



WSPAK – Wciąż Sprawni i Aktywni - Program Aktywności Seniorów Województwa Świętokrzyskiego
PROJEKT ZOSTAŁ DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO w 2022 r.

Efekty działań mających na celu poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej ludzi starszych

Wyniki ankiet ewaluacyjnych

Proces starzenia się człowieka jest nieuchronnym zjawiskiem, które przebiega na wielu wzajemnie oddziałujących na siebie płaszczyznach. Wzrost zainteresowania tym problemem ściśle wiąże się z wydłużeniem wieku życia, a zatem ze stale rosnącą populacją ludzi starszych.

W celu poprawy sprawności fizycznej i intelektualnej osób starszych Akademicka Fundacja Staropolska wraz z grupą specjalistów Staropolskiej Szkoły Wyższej, podjęła się realizacji innowacyjnego projektu **WSPAK – Wciąż Sprawni i Aktywni - Program Aktywności Seniorów Województwa Świętokrzyskiego** dotyczącego modelu wsparcia aktywności fizycznej i intelektualnej ludzi starszych. Model ten jest odpowiedzią na stale postępujący proces starzenia się społeczeństwa polskiego. W trakcie jego realizacji połączono aktywizację fizyczną i intelektualną poprzez treningi EEG-Biofeedback i zajęcia nornic walking.

EEG Biofeedback

EEG Biofeedback jest metodą terapii opartą na wyspecjalizowanej technice komputerowej.

Umożliwia ona trening mózgu w celu poprawienia jego efektywności i uzyskania kontroli nad procesami fizjologicznymi zachodzącymi w naszym organizmie.

EEG Biofeedback jest formą neurorehabilitacji łączącej w sobie elementy psycho i neurofizjoterapii. Przy użyciu zestawu komputerowego jest obrazowana i modulowana czynność bioelektryczna mózgu. Wykorzystuje się tutaj sprzężenie zwrotne między stanem psychiczny ma czynnością neurofizjologiczną mózgu osoby biorącej udział w terapii.

Biofeedback narodził się w amerykańskim ośrodku szkoleniowym NASA w latach 60-tych. Służył on do szkoleń astronautów i pilotów, którzy w warunkach dużego stresu byli zmuszani do wykonywania nałożonych na nich skomplikowanych czynności. Dziś metoda jest popularna również w innych dziedzinach, pomaga sportowcom, biznesmenom, uczniom, studentom, ludziom starszym. Metoda ta jest skuteczna w 80-95% przypadków, w zależności od stopnia złożoności problemu. Stosując EEG-Biofeedback polepszamy czynność bioelektryczną mózgu. Stwarza to duże możliwości w leczeniu zaburzeń neurologicznych, psychosomatycznych, psychiatrycznych. Biofeedback nie jest alternatywną formą terapii w stosunku do farmakoterapii. W niektórych schorzeniach ją zastępuje, w innych uzupełnia. Przewagą biofeedbacku jest to, że jest to metoda całkowicie bezpieczna, bez skutków ubocznych. Motorem skuteczności terapii jest silna wola i motywacja pacjenta. I to ten czynnik podkreślają terapeuci: poczucie odpowiedzialności pacjenta za wynik własnego leczenia. Treningi, dzięki optymalizacji pracy mózgu pozwalają na zachowanie szybkości i wydajności procesów poznawczych, a także usprawniają koncentrację uwagi.

Takie oddziaływania są szczególnie skuteczne w początkowej fazie demencji i innych formach otępienia starczego. Należy zatem traktować je jako psychoprophylaktykę występowania zaburzeń.

W zajęciach wzięła udział grupa 30 seniorów – 5 indywidualnych treningów dla każdego uczestnika.

