



НАРЪЧНИК

С ОСНОВНИ ДВИГАТЕЛНИ И КОГНИТИВНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ В ДОМАШНА СРЕДА

Наръчникът е по проект „Sofia Integrira чрез дигитални иновации“, който се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община Програма „Европа“ 2019 от Сдружение „Българска Хънтингън Асоциация“.



НАРЪЧНИК с основни двигателни и когнитивни упражнения
за изпълнение в домашна среда

Проект „Sofia Integrira чрез дигитални иновации“

2019 г.

Съставител и носител на авторските права: Наталия
Григорова, Българска Хънтингтън Асоциация

Редактор: Ведър Георгиев

Тази публикация е създадена в рамките на проект „Sofia Integrira чрез дигитални иновации“, който се осъществява с финансовата с финансова подкрепа от Столична община Програма „Европа“ 2019. Цялата отговорност за съдържанието на публикацията се носи от Българска Хънтингтън асоциация и при никакви обстоятелства не може да се счита, че този документ отразява официалното становище на Столична община.

Въведение

Целта на изданието е да допринесе за повишаването на капацитета за справяне със заболяването като допълни предоставянето на иновативна рехабилитация в семейна среда на хора с редки болести с предоставяне на инструкции за полезни упражнения, които е препоръчително да се изпълняват в домашна среда.

На всяка възраст и при наличие на увреждане чрез невропластичността могат да се възстановяват изгубени функции. Всяка форма на учене, интелектуално или свързано с усвояване на нови телесни умения, спомага образуването на нови „пътища“ в мозъка ни. Последните научни открития доказват, че всяка активност на мозъка увеличава регенеративната му способност и според спецификата си променя дейността на определени негови участъци.

Мозъкът може да се промени и да създаде нови „пътища“ чрез специфична и повтаряща се стимулация. Осигуряването на стимулация на мозъка задейства самоорганизиращите се способности на нервната система.

Физическите упражнения оказват положителен ефект върху функционирането на мозъка. Подбрани двигателни упражнения подпомагат интеграцията на мозъка и тялото като включват интеграцията на примитивни рефлексии и в същото време поддържат и развиват осъзнаването на тялото, контрола на позата, както и координацията на тялото. Чрез засилване на тези основополагащи сензорни двигателни умения се забелязват подобрения в по-сложните когнитивни функции.

Програмата за движение фокусира върху изграждането на способности за подобро усещане и оттам владение на тялото чрез специфични, повтарящи се двигателни

упражнения. Стимулирането на вестибуларната система помага на мозъка по-добре да интегрира информацията, свързана с позицията на тялото, баланса и движението.

Редица научни изследвания са доказали, че укрепващи тялото упражнения могат до известна степен да подобрят мускулната сила на хора със заболявания на периферната нервна система.

Уврежданията на мозъка могат да доведат до когнитивни, емоционални и поведенчески промени. Но благодарение на невропластиката с прилагането на редица ефективни начини и методи за подобряване на когнитивните умения може да се постигне подобряване на вниманието за запазване на концентрация, слушане и разбиране на нова информация, подобряване на паметта за приемане и съхраняване на нова информация, подобряване на обработката на новата информация за разбиране на нейния смисъл и значение и засилване на логическото и последователно мислене.

Най-общо, стимулиращите и полезни при неврологични заболявания упражнения се групират като аеробни, упражнения за гъвкавост, за мускулна сила и за подобряване на баланса.

Предлаганите в този Наръчник прости и лесни за изпълнение физически упражнения са оценени като стимулиращи и полезни за запазване по-дълго време на по-добро качество на живот на хора с неврологични заболявания като подобряват до известна степен мускулната сила и когнитивните възможности.

За съставянето на Наръчника са използвани упражнения, препоръчвани от Фондацията за периферна невропатия и Американския колеж по спортна медицина, както и други препоръки от изследвания в областта.

