



Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 4. Odzyskaj siłę w ciele



Z TROSKI O SENIORA

– książki dla tych, którzy opiekują się z sercem i wiedzą.



Zadbaj o tych, którzy kiedyś troszczyli się o Ciebie! Zdobądź dostęp do najnowszych publikacji, które pomogą Ci w opiece nad osobami starszymi.

Niezbędna wiedza dla kierowników placówek opieki długoterminowej i opiekunów osób starszych.



Sprawdź już dziś!

 **Opieka Senioralna**

Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 4. Odzyskaj siłę w ciele. Ruch, który odciąża, wzmacnia i przywraca vitalność 40 praca zbiorowa

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Autorzy: Mariola Będkowska, Marta ChalimoniukNowak, prof. dr Ingo Froböse, dr med. Rainer Limpinsel,
dr med. Michael Spitzbart, Agata Sierota, Gabriela Schwarz, dr Paweł F. Nowak, Beate Rossbach,
Dagmara Wirpszo, prof. dr Thomas, Wessinghage, Karolina Wojtaś

Redaktor naczelny: Szymon Danowski

Redakcja merytoryczna: Anna Gardyniak

Korekta: Zespół

Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski

Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska

Content & Publishing Leader: Marta GrabowskaPeda

Projekt graficzny okładki: Makowska Agnieszka

Zdjęcie na okładce: Adobe Stock

Skład i łamanie: Makowska Agnieszka

Wydanie I

Stan prawny: kwiecień 2026 r.

ISBN: 9788384097496

Kod produktu: 1BV164

Wydawca:

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

www.wip.pl

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 1 kwietnia 2026 r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego ebooka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiegokolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

Depresja pod kontrolą

6 kroków – kurs dla opiekunów osób starszych

**Krok 4. Odzyskaj siłę w ciele. Ruch,
który odciąża, wzmacnia
i przywraca vitalność**

Spis treści

Zrób krok 4	7
Jak polubić aktywność fizyczną 8 wskazówek, dzięki którym zaczniesz się ruszać	9
Rozpocznij dzień gimnastyką	13
Oddech na zdrowie	17
Zdrowy styl życia – bilans między odżywianiem a spalaniem	20
Czy na pewno mogę ćwiczyć?	24
Jak krok po kroku wdrożyć sport w swój plan dnia	28
Jakie rodzaje sportu są dla ciebie odpowiednie?	30
Aktywność fizyczna astmatyka	33
Nordic walking – idealny sport wytrzymałościowy przy artrozie	36
Marszobieg, słow jogging, jogging – czyli kilka słów o bieganiu	42
Kręć nogami dla zdrowia – mój plan treningowy pomoże ci oswoić się z siodelkiem	45
Hop na rower, czyli prosty i zdrowy dla pleców ruch	49
Warto polubić siłownie plenerowe	54
Chodzenie pomaga na zdrowie. Warunek: zażywaj regularnie!	58
Start w fitness klubie	62
Korzyści z ćwiczeń na rowerze stacjonarnym	66
Jak urządzić domową siłownię	72

Rozciąganie, czyli które ćwiczenia pomogą zwalczyć ostry ból	76
Pozwól organizmowi na chwilę wytchnienia, czyli jak poprawić wydajność fizyczną i umysłową	79
PODSUMOWANIE 4. KROKU	84
PYTANIA SPRAWDZAJĄCE	88

Zrób krok 4

Opieka nad osobą starszą to nie tylko emocjonalna odpowiedzialność, ale też codzienny wysiłek fizyczny. Dźwiganie zakupów, pomaganie przy wstawaniu, schylenie się, czuwanie, brak regularnego odpoczynku, napięcie i życie „w gotowości” sprawiają, że ciało opiekuna bardzo szybko zaczyna wysyłać sygnały przeciążenia. Najpierw pojawia się zmęczenie. Potem sztywność karku, ból pleców, zadyszka po schodach, ciężkie nogi, gorszy sen, mniejsza cierpliwość i coraz słabsza regeneracja. W końcu możesz mieć poczucie, że sił ubywa ci szybciej, niż jesteś w stanie je odzyskać.

