

Kvalita života v období sénia

- Kvalita života
- Životní spokojenost
- Domény QoL
- Diagnostika
- Pohybová doporučení
- Benefits PA

Kvalita života /QL

Kvalita života seniorů je veličina, pro niž se velmi těžko hledají validní parametry.

- Záleží na míře pochopení své současné situace konkrétním seniorem, schopnosti adaptace na nové životní podmínky, na přístupu okolí seniora a v neposlední řadě také na jeho kognitivních schopnostech jak v oblasti pochopení aktuální situace, tak schopnosti porovnávat současnou a minulou situaci.
- Koncept, který je multifaktoriálně ovlivněný fyzickým zdravím jedince, jeho psychickým stavem, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.
- Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje kvalitu života jako:
„jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám“

Oblasti kvality života

WHO rozeznává čtyři základní oblasti kvality života:

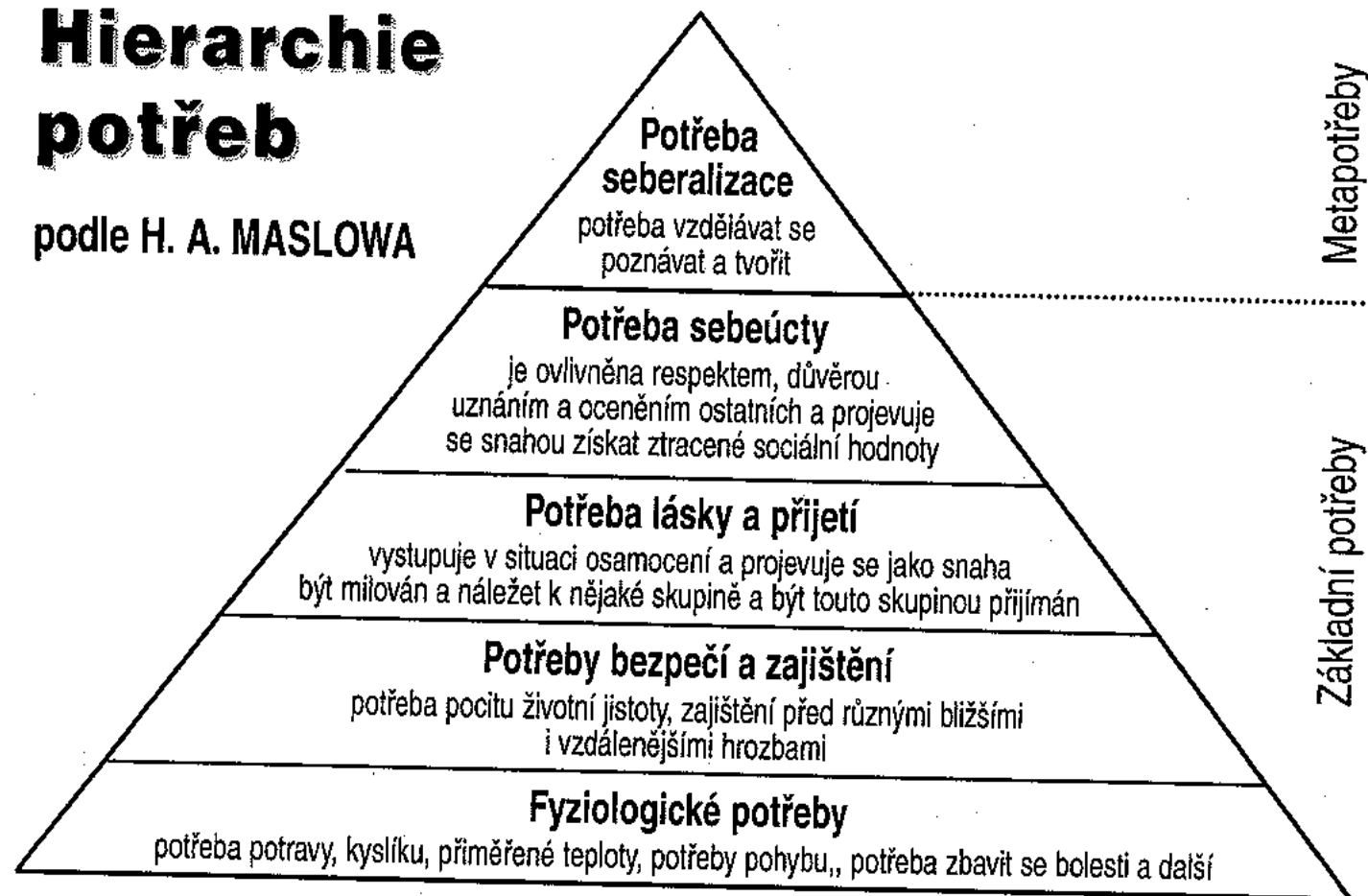
1. Fyzické zdraví a úroveň samostatnosti.
2. Psychické zdraví a duchovní stránka.
3. Sociální vztahy.
4. Prostředí.

