

**Φυσική Δραστηριότητα στα άτομα
τρίτης ηλικίας: Μακροβιότητα -
Σωματική Υγεία Ψυχική Υγεία –
Ευεξία.**



Η επιλογή είναι δική τους!



Σύνοψη Διάλεξης

- ❖ Επιδημιολογικά στοιχεία ΦΔ ηλικιωμένων.
- ❖ Ο ρόλος της ΦΔ και άσκησης στα άτομα τρίτης ηλικίας.
- ❖ Κίνδυνοι για την υγεία και το εθνικό κόστος της υποκινητικότητας των ηλικιωμένων.
- ❖ Ο ρόλος του βαδίσματος
- ❖ Φυσική δραστηριότητα & πτώσεις
- ❖ Πρόληψη πτώσεων – οργάνωση προγραμμάτων παρέμβασης.

Λέξεις - Κλειδιά

- ◆ **Physical activity**
- ◆ **Elderly or older adults**
- ◆ **Physical – mental – social health**
- ◆ **Fall prevention**

Σκοπός της διάλεξης είναι...

1. Να κατανοήσουν οι φοιτητές βασικά σημεία για το ρόλο της άσκησης στην ψυχοσωματική υγεία των ηλικιωμένων.
2. Να κατανοήσουν ζητήματα που σχετίζονται με την πρόληψη των πτώσεων.

- Ορισμός -

- ◆ Η Φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει τις κινήσεις του σώματος που παράγονται από την ενεργοποίηση των μυών και αυξάνουν σημαντικά την ενεργειακή δαπάνη.

Τι γνωρίζουμε

(A report of the Surgeon General 1996)

- ◆ Τα άτομα που είναι συνήθως αδρανή μπορούν να βελτιώσουν την κατάσταση της σωματικής ψυχικής και πνευματικής υγείας τους με τακτική συμμετοχή σε μέτριας έντασης φ. δ. .
- ◆ Δεν απαιτείται υψηλής έντασης φ.δ. για την βελτίωση της κατάστασης της υγείας.
- ◆ Μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία μπορούμε να πετύχουμε αυξάνοντας την ποσότητα (διάρκεια, συχνότητα ή ένταση) της φ.δ.



Άτομα τρίτης ηλικίας

- ◆ Άνδρες και γυναίκες ωφελούνται από συστηματική φ.δ.
- ◆ Σημαντικά οφέλη στην κατάσταση της υγείας μπορούν να επιτευχθούν με μέτριας έντασης φ.δ. ιδανικά σε καθημερινή βάση. Προτείνεται φ.δ. μέτριας έντασης για μεγάλα χρονικά διαστήματα ή υψηλότερης έντασης για μικρότερα χρονικά διαστήματα.
- ◆ Η αρχική συμμετοχή σε προγράμματα φ.δ. ατόμων που ακολουθούν καθιστικό τρόπο ζωής θα πρέπει να έχει διάρκεια 5-10 min και προοδευτικά να αυξάνεται.
- ◆ Θα πρέπει να υπάρχει η σύμφωνη γνώμη γιατρού πριν από την συμμετοχή σε ένα νέο πρόγραμμα φ.δ.
- ◆ Οφέλη μπορούν να προκύψουν από δραστηριότητες με στόχο την καρδιοαναπνευστική αντοχή αλλά και την μυϊκή ενδυνάμωση.

Οφέλη από Συστηματική Φ. Δ.

- ◆ Μείωση του κινδύνου για πρόωρο θάνατο.
- ◆ Μείωση του κινδύνου για θάνατο από καρδιαγγειακές παθήσεις.*
- ◆ Μείωση του κινδύνου για ανάπτυξη διαβήτη.*
- ◆ Μείωση του κινδύνου για απόκτηση υψηλής πίεσης.*
- ◆ Βοηθά στη μείωση της υπέρτασης σε άτομα που ήδη πάσχουν από αυτή την ασθένεια.*
- ◆ Μείωση του κινδύνου για απόκτηση καρκίνο στο παχύ έντερο.*
- ◆ Μείωση της εμφάνισης κατάθλιψης και άγχους.*
- ◆ Βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους.
- ◆ Βοηθά στην δημιουργία και διατήρηση υγιών οστών, μυών και αρθρώσεων.*
- ◆ Βοηθά τα άτομα τρίτης ηλικίας να γίνουν δυνατότερα και ικανότερα να μετακινούνται χωρίς πτώσεις και να ζουν ανεξάρτητα για περισσότερο χρονικό διάστημα*.
- ◆ Προωθεί την ψυχολογική καλή κατάσταση*
- ◆ Βοηθά άτομα με χρόνιες παθήσεις και περιορισμένη λειτουργική ικανότητα να βελτιώσουν τη μυϊκή δύναμη και αντοχή*
- ◆ Βοηθά στον έλεγχο των οιδημάτων και του πόνου σε άτομα με αρθροπάθειες*.