Właśnie dlatego ten krok kursu jest tak ważny. Nie po to, by dorzucać ci kolejne obowiązki. Nie po to, by przekonywać cię do sportu wyczynowego, rygoru i wielkich planów. Ten krok powstał po to, by pokazać ci, że ruch może być formą wsparcia, a nie dodatkowego obciążenia. Że dobrze dobrana aktywność nie zabiera sił, ale pomaga je odzyskać. Że kilka mądrych zmian w codzienności może realnie zmniejszyć napięcie w ciele, poprawić oddech, ułatwić regenerację i zwiększyć twoją sprawność w opiece.

To bardzo ważne szczególnie dla opiekuna osoby starszej, bo twoje ciało jest jednym z najważniejszych „narzędzi pracy”. To ono dźwiga, asekuje, przemieszcza, reaguje, czuwa i wykonuje setki drobnych czynności, których często nawet nie zauważasz. Jeśli jest stale przeciążone, zaczynasz działać coraz bardziej siłą woli, a coraz mniej siłą rzeczywistości. To prosta droga do bólu, frustracji, spadku odporności i większego ryzyka własnych problemów zdrowotnych.

W tym kroku dostajesz bardzo konkretną obietnicę: dowiesz się, jak wracać do ruchu bez presji, bez zniechęcenia i bez robienia sobie krzywdy. Zobaczysz, że aktywność nie musi oznaczać intensywnego treningu ani godzin spędzanych na ćwiczeniach. Czasem zaczyna się od spaceru, kilku minut gimnastyki rano, świadomego oddechu, krótkiej przejażdżki rowerem albo prostych ćwiczeń w plenerze. Najważniejsze nie jest to, żeby robić dużo. Najważniejsze jest to, żeby robić mądrze, regularnie i w zgodzie z własnymi możliwościami.

Ten krok pomoże ci także lepiej zrozumieć, że ruch ma znaczenie nie tylko dla mięśni i stawów. Wpływa również na nastrój, poziom napięcia, sen, apetyt, odporność

i codzienną energię. Kiedy długo żyjesz w stresie i skupieniu na potrzebach drugiej osoby, twoje ciało zaczyna działać w trybie przetrwania. Odpowiednio dobrana aktywność pomaga ten stan przełamać. Uczy organizm lepszej regeneracji, poprawia krążenie, pomaga się dotlenić i daje psychice sygnał, że nie żyjesz wyłącznie w trybie alarmowym.

Z materiałów zebranych w tym kroku dowiesz się również, jak dopasować aktywność do wieku, kondycji i ograniczeń zdrowotnych. To szczególnie ważne, bo wielu opiekunów albo rezygnuje z ruchu całkowicie, bo „już nie ma siły”, albo przeciwnie — próbuje nadrobić wszystko naraz i szybko się zniechęca. Tutaj zobaczysz, że między bezruchem a przeciążeniem jest ogromna przestrzeń na rozsądne, bezpieczne działanie. Nauczysz się wybierać takie formy aktywności, które rzeczywiście ci służą.

Znajdziesz tu też dużą wartość praktyczną. Poznasz sposoby na to, jak zacząć, kiedy brak ci motywacji. Jak poruszać się mimo zmęczenia. Jak wykorzystać poranek, oddech, spacer, rower czy siłownię plenerową, żeby poprawić swoje samopoczucie, a nie tylko „odhaczyć ruch”. Zobaczysz, że aktywność może stać się częścią codziennej troski o siebie, a nie kolejnym punktem na liście rzeczy, którym nie dajesz rady sprostać.

Ten krok kursu ma ci pomóc odzyskać kontakt z własnym ciałem. Nie po to, by wymagać od siebie więcej. Po to, by zacząć lepiej rozumieć jego potrzeby i wcześniej reagować na sygnały przeciążenia. Bo opiekun osoby starszej nie musi wybierać między troską o innych a troską o siebie. Jedno bez drugiego na dłuższą metę po prostu nie działa.

