**Domovy SeneCura pomáhají zlepšovat kondici: Klientka modřického SeniorCentra SeneCura po půl roce rehabilitace znovu chodí**

30. 6. 2022

**Posilovací cvičení není tabu v žádném věku. V SeniorCentrech skupiny Senecura to ví a domovy jsou na to vybavení. Paní Malá, vzděláním lékařka, přišla do modřického domova pro seniory slabá a převážnou část dne strávila na lůžku. Po půlročním nasazení ve svých 87 letech prošla rehabilitací v SeniorCentru SeneCura v Modřicích, díky níž začala opět chodit.**

*„Když k nám paní doktorka přišla, nebyla v dobré kondici. Bylo nutné za ní intenzivně docházet na individuální rehabilitaci,*” říká Jana Kabeláčová, vedoucí rehabilitační pracovnice SeniorCentra SeneCura. S postupem času se podařilo klientku “vertikalizovat” do sedu a později také do stoje s pomocí pultového chodítka. V ten moment zřejmě přišel zlom v motivaci paní Malé, protože mohla pomalu začít nacvičovat chůzi v zahradě, kterou miluje.

Rehabilitačních aktivit začalo postupně přibývat - skupinová cvičení, aroma-perličkové koupele a dokonce jóga se staly běžnou součástí života paní doktorky. *„V rámci individuálních tréninků pak klientka naprosto propadla cvičení na motomedu, který se nachází ve fitness místnosti, a cvičení na něm je součástí prevence proti pádům,”* popisuje Jana Kabeláčová. Paní Malá si navíc pořídila vlastní zápisník, kam si poctivě zapisovala své časové výkony.

Po půl roce Miroslava dokázala samostatně vyjít schody a počáteční smutek se proměnil v nadšení, izolace od ostatních v navazování přátelství s ostatními klienty. *„Krásná zahrada v SeneCura Modřice je obrovskou motivací. Dozvěděla jsem se, že její součástí budou i venkovní posilovací stroje. To mne velice zajímá,“* plánuje paní Malá.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*Když jsem bydlela sama, ocitla jsem se několikrát na zemi. S dcerou jsme hledaly zařízení, kde je intenzivní rehabilitace. V žádném případě jsem nechtěla být trvalým ležákem. Při rehabilitaci v SeneCura jsem se postupně dostávala do formy a vracela se sama k sobě. Pomohly mi na mé cestě nejen rehabilitační pracovnice a dennodenní individuální tréninky, ale i aktivizační pracovnice, které se mne snažily potěšit a zapojit do dění v zařízení. Postupně jsem dosáhla toho, co jsem si přála: Totiž být samostatnější a pohyblivá.*

*Považuji za úspěšný zájezd do Zoo Vyškov. Tam jsem sama sobě dokázala, že jsem fit. Poskytla jsem unavenému klientovi invalidní vozík a prošla celou zoo s nízkým chodítkem. Ukázala jsem ostatním, že sedět na invalidním vozíku není konec aktivnímu životu.*

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Příklad Miroslavy Malé ukazuje nejen sílu obrovské motivace, ale také důležitost proaktivního přístupu ke klientům v zařízeních pro seniory. V případě modřického SeniorCentra SeneCura je fyzická aktivita důležitou součástí každodenního programu.

*„Věříme, že díky pohybu si udržujeme dobrou kondici, proto máme kompletní fitness program a speciální místnost. Najdete v ní motomedy, zařízení na trénink chůze a další pomůcky,”* vysvětluje ředitel domova Martin Krňávek.

Důraz na tuto oblast odráží i její personální zajištění. V každém zařízení SeneCura, kterých je 17 v celém Česku, pracuje několik fyzioterapeutů a odborníků na rehabilitaci. Ti pravidelně za klienty dochází, sestavují s nimi plány aktivit a provádí jak individuální, tak skupinová cvičení, tréninky či vycházky.

**Kontakt:** 4JAN PR, Jana Barčáková, tel.: 603 820 382, [jana.barcakova@4jan.cz](mailto:jana.barcakova@4jan.cz)

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SeniorCentrum SeneCura Modřice patří do sítě celkem 17 domovů společnosti SeneCura, předního soukromého poskytovatele pobytových sociálních služeb v České republice. Celková kapacita domova pro seniory a domova se zvláštním režimem v Modřicích je 155 míst. Ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením a kuchyňkou zde poskytují péči seniorům se sníženou soběstačností včetně těch s Alzheimerovou chorobou. [www.brno-modrice.senecura.cz](http://www.brno-modrice.senecura.cz)