The background features a light purple-to-blue gradient. Scattered across the surface are numerous realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows. In the center, there is a faint, large, light-colored circular graphic that resembles a stylized sun or a lens flare.

TJELESNA AKTIVNOST KORISNIKA U DOMU ZA STARIJE I NEMOĆNE U POREČU

SANJA MILOHANIĆ, BACC. PHYSIO.

PROCES STARENJA

- UNIVERZALAN I PROGRESIVAN PROCES U PRIRODI
- SVE TJELESNE, PSIHOLOŠKE I SOCIJALNE SPOSOBNOSTI IDU OD SVOJEG MAKSIMUMA PREMA NIŽIM VRIJEDNOSTIMA, STAGNACIJI I KONAČNO PROPADAJU
- FLEKSIBILNOST, SNAGA, BRZINA, KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI, OSJETILNE SPOSOBNOSTI, SPOSOBNOSTI SOCIJALNIH AKTIVNOSTI...

SVRHA TJELESNE AKTIVNOSTI KOD STARIJIH OSOBA POD STACIONARNOM SKRBI I ZAŠTITOM

- POBOLJŠANJE KVALITETE KOSTIJU I MIŠIĆA
- BOLJE FIZIČKO I MENTALNO ZDRAVLJE
- VIŠE ŽIVOTNE ENERGIJE
- RELAKSACIJA I SMANJENJE STRESA , BOLJI SAN
- SAMOSTALNOST U AKTIVNOSTIMA SVAKODNEVNOG ŽIVOTA
- SAMOSTALAN HOD, HOD UZ UPOTREBU POMAGALA
- SPREČAVANJE PADOVA I FRAKTURA

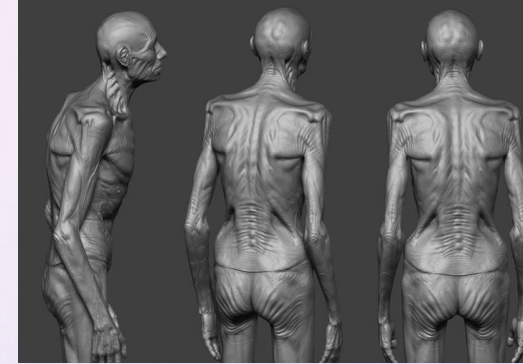


Smanjenje utjecaja patoloških fizioloških procesa (bolesti) na ukupnu kvalitetu života starije osobe

PREVENCIJA KOMORBIDITETA STARIJIH UZ TJELESNU AKTIVNOST

- PRETILOST
- BLAGA HIPERTENZIJA
- MASNOĆE U KRVI
- OSTEOPOROZA
- NEKI TUMORI
- KORONARNE BOLESTI
- MOŽDANI UDAR
- DIJABETES

FIZIOLOGIJA STARENJA



- FUNKCIJSKE PROMJENE I STARENJE ORGANIZMA
- POVEĆANJE TJELESNE MASE
- SMANJENJE TJELESNE MASE U VEOMA VISOKOJ ŽIVOTNOJ DOBI
- MANJI POSTOTAK VODE 10 DO 15%
- SMANJEN VOLUMEN NEKIH ORGANA (JETRA, BUBREG)
- SMANJENJE MIŠIĆNE MASE ZA OKO 30%
- PROMJENE U TONUSU (NAPETOSTI) MIŠIĆA
- KRUTOST LIGAMENATA I TETIVA ZBOG SMANJENE KOLIČINE VODE

LOKOMOTORNI SUSTAV KOD STARIJIH

- SMANJUJE SE MIŠIĆNA MASA ZA OKO 30%
- SMANJENJE MIŠIĆNE MASE PRATI STARENJE ORGANIZMA - NEAKTIVNOST GA DODATNO UBRZAVA
- SMANJENA SPOSOBNOST TJELESNOG NAPREZANJA

SMANJENA SNAGA

VEĆI RIZIK ZA PADOVE

VEĆA STOPA
MORTALITETA

TJELESNA AKTIVNOST U STACIONARNOJ USTANOVI ZA STARIJE I NEMOĆNE

- INDIVIDUALNE VJEŽBE
- GRUPNE VJEŽBE
- HOD UZ POMAGALO
- GRUPNA ŠETNJA



ANKETA

1. SPOL
M Ž

2. DOB

65-69 70-74 75-79 80-84 85-89 90-94 95-100

3. DUŽINA BORAVKA U DOMU
0-3 GODINE 4-7 GODINA 8-11 GODINA 12-15 GODINA VIŠE OD 15 GODINA

4. SMATRATE LI DA JE TJELESNA AKTIVNOST U DOMU DOBRO ORGANIZIRANA?
DA NE

5. SMATRATE LI DA JE TJELESNA AKTIVNOST STRUČNO VOĐENA?
DA NE

6. DA LI BOLUJETE OD NEKE KRONIČNE BOLESTI (ILI VIŠE NJIH)?
DA NE

7. DA LI VAM JE LIJEČNIK ILI MEDICINSKA SESTRA SAVIJEŦOVAO/LA DA VJEŦBATE?
DA NE

8. DA LI SE BAVITE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU?
DA NE

9. KOLIKO ČESTO VJEŦBATE?
A) NE VJEŦBAM B) 2-3 PUTA TJEDNO C) SVAKODNEVNO

10. NA KOJI NAČIN VJEŦBATE:
A) SAMOSTALNO B) U PARU C) U GRUPI

11. DA LI STE BILI TJELESNO AKTIVNI PRIJE DOLASKA U DOM?
DA NE

12. OSJEĆATE LI SE BOLJE, ZADOVOLJNIJE I ZDRAVIJE KAD SE BAVITE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU?
DA NE