Jak polubić aktywność fizyczną 8 wskazówek, dzięki którym zaczniesz się ruszać

Kiedy opiekujesz się osobą starszą, łatwo wpaść w pułapkę myślenia, że na ruch po prostu nie ma już miejsca. A jednak właśnie wtedy ciało najbardziej go potrzebuje. Ten tekst pokaże ci, jak wrócić do aktywności bez presji, bez sportowych ambicji i bez poczucia winy, tak by ruch stał się wsparciem w codziennym zmęczeniu, a nie kolejnym obowiązkiem.

Dlaczego nie lubimy ćwiczyć?

Kiedy opiekujesz się osobą starszą, łatwo wpaść w pułapkę myślenia, że na ruch po prostu nie ma już miejsca. A jednak właśnie wtedy ciało najbardziej go potrzebuje. Ten tekst pokaże ci, jak wrócić do aktywności bez presji, bez sportowych ambicji i bez poczucia winy, tak by ruch stał się wsparciem w codziennym zmęczeniu, a nie kolejnym obowiązkiem.

Jest wiele osób, które teraz uwielbiają aktywność fizyczną, ale przez kilka długich lat w ogóle się nią nie interesowały – uważały, że to nie dla nich. W ich skojarzeniach ruch łączył się z cuchnącymi potem szatniami z czasów szkolnych, przymuszaniem do ćwiczeń i oceną swoich różnych przecież umiejętności.

Te osoby pewnego dnia odkryły, że wysiłek może jednak bawić, cieszyć i sprawiać przyjemność. Jednocześnie mnóstwo ludzi wciąż żyje wspomnianym negatywnym skojarzeniem, z dala od wszystkiego, co kojarzy się ze staromodnym WFem. To osoby przekonane, że nie lubią aktywności fizycznej w ogóle, często żyjące... w błędzie.

Drugi powód unikania aktywności to nadmiar obowiązków w codziennym życiu. Zmęczenie, zabieganie i praca sprawiają, że myśl o wyciskaniu hektolitrów potu na siłowni bądź bieżni rodzi natychmiastowy protest. Tacy ludzie są zwykle przekonani,

że muszą zmęczyć się ponad siły, aby ich aktywność miała sens – i oni także nie mają racji.

Jak polubić aktywność fizyczną?

Niezależnie od tego, dlaczego nie przepadasz za aktywnością fizyczną – czy z powodu złych wspomnień z czasów szkolnych, czy może z obawy przed nadmiernym wysiłkiem, pewne jest, że naprawdę możesz ją polubić. Musisz jednak całkowicie zmienić swoje nastawienie. Oto 8 wskazówek, które ci w tym pomogą:

1. Nie stawiaj sobie dużego celu

Z celami aktywności fizycznej jest jak z dietą. Jeśli postanowisz sobie, że schudniesz 20 kilogramów, twoja motywacja od razu spadnie – wiesz, że będzie to wielkie wyzwanie, w które będziesz musiał/musiała włożyć ogrom pracy. Jeśli jednak postanowisz, że zaczniesz zdrowiej się odżywiać od tak, na co dzień – dla lepszego samopoczucia i kondycji – będzie ci znacznie lepiej „wystartować”. Nie obiecuj sobie zatem za wiele. Po prostu pomyśl, że dobrze i przyjemnie byłoby trochę się poruszać.

2. Zastanów się, których aktywności nie lubisz najbardziej

Na samą myśl o bieganiu o piątej rano od razu opadasz z sił? Zatem ta aktywność odpada. Nie cierpisz pocić się na siłowni? W porządku, nie musisz tego robić. Fitness także nie wzbudza u ciebie euforii? Nie ma problemu – fitness nie jest brany pod uwagę. Zrozum, że nie musisz robić tego, czego nie lubisz!

