

**SVEUČILIŠTE U ZAREBU
MEDICINSKI FAKULTET
VIŠA MEDICINSKA ŠKOLA**

Mirjana Boras

**TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE STARIJIH OSOBA
SMJEŠTENIH U DOMU UMIROVLJENIKA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: Prof. Dr Luka Kovačić

Zagreb, 1997.

*Zahvaljujem se na pruženoj pomoći pri izradi ovog diplomskog rada
mentoru prof. dr. Luki Kovačiću*

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. Fiziologija starenja	1
1.2. Specifični problemi stare populacije prema SZO.....	1
1.3. Tjelesna aktivnost i zdravlje	2
1.4. Vrste sporta pogodne za starije osobe	5
1.5. Domovi umirovljenika	9
1.6. Prikaz organizacije i rada Doma umirovljenika "Trnje"	10
2. CILJEVI.....	13
3. METODE RADA.....	14
4. REZULTATI RADA I RASPRAVA.....	15
4.1. Frekvencija odgovora na pitanje prema dobi, spolu i obrazovanju.....	15
5. ZAKLJUČAK	33
6. LITERATURA.....	35
7. PRILOG.....	36
7.1. Anketni upitnik.....	36

I. UVOD

1.1. Fiziologa starenja

Činjenica je da pučanstvo stari i da je sve više starih ljudi. Zahvaljujući zdravstvenoj službi i brizi društva i nadalje će dolaziti do porasta njihova broja. Posebno važnu ulogu igra briga samih tih ljudi za svoje zdravlje. Pod starijim osobama smatramo one ljude koji su navršili 65 godina, to je prijelazna granica između produktivne i umirovljeničke dobi.

Opća je želja starih osoba da do kraja života mogu brinuti o sebi.

Proces starenja je nezadrživ biološki proces koji završava starošću.

Opće sposobnosti starih ljudi su opadanje sposobnosti kako tjelesnih tako i mentalnih. Ovo nastaje zbog:

- regresivnih promjena koje prate starost: atrofija i degeneracija, one dovode do funkcionalnih promjena te smanjenja kvalitete i kvantitete tkiva (mišići, kosti, stijenke krvnih žila i dr.)

- smanjuju se metaboličke funkcije organizma i

- smanjuju se adaptacijski mehanizmi.

U zdravstvenoj njezi važno je razumijevanje tih promjena jer aktivnosti medicinske sestre trebaju biti usmjerene na unapređenje i očuvanje tjelesnog i psihičkog zdravlja starijih osoba.

Cilj zdravstvene njege je održavanje i poboljšanje kvalitete življenja, otkrivanje i pružanje pomoći u rješavanju svih faktora koji onemogućavaju kvalitetan život, što prvenstveno podrazumijeva da žive neovisno o tuđoj pomoći a to je ujedno i cilj gerontologije.

1.2. Specifični zdravstveni problemi stare populacije

- Padovi
- Osteoporoza i druge ortopedske bolesti i ozljede sustava za kretanje
- Problemi vida i sluha
- Problemi mentalnog zdravlja
- Inkontinencija urina i fecesa

- Moždana kap tj. inzult
- Jatrogena oštećenje uzrokovana lijekovima, dijagnostičkim postupcima, raznim intervencijama.

1.3. Tjelesna aktivnost i zdravlje

Ortopedske bolesti i ozljede sustava za kretanje imaju napose u starosti veliku kliničku, a i socijalnu važnost, te postaju sve veći problem.

Karakteristike starenja lokomotornog sustava općenito se očituju u obliku i funkciji ljudskog tijela i daju mu bitna obilježja.

Kretanje starih zavisi od:

- stanja sustava za pokretanje (kosti, zglobovi, veziva, mišići),
- stanja krvožilnog sustava (ateroskleroza i varikoziteti) i
- stanja centralnog i perifernog živčanog sustava.

Neke od češćih bolesti lokomotornog sustava koje se pojavljuju u starosti su:

BOLESTI KOSTIJU

- osteoporoza
- osteomalacija
- traumatska oštećenja

BOLESTI ZGLOBOVA

- deformirajuća osteoartroza
- reumatoidni artritis
- traumatska oštećenja

BOLESTI MIŠIĆA I MEKIH TKIVA

- reumatska polimialgija
- smetnje u cirkulaciji
- traumatska oštećenja mekih tkiva
- polimiozitisi i fibrozitisi raznih oblika

Sposobnost tjelesnih napora i radna sposobnost smanjuju se u starosti, te je u dobi od 70 godina dvostruko niža nego u mladim osoba, jer involutivni procesi smanjuju funkcijske sposobnosti organizma.

Tako se smanjuje vitalni kapacitet pluća, ventilacija i perfuzija plućnog tkiva zbog povećanja alveola i slabljenja elastičnosti pluća, smanjuje se minutni volumen srca, a sistolički arterijski tlak se povećava. Sve te promjene umanjuju pokretljivost starijih osoba

Kretanje otežavaju i prisutne degenerativne bolesti zglobova te promjene stopala, promjene vida, nesigurnost i strah.

Tjelesna aktivnost je presudna za održavanje tjelesne sposobnosti i usporuje involutivni proces.

Tako, pravilna, redovita i odmjerena tjelesna aktivnost djeluje na očuvanje i poboljšanje ventilacijske sposobnosti pluća, bolji rad srca, smanjuje vrtjednosti arterijskog krvnog tlaka. Zatim, rad, tjelesna aktivnost djeluju na očuvanje mišićne mase i sprečavanje nastanka osteoporoze, smanjuje količinu tjelesne masti, triglicerida u plazmi, poboljšava toleranciju glukoze te fibrinolitiku aktivnost krvi. Poboljšava se sposobnost misaone koncentracije, apetit i san. Tjelesno aktivne osobe imaju manju tjelesnu težinu i manju količinu potkožne masti. Sve ovo djeluje na osjećaj sigurnosti i opuštenosti te pozitivno utječe na samosvijest.

Kako tjelesna aktivnost ima izrazito povoljne učinke na zdravlje i usporava proces starenja potrebno je motivirati i podržati starije ljude da se uz obavljanje svakodnevnih poslova bave i raznim aktivnostima koje će biti prikazane u daljnjem izlaganju.

Neki primjeri pozitivnog djelovanja tjelesne aktivnosti na zdravlje kod starih ljudi su npr:

- sposobnost kardiorespiratornog sustava smanjuje se stopom od 8-10% za svako desetljeće u tjelesno neaktivnih, a 4% u tjelesno aktivnih osoba,
- aerobni kapacitet u visokoaktivnih starijih osoba smanjuje se samo za 1-2% za svako desetljeće, što je tek desetina smanjenja kapaciteta u tjelesno neaktivnih osoba,
- tjelesno aktivne osobe 64% manje oboljevaju od infarkta miokarda od tjelesno neaktivnih osoba.

S druge strane, važno imati na umu opasnost intenziteta tjelesne aktivnosti. Naglo povećanje intenziteta opterećenja ili osoba opasnost je razvoja ventrikularne aritmije i nagle smrti.

Pri medicinskom pregledu prije uključivanja starije osobe u tjelesne aktivnosti, posebnu pažnju treba posvetiti anamnestičkim podacima o obolijevanju od koronarne bolesti, arterijske hipertenzije, cerebrovaskularnog infarkta ili znenadne smrti u obitelji te simptome koji govore u prilog kardiovaskularne bolesti (2).

Pušenje cigareta, sjedeći način života, arterijska hipertenzija i pretilost povećavaju opasnost tjelesne neaktivnosti. Potreban je fizikalni nalaz pluća te laboratorijska obrada: KKS, analiza urina, GUK, kolesterol, kreatinin u serumu.

U starijih osoba potrebno je osim snimanja EKG-a u mirovanju, učiniti i snimanje EKG-a u opterećenju te rendgenske slike pluća i srca.

Netrenirane starije osobe trebaju uključivanje u tjelesnu aktivnost započeti postupno s obzirom na trajanje i intenzitet rada. Uvijek treba prethoditi zagrijavanje od najmanje 10 minuta (npr. hodanje). Posebno je važno naglasiti da nakon tjelesne aktivnosti treba slijediti slično desetminutno razdoblje postupnog smanjenja intenziteta aktivnosti.

U starijoj dobi u načelu ne dolazi u obzir bavljenje sportom (natjecateljski sport) već samo sportska rekreacija. U rekreaciji se koriste isti oblici kretanja kao i u sportu, ali s drugom namjerom: dok je u sportu osnovna pobuda pobjeda u rekreaciji je osnovna pobuda zabava.

Treba obavezno napomenuti da pri izboru aktivnosti treba voditi računa o:

- životnoj dobi,
- spolu,
- zdravstvenoj sposobnosti i
- funkcijskoj sposobnosti.

Stariju dob obilježava sniženje funkcijskih sposobnosti i veća opasnost mogućeg incidenta prilikom prekomjernog naprežanja.

