

ULOGA FIZIOTERAPEUTA U PREVENCIJI BOLESTI I OČUVANJA ZDRAVLJA OSOBA TREĆE ŽIVOTNE DOBI

Bogdana Mraković¹, Siniša Nikolić¹, Dragan Gajić¹,

¹Zavod za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju „Dr Miroslav Zotović“, Banja Luka, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina

Podizanje kvaliteta života starijim osobama i stvaranje uslova za aktivno i zdravo starenje misija je novog doba. Zahvaljujući porastu opšteg životnog standarda i unapređenju zdravstvene zaštite, te smanjenju prirodnog priraštaja, u svim zemljama došlo je do produženja životnog vijeka, a time i većeg broja starijih osoba u cjelokupnoj populaciji. Prevencija bolesti i unapređenje zdravlja je jedan od ključnih faktora zdravog starenja. Pored redovnog preventivnog sistematskog pregleda svakog pojedinca, neophodna je fizička aktivnost, kako bi spriječili ili odložili nastanak oboljenja specifičnih za treću životnu dob. Niz fizičkih aktivnosti smanjuje rizik od nastanka kardiovaskularnih, respiratornih, lokomotornih i drugih oboljenja, koji svojom pojavom umanjuju kvalitet života.

Uloga fizioterapeuta u kreiranju programa za aktivno starenje je veoma značajna. Program kineziterapije je individualan i utemeljen na nizu podataka o zdravstvenom stanju pojedinca. Prije započinjanja redovnog fizičkog treninga potrebna je objektivna procjena zdravstvenog stanja korisnika. Neophodna je saglasnost doktora za trening (prema potrebi se koristi elektrokardiogram-EKG, spirometrija, laboratorijska dijagnostika i dr.), funkcionalna procjena od strane fizioterapeuta, kako bi se pripremio ciljan plan aktivnosti u svrhu poboljšanja opšteg zdravstvenog stanja korisnika. Usprkos ograničenjima koje imaju većina osoba zrele životne dobi, mnogi su sposobni za neku vrstu fizičke aktivnosti. Potrebno je odabrati one vježbe i nivo intenziteta, koji je pogodan za svaku osobu, ponaosob. Program vježbi za osobe treće životne dobi sadrži vježbe istezanja, fleksibilnosti, vježbe za održavanje pokretljivosti u svim zglobovima tijela, vježbe mišićne snage, balansa, koordinacije, vježbe za prevenciju padova, vježbe relaksacije i disanja. Raznolikost i sveobuhvatan izbor vježbi ima za cilj povećanje fleksibilnosti, bolju cirkulaciju, smanjuje mišićne napetosti, povećava se mišićna snaga, održava pokretljivost u zglobovima, poboljšava se koordinacija i ravnoteža, te pospješuje psihička i kognitivna aktivnost starije osobe.

Za starije osobe aerobne vježbe koje stimulišu funkcionalno poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja, a koje se mogu uklopiti u svakodnevne aktivnosti, npr. pješčenje, šetnje, rad u vrtu, vožnja biciklom, su od velikog značaja. Ples, plivanje, stoni tenis i ostale rekreativne aktivnosti moraju biti planirane, kontrolisane i prilagođene zdravstvenom stanju korisnika.

Fizioterapeut prilikom pripreme kontinuiranog kineziterapijskog programa vrši procjenu, planira aktivnost od lakšeg ka težem programu, prateći stanje klijenta definisanim testovima, te prilagođava nivo vježbanja pojedincu. Definiše broj dana u sedmici, vrijeme, broj ponavljanja, uvodi i kontroliše progresiju opterećenja, testira, te naizmjenično planira rekreativne aktivnosti.

Ključne riječi: osobe treće životne dobi, vježbe, fizioterapeut

THE ROLE OF PHYSIOTHERAPISTS IN THE PREVENTION OF DISEASES AND PRESERVATION OF HEALTH OF THIRD AGE PERSONS

Bogdana Mraković¹ Siniša Nikolić¹ Dragan Gajić¹

¹Department of Physical Medicine and Rehabilitation „Dr Miroslav Zotović“, Banja Luka,
Republic of Srpska, Bosnia and Herzegovina

Raising the quality of life of the elderly and creating conditions for active and healthy aging is the mission of the new age. Thanks to the increase in the general standard of living and the improvement of health care, as well as the reduction of natural increase, in all countries there has been an increase in life expectancy, and thus a larger number of elderly people in the entire population. Disease prevention and health promotion is one of the key factors in healthy aging. In addition to regular preventive systematic examination of each individual, physical activity is necessary in order to prevent or delay the onset of diseases specific to the third age. A series of physical activities reduces the risk of developing cardiovascular, respiratory, locomotor and other diseases, which reduce the quality of life.

The role of physiotherapists in creating active aging programs is very important. The kinesitherapy program is individual and based on a series of data on the health status of the individual. An objective assessment of the health condition of the user is required before starting regular physical training. The consent of the doctor for training is required (assess the ECG, spirometry, laboratory), functional assessment by a physiotherapist, in order to prepare a targeted action plan to improve the general health of the user. Despite the limitations that most mature people have, many are capable of some form of physical activity. It is necessary to choose those exercises and the level of intensity that is suitable for each person, individually. The program of exercises for the elderly includes stretching exercises, flexibility to maintain mobility in all joints of the body, exercises of muscle strength, balance, coordination to prevent falls, relaxation and breathing exercises. Variety and comprehensive selection of exercises to increase flexibility, better circulation, reduce muscle tension, increase muscle strength, maintain mobility in joints, improves coordination and balance and improves mental and cognitive activity of the elderly.

For the elderly, aerobic exercises that stimulate the functional improvement of the heart, blood circulation and respiration, and which can be integrated into daily activities, e.g. hiking, walking, gardening, cycling, are of great importance. Dancing, swimming, table tennis and other recreational activities must be planned, controlled and adjusted to the health condition of the user.

During the preparation of a continuous kinesitherapy program, the physiotherapist evaluates, plans the activity, from easier to harder program, monitoring the client's condition with defined tests, and adjusts the level of exercise to the individual. Defines the number of days per week, time, number of repetitions, introduces load, tests, and alternately plans recreational activities.

Key words: elderly people, exercises, physiotherapist