



Роль пациентской организации в повышении качества жизни больных с хроническими заболеваниями почек

СПОРТ И ГЕМОДИАЛИЗ

□ Занятие спортом на гемодиализе

- Говоря о занятиях спортом на гемодиализе, я вовсе не имею ввиду большой спорт, спорт высоких достижений, хотя и не отрицаю этого. Просто в большинстве видов спорта из-за состояния здоровья диализник всегда будет в роли догоняющего.
- Цель его физической активности другая – не мифические победы на беговой дорожке, а здоровье, физическое и психическое, сама жизнь! Если совсем недавно средняя продолжительность пациента с хронической почечной недостаточностью измерялась буквально несколькими годами, то теперь специалисты уже не ограничивают срок «дожития».
- Но еще более важно качество жизни: можно жить в страданиях и боли, а можно полно и ярко.

Что могут дать занятия физкультурой и спортом?

Больше, чем вы могли бы подумать:

- ▣ Сердечная мышца становится сильнее, количество крови, перекачиваемой с каждым ударом сердца, увеличивается.
- ▣ Нормализуется артериальное давление.
- ▣ Красные кровяные клетки быстрее переносят кислород по всему телу, делая мышцы сильнее и эффективнее. Упражнения повышают мышечную силу и выносливость.
- ▣ Снижается уровень жиров в крови (в том числе холестерина – липида, который в основном образуется в печени и имеет ключевое значение для нормального функционирования организма).
- ▣ Нормализуется сон.

Что могут дать занятия физкультурой и спортом?

Больше, чем вы могли бы подумать:

- Легче осуществляется контроль массы тела – что для диализника тоже немаловажно.
- Мышечные клетки эффективнее забирают сахар из крови, помогая контролировать уровень сахара в крови и управлять диабетом.
- Нормализуется гормональная система.
- Повышается иммунитет — так что вы можете стать менее уязвимыми к инфекциям.

Где найти время для занятий спортом?

Вот несколько советов:

- Гимнастика во время просмотра телевизора. Используйте тренажеры.
- В магазин только пешком или на велосипеде.
- Чаще играйте с детьми в активные игры.
- На работу пешком.
- Паркуйте свой автомобиль на расстоянии от офиса.
- Пользуйтесь лестницей вместо лифта.
- Гуляйте в обеденный перерыв.
- Чередуйте занятия: сегодня у вас – пешая прогулка, завтра – танцы, послезавтра – велосипед.

В престиже такие виды спорта

- ▣ БОУЛИНГ,
- ▣ ШАФФЛБОРД,
- ▣ ТЕНИСС,
- ▣ ПЛАВАНИЕ,
- ▣ ДАРТС,
- ▣ ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ ТУРНИР И БИЛЬЯРД

Прекратить тренировку, если:

- Если вы чувствуете себя очень усталым
- Если вам не хватает дыхания
- Если вы чувствуете боль в груди
- Если вы чувствуете аритмию или очень быстрое сердцебиение
- Если вы чувствуете боль в желудке
- При судорогах ног
- Если вы чувствуете головокружение.

Боулинг в рамках проекта «Победил в спорте, Победил себя»



Турнир по настольным играм





ВЕСЕННИЙ ТУРНИР ПО БОУЛИНГУ

В РАМКАХ ПРОЕКТА
«ПОБЕДИЛ В СПОРТЕ, ПОБЕДИЛ
СЕБЯ»

СОВМЕСТНЫЙ ТУРНИР «НЕФРО-ЛИГИ» и КЛУБ «САМИ»





Осенний турнир по боулингу

Совместный турнир по боулингу
среди людей с ограниченными
возможностями здоровья



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

www.nephroliga.ru

kstavceva@yandex.ru

8-953-626-46-35

vk.com/clubsaminefro.orel

Клавдия Ставцева

Спасибо за внимание!