*** Εφαρμογή σε άτομα τρίτης ηλικίας**

Επιδημιολογικά στοιχεία

◆ U.S.

- 60% των ενηλίκων δεν είναι αρκετά δραστήριοι
- 25% των ενηλίκων είναι απόλυτα αδρανής
- Η φυσική αδράνεια είναι πιο συχνή σε:
 - ◆ Γυναίκες από άνδρες
 - ◆ Μειονότητες
 - ◆ Σε άτομα τρίτης ηλικίας
 - ◆ Σε άτομα σε άτομα περιορισμένης οικονομικής δυνατότητας

Επιδημιολογικά στοιχεία

◆ U.S.

- Άτομα τρίτης ηλικίας λιγότερο δραστήρια από ενήλικες
- Γυναίκες λιγότερο δραστήριες από άνδρες
 - ◆ 27% γυναικών και 37% ανδρών 65 < ετών συμμετείχαν σε φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο τους χρόνο.
 - ◆ 32% γυναικών και 37% ανδρών 45 - 64 συμμετείχαν σε φυσική δραστηριότητα κατά τον ελεύθερο τους χρόνο.
 - ◆ **Καθιστική ζωή** ακολουθούσαν (βλέπε πίνακα)

Ηλικία /ομάδα	55-64	65-74	>75
Λευκές Γυναίκες	33%	36%	47%
Έγχρωμες Γυναίκες	49%	53%	69%
Λευκοί Άνδρες	34%	31%	37%
Έγχρωμοι άνδρες	47%	47%	59%

Στάδια αλλαγής συμπεριφοράς

<i>Stages of Change</i>	<i>Ποσοστό στις Η.Π.Α.</i>
Pre contemplation - Αδιαφορία	14.0 %
Contemplation – Πρόθεση	13.9 %
Preparation – Προετοιμασία	28.6 %
Action – Ενέργεια	7.4 %
Maintenance – Διατήρηση	36.0 %

Physical Activity for Older People



Στοιχεία

- ◆ Η μείωση της μυϊκής δύναμης και αντοχής που παρατηρείται με τη γήρανση οφείλεται στη μείωση της φ.δ.
- ◆ Η αδράνεια αυξάνει με την ηλικία. Στην ηλικία των 75 ετών 1 στους 3 άνδρες και 1 στις 2 γυναίκες είναι απόλυτα αδρανείς.
- ◆ Οι πιο δημοφιλείς δραστηριότητες για τα άτομα 65 ετών και άνω είναι το περπάτημα και οι κηπουρικές ασχολίες.
- ◆ Η στήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον και την οικογένεια παρουσιάζει συστηματική και θετική σχέση με τη συμμετοχή σε φ.δ.

Επιμέρους στοιχεία

- ◆ Διακυμάνσεις από μέρα σε μέρα
 - ◆ (κατάσταση υγείας, κατάθλιψη, φαρμακευτική αγωγή)
- ◆ Οι άνδρες απασχολούνται περισσότερο έξω από το σπίτι σε αντίθεση με τις γυναίκες που δραστηριοποιούνται κύρια με οικιακές ασχολίες. (η συνθήκη αντιστρέφεται όταν υπάρχει σημαντικός λειτουργικός περιορισμός)

Επιδημιολογικά στοιχεία

◆ Canada

- 2/3 του πληθυσμού δεν είναι ικανοποιητικά δραστήριοι.
- Αυτοί που προσπαθούν να αυξήσουν τη δραστηριότητα τους: χρησιμοποιούν σκάλες (80%), κάνουν διαφορές δουλειές εκτός σπιτιού βαδίζοντας για άσκηση (66%) και μετακινούνται στο σχολείο και εργασία βαδίζοντας (64%).
- 24% χρησιμοποιούν όποτε είναι εφικτό το ποδήλατο για να μετακινηθούν προς και από το σχολείο και την εργασία τους.
- 85% αξιολογούν τη φ.δ. ως πολύ σημαντική για την προσωπική τους κατάσταση
- 72% αποδίδουν στη φ.δ. σημαντικά οφέλη
- Εφικτή η μείωση των ατόμων που είναι αδρανή κατά 10% μέσα στα επόμενα 5 έτη.

