

Potrzeby zdrowotne osób starszych - możliwość i zasadność interwencji zapobiegawczej

Prof. dr hab. med. Tomasz Kostka

Klinika Geriatrii, Zakład Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

STRESZCZENIE

W starzejącym się organizmie dochodzi do wielu zmian fizjologicznych i patofizjologicznych pogarszających możliwość jego funkcjonowania i utrudniających proces rehabilitacji. Sytuację tę dodatkowo pogarsza współistnienie szeregu chorób przewlekłych. Łączną konsekwencją tych zmian jest wzrost odsetka osób niepełnosprawnych, sięgający nawet 50% u osób powyżej 80 roku życia. Ze względu na nieostrą granicę między stanem zdrowia a stanem chorobowym u osób starszych prewencja jest w znacznym stopniu zintegrowana z rehabilitacją. Wiele osób będzie wymagać postępowania rehabilitacyjnego nie tylko z powodu choroby, ale także ze względu na spowodowane wiekiem obniżanie się sprawności funkcjonalnej. Zadaniem tak rozumianej prewencji i rehabilitacji jest zapobieganie niepełnosprawności, a także podtrzymywanie i przywracanie maksymalnie możliwej zdolności do 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 mięśnia sercowego, 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. 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). Korzystny wielopłaszczyznowy wpływ systematycznej aktywności ruchowej jest szczególnie

widoczny u osób starszych z już występującą niepełnosprawnością i z problemami z przemieszczaniem się. Stąd szczególna konieczność w propagowaniu i organizowaniu regularnego wysiłku fizycznego u seniorów z zaczynającymi się kłopotami z poruszaniem się. Umożliwia to nie tylko obniżenie umieralności, lecz także opóźnienie uzależnienia od pomocy innych osób.