

ВЪЗМОЖНОСТИ НА КИНЕЗИТЕРАПИЯТА ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА НЕЗАВИСИМОСТТА НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА

Биршен Мехмедова, Сирма Дичева, Красимира Йорданова-Несторова,
Анита Атанасова

*Студенти от УНС „Рехабилитатор“, Медицински колеж,
Медицински университет - Варна*

Методичен ръководител: Марияна Михайлова, Силвия Филкова

THE OPPORTUNITIES OF KINESITHERAPY TO KEEP ELDERLY PEOPLE INDEPENDENT

Birshen Mehmedova, Sirma Dicheva, Krasimira Yordanova-Nestorova,
Anita Atanasova

*Students in Educational and Research Sector of Rehabilitation Therapist
Medical College, Medical University of Varna,*

Scientific Supervisor: Mariana Mihaylova, Silvia Filkova

РЕЗЮМЕ

Социалните и демографските проучвания от последните десетилетия разкриват значителни промени във възрастовата структура на населението в нашата страна. Съществено се увеличава относителният дял на възрастните и старите хора. Най-значими от здравната характеристика са високата полиморбидност и доминирането на патология предимно от дегенеративен тип, налагащи разнообразие от здравни услуги и социално подпомагане, с цел подобряване качеството на живот. С напредване на възрастта се натрупват хронични двигателни промени и хората се нуждаят все повече от поддържане на адекватна двигателна активност.

Цел: Да се проучат и анализират възможностите на активната кинезитерапия и ролята на рехабилитатора за поддържане на независимостта на възрастните хора.

Заключение: От основно значение за старите хора е поддържане на способностите за извършване на основните ежедневни дейности като хранене, хигиена, обличане, придвижване, пазаруване. Кинезитерапията може да допринесе за по-голяма самостоятелност и независимост на възрастните хора.

Ключови думи: възрастните и старите хора, хронични заболявания, физическа активност

ABSTRACT

Recent social and demographic studies show considerable changes in the age structure of the population of our country. The percentage of the grown-up and elderly people is significantly increasing. Most important from health point of view is the high morbidity and pathology domination mostly of degenerative type, which necessitates diversity of health services and social care with the aim to improve quality of life. As the age goes on, chronic motive changes pile up and people need more and more support to keep adequate their motive activity.

Aim: To study and analyze the opportunities of the active kinesitherapy and the rehabilitation therapist role in helping elderly people stay independent.

Conclusion: it is essential for elderly people to maintain their abilities for doing the basic everyday activities like feeding, hygiene, getting dressed, moving, shopping. The kinesitherapy can contribute for bigger self-dependence and independence of the elderly.

Keywords: grown-ups and elderly people, chronic diseases, physical activity

ВЪВЕДЕНИЕ

Остаряването на населението в съвременното общество поражда множество проблеми от различен характер, на първо място медико-социални. От общия брой на боледуващите значително се увеличава относителният дял на възрастните и старите хора и много остро се поставя въпросът за медицинското им обслужване. По този начин се стимулира развитието на гериатрията - наука за особеностите във възникването, развитието и лечението на заболяванията в напреднала и старческа възраст. Гериатрията е клон от общата медицина, който се занимава с клиничните, профилактичните, рехабилитационните и социалните аспекти на заболяванията при възрастните (1).

Възрастовата класификация на човешката популация (6):

- Средна възраст- 45-59 год.
- Възрастни хора - 60-75год.
- Стари хора - 75-90год.
- Дълголетници - над 90 год.

Възрастните и старите хора страдат предимно от хронични заболявания. С напредване на възрастта се наблюдава прогресивно нарастване на патологията, най-често представена от заболяванията на сърдечно-съдовата, дихателната, мускулно-скелетната, храносмилателната, отделителната и други системи. Най-характерна за здравната характеристика обаче е високата поразеност от комплексна патология предимно от дегенеративен тип, което налага разнообразие от здравни услуги и социално подпомагане, за да се подобри качеството им на живот.

Ниската физическа активност е фактор на риска за здравето, имащ съществен принос за влошаването на популационния здравен статус на населението в нашата страна. Обездвиженият начин на живот е широко разпространен сред всички възрастови групи. При проследяване на възрастовата динамика сред лицата с физически инактивитет се откроява период на „бавно намаляване“ във възрастовия интервал 65-84 г. Лицата на възраст над 65 г. с ограничена подвижност трябва да упражняват физическа активност три или повече дни от седмицата с цел подобряване на баланса и предотвратяване на падания. При по-възрастни хора със здравни проблеми не може да се определи препоръчителна физическа активност, но те трябва да са физически активни толкова, доколкото техните възможности и условията позволяват (7, 8).