Teraz zastanów się, jakie aktywności kiedyś przynosiły ci przyjemność. Może świetnie wspominasz czasy, gdy grałeś/graaś w siatkówkę? Może bardzo podobała ci się gra w badminton lub relaksujesz się podczas pływania i właściwie to całkiem lubisz spacerować? Oto twoja informacja, od czego warto zacząć.

3. Zaproś kogoś do wspólnej aktywności

Nie po to, aby ktoś cię „pilnował”, tylko dlatego, że razem jest po prostu ciekawiej i milej. Bardzo często dzieje się tak, że jednej osobie akurat niespecjalnie chce się ruszać, jednak namówiona przez drugą stwierdza, że fantastycznie spędziła czas.

4. Zaczynj powoli i nie katuj się

Zasada, którą musisz zapamiętać, brzmi: nic nie musisz, za to dużo możesz. Nie musisz się katować – jeśli akurat masz gorszy dzień, to po prostu tylko trochę się poruszaj. Jeśli wyjątkowo nie masz ochoty na bieganie – idź na spacer spacer. A gdy źle się czujesz – odpuść. Masz ochotę na zmianę? Świetnie, zamień kijki do nordic walking na godzinę w basenie. Wszystko zależy od twoich chęci. Z myślami w stylu: „muszę teraz iść na ten trening, a tak kompletnie nie mam siły” długo nie wytrzymasz.

5. Wykorzystuj muzykę

To niesamowite, jak muzyka świetnie działa na nasze mózgi. Nudne ćwiczenia zmienia w ciekawą atrakcję, a monotonne bieganie w wycieczkę po własnych emocjach i planach. Muzyka natychmiast poprawia nastrój – nieprzypadkowo każdy biegacz ma słuchawki w uszach. Dobroczynne działanie muzyki wykorzystaj już przed swoim treningiem – czasem wystarczy ulubiona piosenka, by poczuć nagłą energię.

6. Znajdź dobrą motywację

Koncentruj się na tym, co robisz dobrego, a nie na tym, co musisz zlikwidować. Obrazując, nie myśl: „dzięki temu, że regularnie będę chodzić na basen, w końcu schudnę”, ale: „świetnie, że mam możliwość popływać, to dodaje mi energii i przyjemnie odpręża”.

7. Nie krępuj się

Niektóre osoby unikają aktywności fizycznej z uwagi na skrępowanie swoją wagą albo brakiem specjalistycznych butów i ubrań. Jeśli jesteś wśród nich, oznacza to, że rzeczywiście dawno nie miałeś/miałaś kontaktu z ludźmi uprawiającymi sporty. Gdyby było inaczej, wiedziałbyś lub wiedziałabyś, że ćwiczą i ruszają się ludzie o przeróżnych figurach i zdecydowanie nie wszyscy noszą markowe, drogie ciuchy i buty. Nie ma się czego krępować – przecież robisz to dla własnej przyjemności, a nie oceny innych.

8. Zaczynij. Bez większego przygotowania

Nie myśl o tym, czy warto, czy ci się chce i czy to właściwie ma jakiś sens – po prostu zacznij, wstań z fotela i idź na spacer. Świeże powietrze sprawi ci przyjemność – a to przecież także aktywność. Potem zadzwoń do kogoś bliskiego, zaproponuj np. wspólne treningi siatkówki, basen czy badmintona i zapisz was na trening. Po wolutku, małymi krokami i bez głębszego przemyślenia sprawy.



Ruch to zdrowie, dobry nastrój, siły i vitalność

Jeśli jednak potrzebujesz dodatkowej motywacji, małe przypomnienie – ruch ma zbawienny wpływ na niemal cały organizm. Dzięki aktywności będziesz miał/ miała lepszy nastrój (uwolnisz endorfiny, czyli hormony szczęścia), poczujesz się lżej i zdrowiej, poprawi się twoja kondycja... a nawet cera. Warto się ruszać, gdy ma się lat dwadzieścia, czterdzieści albo i osiemdziesiąt – dla ciebie też nie jest za późno.