

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrala: Tina Lipar

FIN: VPLIV PADCA NA SAMOZAVEST GLEDE RAVNOTEŽJA

Padci in poškodbe, povezane z njimi, zmanjšajo samozavest posameznika glede lastnega ravnotežja in povečajo njegov strah pred padcem. Ljudje, starejši od 60 let, ki so utrpeli zlom kolka in imajo nižjo samozavest glede lastnega ravnotežja, imajo težave tudi pri hoji po zunanjih površinah in pri hoji po stopnicah. V primerjavi s tistimi, ki imajo višjo samozavest glede lastnega ravnotežja, se tudi slabše odrežejo pri preizkusih hoje in ravnotežja.

Zgoraj opisane ugotovitve izhajajo iz raziskave, ki jo je izvedel *Gerontology Research Center* v sodelovanju s *Central Finland Health Care District*. V raziskavo je bilo vključenih 130 starejših ljudi, ki so zaradi padca utrpeli zlom kolka in še vedno živijo samostojno. Samozavest glede ravnotežja so ocenjevali s pomočjo ABC vprašalnika (*Activity-specific Balance Confidence questionnaire*). Udeležence raziskave so tudi prosili, da ocenijo lastno samozavest glede ravnotežja pri opravljanju 16 različnih dnevnih aktivnosti.

Raziskovalci pravijo, da je ocena samozavesti glede ravnotežja sorazmerno enostavna. Predlagajo, da bi metodo kot presejalni test uporabili v programih zdravstvenega varstva. Prepoznavanje ljudi, ki imajo nizko samozavest glede ravnotežja, bi namreč omogočilo načrtovanje bolj intenzivnih rehabilitacijskih strategij, ki bi pripomogle k hitrejši povrnitvi gibalne funkcije.

Vir: *Science Daily*, 2013. *Mobility limitation due to a lack of confidence in balance*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131010091421.htm> (sprejem 7. 3. 2014).

JPN: TELESNA AKTIVNOST V POVEZAVI S SARKOPENIJO

Presečna študija, ki so jo izvedli raziskovalci iz Univerze v Tokiju, je pokazala, da je redna

telesna vadba v srednjih letih varovalni dejavnik pred sarkopenijo in zelo koristna pri vzdrževanju mišične mase in telesne kondicije. Sarkopenija je bolezen, povezana s procesom staranja, ki se kaže kot izguba skeletne mišične mase, mišične moči in funkcionalne sposobnosti starejšega človeka. Le-to pa negativno vpliva na fizično zmožnost človeka in kvaliteto življenja, vodi pa tudi do prezgodnje smrti.

Raziskovalci so v študiji ocenjevali prevalenco sarkopenije in njeno povezavo s fizično zmogljivostjo pri 1000 starejših Japoncih (349 moških in 651 žensk, starejših od 65 let), ki so sodelovali v raziskavi *Osteoarthritis/Osteoporosis Against Disability (ROAD)*. Proučevali so moč stiska roke, hitrost hoje in skeletno mišično maso, zbrali pa so tudi druge informacije, med njimi navade glede telesne vadbe v srednjih letih.

Prevalenca sarkopenije med moškimi je bila 13,8 %, med ženskami pa 12,4 %. Pri obeh spolih pa se je s starostjo povečevala. Analiza je pokazala, da je redna telesna vadba v srednjih letih povezana z nižjo prevalenco sarkopenije pri starejših in občutno pripomore k večji moči stiska roke, hitrejši hoji in daljšemu času stanja na eni nogi.

Vir: *Science Daily*, 2013. *Regular exercise in middle age protects against muscle weakness later in life*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/12/131214144848.htm> (sprejem 7. 3. 2013).

SLO: PROSTOFER

Prostofer je skovanka iz besed 'prostovoljni' in 'šofer'. Gre torej za prostovoljno nudenje storitev prevoza starejšim ljudem, ki potrebujejo prevoz, pa ne morejo ali nočejo obremenjevati sorodnikov ali uporabljati plačljivih prevozov. Na spletni strani akcije *Prostofer* piše, da prevoz nudijo starejši, ki so še vedno aktivni vozniki in se jim

zdi škoda, da je njihov jekleni konjiček parkiran v garaži in gre le redkokdaj na cesto.

