

NECESSITY OF PLANNED MOTOR PROGRAMS WITH ELDERLY PEOPLE, RESIDING IN RESIDENCIES FOR ELDERLY PEOPLE, IN ORDER TO DECREASE THE RISK OF FALLING

Daniela Manova

Medical Colleague “Y. Filaretova” – Medical University – Sofia, Bulgaria, manova_dany@abv.bg

Mihaela Mireva

Medical Colleague “Y. Filaretova” – Medical University – Sofia, Bulgaria

Abstract: The movement is a key factor for the quality of life of elderly people. Through them, a person interacts with the environment and adapts it as per its personal needs. Behavior, as a major function of the nervous system, is determined by innate and acquired actions, aimed at satisfying basic life needs and adapting the individual to certain environmental conditions. Volitional movements have purposefulness and are performed in order to achieve different goals - internal and external. They are related not only to different sensory stimuli, but thoughts, desire and emotions as well. When elderly people are situated in a safe environment and they are not required to participate actively in daily duties like cooking, shopping or cleaning, walking and performing additional activities require additional motivation. Reduced motor activity leads to complications like decrease of muscle power, balance issues, change in the posture, gait and increases the risk of falling. When these factors are combined with additional diseases – neurological, orthopedical, visual disturbances, disfunction of the peripheral motor and sensory nerves, then the desire of the elderly people decreases even more.

Purpose of the research: Reveal and analyze the problems of the physical activity in the conditions of the modern residences of elderly people, follow the interest in the variety of sport and fun activities and the use of effective mechanisms in order to motivate motor activity. Based on that, define whether there is a necessity of additional planned motor activity program for elderly people in the residencies, and to what extent it can be used to currently available base in stimulating additional movement.

Methodology: A poll has been conducted in a residency for elderly people “Nadezhda” - Sofia. It was noted the attitude of the elderly people to perform physical activities such as using stairs instead of an elevator, daily walks outside the home, the use of walking aids, the desire to engage in additional activities such as yoga for elders, dancing, etc. A connection to their past jobs and motor habits has been made.

Conclusions: The poll provides us with an answer on whether there is a necessity of an additional motor program, which should stimulate elderly people in performing different physical activities. They themselves have the desire, but do not feel the necessity of performing more movement.

Keywords: physical activity, residencies of elderly people, daily duties.

НЕОБХОДИМОСТ ОТ ПЛАНИРАНИ ДВИГАТЕЛНИ ПРОГРАМИ ПРИ ВЪЗРАСТНИ И СТАРИ ХОРА, ПРЕБИВАВАЩИ В СТАРЧЕСКИ ДОМОВЕ, ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА ОТ ПАДАНЕ

Даниела Манова

Медицински колеж „Й. Филаретова“ към Медицински университет, manova_dany@abv.bg

Михаела Мирева

Медицински колеж „Й. Филаретова“ към Медицински университет

Резюме: Движението е ключов фактор за качеството на живот при възрастните и стари хора. Чрез движенията си човек взаимодейства с околната среда и я приспособява за своите нужди. Поведението като висша функция на нервната система се определя от вродени и придобити действия, насочени към задоволяване на основни жизнени нужди и към приспособяване на индивида към определени условия на околната среда. Волевите движения притежават целенасоченост и се извършват за постигане на различни цели – вътрешни и външни. Те са свързани с различни сетивни дразнители, но също и с мисли, желания и емоции. Когато възрастните и стари хора се поставят в безопасна среда и от тях не се изисква да участват активно в ежедневните битови дейности като приготвяне на храна, пазаруване и почистване, ходенето и извършването на различни дейности изисква допълнителна мотивация. Намалената двигателна активност води до усложнения като намаляване на мускулната сила, проблеми с равновесието, промяна в

телодържането, походката и увеличен риск от падане. Когато тези фактори се съчетаят с допълнителни заболявания – неврологични, ортопедични, зрителни нарушения, дисфункция на периферни двигателни и сетивни нерви, то желанието на възрастните и стари хора за движение намалява още повече.

