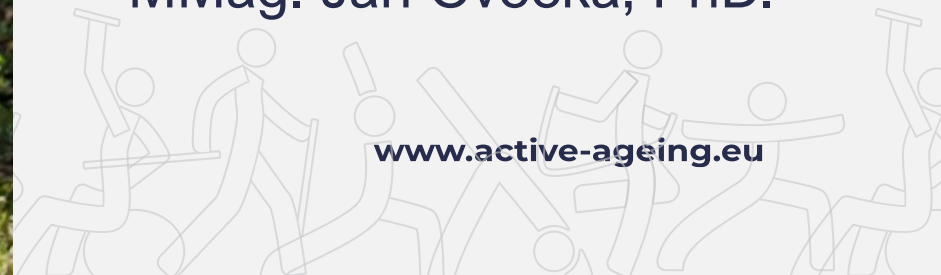
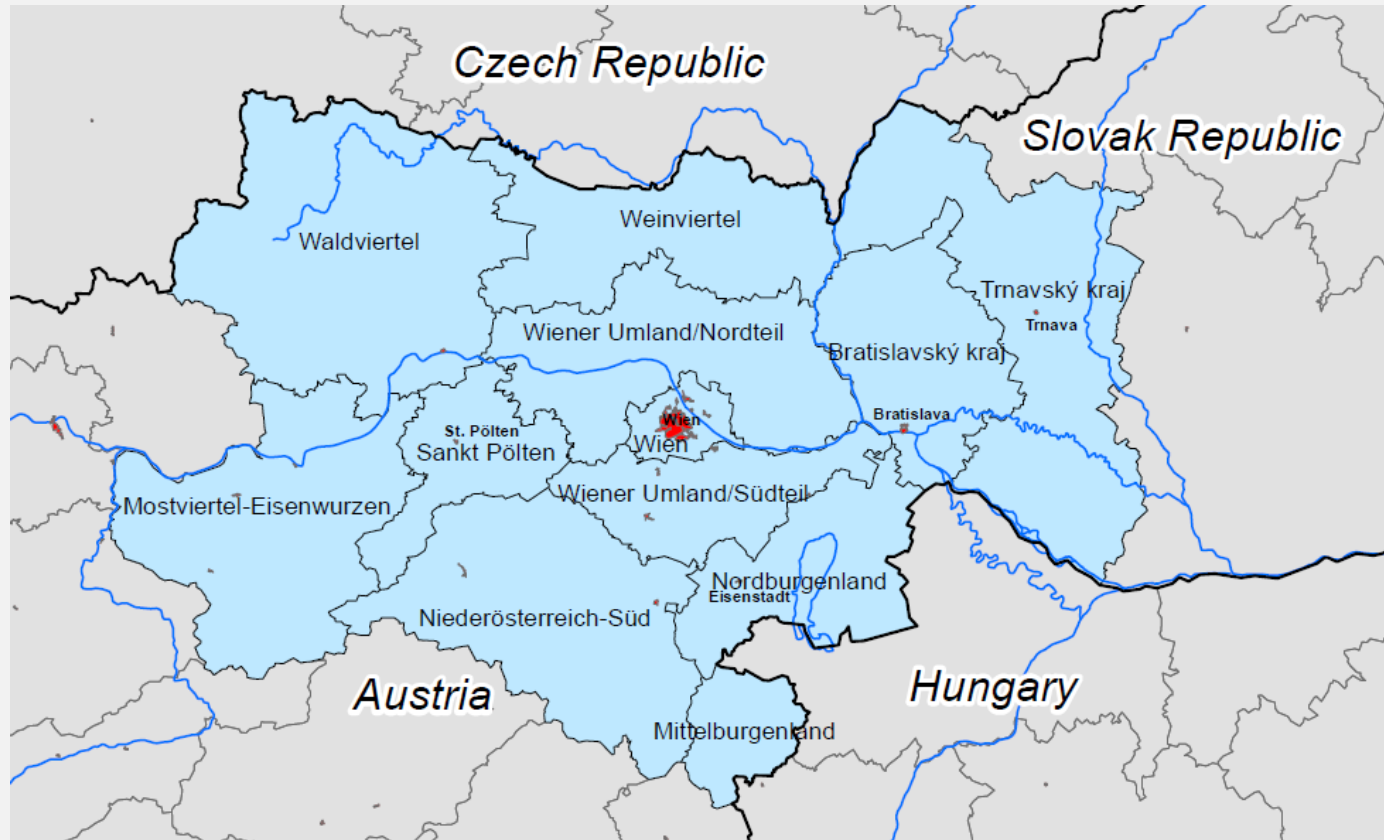


