



## SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI STAREJŠIH ODRASLIH

Naraščajoči delež starejšega prebivalstva prinaša izzive zmogljivosti javnih zdravstvenih sistemov in vlad pri zagotavljanju visokokakovostnih zdravstvenih storitev, saj se tveganje za nastanek kroničnih bolezni in invalidnost starejših odraslih povečuje. Telesna nedejavnost in staranje povečujeta tveganje za nastanek kroničnih bolezni, zmanjšanje funkcijskih sposobnosti, padcev in odvisnosti starejših odraslih od skrbnikov. Telesna dejavnost (TD) je pomembna za ohranjanje delovanja in neodvisnosti starejših odraslih. Zaradi pomanjkljivega znanja in ne integriranega pristopa zdravstvenih delavcev k uspešnem spodbujanju TD med starejšimi odraslimi na vseh ravneh zdravstvenega varstva, bomo v predavanju in nadaljnjih praktičnih delavnicah naslovili telesno dejavnost, kot enakovredno terapijo pri zdravljenju mnogoterih geriatričnih sindromov.

Telesna dejavnost je opredeljena kot vsaka vrsta gibanja telesa, ki povzroči povečanje porabe energije nad absolutnimi vrednostmi v mirovanju. Na podlagi vrednosti metaboličnega ekvivalenta, lahko TD razvrstimo kot sedečo, lahko, zmerno ali visoko intenzivno. Telesna vadba je podkategorija TD, ki je načrtovana, strukturirana in ponavljajoča se, ter ima kot končni ali vmesni cilj izboljšanje ali vzdrževanje telesne pripravljenosti. Dobra telesna pripravljenost omogoča tudi dobre funkcijske sposobnosti starejših odraslih. Telesna funkcija je zmožnost posameznika, da opravlja dejavnosti vsakodnevnega življenja. Odmerek TD ali telesne vadbe opisujemo s trajanjem, pogostostjo, intenzivnostjo in vrsto. Za optimalne učinke naj se starejši odrasli držijo predpisanega vadbenega programa in sledijo principu preobremenitve. Na tak način zadostno izzovejo telesne sisteme, kar povzroči izboljšave fizioloških parametrov, kot so aerobna in mišična zmogljivost, agilnost in ravnotežje. Starejši odrasli naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti. Hkrati naj starejši odrasli 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, ter 3- ali večkrat tedensko izvajajo raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne ali večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic, z namenom izboljšanja funkcionalne sposobnosti in preprečevanja padcev, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje. Kljub tem koristim za zdravje ustrezno raven TD zadovoljuje le 20 % starejših odraslih.

**Za dodatne koristi za zdravje:**

vsaj **2-krat** na teden

izvajajte vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine.

vsaj **3-krat** na teden

izvajajte raznoliko, večkomponentno telesno dejavnost zmerne do večje intenzivnosti, ki poudarja funkcionalno ravnotežje in krepitev mišic.

Smernice SZO za telesno dejavnost in sedeče vedenje za starejše odrasle- dodatne koristi za zdravje (Vir: NIJZ 2021)

Obstajajo jasni znanstveni dokazi o koristih redne TD tako v primarni kot sekundarni preventivi sladkorne bolezni, hipertenzije, raka (zlasti raka dojke in debelega črevesa), depresije, osteoporoze, krhkosti, padcev in demence. Poleg tega ima redna TD bistveni pomen pri doseganju in vzdrževanju nadzora telesne teže in drže ter ravnotežja. Redna TD izboljša kakovost življenja in dobro počutje. Obstaja jasna povezava med telesno dejavnostjo in umrljivostjo zaradi vseh vzrokov. Brez dvoma je vadba zdravilo in pravzaprav jo lahko razumemo kot prepotrebno »cepivo« za preprečevanje kroničnih bolezni in prezgodnje smrti. Trenutna literatura in smernice jasno dokazujejo, da sta telesna dejavnost in vadba učinkoviti in varčni metodi tako za preprečevanje, kot tudi zdravljenje različnih kroničnih bolezni. Vendar se to obetavno zdravljenje trenutno premalo uporablja v resničnem zdravstvenem okolju, predvsem zaradi pomanjkanja informacij in ozaveščenosti.

Glede na to, da je pomanjkanje telesne dejavnosti povezano s številnimi telesnimi in duševnimi zdravstvenimi težavami, je prepoznavanje trajnostnih, stroškovno učinkovitih in razširljivih pobud za povečanje telesne dejavnosti postalo prednostna naloga za raziskovalce, zdravstvene delavce in oblikovalce politik. Čeprav je bil dosežen napredek v našem razumevanju, kako spodbujati TD starejših odraslih, je potrebno osvojiti še mnogo znanj in veščin za spodbujanje TD v javnem zdravju. Ukrepi, ki se zdijo posebej obetavni pri spodbujanju večje udeležbe starejših odraslih pri TD, se lahko organizirajo glede na stopnjo vpliva, od individualnih in medosebnih pristopov do intervencij na okoljski in družbeni ravni. Pri učinkovitih javno zdravstvenih ukrepih se uporabljajo vedenjske ali spoznavno-vedenjske strategije namesto zdravstvene vzgoje, predpisovanja vadbe ali samih navodil. Uporabljene strategije vključujejo pravilno postavljanje ciljev, samonadzor, način podajanja povratnih informacij pacientom, zagotavljanje podpornega okolja, nadzor dražljajev in usposabljanje za prepoznavanje zaviralnih učinkov oz. neizvajanja redne in

Izvajajte vsaj **150 do 300 minut** zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti

ali vsaj **75 do 150 minut** visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti

oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti, na teden.