Tjelesna aktivnost može odigrati i važnu ulogu u prevenciji ozljeđivanja. Tjelesno aktivne osobe će u starosti biti pokretnije i spretnije i na taj način izbjeći nepotrebne padove. Ako padnu, znat će kako treba pasti, i tako će izbjeći teže ozljede.

Nije zanemariva činjenica da 5% smrti kod starih ljudi (više od 65 godina) je uzrokovano padovima ili njegovim posljedicama.

Problematika tjelesne izdržljivosti i zdravlja osoba starije dobi dobiva sve više na značenju.

Iako je danas poznato da su odgovarajuće tjelesne aktivnosti jednoznačno efikasno sredstvo brige za zdravlje, te tjelesnu i duhovnu svježinu, tada zvuči paradoksalno da je veliko sudjelovanje starijih osoba na sportsko-rekreativnim aktivnostima vrlo nizak. Podaci o rekreativnim tjelesnim aktivnostima pokazuju da se najviše svaki 6 - 7 stari čovjek bavi takvim aktivnostima, a žene dvostruko rjeđe nego muškarci (3).

Stoga, pokušajmo analizirati zašto starije osobe imaju malen interes za tjelesno-rekreativne aktivnosti.

* Velik postotak starijih osoba ne zna blagodati djelovanja vježbanja, niti je upoznat s činjenicom koliko je vježbanje značajno i potrebno za organizam u fazi starenja.

Ako su i poznati s ovim činjenicama ne znaju kako početi vježbe, kako sastaviti odgovarajući program vježbanja.

* Mnoge starije osobe ne znaju kako bi prebrodile osjećaj usamljenosti.

Nakon što su izuzeti iz radnog procesa, brzo gube vezu s poduzećem, kao i suradnicima koji su od njih mladi. Socijalne kontakte bi trebalo razvijati u mjestima stanovanja, što je zapravo rijetka pojava.

* Dio starijih osoba osjeća nepovjerenje u vlastite snage. Otprilike 5 godina nakon isključenja s radnog mjesta oni gube povjerenje u svoju tjelesnu sposobnost, te prevladava osjećaj da ih više nitko ne treba.

* Pojavljuje se viši stupanj morbiditeta. Promjene u zdravstvenom stanju starijih osoba javljaju se u obliku jedne, dvije, tri ili više bolesti, kod muškaraca sa 41% a kod žena sa 68%.

* Unutrašnja zatvorenost starijih osoba često dovodi do zatvaranja u svoj stan (sobu), pa samim time i do sjedećeg načina života (praćenje televizije).

Televizija može imati ogroman utjecaj na uključenje u rekreativno-tjelesne aktivnosti. Na žalost nema emisije koje bi pokazivale način vježbanja za starije osobe, iako postoji interes za takav TV program.

Također bi i razni obiteljski časopisi trebali imati takav program vježbi.

Zato da bi se moglo svrsishodnije djelovati na osobe u starijoj dobi potrebno je razviti široku prosvjetnu kampanju u svim vrstama javnih glasila.

Znanstvenim istraživanjima, i to mnogo više nego do sada, treba dolaziti do novih saznanja o utjecaju vježbanja na organizam starijih osoba.

1.4. Vrste sporta pogodne za starije osobe

Pri izboru aktivnosti koje se mogu preporučiti odnosno dopustiti starijoj osobi treba voditi računa o životnoj dobi, spolu, zdravstvenoj i funkcijskoj sposobnosti. Treba nadalje u vidu imati ograničene fiziološke mogućnosti starije dobi i opasnosti nekih aktivnosti zbog veće vulnerabilnosti pojedinih tkiva u starosti.

U načelu treba davati prednost onim aktivnostima koje stimuliraju funkcijsko poboljšanje rada srca, krvotoka i disanje.

Vježbe snage, spretnosti, brzine neće znatno stimulirati razvoj aerobnog kapaciteta, a vježbe izdržljivosti bit će naprotiv izvanredno djelotvorne.

Pritom se misli na one vježbe koje stimuliraju opću izdržljivost, a to su one koje ispunjavaju ove kriterije:

1. Da aktiviraju najmanje 1/7 cjelokupne poprečnoprugaste muskulature;
2. Da im je intenzitet toliki da se akcija srca ubrza na 130 u minuti ili više (ta je granica frekvencije za dob do 40 godina, koju valja postupno smanjivati, 50 godina = 120, 60 godina = 115, 70 godina = 110), što aktivira 50% mogućnosti krvotoka;
3. Da traju najmanje 5 minuta, a ponavljaju se svakodnevno.

Svakako u izboru intenziteta aktivnosti ima veliku ulogu podatak da li se starija osoba u mlađim godinama bavila sportom i koliki je bio prekid.

Poseban oprez je potreban sa starim osobama koje se nisu nikada bavile tjelesnim vježbanjem, a žele se baviti sportom ili ostalim oblicima tjelesne kulture.

Smatra se da je čovjek sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi, te da godine nisu nikakvo ograničenje. Važno je samo pravilno odrediti opterećenje. Svako vježbanje mora biti dozirano tako da uvijek postoji i ostaje želja za daljnjim vježbanjem.

Evo nekih aktivnosti koje dolaze u obzir za starije osobe

KASKANJE, TRČANJE I PJEŠAČENJE

Trčanje predstavlja najprikladniji oblik kretanja koji stimulira razvoj aerobnog kapaciteta. Intenzitet opterećenja moguće je stupnjevati brzinom tračanja i nagibom staze. Prednost trčanja je u tome što se može provoditi pojedinačno i gotovo svuda. Određen oprez potreban je u gojaznih osoba, budući da je njihov kardiovaskularni sustav nerazmjerno jako opterećen. Trčanje nadalje nije pogodno za osobe s artrozom (posebno koljena), pa se takvim osobama preporuča plivanje i vožnja biciklom.

Pri izboru staze valja dati prednost prirodnim stazama u šumi i livadama, u prvom redu zbog mekoće tla i čistoće zraka.

Pješačenje i šetnja (osim ako se ne izvode na većem nagibu) ne potiču razvoj aerobnog kapaciteta, ali su neobično

korisne za neurovegetativni sustav. Kako je moguće povisiti aerobni kapacitet vježbanjem samo otprilike do sedamdesete godine života, to je poslije te godine zadatak aktivnosti da održi što dulje postojeću razinu sposobnosti. Za tu dob će vrlo prikladna aktivnost biti šetnja i planinarenje.

U gradskoj sredini ne postoji uvijek pogodna prilika za trčanje u prirodi, pa se rado preporučuje trčanje na strunjači od spužvaste gume od 70-80 koraka u minuti, 5 - 10 minuta.

VOŽNJA BICIKLOM

Ta aktivnost veoma utječe na razvoj funkcijskih sposobnosti srčano-žilnog sustava. Vožnja biciklom kao rekreativna aktivnost potrebna je osobito gojaznim osobama kao i osobama s početnom artrozom koljena, jer bicikl nosi težinu tijela. Danas sve više ljudi nabavlja cikloergometre jednostavnije izvedbe, što im omogućava da vježbaju u kući. Valja opterećenje odrediti tako da ono u osoba četrdesetih godina života povisi broj otkucaja srca na 140 ili više, a osoba od 40-60 godina na 130 ili više, a u osoba starijih od 60 godina na oko 110-120 u minuti. To su vrijednosti koje se mogu ako je potrebno korigirati.

SOBNA GIMNASTIKA

Sobna gimnastika je pogodna kao način za razgibavanje i "ugrijavanje", a ima i izvrstan pozitivan psihološki učinak. Ta aktivnost, međutim, ne utječe na aerobni kapacitet. Dok su vježbe razgibavanja, disanja i izvođenja čučnjeva mogu preporučiti bez obzira na dob, to se ne može reći za vježbe snage, koje se često izvode utezima ili rastezivačima. Te vježbe isključivo utječu na razvoj mišićne snage, pritom se zaustavlja disanje i povećava intratorakalni tlak. Zbog toga se takve vježbe snage ne preporučuju, osobito ne u dobi iznad sedamdesete godine života, a ni mladima ako im je povišen arterijski krvni tlak.

SKIJANJE

Skijanje je omiljen i raširen rekreativni sport koji izvanredno povoljno utječe na organizam. Potrebno je s fiziološko-higijenskog stajališta razlikovati 2 oblika: alpsko skijanje i trčanje na skijama. Ovo drugo je pogodnije i ima manju opasnost od ozljeđivanja kod starijih ljudi.

PLIVANJE

Plivanje se s medicinskog, a osobito ortopedskog stajališta, ubraja u najpogodnije sportove. Nema praktički dobnog ograničenja, plivati može dijete od rođenja, a i starija osoba sve dok to može činiti.