Pojetí kvality života

- medicínské
- sociologické
- psychologické
- ekologické a enviromentální
- psychoterapeutické

Hierarchie potřeb

podle H. A. MASLOWA



Kvalita života ve stáří (QL)

QL- složitý filosofický jev, termín spojený v současné době s tělesným zdravím

- tělesné zdraví – tělesné funkce (fungování)
- emocionální funkce – well being
- kognitivní a paměťové funkce
- výkonnost a pracovní produktivita (ADL)
- sexuální funkčnost
- životní spokojenost

Programy kvality života ve stáří

- podpora aktivního stárnutí
- význam edukace pro kvalitu stárnutí

14 domén QL pro staré jedince (Steward, A.L., King, A.C., 1994)

- Tělesné fungování
- Samo-obslužnost, soběstačnost
- ADL
- Sociální fungování
- Sexualita a důvěrné přátelství
- Psychologické well-being a nepřítomnost stresu
- Kognitivní fungování
- Bolest
- Energie/únava
- Spánek
- Sebeúcta
- Sebeovládání
- Vědomé zdraví
- Životní spokojenost

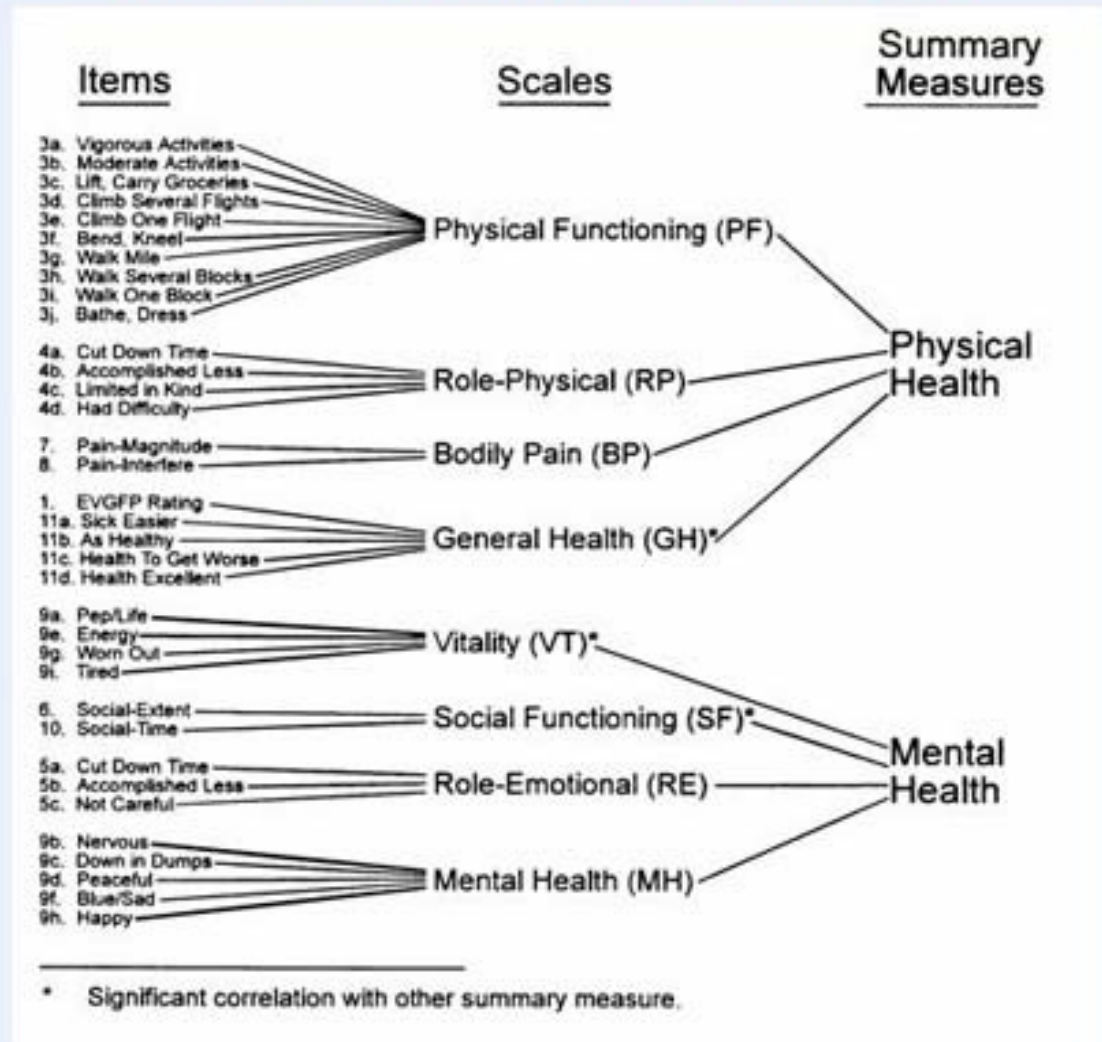
QL - diagnostika

SF-36 (Short Form 36 Health Subject Questionnaire)- osmi kategoriích :

- omezení fyzických aktivit v důsledku zdravotních problémů (PF, Physical Functioning),
- omezení obvyklých činností v důsledku fyzicky zdravotních problémů (RP, Role Physical),
- omezení v běžných aktivitách v důsledku emocionálních problémů (RE, Role-Emotional),
- určuje míru bolesti a její dopad na vykonání běžných denních činností (BP, Bodily Pain),
- obecné hodnocení zdravotního stavu (GH, General Health),
- vitalita (VT, Vitality),
- omezení sociálních aktivit v důsledku fyzických a emocionálních problémů (SF, Social-Functioning),
- mentální zdraví (MH, Mental Health).

