

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Μεταπτυχιακό πρόγραμμα "ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ"

Μάθημα: Ψυχολογική Υποστήριξη σε Κλινικούς Πληθυσμούς

Παρεμβάσεις για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας σε ηλικιωμένα άτομα

Βασιλική Ζήση, PhD

Η γήρανση

... Ένα από τα πιο σίγουρα πράγματα στη ζωή μας – πιθανά το μόνο σίγουρο – είναι ότι κάθε μέρα, κάθε ένας από εμάς μεγαλώνει ...

... Ανάμεσα σε όλες τις διαστάσεις της ανθρώπινης φύσης, η φυσική διάσταση είναι η πρώτη που μπορεί να μας πείσει ότι κανείς δεν μπορεί να αποτελέσει εξαίρεση σ' αυτό τον κανόνα...

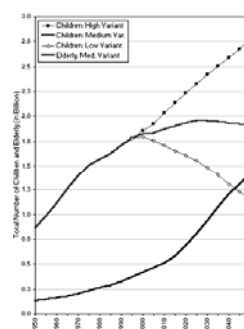
Spiriduso, 1995

Η γήρανση

“... μπορούμε να θεωρήσουμε την γήρανση σαν ένα **φυσικό πείραμα** αλλά και σαν μια **βασική διάσταση** της ανθρώπινης εμπειρίας. Ας ελπίσουμε ότι οι ψυχολόγοι έχουν να μάθουν τόσο από την εμπειρία όσο και από το πείραμα ».

Myerson et al., 1990

Η γήρανση



Ο πληθυσμός της γης γερνάει

1950s & 1960s

Μεγάλος αριθμός γεννήσεων

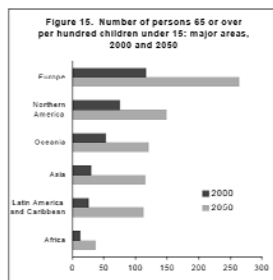
Το 2025 οι "baby boomers" του 1950s και 1960s θα είναι μεταξύ 65 και 75 ετών

1970s

Γρήγορη μείωση γεννήσεων

<http://www.iiasa.ac.at/Research/LUC/Papers/gkh1/chap1.htm>

Η γήρανση



Worldwide, the population will age

Between 2000 and 2050, the ageing index is expected to rise significantly in all six major areas. However, the index for Europe will remain the highest.

In six countries: Bulgaria, Germany, Greece, Italy, Japan, and Spain, the index was above 130 persons.

By the year 2050, there will be more than 3 persons aged 60 or over per child (ageing index > 300) in 10 countries or areas.

<http://www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/pdf/81chapteriii.pdf>
United Nations

Η γήρανση

Ορισμός της γήρανσης

Ένα σύνολο διαδικασιών που λαμβάνουν χώρα σε ζωντανούς οργανισμούς, οι οποίες με το πέρασμα του χρόνου οδηγούν σε απώλεια προσαρμοστικότητας, λειτουργικές δυσκολίες και τελικά στο θάνατο.

Υπάρχει η άποψη ότι για την κατανόηση της γήρανσης θα πρέπει να γίνει διαχωρισμός διαφόρων ειδών ηλικίας

Χρονολογική ηλικία

Ο χρόνος που πέρασε από την ημερομηνία γέννησης.

Infant	0 – 2
Child	3 – 12
Adolescent	13 – 17
Young adult	18 – 24
Adult	25 – 44
Middle-age adult	45 – 64
Young – old	65 – 74
Old	75 – 84
Old – old	85 – 99
Oldest – old	100+

Η γήρανση

Ορισμός

Ένα σύνολο διαδικασιών σε ζωντανούς οργανισμούς, που με το πέρασμα του χρόνου οδηγούν σε απώλεια προσαρμοστικότητας, λειτουργικές δυσκολίες και τελικά στο θάνατο.

Ηλικιακές κατηγορίες

Διαφορετικοί τύποι ηλικίας

Χρονολογική ηλικία

Ο χρόνος που πέρασε από την ημερομηνία γέννησης.

Infant	0 – 2
Child	3 – 12
Adolescent	13 – 17
Young adult	18 – 24
Adult	25 – 44
Middle-age adult	45 – 64
Young – old	65 – 74
Old	75 – 84
Old – old	85 – 99
Oldest – old	100+

Η γήρανση

Βιολογική ηλικία

Αλλαγές στις φυσιολογικές και βιολογικές λειτουργίες. Δεν είναι ξεκάθαρο πώς υπολογίζεται.