Cirkulatorni sustav je pri plivanju rasterećen, jer se cirkulatorna petlja velikog krvotoka nalazi u vodoravnom položaju a hidrostatski tlak na površini tijela djeluje povoljno na venski krvotok. Plivanje je osobito povoljno za gojazne osobe koje teže nalaze odgovarajući oblik rekreativne aktivnosti, jer se u vodi "gubi" težina tijela.

U starijih osoba treba obratiti pažnju na temperaturu vode. Valja izbjegavati hladniju vodu, osobito nagli ulazak u hladnu vodu. Hladno izaziva opsežnu vazokonstrikciju u koži, povisuje naglo sistolički tlak i time opterećuje srce. U osoba s koronarnom bolesti ulazak u hladnu vodu može izazvati nagli napadaj angine pectoris.

U današnje vrijeme, kada mnogi ugostiteljski objekti imaju bazene s grijanom vodom, postoje široke mogućnosti rekreativnog plivanja za starije osobe.

STOLNI TENIS

Stolni tenis je pogodna rekreativna aktivnost za starije osobe. Međutim, može dovesti do opterećenja srčano-žilnog sustava, jer pokreti tijela slijede brzo jedan za drugim. To se u starijih osoba ne smije dopustiti. Zato je potrebno intenzitet dozirati.

TENIS

Tenis je omiljeni rekreativni sport, a granica dobi osoba koje se njime bave prilično je visoka. Postoje primjeri da bivši aktivni tenisač u sedamdesetoj godini života djeluje kao učitelj tenisa. I ovdje kao i u skijanju i dijelom u plivanju vrijedi pravilo da se tom aktivnošću mogu u starijoj dobi baviti samo oni koji su u mladosti naučili taj sport. Tenis razvija aerobni kapacitet.

Osim spomenutih sportova, postoji niz malih korisnih savjeta, od vježbi disanja do jednostavnih pokreta i vježbi, koje starije osobe mogu izvoditi u više navrata dnevno.

- Vježbe disanja koje sprečavaju emfizem pluća i pomažu kad on već postoji
- Vježbe koje povoljno djeluju na pokretljivost koja je u odmakloj životnoj dobi zbog degenerativnih promjena na zglobovima i slabosti mišića smanjena.

Kao što je već rečeno, korist od tih vježbi je bolja pokretljivost zglobova i jačanje mišića i na taj način subjektivno poboljšanje postojećih promjena na kralješnici i udovima (u smislu spondiloze i artroze).

Boljom cirkulacijom znatno je olakšano podnošenje hladnoće, što često muči starije ljude. Svakako je najveći problem uključivanja u bilo koju vrstu aktivnosti onih osoba koje se prije ničim nisu bavile. Možda je najbolji početak organiziranje zajedničkih šetnji. To bi trebalo po mogućnosti provoditi u okvirima klubova starih osoba.

U domovima umirovljenika takve je programe mnogo jednostavnije organizirati. U svakom domu za stare osobe trebalo bi predvidjeti i gimnastičku dvoranu. Vođenje tjelesne aktivnosti treba prepustiti stručnjaku tjelesne kulture koji je usmjeravao kineziterapiju.

Za poboljšanje kvalitete života starih ljudi i unapređenja zdravlja, kako fizičkog tako i mentalnog, bilo bi važno i u okviru zdravstvenog odgoja utjecati na mijenjanje negativnih stavllšta i stereotipa o starenju i starim ljudima, koji se najčešće osnivaju na nedovoljnom znanju o samom starenju.

1.5. Domovi umirovljenika

Domovi za starije osobe su ustanove za trajni smještaj i zbrinjavanje. Malo ljudi odlučuje živjeti u domu na osnovi vlastite želje. Česti je razlog ustupanje vlastitog stana djeci, loši obiteljski odnosi ili osjećaj usamljenosti i odbačenosti povezan sa sve većim funkcionalnim ograničenjima koje prate starost kao i zbrinjavanje prognanika i izbjeglica.

Prilagođavanje na život u domu može postati problem starijoj osobi, iako pojedinci različito prihvaćaju tu promjenu. Preseljenje u dom može izazvati općenit osjećaj odbačenosti, pogoršanje socijalnih odnosa, pa čak i smanjenu sposobnosti brige o sebi.

Prilagodba u velikoj mjeri ovisi o stavu starije osobe te o stavovima osoblja u domu. U onim domovima gdje se snage, interesi i vještine korisnika procjenjuju, poštuju, razvijaju, socijalni i psihološki problemi prilagodne su rijetki.

Veoma je važan broj ljudi s kojima treba dijeliti smještaj. Upravo taj činitelj predstavlja najveću razliku između života u vlastitom domu i nekoj ustanovi. Što je manja skupina prilagodba je bolja. U suvremenim domovima za starije sobe su pretežno jednokrevetne s vlastitom kupaonicom ili svaki korisnik ima

potpunu malu stambenu jedinicu (apartman) koji se sastoji od sobe, čajne kuhinje i kupaonice. Omogućuje se i donošenje namještaja iz vlastitog doma, što je važno za psihološku prilagodbu novom domu.

Prostorije za okupljanje omogućuje korisnicima doma druženje s ostalim korisnicima kada to žele. Korisnicima se nude različite individualne i skupne aktivnosti unutar i izvan doma u koje se mogu uključiti prema vlastitim interesima i sposobnostima. Tako organizacija života u domu za starije omogućuje starijim osobama da što duže zadrže neovisnost, čak i u okviru institucije.

Korisnicima koji obole ili im se bitno smanji funkcijska sposobnost (uslijed bolesti i starosti) osigurana je medicinska njega u stacionaru doma.

Često se postavlja pitanje kakve su posljedice grupiranja i odvajanja starih ljudi na posebno mjesto (u nas domove, u razvijenim zemljama u stambena naselja za starije). Različiti autori se ne slažu u svojim mišljenjima. Dok neki smatraju da su stari na taj način bolje zaštićeni i zbrinuti i da oni ionako traže prijatelje među vlastitim vršnjacima, a mogu održavati veze sa osobama izvan doma, neki autori smatraju da se na taj način razbija prirodna struktura višegeneracijskih interakcija.

Smještaj u dom za starije ne podrazumijeva izolaciju, posebno ako je dom smješten relativno blizu centra grada i osobito ako osoba može sama birati da živi u domu koji se nalazi u dijelu grada u kojem je i prije živjela, da bi tako mogla održavati veze s poznanicima i susjedima. Ipak, najvažniji je kriterij procjena i osjećaj same starije osobe.

U našim uvjetima, u Hrvatskoj je najčešća mogućnost trajnog boravka starih ljudi u domovima za starije osobe i mali broj socijalno-zdravstvenih ustanova i nekoliko psihogerijatrijskih odjela psihijatrijskih bolnica.

Prema procjeni 3,6% starih u uzorku populacije Zagreba trebalo bi boraviti u domu starih. Podaci mnogih stranih istraživanja također pokazuju da je udio starih koji bi trebali boraviti u ustanovama oko 3%.

Liječnici u Zagrebačkom istraživanju procjenjuju da su razlozi za boravak rjeđe "socijalni" negoli zdravstveni (odnos je 2:3).

1.6. Prikaz organizacije i rada Doma umirovljenika "Trnje"

Dom umirovljenika "Trnje" Zagreb, kao jedina ustanova pod ingarancijom Ministarstva rada i socijalne skrbi Republike Hrvatske pruža stambeno-

prehrambeno, psiho-socijalno i zdravstveno zbrinjavanje korisnika, starijih građana.

Svakom korisniku je zajamčen profesionalni odnos koji visoko cijene osobnost, slobodu, duhovni život, stavove, potrebe i mogućnosti starijeg čovjeka.

Stoga je u radu naglašen individualni pristup korisnicima uz multidisciplinarnu odnosno timsku orijentaciju u radu zaposlenika.

USLUGE:

- * Smještaj u ustanovi, prehrana
- * Zdravstvena njega smještenih u ustanovi
 - voditelj službe
 - odjelna sestra
 - njegovateljica
- * Zdravstveno savjetovalište
- * Opći socijalni rad
- * Savjetodavni socijalni rad (psihoterapeutski poslovi - individualni i grupni način rada)
- * Radno-okupacioni sadržaj (jako razvijeni - po čemu se ovaj dom ističe)
- * Razni servisi (frizeri, trgovina, spremačica i sl.)

Voditeljica zdravstvene njege započela je ustroj procesa zdravstvene njege i evidenciju iste što valja učvrstiti kao način rada zdravstvenog osoblja u cjelini.

Također se organiziraju tečajevi prve pomoći za zaposlenike te predavanja za zdravstveno osoblje.

Na upit da li je u zadnje vrijeme održano predavanje o tjelesnoj aktivnosti kod starih ljudi odgovoreno mi je odrično.

Prije izvjesnog vremena je provedena svakodnevna gimnastika prilagođena sposobnostima starih ljudi, koju je vodio liječnik, s povremenim prekidima.

