

Kustībā ir dzīvība

Kustēties ir cilvēka dabā. Cilvēka ķermenis spēj funkcionēt visefektīvāk tad, kad ir kustībā. Jau no cilvēces pirmsākumiem fiziskas aktivitātes ir bijušas vitāli nepieciešamas, lai cilvēks izdzīvotu, – ēdiena sagādāšanai, medībām, bēgšanai no plēsīgiem dzīvniekiem. Arī cilvēka ķermeņa uzbūve liecina par to, ka tam ir jābūt kustībā. Paskatoties uz ķermeņa uzbūvi, var secināt, ka patiesībā tas nepārstāj kustēties nekad – sirdsdarbība, elpošana, acu kustības un mirkšķināšana, zarnu darbība nerimst un nav atkarīga no mūsu apzinātās gribas.

Jo vairāk cilvēks kustas, jo efektīvāk strādā viņa ķermenis.

Lai labāk izprastu kustību nozīmi, svarīgi apzināties un saprast, ka termini “fiziskas aktivitātes” un “fiziski treniņi” nav viens un tas pats. Ar ko tie atšķiras?

Fiziskas aktivitātes ir skeleta muskuļu nodrošinātas aktīvas ķermeņa kustības, kas jūkami palielina enerģijas patēriņu, salīdzinot ar miera stāvokli. Fiziska aktivitāte nepieciešama visiem cilvēkiem neatkarīgi no vecuma un veselības stāvokļa.

Pasaules veselības organizācijas (PVO) vadlīnijās šobrīd nav nevienas saslimšanas vai veselības problēmas, kas pilnībā izslēgtu jebkādas fiziskas aktivitātes. Aizvien vairāk pētījumu pierāda, ka mērena, dabiska un katra

spējām atbilstoša fiziska aktivitāte var dot uzlabojumu atveseļošanās procesā. Ir pierādīts, ka, palielinot kustību daudzumu kaut tikai ikdienišķās darbībās, piemēram, iešana uz darbu, skolu, mājas un dārza darbu veikšana u. c., cilvēkam uzlabojas darba spējas, noskaņojums, pašapziņa un rodas vairāk enerģijas. Savukārt **fiziski treniņi** ir plānotas, strukturētas, mērķtiecīgas un apzinātas aktivitātes, lai uzlabotu fiziskās darba spējas. Tātad vingrojam, nūjojam, staigājam, peldam un attīstām savas fiziskās spējas – lokanību, koordināciju, izturību, spēku un ātrumu.

Vairums cilvēku kļūst fiziski aktīvāki tikai tad, kad tas ir nepieciešams jau esošu veselības problēmu profilaksei.

turpinājums 2 lpp. »

PERSONU AR INVALIDITĀTI IESAISTE SPORTISKĀS/FIZISKĀS AKTIVITĀTĒS



**66%
SPORTO**

Iesaiste sportiskās/fiziskās aktivitātēs un dalījumā pa invaliditātes grupām

- 71% – I invaliditātes grupa
- 61% – II invaliditātes grupa
- 67% – III invaliditātes grupa
- 69% – bērni ar invaliditāti

Dati no Labklājības ministrijas veiktās aptaujas 2019. gadā

* sākums 1. lpp.

Kas notiek ar ķermeni, kad tas atrodas sēdus vairāk nekā astoņas stundas?

Palēninās visi fizioloģiskie procesi un mikrocirkulācija ķermenī, tā rezultātā:

- muskuļi kļūst vājāki;
 - samazinās kaulu blīvums;
 - palielinās asinsspiediens;
 - traucēta venozā atcece;
 - pasliktinās asinsapgāde iekšējiem orgāniem;
 - samazinās plaušu tilpums;
 - pasliktinās CO₂/O₂ apmaiņa;
 - traucēta gremošanas sistēmas darbība;
 - palēninās metabolisms (apsēžoties par 90% samazinās kaloriju patēriņš).
- Visu šo procesu rezultātā fizisko

aktivitāšu trūkums par **15–20%** palielina risku saslimt ar sirds asinsvadu slimībām, 2. tipa cukura diabētu, resnās zarnas vēzi, krūts vēzi, kā arī veicina gūžas kaulu lūzumus gados vecākiem cilvēkiem, kā arī **paātrinās novecošanas procesi un pasliktinās mentālā veselība un miega kvalitāte.**

