

MAŁGORZATA KUPISZ-URBAŃSKA
MAŁGORZATA MOSSAKOWSKA
Międzynarodowy Instytut Biologii
Molekularnej i Komórkowej w Warszawie
KATARZYNA BRODZIEK
Akademia Medyczna w Warszawie

ZMIANY ZACHODZĄCE W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI ŻYCIOWEJ POLSKICH STULATKÓW MIĘDZY 90. A 100. ROKIEM ŻYCIA¹

Ocena sprawności ruchowej, a w tym również zmiany zachodzące w zakresie zarówno podstawowych, jak i złożonych czynności życia codziennego, stanowią nie tylko istotny element kompleksowej oceny geriatrycznej, ale również w znacznym stopniu kształtują życie rodzinne i społeczne badanych.

Celem pracy była orientacyjna ocena zmian zachodzących w zakresie czynności życiowych między 90. a 100. rokiem życia. Grupę badaną stanowiło 218 osób, w tym 187 kobiet i 31 mężczyzn. Średnia wieku wynosiła 101,55 lat, natomiast najstarsza badana osoba miała 111,75 lat.

Badania zostały przeprowadzone przy pomocy ankiety zawierającej opis 20 czynności. Oceniano, czy badany jest w stanie wykonać daną czynność samodzielnie (z trudnością lub bez trudności), z pomocą (całkowitą lub częściową), bądź czy nie jest w stanie jej wykonać. Pod uwagę brano również dwie inne możliwości: badany nie wykonuje tej czynności, ale jest w stanie to zrobić lub nigdy danej czynności nie wykonywał. Ponieważ znaczna większość ankiet była wypełniana przy zaangażowaniu członków rodzin bądź opiekunów, uzyskane informacje pozwoliły na bardziej obiektywną ocenę zarówno samodzielności wykonania poszczególnych czynności, jak również okresu, od którego badany wymaga pomocy.

Grupy prezentowanych cech zostały podzielone na:

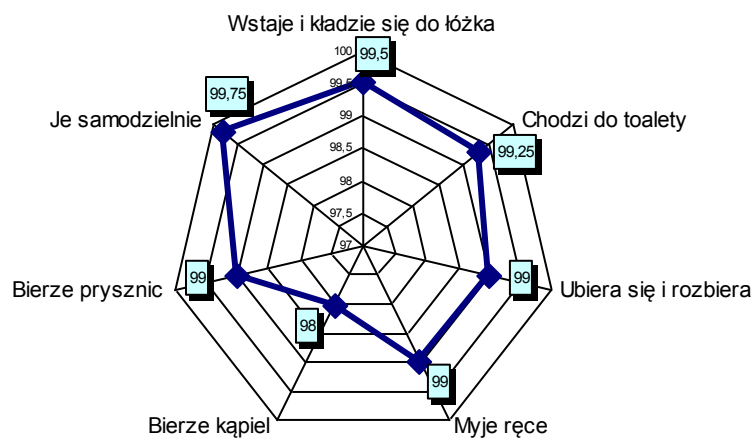
1. Podstawowe czynności wykonywane w domu
2. Złożone czynności wykonywane w domu
3. Czynności umożliwiające kontaktowanie się ze światem zewnętrznym i poprawiające komfort życia.

W zakresie podstawowych czynności wykonywanych w domu ocenione zostało, czy badany: wstaje i kładzie się do łóżka, chodzi do toalety, ubiera się i rozbiera, myje ręce, bierze kąpiel lub prysznic, je samodzielnie (z wyłączeniem krojenia mięsa nożem). Większość tych elementów życia codziennego 100-latkowie potrafią wykonać samodzielnie (np. mycie rąk – 80%, jedzenie – ponad 70%, chodzenie do toalety ponad 50%). Natomiast czynność, przy której najczęściej wymagana jest pomoc, to kąpiel lub prysznic – i tak odpowiednio: więcej niż 60% ankietowanych

¹ Praca finansowana przez Komitet Badań Naukowych w ramach projektu PBZ-KBN-022/PO5/1999 „Genetyczne i środowiskowe czynniki długowieczności” koordynowanego przez Międzynarodowy Instytut Biologii Molekularnej i Komórkowej w Warszawie.

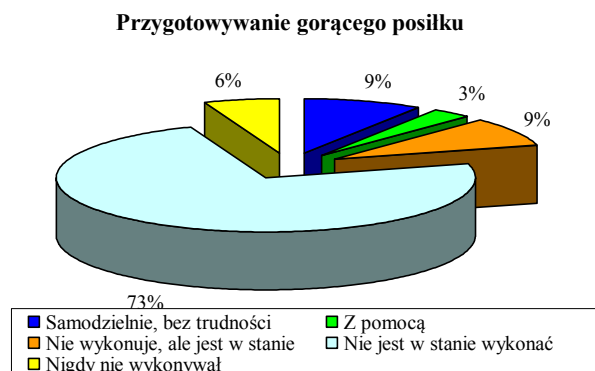
wymaga pomocy przy kąpielach, zaś prawie 38% w trakcie brania prysznicy. Nie można również pominąć faktu, iż prawie 35% nie jest w stanie wykonać tej czynności, co istotnie ogranicza możliwości samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym. Zwraca uwagę również, że badani bardzo rzadko posiadają sprzęty pomocnicze w łazience (jak np. uchwyty).

Średni okres, od którego badany wymaga pomocy przy większości czynności podstawowych, wynosi 2 lata dla kobiet i 10,5 miesiąca dla mężczyzn. Natomiast odmiennie sytuacja przedstawia się w przypadku kąpieli lub prysznicy – okres ten wynosi 3 lata, przy czym mężczyźni średnio potrzebują pomocy rok wcześniej niż kobiety. Istotnym wydaje się fakt, iż brak samodzielności, biorąc pod uwagę zespół wszystkich cech z tej grupy, stanowi przyczynę niepełnej sprawności dopiero po 98. roku życia, co zostało przedstawione na poniższym wykresie.