Prostofer povezuje starejše preko komunikacijskega centra. Uporabnik, ki potrebuje prevoz, pokliče na brezplačno telefonsko številko 080 10 10, v komunikacijskem centru pa uporabniku posredujejo kontaktne podatke ustreznih voznikov iz seznama registriranih prostovoljnih »šoferjev« oziroma prostoferjev. Uporabnik in prostofer se nato sama dogovorita za prevoz.

Kako postati prostofer? Prostofer lahko postanete tako, da vas vpišejo v register prostoferjev mreže MATIJA. Svoje podatke (ime, priimek, kraj bivanja, telefon in letnico rojstva) sporočite na telefonsko številko mreže MATIJA. Ob tem pa morate upoštevati naslednja opozorila: vaš osebni avtomobil mora biti registriran; sklenjeno morate imeti obvezno avtomobilsko zavarovanje, avtomobil pa mora biti tehnično brezhiben.

Akcija Prostofer poteka pod okriljem mreže aktivnosti, trženja, informiranja in asistencije (MATIJA), ki preko klicnega centra ter mreže organizacij in posameznikov omogoča dostop do informacij, storitev in pomoči predvsem za starejše. Mreža povezuje in podpira prostovoljske in druge nevladne organizacije ter ponudnike storitev in blaga za starejše.

Vir: <http://www.prostofer.si/postani-prostofer> (sprejem 10. 3. 2014).

SVET: VPLIV BELJAKOVIN NA ŽIVLJENJSKO DOBO

Dve novejši študiji nakazujeta, da naj bi bil nižji vnos proteinov v srednjem življenjskem obdobju ključ do daljšega življenja. Pri tem opozarjata, da je pri načrtovanju zdrave prehrane potrebno biti pozoren ne samo na kalorični vnos, ampak tudi na živila, ki jih v jedilnik vključujemo – kot npr., ali so beljakovine živalskega ali rastlinskega izvora.

Naslednja ključna ugotovitev govori o tem, da z beljakovinami bogata prehrana na kratek rok

lahko pripomore k izgubi telesne teže, na dolgi rok pa lahko negativno vpliva na zdravstveno stanje in zniža življenjsko dobo.

Obe študiji sta bili objavljene v znanstveni reviji z naslovom Celični metabolizem (Cell Metabolism). Prvo študijo je vodil Valter Longo, profesor na Univerzi v Južni Karolini, ki pri svojem delu preučuje dolgoživost in celično biologijo. S kolegi je ugotovil, da je visok vnos beljakovin povezan s povečanim tveganjem za boleznost za rakom in sladkorno boleznijo ter višjo smrtnostjo v srednjem življenjskem obdobju. Ta povezava pa ni bila značilna za starejšo populacijo, ki jim lahko zmeren vnos beljakovin celo koristi. Poleg tega pa se prej opisan negativen vpliv precej zmanjša, če živalske beljakovine zamenjamo z rastlinskimi.

Drugo študijo je vodil Stephen Simpson, profesor na Univerzi v Sidneyju v Avstraliji, ki se ukvarja s proučevanjem fiziologije, ekologije in vedenja. Iz raziskav na miših je skupaj s kolegi ugotovil, da je prehrana, revna s proteini in bogata z ogljikovimi hidrati, povezana z daljšo življenjsko dobo.

Obe študiji nakazujeta, da ne samo kalorijski vnos hrane, ampak tudi hranilna vrednost – predvsem količina in vrsta beljakovin – lahko pripomoreta k daljši življenjski dobi in boljšemu zdravju.

Vir: Catharine Paddock, 2014. *Too much protein in middle age 'as bad as smoking'*. V: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/273533.php> (sprejem 7.3. 2014).

ZDA: NOČNE AKTIVNOSTI ZA LJUDI Z DEMENCO

Dom za ostarele *Hebrew Home* v Bronxu v New Yorku vsako noč organizira strukturirane delavnice petja, ročnih del in terapij, ki trajajo vso noč in so namenjeni bolnikom z demenco, ki živijo v domačem okolju. Le-ti pogosto ponoči ne morejo spati, se neredko zbujaajo razburjeni, so prestrašeni ali zmedeni.

