

Spis treści

- Okładka
- Strona tytułowa
- Strona redakcyjna
- Przedmowa
- Spis treści
- Słowo od Autorek
- 1. Na czym polega proces starzenia się?
- 2. Wpływ sprawności fizycznej na codzienne funkcjonowanie seniorów
- 3. Wpływ sprawności umysłowej na codzienne funkcjonowanie seniorów
- 4. Wpływ chorób neurologicznych, kardiologicznych i urologicznych na sprawność ruchową i poznawczą osób starszych
 - 4.1. Choroby neurologiczne wieku starszego
 - 4.1.1. Udary mózgu
 - 4.1.2. Choroba Parkinsona
 - 4.1.3. Choroba Alzheimera
 - 4.1.4. Inne zespoły otępienne
 - 4.1.5. Spadek sprawności ruchowej
 - 4.1.6. Spadek sprawności poznawczej
 - 4.2. Choroby kardiologiczne wieku starszego
 - 4.2.1. Nadciśnienie tętnicze
 - 4.2.2. Choroba niedokrwienna serca
 - 4.2.3. Przewlekła niewydolność serca
 - 4.2.4. Spadek sprawności ruchowej
 - 4.2.5. Spadek sprawności poznawczej
 - 4.3. Choroby urologiczne wieku starszego
 - 4.3.1. Nietrzymanie moczu
 - 4.3.2. Zakażenia układu moczowego
 - 4.3.3. Spadek sprawności ruchowej
 - 4.3.4. Spadek sprawności poznawczej
- 5. Wspomaganie sprawności fizycznej porady praktyczne
 - 5.1. Ćwiczenia chodu i równowagi
 - 5.1.1. Ćwiczenia siłowe dolnej części ciała
 - 5.1.2. Ćwiczenia rozciągające kończyn dolnych
 - 5.1.3. Ćwiczenia wytrzymałościowe
 - 5.1.4. Ćwiczenia równoważne
 - 5.2. Ćwiczenia codziennych czynności
 - 5.2.1. Ćwiczenia siłowe górnej części ciała
 - 5.2.2. Ćwiczenia rozciągające górnej części ciała
 - 5.2.3. Ćwiczenia równoważno-rozciągające
 - 5.3. Ćwiczenia ruchów precyzyjnych
- 6. Wspomaganie sprawności umysłowej porady praktyczne
 - 6.1. Ćwiczenia procesów myślowych
 - 6.2. Ćwiczenia pamięci
 - 6.3. Ćwiczenia uwagi
 - 6.4. Ćwiczenia orientacji
 - 6.5. Ćwiczenia funkcji wykonawczych
- 7. Taniec sposobem na usprawnianie osób starszych
 - 7.1. Ćwiczenia nawyku prawidłowej postawy

- 7.2. Funkcje terapeutyczne tańca
- 8. Muzyka sposobem na usprawnianie osób starszych
- 9. Adaptacje i porady ułatwiające samodzielne funkcjonowanie ruchowe i poznawcze seniorów
 - 9.1. Wspomaganie wzroku
 - 9.2. Oświetlenie
 - 9.3. Ułatwianie prac domowych
 - 9.4. Samodzielne spożywanie posiłków
 - 9.5. Korzystanie z komunikacji i samochodu
 - 9.6. Samodzielne zakupy
 - 9.7. Zażywanie leków
 - 9.8. Płatności
 - 9.9. Transfery
 - 9.10. Bezpieczny chód
 - 9.11. Oznaczanie otoczenia
 - 9.12. Trening wydolności i wytrzymałości
 - 9.13. Relaksacja i oddychanie
 - 9.14. Postępowanie przy nietrzymaniu moczu
 - 9.15. Adaptacje w celu poprawy funkcji poznawczych
 - 9.16. Lokalizowanie osoby starszej
- 10. Podsumowanie