Съдържание

Въведение.....	3
Дихателни упражнения	Error! Bookmark not defined.
Общи насоки.....	7
Упражнения за дишане.....	8
Първо упражнение.....	8
Второ упражнение.....	8
Трето упражнение.....	9
Упражнение за дишане (от Neuroforma).....	9
Упражнения за гъвкавост (разтягане).....	11
Разтягане на прасеца	12
Разтягане на бедрото от седнало положение	13
Разтягане на областта на арката на крака.....	14
Упражнения за увеличаване на мускулната сила	15
Повдигания на прасеца до кухненски плот	16
Клек до стол.....	17
Накланяне назад от седнало положение.....	18
Упражнение на мускулите за стимулиране на целево действие.....	19
Оформяне на топчета от мека хартия.....	19
Упражнения за подобряване на баланса.....	20
Сгъване на бедрата	21
Разтягане на бедрата	22
Странично повдигане на крака	23
Упражнение за координация и баланс	24
„Бой със сянка“	24
Когнитивни упражнения.....	25

Слушане на музика.....	26
Игри за фитнес на мозъка.....	26
Припомняне на случки.....	27
Разказване на истории.....	27
Четене.....	27
Развиване на нови умения	27
Променяне на начина за вършене на някои обичайни дейности	28
Когнитивно упражнение с поредица от цифри (от Neuroforma)	29
Когнитивно упражнение за стимулиране на вниманието (от Neuroforma)	31
Кратко представяне на проекта	32
Кратко представяне на резултатите от анкетата на потребителите на телерехабилитационни услуги.....	35
Изводи от анкетата.....	36
Формулирани препоръки в резултат на анализа на отговорите на анкетата.....	37
Възможности за продължаваща подкрепа.....	38

Бележка:

Преди да започнете упражненията, загрейте мускулите си чрез динамично разтягане като например кръгови движения на ръцете. Това стимулира гъвкавостта и увеличава потока на кръвта. Загриването също ще увеличи енергията Ви и активира нервните Ви сигнали.

Изследванията са доказали, че физическата терапия може да помогне да се поддържа мускулната сила, мобилността и телесните функции независимо от главната причина за конкретната невропатия. Упражненията могат да съхраняват функционирането на нервите и да стимулират регенерацията им.

Общи насоки

Тези упражнения подобряват сърдечния ритъм, работата на мускулите и повишават честотата на дишането. Неврологичните заболявания могат да засегнат ритъма и циклите на дишане. Затова подобряването на функцията на дихателните мускули е важно за предотвратяване на влошаването на пулмоналното функциониране. Редица изследвания са доказали ползността на упражненията за дишане и техниките за релаксация при деменция, болестта на Паркинсон, множествена склероза, след инсулт и след травматично увреждане на мозъка.

Макар и мозъкът да заема малка част от човешкото тяло, за функционирането му се изразходва около 20% от кислорода, който хората получават при дишането, което обяснява важността на дихателните упражнения.

За повечето хора най-добре е да извършват такива упражнения по около 30 минути на ден, 3 до 5 дни седмично.

Основното, на което трябва да се обръща внимание при упражненията за дишане, е:

- ИЗДИШВАНЕТО!
- ПОЛОЖЕНИЕТО НА ТЯЛОТО!
- ДВИЖЕНИЯТА НА ТЯЛОТО!

Важно: Не изпълнявайте упражнения за дишане непосредствено след хранене – правете ги или най-рано 40 минути след хранене, или преди да се нахраните!

В позволеното време можете да правите упражнения за дишане колкото време желаете без да се пресилвате.

Обичайно време за серия дихателни упражнения е 15 до 45 минути.

Научни изследвания, публикувани в Journal of Physical Therapy Science показват, че когато се извършват упражнения за повишаване на мускулната сила комбинирани с извършване на дихателни упражнения, се отчитат значителни увеличения на функционалната мускулна сила и подобрения в координацията на движенията.

Даваме по-долу малка серия от упражнения за дишане за хора с неврологични заболявания, препоръчвани от Cambridge Health Alliance, Emerson College и University of Central Arkansas.

Упражнения за дишане

Първо упражнение

Вдишайте и издишайте възможно най-бавно.

Казвайте/повтаряйте на висок глас дума след дума (с автоматизирана последователност: броене от 1 до 10: дните на седмицата, месеците на годината и т.н.)

Свивайте рамене с вдишването и ги разгръщайте с издишването.

Второ упражнение

Вдишвайте и издишвайте възможно най-бавно.

Повдигайте брадичка с вдишването, навеждайте брадичка към шията при издишване.

Трето упражнение

Отново вдишвайте и издишвайте възможно най-бавно.

Повдигайте ръце с вдишване и сваляйте ръце надолу при издишване (може да се прави с една или с двете ръце).

