

padcev povzroči izbruh simptomov depresije in anksioznosti pri starejših, kar vpliva na kvaliteto življenja in lahko vodi do spremenjenih načinov hoje. Mnogo starejših, ki je že doživelo padec, se boji ponovitve le-tega, zato se izogibajo telesni aktivnosti, kar pa sčasoma zmanjša mišično maso in gibljivost, to pa spet vodi v začaran krog padcev.

V sklepnem delu raziskave avtorji priporočajo, naj bi bila pri vsakem starejšem pacientu narejena anamneza padcev v zadnjem letu. Pri pacientih, ki so doživeli enega ali več padcev, naj bi obravnavo nadaljevali s preverjanjem zmožnosti vstati s stola brez pomoči rok, priporoča pa se tudi »Vstani in hodi« test. Nadaljnja obravnava je potrebna pri tistih starostnikih, pri katerih so izidi predlaganih testov pokazali na odklone od normale. Padci pri starejših se do neke mere lahko preprečujejo, zato si v ambulantah zdravstvenih delavcev zaslužijo posebno pozornost.

Tina Lipar

Novak Tatjana (2011). Vpliv telesne vadbe na kvaliteto življenja starostnikov. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

VPLIV TELESNE VADBE NA KVALITETO ŽIVLJENJA STAROSTNIKOV

Vprašanje kakovosti življenja starejših ljudi je v sedanjem času gotovo zanimivo, predvsem pa aktualno vprašanje za raziskovalce z različnih strokovnih in znanstvenih področij. Kako živeti čim dlje in čim bolj kakovostno, sta vprašanji, ki si jih zastavljajo številni strokovnjaki in raziskovalci. Navedena avtorica je v dlje trajajoči raziskavi iskala odgovore na vprašanja, v kolikšni meri je redna, programirana in prilagojena športna vadba povezana s kakovostjo življenja starejših ljudi.

Raziskava je postavljena v čas, ko se življenjska doba nasploh in tudi v Sloveniji zaradi številnih razlogov nenehno in vidno podaljšuje. Pričakovana povprečna življenjska doba moških

je 75 let in žensk nad 80 let (str. 1), kar zavezuje posamezne strokovne, raziskovalne in družbene institucije k ustreznemu ukrepanju. Po podatkih iz leta 2009 naj bi bilo v Sloveniji leta 2020 19 % ljudi, starejših od 65 let (str. 2). Višja starost prinaša s seboj številne, predvsem zdravstvene probleme. Njihovo reševanje, ki v veliki meri poteka v okviru gerontologije kot temeljne vede, ki se ukvarja s preučevanjem staranja in starostnih pojavov, lahko veliko pripomore k vsebinsko polnejšemu življenju.

Na osnovi dosedanjih spoznanj redna gibalna in športna dejavnost veliko pripomoreta k ohranjanju vitalnih funkcij starejših ljudi, njihovih prilagoditvenih sposobnosti in biopsihosocialnega ter duševnega in duhovnega ravnovesja. Posledično pa lahko veliko prispevata tudi h kakovosti življenja v različnih obdobjih staranja (zgodnje starostno obdobje od 65 do 74 let, srednje starostno obdobje od 75 do 84 let, pozno starostno obdobje od 85 do 99 let in zelo staro obdobje nad 100 let (str. 1)).

Funkcionalna sposobnost 70-letnika je lahko zaradi vsakodnevne vadbe tako ohranjena, da se sploh ne razlikuje od funkcionalne sposobnosti 45-letnika (str. 2). V zvezi z ohranjanjem zdravja starejših ljudi in skladno z geslom Združenih narodov (1999), dodati življenje letom, ki so bila dodana življenju (str. 1), se v zadnjem obdobju veliko pozornost namenja prav rednemu in sistematičnemu ukvarjanju starejših ljudi z različnimi gibalnimi in športnorekreativnimi aktivnostmi.

V uvodnem delu raziskave so predstavljena temeljna spoznanja o starosti in starostnih pojavih, ki jih obravnava gerontologija (temelje te socialno-medicinske znanosti je leta 1981 postavil Accetto) in jih morajo pri slehernem preučevanju upoštevati raziskovalci tudi z drugih znanstvenih področij. Tako je razgrinjanje teoretičnih podlag v študiji, ki jo navajamo, smiselno. Temeljna vprašanja, zakaj se staramo in kako je mogoče globlje prodreti v starostne procese, so postavljena zato, da bi te procese bolje razumeli

in da bi jih z različnimi sredstvi lahko upočasnili. O tem govorijo številni domači in tuji avtorji, pri čemer v večji ali manjši meri upoštevajo različne teorije staranja.