Postoji i daljnja želja za vježbanjem velikog broja korisnika, što je vidljivo iz anketnog upitnika ali to im je onemogućeno zbog organizacijske i financijske prirode te možda premalog razmišljanja o koristi od strane kompetentnih osoba.

Radno-okupacioni sadržaj jesu odraz kreativnosti zaposlenika koji ih provode i angažiranosti samih korisnika.

Programi: koncerti, filmske projekcije, proslave rođendana, čajanke uz ples, prigodne priredbe vezane uz blagdane, sv. Mise, praizvedbe, posjete kazališta i

izložbama, prodajne izložbe radova korisnika, izleti, pjevački zbor i dramske skupine su u osnivanju, rad u radionicama.

2. CILJEVI

Proces starenja je nezadrživ biološki proces koji završava starošću.

Opće osobitosti starih ljudi su opadanje sposobnosti kako tjelesnih tako i mentalnih. Kako tjelesna aktivnost ima izrazito povoljne učinke na zdravlje i usporava proces starenja potrebno je motivirati i podržati starije ljude da se uz obavljanje svakodnevnih aktivnosti bave i športsko-rekreativnih aktivnostima.

Domovi umirovljenika su ustanove za trajni smještaj.

Dok neki smatraju da su starije osobe na taj način zaštićene i zbrinute, drugi smatraju da se na taj način razbija struktura višegeneracijskih interakcija.

CILJEVI DIPLOMSKOG RADA SU:

1. Ocijeniti tjelesnu aktivnost, funkcioniranje i pokretljivost starijih osoba
2. Ocijeniti subjektivni osjećaj zdravlja
3. Prikazati i opisati značajke smještaja starijih osoba u domovima umirovljenika

3. METODE RADA

Istraživanje je provedeno u lipnju 1997. godine u Domu umirovljenika "Trnje".

Uzorak ispitanika je izabran tako da je svaka peta pokretna osoba sa popisa stanara bila uključena u istraživanje; njih 50 od toga 25 muškaraca i 25 žena. Instrument istraživanja bio je anketni anonimni upitnik.

Upitnik je imao 25 pitanja. Na postavljena pitanja odgovaralo se zaokruživanjem jednog ili više odgovora ali i nadopunjavanjem pitanja.

Sadržaj upitnika je obuhvatio opće podatke o ispitanicima (godinu rođenja, spol, stručnu spremu), niz zadataka objektivnog, subjektivnog tipa (subjektivna ocjena zdravlja). Anketni upitnik je sproveden tako da su pitanja čitana od strane provoditelja ankete te se pojedina medicinska terminologija objašnjavala.

Nakon provedene ankete uzorak je podijeljen prema spolu, dobi i obrazovanju.

Anketni upitnik se nalazi u prilogu.

U obradi se koristila kvantitativna statistička metoda (frekvencija odgovora),

Upitnik i rezultati će se koristiti i u istraživanju Škole narodnog zdravlja "Andrija Štampar", Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, pod nazivom "Zdravlje i kvaliteta u svezi sa zdravstveno zaštitnim aktivnostima u Republici Hrvatskoj".

4. REZULTATI RADA I RASPRAVA

4.1. Frekvencija odgovora na pitanje prema dobi, spolu i obrazovanju.

Opći podaci:

Spol

M= 25

Ž= 25

Dob

60 - 75= 27

76 - 90= 23

Obrazovanje

KV, VKV = 31

SSS = 12

VŠS, VSS = 7

Pitanje 1.

Da li vam pokretljivost omogućava samostalno izvođenje osnovnih ljudskih potreba?

Samostalno provodim:

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
hranjenje	50	25	25	27	23	31	12	7
oblačenje	46	24	22	26	20	28	11	7
umivanje lica	50	25	25	27	23	31	12	7
tuširanje, kupanje u kadi	44	22	22	26	18	28	10	6
održavanje higijene nogu i stopala	44	22	22	26	18	28	10	6
odlazak na zahod	46	22	24	25	19	29	11	6

Samostalno NE provodim:

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
hranjenje	-	-	-	-	-	-	-	-
oblačenje	4	1	3	1	3	3	1	-
umivanje lica	-	-	-	-	-	-	-	-
tuširanje, kupanje u kadi	6	3	3	1	5	3	2	1
održavanje higijene nogu i stopala	6	3	3	1	6	3	2	1
odlazak na zahod	4	3	1	-	4	2	1	1

Većina odgovora na ovo pitanje je logična tako npr. pri oblačenju više problema imaju starije osobe 3 od 76 - 90 godina i 1 od 60 - 75 godina a još veći broj pri tuširanju i održavanju higijene stopala od 5 76 - 90 godina i 1 od 60 - 75 godina.

Također i posao koji su obavljali ima ulogu, tako osobe sa KV, VKV obrazovanjem koji su radili teže fizičke poslove imaju više problema, npr. 3 sa KV, VKV imaju problema pri oblačenju, tuširanju i održavanju higijene i odlasku na zahod 2 dok po 1 osobe sa VŠS, VSS imaju poteškoća. Ostali podaci su vidljivi iz tablice.

Pitanje 2.

Koje od navedenih aktivnosti i športova provodite u zadnjih godinu dana?
(moguće više odgovora)

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
sobna gimnastika	30	12	18	19	11	18	7	5
gimnasticiranje u dvorani	13	5	8	10	3	7	4	2
trčanje	2	2	-	2	-	-	1	1
vožnja biciklom	1	1	-	1	-	-	1	-
plivanje	3	1	2	2	1	2	-	1
skijanje	-	-	-	-	-	-	-	-
stolni tenis	1	1	-	1	-	-	-	1
boćanje	2	2	-	2	-	1	1	-
planinarenje	1	1	-	1	-	-	1	-

Rezultati su poražavajući, mali broj osoba starije dobi provodi tjelesnu aktivnost i bavi se športom. Neki rezultati su očekivani kao npr. da se s godinama manje bave aktivnošću zbog kroničnih bolesti, nepovjerenja u vlastite snage i sl.

U dobi od 76 - 90 godina samo 11 osoba se bavi laganom sobnom gimnastikom a 3 osobe gimnasticiraju u dvorani, 1 se bavi plivanjem na ljetovanju. Također se muškarci bave češće od žena športovima 2 trče, 1 pliva i 2 se boćaju te 1 planinari i vozi bicikl. Veći broj ljudi sa VŠS, VSS se bavi nekom aktivnošću ili sportom npr. 5 sa VŠS, VSS provodi sobnu gimnastiku, 7 sa SSS, 16 sa KV, VKV ali pri tom valja imati na umu činjenicu da osoba sa KV, VKV ima 31 a sa SSS 12 i VŠS, VSS 7 osoba.

Ostale usporedbe i rezultati su vidljivi iz tablica. Također treba napomenuti da se na ovo pitanje moglo odgovoriti sa više ponuđenih odgovora tako da se jedna osoba mogla naći u 2 ili više redova.

Pitanje 3.

Razlog zbog kojeg provodite pravilnu, redovitu i odmjerenu tjelesnu aktivnost i bavite se rekreativnim športom je sljedeći: (moguće više odgovora)

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
jačanje zdravlja	32	15	17	24	8	21	6	5
duhovna svježina	14	2	12	10	4	5	5	4
tjelesna izdržljivost	11	8	3	9	2	6	2	3
relaksacija	16	7	9	10	6	8	4	4
jačanje samopouzdanja	5	1	4	5	-	1	3	1
oblikovanje stasa	3	-	3	3	-	-	2	1
prijateljski kontakt	4	3	1	3	1	2	1	-

Najveći broj ispitanika navodi kao razlog za bavljenje tjelesnom aktivnošću i športom jačanje zdravlja 32, a ostali česti odgovori su duhovna svježina 14, relaksacija 16 i tjelesna izdržljivost 11 osobito kod muškaraca 8 a žena 3. Žene kao najčešći razlog u odnosu na muškarce navode duhovnu svježinu 12 a muškarci 2. Ponudeno više odgovora.

Pitanje 4.

Ako se NE bavite športsko-rekreativnim aktivnostima navedite razlog (moguće više odgovora)

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
ne znam značaj vježbanja	32	15	17	24	8	21	6	5
ne znam kako početi i sastaviti program vježbanja	14	2	12	10	4	5	5	4
osjećam nepovjerenje u vlastite snage zbog bolesti	11	8	3	9	2	6	2	3
zbog emocionalnih problema	16	7	9	10	6	8	4	4
nemam vremena	5	1	4	5	-	1	3	1
ni jedan od navedenih	3	-	3	3	-	-	2	1

Najčešće naveden razlog je: osjećaj nepovjerenja u vlastite snage zbog bolesti 27 i to 15 žena i 12 muškaraca, u dobi od 60 - 75 godina ih je 9 a u dobi od 76 - 90 godina 18.

Zatim je velik broj ispitanika zaokružio kao razlog da ne zna kako početi i sastaviti program vježbanja 23 po obrazovanju KV, VKV 19, SSS 3 VŠS, VSS 1. Moglo se zaokružiti više odgovora. Potpuni podaci vidljivi iz tablice.