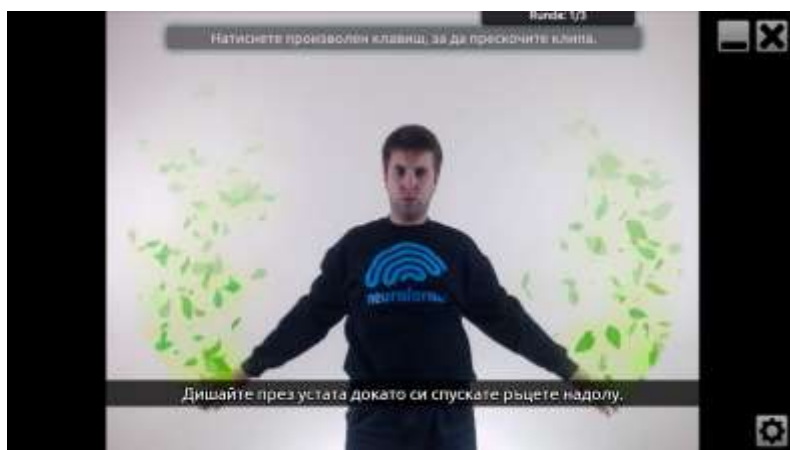
Ако не сте били много активен в последно време, можете да започнете с по 5-10 минути на ден и постепенно да повишавате продължителността им всяка седмица. Или да разделите активността си във времето – опитайте с разходка от 10 минути след всяко хранене.

Ето илюстрация на упражнението от Neuroforma:

Упражнение за дишане (от Neuroforma)



Вдишайте през носа докато си вдигнете ръцете над главата.



Издишайте през устата докато си спускате ръцете надолу.

Изпълнявайте упражнението с равна скорост и спокойно.

Повторете това упражнение за дишане 5 пъти.

Запомнете! Спрете упражнението, ако се чувствате замаяни или уморени.

Упражнения за гъвкавост (разтягане)

Разтягането увеличава гъвкавостта и загрева тялото за друга физическа активност.

Упражненията за гъвкавост, наричани „разтягане“, спомагат да се поддържат ставите Ви гъвкави и намаляват вероятността за нараняване по време на други физически дейности.

Леко разтягане с продължителност от 5 до 10 минути помага за загреване на тялото и го подготвя за аеробни дейности като ходене и плуване.

Следват някои упражнения за разтягане, които може да се правят в домашни условия.



Разтягане на прасеца

Поставете единия си крак по-далеч зад Вас с пръсти на краката леко навътре.

Направете голяма крачка напред с другия крак и леко сгънете коляното.

С предния леко сгънат крак се наклонете напред, като задържате задния си крак прилепен до пода.

Би трябвало да почувствате леко мускулно разтягане в прасеца на задния си крак.

Извършвайте упражнението със смяна на краката.

Задържане: 15-20 секунди на всеки крак

Повтаряне на упражнението: 3 повторения на всеки крак /
2 пъти дневно.



Разтягане на бедрото от седнало положение

Като сте седнали на предната част на стол с твърда седалка, изпънете един от краката си напред с пръсти, насочени нагоре.

Сгънете коляното на другия си крак така, че стъпалото му да бъде прилепено на пода.

Центрирайте гърдите си над опънатия напред крак и бавно изправете гърба си докато почувствате мускулно разтягане в задната част на крака.

Задържане: 15-20 секунди на всеки крак

Повтаряне на упражнението: 3 повторения на всеки крак / 2 пъти дневно.



Разтягане на областта на арката на крака

С лице към рамката на врата на стая, притиснете петата си възможно най-плътно до рамката на вратата.

Бавно се накланяйте напред като оставяте петата си да се плъзга назад, докато пръстите на крака Ви се изпъват напред.

За да увеличите разтягането, огънете предното коляно към рамката на вратата.

Би трябвало да почувствате мускулно разтягане в долната част на крака си и по продължение на сухожилието на петата.

Задържане: 15-20 секунди

Повтаряне на упражнението: 3 повторения за всеки /2 пъти дневно.

*Упражнения за увеличаване на
мускулната сила*

Упражненията за увеличаване на мускулната сила помагат мускулите да заякнат и да станат по-устойчиви на наранявания. Те могат да помогнат за възвръщане на загубената сила на мускулите чрез постоянни тренировки.

Следват някои упражнения за мускулна сила, които могат да се правят в къщи.



Повдигания на прасеца до кухненски плот

Застанете до кухненския плот и поставете върховете на два пръста на плота.

Като стоите на един крак, повдигнете другата пета от пода, заставайки на пръсти (като засилите мускулите си, опитайте да редувате петите си както е показано на снимката).

Бавно се навеждайте към пода и повтаряйте упражнението.

След като сте на пръсти, контролирайте навеждането си. Не падайте на пода.

Повтаряне на упражнението: 10-15 пъти; 2 повторения за всеки крак /2 пъти дневно.