Če bi hoteli raziskati starost posameznika, bi bilo treba oceniti njegove fiziološke funkcije, ki kažejo velike razlike glede biološke starosti. Gerontološki fiziologi so mnenja, da se le-te da oceniti z metaboličnimi, strukturnimi in funkcionalnimi spremembami v organizmu, kar v bistvu pogojuje biološko staranje. Na osnovi bioloških teorij tovrstno staranje pogojujejo geni, bolezni, poškodbe in slabi življenjski pogoji. Posledično to pomeni propadanje življenjskih funkcij organizma, kar privede do neravnovesja med organskimi sistemi (str. 6). Pri tem se lahko kažejo velike razlike med kronološko (kolegarsko) in biološko starostjo, saj npr. ljudje po biološki starosti, stari nad 65 let, odstopajo od koledarske tudi za + ali - 20 let.

Psihološke teorije staranja se opirajo na strukturo osebnosti oz. razvojne dejavnike, ki osebnost oblikujejo. Nekateri avtorji zagovarjajo stopnjo zrelosti človekove osebnosti, ki se kaže kot samozaupanje, prilagajanje, življenjski optimizem, počutje v različnih starostnih obdobjih, reševanje osebnih problemov in podobno. Od tod izhaja trditev, da je človek star toliko, kolikor se počuti. Starejši ljudje (tisti, ki so v celovitem ravnovesju) se počutijo najbolj zadovoljne in v starosti najbolj uživajo življenje, saj menijo, da so s svojim delom, načinom življenja in samospoštovanjem dosegli življenjske cilje (str. 10).

Sociološke teorije staranja ugotavljajo odnos med človekom in njegovim socialnim okoljem. Po tej teoriji je človekovo počutje v starosti odvisno od pričakovanj okolja. Če družba meni, da nekdo po 65. letu starosti ni več pridobitno sposoben, da se ljudem po tem času spodobi, da so umirjeni, zadržani ipd., potem bodo ljudje pri tej starosti pač taki. Starostno vedenje pri njih v tem primeru ni posledica bioloških procesov, pač pa pričakovanih določenih socialnih sredin (str. 11).

Pri obravnavi staranja in starostnih pojavov, ki jih je treba upoštevati pri telesnem gibanju in športnorekreativnem udejstvovanju, se najprej srečamo s telesnimi spremembami (te so vidne in jih je mogoče zaznati in opazovati). Vendar pa je pri tem treba ločiti tiste, ki so posledica naravnih procesov staranja, in tiste, ki so posledica bolezni. Spremembe telesa se kažejo kot spremembe na koži, okostju in mišičju, srčno-žilnem sistemu, dihalih, živčevju in čutilih, prebavilih, spolovilih, izločalih ter na imunskem in hormonskem sistemu. Kot pogoste bolezni se zlasti pojavljajo sladkorna bolezen tipa 2, ateroskleroza in osteoporoza ter upad mišične mase. Zaradi neaktivnega življenja v starejšem obdobju, predvsem pretiranega sedenja, so pogoste bolezni tudi bolezni srčno-žilnega sistema, kap, rak debelega črevesa in rak dojke. Poleg tega spremembe v srčno-žilnem sistemu vplivajo tudi na delovanje možganov, ko spomin začne pešati, zmanjša se zbranost in nekaterih nalog ne moremo več opravljati tako učinkovito kot nekoč (str.14).

Sleherna raziskava mora izhajati iz predhodnih študij, ali povedano drugače, sleherni raziskovalec oz. raziskovalka mora opraviti obsežno delo pregleda dosedanjih raziskav, ki so bile na izbranem področju opravljene doma in v tujini. To so nato hkrati znanstveno-raziskovalne podlage za izvedbo nadaljnjih raziskav. Avtorica zato v okviru strokovnih in teoretičnih podlag študije razgrinja probleme, ki so neposredno povezani z gibanjem, redno telesno vadbo in športnorekreativnim udejstvovanjem starejših ljudi. Pri tem navaja posamezne raziskave. Najpomembnejše izsledke nekaterih raziskav na kratko navajamo.

V raziskavi (2009) je bilo ugotovljeno, da sodelovanje v programu redne telesne vadbe v starosti izboljšuje zdravstveno stanje in prispeva k daljši življenjski dobi, izboljšuje funkcionalne sposobnosti ter omogoča boljše počutje (str. 29).

Raziskava (2007), ki se je v Sloveniji ukvarjala s športno dejavnostjo ljudi, starejših od 65 let, in pri kateri je sodelovalo 170 žensk in 112

moških, je pokazala, da se le 20 % žensk in 18 % moških redno ukvarja z vadbo, občasno se jih ukvarja pod 10 %, neaktivnih žensk in moških v tej starosti pa je nad 75 % (str. 31).