Nordic walking

Nordic walking jest uważany za jeden z najlepszych sportów dla seniora. Aktywność fizyczna, szczególnie na świeżym powietrzu poprawia krążenie, działanie układu oddechowego, kondycję fizyczną i ogólne zdrowie. Drugą zasadniczą zaletą jest to, że sport ten pozytywnie wpływa na życie towarzyskie seniora. W ramach działania odbyło się 5 dwugodzinnych zajęć 7 w terenie (ćwiczenia rozgrzewające, zabawy integracyjne z kijkami, ćwiczenia techniczne kształtujących prawidłową technikę, ćwiczenia koordynacyjne z kijami w marszu, ćwiczenia siłowe i rozciągające), połączonych ze zwiedzaniem ciekawych miejsc w Województwie Świętokrzyskim.

W zajęciach wzięła udział grupa maksimum 30 seniorów – 5 zajęć terenowych.

Badania i wyniki

W projekcie, który realizowany był od 01 maja 2022 r. do 31 października 2022 r. uczestniczyło łącznie 30 osób w wieku 60+ (27 Kobiet, 3 Mężczyzn) z terenu województwa, którzy wzięli udział w treningach EEG Biofeedback i zajęciach nordic walking. Badaniami w formie ankietowej objęto grupę 30 seniorów, którzy wzięli udział we wszystkich formach wsparcia.

Cele szczegółowe projektu to:

- Cel szczegółowy 1 - Usprawnienie sfery intelektualnej 30 seniorów poprzez uczestnictwo w zajęciach Biofeedback
- Cel szczegółowy 2 - Usprawnienie sfery fizycznej 30 seniorów poprzez uczestnictwo w treningach Nordic walking

Jednym z zadań było przeprowadzenie badań ankietowych przed i po realizacji projektu. Pierwsza ankieta posłużyła do opracowania wstępnego materiału porównawczego ewaluacji całości projektu. Druga zaś posłużyła do opracowania ewaluacji wyników całości projektu i była podstawą do oceny efektów zintegrowanych działań mających na celu poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej ludzi starszych. Badaniami objęto 30 osób (27 kobiet i 3 mężczyzn). Ankietowani deklarują wykształcenie podstawowe (11 osób), zawodowe (9 os.) średnie (9 osób) i wyższe (1 osoba). Najczęściej są to osoby żyjące w rodzinie dwupokoleniowej (12 osób) lub samotnie (8 osób).

Przed udziałem w projekcie badani najczęściej oceniali swoją sprawność fizyczną jako dostateczną (11 osób), 9 osób jako dobrą, 5 osoby niedostateczną.

Zdrowy styl życia deklaruje 6 badanych, 14 osób czasami stara się prowadzić zdrowy styl życia, 10 osób nie zwraca na to uwagi.

Sposoby spędzania wolnego czasu wskazane przez ankietowanych są bardzo różnorodne. Ankietowani deklarują sposoby spędzania czasu wolnego:

- | | |
|----------------------------------|------|
| a) czytanie książek | – 22 |
| b) oglądanie telewizji | – 21 |
| c) aktywność domowa | – 17 |
| d) zabawa z wnukami | – 12 |
| e) uprawianie sportu, gimnastyki | – 11 |
| f) inne (jak?) | |
| • szydełkowanie | – 1 |
| • krzyżówki | – 2 |
| • jazda konna | – 1 |
| • język angielski | – 2 |

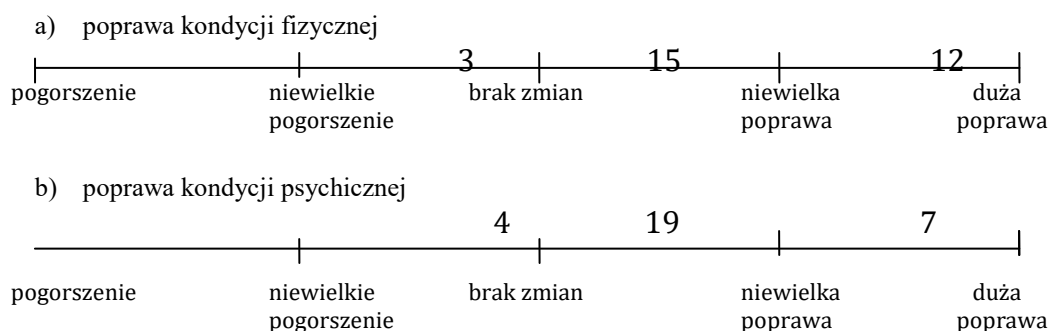
Ulubione aktywności ruchowe przedstawia tabela