Smernice SZO za telesno dejavnost in sedeče vedenje za starejše odrasle- znatne koristi za zdravje (Vir: NIJZ 2021)



## SPodbujanJE TELESNE DEJAVNOSTI STAREjšIH ODRASLIH

zadostne ravni telesne dejavnosti. Ciljane spoznavno-vedenjske strategije so lahko posredovane v različnih oblikah, vključno z individualnim stikom (iz oči v oči), s skupinskimi navodili in preko informacijsko-komunikacijskih kanalov (na primer telefon).

V skladu z Globalnim akcijskim načrtom za telesno dejavnost 2018–2030 Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je za boj proti telesni nedejavnosti potreben skupen in medsektorski pristop. Znotraj sektorja zdravstvenega varstva SZO kot prednostni ukrep v zvezi s tem priporoča vzpostavitev sistemov za ocenjevanje telesne pripravljenosti pacientov in svetovanje o povečanju TD in zmanjšanju sedentarnega vedenja, ki bi jih izvajali ustrezno usposobljeni zdravstveni delavci. Zdravstveni sektor ponuja edinstvene pogoje za spodbujanje TD prebivalstva, saj po eni strani omogoča neposreden stik z večjimi segmenti prebivalstva skozi vse življenje, po drugi strani pa uspeh omogoča zaupanje javnosti v zdravstveni sektor. Glede na to, da lahko majhno povečanje TD privede do pomembnih koristi za zdravje, ima lahko tudi nizka do zmerna učinkovitost ukrepov na ravni posameznika velik vpliv na javno zdravje.

Obstaja nekaj dokazov, ki podpirajo vpliv osebnega posredovanja (iz oči v oči) pri spodbujanju TD; vključevanje zdravstvenih delavcev v spodbujanje TD je ena najboljših naložb za zmanjšanje tveganja telesne nedejavnosti in sedentarnega življenjskega sloga starejših odraslih. V Sloveniji je v zdravstveni dejavnosti zaposlenih okoli 45.000 delovno aktivnih oseb, slaba četrtina moških in dobre tri četrtine žensk. Tri četrtine je zaposlenih v bolnišnični in splošni zunaj bolnišnični zdravstveni dejavnosti. Zdravstveni delavci in sodelavci veljajo za zaupanja vreden vir informacij in smernic v zvezi z zdravjem, kar pomeni, da lahko njihovi nasveti močno vplivajo tudi na raven TD starejših odraslih. Čeprav dokazi kažejo, da je vsaka četrta starejša odrasla oseba po spodbujanju TD ob zdravstvenih storitvah, bolj telesno dejavna, je sodelovanje zdravstvenih delavcev in sodelavcev pri spodbujanju TD omejeno, predvsem na tiste zdravstvene delavce in sodelavce, ki so se že med študijem seznanili s pomenom redne TD starejših odraslih. V Evropi, kljub obstoječim (državnim, evropskim, svetovnim) smernicam glede TD le 56 % medicinskih fakultet poučuje priporočila in smernice o TD prihodnjim zdravnikom. Posledično, skoraj tri četrtine splošnih zdravnikov nima pogovorov o TD s pacienti, pri čemer jih 80 % poroča, da niso seznanjeni z (nacionalnimi) smernicami o TD. Na splošno lahko ugotovimo, da zaznane ovire za pogovor o TD s pacienti vključujejo pomanjkanje usposabljanja, znanja, samozavesti in časa. Če zdravstveni delavci že dajejo nasvete, so le ti običajno enkratni, kratki, nespecifični in zato ne uspejo izkoristiti priložnosti, da bi spremenili vedenje in sodelovanje pacientov za bolj aktiven življenjski slog. Zato obstaja velika potreba, da se vsi zdravstveni delavci učinkovito usposobijo za spodbujanje TD in svetovanje pacientom, kako in kje se lahko vključijo v zanje primerne programe telesne vadbe ali kako izvajajo TD samostojno.

### Vsebina modula:

- Promocija telesne dejavnosti v zdravstvu
- Spodbujanje telesne dejavnosti v zdravstvenih okoljih
- Kako oceniti pacientovo trenutno telesno dejavnost
- Kako uporabljati vprašalnike za oceno telesne dejavnosti in dodajati telesno dejavnost v zdravstveno dokumentacijo
- Zdravstvene koristi telesne dejavnosti pri starejših odraslih
- Zmanjšanje sedentarnega življenjskega sloga
- Zmanjšane vnetja in oksidativnega stresa s pomočjo telesne dejavnosti
- Vzdrževanje ustrezne telesne mase, izboljšane mišičnega prilaganja
- Spoznavne funkcije, duševno zdravje
- Kakovost spanja in obvladovanje različnih zdravstvenih stanj
- Telesno-psiho-socialni odnosi
- Staranje, dejaven življenjski slog in spoznavne sposobnosti
- Telesna dejavnost, dobro počutje in z zdravjem povezana kakovost življenja
- Učinkoviti večkomponentni vadbeni programi za aktivno in zdravo staranje
- Možnosti vključevanja starejših odraslih v programe telesne vadbe v Sloveniji
- Vpliv telesne dejavnosti pri preprečevanju padcev v domačem okolju

Pripravila: Doc. dr. Miroљjub Jakovljevič, Tjaša Knific

