

Anna Grzanka-Tykwińska, Kornelia Kędziora-Kornatowska
Katedra i Klinika Geriatrii Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku

The significance of selected forms of activity in elderly people's lives

Abstract

An extension of the human life-span, followed by an increase in the number of elderly people enforces on researchers new, more complete approach to problems of aging and old age. A versatile analysis of this process, based on interdisciplinary scientific research in the fields of biology, medicine, pedagogy, psychology or sociology, holds out hope for keeping the organism in good condition until very late in life. This also allows one to realize that the aging process is unavoidable and that not only biological factors, but also physical activity and agility decide how long and how well one lives. An active attitude can contribute not only to an extension of the individual's life-span, but also to a considerable improvement in the quality of life.

Gerontol. Pol. 2010; 18, 1: 29–32

key words: aging, activity, education, quality of life

Wstęp

Starzenie się człowieka jest procesem złożonym i nieuchronnym, przebiegającym na wielu wzajemnie na siebie oddziałujących płaszczyznach. W uzyskaniu całościowego obrazu tego procesu, oprócz badań eksperymentalnych w zakresie nauk biomedycznych próbujących wyjaśnić jego mechanizm, nie mniej ważne są rozważania na płaszczyźnie społecznej czy psychologicznej. Starzenie się organizmu i następująca po nim starość to ciągle najstabilniej poznany etap osobniczego rozwoju człowieka. W ostatnich latach wzrasta zainteresowanie tym okresem życia, co bez wątplenia ściśle wiąże się ze stale rosnącą populacją osób w podeszłym wieku. Postępujące zmiany społeczno-ekonomiczne, wzrost stopy życiowej, rozwój i osiągnięcia medycyny przyczyniają się do wydłużenia życia ludzkiego, a w konsekwencji — do wzrostu liczby osób starszych. W związku z tym celowa oka-

zuje się wielostronna analiza procesu starzenia się na podstawie interdyscyplinarnych badań naukowych w zakresie: biologii, medycyny, pedagogiki, psychologii czy socjologii. Badania te nabierają coraz to większego znaczenia i są przedmiotem dociekań jeszcze stosunkowo nowej nauki, jaką jest gerontologia [1–3]. Zainteresowania gerontologów skupiają się na procesie starzenia i warunkach życia starszego człowieka, a wiedza, której dostarczają, pozwala na stwarzanie lepszej przyszłości osób starych. Jako że starzenie się organizmu może przebiegać w różny sposób, a sam proces zależy od ogromnej liczby czynników, wyjaśnienie jego przyczyn pozostaje wciąż wielkim wyzwaniem dla badaczy w przyszłości. Niniejsza praca przeglądowa podejmuje próbę zaprezentowania znaczenia różnych form aktywności życia osób w podeszłym wieku na postawie wybranych przykładów z dostępnego piśmiennictwa.

Aktywność fizyczna

Badania obejmujące osoby starsze pozwalają nie tylko lepiej zrozumieć proces starzenia, ale jednocześnie przyczyniają się do polepszenia jakości ich życia. Obecnie nabierają one szczególnego znaczenia, zwa-

Adres do korespondencji:
Anna Grzanka-Tykwińska
Katedra i Klinika Geriatrii CM im. Ludwika Rydygiera,
UMK w Toruniu
ul. M. Skłodowskiej-Curie 9, 85–094 Bydgoszcz
tel.: (52) 585 40 21, faks: (52) 585 49 21
e-mail: grzankaanna@wp.pl