Złożone czynności wykonywane w domu obejmują: przyjmowanie przepisanych leków, przygotowywanie gorących posiłków, codzienne sprzątnięcie mieszkania, robienie prania, chodzenie po domu, wychodzenie na zewnątrz, chodzenie po schodach w górę i w dół. Wychodzenie na zewnątrz, w przypadku badanych mieszkających na wsi bądź w małych miejscowościach, w rzeczywistości oznacza najczęściej jedynie wyjście przed dom, co w istocie stanowi element funkcjonowania badanego w obrębie domostwa i nie jest jednoznaczne z wychodzeniem na zewnątrz w przypadku osoby mieszkającej w aglomeracjach miejskich. Niezwykle istotny element stanowi tu grupa trzech czynności, a mianowicie przygotowywanie gorących posiłków, sprzątnięcie mieszkania i robienie prania. Blisko 80% badanych podaje, że nie jest w stanie wszystkich tych czynności wykonać, a jedynie ok. 12% wykonuje je samodzielnie bądź z pomocą.

Jak zostało to zobrazowane na poniższym wykresie, 73% osób nie jest w stanie przygotować gorącego posiłku. Z naszych badań wynika, że dość często pierwotną przyczyną była nie tyle niemożność wykonania, co przesadna chęć wyłączenia najstarszego członka rodziny we wszystkich pracach. Znaczna większość mężczyzn nigdy nie wykonywała tych czynności (6% ogółu badanych i blisko 40% wszystkich mężczyzn). Natomiast 9% nie przygotowuje gorących posiłków, ale jest w stanie to zrobić. Dotyczy to zwłaszcza osób, które od niedawna nie mają własnego gospodarstwa domowego. Podobnie przedstawia się sytuacja w przypadku prania i sprzątanía. Średni okres, od którego badany zaczął potrzebować pomocy, wynosi dla poszczególnych czynności: przygotowanie gorących posiłków – 4 lata dla kobiet i 0,5 roku dla mężczyzn, sprzątanie – 4,5 roku dla kobiet i 2 lata dla mężczyzn, pranie – 3 lata dla kobiet i 1 rok dla mężczyzn, przyjmowanie leków – 2 lata dla kobiet i 1 rok dla mężczyzn, chodzenie po schodach – 2 lata dla kobiet i 1,5 roku dla mężczyzn.



Przy ocenie czynności umożliwiających komunikowanie się ze światem zewnętrznym, jak również poprawę komfortu życia, brano pod uwagę, czy badany: wykonuje duże sprzątanie bądź duże prace domowe, używa telefonu, może przejść 400 m, chodzi po zakupy, jeździ autobusem lub tramwajem, potrafi samodzielnie gospodarować pieniędzmi. W znacznej większości zadania te są niemożliwe do wykonania. Blisko 90% nie jest w stanie wykonać dużego sprzątanía, zakupów, bądź korzystać z środków publicznego transportu, ponad 60% nie posługuje się telefonem i niemalże tyle samo nie jest w stanie samodzielnie gospodarować pieniędzmi. Jedynie ok. 30% badanych (samodzielnie lub z pomocą) jest w stanie przejść 400 m. Ma to znaczący wpływ na poczucie kontroli życia codziennego, a także możliwość kontaktu z osobami spoza rodziny, gdyż z naszych doświadczeń wynika, iż niejednokrotnie podstawowym problemem nie jest niepełnosprawność sama w sobie, a raczej wynikające z niej poczucie osamotnienia. Przy analizie długości okresu, od jakiego badany potrzebuje pomocy, rysuje się podobna do pozostałych czynności tendencja, a mianowicie kobiety nie są w stanie wykonać samodzielnie danej czynności znacznie wcześniej niż mężczyźni. Średnio jest to okres około 1 roku, natomiast w przypadku dużego sprzątanía, chodzenia po zakupy i jeżdżenia autobusem jest to średnio 10 lat dla kobiet, zaś dla mężczyzn odpowiednio 2,4 oraz

5,5 roku. Jediną czynnością, którą kobiety dłużej wykonują samodzielnie, jest gospodarowanie pieniędzmi (odpowiednio 3 lata dla kobiet i 4,5 roku dla mężczyzn). Przelomowymi latami jest 91. i 92., a następnie 96–98. rok życia, kiedy większość czynności z tej grupy staje się niemożliwa do samodzielnego wykonania.

Na podstawie przedstawionych powyżej wyników można przyjąć, iż w głównej mierze to złożone oraz umożliwiający komunikowanie się ze światem zewnętrznym czynności życia codziennego, warunkują ograniczenie samodzielności osób długowiecznych. Niejednokrotnie związane jest to z opisywanym w literaturze „zespołem poupadkowym”, kiedy badany nie podejmuje czynności, obawiając się ponownego upadku i związanych z tym konsekwencji. Często stanowi to istotny aspekt narastającego braku samodzielności w życiu codziennym, a upadki są powodem 40% przyjęć do domów opieki. Na możliwość wykonywania czynności składa się nie tylko sprawność fizyczna i stan zdrowia, ale również czynniki psychiczne i socjalno-środowiskowe. Zwłaszcza w tym aspekcie szczególnie istotnym wydaje się edukacja rodzin i opiekunów jak również poszukiwanie środków i rozwiązań umożliwiających osobom starszym łatwiejsze funkcjonowanie, zarówno w obrębie domostwa, jak i poza domem.