Pitanje 5.

Da li imate dijagnosticiranu koju bolest sustava za pokretanje (kosti, zglobovi, mišići)? (moguće zaokružiti više odgovora)

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
osteoporoza	9	2	7	5	4	6	1	2
deformirajuća artroza	12	7	5	6	6	10	2	-
reumatološki artritis	5	2	3	4	1	1	3	1
reumatološki spondilitis	2	-	2	-	2	1	1	-
ne boluje od tih bolesti	28	12	16	17	11	13	10	5
nešto drugo	1	-	1	1	-	-	1	-
ne znam	4	3	1	2	2	3	1	-

Najveći broj ispitanika ima deformirajuću artrozu 12 od tog 7 muškaraca i 5 žena u dobi od 60 - 75 godina 6 a u dobi od 76 - 90 godina 6. Također veliki broj žena ima osteoporozu 7 i 2 muškarca od ukupno 9. Od 50 ispitanika 28 ih je navelo da nema nikakvu bolest lokomotornog sustava.

Pitanje 6.

Da li imate dijagnosticiranu neku bolest kardijalnog i vaskularnog sustava?
(moguće više odgovora)

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
infarkt miokarda	8	4	4	3	5	6	1	1
angina pectoris	11	4	7	6	5	8	1	2
hipertenzija	32	14	18	17	15	25	4	3
hipotenzija	14	6	8	5	9	10	3	1
CVI	4	1	3	1	3	3	-	1
ne bolujem od tih bolesti	16	10	6	9	7	11	2	3
nešto drugo, ne znam	2	1	1	2	-	2	-	-

Najveći broj ispitanika navodi kao odgovor hipertenziju 32 i to 14 muškaraca 18 žena u dobi od 60 -75 17 a u dobi od 76 - 90 godina 15, najveći broj sa KV, VKV obrazovanjem 25 što je razumljivo jer ih ima više u odnosu na drugo obrazovanje.

Od 50 ispitanika samo 16 navodi da nema nikakvu bolest kardijalnog i vaskularnog porijekla. Medicinska terminologija objašnjena. Ponuđeno je bilo više odgovora.

Pitanje 7.

Da li imate poteškoće sa vidom?

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
DA	23	13	10	11	12	16	5	2
NE	27	12	15	16	11	15	7	5
UKUPNO	50	25	25	27	23	31	12	7

Nosite li naočale?

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
DA	19	11	8	10	9	13	4	2
NE	4	2	2	1	3	4	1	-

Od 50 ispitanika 23 ih ima poteškoća sa vidom i to 13 muškaraca i 10 žena u dobi od 60 - 75 godina ima ih 14 a u dobi od 76 - 90 godina 12 sa KV, VKV 16 sa SSS 5 a sa VŠS, VSS 2.

Od 23 osobe sa problemom vida 19 ih nosi naočale i to 11 muškaraca i 8 žena.

Pitanje 8.

Da li imate problema sa sluhom?

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
DA	16	10	6	7	9	12	2	2
NE	34	15	19	20	14	19	10	5
UKUPNO	50	25	25	27	23	31	12	7

Nosite li slušni aparat?

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
DA	4	3	1	3	1	-	2	2
NE	12	6	6	4	8	12	-	-

Pitanje 9

Da li pušite i koliko popušite cigareta dnevno?

	SPOL			DOB		OBRAZOVANJE		
	UKUPNO	MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
ne pušim	29	11	18	12	17	18	7	4
do 5 cigareta	2	-	2	1	1	-	2	-
od 6-10 cigareta	9	3	6	5	4	6	2	1
od 11-20 cigareta	9	5	4	5	4	6	1	2
20 i više cigareta	1	1	-	-	1	1	-	-

Od 50 osoba starije životne dobi od 60 - 90 godina 29 ih ne puši a 21 puši. od 29 osoba koje ne puše 11 su muškarci 18 žene u dobi između 60 - 75 godina ima ih ¹² 17 a u dobi između 75 - 90 godina ¹⁷ 12 sa KV; VKV obrazovanjem 18, SSS 7, VŠS, VSS 4.

Pitanje 10.

Da li ste u posljednjih godinu dana pali pri funkcioniranju i obavljanju aktivnosti i ako jeste koje od navedenih posljedica ste imali?

	SPOL			DOB		OBRAZOVANJE		
	UKUPNO	MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
DA	11	4	7	4	7	10	1	-
NE	39	21	18	23	16	21	11	7
UKUPNO	50	25	25	27	23	31	12	7

	SPOL			DOB		OBRAZOVANJE		
	UKUPNO	MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
povredu glave	1	1	-	-	1	1	-	-
prijelom ruke, noge, ključne kosti, prsne kosti, kuka	3	1	2	-	3	3	-	-
isčašenje, posjekotine i druge lakše ozljede	7	2	5	3	4	6	1	-

Od 50 ispitanika Doma umirovljenika "Trnje" muškaraca i žena 11 ih je u zadnjih godinu dana palo 4 muškarca i 7 žena u dobi od 60 - 76 godina 4 i u dobi od 76 - 90 7. Od 11 osoba 1 je imala povredu glave, 3 prijelom neke kosti u tijelu, 7 isčašenje i posjekotine i to veći broj među ženama što je vidljivo iz tablice.

Pitanje 11.

Što bi po Vašem mišljenju motivirajuće djelovalo na redovito provođenje tjelesne aktivnosti kod starijih osoba? (moguć jedan odgovor)

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
emisije na TV s tim sadržajem	6	-	6	2	4	2	3	1
vježbe u raznim časopisima	2	-	2	2	-	1	1	-
organizirano grupno vježbanje u domu	17	7	10	11	6	9	5	3
vježbanje s prijateljem/icom	-	-	-	-	-	-	-	-
savjet liječnika i drugog zdrav. osoblja (medicinskih sestara)	19	11	8	8	11	13	3	3
ništa od navedenog	4	3	1	2	2	4	-	-
nešto drugo i što: financije	2	2	-	2	-	2	-	-
UKUPNO	50	25	25	27	23	31	12	4

Najveći broj ispitanika je naveo kao odgovor da bi motivirajuće u starijoj dobi za redovito provođenje tjelesne aktivnosti djelovao savjet liječnika i drugog zdravstvenog osoblja - medicinskih sestara 19 od 50 ispitanika i to 11 muškaraca i 8 žena, u dobi od 60 - 75 godina ima ih 9 u dobi od 76 - 90 godina ih je 10 po obrazovanju 13 VKV, KV i 3 SSS te 3 VŠS, VSS.

Također organizirano grupno vježbanje u domu dobilo je dosta glasova 17 od 50 ispitanika i to 7 muškaraca i 10 žena u dobi od 60 - 75 ima ih 11 a u dobi od 76 - 90 godina 6, po obrazovanju su to 9 KV, VKV, 5 SSS i 3 VŠS, VSS. Moguće je bilo zaokružiti samo jedan odgovor.

Pitanje 12.

Po Vašem mišljenju najbolje stambeno rješenje za starije osobe je:

(moguć jedan odgovor)

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
zajedničko stanovanje s djecom	7	1	6	4	2 ³	5	2	-
odvojeni stan ali u blizini djece i unuka	-	-	-	-	-	-	-	-
posebno prilagođen stan za starije osobe	5	3	2	4	1	2	1	2
dobro uređen dom za starije osobe	38	21	17	19 ⁸	20	24	9	5
nešto drugo i što	-	-	-	-	-	-	-	-
UKUPNO	60 ⁹	25	25	27	23	31	12	7

Najveći broj odgovora dobio je dobro vođen dom za starije osobe 38 od 50 ispitanika i to 21 muškaraca i 17 žena u dobi od 60 - 75 godina ih je 19 a u dobi od 76 do 90 godina 20 sa KV, VKV 24, 9 SSS, 5 VŠS, VSS. Ponuđen je samo jedan odgovor.

Pitanje 13.

Razlog zbog kojeg ste smješteni u dom umirovljenika je: (moguće više odgovora)

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
na osnovi vlastite želje	39	21	18	17	22	26	8	5
ustupanje vlastitog stana djeci	-	-	-	-	-	-	-	-
loši obiteljski odnosi	9	3	6	5	4	8	-	1
osjećaj usamljenosti i odbačenosti	-	-	-	-	-	-	-	-
zdravstveni problemi	32	13	19	15	17	22	6	4
prognanici i izbjeglice	4	1	3	4	-	3	-	1
financijska situacija	2	1	1	-	2	1	1	-

Najveći broj odgovora na pitanje je: na osnovu vlastite želje 39 od toga 21 muškarac i 18 žena, u dobi od 60 - 75 godina 17 i u dobi od 76 - 90 godina 22 i sa KV, VKV 26 dok sa SSS ima ih 8 i sa VŠS, VSS 5. Također sa približnom frekvencijom pri vrhu su i zdravstveni razlozi 32, a 19 žena i 13 muškaraca u dobi od 60 - 75 godina 15 a od 76 - 90 godina 17 sa KV, VKV 22, SSS 6 i VŠS, VSS 4. Dozvoljeno je više odgovora.