Κοινωνική ηλικία

Αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου σε σχέση με την άποψη του για τον κοινωνικό του ρόλο.

Ψυχολογική ηλικία

Αλλαγές στην πνευματική και γνωστική λειτουργία (αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα, αντίληψη, μνήμη και μάθηση).

Φυσική δραστηριότητα

Μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συμβάλλουν στην παράταση της ζωής.

Η συστηματική άσκηση ακόμη και σε χαμηλά επίπεδα συμβάλλει στην παράταση της ζωής ανάλογα με την έντονη άσκηση. Ακόμη και λίγη άσκηση είναι καλύτερη από το τίποτα (Blair et al., 1989).

Η άσκηση συμβάλλει στην αντιμετώπιση της θνησιμότητας λόγω ορισμένων ασθενειών (υπέρταση, κάπνισμα)

Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας διαφοροποιείται σε κάθε ηλικία

Physical activity

Ο ευεργετικός ρόλος της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία και τη μακροζωία είναι πλέον αναγνωρισμένος.

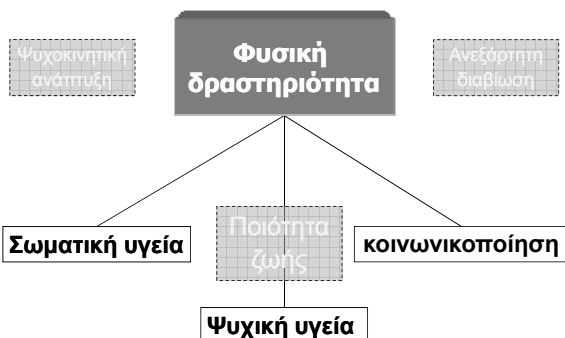
Μέτρια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας συμβάλλουν στην παράταση της ζωής.



Η συστηματική άσκηση ακόμη και σε χαμηλά επίπεδα συμβάλλει στην παράταση της ζωής ανάλογα με την έντονη άσκηση.

Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας διαφοροποιείται σε κάθε ηλικία

Φυσική δραστηριότητα



Φυσική δραστηριότητα

Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ζωής (Spiriduso, 1995)

Βρέφος	0 – 2	κινητικότητα
παιδί	3 – 12	κινητικότητα, αναπτυξιακή ταυτότητα, αυτοεκτίμηση, αναψυχή, κοινων. αλληλεπίδραση
εφηβός	13 – 17	αναπτυξιακή ταυτότητα
Νέος ενήλικας	18 – 24	αυτοεκτίμηση, αναψυχή, κοινων. αλληλεπίδραση
Ενήλικας	25 – 44	αναψυχή, αυτοεκτίμηση, κοινων. αλληλεπίδραση
Μεσήλικας	45 – 64	Αυτοεκτίμηση, συντήρηση (δουλειά, λειτουργικ.)
Ηλικιωμένοι	65 – 74	συντήρηση (δουλειά, λειτουργικ.), αναψυχή, κοινωνική αλληλεπίδραση
	75 – 84	Κινητικότητα, IADL, ADL (φαγητό, μπάνιο, ντύσιμο, κοινωνική αλληλεπίδραση)
	85 – 99	Κινητικότητα, IADL, ανεξάρτητη διαβίωση
	100+	Κινητικότητα, IADL, ανεξάρτητη διαβίωση

Αξιολόγηση

• Φυσική δραστηριότητα

- έμμεσες μετρήσεις
- άμεσες μετρήσεις

Φυσική δραστηριότητα

Ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς, π.χ.

IPAQ – Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας
(Craig et al., 2003)

Πληθυσμός: Ενήλικες 15 – 69 ετών

Καταγράφεται η συχνότητα, ένταση και διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας τις τελευταίες 7 ημέρες. Περιλαμβάνει 5 τομείς:

- Εργασία
- Μετακίνηση
- Εργασία στο σπίτι & φροντίδα οικογένειας
- Αναψυχή και Άσκηση
- Καθιστικές εργασίες

IPAQ

Χρήση στον ελληνικό πληθυσμό:
Μακαβέλου κ.ά, 2005 http://www.hape.gr/emag/vol3_2/hape96.pdf

Φυσική δραστηριότητα

Ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς, π.χ.