Lai “nodzēstu” astoņu stundu mazkustības radītās sekas, nepieciešama viena stunda fizisku aktivitāšu, bet, lai uzlabotu veselību, vajadzētu kustēties vairāk nekā stundu.

Papildu tam, lai saglabātu un uzlabotu veselību, PVO rekomendē minimālo fizisko aktivitāšu līmeni, kas ir vismaz **30 minūšu mērenas intensitātes fiziskas sporta**

aktivitātes vismaz piecas reizes nedēļā un muskuļu spēka treniņi vismaz divas reizes nedēļā, kā arī palielināt fizisko aktivitāšu līmeni ikdienā.

Regulāri fiziski treniņi ir vienīgais, kas spēj palēnināt organisma novecošanās procesus, kā arī ļauj cilvēkam justies labāk gan fiziski, gan emocionāli.

Atceramies, ka jebkāda fiziska aktivitāte ir labāka par absolūtu fizisko bezdarbību, galvenais ir kustēties! **NEVIENA TABLETE NEAIZSTĀJ TO, KO MĒS IEGŪSTAM AR FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM.**▲

Ināra Pomere, sertificēta fitnesa un nūjošanas trenere

Recepte fiziskām aktivitātēm

Fiziskām aktivitātēm ir jābūt jebkura cilvēka ikdienas sastāvdaļai. Veselība agri vai vēlu cietīs, ja cilvēks nebūs par sevi parūpējies. Cilvēkiem ar invaliditāti ir paredzētas pielāgotās fiziskās aktivitātes, kuru terapeitisko mērķi jau var uzskatīt pat par recepti. Individuālo fizisko aktivitāšu režīms iekļauj četras sastāvdaļas:

- intensitāte – kad jāseko pulsa, pašsajūtas, noguruma pakāpei;
- atkārtojumu skaits – lai no fiziskām aktivitātēm būtu pozitīvs efekts;
- biežums – cik reizes nedēļā jāveic fiziskās aktivitātes;
- specifika – kāds fizisko aktivitāšu veids nepieciešams.

Fizioterapeitam jāsaprot, kāda ir cilvēka motivācija uzsākt fiziskās aktivitātes: vai gatavs tūlīt sākt darboties, vai atnācis tikai parunāties, vai plāno kaut kad sākt, vai kāds ieteicis vai pat atvedis. Sarunas laikā ar klientu izvērtēju, vai cilvēks ir gatavs pārvarēt riskus un šķēršļus, jo sadarbība ilgstošā laikā ir ļoti svarīga. Lai savstarpējā sadarbība nepārtrūktu, šodien lieti noder digitālās tehnoloģijas.

Pasaules Veselības organizācija ir izstrādājusi vadlīnijas, kas balstītas zinātniskos pierādījumos, cik un kādas fiziskās aktivitātes būtu nepieciešamas dažādām cilvēku

grupām. Tās tiek sabalansētas ar konkrētā cilvēka vēlmēm, vajadzībām un spējām. Šobrīd rehabilitācijā pēc starptautiskās funkcionēšanas klasifikācijas tiek izmantots biopsihosociālais modelis, kad izvērtējam cilvēka dzīves kvalitāti, kas ierobežo viņa komforta zonu – vai viņam grūti strādāt profesionālajā jomā, vai ir kādi ierobežojumi sociālajā dzīvē.

