

Klassijiet ta' eżerċizzji ħfief (Gentle exercise classes) – xejn x'titlef u ħafna x'tiggrwanja Gentle exercise classes – nothing to lose and much to gain

'Imma nies ta' l-eta` tagħna ma jagħmlux dawn l-affarijiet,' ipprotestat Teresa ta' 72 sena meta l-ġara tagħha issuġġeriet li tidhol fil-klassi ta' eżerċizzji ħfief fiċ-ċentru lokali tal-komunita`. 'Diġa` waqajt darba – x'jiġri jekk jikkawżali waqgħa oħra?'

'Imma dak li hemm tajjeb fil-klassijiet ta' eżerċizzji ħfief! It-tabib tiegħi jgħid eżerċizzju ħafif jgħinek tevita korrimenti minn waqgħat,' qaltilha l-ġara tagħha. L-eżerċizzju jgħinek biex issaħħaħ l-għadam u jkun inqas faċli jinkiser.' Bħal Teresa, ħafna anzjani ma jirrealizzawx li saħħithom tibbenefika mill-eżerċizzju ħafif. Galadarba titgħallem il-movimenti, dawn huma sempliċi u, bħal mixi jew għawm, eżerċizzju ħafif jista' jagħmel differenza kbira. Barra milli jgħinuk tevita korrimenti minn waqgħat, dawn l-attivitajiet jgħinu nies anzjani jibqgħu aktar b'saħħithom u aktar mobbli. Dan ifisser li huma jkunu jistgħu ikomplu jagħmlu l-affarijiet li jieħdu gost jagħmlu – bħal jiltaqgħu mal-ħbieb, jaħdmu fil-ġnien u jilgħabu mat-tfal tat-tfal.

X'isir fi klassi ta' eżerċizzju ħafif?

F'xi subborgi, issib klassijiet ta' eżerċizzju ħafif fejn għalliema jtkellmu b'żewġ ilsna. Mhux bħal gym. M'hemmx ġiri, movimenti mgħaġġlin jew qbiż – sempliċement movimenti ħfief li huma faċli daqs il-mixi. Dawn il-movimenti jtejbu l-muskoli u l-flessibilita`. M'hemmx għalfejn tilbes ħwejjeġ speċjali meta tmur fil-klassi – sempliċement xi ħaga laxka u li ma tirristringikx fil-movimenti, u żarbun tal-mixi komfortabbli. Barra li jtejbulek saħħtek, klassijiet ta' eżerċizzju ħafif u attivitajiet oħra ma' grupp huma modi sbieħ biex tiltaqa' man-nies u tagħmel ħbieb godda.

Kif jagħmlek aktar b'saħħtek, l-eżerċizzju?

- L-għadam jista' jsir aktar fragli bl-eta`, speċjalment fin-nisa. Eżerċizzju ħafif jista' jgħin biex isaħħaħ l-għadam allura jkunu inqas faċli jinkisru.
- Eżerċizzju ħafif itejjeb iċ-ċirkolazzjoni, u jagħmila aktar faċli għad-demmi biex iwassal l-ossigenu fil-partijiet kollha tal-ġisem. Dan jgħin lill-ġisem jaħdem aħjar.
- Eżerċizzju ħafif isaħħaħ il-muskoli u jagħmel il-ġogi aktar flessibbli, allura jkun aktar faċli tagħmel ix-xogħol ta' kuljum.

X'jiġri jekk xi ħadd ikollu l-artrite jew uġiġ fid-dahar – jistgħu jagħmlu eżerċizzju ħafif?

Iva. L-imgħallma huma ttrejnjati biex jgħinu nies bi problemi tas-saħħa jagħmlu dawn l-eżerċizzji bla ma jikkaġunaw ħsara. Minħabba li l-eżerċizzju ħafif itejjeb is-saħħa u l-flessibilita`, dan jista' jnaqqas is-sintomi tal-artrite u l-uġiġ fid-dahar.

X'jiġri jekk xi hadd ikun anzjan ħafna u fraġli - ma jkunx tard wisq biex tibda eżerċizzju ħafif?

Le. It-tobba jgħidu qatt m'hu tard wisq biex issir aktar attiv, u tgawdi l-benefiċċji ta' eżerċizzju ħafif. Nies anzjani li kellhom diffikulta` biex iqumu minn siġġijiet, jew diffikulta` biex jimxu, jistgħu jiggwadanjaw minn eżerċizzju ħafif, u jsiru aktar attivi u aktar kuntenti b'riżultat ta' dan. Jekk kont ma tiflaħx, jew jekk tiegħu xi mediċini, iċċekkja mat-tabib tiegħek l-ewwel. Xi tipi ta' mediċini jistgħu jistorduk jekk titbaxxa jew tiċċaqlaq f'daqqa – iżda it-tabib tiegħek forsi jista' jibdillek il-mediċini biex issir aktar attiv/a

X'eżerċizzju nista' nagħmel jekk ma nistgħax immur fi klassijiet ta' eżerċizzju ħafif?

Il-mixi, xogħol fil-ġnien, tai chi, yoga – anki tagħmel xogħol tad-dar 'aktar strapazzuż' b'hal knis tal-art jew tindif ta' twieqi huma kollha tajbin. L-importanti hu li tipprova u li tagħmel almenu 30 minuta ta' eżerċizzju kuljum.

Kif nista' nsir naf dwar il-klassijiet ta' eżerċizzju ħafif, jew attivitajiet oħra b'hal gruppi ta' nies li jimxu flimkien?

Biex issib x'hemm fl-inħawi tiegħek, ċempel liċ-Ċentru tas-Saħħa għal Komunita` fil-lokal tiegħek (issibu taħt 'C' fil-Paġni l-Bojod tal-ktieb tat-telefon).

Jekk teħtieġ l-għajnuna biex iċċempel bl-Ingliż, ċempel lis-Servizz tat-Traduzzjoni u Interpretar (TIS) fuq in-numru 131 450.

Tista' ssib aktar tagħrif bil-Malti dwar is-saħħa fuq il-website tal-Komunikazzjoni Multikulturali <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>