Bedeutung der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit für die Gesundheit und Lebensqualität in der Grenzregion.

MMag. Ján Cvečka, PhD.

www.active-ageing.eu





Programové územie
predstavuje viac ako **4,7**
mil. obyvateľ'ov.

*Programmgebiet mit
mehr als **4,7 Mil.**
Einwohner.*



Viac ako 20% (takmer 1 mil.) z uvedeného počtu tvoria ľudia nad 60 rokov.

Z pohľadu zdravia, soc. izolovanosti a zachovania kvality života ide o najohrozenejšiu skupinu ľudí.

Mehr als 20% (ca 1 Mil.) sind Personen älter als 60 Jahre.

In Bezug auf die Gesundheit, soc. Isolation und Erhaltung der Lebensqualität – sind Senioren die am meisten gefährdete Gruppe von Menschen.



CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA



Centre of Active Ageing

Komenius Universität
Leadpartner

Physiko- und Rheumatherapie St.
Pölten
Institut für Physikalische Medizin -
Projektpartner

Budget: 3 194 000,78 €

EFRE: 2 714 900,66 €

Dauer: 03/2019 - 08/2022

www.active-ageing.eu



CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA



1.7.2020
Feierlicher Spatenstich

www.active-ageing.eu



CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA



19.10.2021



www.active-ageing.eu





Vytvorili sme unikátne preventívno – terapeutické centrum s cezhraničnou pôsobnosťou, ktoré kombinuje prevenciu, terapiu a vzdelávacie aktivity určené výlučne seniorom.

Wir haben eine einzigartige grenzüberschreitende Gesundheitseinrichtung geschaffen, die Prävention, Therapie und zusätzliche Bildung spezifisch für Senioren kombiniert.



Zariadenie, v ktorom sú všetky aktivity prispôsobené potrebám seniorov z ohľadom na ich zdravotný stav a kondíciu.

Einrichtung, in der alle Aktivitäten auf die Bedürfnisse von Senioren im Hinblick auf ihre Gesundheit und Kondition abgestimmt sind.



Centrum aktívneho starnutia je miestom, kde pod jednou strechou majú Seniori možnosť zlepšovať svoju kondíciu a liečiť sa.

Vďaka presnej diagnostike a lekánskym vyšetreniam môžeme každému klientovi poskytnúť individuálny prístup.

Das Zentrum für aktives Altern ist ein Ort, an dem Senioren die Möglichkeit haben, unter einem Dach ihre Kondition zu verbessern oder Therapie zu bekommen.

Dank genauer Diagnostik und medizinischer Untersuchungen können wir jedem Kunden ein individuelles Programm anbieten.



Naším hlavným produktom je 10 - týždňový
Program prevencie a podpory zdravia
zameraný na zlepšenie fyzickej zdatnosti...

*Unser Hauptprodukt ist ein 10-wöchiges
Präventions- und
Gesundheitsförderungsprogramm, das auf
die Verbesserung der Kondition orientiert ist...*



...ktorý je v prípade osôb so zdravotnými obmedzeniami doplnený o rehabilitačné procedúry...



...und bei Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen durch Rehatherapie ergänzt wird...



CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA



Vitajte v Centre aktívneho starnutia!
Wir heißen Sie herzlich willkommen im Zentrum für aktives Alter!

www.active-ageing.eu



Dôležitou časťou programu sú vzdelávacie aktivity zamerané na integráciu pohybovej aktivity do každodenného života.

Ein wichtiger Teil des Programms sind Bildungsaktivitäten und Vorlesungen, die darauf abzielen, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren.





CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA



MANAŽMENT POHYBOVEJ AKTIVITY SENIOROV V DOMÁCICH PODMIENKACH



KOMPETENČNÉ CENTRUM
PRE POHYBOVÚ AKTIVITU, PREVENCIU
A PODPORU ZDRAVIA SENIOROV



omácom prostredí
e vykonávať
aktivitu.
záleží.

www.active-ageing.eu

REALIZÁCIA POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PROSTREDÍ DOMOVA BEZ ŠPECIFICKÝCH POMÔCOK A VYBAVENIA

Základným stavebným kameňom realizácie pohybových aktivít v domácom prostredí je znalosť odporúčaní, ktoré hovoria, aké aktivity sú pre nás potrebné a ako často je ich vykonávať.

Naše odporúčania pre dosiahnutie pozitívnych pohybových aktivít, ktoré sme vytvorili na základe odporúčaní od WHO, ACSM a ďalších inštitúcií.

- 1
- 2
- 3

vyhýbať sa sedavému spôsobu života, spočiatku môže byť 15 minút denne (ako v prípade naj 75 minút denne).

Dôležitú úlohu pri aeróbných aktivitách zohráva práve uvedenie intenzity ich vykonávania. Intenzita je vyjadrenie úrovne námahy, s akou danú pohybovú aktivitu vykonávame.

Pre naše potreby rozdelíme úroveň intenzity nasledovne: Stredná intenzita = senior pociťuje mierne zadychanie sa a zvýšenie srdcovej frekvencie, ale stále vie počas vykonávania ľahko konverzovať. Nastáva mierne potenie a tempo je komfortné.

Vysoká intenzita = senior pociťuje výrazné zadychanie sa a zvýšenie srdcovej frekvencie a nie je schopný konverzovať. Nastáva výrazné potenie a pocit výraznej námahy.

Pre všetkých, ktorí sa zapájajú do pravidelnej pohybovej aktivity, je dôležité dodržať zásadu postupnosti a primeranosti.



Hodnotenie intenzity pohybovej aktivity prostredníctvom rozprávaného testu má tri úrovne:

1. **Mierne intenzita** - senior je schopný počas pohybovej aktivity plynulo rozprávať alebo bez zadychania.
2. **Stredná intenzita** - senior je schopný počas pohybovej aktivity plynulo rozprávať, ale zadycháva sa.
3. **Vysoká intenzita** - počas vykonávania pohybovej aktivity senior nie je schopný povedať viac ako pár slov bez zadychania.



www.active-ageing.eu

AK PRACUJEME SO SENIOROM, KTORÝ ZAČÍNA S POHYBOVOU AKTIVITOU

Na úvod by sme mohli začať s 10-minútovou aktivitou 3-krát až 5-krát týždenne (môžu to byť krátke prechádzky, chôdza s palicami či jazda na bicykli alebo ostatné aktivity miernej až strednej intenzity).

Postupne sa dĺžka trvania predlžuje na 30 minút 3-krát, za týždeň resp. každé dva dni sa absolvovala 10-minútová aktivita každý deň v týždni, ale je dôležité dodržať intenzitu vykonávanej aktivity.

Postupným predlžovaním by ste sa v priebehu 3 - 6 mesiacov mohli dostať na cieľovú časovú dotáciu vykonávanej aktivity (150 minút).



Zdravie, prevencia, pohybová aktivita

2

VYKONÁVAŤ NAJMEŇ 150 MINÚT AERÓBNEJ AKTIVITY STREDNEJ INTENZITY TÝŽDENNE AKÉ AERÓBNE AKTIVITY POZNÁME?