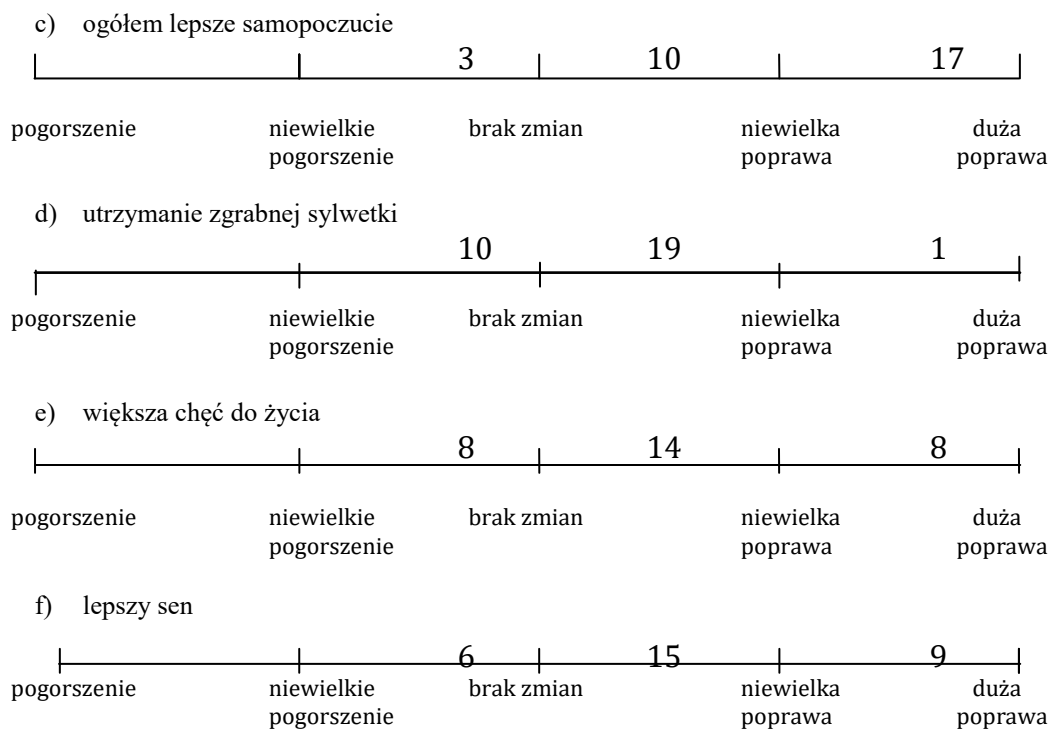
Najchętniej (zaznacz)	Jak często?	Odp.
a) Spacer	a) codziennie b) 2 do 3 razy w tygodniu c) raz w tygodniu d) raz w miesiącu e) wcale	5 12 12 1 0
b) Praca w ogrodzie	a) codziennie b) 2 do 3 razy w tygodniu c) raz w tygodniu d) raz w miesiącu e) wcale	9 7 1 13
c) Jazda na rowerze	a) codziennie b) 2 do 3 razy w tygodniu c) raz w tygodniu d) raz w miesiącu e) wcale	2 4 7 17
f) Pływanie	a) codziennie b) 2 do 3 razy w tygodniu c) raz w tygodniu d) raz w miesiącu e) wcale	1 2 8 19
g) Taniec	a) codziennie b) 2 do 3 razy w tygodniu c) raz w tygodniu d) raz w miesiącu e) wcale	4 26
h) Nordic walking	a) codziennie b) 2 do 3 razy w tygodniu c) raz w tygodniu d) raz w miesiącu e) wcale	1 6 6 9 8
i) Gimnastyka	a) codziennie b) 2 do 3 razy w tygodniu c) raz w tygodniu d) raz w miesiącu e) wcale	1 6 5 18
j) Inne (jakie?) jazda konna	a) codziennie b) 2 do 3 razy w tygodniu c) raz w tygodniu d) raz w miesiącu e) wcale	1

