

Aktywność ruchowa jako podstawa prewencji i rehabilitacji w starszym wieku

Tomasz Kostka

Klinika Geriatrii, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Pl. Hallera 1, 90-647 Łódź

Streszczenie

Regularna aktywność ruchowa jest postępowaniem o udokumentowanym korzystnym oddziaływaniu zdrowotnym u osób w starszym wieku. Jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. "pomyślne starzenie się" (successful ageing). W starzejącym się organizmie dochodzi do wielu zmian fizjologicznych i patofizjologicznych pogarszających możliwość jego funkcjonowania i rehabilitacji. Ze względu na nieostrą granicę między stanem zdrowia a stanem chorobowym u osób starszych prewencja jest w znacznym stopniu zintegrowana z rehabilitacją. Podmiotem oddziaływania rehabilitacji jest niepełnosprawny człowiek, dlatego też wiele osób starszych będzie wymagać rehabilitacji nie tylko z powodu choroby, lecz również ze względu na obniżanie się sprawności funkcjonalnej wraz z wiekiem. Tak rozumiane prewencja i rehabilitacja to podtrzymywanie i przywracanie maksymalnie możliwego samodzielnego życia w rodzinie i społeczności, zdolności do pracy zawodowej, aktywności społecznej i twórczej. Rehabilitacja osób starszych powinna być prowadzona wielopłaszczyznowo. Jednocześnie musi bardzo często z konieczności uwzględniać hierarchię potrzeb pacjentów, koncentrując się przede wszystkim na rehabilitacji dotyczącej osiowego problemu(ów) zdrowia, np. udaru mózgu, zawału serca, zapalenia płuc czy złamania szyjki kości udowej. Podstawowym celem powinno być podtrzymanie i przywrócenie sprawności do wykonywania

podstawowych (activities of daily living - ADL), a następnie złożonych (instrumental activities of daily living - IADL) czynności życia codziennego.