

določena previdnost. Višja temperature vode ima namreč lahko pri osebah s povečano količino toščice in ob povečani gibalni dejavnosti v vodi neželene učinke. Maščobne celice oz. maščevje se v telesu pojavljajo kot izolator, ki zadržuje toploto, kar pomeni, da lahko pride do nezaželenega povišanja telesne temperature. Zato mora biti celotna dejavnost pod strokovnim in zdravniškim nadzorom.

Avtorja v sklepnem delu ugotavljata, da je treba z vidika športne stroke in znanosti (kineziologije oz. športoslovja) učinke hidroterapije oz. hidrogimnastike (vodne gimnastike) in drugih gibalnih aktivnosti v bazenu nenehno spremljati in sistemsko preučevati. Kot je navedeno, je najpomembnejše spremembe in učinke mogoče pričakovati na srčno-žilnem in lokomotornem (gibalnem) sistemu starejših ljudi. Dodajata še, da je treba tovrstnim dejavnostim posvetiti več pozornosti kot doslej.

Herman Berčič

Maja Puhovski, Ana Aljinović, Mirka Jakšić, Tomislav Vlahović (2011). Utjecaj tai chi programa vježbi na stabilnost in prevenciju padova u starijoj životnoj dobi. V: Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja, M. Andrijašević (ur), D. Juraković (ur). Osijek: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Udruga kineziologa Grada Osijeka, str. 273 – 279.

VPLIV TAI CHI PROGRAMOV VADBE NA STABILNOST IN PREPREČEVANJE PADCEV V STAREJŠEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Ostati čim dlje zdrav in opravilno sposoben, hkrati pa uživati sadove življenja tudi v poznejših letih, je želja večine ljudi, ki so prešli v tretje življenjsko obdobje. Številne poti vodijo starejše ljudi k bolj ali manj uspešnemu staranju, vsak pa si mora izbrati svojo, ker se ljudje med seboj bistveno razlikujemo po telesnih in umskih sposobnostih, osebnostnih značilnostih, psihičnem in doživljajskem svetu, socialnih

interakcijah, duševnem in duhovnem ustroju in še v nekaterih drugih značilnostih in sposobnostih. Pravilno izbrana individualna pot naj bi vodila k uspešnemu in kakovostnemu življenju v poznejših letih.

Zaradi navedenega se danes vse več raziskovalcev z različnih strokovnih in znanstvenih področij ukvarja s povsem konkretnimi vprašanji ohranjanja in izboljšanja kakovosti življenja starejših ljudi. Nekaj jih je usmerjenih tudi v iskanje načinov in poti, s katerimi bi izboljšali posamezne človekove funkcije. S starostjo se namreč pojavljajo številni problemi, ki so posledica slabitve delovanja posameznih organskih sistemov in podsistemov. V ospredju je slabše delovanje lokomotornega aparata, torej aparata za gibanje. Slabijo predvsem funkcije kostno-sklepnega, kostno-mišičnega in živčno-mišičnega sistema. Posledično se starejši ljudje počutijo gibalno manj sposobni, manj stabilni in slabše reagirajo na številne zunanje dražljaje. Živčno-mišična funkcija je upočasnjena, zmanjšujejo se motorične sposobnosti, predvsem moč, koordinacija, gibljivost in ravnotežje.

Številne študije so pokazale, da sta porušeno ravnotežje in izguba moči spodnjih okončin največja dejavnika tveganja za izgubo funkcije lokomotornega sistema in največ prispevata k pojavom padcev pri starejših ljudeh. Pogosti padci pri starostnikih so posledica zmanjšane stabilnosti, posledični zlomi pa spremenjene strukture kosti oz. osteoporoze. Zlomi starejšim ljudem povzročajo številne probleme, omejujejo njihovo vsakodnevno opravilno sposobnost, pri nekaterih pa imajo še hujše posledice. S staranjem se število padcev povečuje. Na osnovi raziskave (Evitt in Quigley, 2004), sta avtorja ugotovila, da 30-50 % starejših oseb, starih 60 let in več, ki so bivali v domovih za starejše ljudi, pade enkrat letno, najmanj 10-20 % pa jih pade več kot enkrat. K vsemu temu veliko prispeva tudi pomanjkanje gibanja oz. telesnih in športnorekreativnih aktivnosti.