Δημοφιλείς δραστηριότητες CFLRI

1999

Ηλικία 18-24		25-44		45-65		65+	
	%		%		%		%
περπάτημα	88	περπάτημα	87	περπάτημα	88	περπάτημα	81
χορός	77	κηπουρική	79	κηπουρική	79	κηπουρική	67
Άσκηση στο σπίτι	68	κολύμπι	66	Άσκηση στο σπίτι	50	Άσκηση στο σπίτι	41
κηπουρική	68	ποδήλατο	59	χορός	45	κολύμπι	30
ποδήλατο	66	χορός	56	κολύμπι	43	χορός	19

Συμμετοχή σε δομημένες και ελεύθερες δραστηριότητες

CFLRI 1999

Δραστηριότητες

	Αγωνιστικές 19%	Δομημένες με συνδρομή 33%	Δομημένες δωρεάν 28%	Ελεύθερες 20%
25 - 44				
Γυναίκες	16	42	22	20
Άνδρες	30	32	17	21
45 - 64				
Γυναίκες	-	36	32	22
Άνδρες	21	20	32	28
65+				
Γυναίκες	-	-	68	-
Άνδρες	-	-	-	-

Αποφυγή

λειτουργικών περιορισμών

CFLRI 1999

	Πρόβλημα σε μία λειτουργική δεξιότητα	> 1	> 2
Σύνολο	23%	71%	45%
Γυναίκες	27	77	52
Άνδρες	18	65	37
45 - 64			
Γυναίκες	17	71	44
Άνδρες	15	59	30
45 - 64			
Γυναίκες	42	85	63
Άνδρες	-	78	51

Αναμενόμενες επιδράσεις CFLRI 1999

Πιστεύω ότι η φυσική δραστηριότητα βοηθά σε:						
	25 – 44		45 – 64		65 +	
	Γυναίκες Άνδρες		Γυναίκες Άνδρες		Γυναίκες Άνδρες	
Πρόληψη καρδιακών παθήσεων	79	76	79	66	59	-
Αύξηση στη διάρκεια ζωής	65	67	67	57	63	-
Έλεγχος σωματικού βάρους	69	59	63	52	51	-
Βελτίωση αυτο –εκτίμησης	67	53	64	43	57	-
Μείωση άγχους	63	51	58	44	43	-
Περιορισμός άλλων παθήσεων	61	51	66	49	53	-
Αύξηση ενέργειας	62	52	56	44	42	-
Διατήρηση λειτουργικότητας	56	53	59	50	41	-
Βοηθά στη χαλάρωση	57	49	5	48	39	21

Ελλάδα - φυσική δραστηριότητα στην τρίτη ηλικία

- ◆ Η καταγραφή φυσικής δραστηριότητας 489 ατόμων τρίτης ηλικίας (281 άνδρες – 208 γυναίκες) από διάφορες περιοχές της χώρας μας έδειξε ότι 30% των ατόμων σημείωσαν χαμηλά σκορ.
- ◆ 60% του δείγματος σημείωσε μέτρια φυσική δραστηριότητα ενώ μόνο 10% σημείωσαν σκορ υψηλής φυσικής δραστηριότητας.
- ◆ Η φυσική δραστηριότητα συσχετίστηκε με την ευλυγισία ($p < .01$) και τον BMI ($p < .01$).

Είδη Φυσικής Δραστηριότητας

- ◆ Καθημερινή φυσική δραστηριότητα:
 - Περιλαμβάνει τις δραστηριότητες που εκτελούνται καθημερινά όπως, δραστηριότητες για τη συντήρηση και το καθάρισμα σπιτιού και κήπου, μετακινήσεις, μεταφορές φορτίων κλπ.
- ◆ Δραστηριότητες άσκησης- αναψυχής
 - Περιλαμβάνονται όλες τα προγράμματα οι δραστηριότητες που στόχο έχουν την αναψυχή και περιεχόμενο έχουν δραστηριότητες όπως κολύμβηση, χορός, περπάτημα κλπ
- ◆ Οργανωμένη άσκηση
 - Περιλαμβάνονται προγράμματα άσκησης σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους που στόχο έχουν με την εκτέλεση – επανάληψη συγκεκριμένων κινήσεων, τη βελτίωση φυσικών ικανοτήτων όπως δύναμη αντοχή ευλυγισία κλπ.