Цел на изследването: Да се разкрият и анализират проблемите на физическата активност в условията на съвременните домове за възрастни и стари хора, да се проследят интересите към разнообразните спортни и забавни занимания при възрастните и използването на ефективни механизми за мотивиране на двигателна активност. Въз основа на това да се определи има ли необходимост от допълнителна планирана двигателна програма при възрастните хора в старческите домове и до каква степен може да се използва наличната база за стимулиране на повече движение.

Методология: проведено е анкетно проучване в Дом за стари хора „Надежда“ – гр. София. Отчетена е нагласата на възрастните хора за извършване на физически дейности като използване на стълби вместо асансьор, ежедневна разходка извън дома, използването на помощни средства при ходенето, желанието да се включат в допълнителни занимания като йога за възрастни, танци и др. Направена е връзка с техните предишни професии и двигателни навици.

Изводи: Анкетата ни дава отговор дали има необходимост от допълнителна двигателна програма, която да стимулира възрастните хора за извършване на различни физически дейности. Самите те имат желание, но не усещат необходимост да се движат повече.

Ключови думи: физическа активност, дом за стари хора, дейности от ежедневието.

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Движението е ключов фактор за качеството на живот при възрастните и стари хора. Чрез движенията си човек взаимодейства с околната среда и я приспособява за своите нужди. Поведението като висша функция на нервната система се определя от вродени и придобити действия, насочени към задоволяване на основни жизнени нужди и към приспособяване на индивида към определени условия на околната среда. Волевите движения притежават целенасоченост и се извършват за постигане на различни цели – вътрешни и външни. Те са свързани с различни сетивни дразнители, но също и с мисли, желания и емоции. [5].

Старееето е естествен или преждевременен биологичен процес, който поставя пред обществата редица сериозни проблеми. Увеличаването на продължителността на живота води до появата на много съпътстващи възрастта заболявания, които обвързват старостта с представата за болест и смърт. Въпреки физиологичната си обусловеност, много от проблемите на старите хора е възможно да бъдат избегнати или ограничени. Физическата активност и здравословното хранене имат положителен ефект върху здравето и благополучието на хора от всяка възраст. Успешното остаряване е възможно и много хора преживяват този последен стадий от живота позитивно [4]. Начинът и качеството на живот, улесненията, които се ползват в ежедневието през последните години и намаляване на физическите усилия, необходими за извършване на ежедневните домакински задължения, придвижване с кола и автобус и дори при извършването на дейности в свободното време (включително тези, които включват физическа активност) са предпоставка за намаляване на физическата активност. Условията, които предлагат домовете за стари хора също са добре уредени и облекчават почти всички дейности, които човек извършва в бита.

СЗО приема термина “активно стареене”, който е свързан със здравето и с различни дейности, свързани с повишаване на автономността и независимостта на хората, включително рутинните ежедневни дейности. Това е процес на оптимизация на физическите, социалните и умствените възможности при запазване на добро здраве и качество на живот на човека до дълбока старост. Активният живот води до много социални и психологически ползи като съществува пряка връзка между физическата активност и продължителността на живота така, че физически активните хора често живеят по-дълго от неактивните. Хората водещи заседнал начин на живот, които повишат своето ниво на физическа активност, твърдят, че се чувстват по-добре както от физическа, така и от психическа гледна точка, и качеството на техния живот се повишава. [9]

Цел на изследването: Да се разкрият и анализират проблемите на физическата активност и мотивацията за движение в условията на съвременните домове за възрастни и стари хора и да се определи има ли необходимост от допълнителна планирана двигателна програма.

2. МАТЕРИАЛИ И ИЗСЛЕДВАНИЯ

Проведено е анкетно проучване на група от 41 възрастни и стари хора (27 жени и 14 мъже) в Дом за стари хора „Надежда“ – гр. София. Възрастта варира между 68 и 90 навършени години, като средната възраст е 79,02 г.

