

Pomen aktivnosti za starega človeka

UDK 612.67:615.825

IZVLEČEK. Telesna in duševna aktivnost v starostnem obdobju je ena od pomembnih sposobnosti, ki staremu človeku »dodaja življenje letom«, kar pomeni dati življenju vsebino in smisel, človeku pa zadovoljstvo. Zato je potrebno, da se zdravstveni in tudi drugi delavci, ki delajo s starimi, trudijo njihovo aktivnost ohraniti in ohranjati v najboljši meri. Če so stari zdravi, naj nadaljujejo s svojim dosedanjim življenjem, tako tudi z aktivnostjo, ki je zanje primerna in upošteva normalne starostne težave, ki so lahko zelo individualne. V primeru bolezni ali poškodbe je potrebna čimprejšnja rehabilitacija za doseg čimboljšega uspeha. Če kljub naporom to ne uspe ter ostane bolnik bolj ali manj prizadet za vse nadaljnje življenje, je potrebno pripraviti njegovim telesnim in duševnim sposobnostim primeren program aktivnosti in razvedrila za ves dan. Da bo to delo uspešno, pa je nujno potrebno dobro sodelovanje med bolnikom in terapevtom. Uspehi, četudi le delni, so v veliko zadovoljstvo tako ostarelemu bolniku, pa tudi terapevtu, če pri tem nelahkem delu prisluhne njegovim težavam s srcem in razumevanjem.

Uvod

»Dodajmo življenje letom« je bilo geslo svetovnega dneva zdravja, 7. aprila minulega leta. II. jugoslovanski gerontološki kongres, ki je bil ravno v tem času v Ljubljani, pa je imel poudarek tudi v tem smislu. Sklepi obeh nalagajo določene moralne dolžnosti zdravstvenim, socialnim in drugim delavcem, ki delajo s starimi ljudmi in dopolnjujejo običajno strokovno delo in delovne norme. Pri delu s starimi je treba namreč veliko več časa, truda, prizadevanja, pa tudi potrpljenja za doseg uspeha, ki ga običajno veliko lažje dosežemo. Uspeh je navadno le delen,

SIGNIFICANCE OF BEING ACTIVE IN OLD AGE. Physical and mental activity in old age represents one of the important factors that »add life to years«, which implies that life is given a purpose and a man filled with contentment. Health workers and other personnel concerned with the health and well-being of the elderly should therefore encourage them to keep as active as possible. The elderly in good health should not refrain from activities suitable for their age, taking into consideration the normal old age-related changes, which vary from one individual to another. The diseased or traumatized old people should be started on rehabilitation the soonest possible if we wish to attain good result of treatment.

When, despite all the efforts made, rehabilitation has produced no improvement and the patient remains more or less handicapped for the rest of his life, a programme of special occupations and leisure time activities should be made, suited to the patient's physical and mental abilities. For the programme to meet with success, integrated efforts of both, the staff and the patient are required. Elderly patients are cheered up by any, even a small improvement in their health. The therapist too, can partake of the patient's joy if, despite the complexity of the task he is performing, he can lend a willing ear to his problems.

včasih komaj opazen, vendar vreden prizadevanja. Sestavek skuša biti skromen prispevek k temu delu.

Pomen aktivnosti za človeka

Dodati življenje letom pomeni dati življenju vsebino in smisel, človeku pa zadovoljstvo, ki ga čustveno obogati. Ena od vrednot, ki k temu pripomore, je aktivnost, delavnost, ki se ceni pri vsakem, v vsaki starosti, v starosti pa je še posebej opažena in poudarjena. Je nekakšno praktično merilo za vitalnost človeka.

Da je aktivnost pomembna za vsako živo bitje, in tako tudi za človeka, ni treba posebej poudarjati. Pomislimo le kako bi telesno in duševno napredoval otrok, če ne bi tekel, skakal, venomer spraševal in govoril. Ob telesnih in duševnih naporih tudi mladina zdravo odrašča. V srednjih letih, ko je človek na višku svojih moči, se z aktivnostjo ohranja in vzdržuje. In tako je tudi v starosti, le da se ne da zadržati vseh moči, lahko pa se z aktivnostjo zadrži prehitro pešanje moči.

Aktivnost je telesna in duševna. Ni ene brez druge, med seboj se dopolnjujeta in druga drugo vzpodbujata.

Telesna in duševna aktivnost sta ena izmed pomembnih geroprofilaktičnih ukrepov, če ju človek sprejme kot sestavni del življenja od rane mladosti do visoke starosti.