Strukturovaný dotazník o 100 otázkách **WHOQOL-100**, který zjišťuje údaje ze 6 podoblastí – fyzické zdraví, prožívání, nezávislost, mezilidské vztahy, prostředí a spiritualita. Pro běžné klinické použití vytvořena verze **BREF**, která zjišťuje situaci ve čtyřech oblastech – **fyzické zdraví, prožívání, sociální vztahy a prostředí**.

SF-36[®] Measurement Model



Doporučení WHO

- Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje osobám ve věku 65 let a výše 150 minut fyzické aktivity ve střední intenzitě za týden
nebo minimálně 75 minut pohybové aktivity s vysokou intenzitou za týden
nebo ekvivalentní kombinaci aktivity se střední a vysokou intenzitou za týden

Každá aktivita, aby byla zdraví prospěšná, by měla být prováděna v trvání alespoň 10 minut bez přerušení.

- Pokud jde o další zdravotní přínosy, měla by se fyzická aktivita se střední intenzitou zvýšit na 300 minut týdně nebo ekvivalentně.
- Osoby se špatnou pohyblivostí by měly provádět fyzickou aktivitu pro zlepšení rovnováhy a prevenci pádů, 3 a více dnů v týdnu.
- Zvláštní důležitost by se měla věnovat silovému tréninku prováděnému 2 nebo více dní v týdnu a zahrnující posílení hlavních svalových skupin.

Benefits pohybové aktivity

- prevence předčasného úmrtí
- prevence mozkové mrtvice
- snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění
- prevence hypertenze
- prevence diabetes mellitus 2. typu a metabolického syndromu
- prevence obezity a nadváhy,
- snížení rizika vzniku některých typů rakoviny (např. kolorektální karcinom, rakovina prsu nebo prostaty)
- snížení rizika depresí a demence, úzkosti
- zlepšení kvality spánku
- prevence osteoporózy, zlomenin a snížení rizika pádu u seniorů
- zlepšení kognitivních funkcí