Проучването е част от планирани изследвания за нивото на физическата дейност при възрастните хора, пребиваващи в домове за стари хора. Всички възрастни са самостоятелни като 63,41% от тях не използват помощни средства при ходене, а 36,59% използват патерици или проходилка.

Анкетата има 28 въпроса, свързани с извършване на физически дейности и използването на наличните възможности за ежедневно движение от възрастните хора. Отразени са нагласите на възрастните хора за извършване на физически дейности като използване на стълби вместо асансьор, ежедневна разходка в дома и извън дома, желанието да се включат в допълнителни занимания като йога за възрастни, танци и др. и участие в малкото ежедневни дейности като прането, които възрастните могат да извършват самостоятелно. Направена е връзка с техните предишни професии и двигателни навици.

Направен е сравнителен анализ на нивото и желанието за движение между упражняваната професия преди пенсиониране, практикуване на спорт в младостта и участия в мероприятия, организирани от дома. Възрастните хора са посочили коя от предишните битови дейности или хоби им липсват и доколко искат да се включат в организирани мероприятия, които могат да ги мотивират за повече движение. Проучването се финансира от програмата „млад учен“ и е етап от по-разширено изследване с участие на студенти за определяне на функционалните възможности на възрастните и стари хора, свързани с равновесие, походка и мускулна сила.

3. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

В България за периода 2017 -2019 г. средната продължителност на живота за мъжете в различните области варира между 69,2 г. и 74 г., а за жените между 76,3 г. и 79,9 г. [10] В нашето изследване жените са почти два пъти повече в сравнение с мъжете и тяхната средна възраст е по-висока. Получените данни отговарят на данните за средна продължителност на живота в България. Резултатите показват, че от социалните услуги за възрастни се възползват хора в по-напреднала възраст.

Интерес представлява, че тази услуга се ползва повече от хора със средно образование, които са живели в голям град. Данните са представени в таблица 1.

Таблица 1. Разпределение по пол, възраст, образование, предишно местоживее

пол		средна възраст		завършено образование			предишно местоживее		
мъже n=14	жени n=27	мъже 67 - 90г.	жени 67 - 90г.	основно n=6	средно n=28	висше n=7	голям град n=32	малък град n=6	село n=2
34,15%	65,85%	73,8г	79,2г.	14,63%	68,29%	17,07%	78,05%	14,63%	4,88%

В България процентът от населението на възраст над 65 години е 21,3 [14], а броят на домовете за стари хора към 2020 г. е 81[17]. В домовете за стари хора се приемат лица, които не са в състояние сами да организират и задоволяват своите жизнени потребности и имат определена първа или втора група инвалидност, а активното лечение за тях е приключило [12]. Заболяванията, които преобладават при живущите в дома са неврологични (46,34%), ортопедични (36,59%), проблеми с равновесието (17,07%), зрителни (19,51), на храносмилателната система (14,63) и сърдечно-съдови (12,2%). Също се съобщава за белодробни заболявания, диабет и урологични заболявания. Въпреки всички тези заболявания голяма част от възрастните и стари хора водят активен и самостоятелен начин на живот в условията на дома. [3]