Бележка: Това е и упражнение за подобряване на баланса.



Клек до стол

Като използвате твърд стол с подлакътници, поставете краката си един пред друг, като единият крак е до основата на стола, а другият е поставен удобно напред и леко настрани.

Бавно пренесайте тежестта на тялото си напред докато цялата Ви тежест е поета от краката Ви.

Бавно се повдигайте нагоре до стоеж с тежест върху краката си.

За да слезете надолу бавно достигнете стола със седалището си.

Докоснете стола с бедрата си за ново изтласкване за следващо повторение на упражнението.

Не се отпускате в стола и не почивайте между повторенията.

Повтаряне на упражнението: 10 -15 пъти

2 повторения /2 пъти дневно.



Накланяне назад от седнало положение

Седнали на предната половина на стол, поставете краката си плътно на пода.

Постепенно повдигайте пръстите и глезена си колкото можете по-високо.

Бавно ги сваляйте надолу.

За да повишите предизвикателството на това упражнение поставяйте краката си по-близо до тялото си.

Повтаряне на упражнението: 10-15 пъти

3 повторения / 2 пъти на ден.

Упражнение на мускулите за стимулиране на целево действие



Оформяне на топчета от мека хартия

Подгответе 10 къса мека хартия, например откъсната от роло тоалетна хартия или 10 меки салфетки и ги сложете пред Вас на разстояние да ги достигнете с опрян на масата лакът на ръката, с която посягате към хартиените късове.

Запомнете: За качествено изпълнение на упражнението се старайте да не отделяте лактите на ръката, с която извършвате упражнението, от масата.

Сложете единият си лакът на масата и посегнете с тази ръка към хартията.

Хванете един къс хартия и като използвате всичките си пръсти с прилепен към масата лакът направете хартията на топче.



Изпълнете упражнението 5 пъти с всяка ръка, като ги редувате.

Упражнения за подобряване на баланса

Ако имате проблеми със здравето, като болки в ставите, изпитвате слабост или замайване, да поддържате системата на баланса си здрава, е особено важно, Упражняването на баланса може да помогне да се почувствате отново нормално и да преодолеете чувството на скованост или нестабилност. Балансът е особено важен за по-възрастните. Мускулите с възрастта стават по-малки и по-бавни и реагират по-неефективно, като правят хората по-уязвими на падания.



Сгъване на бедрата

Дръжте се с една ръка за маса или стол, след това се опирайте с един пръст, след това задръжте баланса си без помощ от ръцете и накрая извършете упражнението със затворени очи, ако се чувствате достатъчно стабилни.

Стойте изправени като се държите за маса или стол за баланс.

Бавно сгънете едното си коляно към гърдите, без да накланяте кръста или бедрата си.

Задръжте тази позиция за 5-10 секунди.

Бавно свалете крака си до земята. Повторете с другия крак.

Задържане: 5-10 секунди

Повтаряне на упражнението: 2 повторения с всеки крак/2 пъти дневно.



Разтягане на бедрата

Дръжте се с една ръка за маса или стол, след това се опирайте с един пръст, след това задръжте баланса си без помощ от ръцете и накрая извършете упражнението със затворени очи, ако се чувствате достатъчно стабилни.

Застанете на 30 до 45 см от стол или маса.

Наклонете се в бедрата, като се държите за стола или масата.

Бавно повдигнете единия си крак право назад.

Задръжте тази позиция за 5-10 секунди.

Бавно свалете крака си до земята и повторете упражнението с другия крак.

Задържане: 5-10 секунди

Повтаряне на упражнението: 2 повторения на всеки крак /2 пъти дневно.



Странично повдигане на крака

Дръжте се с една ръка за маса или стол, след това се опирайте с един пръст, след това задръжте баланса си без помощ от ръцете и накрая извършете упражнението със затворени очи, ако се чувствате достатъчно стабилни.

Застанете изправени зад стол или маса с леко раздалечени крака.

Дръжте се за стол или маса за поддържане на баланса.

Бавно повдигайте единия си крак настрани до 15 – 30 см.

Бавно свалете крака си до земята и повторете упражнението с другия крак.

Гърбът и коленете трябва да са изправени по време на упражнението.

Задържане: 5-10 секунди

Повтаряне на упражнението: 2 повторения на всеки крак /2 пъти дневно.

Упражнение за координация и баланс



„Бой със сянка“

Застанете срещу огледало и поставете от двете си страни по един стол с облегалка към Вас на разстояние за достигане с другата ръка без да премествате краката си, които трябва да се стараете да държите на едно и също място (на разстояние с лява ръка достигане до облегалката на стола от дясно).