Pitanje 14.

Općenito, da li biste rekli da je Vaše zdravlje

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
odlično	-	-	-	-	-	-	-	-
vrlo dobro	5	3	2	4	1	3	1	1
dobro	17	10	7	10	7	9	5	3
zadovoljavajuće	20	8	12	17	9	14	4	2
loše	8	4	4	2	6	5	2	1
UKUPNO	60	25	25	27	23	31	12	7

Nitko od ispitanika nije označio svoje zdravlje kao odlično. Najveći broj ima odgovor zadovoljavajuće od 50 ispitanika njih je 20 i to 10 muškaraca, 7 žena i to u dobi od 60 - 75 godina ih je 11 a u dobi od 76 - 90 godina 9 po obrazovanju KV, VKV 14 od 31, 4 sa SSS od 12, VŠS 2 od 7.

Pitanje 15.

Biste li svoje zdravlje u usporedbi sa zdravljem Vaših vršnjaka ocijenili kao:

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
znatno bolje	2	2	-	2	-	-	1	1
bolje	17	8	9	10	7	12	3	2
podjednako	19	9	10	12	5	11	5	3
lošije	7	3	4	2	5	5	2	-
znatno lošije	5	3	2	1	4	3	1	1
UKUPNO	50	25	25	24	23	31	12	7

Najveći broj ispitanika je svoje zdravlje na u odnosu na zdravlje svojih vršnjaka ocijenilo da im je zdravlje podjednako 19 od 50 i to 19 muškaraca i 10 žena u dobi od 60 - 75 godina ima ih 12 a od 76 - 90 godina ih je 5 sa obrazovanjem 11 KV, VKV od 31 a sa SSS ih je 5 od 12 i sa VŠS, VSS 3 od ukupno 7. A najmanji broj odgovora je: znatno bolje 2 od 30 i to 2 muškarca, - žena, u dobi od 60 - 75 godina ih je 2 dok u dobi od 76 - 90 - sa obrazovanjem KV, VKV - od 31, SSS 1 od 12 i VŠS, VSS 1 od 7.

Pitanje 16.

U usporedbi s prošlom godinom, kako biste sada ocijenili svoje zdravlje?

	SPOL			DOB		OBRAZOVANJE		
	UKUPNO	MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
puno bolje nego prije godinu dana	1	1	-	1	-	-	1	-
malo bolje nego prije godinu dana	1	-	1	1	-	1	-	-
otprilike isto kao prije godinu dana	17	7	10	10	7	10	3	4
malo lošije nego prije godinu dana	24	13	11	10	14	18	4	2
puno lošije nego prije godinu dana	7	4	3	5	2	2	4	1
UKUPNO	50	25	25	27	23	31	12	7

U usporedbi s prošlom godinom većina ispitanika je svoje zdravlje označila kao malo lošije 24 od 50 i to 13 muškaraca, 11 žena u dobi od 60 - 70 godina 10 od 27 a u dobi od 76 - 90 godina 14 od 23 sa obrazovanjem KV, VKV 18 od 31, SSS 4 od 12 i sa VŠS, VSS 2 od 7. Najmanji broj ih se osjeća puno bolje nego prije godinu dana 1 od 50 i to 1 muškarac u dobi od 60 -75 godina sa SSS.

Pitanje 17.

Sljedeće se pitanja odnose na aktivnosti kojima se možda bavite tijekom jednog tipičnog dana. Da li Vas trenutno Vaše zdravlje ograničava u obavljanju tih aktivnosti?

Pitanje 17 DA

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
Fizički naporne aktivnosti npr. trčanje, podizanje teških predmeta	46	21	25	23	27	28	11	7
Umjereno naporne aktivnosti npr. pomicanje stola, vožnje biciklom, boćanje	31	13	18	13	18	20	7	4
Podizanje ili nošenje torbe s naramenicama	23	9	14	10	13	14	6	3
Uspinjanje uz stepenice (nekoliko katova)	32	14	18	12	20	20	9	3
Uspinjanje uz stepenice (jedan kat)	15	6	9	5	10	10	3	1
Saginjanje, klečanje, pregibanje	11	3	8	4	7	7	3	1
Hodanje više od 1 km	19	6	13	5	14	15	2	2
Hodanje preko pola km	8	2	6	3	5	7	1	-
Hodanje 100 m	2	1	1	-	2	1	1	-

Pitanje 17 NE

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
Fizički naporne aktivnosti npr. trčanje, podizanje teških predmeta	4	4	-	4	-	3	1	-
Umjereno naporne aktivnosti npr. pomicanje stola, vožnje biciklom, boćanje	19	12	19	14	5	11	5	3
Podizanje ili nošenje torbe s naramenicama	27	16	11	17	10	17	6	4
Uspinjanje uz stepenice (nekoliko katova)	18	11	7	15	3	11	3	4
Uspinjanje uz stepenice (jedan kat)	35	19	16	22	13	20	9	5
Saginjanje, klečanje, pregibanje	39	22	17	23	16	24	9	6
Hodanje više od 1 km	31	19	12	22	9	16	10	5
Hodanje preko pola km	42	23	19	24	18	24	11	7
Hodanje 100 m	48	24	24	27	21	30	11	7

Odgovori su vidljivi iz tablice

Pitanje 18.

U kojoj su mjeri, u protekla 4 tjedna, Vaše fizičko zdravlje ili Vaši emocionalni problemi utjecali na Vaše uobičajene društvene aktivnosti s obitelji, prijateljima, susjedima ili drugim ljudima?

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
uopće ne	18	10	8	10	8	11	3	4
u manjoj mjeri	21	10	11	14	7	13	6	2
umjereno	6	4	2	2	4	3	2	1
prilično	2	-	2	-	2	2	-	-
izrazito	3	1	2	1	2	2	1	-
UKUPNO	50	25	25	27	23	31	12	7

Najveći broj ispitanika je naveo da ih je u protekla 4 tjedna njihovo zdravlje fizičko ili emocionalni problemi u manjoj mjeri ometalo u uobičajenim društvenim aktivnostima s obitelji, prijateljima i dr. 21 od 50 i to 10 muškaraca, 11 žena u dobi od 60 - 75 godina 14 od 27 i u dobi od 76 - 90 godina ih je 7 od 23 po obrazovanju KV, VKV 13 od 31, SSS 6 od 12, VŠS, VSS 2 od 7.

Pitanje 19.

Kakve ste tjelesne bolove imali u protekla 4 tjedna?

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
nikakve	8	5	3	5	3	5	1	2
vrlo blage	12	7	6	9	3	7	3	2
blage	15	9	6	9	6	10	4	1
umjerene	9	4	5	1	8	6	2	1
teške	4	-	4	3	1	2	2	-
vrlo teške	2	1	1	-	2	1	-	1
UKUPNO	50	25	25	27	32	31	12	4

Najveći broj je imao blage bolove u protekla 4 tjedna: 15 od 50 i to 9 muškaraca, 6 žena u dobi od 60 - 75 godina 9 od 27 i u dobi od 76 - 90 godina 6 od 23 sa KV, VKV 10 od 31, SSS 4 od 12 i VŠS, VSS 1 od 7.

Dok je teže bolove imalo 4 ispitanika od 50 i to 4 žene u dobi od 60 - 75 godina 3 od 27 i u dobi od 76 - 90 godina 1 od 23 sa KV, VKV 2 od 31, SSS 2 od 12.

Pitanje 20.

U kojoj su vas mjeri ti bolovi u protekla 4 tjedna ometali u Vašem uobičajenom radu uključujući kućanske poslove i provođenje tjelesne aktivnosti?

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
uopće ne	15	7	8	8	7	5	6	4
u manjoj mjeri	23	10	13	13	10	17	5	1
umjereno	9	6	3	4	5	6	1	2
prilično	2	1	1	1	1	2	-	-
izrazito	1	1	-	1	-	1	-	-
UKUPNO	50	25	25	27	23	31	12	7

U protekla 4 tjedna prije ispitivanja tj. provođenja ankete većinu su u manjoj mjeri bolovi ometali u provođenju aktivnosti od 50 ima ih 23 i to 10 muškaraca i 13 žena u dobi od 60 - 76 godina ih je 13 a u dobi od 76 - 90 godina ih je 10 sa KV, VKV 17 od 31, SSS 5 od 12, VŠS, VSS 1 od 7.

Pitanje 21.

Da li ste u protekla 4 tjedna u svom radu ili drugim redovitim aktivnostima imali neki od sljedećih problema zbog svog fizičkog zdravlja?