Do sedaj so bila objavljena številna dela, ki kažejo na ugoden učinek telesne aktivnosti na splošno stanje preiskovanca, na njegov kardiovaskularni sistem in metabolizem oz. prebavni sistem pa tudi na psihično stanje. Tradicionalna vadba (npr. v fitnes studiu - op. p.) zanesljivo vodi k izboljšanju moči in k ohranjanju in izboljšanju funkcije sklepov, predvsem gibljivosti, to pa hkrati predstavlja boljšo preventivo pred padci. Vendar pa tradicionalna vadba velikokrat pripelje do prenehanja aktivnosti starejših ljudi zaradi prevelikega napora in posledične utrujenosti, pa tudi zaradi dejstva, da vaj ne morejo izvajati tako kot vadeči, ki so bistveno mlajši.

Zaradi navedenega so avtorji izbrali primernejši vadbeni program *tai chi*, ki vsebuje splet počasnih, skladnih in ritmičnih vaj, ki izhajajo iz tradicionalne kitajske veščine. Posebej izbrane vaje naj bi ugodno učinkovale tako na telo kot tudi na dušo. Ob rednem izvajanju vaj naj bi se krepila mišična moč, izboljšalo naj bi se ravnotežje, zmanjšala naj bi se notranja napetost in izboljšalo splošno počutje.

Premajhna aktivnost lokomotornega oz. gibalnega sistema je pri starejših ljudeh povezana s slabljenjem mišičnega sistema oz. mišičja in posebej koordinacije. Zato je navedena skupina raziskovalcev z raziskavo pokazala na možen vpliv programa vadbe *tai chi* na izboljšanje stanja lokomotornega sistema in koordinacije, s tem pa tudi zmanjšanja možnosti za morebitne padce pri starejših ljudeh.

Raziskava je bila izvedena na manjšem ($N = 20$), slučajno izbranim vzorcu starejših preiskovank, ki so izvajale fizikalno terapijo v Zavodu za fizikalno medicino in rehabilitacijo klinične bolnice Sveti duh v Zagrebu. V skupino niso bile vključene preiskovanke, ki so imele nevrolška obolenja, preiskovanke z zlomi stopal ali kolkov ter s poškodbami kolen, preiskovanke z več kot 30 % omejitvijo gibanja ter preiskovanke z amputacijami v področju spodnjih okončin.

V okviru metod dela so bili na začetku preizkusa zbrani splošni in anamnestični podatki, ugotovljen pa je bil tudi splošni funkcionalni status preiskovank. Za ugotavljanje motorične sposobnosti (ravnotežja) je bil izbran ustrezen preizkus vzdrževanja ravnotežja na posebej pripravljeni ravnotežni plošči, ki so ga preiskovanke izvajale v različnih pogojih in v omejenem času (30 sekund). Po izvedenem testiranju v začetnem (inicialnem) delu je sledila izvedba pripravljenega programa TAI CHI, ki je trajala 7 tednov (dvakrat tedensko po 60 minut). V programu so bile posebej izbrane vaje za ohranjanje in izboljšanje ravnotežja. Po končanem programu vadbe je bilo izvršeno ponovno (finalno) testiranje z istimi merskimi instrumenti.

Rezultati so pokazali, da so vse preiskovanke izrazile zadovoljstvo z izvedenim programom in ga ocenile kot primerne za njihovo starost in telesne sposobnosti. Večina se je po izvedenem programu bolje počutila in imela z občutek boljše stabilnosti. Primerjava rezultatov med začetnimi in končnimi meritvami je pokazala na izboljšanje ravnotežja, čeprav nekateri izbrani parametri niso pokazali statistično značilnih razlik.

Ob dobljenih zaključkih je treba zapisati, da so rezultati sicer spodbudni, vendar pa zaradi relativno majhnega vzorca in kratkega časa izvajanja načrtovanega programa dobljenih rezultatov ni mogoče brez tveganja posplošiti na celotno populacijo starejših ljudi. Res pa je, da je navedena (pilotska - op. p.) študija pokazala, da se s specifičnim programom vadbe (*tai chi*), ki je prilagojena starejši populaciji in temelji na vajah ravnotežja, lahko izboljša to pomembno motorično sposobnost tudi v starejšem starostnem obdobju. To pa posledično pozitivno vpliva na večjo stabilnost starejših ljudi, preprečuje padce in vpliva na njihovo boljše počutje. V to smer pa naj bi raziskovalci načrtovali in programirali prihodnje, bolj obsežne študije.