V več raziskavah (1990, 1991, 2000, 2003) je bilo ugotovljeno, da telesna vadba pri starejših ljudeh omogoča ohranjanje mišične mase, zmanjšuje stopnjo izgube kostne mase in s tem izboljšuje stabilnost ter tako preprečuje padce in poškodbe. Ugodno vpliva na srčno-žilni sistem ter preprečuje koronarne bolezni srca, ima pozitiven učinek pri zdravljenju sladkorne bolezni, osteoporoze in njenih kliničnih znakov, izboljšuje aerobno kapaciteto, uravnava telesno težo in deluje pomirjujoče na mnoga živčna iztirjanja, nespečnost ter celo depresivna razpoloženja (str. 33).

V eni od raziskav (2008) je bilo ugotovljeno, da telesna aktivnost ugodno vpliva tudi na psihosocialno komponento zdravja. Staranje spreminja telesno podobo in telesne zmogljivosti, saj pride do izgube telesne moči, mišične in kostne mase, stabilnosti v drži itd., zato je primerna telesna aktivnost, npr. hoja, ki je pomembna za vzpostavljanje in povečanje telesne zmogljivosti v pozno starost. Z neaktivnostjo in staranjem se zmanjšuje gostota kostne mase, zato kosti postanejo krhke. Reden trening izboljšuje gostoto kostne mase, kar posledično zmanjša možnost nastanka osteoporoze. Redna športna dejavnost je izjemno pomembna tudi za duševno zdravje. V starosti lahko preprečuje celo nekatere duševne bolezni, kot so depresija, demenca in Alzheimerjeva bolezen, ter izboljšuje psihično dobro počutje in vpliva na dobro razpoloženje. Je uspešna metoda za premagovanje stresa, saj pomeni prijetno razvedrilo in sprostitev (str. 34).

V raziskavi (2002) je bil na vzorcu 45 varovancev (7 moških in 31 žensk) doma starejših občanov, s povprečno starostjo 77,9 let, izveden program telesne vadbe, ki je potekala tri mesece 5-krat tedensko po 40 minut. Pred začetkom programa so pri vseh varovancih izvedli krvne

preiskave in opravili 9-minutni test hoje. Testirali so tudi vitalno kapaciteto in funkcijski doseg ter prožnost zgornjih in spodnjih okončin. Vadba je bila sestavljena iz vaj za moč, vzdržljivost in gibljivost. Vaje so bile prilagojene tako, da so jih večinoma izvajali sede. V celoti so vsa testiranja in meritve ponovili po zaključku trimesečne vadbe. Varovanci so program vadbe ocenili pozitivno, vendar se je za starostno skupino 40-minutna vadba pokazala kot predolga, samo časovno obdobje pa prekratko, da bi se pokazali statistično značilni rezultati same vadbe in izboljšali testi meritev (str. 37).

Raziskava citirane avtorice, ki jo predstavljamo, je bila izvedena v slovenskem prostoru na izbranem vzorcu 64 žensk, starih 65 let in več. V raziskavi je bila uporabljena metoda andragoškega eksperimenta, zato sta bili izbrani eksperimentalna in kontrolna skupina. V eksperimentalno skupino je bilo vključenih 32 preiskovank, ki so sodelovale v programu telesne vadbe. Ta je v prvem delu trajala pol leta, dvakrat tedensko po 60 minut. Drugi del programa vadbe pa je potekal štiri leta, vendar za eksperimentalno skupino z manjšo količino vadbe (1-krat tedensko). Za primerjavo dobljenih rezultatov med obema skupinama, v začetnem (inicialnem) in končnem (finalnem) stanju, je bila izbrana že omenjena kontrolna skupina (32 žensk), ki pa v programu telesne vadbe ni sodelovala.

Program eksperimenta je bil izbran skladno s postavljenimi cilji študije. Izvedba programa, ki jo zajema eksperimentalni načrt, je potekala v telovadnici, fitnes studiu in v naravnem okolju. V izvedbenem smislu je bila na tri vadbene enote v telovadnici izvedena ena vadbena enota v fitnesu. Vadbena enota v telovadnici je vsebovala vaje za ogrevanje, ravnotežje, gibljivost in sproščanje. Izbor vaj je bil raznolik in od vadbe do vadbe drugačen, tako da je bila leta dinamična in tedensko raznolika. V fitnesu je potekala usmerjena vadba za moč izbranih mišičnih skupin na vadbenih napravah *Technogym*.