Program doma za ostarele Bronx nudi tako oskrbo kot različne aktivnosti, ki zapolnijo nočne ure. S tem je družinskim oskrbovalcem dementnih ljudi omogočeno, da se preko noči naspijo. Številni domovi za ostarele sicer nudijo možnost začasne oskrbe in nege dementnega človeka, ki družinskim oskrbovalcem omogočijo, da se lahko spočijejo ali gredo na počitnice, *Hebrew Home* pa s tem programom dodaja še nekaj več.

Daniel Reingold, predsednik omenjenega doma, pravi, da so s programom začeli že leta 1998, ker so raziskave pokazale, da družinski oskrbovalci svoje dementne bližnje najpogosteje namestijo v domove za ostarele zaradi pomanjkanja spanja. Bolniki z Alzhemirejevo boleznijo pogosto vstajajo preko noči, ropotajo z lonci in ostalo posodo pa tudi hodijo ven iz hiše.

Dr. Robert Abrams, gerontopsihiater v eni izmed bolnišnic v New Yorku, pravi, da so težave s spanjem tipične za demenco, saj tema pri teh bolnikih nemalokrat zbuja zmedenost in strah. Abrams meni, da so programi, podobni temu, ki ga izvajajo v domu za ostarele *Hebrew Home*, boljša rešitev kot nenehen boj z dementnim človekom, da bi ponoči spal.

Ko se noč konča, lahko bolniki z demenco nadaljujejo z aktivnostmi v tem domu za ostarele. Večina jih izbere program kuhanja, kjer pomagajo pri lupljenju in rezanju banan ali pa pomagajo pripravljati sadne solate.

V domu pa imajo tudi posebne sobe, namenjene počitku, kjer lahko ljudje z demenco spijo, če to želijo. Toda najpogosteje za krajši čas zadremajo kar na stolah.

Vir: http://vitals.nbcnews.com/_news/2012/10/01/14171471-overnight-program-for-dementia-patients-gives-caregivers-a-rest (sprejem 11. 3. 2014).

ZDA: ZMANJŠEVANJE TVEGANJA ZA DEMENCO

Novejši članek, objavljen v *New England Journal of Medicine*, govori o tem, da ljudi v današnjem času obolevnost za demenco manj ogroža kot pred 20 leti. Pri tistih, ki pa bodo za demenco vseeno zboleli, pa naj bi se ta pojavila kasneje v življenju.

Avtorji omenjenega članka so preučili 5 nedavnih študij, ki kažejo na to, da bi lahko zmanjševanje v prevalenci demence pripisali višjim stopnjam izobrazbe med prebivalstvom, boljšemu zdravstvenemu stanju in bolj zdravemu življenjskemu slogu.

Eden izmed avtorjev, dr. Kenneth Langa, profesor interne medicine na *U-M Medical School* in raziskovalec na *Center for Clinical Management Research (CCMR)* pravi, da narašča število študij iz vsega sveta, ki kažejo na to, da na zmanjševanje pojavnosti demence vpliva višja stopnja izobrazbe in boljša preventiva ter zdravljenje ključnih kardiovaskularnih tveganj, kot so visoke vrednosti krvnega tlaka in holesterola.

Dr. Langa se zaveda, da se bo zaradi staranja prebivalstva število ljudi z demenco povečevalo, toda dobra novica je, da se bo demenca pojavljala kasneje v življenju.

Tudi številne druge raziskave kažejo, da naj bi vseživljenjsko učenje, telesna aktivnost, pozna upokožitev, ustrezno zdravljen depresija in vzdrževanje socialne mreže zmanjševali dejavnike tveganja za demenco. Manjše tveganje pa naj bi imeli tudi ljudje, ki imajo visoko izobražene starše (še posebej matere).

Vir: *Science Daily*, 2013. *Good news on the Alzheimer's epidemic: Risk for older adults declining*. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/11/131127225307.htm> (sprejem 25. 3. 2014).