Základným stavebným kameňom dobrej fyzickej zdatnosti sú aeróbne aktivity. Pre väčšinu z nás bude známejší pojem vytrvalostné aktivity. Vo všeobecnosti sú to aktivity s dlhším trvaním (viac ako 10 minút), pri ktorých dochádza k nárastu srdcovej frekvencie a zvýšenej frekvencie dýchania. Medzi najčastejšie vykonávané aeróbne činnosti patria:

-  CHÔDZA ALEBO CHÔDZA S PALIČKAMI,
-  TURISTIKA,
-  BICYKLOVANIE,
-  TANEC,
-  PLÁVANIE,
-  LYŽOVANIE,
-  KOLEKTÍVNE ŠPORTY.



8

www.active-ageing.eu

ČO VŠE MEDZI

Tieto činnosti sú veľmi dôležité pre zdravie a pohybovú aktivitu. Medzi najčastejšie vykonávané aeróbne činnosti patria: chôdza, turistika, bicyklovanie, tanec, plávanie, lyžovanie, kolektívne športy.

Hlavným cieľom zaradenia aeróbnych aktivít do života seniorov je prevencia a liečba ochorení, ako sú dynapénia, sarkopenia, osteoporóza a ďalších postihujúcich oporno-pohybový aparát, a taktiež prevencia úrazov a pádov.

Aeróbne aktivity pod svojím názvom združujú pomerne širokú škálu pohybových aktivít, ako sú:

 REKREAČNÉ A VOLNOČASOVÉ	 TRANSPORTNÉ	 PRACOVNÉ ČINNOSTI A DOMÁCE PRÁCE
zaradujeme sem	zaradujeme sem	denné aktivity
• turistiku, • pohybové tréningy, • športové hry, • prechádzky.	• cesta do práce, • cesta do obchodu, • cesta na úrad, • to všetko chôdzou alebo bicyklom.	• fyzická práca, • upratovanie, • venčenie psov, • záhrada a podobne.

Zdravie, prevencia, pohybová aktivita

9

4

ČO TAKTO ZARADIŤ AJ POSILŇOVACIE AKTIVITY? A TO ASPOŇ 2-KRÁT ZA TÝŽDEŇ

Posilňovacie aktivity, respektíve silový tréning, je pohybová aktivita, počas ktorej telo pracuje proti odporu. V súčasnosti tieto aktivity patria medzi piliere fyzickej zdatnosti od detí až po seniorov.

Zaradením posilňovacích aktivít dochádza k:

- ZVÝŠENIU SILOVEJ SILY,
- ZVÝŠENIU ODBERU ENERGIÍ,
- ZVÝŠENIU DENZITY KOSTÍ,
- ZNÍŽENIU RIZIKA PÁDŮ,
- ZNÍŽENIU SYMPTÓMOV ARTRITIDY,

Hlavným cieľom zaradenia posilňovacích aktivít do života seniorov je prevencia a liečba ochorení, ako sú dynapénia, sarkopenia, osteoporóza a ďalších postihujúcich oporno-pohybový aparát, a taktiež prevencia úrazov a pádov.



www.active-ageing.eu

ČO ZNAMENÁ POSILŇOVANIE?

Posilňovanie s hmotnosťou vlastného tela, kde človek ako odpor používa vlastné telo.

Posilňovanie s doplnkovým odporom - využitie posilňovacích strojov a čínek.

Posilňovanie s gumovými expandermi, PET fľašami a iným vybavením domácnosti.

Náročná práca v záhrade ako ryľovanie, rúbanie dreva, či nosenie ťažkých predmetov.

Zdravie, prevencia, pohybová aktivita

15



Za 10 mesiacov od spustenia prevádzky centra absolvovalo náš program viac ako 1.200 seniorov, čo predstavuje viac ako 24.000 návštev v našom centre.