13. DA LI ZNATE KOJE SU PREDNOSTI TJELESNIH AKTIVNOSTI?
DA NE

14. MOGU LI SE NEKE BOLESTI SPRIJEČITI TJELESNOM AKTIVNOŠĆU?
DA NE

15. ZNATE LI SIMPTOME KOJI SE JAVLJAJU KOD PRENAPORNIH VJEŦBI?
DA NE

16. BISTE LI ŦELJELI SAZNATI NEŠTO VIŠE O UTJECAJU TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE?
DA NE

ANKETA

- KORISNICI DOMA I USLUGA POLUDNEVNOG BORAVKA
- BROJ ISPITANIKA: 33
- BROJ MUŠKARACA (8) ; BROJ ŽENA (25)

RASPODJELA ISPITANIKA PO GODINAMA ŽIVOTA

65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100
1	1	3	10	13	4	1

DUŽINA BORAVKA U DOMU

0-3 godine	4-7 godina	8-11 godina	12-15 godina	> 15 godina
27	4	1	1	0

DA LI JE TJELESNA AKTIVNOST DOBRO ORGANIZIRANA U DOMU?

DA	NE
28	5

DA LI JE TJELESNA AKTIVNOST STRUČNO VOĐENA?

DA	NE
32	1

BOLUJETE LI OD NEKE KRONIČNE BOLESTI?

DA	NE
25	8

DA LI STE OD STRANE LIJEČNIKA / MED. SESTRE DOBILI SAVJET DA VJEŽBATE?

DA	NE
23	10

DA LI SE BAVITE TJELESNOM AKTIVNOŠĆU?

DA	NE
28	5

KOLIKO ČESTO VJEŽBATE?

NE VJEŽBAM	2-3 PUTA TJEDNO	SVAKODNEVNO
1	15	17

NA KOJI NAČIN VJEŽBATE?

SAMOSTALNO	U PARU	U GRUPI
8	0	30

DA LI STE BILI TJELESNO AKTIVNI PRIJE DOLASKA U DOM?

DA	NE
22	11

OSJEĆATE LI SE BOLJE. ZDRAVIJE I ZADOVOLJNIJE KADA VJEŽBATE?

DA	NE
32	1

DA LI ZNATE KOJE SU PREDNOSTI TJELESNIH AKTIVNOSTI?

DA	NE
30	3

MOGU LI SE NEKE BOLESTI SPRIJEČITI TJELESNOM AKTIVNOŠĆU?

DA	NE
29	4

ZNATE LI SIMPTOME KOJI SE JAVLJAJU KOD PRENAPORNIH VJEŽBI?

DA	NE
26	7

BISTE LI ŽELJELI SAZNATI VIŠE O UTJECAJU TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE?

DA	NE
27	6

TJELESNA AKTIVNOST STARIJE POPULACIJE U RH

- SMANJENO BAVLJENJE STARIJIH OSOBA S TJELESNIM AKTIVNOSTIMA - PROBLEM U STACIONARNIM USTANOVAMA ALI I U OPĆOJ POPULACIJI
- NA I. HRVATSKOM SAVJETOVANJU O TJELESNOM VJEŽBANJU OSOBA STARIJE DOBI ODRŽANOME U KRKU 2003. GODINE, PROCIJENJENO JE DA U HRVATSKOJ VJEŽBA OKO 2000 LJUDI STARIJIH OD 65 GODINA – TEK 0,3 % STARIJE POPULACIJE (HEIMER, 2003)

ZAKLJUČAK



- TJELESNA AKTIVNOST JE VAŽNA ZA SAMOSTALNO POKRETNE I ZA POKRETNE UZ TUĐU POMOĆ ILI POMAGALA, A ISTO TAKO I ZA NEPOKRETNE OSOBE ZBOG SPREČAVANJA KOMPLIKACIJA DUGOTRAJNOG MIROVANJA
- PROŠIRITI ZNANJE STARIJIH LJUDI O UTJECAJU TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE
- PONUDITI ADEKVATNU, ORGANIZIRANU I REDOVITU TJELESNU AKTIVNOST
- DJELOVATI NA MOTIVACIJU ZA KRETANJEM I AKTIVNOSTI – INDIVIDUALNI PRISTUP

HVALA NA PAŽNJI