Таблица 2. Ежедневни физически активности

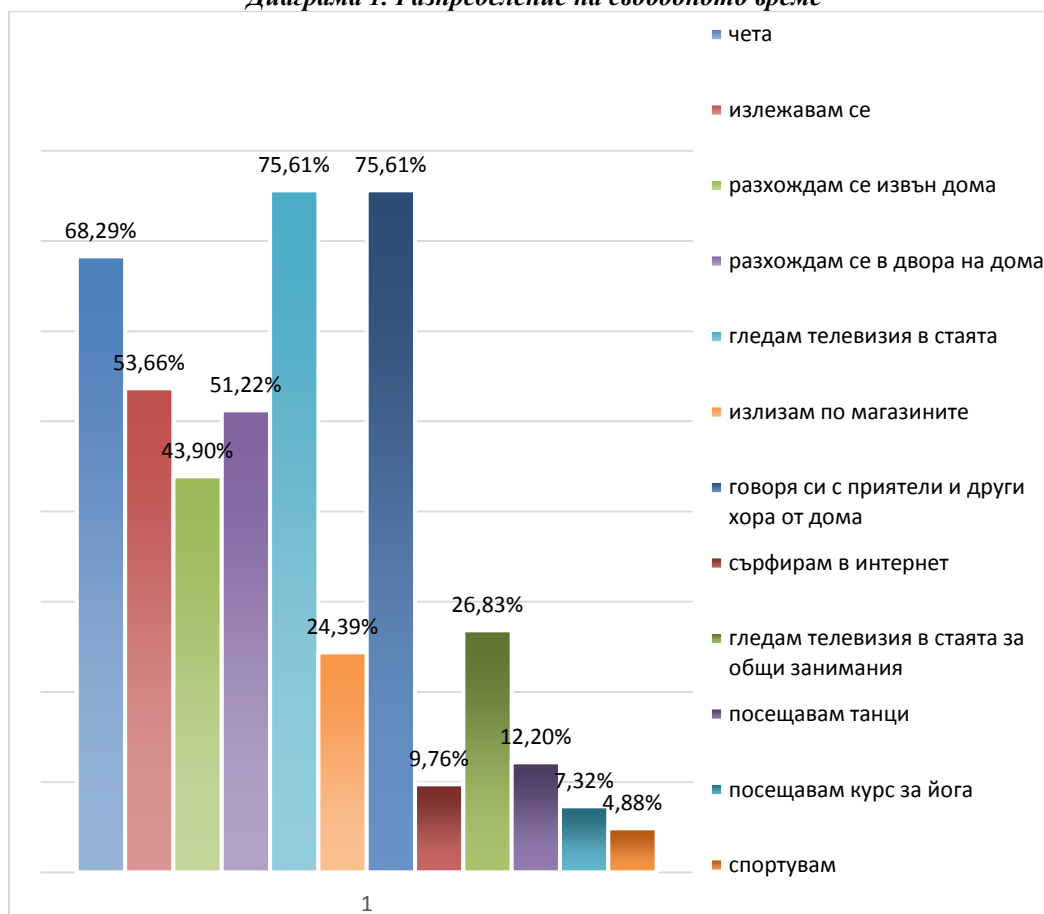
Колко често използвате стълби вместо асансьор?						Занимавали ли сте се с градинарство, цветарство?		Перете ли на ръка	
по няколко пъти на ден n=9	веднъж дневно n=5	често, през ден n=6	3 - 4 пъти в седмицата n=4	5 -6 пъти в седмицата n=2	не ползвам стълби n=15	да n=12	не n=29	да n=19	не n=22
21,95%	12,20%	14,63%	9,76%	4,88%	36,59%	29,27%	70,73%	46,34%	53,66%

За подкрепа на остаряването в добро здраве е необходимо поддържане на здравето през целия живот с цел предпазване от здравословни проблеми още от ранна възраст[11]. Физическата активност помага за по-

лесното преодоляване на неравенствата, породени от социални, икономически и свързани с околната среда фактори. Възрастните, които са спортували като млади са 53,66% и показват по-голяма тенденция за движение. Това са и хората, които повече използват стълби, вместо асансьор, излизат на разходка извън дома и ходят по магазините. Някои споделят, че ходят в близкия парк на разходка и играят гимнастика самостоятелно. За съжаление малък е делът на тези, които са физически активни. Макар че са посочени повече дейности, голяма част от тях са пасивни – четене, излежаване, гледане на телевизия, използване на компютър, разговори с приятели. Те са предпочитани от повечето възрастни. Както казва *Марк Тулий Цицерон (106-43г.н.е.)* “Слабостта по време на старостта е наследена от младостта”.

