

## 1.UVOD

Gerijatrijska populacija ima specifične zdravstvene probleme, koji zahtijevaju podršku i posvećenost pri liječenju. Gerijatrijska medicina ima veliki značaj u liječenju bolesti i proučavanju starenja. Rehabilitacija starijih osoba, odnosno „osoba treće dobi“ ima veoma važnu ulogu u produženju trajanja i kvaliteta života ove populacije.

Rehabilitacija starijih osoba zahtijeva multidisciplinarni pristup, s ciljem da se zadovolje njihove fizičke, psihološke, obrazovne, duhovne i ostale socijalne potrebe. Osnovna svrha rehabilitacije jeste maksimalno korišćenje njihovih preostalih sposobnosti, osposobljavanje za samostalniji život, kao i manji stepen zavisnosti od tuđe njege i pomoći.

Gerijatrijska medicina osim proučavanja starenja i liječenja bolesti, uključuje i proučavanje fizičkih, mentalnih, socijalnih promjena u toku bolesti. Gerijatrijski pacijenti obično imaju više patoloških promjena za vrijeme liječenja, što zahtijeva globalni pristup tretmanima.

Zdravstveno stanje starijih osoba se razlikuje zavisno od bolesti i individualnih okolnosti, pa tako i dijagnoza i liječenje bolesti mogu biti teži zavisno od bolesnika. Starije osobe su puno osjetljivije i ranjive, što je posljedica starenja i bolesti, ali isto tako zbog slabljenja društvenih i psiholoških funkcija.

Bolesti i stanja koje se naročito često viđaju kod starijih osoba su: ateroskleroza, povišen krvni pritisak, koronarna bolest, srčana slabost, šećerna bolest, osteoporoza, reumatska oboljenja, demencija, oboljenja prostate, katarakta, glaukom... U daljem sadržaju, odnosno u radu, govorit ću nešto više o osteoporozi, patološkom stanju koje je sve prisutnije kao oboljenje a naročito u dobi gerijatrije.

Osteoporoza je bolest koja se manifestuje gubitkom koštane mase, usljed čega kosti postaju poroznije i sklone ka frakturama. Osteoporoza predstavlja veliki socio-medicinski problem, te zahtijeva multidisciplinarno rješavanje. To je bolest sa visokim stepenom smrtnosti ( 21-36% ) u prvoj godini poslije nastajanja frakture kuka kod starijih bolesnika.

Sa prevencijom osteoporoze treba početi u ranoj mladosti. Prevencija osteoporoze ima za cilj da spriječi gubitak koštane mase do nivoa za nastajanje frakture, a terapija da održi postojeće stanje. Ili u najboljem slučaju da popravi koštanu gustinu iznad rizika za nastajanje fraktura.

Prevenција osteoporoze se može postići na dva načina:

- Nefarmakološkom terapijom ( fizikalna terapija sa kineziterapijom, pravilan način ishrane, otklanjanje faktora rizika )
- Farmakološkom terapijom ( antiresorptivni lijekovi-zaustavljaju gubitak koštane mase, koštani former-povećavaju koštanu masu, i lijekovi sa heterogenim efektom )

Cilj fizikalne terapije sa kineziterapijom: smanjiti bolove, ojačati miškulaturu, redukovati tjelesnu težinu, poboljšati koordinaciju, poboljšati opštu fizičku kondiciju.

Fizikalno terapijski program kod osteoporoze treba početi ergonomskim savjetovanjem, posebno programiranom i doziranom kineziterapijom, interferentnim strujama i pulsirajućim niskofrekventnim magnetnim poljem.

## **2. STARENJE I PROCES STARENJA**

Starenje je prirodan i ireverzibilan fiziološki proces, koji se od pojedinca do pojedinca razlikuje. Proces započinje rođenjem i traje do smrti. Kako se pojedinac razvija, tako i stari. To su dva procesa koja se odvijaju istovremeno. Osoba može biti sve mudrija i zrelija, a istovremeno sve ranjivija i bliža smrti. Starenje podrazumijeva četiri procesa: hronološko starenje, biološko starenje, psihološko starenje i socijalno starenje.

- Hronološko starenje je definisano na temelju broja godina proteklih od rođenja osobe.
- Biološko starenje odnosi se na fizičke promjene koje usporavaju fizičke sposobnosti i dovode do opadanja u funkcijama organizma s vremenom.
- Psihološko starenje uključuje promjene koje se odnose na emocionalne procese, kognitivne sposobnosti, sposobnost adaptacije, percepcije i crte ličnosti.
- Socijalno starenje odnosi se na promjene u ulogama i odnosima pojedinca koji stari i društva u kojem živi.