

Streszczenie

Tytuł: Ocena wpływu dwóch różnych 12-tygodniowych programów ćwiczeń fizycznych na sprawność funkcjonalną i jakość życia osób starszych, poruszających się za pomocą wózka inwalidzkiego, mieszkających w domach pomocy społecznej

Wstęp: Aktualną sytuację demograficzną społeczeństwa w Polsce cechuje wzrost liczby osób po 65 roku życia. Narastająca wraz z wiekiem niesprawność, uzależnienie od pomocy innych osób, wymusza potrzebę znalezienia nowych rozwiązań społecznych, ekonomicznych i zdrowotnych. Niezbędne staje się opracowanie strategii profilaktycznych, mających na celu kompleksowe wsparcie dla osób o niskim poziomie sprawności funkcjonalnej.

Cel pracy: Ocena wpływu 3-miesięcznych grupowych ćwiczeń ogólnousprawniających lub ćwiczeń z elementami choreoterapii wspomaganych przyborami, na sprawność funkcjonalną i jakość życia osób starszych, poruszających się za pomocą wózka inwalidzkiego, mieszkających w domach pomocy społecznej

Material i metoda: Badaniem objęto osoby starsze w wieku od 65 do 85 lat, poruszające się za pomocą wózka inwalidzkiego, przebywające w domach pomocy społecznej na terenie Rzeszowa i okolic. Za kryteria włączenia osób do badań przyjęto: mieszkanie w dps co najmniej od 3 miesięcy, brak występowania otępienia średniego i ciężkiego stopnia, brak ciężkiej depresji. Kryteria wyłączenia z badań obejmowały: nieustabilizowane choroby internistyczne, niedowłady i/lub dolegliwości bólowe uniemożliwiające wykonywanie ruchów czynnych. Po wstępnej kwalifikacji osoby badane zostały losowo przydzielone do trzech grup, po 50 osób w każdej. W grupie I przeprowadzono ćwiczenia ogólnousprawniające, w grupie II trening aktywności z elementami choreoterapii, wspomagany przyborami. Grupa III – kontrolna z odroczoną interwencją. Przed wykonaniem losowego doboru do grup, u wszystkich uczestników przeprowadzono badanie 1. Po 12 tygodniach ćwiczeń fizycznych wykonano badanie 2. W badanych grupach, do oceny danych socjodemograficznych, użyto kwestionariusz ankiety, za pomocą którego zebrano informacje na temat wybranych cech somatycznych osób badanych. Pozostałe wykorzystane w pracy skale i narzędzia to: Mini Mental State Examination, Geriatryczna Skala Oceny Depresji (GDS-15), kwestionariusz oceny jakości życia (SF-36), Activities of Daily Living (ADL wg Katza i skala Barthel), Skala Berg,

Dynamometr ręczny JAMAR plus, test Box and Block, ocena elastyczności górnej i dolnej części ciała, pikflometr (PEF, FEV1).

Wyniki badań: Po zakończeniu 12 tygodniowego programu ćwiczeń fizycznych, w grupach ćwiczących wykazano istotną statystycznie poprawę ADL wg skali Barthel, skali Berg, elastyczności górnej i dolnej części ciała po stronie prawej i lewej, siły chwytu obu rąk, sprawności manualnej kończyny górnej dominującej oraz wskaźnika PEF. Istotną statystycznie poprawę stopnia zadowolenia z ćwiczeń fizycznych i satysfakcji z życia codziennego w dps oraz stanu emocjonalnego, stwierdzono w obu grupach ćwiczących. W grupach I i II wykazano istotną statystycznie poprawę jakości życia w skali SF-36. W grupie kontrolnej wykazano istotne statystycznie pogorszenie w skali GDS-15, skali Berg, elastyczności dolnej części ciała po stronie prawej i lewej i górnej części ciała po stronie lewej, siły chwytu, sprawności manualnej kończyny dominującej oraz wskaźnika PEF.

Wykazano istotne statystycznie różnice w poprawie sprawności funkcjonalnej pomiędzy badanymi grupami. W grupie II wykazano istotną statystycznie poprawę w równowadze statycznej i dynamicznej, w stosunku do grupy I i III. Poprawa ADL wg skali Barthel była istotnie większa względem grupy III. W zakresie oceny elastyczności górnej i dolnej części ciała, siły chwytu ręki, czynności płuc, sprawności manualnej kończyny górnej, wykazano istotną statystycznie różnicę w grupach I i II, w stosunku do grupy III. Wykazano, że w takich wymiarach jakości życia jak: dolegliwości bólowe, żywotność, aktywność społeczna oraz znaczenie ograniczeń psychicznych, istotna statystycznie poprawa zaszła w grupie I, względem grupy II i III, a także istotna statystycznie poprawa zaszła w grupie II względem grupy III. W takich wymiarach jakości życia jak: znaczenie ograniczeń fizycznych, zdrowie psychiczne, ogólne zdrowie fizyczne i ogólne zdrowie psychiczne, istotna statystycznie poprawa zaszła w grupach I i II, w porównaniu do grupy III.

Wnioski: Po 12 tygodniach ćwiczeń ogólnousprawniających oraz ćwiczeń z elementami choreoterapii z przyborami, wykazano poprawę w zakresie sprawności funkcjonalnej i jakości życia osób starszych, poruszających się za pomocą wózka inwalidzkiego. W badanych grupach, po 12-tygodniowym okresie ćwiczeń fizycznych, większą poprawę stanu funkcjonalnego wykazano w grupie z programem zawierającym elementy choreoterapii z przyborami, natomiast lepszą jakość życia wykazano w grupie z programem ćwiczeń ogólnousprawniających. Zaproponowane programy ćwiczeń grupowych są łatwą i skuteczną

formą treningu, poprawiającego sprawność funkcjonalną i jakość życia osób starszych z ograniczoną mobilnością.

Słowa kluczowe: osoby starsze, domy pomocy społecznej, wózki inwalidzkie, ćwiczenia fizyczne, choreoterapia.