Fiziskās aktivitātes ir piemērotas jebkuram cilvēkam ar invaliditāti, arī ar ļoti ierobežotām kustību spējām. Šādā gadījumā tās būs asistējošas kustības, ko veic ar tuvinieku vai aprūpētāju palīdzību. Ir pierādīts, ka minimālais fizisko aktivitāšu ilgums, kas jau dod organismā pozitīvas izmaiņas, ir desmit minūtes vienā reizē. Bet jāatceras, ka tām jābūt tādā intensitātē, lai paātrinātos pulss. Fizisko aktivitāšu rezultāti, kas saglabāsies ilgtermiņā, būs jūtami tikai pēc apmēram četriem mēnešiem, kad cilvēkam izveidojas pieradums regulāri veikt vingrinājumus. Līdz tam cilvēks var izjust diskomfortu, muskuļu sāpes, apnikumu, motivācijas trūkumu...

Fizioterapeits ir pirmais cilvēks, ar kuru jārunā, lai uzsāktu veselību veicinošas fiziskās aktivitātes, jo viņam ir zinātniskos pierādījumos balstītas zināšanas. Viņš būs tas speciālists, kas izveidos individuālu

vai grupas nodarbību plānu. Daudziem patīk darboties grupā, jo svarīga ir sociālā vide, būt savējo vidū. Kopā ar kolēģiem strādāju ar dāmām, kurām ir krūts vēzis. Mēs, sabiedrības veselības speciālisti, zinām, kuras fiziskās intensitātes metodes viņu gadījumā ir visefektīvākās. Viņu treniņš ir 40 minūtes trīs reizes nedēļā. Un izstrādājas serotonīns, laimes hormons! Kā pašas dāmas saka, uzvelk sporta čības un tērpu un jau jūt, ka rodas spēks cīnīties. Sociālā motivācija jebkurā cilvēku grupā ir ļoti būtiska – atgriezeniskā saite no tādu pašu pieredzi guvušiem cilvēkiem.

Es varu stāstīt to, ko zinu, ko esmu mācījusies, izlasījusi, bet nevaru būt tā cilvēka vietā, kuram ir veselības problēmas. Fizioterapeits ne tikai izveidos fizisko aktivitāšu plānu konkrētam cilvēkam, bet arī spēs ieteikt citus speciālistus un dažādas veselību veicinošas nodarbības – nūjošanu, orientēšanos, peldi baseinā u. c. Bieži pierādījies, ka pēc sarunas ar fizioterapeitu, klients saprot, ka fiziskās aktivitātes nav apgrūtinātas, ka ir iespējas būt kaut mazliet fiziski aktīvam arī, skatoties televīzijas pārraidi.▲

Aija Kļaviņa, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas vadošā pētniece, profesore, Eiropas Pielāgoto fizisko aktivitāšu federācijas prezidente

Parasporta attīstība

Paralimpiskā vienība

Latvijas paralimpiskajā vienībā ir izcilākie sportisti – Aigars Apinis, Diāna Dadzīte, Dmitrijs Silovs, Edgars Bergs, Jurijs Semjonovs, Rihards Snikus. Viņiem ir darba līgums kā profesionāliem sportistiem, un viņi saņem atalgojumu, kā arī par sportistiem tiek nomaksātas darba devēja sociālās iemaksas.

Mums ir sava atsevišķa valsts budžeta apakšprogramma, kas paredzēta parasporta un pielāgota sporta attīstībai. Nauda nav liela, un no tās jāsedz pilnīgi viss, kas noteikts Sporta likumā, – paralimpiskās dienas, tautas sports, jebkāds sports cilvēkiem ar invaliditāti, algas sportistiem un treneriem, biroja uzturēšana un starptautiskās sacensības. Bet, ja nav sponsoru, tad nevaram atļauties visus pasākumus nodrošināt.

Lai parasportisti saņemtu algu un varētu bez papildu rūpēm trenēties, ir nolikums, kurā noteikts, cik augstiem rezultātiem jābūt. Pašlaik mums ir arī trīs perspektīvi jaunieši, kuri saņem sponsorētu atbalstu.