	DA	NE	UKUPNO
Skratili ste vrijeme provedeno u radu i drugim aktivnostima	21	29	50
Obavili ste manje nego što ste željeli	15	35	50
Niste mogli obavljati neke poslove ili druge aktivnosti	17	33	50
Imali ste poteškoća pri obavljanju posla ili nekih drugih aktivnosti (npr. morali ste uložiti dodatni trud)	20	30	50

U protekla 4 tjedna 21 osoba je skratila vrijeme provedeno u radu i drugim aktivnostima zbog svog fizičkog zdravlja od 50 ispitanika 15 ih je obavilo manje nego što je željelo. Od 50, 17 ih nije moglo obavljati neke poslove, dok ih je 20 imalo poteškoće pri obavljanju posla ili nekih drugih aktivnosti.

Pitanje 22.

Da li ste u protekla 4 tjedna imali neki od navedenih problema na poslu ili pri obavljanju nekih drugih svakodnevnih aktivnosti, zbog bilo kakvih emocionalnih problema (npr. osjećaj depresije, tjeskobe)?

	DA	NE	UKUPNO
Skratili ste vrijeme provedeno u radu i drugim aktivnostima	23	27	50
Obavili ste manje nego što ste željeli	21	29	50
Niste obavili posao ili neke druge aktivnosti onako pažljivo kao obično	24	26	50

U protekla 4 tjedna zbog emocionalnih problema 23 osobe su skratile vrijeme provedeno u radu i drugim aktivnostima, 21 ih je obavilo manje nego što je željeti, dok 24 osobe nisu obavile posao ili neke druge aktivnosti onako pažljivo kao obično od ukupno 50.

Pitanje 23.

Slijedeća pitanja govore kako ste se osjećali u protekla 4 tjedna.

Molimo Vas da za svako pitanje odaberete po jedan odgovor koji će najbliže odrediti kako ste se osjećali. Koliko ste (se) vremena u protekla 4 tjedna:

	stalno	skoro uvijek	dobar dio vremena	povremeno	rijetko	nikada	UKUPNO
Osjećali puni života	4	1	10	11	19	6	50
Bili vrlo nervozni	5	8	9	13	12	3	50
Osjećali tako potišteno da Vas ništa nije moglo razvedriti	1	2	2	13	28	4	50
Osjećali spokojnim i mirnim	-	2	18	16	9	5	50
Bili puni energije	-	3	15	19	7	6	50
Osjećali malodušnim i tužnim	3	-	8	14	16	9	50
Osjećali iscrpljenim	3	2	5	19	20	1	50
Bili sretni	-	2	4	36	7	1	50
Osjećali umornim	4	-	18	25	2	1	50

Kako su se osjećale starije osobe smještene u Domu umirovljenika "Trnje" u protekla 4 tjedna vidljivo je iz tablice.

Pitanje 24.

Koliko su Vas vremena u protekla 4 tjedna Vaše fizičko zdravlje ili emocionalni problemi ometali u društvenim aktivnostima (npr. posjete rodbini, prijateljima itd.)?

	UKUPNO	SPOL		DOB		OBRAZOVANJE		
		MUŠKARCI	ŽENE	60-75	76-90	KV, VKV	SSS	VŠS, VSS
stalno	4	1	3	2	2	3	1	-
skoro uvijek	11	4	7	6	5	7	3	1
povremeno	16	10	6	5	11	7	5	4
rijetko	14	7	7	9	3	11	2	1
nikada	5	3	2	3	2	3	1	1
UKUPNO	50	25	25	27	23	31	12	7

U protekla 4 tjedna fizičko zdravlje ili emocionalni problemi ometali su u društvenim aktivnostima stalno 4 osobe, skoro uvijek 11, povremeno 10, rijetko 14, nikada 5 od ukupno 50.

Pitanje 25.

Koliko je u Vašem slučaju TOČNA ILI NETOČNA svaka od dalje navednih tvrdnji?

	potpuno točno	uglavnom točno	ne znam	uglavnom netočno	potpuno netočno	UKUPNO
Čini mi se da se lakše razbolim nego drugi ljudi	1	15	17	7	10	50
Zdrav sam kao i bilo tko drugi koga poznajem	-	-	12	32	6	50
Mislim da će mi se zdravlje pogoršati	4	25	16	5	-	50
Zdravlje mi je odlično	-	3	8	28	11	50

Rezultati su vidljivi iz prethodne tablice.

5. ZAKLJUČAK

Starost je nezaobilazan i nezadrživ proces zato je bitno osigurati što kvalitetniji život u starosti.

Veoma značajno je provođenje pravilne, redovite i odmjerene tjelesne aktivnosti prilagodene promijenjenim sposobnostima starih ljudi.

Tjelesna aktivnost ima povoljan učinak na sve tjelesne sustave zato treba motivirati i podržati starije ljude da se uz obavljanje svakodnevnih poslova bave i raznim športsko-rekreativnim aktivnostima.

Smatra se da je čovjek sposoban za tjelesnu aktivnost tako dugo dok živi, te da godine nisu ograničenje.

Na osnovi provedenog istraživanja možemo zaključiti da vrlo mali broj osoba starije dobi provodi tjelesne aktivnosti i bavi se športsko-rekreativnim aktivnostima.

Neki su rezultati očekivani kao npr. da se s godinama manje bave aktivnošću zbog kroničnih bolesti, nepovjerenja u vlastite snage.

Također muškarci se bave češće nekim sportom od žena, te je ustanovljeno da stupanj obrazovanja ima utjecaj na provođenje tjelesne aktivnosti u starosti, jer ti ljudi poznaju blagodat vježbanja.

Otprilike polovica (čak i nešto manje) ima neku bolest lokomotornog i kardiovaskularnog sustava ali to ne mora značiti prekid vježbanja već prilagodbu nastalom stanju.

Na osnovu istraživanja ustanovljeno je da žene češće obolijevaju od muškaraca.

Na većinu ispitanika motivirajuće bi djelovao savjet liječnika i medicinskih sestara. Ovdje veliku ulogu može odigrati patronažna sestra.

Ona dolazi u kućni posjet gdje je u susretu s čitavom obitelji.

Njene intervencije bi trebale biti usmjerene na educiranje starih ljudi, ali isto tako onih u zreloj dobi te mladih na pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na zdravlje. Isto tako i na duhovnu svježinu, tjelesnu izdržljivost, relaksaciju, jačanje samopouzdanja, oblikovanje stasa i prijateljske kontakte.

U istraživanju, najveći broj ispitanika kao najbolje stambeno rješenje u starosti navodi dobro ureden dom za starije osobe. Većina ih je smještena na osnovi vlastite želje zbog zdravlja.

Pojedinci različito prihvaćaju te promjene preseljenja u dom. Prilagodbe u velikoj mjeri ovise o stavovima osobe te o stavovima osoblja u domu.

Svakom korisniku (konkretno u Domu umirovljenika "Trnje") zajamčen je profesionalan odnos zaposlenika koji visoko cijene osobnost, slobodu, duhovni život, stavove, potrebe starijeg čovjeka.

Treba razbiti stereotip da dom umirovljenika predstavlja izolaciju.

Većina stanara Doma umirovljenika "Trnje" ocijenila je svoje zdravlje kao dobro i zadovoljavajuće na skali: odlično - vrlo dobro - dobro - zadovoljavajuće - loše.

Stoga cilj zdravstvene njege i svih nas trebao bi biti poboljšanje kvalitete življenja i pružanje pomoći u rješavanju svih faktora koji onemogućavaju kvalitetan život. Ovdje tjelesna aktivnost ima ogromno značenje.

Trebamo se samo sjetiti da ćemo svi mi doći u te godine, a onda je kasno.

6.LITERATURA

1. Mojsović Z. Interna skripta. Primarna zdravstvena zaštita. Viša medicinska škola. Zagreb: 1997.
2. Duraković Z. Tjelesna aktivnost. Medicina starije dobi. Zagreb: Naprijed. 1990, 405-10.
3. Hrčko J. Treća starosna dob i sport za svakog. Kineziologija 1993; 25: 113-6.
4. Brummer JR, Suddarths MS. Textbook of Medical-surgical nursing. New York: Lippincot 1996: 1891-4.
5. Davidović M. Aktualna saznanja o starosti i starenju. U: Stojaković V, ured. Gerontološki zbornik. Beograd: Gerontološko društvo Srbije, 1988: 27-30
6. Plaček N. Uvjeti stanovanja starih ljudi u višekatnicama Novog Zagreba. Zagreb: Medicinski fakultet. 1991. Magisterijski rad.