Na pytanie dot. oczekiwań projektu - czy uczestnictwo w projekcie wpłynie na zmianę charakteru spędzania przez Pana/ią czasu wolnego – ankietowani odpowiedzieli:

- a) Tak - 17
- b) Nie - 2
- c) Częściowo - 11

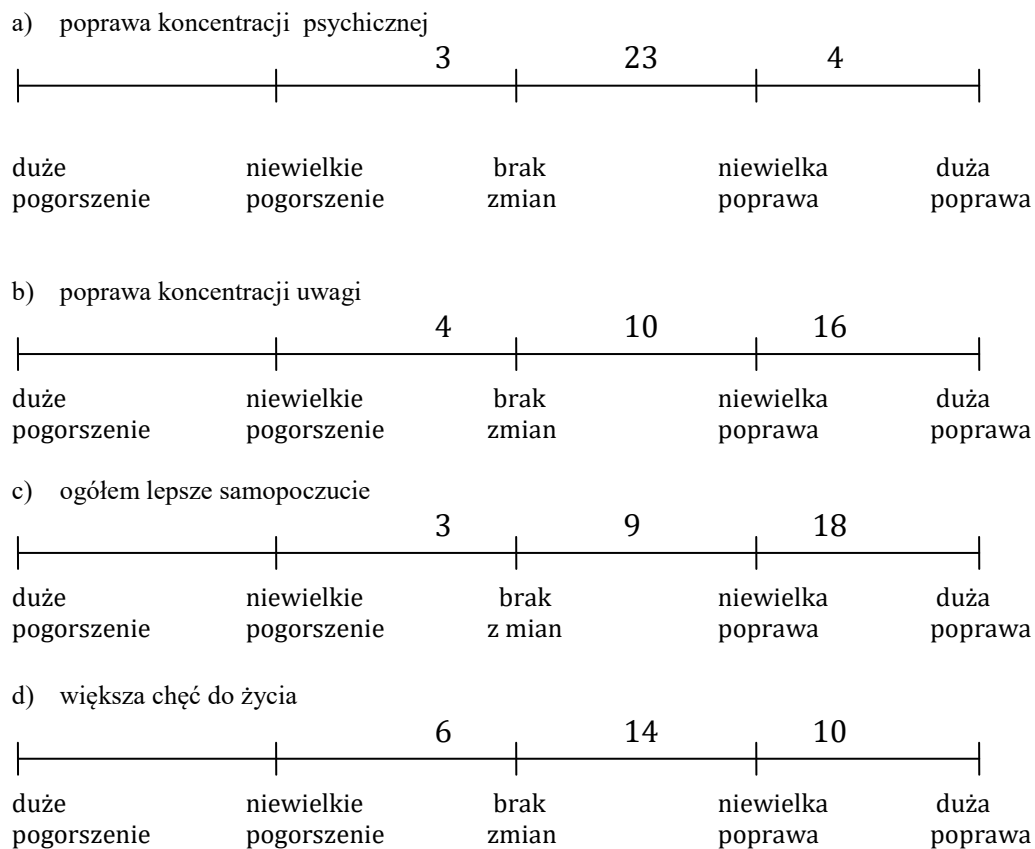
Z badań wynika, iż uczestnictwo w projekcie wpłynęło na zmianę charakteru spędzania wolnego czasu. Wyniki badań z ankiety ewaluacyjnej wskazują, że uczestnicy projektu zauważają zmiany w swojej aktywności ruchowej i intelektualnej. Szczegółowe dane przedstawiają wykresy:



