

Sport i aktywność fizyczna - Środa z Profilaktyką

Promocja zdrowia i profilaktyki poprzez aktywność fizyczną to wspólny cel Narodowego Funduszu Zdrowia i Polskiego Komitetu Paralimpijskiego (PKPar). Zaplanowaliśmy pierwsze wspólne inicjatywy. Zaczynamy od „Środy z Profilaktyką”, czyli cyklicznej akcji edukacyjnej NFZ. W tym dniu będziemy namawiać do aktywności fizycznej, jako sposobu na usprawnianie ciała. Chcemy głośno mówić o tym, że ćwiczenia, ruch na świeżym powietrzu czy sport są dla każdego, zarówno osób pełnosprawnych, jak i z niepełnosprawnościami. Przybliżymy także świat zmysłów osób z niepełnosprawnościami. Aktywność fizyczna a niepełnosprawność

Uprawianie sportu przez osoby z niepełnosprawnościami ma znaczący wpływ na jakość ich życia pod względem kondycji fizycznej, ale wpływa również na sferę psychiczną. Poprawia samopoczucie, rozładowuje stres, jest formą rozrywki i okazją do zawarcia nowych znajomości. Pełni funkcję integracyjną i włączającą. Daje okazję do rywalizacji i pracy nad sobą oraz poprawy swoich wyników. Regularna aktywność fizyczna może także wzmacniać poczucie własnej wartości i pewności siebie. Niepełnosprawność nie powinna więc być ograniczeniem w uprawianiu sportu. Forma aktywności powinna zostać skonsultowana z lekarzem i dostosowana do indywidualnych możliwości, stając się jednocześnie formą rehabilitacji. Zadbaj o zdrowe zmysły - materiały edukacyjne - Środa z Profilaktyką w OW NFZ otwiera się w nowej karcie

Dla nich sport jest sensem życia Osoby z niepełnosprawnościami w różnym wieku mogą brać udział w zajęciach sportowo-aktywizujących i treningach, a także rywalizacji sportowej. To znakomita forma rehabilitacji, a dla wielu z nich sport staje się pomysłem na przyszłość. Jak sprawić, by stał się także sensem życia? Dowiedz się! Świat zmysłów osób z niepełnosprawnościami

Wzrok, słuch, smak, węch i dotyk. To podstawowe zmysły, które pozwalają człowiekowi odbierać bodźce, umożliwiają zbudowanie sobie wizji świata i funkcjonowanie w nim. Co jednak, gdy jeden z nich nie działa? Zwłaszcza tak podstawowy, jak wzrok? Uważa się, że temu zmysłowi zawdzięczamy dostarczanie ok. 90 proc. informacji. Zgodnie z popularnym mitem, osoby niewidome mają bardziej wrażliwe inne zmysły. - Pozostałe zmysły nie wyostrajają się, natomiast uczymy się wyciskać z nich więcej niż inni – uważa Aleksander Kossakowski. Miał 7 lat, gdy wykryto u niego zwyrodnienie barwnikowe siatkówki. - W tamtym czasie widziałem całkiem normalnie, w sumie to już nie pamiętam, jak to było, ale z roku na rok wzrok zaczął zanikać coraz bardziej – opowiada. Jako nastolatek zaczął trenować bieganie, które szybko stało się jego pasją. Polubił adrenalinę związaną z rywalizacją. Początkowo startował w zawodach osób pełnosprawnych, gdy jednak zaczął wpadać na innych biegaczy i częściej się potykać, stwierdził, że jego wzrok pogorszył się na tyle, że dłużej w ten sposób nie da rady. Skorzystał z rozwiązania znanego w sporcie osób z niepełnosprawnościami od lat. To bieganie z przewodnikiem z pomocą tzw. szarfy, czyli dość krótkiej linki z dwiema pętlami, które trzymają obaj sportowcy. Od sześciu lat drugą stronę szarfy trzyma Krzysztof Wasilewski. W zeszłym roku wspólnie przywieźli brązowy medal w biegu na 1500 metrów z mistrzostw świata w paralekkoatletyce. To trzecie takie trofeum w karierze Aleksandra. Nie jestem jak superbohater By wyrównać szanse, w klasie T11, w której startuje Aleksander, zawodnicy z niepełnosprawnościami mają na oczach opaski. Ale nawet bez zasłoniętych oczu on sam widzi już niewiele. - Wiem, gdzie jest jasno, gdzie jest ciemno, potrafię

