



WEBINÁŘ

# FYZICKÁ ZDATNOST A AKTIVITA U STARŠÍCH KLIENTŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB – JAK JI UDRŽET A PODPOROVAT

## OBSAH KURZU

Se zvyšujícím se věkem dochází ke změnám funkce mnoha orgánových systémů, které umožňují fyzickou aktivitu a ovlivňují sílu, celkovou fyzickou zdatnost, pohyblivost, rovnováhu a v konečném důsledku i schopnost sebepečce.

Webinář je určen všem pracovníkům sociálních služeb a je zaměřen na několik oblastí:

- Seznámení se změnami pohybového aparátu v průběhu stárnutí a dalších orgánových systémů podílejících se na udržování přiměřené a bezpečné fyzické aktivity.
- Problematiku nejčastějších onemocnění ovlivňujících mobilitu a fyzickou aktivitu (osteoporóza, artróza, sarkopenie-úbytek svalové hmoty a funkce).
- Praktické metody hodnocení chůze, fyzické zdatnosti a rovnováhy u starších klientů a rozpoznání individuálních rizik (např. pádů) a potřeb.
- Současné možnosti, jak udržet či zlepšit fyzickou aktivitu klientů, odborná doporučení a praktické ukázky pro individuální a skupinové aktivity.

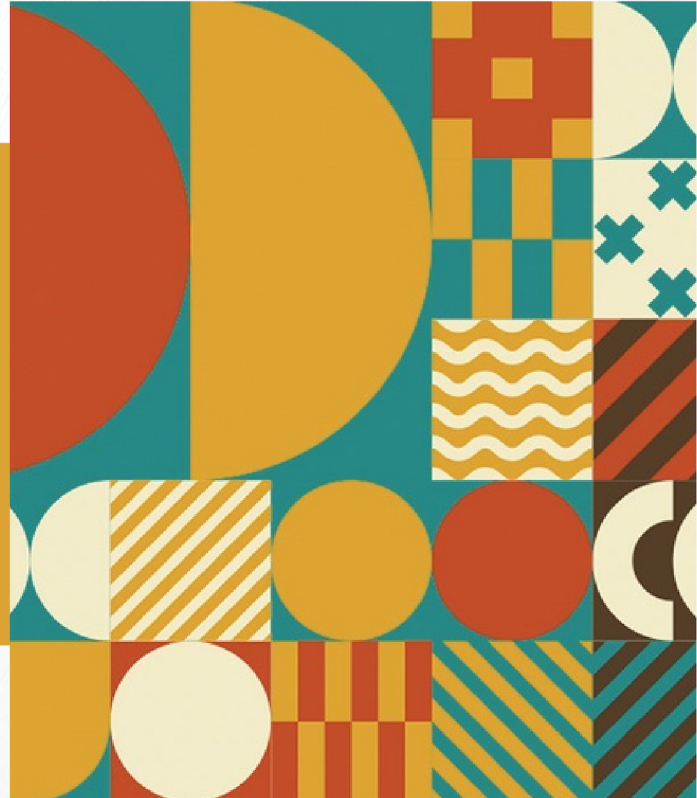
### Cílová skupina

- zdravotnický pracovník, sociální pracovník, pracovník v sociálních službách

### Cena

- pro členy Profesionálního svazu zdravotnických pracovníků **ZDARMA**
- ostatní 490 Kč

Více kurzů najdete na [www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz) v záložce Otevřené kurzy.



## INFORMACE

### KDY

- 12. června 2024
- 10.00-12.00 hod

### KDE

- online
- Microsoft Teams

### LEKTOR

- prof. MUDr. Eva Topinková, CSc.



**INSTITUT  
VZDĚLÁVÁNÍ**

APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor  
Tel. 724 940 126  
E-mail: [institut@apsscr.cz](mailto:institut@apsscr.cz)

[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)