Περπάτημα –

η δημοφιλέστερη μορφή φ. δ. στην Τρίτη ηλικία

- ◆ Το έντονο περπάτημα (5.3km/h) είναι μία πολύ δημοφιλής μορφή **μέτριας έντασης** φυσική δραστηριότητα.
- ◆ Το περπάτημα αποτελεί τη μορφή φυσικής δραστηριότητας που συναντάται πιο συχνά από οποιαδήποτε άλλη ειδικότερα σε πληθυσμιακές ομάδες που ακολουθούν τυπικά ένα καθιστικό τρόπο ζωής όπως τα άτομα τρίτης ηλικίας και χαμηλού εισοδήματος.
- ◆ **1996 - Surgeon General Report:** σύσταση για 30min έντονης βάρδισης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας

◆ Οι θετικές επιδράσεις της βάδισης είναι:

- Διατήρηση σταθερού (και χαμηλού) του σωματικού βάρους για μεγάλο χρονικό διάστημα (Fogelholm, 2000)
- Αύξηση της HDL (Phillips, 1996)
- Μείωση αρτηριο -φλεβικής πίεσης (Dunn, 1999) Μείωση των πιθανοτήτων θνησιμότητας από νοσήματα όπως καρκίνος και καρδιοπάθειες (Lee, 2000; Hakim, 1998)
- Μείωση των πιθανοτήτων τραυματισμού (Hootman, 2001)

Επιδράσεις φυσικής δραστηριότητας

◆ Φ. Δ. & σταθερότητα και στάση σώματος

- Εμφανίζεται θετική σχέση μεταξύ της φ. δ. και της ισορροπίας κατά τη στάση του σώματος σε γυναίκες τρίτης ηλικίας (Brooke-Wavell, 1998).
- Άτομα που ακολουθούν καθιστικό τρόπο ζωής βαδίζουν με πολύ προσοχή υιοθετώντας χαμηλότερες ταχύτητες βαδίσματος και μικρότερο μήκος διασκελισμού (Rosengren, 1998).
- Η περίοδος της ζωής που το άτομο συμμετείχε συστηματικά σε έντονες δραστηριότητες επηρεάζει την ισορροπία κατά τη στάση σώματος.
- Οι θετικές επιδράσεις της φ.δ. αυξάνονται όταν αυτή έχει πραγματοποιηθεί σε πρόσφατα χρονικά διαστήματα πριν το άτομο να φτάσει το 60κοστό έτος ηλικίας σε σύγκριση με φ. δ. που αναφέρεται από άτομα ότι πραγματοποιήθηκε πριν από 20-30 έτη.
- Οι απαντήσεις ατόμων τρίτης ηλικίας που υιοθέτησαν πρόσφατα δραστήριο τρόπο ζωής ήταν κοντά σε αυτές ατόμων που υπήρξαν δραστήριοι καθ' όλη την προηγούμενη ζωή και ήταν καλύτερες από εκείνες ατόμων που υπήρξαν δραστήρια κατά τις ηλικίες 30 40 έτη και στη συνέχεια υιοθέτησαν τον καθιστικό τρόπο ζωής (Perrin, 1999).

Φυσική δραστηριότητα & πτώσεις

- ◆ Η φ. δ. αποτελεί πρόληψη ενάντια σε πτώσεις και σε κατάγματα ισχύων (Lauritzen, 1993) σε άτομα τρίτης ηλικίας ενώ περιορίζει κατά το ήμισυ την πιθανότητα πτώσης (Law, 1991).
- ◆ Άτομο τρίτης ηλικίας το οποίο μετά από πτώση (χωρίς τραυματισμό) δεν είναι σε θέση να σηκωθεί από το έδαφος χωρίς βοήθεια αντιμετωπίζει πολλές πιθανότητες στο διάστημα των επόμενων 21 μηνών να: πεθάνει, να νοσηλευτεί και να περιοριστεί σημαντικά η λειτουργική ικανότητα του (Tinetti, 1993).
- ◆ 40% ατόμων τρίτης ηλικίας 65 ετών και άνω που πέφτουν δεν τραυματίζονται αλλά δεν είναι σε θέση να σηκωθούν χωρίς βοήθεια (Halter 2000).

