

za pomoč in postrežbo. O stigmi bolnikov z demenco in o kontratransferu pri delu z osebami z demenco sta govorila mag. Urban Groleger ter dr. Vita Pukl. O skupini bolnikov z blago kognitivno motnjo sta govorila Vid Vodušek in Katarina B. Štrukelj, o zdravstveni negi bolnika s Parkinsonovo boleznijo Lidija Ocepek, o načelih rehabilitacijske medicine pri možganski kapi mag. Aleš Pražnikar, o prehrani starostnika pa Maja Verhovec. Pri vseh temah so strokovnjaki predstavili nekatera nova ključna spoznanja, ki so izšla tudi v zborniku srečanja.

Blaž Švab

AKTIVNO IN ZDRAVO STARANJE, ZAKLJUČEK PROJEKTA ZDRAVSTVENE FAKULTETE

Ljubljana, Zdravstvena fakulteta,
10. marec 2011

Zdravstvena fakulteta Univerze v Ljubljani je letos praznovala svojo drugo obletnico in v njeno počastitev so 10. marca pripravili posvetovanje **Aktivno in zdravo staranje**, kjer so predstavili rezultate raziskovalnega dela v sklopu istomienskega interdisciplinarnega projekta. France Sevšek, dekan Zdravstvene fakultete in vodja projekta, je 3-letni aplikativni projekt najprej na kratko predstavil, potem pa besedo predal raziskovalcem in gostu.

Božidar Voljč, sodelavec Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, je s svojim uvodnim prispevkom o epidemiologiji staranja poudaril, da so s podaljševanjem življenja vlogo nalezljivih bolezni, ki so včasih krojile usodo ljudi, prevzele kronične nenalezljive bolezni. Ne podaljšuje pa se zgolj življenjska doba, temveč tudi leta zdravega in aktivnega življenja, kajti začetek starostnih bolezni se odlaga v vse višjo starost. Ta t. i. aktivnostna tranzicija starejših prinaša veliko dolgoživih in zdravih upokojencev, ki bodo s svojim znanjem

in izkušnjami želeli ostati družbeno aktivni, s čimer se bo spremenilo tudi dosedanje družbeno in politično pojmovanje starosti. Kakor pravi dr. Voljč, si je težko predstavljati, da družba ne bi izkoristila potencialov podaljšane življenja, saj bi v tem primeru dolga in zdrava starost izgubila svoj naravni smisel.

Uvodnemu delu posvetovanja je sledil raziskovalni, kjer so raziskovalci predstavili izsledke svojih raziskav.

Borut Poljšak je naredil kratek pregled teorij staranja, ki jih v grobem lahko razdelimo na evolucijske, sistemske in molekulske. Med slednje uvrščamo tudi teorijo prostih radikalov (TRK), ki je danes na področju gerontologije najbolj uveljavljena, zato ji je predavatelj namenil največjo pozornost. TRK staranje razlaga kot posledico neprestanega delovanja prostih radikalov in s tem kopičenja nastale škode v celicah. Kadar nastane več reaktivnih kisikovih zvrsti, kot jih antioksidanti lahko nevtralizirajo, govorimo o oksidativnem stresu. Le-ta se kaže kot oksidativne poškodbe DNK, lipidov in proteinov v celicah. Škoda, nastala v celicah, se kopiči in z leti privede do upadanja funkcij organov oz. do nastanka degenerativnih bolezni. G. Poljšak je razložil, da se staranja se ne da ustaviti, lahko pa se ga upočasni in vse več dokazov je, da pri tem pomembno vlogo igrata prehrana (stalen vnos antioksidantov s hrano) in telesna aktivnost.

Do sedaj prevladujoči programi vadbe so najpogostejše usmerjeni v aktivnosti, ki izboljšujejo vzdržljivost, Vojko Strojnik s Fakultete za šport pa je poudaril, da vadba za moč dobiva vedno večji pomen pri ohranjanju funkcionalnih sposobnosti v starosti. Novejše smernice priporočajo tudi razvoj drugih gibalnih sposobnosti, ki omogočajo ohranjanje funkcionalnih zmognosti tudi v starosti. Med te spadajo predvsem mišična moč, mišična vzdržljivost, ravnotežje in gibljivost. Pri tem je vadba za moč zelo primerna, ker vpliva na vse omenjene sposobnosti.