Jauniešu piesaiste

Jauniešus lielākoties piesaistām, organizējot paralimpiskās sporta dienas. Agrāk tādas bija vienu reizi gadā Rīgā apmēram 600 dalībniekiem ar viņu asistentiem. Kad sporta kompleksu “Keizarmežs”

aiztaisīja uz remontu, sākām doties uz rajoniem. Šogad bijām Tukumā, Kuldīgā un Ventpilī. Izrādījās, ka Kurzemē sporta centri vismaz daļēji ir izmantojami. Aizbraucot paskatīties, kā Jāņa Daliņa stadions Valmierā pielāgots sportistiem ar invaliditāti, pārliecinājāmies, ka liela daļa telpu uztaisītas tikai ķeksīša pēc. Domājam, kā Latgalē noorganizēt sporta dienas.

Katrā pašvaldībā ir paredzēta nauda veselības veicināšanas pasākumiem, un gandrīz katrā pilsētā tiek rīkotas sporta dienas cilvēkiem ar invaliditāti. Aizbraucu vienas paskatīties, vēlēdamās kādu talantu atklāt. Reģistrēšanās sākās pl. 10, pasākums – pl. 11. un jau pl. 13.30 – apbalvošana. Tas tikai liecināja, ka nauda lielā mērā iztērēta pa tukšo, jo degviela dārga, cilvēki laukos nedzīvo vienkopus, tātad visi tiek vesti, bet galā tikai divas stundas pamētā bumbu, saņem piemiņas medaļu un brauc mājās. Tāda nav sporta diena!

Risinājumi

Vēlētos, lai sporta dienu rīkošanai piesaistītu Paralimpisko komiteju, jo mums ir federācijas, tajās ir treneri un sporta organizatori, kam ir zināšanas un prasmes šādu pasākumu rīkošanā. Kad paši organizējam paralimpiskās vai sporta dienas, piedāvājam dalību vismaz 12 dažādos sporta veidos un vienmēr visos sporta veidos klāt ir vai nu federācijas pārstāvis, vai treneris.

Mums ir arī interese atrast kādu jaunu sportistu.

Paralimpiskā komiteja kopā ar ratiņtenisistiem Natāliju Novikovu un Ervīnu Kāpu nodibināja Bērnu un jauniešu parasporta apvienību. Tā ir sava veida mūsu inkubatoriņš. Rīgā un Ogrē notiek nodarbības, fiziskās aktivitātes, kurās var piedalīties jebkurš bērns vai jauniešs ar nosacījumu, ka viņam ir fiziskā invaliditāte, kas atbilst parasportam. Bērnu un jauniešu parasporta apvienība no septembra piedāvā arī fiziskus vingrinājumus izpildīt attālināti, pieslēdzoties *online* nodarbībām pirmdienu pēcpusdienās. Ne visi kļūs sportisti, bet fiziski aktīviem jābūt.

Joprojām ceram, ka tiksīm pie sava Paralimpiskā sporta centra (multifunkcionālā halle, šautuve, viesnīca, kurā visi numuri būtu pieejami cilvēkam riteņkrēslā, kērlinga halle, divi vieglatlētikas stadioni, āra tenisa korti un basketbola laukumi, sēdvolejbola smilšu laukumi), kurā prioritāte infrastruktūras izmantošanā būtu cilvēkiem ar invaliditāti, kā arī to varētu izmantot visi sportotgribētāji. Projekts šobrīd ir apstājies. Bet tas ir viens no mūsu lielajiem plāniem, jo šāds centrs būtu iespēja trenēties, ņemot vērā katra sporta veida specifiku.▲

Daiga Dadzīte, Latvijas Paralimpiskās komitejas prezidente

Ieteikumi cilvēkiem ar invaliditāti

Praksē ir pierādījies, ka cilvēkiem, kas pārcietuši insultu, mugurkaula vai smadzeņu traumas, kā arī cilvēkiem ar multiplo sklerozi, Parkinsona slimību, muskuļu distrofiju, cerebrālo trieku, amputētām ekstremitātēm, mentālās veselības problēmām fiziskās aktivitātes uzlabo kopējo veselības stāvokli. Fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē asinsvadu un mentālo veselību, stiprina muskuļus un kaulus, kā arī uzlabo spēju veikt savus ikdienas pienākumus.