Vaje so bile občasno dopolnjevale z lovljenjem v parih, metanjem žoge, odbijanjem balonov, preskakovanjem kolebnice na različne načine in vaje s palico (str. 69).

Za pridobivanje ustreznih podatkov in informacij so bili uporabljeni štirje standardizirani in modificirani vprašalniki in sicer: *modificiran vprašalnik (1) programa CINDI o splošni oceni stanja; vprašalnik (2) o subjektivni oceni telesne dejavnosti za starejše (A physical activity questionnaire for the elderly; vprašalnik (3) o zadovoljstvu z življenjem – Lestvica zadovoljstva z življenjem (Satisfaction with Life scale – SWLS) in vprašalnik (4) o preferencah športnih panog za osebe s posebnimi potrebami*. V okviru merskega instrumentarija so bile za oceno nekaterih antropometrijskih značilnosti izbrane še mere - telesna višina, telesna teža in kožna guba nadlahti, za oceno nekaterih motoričnih sposobnosti pa preskusi - skok v daljino z mesta, dviganje trupa v 60 sekundah, poligon nazaj, vesa, vstajanje s stola (30 sekund), dviganje uteži sede (30 sekund), predklon na klopici, dotik rok na hrbtu, vstani in pojdi, ravnotežje na eni nogi, stisk pesti in preskus splošne vzdržljivosti (9-minutna hoja).

Rezultati raziskave so predstavljeni po vsebinsko obravnavanih delih. Razkrivajo pozitivno povezanost rednega gibalno-športnega udejstvovanja udeleženk eksperimentalne skupine s posameznimi kazalci kakovosti njihovega življenja. Analiza zadovoljstva z življenjem je namreč pokazala, da je bila vadbena skupina po koncu vadbe bistveno bolj zadovoljna s svojim življenjem kot na začetku vadbe, pa tudi bolj zadovoljna kot izbrane udeleženke kontrolne skupine. Ugotovljeno je bilo, da sodelujoče udeleženke dobro skrbijo za svoje zdravje, da spremljajo telesno težo, se zdravo prehranjujejo, se ne vdajajo različnim razvadam ter se zavedajo pomembnosti zdravega načina življenja. Na osnovi subjektivne ocene telesne dejavnosti obravnavane skupine je bilo ugotovljeno, da je le-ta še zelo samostojna pri opravljanju osnovnih domačih obveznosti

in pri gospodinjskih opravilih ter se ukvarja z vrsto aktivnosti, ki so povezane s preživljanjem prostega časa in športnorekreativno dejavnostjo. Med motivi za ukvarjanje z gibalno-športnimi aktivnostmi so se na začetku andragoškega vadbenega procesa pojavljali zdravje, boljša kondicija, izboljšanje posameznih motoričnih sposobnosti, ob koncu vadbe pa tudi estetski videz, zabava in razvedrilo ter družabno življenje. Med izbranimi športnorekreativnimi aktivnostmi so bili v ospredju sprehodi v naravo, počasna in hitra hoja, kolesarjenje, hoja v hribe, plavanje, lahkoten tek in aerobika. Članice vadbene skupine pa so se vključile tudi v vadbo v fitnes centrih (str. 201).

Dobljeni rezultati motoričnih testov in funkcionalnega preskusa udeleženk vadbene skupine so po šestmesečni telesni vadbi in po štirih letih potrdili izboljšanje gibalnih sposobnosti, ki se nanašajo na moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo in vzdržljivost. To pa je skupaj z ostalimi rezultati pripomoglo k potrditvi teze, da telesna vadba pri starejših pomembno izboljša kakovost življenja, kar se posledično odraža tudi pri vsakdanjem življenju v bivalnem okolju (str. 204).

Herman Berčič

Schlimbach Tabe, (2008). *Generationen im Dialog. Intergenerationelle Projektarbeit*. Saarbrücken: VDM Verlag, str. 108; Antz Eva-Maria, Julia Franz, Norbert Frieters, Annette Scheunpflug in Markus Tolsdorf, (2009). *Generationen lernen gemeinsam. Theorie und Praxis intergenerationeller Bildung*. Bielefeld: W. Bertelsmann, str. 250; Yildiz, Yalcin, (2010). *Migration - Familie - Alter. Altern und Generationsbeziehungen im Migrationskontext*. Hamburg: Verlag Kovač, str. 598.

GENERACIJE V MEDSEBOJNEM POGOVORU

V Sloveniji se je v okviru ciljnega raziskovalnega programa Konkurenčnost Slovenije (2008–2010) nedavno končal projekt Medgeneracijski