7. PRILOG

7.1. Anketni upitnik

TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE STARIH OSOBA
U DOMU UMIROVLJENIKA
(anketa sprovedena u Domu umirovljenika "Trnje")

1. Da li Vam pokretljivost omogućava izvođenje osnovnih ljudskih potreba?

	DA	NE
hranjenje		
oblačenje		
umivanje lica		
tuširanje, kupanje u kadi		
održavanje higijene nogu i stopala		
odlazak na zahod		

2. Koje od navedenih aktivnosti i športova svakodnevno provodite? (izaberite odgovarajuće odgovore)

- a) sobna gimnastika
- b) gimnasticiranje u dvorani
- c) trčanje
- d) vožnja biciklom
- e) plivanje
- f) skijanje
- g) stolni tenis
- h) boćanje
- i) planinarenje
- j) ništa od navedenog

3. Razlog zbog kojeg provodite pravilnu, redovitu i odmjerenu tjelesnu aktivnost i bavite se rekreativnim športom je sljedeći: (zaokružite odgovarajući odgovor)
- a) jačanje zdravlja
 - b) duhovna svježina
 - c) tjelesna izdržljivost
 - d) relaksacija
 - e) jačanje samopouzdanja
 - f) oblikovanje stasa
 - f) prijateljski kontakti
4. Ako se NE bavite športsko-rekreativnim aktivnostima zaokružite jedan odgovarajući odgovor)
- a) ne znam značenje vježbanja
 - b) ne znam kako početi i sastaviti program vježbanja
 - c) osjećam nepovjerenje u vlastite snage zbog bolesti
 - d) zbog emocionalnih problema
 - e) nemam vremena
 - f) nešto drugo i što _____
5. Da li imate koju bolest sustava za pokretanje (kosti, zglobovi, mišići, vezivo)? (možete zaokružiti više odgovora)
- a) osteoporoza
 - b) deformirajuća artroza
 - c) reumatoidni artritis
 - d) reumatska polimialgija
 - e) sinobitis
 - f) spondiloza
 - g) ništa od navedenog
 - h) nešto drugo i što _____

6. Da li imate dijagnosticiranu neku bolest kardijalnog i vaskularnog sustava?

(možete zaokružiti više odgovora)

- a) infarkt miokarda
- b) anginu pektoris
- c) hipertenziju
- d) hipotenziju
- e) CVI
- f) ni jednu od navedenih
- g) nešto drugo i što _____

7. Da li imate poteškoća sa vidom?

- a) DA
- b) NE

Nosite li naočale

- a) DA
- b) NE

8. Da li imate poteškoća sa sluhom?

- a) DA
- b) NE

Nosite li slušni aparat

- a) DA
- b) NE

9. Da li pušite? (stavite križić u odgovarajuće kućice)

	do 5 cigareta	6-10 cigareta	11-20 cigareta	20 i više cigareta	40 i više cigareta
DA					
NE					

10. Da li ste u posljednjih godinu dana pali pri funkcioniranju i obavljanju aktivnosti i ako jeste koje od navedenih posljedica ste imali? (popunite odgovarajuće kućice)

	povreda glave	prijelom ruke, noge, ključne kosti, prsne kosti, kuka	isčašenje, posjekotine i druge lakše ozljede
DA			
NE			

11. Što bi po Vašem mišljenju motivirajuće djelovalo na redovito provođenje tjelesne aktivnosti kod starijih osoba? (zaokružite jedan odgovor)
- a) emisije na TV-u s tim sadržajem
 - b) vježbe u raznim časopisima
 - c) organizirano grupno vježbanje u domu
 - d) vježbanje s prijateljem/icom
 - e) savjet liječnika, drugog zdravstvenog osoblja
 - f) nešto slično i što _____
12. Po Vašem mišljenju najbolje stambeno rješenje za starije osobe je: (zaokružite jedan odgovor)
- a) zajedničko stanovanje s djecom
 - b) odvojeni stan ali u blizini djece i unuka
 - c) posebno prilagođen stan za starije osobe
 - d) dobro uređen dom za starije osobe
 - e) nešto drugo i što _____
13. Razlog zbog kojeg ste smješteni u dom umirovljenika (možete zaokružiti više odgovora):
- a) na osnovu vlastite želje
 - b) ustupanje vlastitog stana djeci
 - c) loši obiteljski odnosi
 - d) osjećaj usamljenosti i odbačenosti
 - e) zdravstveni problemi
 - f) prognanik, izbjeglica
 - g) nešto drugo i što _____
14. Općenito, da li biste rekli da je Vaše zdravlje: (zaokružite jedan odgovor)
- a) odlično
 - b) vrlo dobro
 - c) dobro
 - d) zadovoljavajuće
 - e) loše

15. Biste li svoje zdravlje u usporedbi sa zdravljem vaših vršnjaka ocijenili kao:

- a) znatno bolje
- b) bolje
- c) podjednako
- d) lošije
- e) znatno lošije

16. U usporedbi s prošlom godinom, kako biste sada ocijenili svoje zdravlje?

- a) puno bolje nego prije godinu dana
- b) malo bolje nego prije godinu dana
- c) otprilike isto kao prije godinu dana
- d) malo lošije nego prije godinu dana
- e) puno lošije nego prije godinu dana

17. Slijedeća se pitanja odnose na aktivnosti kojima se možda bavite tijekom jednog tipičnog dana. Da li Vas trenutno Vaše zdravlje ograničava u obavljanju tih aktivnosti?

	DA	NE
Fizički naporne aktivnosti npr. trčanje, podizanje teških predmeta		
Umjereno naporne aktivnosti npr. pomicanje stola, vožnje biciklom, boćanje		
Podizanje ili nošenje torbe s naramenicama		
Uspinjanje uz stepenice (nekoliko katova)		
Uspinjanje uz stepenice (jedan kat)		
Saginjanje, klečanje, pregibanje		
Hodanje više od 1 km		
Hodanje oko pola km		
Hodanje 100 m		
Kupanje ili oblačenje		

18. U kojoj su mjeri, u protekla 4 tjedna, Vaše fizičko zdravlje ili vaši emocionalni problemi utjecali na Vaše uobičajene društvene aktivnosti u obitelji, s prijateljima, susjedima ili drugim ljudima?

- a) uopće ne
- b) u manjoj mjeri
- c) umjereno
- d) prilično
- e) izrazito

19. Kakve ste tjelesne bolove imali u protekla 4 tjedna?

- a) nikakve
- b) vrlo blage
- c) blage
- d) umjerene
- e) teške
- f) vrlo teške

20. U kojoj su Vas mjeri ti bolovi u protekla 4 tjedna ometali u Vašem uobičajenom radu (uključujući rad izvan kuće i kućne poslove)?

- a) uopće ne
- b) malo
- c) umjereno
- d) prilično
- e) izrazito

21. Da li ste u protekla 4 tjedna u svom radu ili drugim redovitim dnevnim aktivnostima imali neki od sljedećih problema zbog svog fizičkog zdravlja? (zaokružite jedan broj u svakom redu)

	DA	NE
Skratili ste vrijeme provedeno u radu i drugim aktivnostima		
Obavili ste manje nego što ste željeli		
Niste mogli obavljati neke poslove ili druge aktivnosti		
Imali ste poteškoća pri obavljanju posla ili nekih drugih aktivnosti (npr. morali ste uložiti dodatni trud)		

22. Da li ste u protekla 4 tjedna imali neke od dolje navedenih problema na poslu ili pri obavljanju nekih drugih svakodnevnih aktivnosti zbog bilo kakvih emocionalnih problema (npr. osjećaj depresije ili tjeskobe)?

	DA	NE
Skratili ste vrijeme provedeno u radu i drugim aktivnostima		
Obavili ste manje nego što ste željeli		
Niste obavili posao ili neke druge aktivnosti onako pažljivo kao obično		

23. Slijedeća pitanja govore o tome kako se osjećate i kako ste se osjećali u protekla 4 tjedna. Molim Vas da za svako pitanje odaberete po jedan odgovor koji će najbliže odrediti kako ste se osjećali. Koliko ste (se) vremena u protekla 4 tjedna: (zaokružite jedan odgovor u svakom redu)

	stalno	skoro uvijek	dobar dio vremena	povremeno	rijetko	nikada
Osjećali puni života						
Bili vrlo nervozni						
Osjećali tako potišteno da Vas ništa nije moglo razvedriti						
Osjećali spokojnim i mirnim						
Bili puni energije						
Osjećali malodušnim i tužnim						
Osjećali iscrpljenim						
Bili sretni						
Osjećali umornim						

24. Koliko su Vas vremena u protekla 4 tjedna Vaše fizičko zdravlje ili emocionalni problemi ometali u društvenim aktivnostima (npr. posjete rodbini, prijateljima itd.)?

- a) stalno
- b) skoro uvijek
- c) povremeno
- d) rijetko
- e) nikada

25. Koliko je u Vašem slučaju TOČNA ili NETOČNA svaka od dolje navedenih tvrdnji?

	potpuno točno	uglavnom točno	ne znam	uglavnom netočno	potpuno točno
Čini mi se da se lakše razbolim nego drugi ljudi					
Zdrav sam kao i bilo tko drugi koga poznajem					
Mislim da će mi se zdravlje pogoršati					
Zdravlje mi je odlično					

Unaprijed zahvaljujem na suradnji!

HVALA