żywszy na fakt, że w najbliższych latach osoby w podeszłym wieku stanowią będą już bardzo znaczną grupę społeczną [4, 5]. Aktywny styl życia to jeden z czynników istotnie wpływających na zdrowie osób starszych. Wiadomo, że niedobór ruchu może prowadzić do przyspieszenia procesów starzenia się oraz niedoładstwa, a nawet w niektórych przypadkach — do inwalidztwa fizycznego. Regularne ćwiczenia fizyczne są nie tylko potencjalnym czynnikiem zapobiegającym starzeniu się, ale także pozytywnie wpływają na sprawność umysłową osób w podeszłym wieku. Lampinen i wsp. [6] wykazali, że sprawność umysłowa i dobre samopoczucie w późniejszym wieku mają ścisły związek z aktywnością fizyczną. Sugerują oni, że regularne ćwiczenia fizyczne są potencjalnym czynnikiem zapobiegającym starzeniu się oraz wpływają pozytywnie na samopoczucie osób w podeszłym wieku. Gębska-Kuczerowska [7] w badaniach ankietowych przeprowadzonych wśród osób powyżej 65. roku życia wykazała, że osoby aktywne fizycznie miały lepszą kondycję fizyczną oraz psychiczną, były mniej obciążone chorobami układu krążenia, a także rzadziej korzystały z opieki szpitalnej. Istnieją także badacze próbujący wyjaśniać wpływ aktywności fizycznej na procesy przebiegające na poziomie komórki. Należą do nich Cherkas i wsp. [8] — dowiedli oni, że długość telomerów w chromosomach leukocytów zależy od aktywności fizycznej. Nie mniej ciekawe badania wpływu aktywności fizycznej na ludzi starych przeprowadziła Chipperfield [9]. Próbowała udowodnić hipotezę, że starzenie się powoduje spadek codziennej aktywności fizycznej (EPA, *everyday physical activity*), jak również, że kobiety mają lepszy wskaźnik EPA niż mężczyźni oraz że EPA ma korzystny wpływ na przeżycie osób starszych. W wynikach swoich badań sugerowała, że otrzymana średnia wskaźnika EPA może mieć związek ze śmiertelnością. Autorka uważa jednak, że aby stwierdzić, czy i jak fizyczna aktywność wiąże się ze śmiertelnością osób w podeszłym wieku, należy kontynuować te badania. Kaczmarczyk i Trafiałek [10] zwracają uwagę, że zwiększenie aktywności starszych osób zapobiega samotności i izolacji, a także umożliwia utrzymanie niezależności do późnych lat życia.

Aktywność edukacyjna w życiu osób starszych

Zachowanie sprawności intelektualnej w podeszłym wieku stanowi nie mniej ważny problem decydujący o jakości życia niż stan zdrowia, sprawność fizyczna, warunki życia czy wsparcie społeczne [11]. Istnieją badania, w których stwierdza się, że sprawność intelektualna w okresie starości może być bardzo zróż-

nicowana. Zróżnicowanie to może dotyczyć zarówno struktury intelektu ludzi w podeszłym wieku, jak i różnicy w poziomie zdolności między tymi osobami [12]. Osoby starsze mające wykształcenie wyższe lub średnie, które stale pogłębiają swoją wiedzę, są zdrowsze, bardziej sprawne fizycznie i intelektualnie w porównaniu z nieaktywnymi osobami w tym samym wieku [13]. Dlatego doskonalenie umysłu w podeszłym wieku poprzez uczenie się może sprawić, że starsze osoby poczują się młodsze i jednocześnie znacznie sprawniejsze. Na wiodącą rolę edukacji w podeszłym wieku wskazują niektórzy badacze [14, 15]. Jak słusznie zauważa Czerniawska [15], uczenie się w starszym wieku powinno być sposobem na życie, pozwalającym być otwartym wobec innych ludzi i świata. Według niej sytuacje edukacyjne niejednokrotnie stwarza samo życie, a nie tylko uczestnictwo w klasycznych formach edukacyjnych. Doskonalic sprawność intelektualną można na wiele sposobów. Zalecane są takie rozrywki, jak: rozwiązywanie krzyżówek, szarad matematycznych, rebusów, czytanie książek czy uprawianie gier trenujących umysł. Wskazana jest każda działalność, która zmusza do wzmożonego wysiłku umysłowego. Obecnie bardzo popularną, zinstytucjonalizowaną formą edukacji osób starszych, mającą na celu zachowanie i rozwijanie ich sprawności intelektualnej, są placówki nazywane Uniwersytetami Trzeciego Wieku (UTW). Umożliwiają one nie tylko uzupełnienie i aktualizację wiedzy w różnych dziedzinach, ale również pobudzają osoby starsze do twórczej i fizycznej aktywności. Pomysłodawcą tej popularnej w ostatnich latach formy edukacji ludzi starszych był Francuz Pierre Vellas. W związku ze wzrastającą liczbą ludzi w podeszłym wieku dostrzegł on potrzebę założenia tego typu placówki. Pierwszy UTW powstał z jego inicjatywy w Tuluzie w 1972 roku [16]. Potrzebę edukacji w życiu ludzi starszych potwierdza ciągle wzrost liczby tych instytucji, jak również przyrost liczby studentów. Obecnie w Polsce działa ponad 100 takich uniwersytetów, na których zajęcia uczęszcza około 25 000 słuchaczy. Te placówki nie tylko kształcą seniorów, ale również pomagają im zachować aktywność społeczną. Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy jako pierwszy w kraju rozpoczął kursy dla wolontariuszy w podeszłym wieku, pozwalające pracować im w różnych instytucjach społecznych, takich jak telefon zaufania czy pomoc osobom uzależnionym [17]. Dlatego takie instytucje, jak UTW dbają nie tylko o zachowanie sprawności intelektualnej u starszych osób, ale również angażują ich