Cilvēkiem ar invaliditāti ir svarīgi konsultēties ar savu ārstu par fiziskajām aktivitātēm. Ir jāsaprot, kā

invaliditāte ietekmē spēju veikt fiziskās aktivitātes. Reizēm tā neietekmē cilvēka spējas veikt regulāras vidējas un augstas intensitātes fiziskās aktivitātes, šādos gadījumos cilvēki var vadīties pēc fizisko aktivitāšu rekomendācijām, kas domātas iedzīvotājiem attiecīgajā vecuma posmā. Fizisko aktivitāšu apjoms un intensitāte jāpiemēro savu spēju robežai, ko veiksmīgi var izdarīt sadarbībā ar aprūpes speciālistu, piemēram, fizioterapeitu.▲

No Slimību profilakses un kontroles centra materiāla “Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem”

Sportosim Rīgā

Tautas sporta pasākumos gaidīts ikviens aktīva dzīvesveida piekritējs. Tajos ir iespēja saņemt sporta speciālistu un ekspertu konsultācijas. Tie, kas vēlas nodarboties ar ikdienas fiziskajām aktivitātēm, bez maksas var izmantot Rīgas izglītības iestāžu sporta laukumus, tajos esošās vingrošanas konstrukcijas, kā arī vairāk nekā 30 minifutbola laukumus. Informācija par to mājaslapas www.iksd.riga.lv sadaļā “Katalogs”. Informāciju par bezmaksas sportiskām aktivitātēm var atrast arī mājaslapā www.veseligrizdinieks.lv. Ikmēneša sporta pasākumu informācija pieejama mājaslapas www.sports.riga.lv sadaļā “Notikumu kalendārs”.▲

Kustīgs un lustīgs

SUSTENTO dalīborganizāciju biedri stāsta par savām ikdienas fiziskajām aktivitātēm.

Guna, Latvijas Speciālā olimpiāde:

Katru rītu iesāku ar desmit minūšu rīta rosmi, tāpat arī katru dienu nūjoju, noejot 6000 soļu. Divas līdz trīs reizes nedēļā braucu ar velosipēdu, savukārt ziemā – slēpoju.

Ineta, Latvijas Multiplās sklerozes asociācija:

Manas ikdienas aktivitātes ir staigāt, staigāt un vēlreiz staigāt. Muskuļi atrofējas ļoti ātri, bet atjaunot tos ir ļoti ilgs process, tāpēc jākustas pat tad, ja šķiet, ka nevaru. Kustībā ir dzīvība!

Viktors, Rīgas Vājredzīgo un neredzīgo biedrība “Redzi mani”:

Esmu neredzīgs, un man ir suns pavadonis Neira. Mūsu ikdiena aizrit nemītīgā kustībā – kopā izpētām apkārtni un strādājam īpaši iekārtotā siltumnīcā. Abi dodamies gan uz baseinu, gan uz trenāžieru zāli, kur Neira mani gaida speciāli ierādītā vietā. Pēdējā laikā labprāt ar draugiem uzspēlēju ķegļus. Lai piedalītos aktivitātēs, katrā jaunā vietā jāiepazīst – jāatceras, kur un kas atrodas. Esmu motivēts darboties un piedalīties.

