

Cvičení pro seniory doma: Jak Charita pomáhá udržet pohyb, paměť i soběstačnost

29.4.2026 - | Charita ČR

Pohyb, paměť i každodenní dovednosti jsou klíčem k aktivnímu a důstojnému stáří. Tyto oblasti podporují i služby Charita Česká republika, které pomáhají seniorům zůstat co nejdéle doma.

Když se řekne cvičení, mnoho lidí si představí fyzickou námahu. Pro seniory ale zahrnuje mnohem víc. S přibývajícím věkem se mohou zhoršovat nejen fyzické schopnosti, ale také paměť, soustředění nebo schopnost zvládat běžné každodenní činnosti. Pravidelné procvičování pomáhá tyto změny zpomalit, zlepšuje psychickou pohodu, podporuje soběstačnost a umožňuje aktivní zapojení do života.

Pravidelný pohyb a trénink mohou seniorům pomoci:

- udržet pohyblivost a svalovou sílu,
- zlepšit rovnováhu a koordinaci, a tím snížit riziko pádů,
- podpořit správné dýchání a krevní oběh,
- posílit paměť a pozornost,
- zachovat praktické dovednosti,
- zvýšit sebedůvěru a pocit smysluplnosti,
- zmírnit pocity osamělosti a pasivity.

Typy cvičení vhodné pro seniory

Fyzické cvičení: základ pohybu

Přiměřený pohyb zůstává důležitou součástí každodenní péče i ve vyšším věku. Vhodné jsou jednoduché cviky prováděné v sedě nebo ve stoje s oporou, protahovací i dechová cvičení. Důležité je respektovat zdravotní stav seniora a nepřetěžovat organismus.

Cvičení paměti a kognitivních funkcí

Stejně jako svaly je potřeba procvičovat i mozek. Cvičení paměti pomáhá udržet orientaci, schopnost soustředění a aktivní myšlení. Mezi vhodné aktivity patří například rozhovor, vzpomínání, čtení, luštění křížovek nebo třídění fotografií.

Ergoterapie: trénink každodenních dovedností

Ergoterapie se zaměřuje na zachování nebo zlepšení schopnosti zvládat běžné denní činnosti. V domácím prostředí má velmi praktickou podobu, například nácvik oblékání, osobní hygieny, přípravy jednoduchého jídla nebo práce s drobnými předměty.

Proč cvičit právě doma

Domácí prostředí je pro seniory přirozené a bezpečné. Cvičení doma odstraňuje bariéry spojené s dopravou, počasím nebo obavami z neznámého prostředí. Nejde o výkon, ale o pravidelnost. I krátké cvičení má smysl, pokud se opakuje. Každý pohyb se počítá.

Velkou roli hraje také rodina. Její podpora a motivace jsou klíčové pro udržení pravidelnosti i chuti do cvičení.

Když rodina nemůže, pomáhá Charita

V případě, že senior nemá rodinnou podporu nebo se mu rodina nemůže pravidelně věnovat, pomáhá Charita prostřednictvím terénních služeb a domácí zdravotní péče. Odborný pracovník, například fyzioterapeut nebo zdravotní sestra, přizpůsobí cvičení zdravotnímu stavu a možnostem seniora a dohlédne na jeho správné provedení.

Pečovatelky a osobní asistenti zároveň pomáhají s tréninkem každodenních dovedností a prostřednictvím rozhovoru či společných aktivit podporují i paměť a psychickou pohodu.

Součástí podpory je i doporučení drobných úprav domácnosti, které přizpůsobí prostředí seniorovi pro cvičení i bezpečný každodenní pohyb, jak popisujeme v článku [Jak přizpůsobit domov seniorovi](#).

Tato podpora pomáhá seniorům zvládat běžné věci, které by jinak postupně ztráceli. Udržet pohyb, orientaci i jistotu v každodenním životě.

Děkujeme, že pomáháte, aby lidé mohli zůstat doma s potřebnou podporou až do posledních chvil.

Podpořit pomoc seniorům

<https://www.charita.cz/seniori/cviceni-pro-seniory-doma>