Свийте ръката си в юмрук, представете си че облегалката продължава нагоре меко облицована и започнете да замахвате с юмрука на срещуположната ръка към тази въображаема „боксова круша“ (с лява ръка надясно и с дясна ръка наляво).



Опитвайте да “нанасяте удари” на височината на рамената си или доколкото ви е възможно към тази височина, желателно над височината на кръста.

Редувайте „ударите” на двете ръце.

Изпълнете това упражнение 5 пъти с всяка ръка, ако можете без преумора.

Когнитивни упражнения

Мозъкът също изисква упражнения за поддържане на доброто му функциониране, но рядко получава достатъчно такива, особено когато вниманието на хората е съсредоточено върху физическите симптоми на болестите им. Но упражненията на мозъка могат да подобрят когнитивните функции и особено за хората с прогресиращи заболявания е от ключово значение да се извършват прости домашни упражнения за поддържане на когнитивните възможности.

Когнитивните упражнения са дейности, които насърчават мозъка да работи и да се самоподдържа, подобно на това как физическите упражнения стимулират мускулите. Някои упражнения на мозъка целят да подобрят специфична

мозъчна функция, докато други като учене на език, игра на шах, дори танцуване, го стимулират по-генерализирано. Но мозък, който не се стимулира, намалява способността си да функционира.

В допълнение на конкретни упражнения, които даваме по-долу, предлагаме и списък от 7 ежедневни упражнения за поддържане на добро ниво на функциониране на мозъка, някои от които дори не се осъзнават като такива. Чрез тях само за по 15 минути на ден може да се създаде необходимата работа на мозъка, стимулираща функционирането му.

Слушане на музика

Важното тук е да се слуша музика, която насърчава мозъчната активност. Доказано такава е класическата музика, която повишава активността на работа на мозъка.

Игри за фитнес на мозъка

Има много достъпни игри, които действат като фитнес на мозъка – игри с карти, с използване на думи и прочее, които могат да се използват във всяка възраст. Тези игри целят изграждане на специфични умения като логика или памет и са добри упражнения за поддържане на когнитивните способности.

Ляво срещу дясно – запомняне и съпоставяне на предмети и техни признаци, поставени в ляво и в дясно и после разбъркани и прикрити, помага да упражнявате двете страни на мозъка си и да изпробвате състоянието на паметта си, съобразяването и рефлексите. Най-простото упражнение е да запомните реда им, да изреждате описанието им и да ги изброявате.

4 картинки 1 дума –Както името показва, в тази игра за упражняване на мозъка се разглеждат 4 картинки и се търси една обща за всички тях дума.

Припомняне на случки

В процеса на опитване да си спомните нещо Вие на практика упражнявате и засилвате мозъка си. Опитвайте се да запишете няколко цифри, да ги покриете и след това да си ги спомните.

Разказване на истории

Това помага както да запазвате спомените си, така и да упражнявате нова част на мозъка си като измисляте нови истории.

Четене

За хората, които могат, но нямат навик да четат, четенето е умение, което трябва да си изградят. Важното тук е да намирате - сам или с помощ от близките Ви - всеки ден по нещо, което да Ви е интересно да прочетете.

Развиване на нови умения

Има две големи ползи от придобиването на ново умение: едното е самото придобиване на уменията, колкото и малко да е то, а второто е, че самото усилие за придобиване на ново умение е много полезно упражняване на мозъка. Няма значение какво може да бъде придобиваното ново умение. Всяка минута работа по усвояването му подобрява функционирането на мозъка. А след като придобиете едно, преминете към друго.

Променяне на начина за вършене на някои обичайни дейности

Повечето от това, което вършим ежедневно, се върши по привичен начин – миенето на зъбите, приготвянето на ядене, подреждането в къщи. Обикновено това са рутинни дейности, в които не внасяме промени. Затова и при извършването им не влагаме много мозъчна дейност, А промяната стимулира.

Отделяйте време да стимулирате работата на мозъка си всеки ден!

Трябва да се научим да се мислим за функционирането на мозъка си така, както мислим за функционирането на другите части на тялото ни и да отделяме за упражняване на мозъка си по 15 минути на ден. Това ще бъде ново предизвикателство за мнозина.

Мозъкът ни може лесно да започне „да дреме“ и да губи от функционалността си, подобно на другите части на тялото ни, когато не се стимулира и ние не трябва да допускаме това. Със сравнително малки усилия можем и трябва да поддържаме стимулирането му, в резултат на което могат да се постигнат сериозни положителни резултати.