Градинарството е дейност, която позволява на живущите в дома да са на свеж въздух и слънце, стимулира физическата и умствената дейност и влияе върху психическото здраве. По-малко от една трета (29,27%) от тях са се занимавали с градинарство и тази идея може да е да се включи като дейност, която да даде допълнително мотивация за физическа активност. Може да се отглеждат билки на терасата или цветя в саксии, ако не разполагат с площи, предназначени за такива дейности. Разширяването на диапазона на физически дейности и самоосъзнато чувството за самоефикасност може да доведе до положителни очаквания за здравето и остаряването и удовлетворение от живота. Това са част от факторите, определящи самоуправлението на болестта според СЗО. - [4]

Диаграма 1. Разпределение на свободното време



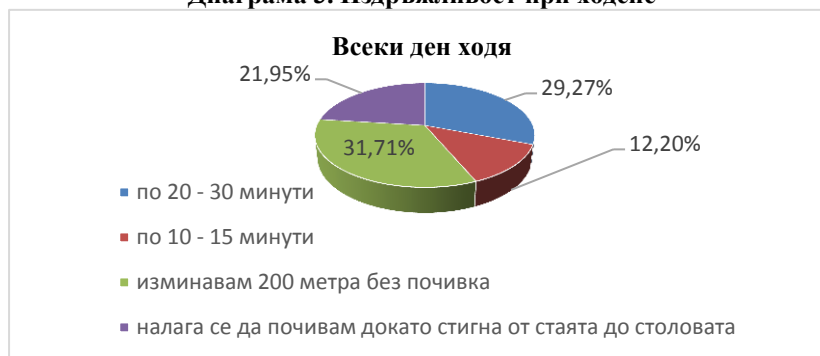
От диаграмата се вижда, че активна почивка като разходка извън дома, двора на дома или ходене по магазините предпочитат почти половината от възрастните. Танците и курсът по йога за възрастни, които се организират допълнително от дома, се посещават от малко на брой хора – 5 човека (12,20%) танци и 3 човека йога (7,32%). Почти еднакъв е броят на активните възрастни, които посещават организирани мероприятия извън дома – 46,34% срещу 43,9%, които не го правят.

Диаграма 2. Посещаване на организирани мероприятия



Ежедневното ходене с умерена скорост е най-естествената и най-препоръчителната физическа активност за старите хора. СЗО препоръчва поне 30 минути ежедневна умерено интензивна физическа дейност за хората в зряла и по-напреднала възраст под формата на разходка. Изкачването на стълби, домашната работа и градинарството допълват тези ежедневни дейности. [5,9,13] По-малко от една трета (29,27%) от живущите твърдят, че могат да ходят по 20-30 минути без почивка. Това са хората, посочили, че използват стълби, излизат извън дома и са спортували като млади. Повечето от тях мислят, че е добре да има допълнителни занимания с физическа активност по-често – 2, 3 пъти седмично, дори всеки ден. Повече от половината възрастни в дома (51,22%) считат, че допълнителните физически занимания е достатъчно да се извършват веднъж седмично. Това добре корелира с издръжливостта, която имат при ходене – 200м без почивка или с почивки. В същото време използването на помощни средства не е задължително да доведе до редуциране на физическата активност. По-скоро вида на заболяването, което е диагностицирано има значение за това дали пациентите се движат повече. Най-малко възможност и желание за движение имат неврологично болните, което както посочихме се наблюдава при 19 човека или 46,34%.

Диаграма 3. Издръжливост при ходене



Диаграма 4. Използване на помощни средства



Намалената физическа активност и страха от падане при хората в напреднала възраст се коментира в ортопедията, неврологията, вертебродологията, сърдечно-съдовите заболявания и се свързва най-много с намалената мускулна сила, наличие на контрактури, намалена сетивност, проблеми с кръвообращението, зрителни проблеми и проблеми със слуха. [5,6]

Таблица 3. Зависимост между броя на паданията и страха от падане

Падали ли сте през последните две години?				Не се движа, защото ме е страх от падане	
1 път	2 пъти	повече	не ми се е случвало	да	не
19,51%	12,20%	41,46%	26,83%	24,39%	75,61%

Изненадващ резултат получихме при анализа на въпросите, свързани с падането и страхът от ходене. Резултатите са представени в таблица 3. Повечето от възрастните хора не ги е страх, от падане, въпреки реализираните падания. Обратно, повечето от тези, на които не се е случвало имат страхове и са по-предпазливи. Това ни накара да се замислим за равновесните и предпазните реакции, които имат различните хора, за постуралните реакции, за степента на тренираност на отделния възрастен, които го правят по-уверен в извършването на различни физически активности и ходенето.