w działalność społeczną, a tym samym — zapobiegają ich marginalizacji w życiu publicznym. Oprócz szerzenia wiedzy i sprawności fizycznej umożliwiają podtrzymywanie więzi społecznych oraz kontaktów międzyludzkich, choćby poprzez nawiązanie współpracy z młodymi ludźmi. Działalność tych uniwersytetów przyczynia się również do zmiany postrzegania starości jako okresu bezradności i bierności społecznej, co bardzo szczegółowo opisała w swojej pracy doktorskiej Ziębińska [18].

Relacje międzyludzkie a samopoczucie osób w starszym wieku

Rozpatrując problemy osób w podeszłym wieku, należy pamiętać, że człowiek stary dostrzega u siebie nie tylko przemiany zdrowotne, ale także zmianę swojej sytuacji społecznej. Wycofanie się z życia zawodowego, a także z pełnionych ról społecznych ma znaczny wpływ na życie emocjonalne i osobowość starszego człowieka. Zaprzeszczenie pracy zawodowej to nie tylko zmniejszenie przychodów, ale także utrata przyjaźni nawiązanych w pracy, co dla ludzi w podeszłym wieku, często osamotnionych, staje się czynnikiem kryzysogennym. W licznych badaniach z zakresu gerontologii, skupiających się na procesie starzenia, a także na warunkach życia człowieka w podeszłym wieku, sugeruje się, że silne więzi emocjonalne z przyjaciółmi i rodziną mają bardzo pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie psychiczne ludzi w podeszłym wieku [6, 19–23]. Arai i wsp. [24] badali związek pomiędzy fizyczną i społeczną aktywnością a występowaniem depresji. Brali oni pod uwagę relacje starszych osób z przyjaciółmi, sąsiadami i rodziną. Zaobserwowali, że stan depresji u mężczyzn istotnie zależy od aktywności społecznej. Pomimo zachowanej aktywności fizycznej z powodu braku aktywności społecznej mężczyźni popadali w depresję. Natomiast kobiety nieaktywne społecznie, mające tylko bliskie kontakty z rodziną i przyjaciółmi, okazały się bardziej odporne na depresję. Arai i wsp. [24] uważają, że zależności te mogą pomóc w tworzeniu interwencyjnych programów zapobiegających popadaniu w depresję osób w podeszłym wieku. Przeprowadzono także badania, w których wskazano, że osoby starsze będące w związkach małżeńskich, pracujące charytatywnie, o różnych zainteresowaniach, a także pozostające w dobrych stosunkach sąsiedzkich mają o wiele lepsze samopoczucie [25–28]. Antonucci i wsp. [27] przebadali 128 par małżeńskich i stwierdzili, że kobiety z tych związków mające przyjaciół wykazywały mniej symptomów depresji od ich partnerów. Wykazano także, że samo pozostawanie w związku małżeńskim ma jed-

