

Είναι εύκολο να πέσεις



Το πώς και το πότε κάποιος αρχίζει να γερνά είναι ξεχωριστή υπόθεση για τον κάθε άνθρωπο. Άσχετα με τη διάρκεια ζωής, το πέρασμα του χρόνου έχει επιπτώσεις στα όργανα και τα συστήματα του σώματος. Ένα συχνό φαινόμενο στους ηλικιωμένους είναι οι πτώσεις ως αποτέλεσμα κακής ισορροπίας και δύναμης. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το 40% των εισαγωγών στα νοσοκομεία αφορούν πτώσεις. Εκ των οποίων το 20-30% αυτών οδηγούν σε ήπια ως σοβαρά τραύματα. Ήξερες ότι στο Ηνωμένο Βασίλειο κάθε 10 λεπτά ένας ηλικιωμένος τραυματίζεται με κάταγμα το ισχίο του?

Είναι εύκολο να φοβηθείς



Όπως κάθε αδυναμία του οργανισμού έχει ψυχολογικές επιπτώσεις έτσι και μια πτώση επηρεάζει σημαντικά την ψυχολογία του ηλικιωμένου. Ο φόβος της πτώσης είναι φοβερά συχνός σε όσους έχουν πέσει ειδικά αν δεν μπορούσαν να σηκωθούν από το πάτωμα. Ο φόβος οδηγεί στην αποφυγή δραστηριοτήτων η οποία οδηγεί στη μείωση της φυσικής κατάστασης και πολλές φορές σε ένα κακό πρότυπο κίνησης.

Είναι εύκολο να σηκωθείς;

Η Καλλιστώ μπορεί να σε σηκώσει



Η Καλλιστώ είναι η πρώτη ομάδα φροντίδας ηλικιωμένων που αποδεικνύει καθημερινά ότι στοχεύει ουσιαστικά σε μια ισορροπημένη και άνετη κινητικά καθημερινότητα των ηλικιωμένων.

Και το πετυχαίνει!

Πώς;

Με την εφαρμογή του **Otago** προγράμματος άσκησης.



Τι είναι το **Otago**;

Το Otago είναι ένας εξειδικευμένος τρόπος εκγύμνασης που συμπεριλαμβάνει ειδικές ασκήσεις ισορροπίας και δύναμης που έχει αποδειχθεί ότι προλαμβάνουν τις πτώσεις βελτιώνουν την ισορροπία, την αυτοπεποίθηση και τη γνωστική λειτουργία του ηλικιωμένου. Το Otago πρόγραμμα ασκήσεων είναι μια ολοκληρωμένη, με βάση αποδεικτικά στοιχεία και παγκοσμίως ιατρικά αποδεκτό για τα ταχύρυθμα αποτελέσματα του. Είναι εύκολα κατανοητό και προσαρμόζεται πλήρως στις ιδιαιτερότητες του κάθε ασκούμενου. Το πρόγραμμα εφαρμόζεται σήμερα στην Ευρώπη, την Αμερική, την Αυστραλία, τη Νέα Ζηλανδία και σε ορισμένα μέρη της Ασίας.



Στη Καλλιστώ θεωρούμε, εφαρμόζουμε και σας δείχνουμε με αποτελέσματα ότι ποτέ δεν είναι αργά να αποκτήσετε μια καλή φυσική κατάσταση και να απολαύσετε μια πιο ενεργή και ανεξάρτητη ζωή.

Μη ξεχνάς όμως

ή το χρησιμοποιείς ή το χάνεις!



καλλιστώ

otago training program