Postopnost pri povečevanju obremenitve je pri tem ključnega pomena, zlasti pri zelo oslabeledih osebah. Po priporočilih Ameriškega združenja za medicino športa naj bi vadbo za moč izvajali 2-krat tedensko z intenzivnostmi od zmerne (5–6) do intenzivne (7–8) na lestvici od 0 do 10, vključevala pa naj bi uteži ali gimnastične vaje z dodatnimi bremenimi.

Kot je razložila Ruža Pandel Mikuš, različne raziskave kažejo, da se Slovenci nezdravo prehranjujejo, zato so naredili raziskavo, s katero so želeli ugotoviti, kako se prehranjujejo udeleženci projekta Zdravo staranje. Rezultati so pokazali, da večina od skupaj 22 udeležencev uživa vsaj 4 obroke dnevno, da vsi uživajo sadje in da skoraj vsi uživajo zelenjavo 5- ali večkrat na teden, kar so spodbudni podatki. Prav tako jih večina nikoli ne uživa gotovih, industrijsko pripravljenih jedi, vendar pa jih polovica prepogosto pije gazirane pijače, s čimer v svoje telo vnašajo velike količine prikritih sladkorjev.

Andrej Ovca je v prispevku o prepoznavanju načel higiene živil med starostniki poudaril pomen dobre gospodinjske prakse, tj., da je pomembno, kako shranjujemo in termično obdelujemo živila, kajti neprimerno ravnanje pri pripravi živil lahko postane dejavnik tveganja za z živili povzročene bolezni. V raziskavi, ki so jo naredili z anketnim vprašalnikom in opazovanjem na terenu, so je pokazalo, da so starostniki najbolj tvegano ravnali pri pripravi surovih živil, prav tako je bila higiena v kuhinji ponekod nezadostna – v večini primerov je bilo povečano skupno število mikroorganizmov predvsem na delovnih površinah, deskah za rezanje mesa, v posodah, ki so bile v uporabi, ter na rokah opazovanih. Za izboljšanje ugotovljenega stanja raziskovalci predlagajo boljšo informiranost starostnikov o dobri gospodinjski praksi, kar bi lahko storili s pomočjo različnih tečajev ali pa preko medijev javnega obveščanja (npr. kuharske oddaje) in informativnega gradiva, ki bi ga starejši prejeli na dom (brošure, zloženke).

Del projekta Aktivno in zdravo staranje je bilo tudi raziskovanje identitete starostnikov in doživljanja starosti. Marija Zaletel je predstavila nekaj rezultatov raziskave o identiteti starejših telesno dejavnih oseb, Barbara Domanjko pa o tem, kako aktivni starejši ljudje sprejemajo staranje.

Zadnji sklop raziskav, ki so bile predstavljene na posvetovanju, je bil posvečen ravnotežju in preprečevanju padcev. Marija Tomšič je predstavila vzroke in dejavnike tveganja za padce pri starostnikih ter poudarila pomen preprečevanja padcev tudi pri zdravi populaciji starejših ljudi, saj tudi ti kljub dobri telesni kondiciji padajo.

Potek merjenja gibanja središča pri mirni pokončni stoji s pritiskovno ploščo (stabilometrija), ki je pomemben pokazatelj učinkovitosti delovanja posameznega podsistema nadzora drže, je predstavil France Sevšek. S pomočjo posebne programske opreme za stabilometrijo, ki so jo posebej razvili na Zdravstveni fakulteti, so med drugim evalvirali tudi osem mesečno v ravnotežje usmerjeno vadbo aktivnih starostnikov. Kakor je razložila Darja Rugelj, lahko z vadbo, usmerjeno v ravnotežje, izboljšamo stabilnost drže pri aktivnih starostnikih, tudi če je pogostost vadbe le dvakrat na teden. Prav tako so se učinki vadbe, usmerjene v ravnotežje, odražali tudi pri drugih funkcijskih aktivnostih, kot je hitra hoja.

Posvetovanje je s svojim prispevkom o deljeni pozornosti med gibalno in kognitivno nalogo zaključila Tadeja Zacirkovnik. S pomočjo Stroopovega barvno-besednega testa in računske kognitivne naloge so preverjali, ali dvojna naloga (gibalna in kognitivna hkrati) vpliva na vzdrževanje mirne stoje. Preliminarni rezultati vpliva tako pri mlajših kot pri starejših udeležencih niso pokazali, vendar pa bo treba pri načrtovanju nadaljnjega dela v raziskavo vključiti tudi starejše, ki nimajo izkušenj z v ravnotežje usmerjeno vadbo.

Mojca Slana