Aktivnost v zdravi starosti

Če so stari pri močeh in zdravju, navadno ne potrebujejo v tem pogledu dosti ali nič pomoči. Potrebno je le, da s svojim načinom življenja nadaljujejo. Že to, da so starost dosegli zdravi, je dokaz, da so bili v življenju na pravi poti. Pomoč je potrebna, če jih nenadoma mine želja po aktivnosti. Takrat gre navadno za neko bolezen, zato jim svetujemo zdravniški pregled, ki bo morda odkril pravi vzrok novonastalega stanja, takojšnje zdravljenje pa ozdravilo bolezen.

Nekaj posebnosti pa ima čas upokojitve, ki pade navadno v čas zgodnjega starostnega obdobja. To je za marsikoga zaradi obojega pravo krizno obdobje. Zlasti so prizadeti tisti, ki jim je bila služba začetek in konec vseh dejavnosti in so se ji v celoti posvetili, zdaj ob upokojitvi pa je na mah vsega konec. Zato bo treba še mnogo storiti, da bodo ljudje še za časa srednjih let ustrezno osveščeni in prav pripravljeni dočakali svojo upokojitev. Z njo naj ne bo konec aktivnosti in dela, temveč le preobrat v novo smer, ki naj bo po možnosti že prej začrtana in vsaj malo utečena.

V primeru, da se človek šele na starost odloči za aktivno rekreacijo, pa je treba upoštevati, da je vitalnost posameznikov zelo različna, čeprav je skupina po koledarskih letih starosti izenačena. Gre za različno življenjsko doto v dedni osnovi, za preživeto življenje v zdravju in bolezni, v sreči in nesreči, v vzpodbudah in razočaranjih in ne nazadnje za »dodatke« starosti same.

Pri normalnem, biološkem staranju pri starostnikih upoštevamo naslednje posebnosti: bazalni metabolizem je znižan, manjši je utripni srčni volumen, znižana je vitalna kapaciteta, upočasnjena je živčna prevodnost, organizem vsebuje manj

vode, v organih so fibrozne spremembe zlasti v ledvicah, zaradi tega in še marsičesa sta znižani telesna in duševna sposobnost. Kljub temu da so to splošne in starostno zakonite spremembe, so pri posameznikih izražene zelo različno. Le ob upoštevanju teh dejstev je mogoče izbrati tako aktivnost, ki bo staremu človeku koristila tako telesno kot duševno.

Aktivnost v bolni starosti

Še večje razlike med posamezniki v starosti pa pogojujejo številne »naplavine« življenja, ki so se nabrale tekom dolgih desetletij. To so bolj ali manj številne bolezni (multimorbidnost), posledice nesreč, razočaranj, neurejenega življenja, nezdrave prehrane in razne razvade, ki so prevladovale v življenju posameznika dolga obdobja.

In končno so tu še prave starostne bolezni, ki temeljijo na odmiranju in propadanju tkiv zaradi starosti same. Sem sodijo med drugimi osteoporoza, atrofija mišičja, pljučni emfizem, degenerativne spremembe sklepnega hrustanca in medvretenčnih ploščic, nalaganje nove kosti ob sklepih na mestih obremenitve in hipertrofija prostate pri moških.

Ob tako različnih sposobnostih posameznikov je razumljivo, da enostavnega recepta za aktivnost starega, že bolj ali manj prizadetega človeka, ni. Aktivnosti pa je potreben kot vsak drug. Zato je potrebno poiskati za vsakega posebej ustrezen model, tako glede na telesne sposobnosti in tudi glede na duševno razpoloženje, in ga šele nato vključiti v skupinske aktivnosti, če se to da, sicer pa je potreben individualne obravnave.

Takoj po prestani poškodbi, operaciji, po nevrološki okvari, pa tudi po daljšem ležanju zaradi katerekoli bolezni je nujno potrebna rehabilitacija, ki naj skuša doseči čim boljše stopnjo usposobljenosti bolnika. Dejstvo je, da je pri starih po resnejši bolezni prejšnje stanje zelo težko oziroma le redkokdaj mogoče doseči, kar pa ne zmanjšuje pomena rehabilitacije, ki zahteva prav pri teh primerih še poseben trud in napor. Vsaka izgubljena sposobnost močno prizadene bolnika. Zato je vsake na novo pridobljene sposobnosti, ki pomaga premostiti izgubljeno, vesel, saj mu tako vrača zaupanje v življenje, ki ga je še vedno vredno živeti. Zato naj bo pravočasna rehabilitacija čim popolnejša, da ostaja trajnih hujših invalidov čim manj.