PASE – Physical Activity Scale for the Elderly
(Washburn & Ficker, 1999)

Πληθυσμός: Ηλικιωμένοι >65 ετών

Καταγράφεται η συχνότητα, ένταση και διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας τις τελευταίες 7 ημέρες. Περιλαμβάνει ΦΔ σε:

- Ελεύθερο χρόνο
 - > βάδισμα, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, άσκηση
- Εργασίες στο σπίτι
- Εργασία με αμοιβή (αν υπάρχει)

PASE

Φυσική δραστηριότητα

Σύντομα ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς, π.χ.

Leisure-Time Exercise Questionnaire (Godin & Shephard, 1985)

Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών (της τελευταίας εβδομάδας), στον ελεύθερο χρόνο σας, πόσες φορές συμμετείχατε στις ακόλουθες δραστηριότητες για περισσότερο από 15 λεπτά:

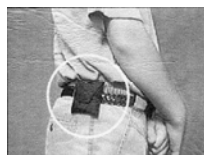
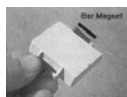
- Έντονη άσκηση: (η καρδιά χτυπά γρήγορα) – π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης.
- Μέτρια άσκηση: (Οχι εξαντλητική) – π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλει, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκούς και παραδοσιακούς χορούς.
- Ήπια άσκηση: (Ελάχιστη προσπάθεια)-π.χ. Γιόγκα, τζοβολία, ψάρεμα, μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα.

Χρήση στον ελληνικό πληθυσμό:
Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005 http://www.hape.gr/emag/vol3_3/hape135.pdf

Φυσική δραστηριότητα

Άμεσες
μετρήσεις

Επιταχυνσιόμετρα, π.χ. Actigraph (CSA)



- Καταγραφή σε counts
- Δυνατότητα καθορισμού της συχνότητας δειγματοληψίας
- Δυνατότητα συλλογής μεγάλου αριθμού δεδομένων (10.000 τιμές)

Φυσική δραστηριότητα

Άμεσες
μετρήσεις

Βηματόμετρα (ή πεδόμετρα)



- Οικονομικά και εύχρηστα
- Δεν υπάρχει η δυνατότητα αποθήκευσης
- Μία συνολική τιμή για όλη τη μέτρηση

Χρησιμοποιούνται και σαν μέσο παρακίνησης για ΦΔ – καθορισμός στόχων

www.digiwalker.com

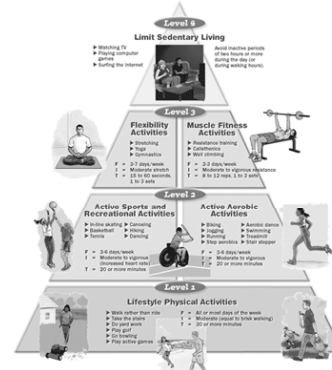
ΠΕΙΡΑΜΑ!!!

Δοκιμάστε να καταγράψετε τα βήματα σας!!!

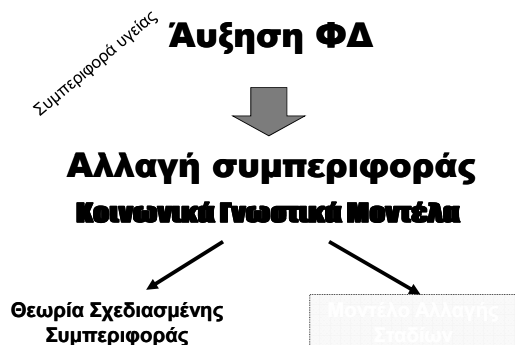
Ποιο από τα δύο βηματόμετρα είναι πιο ακριβές;

Προσοχή: Το περπάτημα στο διάδρομο θεωρείται διάλειμμα!!!

Παρεμβάσεις για αύξηση της ΦΔ σε ηλικιωμένα άτομα



Παρεμβάσεις για αύξηση της ΦΔ



Παρεμβάσεις για αύξηση της ΦΔ

Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων

Prochaska & DiClemente (1984; 1983)

περιγράφει και εξηγεί δυναμικές αλλαγές κατά τη διάρκεια του χρόνου.