4. ИЗВОДИ

1. Необходимо е да се работи по отношение на повишаване толеранса на възрастните хора при физически натоварвания и издръжливост при ходене.
2. Да се вдъхне инициативност и творчество, за да бъдат повече себе си, което ще повиши мотивацията за движение.
3. Тези, които са спортували като млади имат по-висока физическа активност. Затова най-големият акцент би бил това да се огласява непрекъснато и да се стимулират децата от ранна възраст да практикуват различни спортове, игри на открито или други активни дейности.
4. Допълнителната физическа активност, специално насочена към възрастни хора, например трениране на силата на мускулите, плуване или други видове фитнес упражнения за подобряване на сърдечно-съдовите функции и мускулната сила, може да представлява ценно редовно допълнение (два до три пъти седмично) към ежедневните дейности.

REFERENCES

- Балканска, П. (2009). Психология и психопатология на стареенето. В: Актуални проблеми на стареенето и старостта, Симел, София
- Балканска, П. (2017). Сборник с доклади и резюмета от научна конференция с международно участие „Стареене, здраве, гериатрични грижи“ 18-19 май 2017 г., Старозагорски минерални бани, Успешното стареене в България – реалности, приоритети и перспективи. с.53-60
- Балканска, П., & Георгиев, Н. (2008). Приоритетни насоки на здравните грижи в условията на демографски преход. В: Интердисциплинарната идея в действие, изд. ТЕМПО, София, 41-45.
- Бикова, П., Геренова, Ж., Димитрова, А., & Димитрова, М. (2017). Сборник с доклади и резюмета от научна конференция с международно участие „Стареене, здраве, гериатрични грижи“ 18-19 май 2017 г., Старозагорски минерални бани, Портфолио на здравните грижи в гериатрията.с.101-106
- Пирьова, Б., Василев, В., & Белчева, С. (1995). Анатомия и физиология на човека, ЕШ „АРСО“ С, с.516-528
- Поздняков, Ю.М. (n.d.). Физическая активность, Региональный образовательный проект „Здоровые сердца Подмосковья“ с. 23-26
- Тодорова, Т., & Андонова, А. (2014). Сборник доклади Юбилейна конференция 16-17-05.2014г., Тракийски университет, МК – Ст. Загора, Фактори и причини за социалната изолация в старческата възраст, ISBN 978-954-338-077-0, с.511-517
- Наредба № 4 от 16 март 1999 г. За условията и реда за извършване на социални услуги
- Насоки на ЕС за физическа активност, Утвърдени от министрите на спорта на държавите членки на ЕС на заседанието им в Biarritz на 27—28 ноември 2008 г.

Национален статистически институт на Република България

Национална стратегия за демографско развитие на населението в Република България 2012 г. - 2030 г., с. 109-111

СЗО: Ползи от физическата активност (последна актуализация през 2008 г)

SEC(2007) 935, 11.7.2007 г.: Работен документ на службите на Комисията: ЕС и спортът: Исторически преглед и контекст. Придружаващ документ към Бялата книга относно спорта (COM (2007) 391)

World Population Prospects 2019 Volume II: Demographic Profiles, Department of Economic and Social Affairs Population Division, United Nations New York, 2019, ST/ESA/SER.A/427, p. 329

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), www.who.int/chp/steps

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide, www.who.int/chp/steps

https://m.milostiv.org/domove_za_stari_hora

Investor.bg, <https://www.investor.bg/evropa/334/a/bylgarskite-domove-za-vyzrastni-hora-sa-edni-ot-nai-loshite-v-evropa-251173/>