

Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si

Tam so zbrani tudi slikovni prikazi vaj za bolnike.



Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE
- 1.9. TELESNA AKTIVNOST
- 1.10. KRVAVITEV

NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, www.szpm.si
Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Avtor: *Sana Pabole Goličnik*
Soavtor: *Sanja Đukić*
Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*
Ilustracije: *Brina Ivanetič*
Oblikovanje / fotografija na naslovnici: *Petra Turk*
Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja
Naklada: 5.000 izvodov
Leto: 2015

Paliativna oskrba



TELESNA AKTIVNOST

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Ali bolnik z neozdravljivo boleznijo potrebuje telesno aktivnost?

Vsekakor, mora pa biti prilagojena posameznikovemu zdravstvenemu stanju.

Kako telesna aktivnost koristi?

Telesna aktivnost pripomore k boljšemu fizičnemu in psihičnemu počutju:

- okrepi telo in da energijo,
- izboljša krvni obtok in krvni tlak,
- zmanjša simptome, kot so zaprtje, utrujenost, težko dihanje,
- pripomore k sprostitvi in boljšemu spanju,
- izboljša splošno počutje,
- zmanjša stres, vznemirjenost, depresijo,
- izboljša koncentracijo in nas ohranja vitalne.

1 Kakšna telesna aktivnost je primerna?



Intenzivnost telesne aktivnosti je odvisna od bolnikove psihofizične kondicije in stanja neozdravljive bolezni v danem trenutku, zato naj se skozi čas spreminja. V obdobju, ko je bolezen v mirovanju, so primerne vse aktivnosti, ki bolniku koristijo in ga ohranjajo v dobri kondiciji. Z napredovanjem neozdravljive bolezni pa je smiselno aktivnosti sproti prilagajati trenutnemu stanju in počutju.

2 Koliko telesne aktivnosti?

Če že dolgo niste bili telesno aktivni, začnite postopoma, da se telo privadi. Začnite počasi in redno. To bo pomagalo, da se zmanjša okorelost in zakrčenost mišic in sklepov. Raje začnite z manj vajami in jih postopno dodajajte, kot da začnete takoj z vsemi vajami in ste ob tem pretirano utrujeni in zato razočarani.

Razumljivo je, da imate ob nekaterih dnevih več energije kot ob drugih. Zato prilagajajte obseg in intenzivnost vadbe vašemu počutju. Poslušajte svoje telo in se ustavite, ko je potrebno. Če začutite bolečino, se prav tako ustavite. Najdite ravnovesje med dolžino in intenzivnostjo vadbe. Če ste po npr. pol ure aktivnosti utrujeni in se utrujenost nadaljuje še dve uri po končani vadbi, je to znak, da prihodnjič skrajšate telovadbo za nekaj minut. Le redna telesna aktivnost ima pozitivne učinke na telo.

3 Kje naj izvajam aktivnosti?

Da ste telesno aktivni, vam ni treba v telovadnico. Izberite vrsto aktivnosti, ki vam prinaša veselje in v kateri uživate, zato da jo boste lažje redno izvajali. To so lahko zgolj hoja po stopnicah, vrtnarjenje, igra z otroki, gospodinjenje. Druge možne vadbe: kolesarjenje, plavanje ali vodna aerobika, tai či, prilagojena joga, vadba na vozičku.

Ne pozabite na hojo. Hoja je najpreprostejša oblika telesne aktivnosti. Če hodite 10 minut na dan (*oz. več, če zmorete*) in to počnete redno, ste za svoje telo storili veliko. Hoja v naravi zmanjšuje stres in napetost.

Če ste vezani na invalidski voziček, to ne pomeni, da ne morete biti aktivni. Obstajajo načini vadbe, prilagojeni uporabnikom vozičkov (*aerobika na stolu*), in aktivnosti, kot npr. plavanje.

Tudi za bolnike, ki preživijo večji del dneva v postelji, je telesna aktivnost pomembna. Izvajajo lahko vaje, prilagojene ležečemu bolniku. Zmerni gibi bodo okrepili vaše mišice in preprečili okorelost rok in nog. Ohranjanje gibljivosti zagotavlja daljšo samostojnost pri aktivnostih, kot so prehranjevanje, oblačenje in skrb za osebno nego.

4 Vadite varno

Poskrbite, da boste ob telesni aktivnosti užili dovolj tekočine, zato da ne boste dehidrirali.

Bodite telesno aktivni, tudi če niste razpoloženi. Če ste vrtoglavi, omotični, če vam je slabo ali začutite novo bolečino, vadbo ustavite. Odpočijte si in ponovno nadaljujte, ko težava preneha. Če težava ne mine, prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravstvenim osebjem, ki vas oskrbuje.

5 Ali lahko telesna aktivnost škoduje?

Pri nekaterih zdravstvenih stanjih, kot so npr. kostne metastaze ali zlomi kosti, je potrebna posebna pazljivost pri telesni aktivnosti. Kadarkoli ste v dvomih, ali je telesna vadba za vas primerna, se posvetujte z zdravnikom, medicinsko sestro ali fizioterapevtom, ki pozna vaše zdravstveno stanje.