odróżnić kształty, ale muszą być bardzo mocno kontrastowe – opowiada. – Nie jestem kompletnie niewidomy, ale myślę, że gdyby ktokolwiek znalazł się na moim miejscu, to mógłby się za takiego uznać. Dlatego bardziej musi polegać na pozostałych zmysłach, zwłaszcza słuchu. - Gdy zanika któryś ze zmysłów, to bardziej przykuwamy uwagę do innego – tłumaczy. – U osób niewidomych bardzo często jest to słuch, który mamy jednak taki sam, jak ktokolwiek inny. Jesteśmy w stanie bardziej zwracać uwagę na bodźce akustyczne, bo „nie przeszkadza” nam sfera wizualna. Osoby niewidome nie są superbohaterami, żeby nagle wszystko wyczuwać: zmiany czyjegoś tętna, zmiany rytmu bicia serca, by w ten sposób móc powiedzieć „kłamiesz chłopie, kłamiesz!” – śmieje się. To jest kwestia skupienia się na bodźcach dźwiękowych, coś, co można nazwać świadomym słyszeniem. Zdarza się, że Aleksander szybciej coś usłyszy, niż Krzysztof zobaczy, np. samochód, który zbliża się do nich, gdy trenują poza stadionem. Jest też coś, co Aleksander nazywa pamięcią imaginalną. - Ja nie widzę tego wszystkiego, ale gdy przypominam sobie, co się działo podczas biegu na stadionie, to mam wrażenie, że wszystko widziałem, że jestem w stanie to sobie wyobrazić – tłumaczy. – Jeśli ktoś biegnie za nami i nagle słyszę go na godzinie czwartej, potem trzeciej, drugiej i w końcu dwunastej, to znaczy, że mnie wyprzedził. Słyszę ten specyficzny dźwięk butów kolców, które zahaczają o tartan. Miejsce dla każdego. Jak zacząć wspaniałą przygodę? Naukowcy, ale także praktycy od lat podkreślają, że regularna aktywność fizyczna może w krótkim czasie pomóc kompensować funkcje ciała, które w wyniku wypadku czy choroby zostały utracone. Możliwości jest naprawdę wiele, a czasem są to na pierwszy rzut oka dość zaskakujące dyscypliny. Osoby niewidome i słabowidzące mogą uprawiać m.in.: parastrzelectwo sportowe (do naprowadzania karabinu na cel służy sygnał dźwiękowy w słuchawkach), paranarciarstwo alpejskie (jeździ się z przewodnikiem, z którym utrzymuje się kontakt głosowy za pomocą różnych urządzeń), goalball (w tej stworzonej dla osób niewidomych dyscyplinie gra się piłką, która wydaje dźwięk, by można ją było zlokalizować), parajudo (któż powiedział, że osoby z niepełnosprawnością wzroku nie mogą uprawiać sportów kontaktowych?), piłkę nożną 5-osobową, zwaną blind football (tu kontaktowości bywa czasem aż nadto, jest to jednak dyscyplina niezwykle widowiskowa i ekscytująca), parakolarstwo (jeździ się na tandemie, prowadzonym przez pełnosprawnego pilota), paralekkoatletykę (a więc biegi z przewodnikiem lub bez, od sprintu po maraton, skok w dal, pchnięcie kulą, rzut dyskiem), parapyływanie (także ze wsparciem asystentów, tzw. taperów, którzy ostrzegają przed zbliżaniem się do końca basenu), paratriathlon (tu też z przewodnikiem we wszystkich trzech konkurencjach: w pływaniu, na tandemie i podczas biegu), paranarciarstwo biegowe i parabiathlon (także i tutaj osoby niewidome korzystają ze wsparcia przewodników). W sporcie paralimpijskim swoje miejsce znajdują także osoby z innymi rodzajami niepełnosprawności. Na stronie Polskiego Komitetu Paralimpijskiego znajduje się wyszukiwarka klubów otwiera się w nowej karcie, z podziałem na województwa i dyscypliny, gdzie można znaleźć coś dla siebie w swojej okolicy. Praktycznie każdy może zacząć tę wspaniałą przygodę!