nakowy wpływ na obu małżonków w odniesieniu zarówno do jego aspektu negatywnego, jak i pozytywnego. Postulują oni, aby starsi ludzie starali się podtrzymywać przyjaźnie, ponieważ są one dla nich źródłem dobrego stanu psychicznego. Istnieją także inne badania gerontologiczne, w których sugeruje się, że samotność ludzi w podeszłym wieku może być czynnikiem pobudzającym depresję [28–31]. Adams i wsp. [32] przeprowadzili badania w grupie samotnych osób w wieku 60–98 lat i wykazali, że nie wszyscy z nich cierpią na depresję. Samotność jednak pozostaje potencjalnym czynnikiem ryzyka wystąpienia depresji u osób w podeszłym wieku. Paivarinta i wsp. [30] uważają, że depresja wśród starszych ludzi jest powszechna. Natomiast Morley [33] twierdzi, że depresja u tych osób często jest nierozpoznana i z tego powodu nieleczona. Z innych prac wynika także, że największe znaczenie ma sama postawa człowieka, jaką przyjmuje on w stosunku do momentu życia, w którym się znajduje [20, 34]. Obecne nastawienie osoby starszej do etapu życia, który osiągnęła, jak również nastawienie prezentowane przez nią w młodości do ludzi w podeszłym wieku mają duży wpływ na psychikę i przystosowanie do starości. Jednocześnie Ron [34] w swoich badaniach sugeruje, że podejście do starszych osób formułowane jest na podstawie różnych życiowych doświadczeń oraz stosunków panujących w rodzinie. Według Frya [35] niewątpliwie znaczenie dla samopoczucia zarówno psychicznego, jak i fizycznego starszych osób ma także stosunek do religii i ich życie duchowe. Wielu z nich pozostaje ciągle aktywnych i w pełni sprawnych do końca życia. Dlatego opowiednie nastawienie do starości może sprawić, że ten okres stanie się satysfakcjonującym i bezpiecznym etapem życia człowieka [36].

Podsumowanie

Na podstawie dostępnego piśmiennictwa autorki starały się przedstawić badania, które umożliwiają czytelnikowi poznanie wpływu różnych form aktywności na proces starzenia się. Wiek XXI, poprzez osiągnięty postęp, na przykład w takich dziedzinach, jak nauki biomedyczne, gerontologia czy geriatryka, daje wielkie nadzieje osobom w podeszłym wieku. Jednocześnie badania w tych dziedzinach uświadamiają, że proces starzenia jest nieuchronny, a o tym, jak długo człowiek żyje, decydują nie tylko czynniki biologiczne, ale również środowiskowe oraz styl życia. Ponadto pozytywny stosunek do nieuniknionego procesu starzenia się pozwoli na znaczne wydłużenie życia jednostki, a równocześnie na podniesienie jakości jej życia.

Streszczenie

Wydłużanie się czasu życia człowieka, a co z tego wynika — zwiększanie się liczby osób w podeszłym wieku zmusza badaczy do nowego, bardziej całościowego podejścia do problemów starzenia się i starości. Wszelkstronna analiza tego procesu na podstawie interdyscyplinarnych badań naukowych z zakresu biologii, medycyny, pedagogiki, psychologii czy socjologii stwarza nadzieję na utrzymanie organizmu w dobrej formie do późnych lat jego życia. Pozwala również uświadomić człowiekowi, że proces starzenia jest nieunikniony, a o tym, jak długo człowiek żyje i w jakiej jest formie, decydują nie tylko czynniki biologiczne, ale także jego aktywność fizyczna i sprawność umysłowa. Aktywna postawa może się przyczynić nie tylko do przedłużenia życia jednostki, ale również znacznie poprawić jego jakość.