Κίνδυνος πτώσεων σε άτομα τρίτης ηλικίας

- ◆ Η συνθήκη όπου ένα άτομο τρίτης ηλικίας πρέπει να διακόψει το περπάτημα για να μιλήσει αποτελεί σημαντικό προμήνυμα για πιθανή πτώση (Lundin-Olsson, 1997).
- ◆ Τα άτομα που διαμένουν σε ιδρύματα και έχουν πέσει έστω και μία φορά έχουν το 60% της μυϊκής δύναμης του τετρακέφαλου μυός συγκρινόμενα με άτομα που διαμένουν στο σπίτι τους και έχουν πέσει έστω και μία φορά, και το 30% της αντίστοιχης απόδοσης ατόμων που διαμένουν στο σπίτι τους και δεν έχουν πέσει (Skelton, 2001).
- ◆ Η μυϊκή απόδοση ατόμων που δεν έχουν πέσει δεν διαφέρει από αυτή των ατόμων που έχουν πέσει, όσον αφορά τους οπίσθιους μηριαίους, των εκτίνοντες το ισχίο και τους μύες της πρόσθιας κάμψης του πέλματος, αλλά διαφέρει σημαντικά η ραχιαία κάμψη του πέλματος και μυϊκή ισχύς των κάτω άκρων (Basse, 1992; Skelton, 1994).
- ◆ Η ασυμμετρία στη μυϊκή απόδοση των κάτω άκρων εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα που πέφτουν (Skelton 2001).

Ολιστική παρέμβαση για την πρόληψη-έλεγχο πτώσεων (Skelton,2001)

- ◆ Στοιχεία φυσικών ικανοτήτων που θα πρέπει να περιλαμβάνονται:
 - Μυϊκή Δύναμη / ισχύς
 - Ισορροπία/ σταθερότητα
 - Αντοχή / διασκελισμός
 - Ισχυροποίηση των Οστών
 - Ευλυγισία
- ◆ Θα πρέπει να στοχεύουν
 - Κύρια σημεία καταγμάτων- οστικών φορτίων
 - Μύες που συμμετέχουν σε λειτουργικές κινήσεις, στη στάση του σώματος και στην περιοχή της λεκάνης
 - Συντονισμός, χρόνος αντίδρασης και ισορροπία
 - Έλεγχος σώματος κατά την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων

Ολιστική παρέμβαση για την πρόληψη έλεγχου πτώσεων (συνέχεια)