Редица изследвания доказват, че процесите на стареене не само могат да се забавят, но и да претърпят обратно развитие, при редовно и достатъчно упражняване на подходяща двигателна активност, тъй като адаптивните способности на организма се запазват дори в напреднала възраст. Доказано е, че редовното физическо натоварване намалява риска от развитие на болести на коронарното кръвообращение, високо кръвно налягане, затлъстяване, захарен диабет, остеопороза и т.н.. Благоприятните промени са свързани с намаляване на смъртността, подобряване на равновесието и стойката, поддържане на двигателните качества, подобряване на самочувствието, на възможността за социални контакти и т.н. Особено важен е ефектът преди всичко по отношение запазване на качеството на живот (2,3,4) От основно значение за старите хора е поддържането на способностите за извършване на ежедневни двигателни дейности като хранене, къпане, обличане, придвижване, пазаруване. Това позволява поддържане на самостоятелност и независимост от чужда помощ. Възстановяването и поддържането на двигателните качества не е единственото положително последствие от редовното физическо упражняване (5). Последното спомага и за поддържане на интелекта и нервно-психическото състояние на възрастния човек.

Анализът на казаното дотук показва, че редовното натоварване с физически упражнения и спорт при възрастни и стари хора е начин за поддържане на физическото и психическо здраве и подобряване на качеството на живот. Това са предпоставки за независимост на възрастния човек, без да ангажира приятели и роднини с грижи за себе си.

Възможности на активната кинезитерапия при възрастни хора

При пациенти в напреднала възраст лечебната физкултура трябва да реши широк кръг задачи, свързани с множествената съпътстваща патология, а също и да противодейства на сенилни промени в организма на болния.

Най-подходящите и широко използвани средства на лечебната физкултура при възрастни и стари хора са гимнастическите упражнения от общоразвиващ тип с несложна координация, дихателните упражнения, дозираното ходене. В зависимост от състоянието и възможностите на болния в заниманията се включват и подходящи игри, спортни елементи, народни хора и танци.

Подходящи форми са утринна хигиенна гимнастика, заниманията с лечебна гимнасти-

ка, с дозирано ходене или бягане, игровото или спортното занимание. Упражняването на възрастните хора с лечебна цел може да става индивидуално или групово, но винаги, когато е възможно, се предпочита груповата форма поради положителното емоционално въздействие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тъй като все повече лица живеят по-дълго е наложително чрез приложение на кинезитерапия да се подобри тяхната физическата активност с цел подобряване на здравето, физическия им функционален капацитет, качеството на живот и тяхната независимост. Ролята на рехабилитатора е да съдейства за развиване на максималните способности на пациента, съобразно физическото, умственото и социалното му състояние, за да се осигури воденето на активен и пълноценен живот и да се сведе до минимум зависимостта от други хора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Венова Л. Лечебна физкултура при вътрешни болести и в гериатрията, Учебно помагало за студенти НСА, София 1991
2. Димова Д., Г. Колев Проучване на физическата активност при прицелна социална група възрастни хора в домашна среда Сборник с докладите от студентската научна сесия СНС'13 стр. 66-71,
3. Иванова, Е., Т. Милкова, Д. Ставрев, Проучване нуждата и възможностите от кинезитерапия в дома на прицелна група възрастни със затруднено придвижване, Известия на съюза на учените – Варна, 1'2010, XV, 38-40.
4. Милкова, Т., Д. Ставрев, Кр. Стамова, Е. Крайчева, Създаване, разгръщане и стабилизиране на Център „Домашни грижи“ при ОС на БЧК-Варна, Известия на съюза на учените - Варна, Серия „Медицина и екология“, 2, 20011, XVI, 49-52=7
5. Петков И. Наръчник по лечебна физкултура за възрастни, Медицина и физкултура 1982
6. Попов Н. и съавт. Въведение в кинезитерапията основни средства и методи, НСА ПРЕС София
7. Pate, R., M. Pratt, S. Blair, et al. Physical activity and public health. A

recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA 273:402-407, 1995.

8. Woftek J. Chodzko-Zajko. Physical activity for older adults, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009.

Адрес за кореспонденция:
Биршен Хюсеинова Мехмедова
УНС „Рехабилитатор“
тел номер: 0893478941
e-mail.: biricik_46@abv.bg