Valda, Inčukalna Invalīdu

biedrība: Mans rīts sākas ar kaķu, putnu un ežu pabarošanu. Kamēr

visus paēdinu, nostaigāju kādu kilometru. Tad rikšiem dodos uz vilcienu. Biedrībā sanāk smagumu – humānās palīdzības – cilāšana ap desmit kastēm vairākas reizes nedēļā. Ja ir laiks, nūjoju un rosos pa dārzu, vasarā peldos baseinā. Vakaros apmēram divu kilometru aplis ar visu no manis atkarīgo dzīvnieku pabarošanu.

Valērijs, biedrība “Motus Vita”:

Katru rītu apmēram pusstundu veicu iesildīšanās un stiepšanās vingrojumus. Dienas laikā obligāti ir vairākas pastaigas, kas kopā veido nostaigātus apmēram septiņus kilometrus. Un vakarā es atkal pavingroju.

Ingrīda, Latvijas Nieru slimnieku asociācija:

Rīts parasti sākas ar vingrošanu un elpošanas vingrinājumiem. Dienā eju pastaigāt svaigā gaisā – mežā vai gar jūru. Vasarā peldos. Un vēl cenšos vairākas reizes nedēļā nūjot.

Persijs, Liepājas Diakonijas

centrs: Trīs reizes nedēļā vingroju ar 5 kg hantelēm, lai tonizētu muskuļus. Jāsauglabā locītavu lokanība! Veicu arī atspiešanās vingrinājumus pret krēslu.

Edgars, Liepājas Diakonijas

centrs: Liepājas Olimpiskajā centrā divas reizes nedēļā spēlēju galda tenisu. Nesen sacensībās dabūju 1. vietu savā paralimpiskajā grupā.

Irēna, biedrība “Aicinājums Tev”:

Daudz staigāju, jo visur cenšos nokļūt ejot. Ja ārā ir labs laiks, tad dodos nūjot apmēram stundu. Vasarā peldējos gandrīz katru dienu, tāpat arī citas aktivitātes – pikniki, nometne, brauciens ar plostu.

Ivars, Latvijas Nedzirdīgo

savienība: Īpaši neaizraujos ar fiziskām aktivitātēm. Bet tā kā man ir sēdošs darbs, tad cenšos izkustēties pēc iespējas vairāk. Uz darbu braucu ar velosipēdu. Brīvdienās parasti dodos dabā, pa dabas takām staigāju visos gadalaikos.

Jausma, Liepājas Diakonijas

centrs: Man ir 90 gadu, dzīvoju 4. stāvā. No rītiem vingroju. Lielākoties manas fiziskās aktivitātes ir staigāšana. Katru dienu dodos pastaigā pa parku un gar jūru. Ceļā gadās soliņi, un tad sev saku: “Nē, tu nesēdēsi, bet iesi vēl uz priekšu.” Disciplīnai jābūt!

Gunārs, Liepājas Diakonijas

centrs: Esmu pensionārs, un mans rīts sākas ap pulksten 5.30. Mans ikdienas rituāls ir noiet kājām 4,5 km no Zaļās birzes, mikrorajona Liepājā, līdz pirmajai tramvaja pieturai, lai dotos uz centru. Ejot vēroju dabu un dzīvniekus. Labā laikā pastaigājos arī gar jūras krastu un satieku savas melnās draudzenes – vārnas.▲

Būsim fiziski aktīvi!



Gunta Anča un Aija Kļaviņa

Latvijas Cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācijas SUSTENTO podkāstā “SUSTENTO PAR un AP invaliditāti” Gunta Anča sarunājas ar Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas vadošo pētnieci, profesori, Eiropas Pielāgoto fizisko aktivitāšu federācijas prezidenti Aiju Kļaviņu. Cik fiziski aktīvi esam? Kā sevi motivēt kustēties un sportot? Kāpēc tas ir svarīgi? Klausieties podkāstu “SUSTENTO PAR un AP invaliditāti” *Spotify*, SUSTENTO mājaslapā www.sustento.lv un *Facebook*.

Projekts tiek finansēts A/S “Latvijas valsts meži” Sociālās palīdzības programmas ietvaros, ko administrē Fonds Ziedot.lv.▲