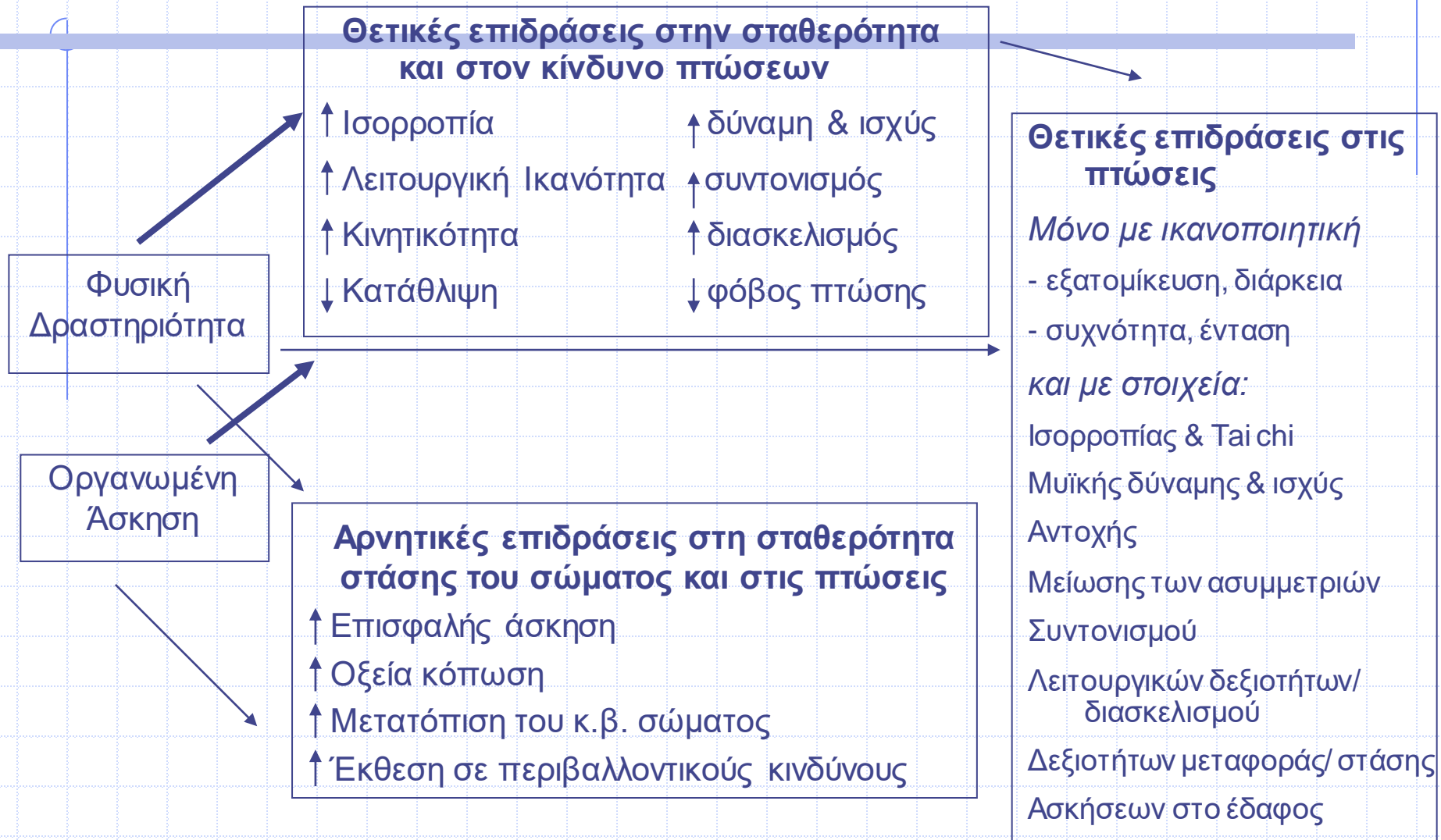
◆ Η παρέμβαση θα πρέπει να είναι:

- Συστηματική
- Εξατομικευμένη
- Προοδευτική
- Εκπαιδευτική
- Ευχάριστη

◆ Θα πρέπει να διασφαλίζει:

- Ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση
- Ανθρώπινη επαφή
- Καθοδήγηση από ειδικό
- Tai Chi εξάσκηση

Επιδράσεις Φ. Δ. & άσκησης στην σταθερότητα της στάσης του σώματος και τις πτώσεις (Skelton, 2001)



Σύνοψη / Σημεία-κλειδιά

Quiz ανακεφαλαίωσης

- ◆ Ποιες είναι οι επιδράσεις της συστηματικής ΦΔ σε άτομα τρίτης ηλικίας;
- ◆ Γιατί το βάδισμα είναι μια αποτελεσματική δραστηριότητα για τα άτομα τρίτης ηλικίας;
- ◆ Γιατί οι πτώσεις και τα κατάγματα είναι συχνό φαινόμενο στα άτομα τρίτης ηλικίας;
- ◆ Πως θα οργανώσετε ένα πρόγραμμα πρόληψης πτώσεων στο ΚΑΠΗ της γειτονιάς σας; Ποια θα είναι τα χαρακτηριστικά του και που θα δώσετε έμφαση;

Βιβλιογραφία

Υποχρεωτική Βιβλιογραφία

1. P I Middleton, P.I., (2000). If jogging is a joke, who should have the last laugh? *British Journal Sports Medicine*, 34:143–144 [321-Lec5-Ref1]
2. Abby C. King, (2001). Interventions to Promote Physical Activity by Older Adults. *Journals of Gerontology*, Vol. 56A (Special Issue II):36–46. [321-Lec5-Re2]
3. *Physical Activity and Older Americans: Benefits and Strategies*. June 2002. Agency for Healthcare Research and Quality and the Centers for Disease Control. <http://www.ahrq.gov/ppip/activity.htm> [321-Lec5-Ref4]