In den erste 10 Monaten haben mehr als 1.200 Senioren unser Programm absolviert, was mehr als 24.000 Besuchen in unserem Zentrum entspricht.





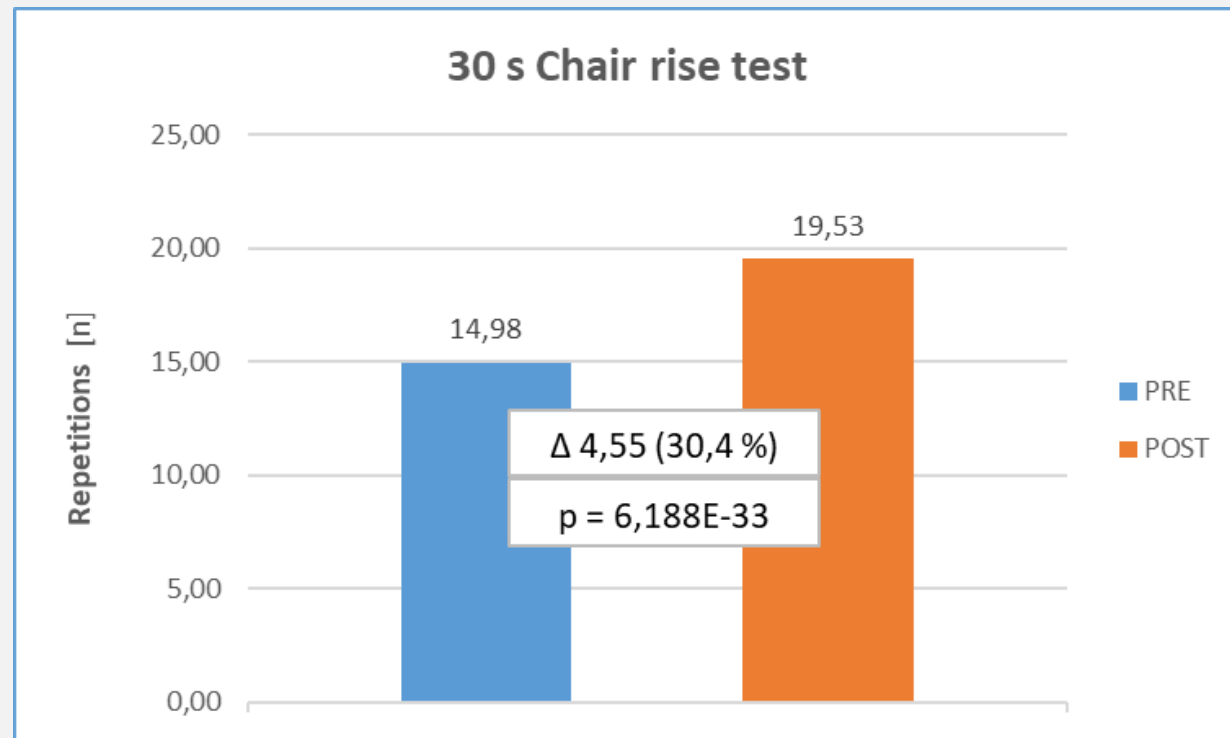
CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA

Predbežné výsledky

Vorläufige Ergebnisse



Sila dolných končatín / *Kraft*

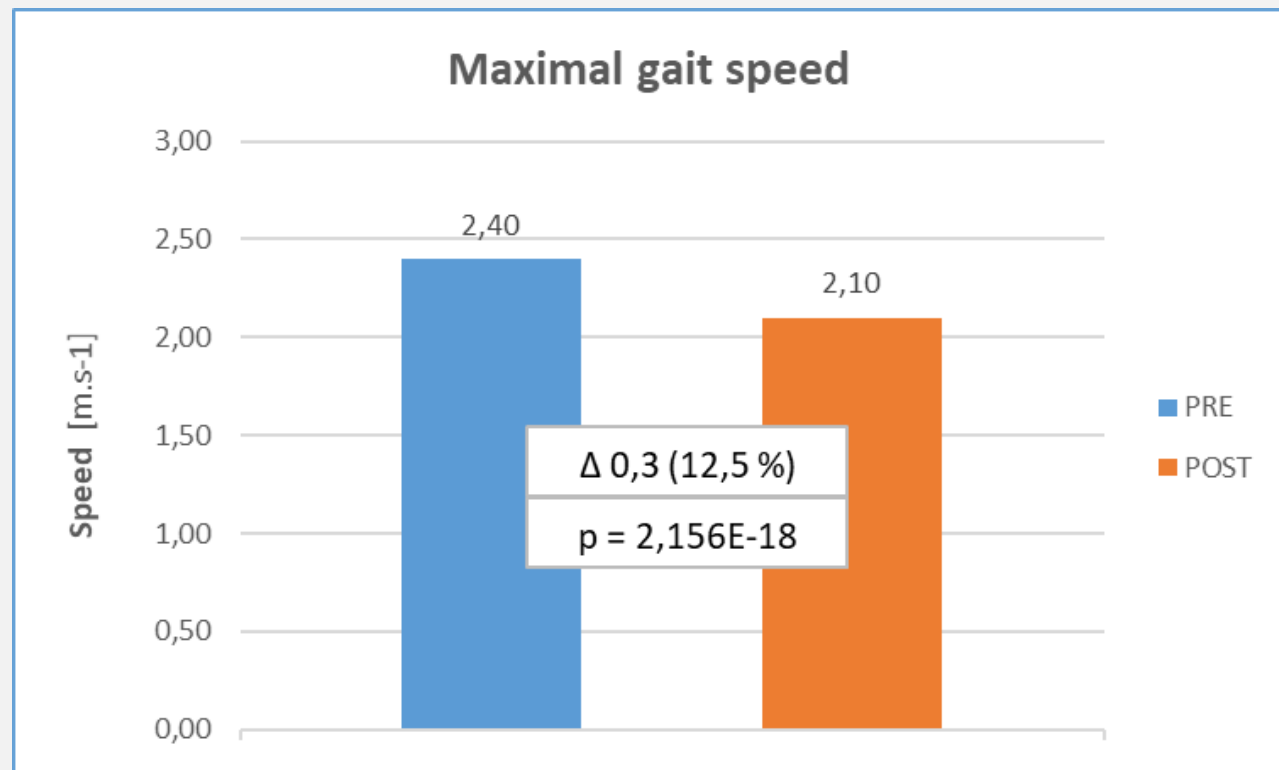




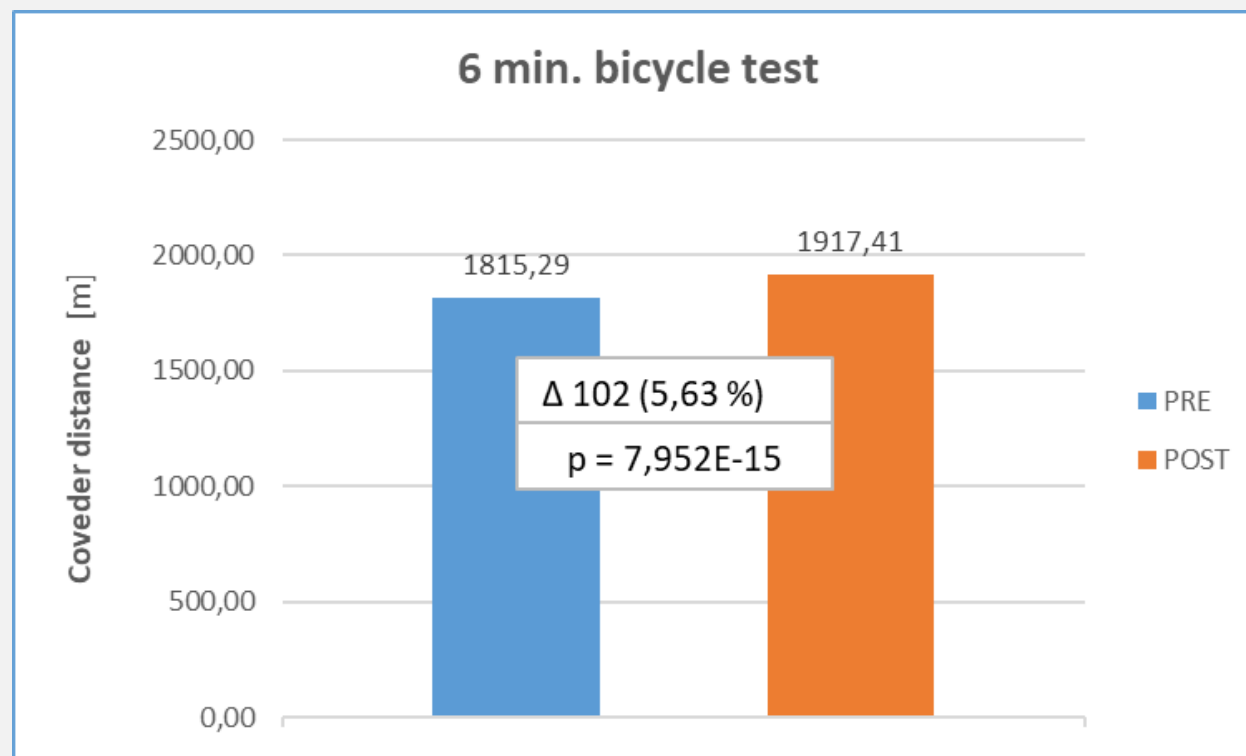
CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA

Maximálna rýchlosť chôdze

Max. Gehgeschwindigkeit



Vytrvalosť / Ausdauer





CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA



TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

SeniorAktiv

Simone Hartl

Mgr. Ján Cvečka, PhD.
Direktor

prof. MUDr. Dušan Hamar, PhD.
Fachgarant

V Bratislave, 31.5.2022



CENTRE
OF ACTIVE
AGEING

HARTL GERHARD

Test:

Vor dem Training
3,74

10 Meter maximale Gehgeschwindigkeit
Nach dem Training
3,76

Differ
0,2

Test:

Vor dem Training
19

Aufstehetest - 30 Sekunden
Nach dem Training
20

Differ
5,2

www.active-ageing.eu

www.active-ageing.eu



CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA

Perspektívy / *Perspektiven*

Podpora excelentného cezhraničného výskumu a medziodborová spolupráca lekárskeho, technického a vied z oblasti pohybovej aktivity.

Förderung der grenzüberschreitenden Forschung und der interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Medizin, Technik und Sportwissenschaften.





CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA

Perspektívy / Perspektiven

Výskum a využitie pohybovej aktivity v prevencii a liečbe civilizačných ochorení tzv. mladých seniorov (50+) .

Forschung und Nutzung von körperlicher Aktivität zur Vorbeugung und Behandlung von Zivilisationskrankheiten bei den jungen Senioren (50+).





CENTRUM
AKTÍVNEHO
STARNUTIA

Perspektívy / Perspektiven

Využívanie cezhraničného know - how z oblasti rehabilitácie a pohybovej aktivity vo vzdelávaní zdravotníckeho personálu pre zlepšenie starostlivosti o inštitucionalizovaných geriatrických pacientov.

Verwendung des grenzüberschreitenden Know-hows auf dem Gebiet der Rehabilitation und körperlichen Aktivität in der Ausbildung von Fachkräften zur Verbesserung der Betreuung von stationären geriatrischen Patienten.



Ďakujem za pozornosť!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