По-долу представяме няколко примерни когнитивни упражнения.

Подобни могат да се изпълняват и с използване на други колони от образи или думи. За упражненията могат да се ползват и детски книжки с изображения, които при децата илюстрират определени предмети, думи или ситуации.

Когнитивно упражнение с поредица от цифри (от Neuroforma)

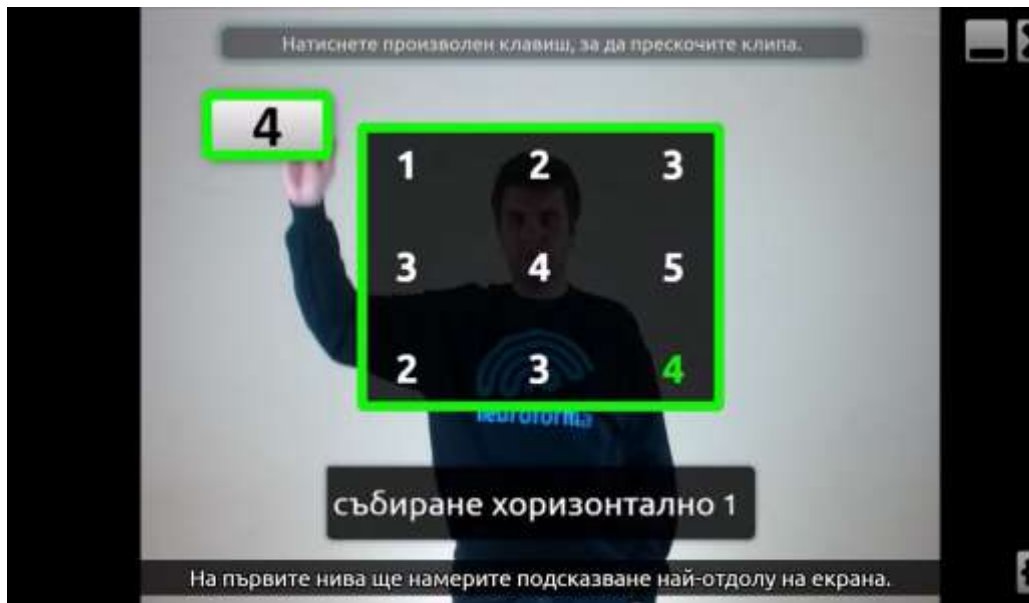


Опитайте се да откриете правилото, според което са подредени цифрите в таблицата. Събира ли се, изважда ли се, има ли закономерна поредица?

Вашите близки или обгрижващи, ако сте в по-тежко състояние, могат да ви напишат подобни таблици/колони от цифри, в които Вие трябва да попълните останалото празно място, като разгадате каква е логиката, по която са подредени цифрите.

Това може да бъде например хоризонтално или вертикално събиране или изваждане, или прибавяне на една цифра и прочее.

Ето още няколко примера за такова упражнение:



В този пример всяка следваща цифра хоризонтално се образува с прибавяне на 1 – тоест това е пример с хоризонтално събиране.

Но виждате ли някаква логика и вертикално?

Макар и цифрите да са разместени, виждате ли някаква поредност?

Погледнете – в колона едно има цифрите 1,3 и 2. Ако ги подредим по ред ще получим $1 - 2 - 4$.

Във втората колона се съдържат цифрите 2, 4 и 3. Какво става, ако ги подредим в тяхната поредност? Ще получим $2 - 3 - 4$.

По такъв начин и в третата колона, която съдържа цифрите 3, 5 и 4, подреждането им по ред дава резултат $3 - 4 - 5$.

Умственото усилие да намерите връзката между изобразеното, дори да не намерите връзката, упражнява мозъка ви и поддържа когнитивните Ви умения.

Когнитивно упражнение за стимулиране на вниманието (от Neuroforma)



В това упражнение, разработено за Neuroforma, на екрана се появява думата за даден цвят и илюстрация за значението на думата.

Но на екрана има още детайли, на които трябва да се обърне внимание и за които трябва да се поиска отговор от упражняващия се, за да се проверят и да се стимулират вниманието и паметта му.



Обърнете внимание на значението на думата, на цвета на думата или на цвета на фона на думата.

Кратко представяне на проекта

Проект „Sofia Integrira чрез дигитални иновации“, който се осъществява с финансова подкрепа от Столична община Програма „Европа“ 2019, реализира иновативни и младежки дейности, предоставящи възможност за интегриране чрез достъп до иновативни дигитални технологии насърчаващи здравословния начин на живот.