Εστιάζεται στη διαδικασία αλλαγής και όχι στους παράγοντες που καθορίζουν την υιοθέτηση των συμπεριφορών και δημιουργεί ένα πλαίσιο πάνω στο οποίο μπορούν να σχεδιαστούν παρεμβατικά προγράμματα.

Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων

Δύο διαφορετικές διαστάσεις:

- «Στάδια Αλλαγής»
- «Διαδικασίες Αλλαγής Σταδίων».

Τα **στάδια αλλαγής** είναι **5** και αντιπροσωπεύουν πολλές πλευρές αυτών των αλλαγών, σχετικά με το χρόνο που λαμβάνουν χώρα, την ύπαρξη παρακίνησης και τη σταθερότητα.

Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων

Τα στάδια του Μοντέλου είναι 5:

- στάδιο 1 «προσυλλογισμού», όταν δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή της συμπεριφοράς
- στάδιο 2 «συλλογισμού», όταν το άτομο ακολουθεί ακόμη τη συμπεριφορά αλλά υπάρχει σκέψη για αλλαγή αυτής
- στάδιο 3 «προπαρασκευής» όταν το άτομο αρχίζει να κάνει μικρές αλλαγές
- στάδιο 4 «ενεργοποίησης» όταν το άτομο ακολουθεί την αλλαγή σταθερά αλλά για λιγότερο από 6 μήνες, και
- στάδιο 5 «διατήρησης» όταν το άτομο ακολουθεί την επιθυμητή συμπεριφορά για περισσότερο από 6 μήνες.

Μοντέλο Αλλαγής Σταδίων

Η μετάβαση από στάδιο σε στάδιο μπορεί να γίνει:

- Με παροχή γνώσεων – αύξηση της επίγνωσης
- Με ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας
- Με έμφαση στα υπέρ αλλαγής της συμπεριφοράς και τα κατά της μη αλλαγής.
- Με υπενθύμιση των θετικών εμπειριών από τη νέα συμπεριφορά.
- Με διατήρηση θετικής διάθεσης – πρόληψη κατάθλιψης

Active Aging - Let's invent!

	Total free time	
	Men	Women
Belgium*	07:44	06:39
Germany	07:30	06:31
Estonia	07:13	06:13
Spain	08:06	06:05
France	06:42	05:45
Italy	07:26	05:48
Latvia	06:27	05:51
Lithuania	06:03	05:06
Hungary*	07:25	06:39
Poland	06:58	06:09
Slovenia	07:36	06:05
Finland	08:13	07:36
Sweden*	07:48	07:20
United Kingdom	07:30	06:55

Time management

Do they complain that they have no free time?

Or is it an excuse?

Could you think the real explanation?

What do they do in their free time?

Eurostat - 29 September 2006

Structure of free time for women and men aged 65 and over - hours and minutes per day

	TV and video		Socialising		Reading		Other free time activities**	
	Men	Women	Men	Women	Men	Women	Men	Women
Belgium*	03:30	03:07	00:42	00:53	00:55	00:37	02:37	02:02
Germany	02:37	02:14	00:55	01:00	01:09	00:56	02:49	02:21
Estonia	02:51	02:41	00:29	00:33	01:00	00:44	02:53	02:15
Spain	03:15	02:48	00:55	00:45	00:30	00:13	03:26	02:19
France	03:04	02:55	00:38	00:44	00:53	00:44	02:07	01:22
Italy	02:52	02:24	01:04	00:55	00:37	00:21	02:53	02:08
Latvia	02:57	02:43	00:33	00:37	00:54	00:43	02:03	01:48
Lithuania	02:48	02:33	00:36	00:36	00:36	00:29	02:03	01:28
Hungary*	03:44	03:38	00:45	00:47	00:48	00:30	02:08	01:44
Poland	03:22	02:39	00:49	00:52	00:37	00:30	02:10	02:08
Slovenia	02:42	02:21	00:54	00:53	00:55	00:33	03:05	02:18
Finland	03:10	02:55	00:43	00:57	01:13	01:13	03:07	02:31
Sweden*	02:56	02:35	00:51	01:06	01:15	01:07	02:46	02:32
United Kingdom	03:30	03:05	00:51	01:02	01:05	00:53	02:04	01:55

Ευχαριστώ!