OSTALA LITERATURA:

Evitt in Quigley, 2004. Fear of Falling in Older Adults; A Guide to its Prevalence, Risk Factors and Consequences, str. 278

Herman Berčič

Jerinc K (ur.) (2011). Med nami. Ljubljana: Zveza medgeneracijskih društev za kakovostno starost Slovenije

**MED NAMI – NOVOLETNI
ČASOPIS MEDGENERACIJSKIH
PROSTOVOLJCEV**

Zveza medgeneracijskih društev za kakovostno starost Slovenije je ob koncu lanskega leta s podporo Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve izdala tretjo številko novoletnega časopisa *Med nami*. Časopis je naslednik *Pozdravčka*, ki je izhajal sedem let. V biltenu Zveze je predstavljeno delovanje le-te v preteklem letu. Zveza medgeneracijskih društev za kakovostno starost Slovenije povezuje medgeneracijska društva, ki v lokalnih okoljih skrbijo za kakovostno starost vseh treh generacij. Na prvem mestu lahko govorimo o skrbi za tretjo generacijo, ki na mlajše prenaša svoje izkušnje, modrosti in nam predstavlja starost tako s pozitivnih kot tudi z negativnih vidikov. Poleg starejše generacije pa sta v delovanje Zveze vključeni tudi srednja in mlajša generacija, ki na tak način počasi spoznavata kakovostno starost in se nanjo pripravljata.

Zveza medgeneracijskih društev za kakovostno starost je krovna organizacija, ki skrbi za pretok informacij med posameznimi medgeneracijskimi društvi. Za delovanje posameznih medgeneracijskih društev pa skrbijo profesionalni organizatorji mreže. To so izobraženi prostovoljci, ki poleg vsebinskega prostovoljskega dela opravljajo še organizacijsko prostovoljsko delo. Prav vsi prostovoljci, ki delujejo v okviru Zveze, so usposobljeni na tečajih, ki jih organizira Inštitut Antona Trstenjaka. Na teh tečajih pridobijo veliko veščin, ki so pomembne za delo

s starejšimi. Veliko poudarka je na komunikaciji, lepem osebnem pogovoru. Ne gre pa izpustiti tudi metodičnega dela, ki se ga učijo predvsem prostovoljci, ki želijo v svojem okolju voditi medgeneracijsko skupino. Glavno dejavnost prostovoljskih društev predstavlja medgeneracijsko prostovoljsko druženje v obliki družabništev in medgeneracijskih skupin, ki jih vodijo prostovoljci.

Bilten Zveze je sestavljen iz prispevkov prostovoljcev in predstavitev dela posameznih društev. Društva si v biltenu sledijo po abecednem zaporedju. Kot prvo se predstavi Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Komenda in kot zadnje Društvo za kakovostno starost Zimzelen iz Žalca. Prav slednje je v letu 2011 praznovalo že svojo dvajseto obletnico delovanja in nekaj članic skupin je v društvu že od samega začetka. Članicam društva posebej veliko pomenijo obiski otrok iz vrtca, saj takrat spet podoživijo svoja otroška leta. Drug pomemben jubilej pa je v lanskem letu praznovalo Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ljubljana. Posebej gre poudariti, da gre po številu prostovoljcev in vključenosti ljudi za največje društvo, ki je praznovalo deseto obletnico svojega delovanja. Na samem praznovanju, ki ga je s kratkim predavanjem polepšal dr. Jože Ramovš, navdušenja ni manjkalo. Veliko dvorano Inštituta Antona Trstenjaka so ljudje napolnili prav do zadnjega kotička. Program je s svojim petjem popestril Mešani pevski zbor Litostroj. Predsednica društva Mateja Zabukovec je pripravila slastno torto, posebno slovesno pa je bilo ob podelitvi priznanj prostovoljcem, ki prostovoljsko delajo že 10 let. Leto 2011 je bilo za Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ljubljana res plodno. Posebej gre omeniti nagrado Mlado srce za nasmehe starejših, ki jo je na Festivalu za tretje življenjsko obdobje prejel tajnik društva Klemen Jerinc. Za nagrado ga je predlagal Mešani pevski zbor Litostroj iz Ljubljane. Gre za medgeneracijsko sodelovanje, kjer mlad zborovodja prenaša svojo