Проектът реализира дейности, които насърчават дигиталната свързаност и развитието на умения за 21 век чрез проучване на достъпността и предоставяне на възможност за използване на иновативни дигитални технологии. Той насърчава и информира за здравословния начин на живот чрез физическа и ментална активност и помага за социално включване на млади и възрастни хора в риск.

Специфични цели на проекта са:

1. Да проучи степента на информираност и достъпността до дигитални технологии свързани със здравето сред младежите с увреждания на възраст 15-29 години и възрастните хора над 65 години, живеещи в София
2. Да предостави възможност за достъп до дигитални технологии на младежи с увреждания в неравностойно положение на възраст между 15-29 години и възрастни хора над 65 години, живеещи в София
3. Да създаде обществена информираност относно възможностите за използване на дигитални иновации в помощ на интеграцията на младежите и възрастните с увреждания в столицата
4. Да създаде обществена информираност и аналитичен документ насърчаващи здравословния начин на живот като начин за интеграция на рискови групи

Липсата на адекватно предоставяна възможност за физическа и ментална активност при младежи с увреждания и възрастни, често обуславя пълната социална и технологична изолация на същите. Младежите с увреждания се нуждаят от активно включване и достъп до иновативни и мотивиращи подходи за поддържане на физическа и социална активност. Те предоставят възможност за развиване на жизнени умения, независимост и увереност.

Проектът насърчава здравословния начин на живот и алтернативните методи за използване на времето, прекарано пред компютъра, както и информира активно и насърчава физическа активност и сред възрастни хора чрез предоставяне на Наръчник с основни двигателни и когнитивни упражнения.

“Sofia Integrira” реализира дейности, които спомагат за успешната интеграция на млади и възрастни хора от рискови групи в развиващата се столица чрез предоставяне на възможност за достъп до социални дигитални иновации. Проектът популяризира алтернативни методи за физическа активност и здравословен начин на живот сред младежи и възрастни от рискови групи. Младежите с увреждания и възрастните хора често нямат достъп до информация и технологии, които са в състояние да подобрят тяхното състояние и да повишат капацитета им да развиват самостоятелно своите умения. Sofia Integrira подобрява активността и интеграцията на младежи и възрастни с увреждания чрез безвъзмездно предоставяне на дигитална технология за рехабилитация в домашна среда – софтуер с лиценз за използване на системата Neuroforma.

Neuroforma е иновативно решение за физическа и ментална рехабилитация, която включва специализиран софтуер, опериращ на домашен компютър на потребителя, оборудван с камера, чрез която се проследяват движенията на тялото в двуизмерното и триизмерното пространство. Системата е подходяща за употреба в седнало и изправено положение, което позволява хора в инвалидна количка и такива с хемипареза също да я използват. С приложението на програмата се подобряват области като фината моторика, координацията, подвижността на ставите, тонуса на мускулатурата и издръжливостта, перцепцията и процесите за взимане на решение, вниманието, паметта и настроението.

Задачите за изпълнение включват движения на тялото във виртуалното пространство, целящи захващането, удрянето, преместването, отстраняването или избягването на предмети, появяващи се на екрана.

За да бъдат общодостъпни упражненията за поддържане и подобряване на физическото и менталното здраве и за младежи и възрастни, които не притежават компютър с камера, е подбрана и включена в настоящия печатен

Наръчник подходяща програма с упражнения, които могат да се изпълняват без съответното оборудване.

*Кратко представяне на резултатите от
анкетата на хора с увреждания*

В изпълнение на проект „Sofia Integrira чрез дигитални иновации“, който се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община Програма „Европа“ 2019 от Сдружение „Българска Хънтингтън Асоциация“ се проведе анкета с 21 въпроса, която ориентира изпълнителите на проекта и в необходимите допълнителни основни двигателни и когнитивни упражнения за изпълнение в домашна среда, които са залегнали в настоящия Наръчник.

Анкетата проучи степента на информираност и достъпността до дигитални технологии свързани със здравето сред младежите с увреждания на възраст 15-29 години и на възрастните хора над 65 години, живеещи в София. Анализът на отговорите предостави необходимата обратна връзка за предоставяне на възможност за достъп до дигитални технологии на младежи с увреждания в неравностойно положение на възраст между 15-29 години и възрастните хора над 65 години, живеещи в София.

