

bodo nenehno iskale nove načine za povečanje dobička, ohranjanje konkurenčnosti, zmanjševanje stroškov in optimizacijo procesov.

Kapital

Vpliv staranja prebivalstva na kapital kot na naslednji vir gospodarskih dejavnosti je lahko precejšen. Nižja rast bruto domačega proizvoda bo lahko zmanjšala povpraševanje po kapitalu, če bo večje število ljudi začelo varčevati za upokojitve in s tem vplivalo na razmerje med povpraševanjem in ponudbo. Rezultat tega bodo nižje realne obrestne mere. Hkrati pa bo staranje zaradi vse večjih stroškov za pokojnine ter zdravstveno in socialno varstvo še naprej obremenjevalo javne finance. Poleg tega bo lahko velik javni dolg na nekaterih trgih vodil do povečanja ponudbe denarja, kar bo povzročilo višjo inflacijo. Glede na to, da veliko dejavnikov vpliva na obrestne mere, se morajo gospodarske dejavnosti pripraviti na različne scenarije. Ena od možnosti je podaljšano obdobje nizkih realnih obrestnih mer, ki sovпада z obdobjem visoke inflacije.

Potrebe potrošnikov

V prihodnjih 20 letih bodo prebivalci, stari 55 let in več (t.i. 'srebrni segment') predstavljali velik del prebivalstva in bo delež njihove porabe na nekaterih razvitih trgih dosegel najmanj 50 % celotne porabe, na drugih trgih pa bo celo presegel 80 %. Take razmere od gospodarskih dejavnosti zahtevajo temeljito poznavanje te heterogene starostne skupine, zato bodo morale prilagoditi svojo ponudbo in tržne pristope spreminjajočim se željam potrošnikov, ki se starajo. Številni starejši ljudje se ponavadi bolj kot za svoj družbeni položaj in materialne dobrine zanimajo za proizvode, ki so preprosti za uporabo in s katerimi širijo svoje obzorje, kot so potovanja, nadaljnje izobraževanje itd.

Soavtor poročila Bostonske svetovalne skupine Kuenen meni, da »se s pravim pogledom v prihodnost in pripravljenostjo na ukrepanje lahko morebitni negativni vpliv staranja pretvori

v pozitivnega. Gospodarske dejavnosti, ki se zavedajo velikosti problema in temu ustrezno ukrepajo - ne le za njegovo obvladovanje, ampak tudi zato, da iz njega potegnejo koristi-, se bodo najbolj prilagodile novim razmeram in jih izkoristile.«

Zaključek

Ekonomski vidik (povečanje dobička, ohranjanje konkurenčnosti, zmanjševanje stroškov in optimizacija procesov) je res pomemben, vendar ni zadosten, saj je treba upoštevati tudi druge doslej zanemarjene razvojne vidike, kot so socialni (medsebojni odnosi), okoljevarstveni itd.

Ksenija Saražin Klemenčič

Senka Rendulić Silvar, Oto Kraml (2011). Važnost hidroterapije u očuvanju kvalitete života osoba starije životne 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. 280 – 285.

POMEMBNOST HIDROTERAPIJE ZA OHRANJANJE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA OSEB V STAREJŠEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

V sedanjem času je vedno več spoznanj, ki govorijo o preventivni dejavnosti rednega gibanja in športnorekreativnega udejstvovanja v povezavi z obolenji ljudi v poznejših letih. Med posamezne koristne dejavnosti spada tudi hidroterapija. Avtorja opozarjata na pomen hidroterapije, kjer ima vadba v vodi, še posebej gimnastika (hidrogimnastika), pomembno vlogo. Tovrstne dejavnosti se odvijajo predvsem v zdraviliščih oz. v ustreznem zdraviliškem okolju. Pri celostni obravnavi, zlasti starejših ljudi, je v posameznih zdraviliščih potrebno timsko (skupinsko) delo. Pri tem naj sodelujejo fizioter, internist, fizioterapevt, psiholog-psihoterapevt,

socialni delavec, strokovnjak s področja športa in medicinska sestra.

Hidroterapija (grško: *hidor* – voda, *therapeia* – zdravljenje) je definirana kot zunanja ali notranja uporaba vode v kateremkoli stanju (tekočem, trdem, pari), katere cilj je zdravljenje različnih bolezni in bolezenskih stanj. Hidrogimnastika oz. hidrokineziterapija pomeni vadbo v vodi, hojo in tek v vodi, tek na mestu, različne gimnastične vaje v vodi in druge dejavnosti. Vadba v vodi je nezamenljiv del vadbenega programa v toplicah zaradi ugodnega učinkovanja na aerobne sposobnosti organizma, krepitve mišičja, sprostilnih učinkov in ugodnih učinkov na lokomotorni (gibalni - op. p.) sistem.