Drugače pa je, če ostane bolnik za vse preostalo življenje bolj ali manj prizadet in ni več upanja za zadovoljivo rehabilitacijo. Tudi tak bolnik je potreben še možne telesne aktivnosti, ki vzporedno stimulira duševno in obratno. Zaradi prizadetosti in duševne občutljivosti bolnika je potreben pravilen psihoterapevtski pristop vsega zdravstvenega kadra, ki naj vnaša vedrino in realno upanje, ne pa varljivega. Zanj je treba ustvariti poln dan s programom aktivnosti, ki so primerne njegovemu telesnemu in duševnemu stanju. Takega bolnika zaposlimo telesno in duševno z raznimi vajami, s spremembo okolja (vrt, dnevni prostor), z branjem, pogovori, obiski, poslušanjem govornega in glasbenega programa radia, gledanjem televizije, ročnim delom in drugim. V takem programu sodelujejo vsi zdravstveni delavci tako zdravnik, medicinska sestra, fizioterapevt, delovni terapevt, pa tudi socialni delavec, če je bolnik v domu. Zunanje ustrezne službe, če so organizirane,

lahko do neke mere ustvarijo tak program tudi na bolnikovem lastnem domu, seveda ob večji prizadevnosti svojcev, znancev in drugih prostovoljcev, ki so pripravljene posvetiti kako svojo prosto uro v prid prizadetega bolnika. Tako izpolnjen dan tudi povsem nepomičnemu bolniku nekaj pomeni in mu dá vsebino, ob tem ga razvedri in odpodi mračne misli, obenem pa ga obvaruje pred številnimi bolezenskimi zapleti.

Dolgotrajno ležanje povzroča bolniku samo po sebi kopico nevšečnosti in nevarnosti. Med mnogimi so zlasti pogoste preležanine, pospešena osteoporoza in atrofija mišičja, kontrakture sklepov, zaprtje, inkontinenca, globoka venska tromboza s pljučno embolijo in neredko tudi duševne motnje.

Najpogostejše težave pri nasvetu za kako aktivnost pa so odklonilnost, nerazumevanje in nezaupanje do predlaganega s strani ostarelega bolnika. Takega moramo za stvar, ki je v bolnikov prid, pridobiti, pa ne s prisilo v katerikoli obliki, temveč z vztrajnim prepričevanjem, da mu hočemo le dobro. Če si bomo uspeli pridobiti njegovo zaupanje, bo končno rad pristal na naše predloge in bo vesel, da se je tako odločil, pri drugih pa bo najboljši zagovornik našega prizadevnega dela. Večje težave pa so pri duševno motenih, kjer pač storimo, kar se storiti da.

Sklep

Primerna telesna in duševna aktivnost že od mladih let naprej ustvarja med drugimi dejavniki solidno osnovo za zdravo starost. V starosti aktivnost ne sme prenehati, temveč naj se nadaljuje ob danih pogojih.

Ob nenadni hudi telesni ali duševni prizadetosti je potrebna pravočasna rehabilitacija, ki naj ostarelega bolnika čim bolj usposobi za nadaljnje življenje.

Če pa kljub prizadevanjem ostaja prizadetost trajna, naj bolnik ne ostaja osamljen s svojimi težavami. Telesnim in duševnim sposobnostim prilagojen program naj z aktivnostmi zapolni ves bolnikov dan, zagotavlja pa naj tudi primeren počitek. Tako bo tak dan prav tako vreden življenja, kot vsak drug.

Telesna in duševna aktivnost tako učinkovito »dodajata življenje letom«. Zdravstveni delavci, ki so udeleženi pri telesno in duševno nelahkem delu s starimi, bolnimi ljudmi, pa lahko občutijo ob tem tudi lastno notranje zadovoljstvo, če delajo s srcem do sočloveka in razumevanjem njegovih težav.

Literatura:

1. Accetto B.: Čovjek, starenje i bolest. V: Geriatrija I. IX. seminar za stručno usavršavanje. LEK, Ljubljana 1978, 11–24.
2. Jokl E.: Alter und Leistung. 10. Internationaler Kongress: »Europas ältere Generation – Wirklichkeit und Zukunft«, EURAG, Graz 1982; (referat).
3. Kapetanović H.: Značaj rehabilitacije za životnu i radnu sposobnost starih. Izvlečki. V: 2. jugoslovanski gerontološki kongres, Ljubljana 1982, 105.
4. Keller W.: Die Betreuung und Behandlung des alten und chronischkranken Menschen. V: von Hahn H. P. (ed.): Praktische Geriatrie. Karger, Basel 1975, 46–60.
5. Leskovic B.: Obravnava bolnika z več boleznimi. Medicinski razgledi 16 (1977), 235–243.
6. Schreuder I. T. R.: Gefahren der Bettruhe. Probleme der Rehabilitation. Hexagon »Roche« 7 (1979), 16–18.
7. Ulaga D.: Aplikacija rezultatov gerontoloških raziskav na športno aktivnost v starosti. Svetovni znanstveni kongres: »Šport v sodobni družbi«. Moskva 1975; (poročilo).
8. Več avtorjev: IV. Spominski sestanek Metode Kramarjeve. Društvo fizioterapevtov in delovnih terapevtov SR Slovenije. Ljubljana 1982.