Отговорите на респондентите са анализирани и обобщени в доклад, достъпен за прочитане и сваляне на уеб страницата на Българска Хънтингтън Асоциация за създаване и увеличаване на обществената информираност относно възможностите за използване на дигитални иновации в помощ на интеграцията на младежите и възрастните с увреждания в столицата и за популяризиране на алтернативни методи за физическа активност (дигитална технология за рехабилитация в домашна среда – софтуер за използване на системата Neuroforma – иновативно решение

за физическа и ментална рехабилитация,) и здравословен начин на живот сред младежи и възрастни от рискови групи.

С приложението на програмата се подобряват области като фината моторика, координацията, подвижността на ставите, тонуса на мускулатурата и издръжливостта, перцепцията и процесите за взимане на решение, вниманието, паметта и настроението.

Изводи от анкетата

Общият извод от анкетата е, че сред хората с увреждания има създадена информираност за наличието на иновативни социални дигитални услуги и тези от тях, които са ги ползвали, дават положителна оценка на ефективността им и заявяват желание да ги ползват. Интерес към ползването на дигитални приложения проявяват и хора с увреждания, за които те са били непознати.

Отговорите на анкетата показват наличието на целева група, хора с увреждания с добри и достатъчни компютърни познания за ползване на дигитални приложения, за съхраняване и подобряване на здравния им статус.

Респондентите показват с отговорите си интереса си към използването на иновативната дигитална услуга като подкрепяща необходимата им ежедневна физическа и ментална активност за здравословен начин на живот. Предоставянето на тази услуга безплатно в рамките на проекта ще преодолее едно от идентифицираните затруднения в достъпа до услуги, а именно финансовият им проблем.

Анкетата разкри и необходимостта от повишаване на информираността за иновативните социални услуги, за да бъдат наясно и младите и възрастните от рискови групи, че

съществуват дигитални иновации, които са в състояние значително да подобрят състоянието им и да им помогнат да развият по-добра самостоятелност, социални умения и да подпомогнат ежеднезната им физическа активност.

Предоставянето на дигитална социална услуга насърчава дигиталната свързаност и развитието на умения за 21 век в съответствие с общата цел на проектното предложение.

*Формулирани препоръки в резултат на
анализа на отговорите на анкетата*

Препоръка за необходимо засилване на информационната дейност за оповестяване на наличните социални услуги.

Препоръка за решаване на въпроса с достатъчно финансиране на хората с увреждания за гарантиране на достъп до желаните от тях иновативни услуги.

Препоръка за адаптиране на дигиталните приложения за хора с тежки множествени увреждания.

Препоръка за превод на повече инструкции на български език за преодоляване на недостъпността им по езикови причини.

Препоръка за предоставяне на желаните упражнения за баланс, което да залегне в разработвания по проекта Наръчник с основни двигателни и когнитивни упражнения за изпълнение в домашна среда.

(ТАЗИ ПРЕПОРЪКА Е ИЗПЪЛНЕНА С РАЗРАБОТВАНЕТО И ПРЕДОСТАВЯНЕТО НА НАСТОЯЩИЯ НАРЪЧНИК)

Възможности за продължаваща подкрепа

Моля, следете работата и проектите на Българска Хънтингтън Асоциация.

Българска Хънтингтън Асоциация работи от години за подобряване на качеството за живот и лечение на хора с редки заболявания като Болестта на Хънтингтън, както и за общо подобряване и увеличаване на спектъра на достъпни за хората с увреждания иновативни услуги.

Конкретните нужди и проблеми на целевата група младежи и възрастни от рискови групи са особено задълбочени в селските и отдалечени от големите и специализирани здравни центрове региони с липса, ограниченост или затрудненост на достъпа до иновативни социални услуги. В търсене на най-добрия социален отговор на този проблем Българска Хънтингтън Асоциация фокусира вниманието си към иновативни методи за отдалечено предоставяне на рехабилитационни услуги и започна да изгражда капацитет в тази област с поредица свои проекти.

Липсата на информация относно възможностите предоставяни от дигитални иновации, насърчаващи физическа и ментална активност са повсеместни сред целевата група и често става причина хора с увреждания, качеството на живот на които би могло да бъде благоприятно повлияно от дигиталните иновации, да не потърсят достъп до такава услуга.

Макар и засега да работи предимно на проектна основа без гарантирана желаната непрекъснатост на дейността, Българска Хънтингтън Асоциация се старее да предоставя постоянно иновативните дигитални услуги.

Следете дейността ни на <http://huntington.bg/>

Ние сме тук, за да помагаме!