Različne vrste in dejavnosti hidroterapije se s pridom uporabljajo pri vzpostavljanju celovitega ravnoesja v vsakodnevem življenju starejših ljudi, prav tako pa so pomemben sestavni del *wellnes* oz. protistresnih programov. Ti programi se lahko uporabljajo tudi kot preventivni dejavniki v odnosu na sodobne civilizacijske bolezni (bolezni sedanjega časa), kot so debelost, hipertenzija (povišanje krvnega tlaka), osteoporoza (bolezen kosti), diabetes (sladkorna bolezen), degenerativne bolezni lokomotorne oz. gibalne sistema, bolečine v hrbtu, depresije in druge.

Pri uporabi in izvajanju posameznih programov hidrokineziterapije pridejo do izraza štirje fizikalni faktorji, ki delujejo na človeško telo, potopljeno v vodo. To so vzgon, hidrostaticni tlak, odpor vode in temperatura vode. Terapevtski cilji, ki jim sledimo s programi kineziterapije v bazenu, so pri raznolikih aktivnostih v vodi lažje dosegljivi, ker se posamezne vaje lahko izvajajo v večjem obsegu. Vzgon vode pomembno vpliva na razbremenitev in sprostitev lokomotorne (gibalne) sistema. Sila vzgona olajša izvajanje gibov v vodi, ki so usmerjeni navzgor, na drugi strani pa se odpor vode izkorišča za gibanje v smeri navzdol, kar pomaga krepiti ustrezno mišičje in pripomore k stabilizaciji nestabilnih sklepov.

Z vadbo v vodi in predvsem s pomočjo različnih gimnastičnih vaj je mogoče vplivati tudi na dihalno funkcijo oz. dihalne sposobnosti posameznika. Dihanje je pri vadbi nekoliko pospešeno in poglobljeno. Zato je to v bistvu tudi trening dihalnega sistema in kostno-mišičnih ter vezivnih struktur prsnega koša. Če je v vadbenem programu postavljen cilj krepitve prsnega in trebušnega mišičja ter mišic zgornjih okončin, hkrati pa tudi izboljšanje aerobne vzdržljivosti, potem bo pri vadbi v vodi treba izbrati horizontalni položaj, kar velja tudi za glavo. Na ta način je celotno telo izpostavljeno vplivu vzgona in hidrostaticnega tlaka na kar se da veliki površini.

Hidrostaticni tlak deluje pretežno na srčno-žilni in dihalni sistem v smislu večjega obremenjevanja teh sistemov. Ko vadeči stoji v vodi, največji hidrostaticni tlak deluje na stopala. Tako si razlagamo učinek hidroterapije na izboljšanje krvnega obtoka, zmanjšanje oteklina v spodnjem delu nog zaradi slabosti delovanja limfnega in venskega sistema. Poleg tega hidrostaticni tlak ugodno deluje pri izvajanju vaj z odporom pri osebah s težavami respiratornega oz. dihalnega sistema. Izvajanje vaj malo pod površino vode je lažje kot na površini, kjer je odpor večji. To dejstvo lahko s pridom uporabljamo pri načrtovanju vaj z odporom za izboljšanje moči. Za povečanje obremenitve v vodi se uporabljajo tudi različni pripomočki, ki omogočajo ustvarjanje še večjega odpora pri gibanju zgornjih in spodnjih okončin skozi vodo (posebne rokavice, različne vodoodporne uteži, ravne plavalne deščice, elastični trakovi, posebej skonstruirani čevlji itd.), prav tako pa se za povečanje obremenitve v vodi uporabljajo tudi nasprotni vodni tokovi. Vse to pa vodi k izboljšanju funkcije mišičja, če pa želimo večji vpliv na aerobno vzdržljivost, pa povečamo hitrost izvajanja posameznih vaj oz. aktivnosti v vodi.

Temperatura vode, v kateri potekajo različne gibalne dejavnosti, je prav tako pomemben dejavnik pri hidroterapiji. Pri tem pa je potrebna

določena previdnost. Višja temperature vode ima namreč lahko pri osebah s povečano količino tolšče 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. hidrogimanstike (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 doživljaljskem 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.