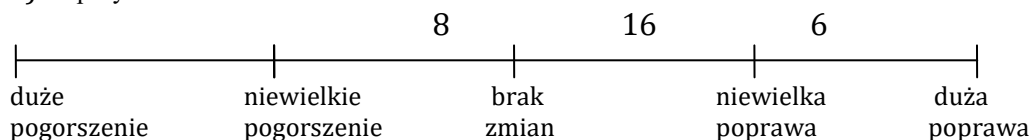


Na pytanie, czy nastąpiły u Pani/a zmiany w aktywności intelektualnej – tak odpowiedziało 19 osób, nie – 1 os., trudno powiedzieć – 10 osób. Szczegółowe odpowiedzi przedstawiają wykresy:

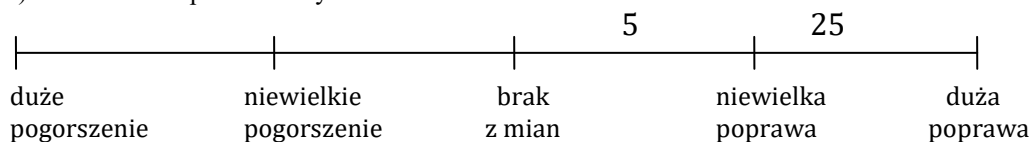
1. Jakie zmiany obserwuje Pan/i w swojej aktywności intelektualnej po udziale w projekcie?



e) lepszy sen



f) możliwość spotkań nowych ludzi



Biorący udział w projekcie ocenili także przydatność działań uwzględnionych w projekcie. Szczegółowe wyniki oceny przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Przydatność działań zawartych w projekcie w opinii jego uczestników

Rodzaj działania	Ocena w opinii uczestników				
	bardzo źle	źle	nie mam zdania	Dobrze	bardzo dobrze
Biofeedback	0	0	2	13	15
Nordicwalking	0	0	3	13	14

Podsumowanie

Większość uczestników (24 os.) deklaruje chęć udziału w podobnych formach aktywności. Może to mieć swoje uzasadnienie w ogólnie wzrastającej świadomości społecznej co do stanu zdrowia, w tym też stylu życia jako czynników istotnych w utrzymaniu dobrej kondycji organizmu i mających wpływ na funkcjonowanie człowieka. Stanowią one ważny aspekt determinujący o samopoczuciu i chęci aktywności społecznej. Aktywizacja środowiskowa sprawia, że choćby w obliczu wielu jednopokoleniowych rodzin, osobom w wieku 60+ należy umożliwić dostęp do integracji społecznej poprzez aktywne spędzanie czasu wolnego z innymi osobami. Ruch, ćwiczenia fizyczne i umysłowe mają ważne znaczenie nie tylko dla kondycji potocznie rozumianej jako dobrej sprawności psychofizycznej, ale także, a może przede wszystkim dla wiary w siebie, wyższej samooceny i poczucia własnej wartości w obliczu upływającego czasu. Jest to ważny element stanu psychicznego, będącego wytyczną dla zajmowanego miejsca osoby starszej w społeczeństwie. Wsparcie środowiska lokalnego w podejmowaniu działań prozdrowotnych daje poczucie bycia potrzebnym oraz szansę na przełamywanie stereotypów o starości i wieku podeszłym jako okresie chorób, odrzucenia, czy wyalienowania. Jak pokazują wyniki naszych rozważań, efekty zintegrowanych działań mających na celu poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej ludzi starszych wnoszą w ich życie zadowolenie i radość płynące z możliwości podejmowania aktywności psychofizycznej. Efektem nadrzędnym tychże działań są również nowe kontakty społeczne, nawiązywanie się serdecznych przyjaźni, oraz wzrastająca chęć do podejmowania aktywności społecznych i zaspokajania własnych potrzeb intelektualnych z wiarą w ich sens. Pozwala to bezwzględnie stwierdzić, iż koniecznym jest podejmowanie takich form wsparcia, które zapewniają osobom starszym stałą integrację ze środowiskiem oraz podnoszą jakość ich życia.