, težko dihanje, izjemna izmučenost in utrujenost.
- ◉ V primeru nejasnosti se posvetujete s svojim zdravnikom.

Kaj lahko naredimo, da bo kolesarjenje za starejše varno?



“Tečaj varne vožnje na kolesu”



Tečaj varne vožnje za kolesarje

- ◉ Modul za splošno populacijo:

- “Tečaj varne vožnje za kolesarje” (posebej prilagojen za seniorje)

- ◉ Modul za izobraževalce:

- “Tečaj varne vožnje na kolesu za promotorje zdravega kolesarjenja - Varno na kolo za zdravo telo” (za zdravstvene, športne in ostale delavce/strokovnjake)



- Zgoraj omenjena izobraževanja smo razvili v sodelovanju s Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu MOL in na nacionalni ravni, Kolesarsko zvezo Slovenije ter drugimi partnerji.

Tečaj varne vožnje za kolesarje (za seniorje)

- ◉ Za slušatelje Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani je bilo organizirano izobraževanje “Tečaj varne vožnje za kolesarje”, na katerem so lahko osvežili oziroma nadgradili svoje znanje in se znebili morebitnega strahu pred kolesarjenjem.
- ◉ V sodelovanju z Zdravstveno fakulteto v Ljubljani, smo razvili posebno baterijo testov za seniorje, s katero so bili testirani pred začetkom praktičnega dela izobraževanja.



Vsebina

- ◉ Predavanje: Obnašanje v prometu v vlogi kolesarja
- ◉ Predavanje: Cestno prometni predpisi
- ◉ Predavanje: Zgodovina kolesarstva
- ◉ Testiranje telesne pripravljenosti
- ◉ Predavanje: Zdravstveni vidiki kolesarjenja
- ◉ Predavanje: Prva pomoč na kolesu
- ◉ Praktični del: Ravnotežne igre za starejše in kolesarski spretnostni poligon
- ◉ Praktični del: Vožnja v realnem okolju + izpit



Namesto zaključka

- ◉ V izdelavi je priročnik za izvedbo tečaja varne vožnje za kolesarje
- ◉ Potrebujemo partnerje, ki bi tečaje izvajali
- ◉ Kontakt:
- ◉ Janet Djomba: janet-klara.djomba@mf.uni-lj.si
- ◉ Mojca Verdnik: mojca8verdnik@gmail.com