Gerontol. Pol. 2010; 18, 1: 29–32

słowa kluczowe: starzenie, aktywność, edukacja, jakość życia

PIŚMIENNICTWO

- Gumowska I. Życie bez starości. Wiedza Powszechna, Warszawa 1962.
- Kreutz M. Zmiany pamięci u ludzi starszych. *Studia psychologiczne* 1970; 10: 5–54.
- Polak A., Parzych K., Kędziora-Kornatowska K. i wsp. Poznawczy i praktyczny wymiar gerontologii — interdyscyplinarnej nauki o starzeniu się i starości. *Gerontologia Polska* 2007; 15: 51–53.
- Kahana E., Lawrence R.H., Kahana B. i wsp. Long-term impact of preventive proactivity on Quality of life of the old-old. *Psychosomatic Medicine* 2002; 64: 382–394.
- Corner L., Brittain K., Bond J. Social aspects of ageing. *Psychiatry* 2004; 3: 5–7.
- Lampinen P., Heikkinen R.L., Kauppinen M., Heikkinen E. Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging & Mental Health* 2006; 10: 454–466.
- Gębska-Kuczerowska A. Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku. *Przegl. Epidemiol.* 2002; 56: 471–477.
- Cherkas L.F., Hunkin J.L., Kato B.S. i wsp. The association between physical activity in leisure time and leukocyte telomere length. *Arch. Intern. Med.* 2008; 168: 154–158.
- Chipperfield J.G. Everyday physical activity as a predictor of late-life mortality. *The Gerontologist* 2008; 48: 349–357.
- Kaczmarczyk M., Trafiałek E. Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie. *Gerontologia Polska* 2007; 15: 116–118.
- Marcinek P. Funkcjonowanie intelektualne w okresie starości. *Gerontologia Polska* 2007; 15: 69–75.
- Marcinek P. Funkcjonowanie intelektualne i subiektywna jakość życia u osób wieku emerytalnym. *Gerontologia Polska* 2007; 15: 76–81.
- Kozieł D., Trafiałek E. Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów. *Gerontologia Polska* 2007; 15: 104–108.
- Zych A. Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej. Śląsk, Katowice 1999.
- Czerniawska O. Permanentna edukacja jako zadanie starości w XXI wieku. *Edukacja dorosłych* 2003; 2: 15–22.
- Aleksander T. Wszelkne polskie dotychczasowy dorobek i potrzeba rozwoju. Chowania. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2005; 2: 69–90.
- Kwiecień P. Wiek nie ma znaczenia. http://www.wiadomosci24.pl/artykul/wiek_nie_ma_znaczenia_63073.html.
- Ziębińska B. Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych. <http://www.sbc.org.pl/Content/7028/doktorat2757.pdf>.
- Sumic A., Michael U.L., Carlson N.E., Howieson D.B., Kaye J.A. Physical activity and the risk of dementia in oldest old. *J. Aging Health* 2007; 19: 242–258.
- Reichstadt J., Depp C.A., Palinkas L.A., Folsom D.P., Jeste D.V. Building blocks of successful aging: a focus group study of older adults perceived contributors to successful aging. *Am. J. Geriatr. Psychiatry* 2007; 15: 194–201.
- Gabriel Z., Bowling A. Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society* 2004; 24: 675–691.
- Mancini J.A., Simon J. Older adults' expectations of support from family and friends. *J. Appl. Gerontol.* 1984; 3: 150–160.
- Nocon A., Pearson M. The roles of friends and neighbours in providing support for older people. *Ageing & Society* 2000; 20: 341–367.
- Arai A., Ishida K., Tomimori M., Katsumata Y., Grove J.S., Tamashiro H. Association between lifestyle activity and depressed mood among home-dwelling older people: a community-based study in Japan. *Aging & Mental Health* 2007; 11: 547–555.
- Lawton M.P., Moss M., Kleban M.H. Marital Status, Living Arrangements, and the Well-Being of Older People. *Research on Aging* 1984; 6: 323–345.
- Coe R.M., Morley J.E., Tumosa N. Social and community aspekt of aging. *Aging Successfully* 2005; 15: 3–20.
- Antonucci T.C., Lansford J.E., Akiyama H. Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults. *Applied Developmental Science* 2001; 5: 68–75.
- Martina C.M.S., Stevens N.L. Breaking the cycle of loneliness? Psychological effect of a friendship enrichment program for older women. *Aging & Mental Health* 2006; 10: 467–475.
- Paul C., Ayis S., Ebrahim S. Psychological distress, loneliness and disability in old age *Psychology. Health & Medicine* 2006; 11: 221–232.
- Paivarinta A., Verkkoniemi A., Niinisto L., Kivela S., Sulkava R. The prevalence and associates of depressive disorders in the oldest-old Finns. *Soc. Psychiatr. Epidemiol.* 1999; 34: 352–359.
- Miller E., Buys L., Roberto K. Feeling blue? The importance of a confidant for the well-being of older rural married Australian and American men. *Ageing International* Fall 2006; 31: 283–295.
- Adams K.B., Sanders S., Auth E.A. Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors. *Aging & Mental Health* 2004; 8: 475–485.
- Morley J.E. The top 10 hot topics in aging. *J. Gerontol. Med. Sci.* 2004; 59: 24–33.
- Ron P. Elderly people's attitudes and perceptions of aging and old age: the role of cognitive dissonance? *Int. J. Geriatr. Psychiatry* 2007; 22: 656–662.
- Fry P.S. Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health* 2000; 4: 375–387.
- Trafiałek E. Zalety i wady podeszłego wieku. *Gerontologia Polska* 1997; 5: 46–57.