

Spis treści

CZĘŚĆ I. PODSTAWY GERIATRII	1
1. Cechy medycyny wieku podeszłego - Barbara Bień	3
1.1. Zasady opieki nad osobami starszymi	5
1.2. Podejście geriatryczne jako atrybut medycyny wieku podeszłego	6
Pytania i polecenia podsumowujące	14
2. Całościowa ocena geriatryczna w perspektywie fizjoterapeuty	15
- Tomasz Kostka, Joanna Kostka	15
2.1. Ocena stanu funkcjonalnego	17
2.1.1. Skala funkcjonowania codziennego według Katza	17
2.1.2. Skala funkcjonowania instrumentalnego według Lawtona	19
2.1.3. Skala Barthel	20
2.1.4. Test „Wstań i idź”	21
2.1.5. Skala Tinetti	22
2.1.6. Test zasięgu funkcjonalnego	24
2.1.7. Test równowagi Berg	25
2.1.8. Test 6-minutowego marszu	25
2.1.9. Subiektywna ocena siły mięśniowej - test Lovetta	26
2.1.10. Obiektywna ocena siły mięśniowej - ocena siły uścisku ręki	26
2.1.11. Short Physical Performance Battery	27
2.1.12. Senior Fitness Test	29
2.1.13. Inne metody oceny funkcjonalnej	30
2.2. Ocena zdrowia fizycznego	30
2.2.1. Ocena stanu odżywienia	30
2.2.2. Ocena ryzyka rozwoju odleżyn i stopnia ich zaawansowania	33
2.2.3. Ocena bólu	34
2.3. Ocena funkcji umysłowych	35
2.3.1. Skrócony test sprawności umysłowej według Hodgkinsona	35
2.3.2. Krótka skala oceny stanu psychicznego	36
2.3.3. Geriatryczna skala oceny depresji	37
2.4. Ocena jakości życia	37
2.4.1. Kwestionariusz Euro-Qol 5D	38
2.5. Ocena socjalno-środowiskowa	39
Pytania i polecenia podsumowujące	40

Spis treści

3. Farmakoterapia geriatryczna - Agnieszka Neumann-Podczaska.	43
3.1. Ryzyko wystąpienia niekorzystnych efektów polekowych.	43
3.2. Polipragmazja i jatrogenny zespół geriatryczny.	44
3.3. Kaskady lekowe.	45
3.4. Wielolekowość a aktywność fizyczna.	46
3.5. Podstawowe zasady bezpiecznego samoleczenia bólu.	47
3.5.1. Paracetamol.	47
3.5.2. Niesteroidowe leki przeciwzapalne.	48
3.6. Problemy fizjoterapeutyczne u pacjentów stosujących leki psychotropowe (nasenne, uspokajające, przedwiekowe, przeciwdepresyjne, przeciwpsychotyczne).	49
Pytania i polecenia podsumowujące.	50
4. Niedożywienie - Roma Krzywińska-Siemaszko, Marta Lewandowicz-Umyszkiewicz.	51
4.1. Rodzaje niedożywienia.	52
4.2. Przyczyny niedożywienia w starości.	53
4.3. Diagnostyka niedożywienia.	53
4.3.1. Badanie przesiewowe.	53
4.3.2. Właściwa diagnostyka niedożywienia.	54
4.3.3. Ocena stopnia ciężkości niedożywienia.	54
4.3.4. Zwiększone ryzyko niedożywienia.	54
4.4. Zasady postępowania u chorych niedożywionych.	55
4.4.1. Modyfikacja diety.	55
4.4.2. Doustne suplementy pokarmowe.	55
4.5. Niedożywienie w rehabilitacji geriatrycznej.	56
4.6. Sarkopenia i jej diagnostyka.	57
4.6.1. Badanie przesiewowe - kwestionariusz SARC-F.	57
4.6.2. Ocena właściwa.	58
4.6.3. Potwierdzenie diagnozy.	59
4.6.4. Określenie stopnia ciężkości sarkopenii.	59
4.6.5. Podjęcie interwencji.	60
Pytania i polecenia podsumowujące.	60
5. Teleopieka, telerehabilitacja, wirtualna rzeczywistość - Edyta Smolis-Bąk	63
5.1. Telemedycyna, e-medycyna, teleopieka.	63
5.2. Telerehabilitacja.	65
5.3. Wirtualna rzeczywistość.	67
Pytania i polecenia podsumowujące.	69
6. Terapia zajęciowa w kontekście pacjenta starszego - Sławomir Tobis, Bożena Ostrowska.	71
6.1. Modele działania stosowane w terapii zajęciowej z osobami starszymi.	73
6.2. Cele i formy terapii zajęciowej nakierowanej na pacjenta starszego.	74
6.3. Główne obszary interwencji terapeutycznej.	76
6.4. Metody i narzędzia oceny wykorzystywane w praktyce terapeutycznej zajęciowej.	78
Pytania i polecenia podsumowujące.	81

CZĘŚĆ II. PROFILAKTYKA PROCESÓW STARZENIA 83

7. Zmiany narządowe towarzyszące procesowi starzenia	
- <i>Małgorzata I. Sobieszczęńska</i>	85
7.1. Jak starzeje się skóra?	88
7.2. Jak starzeje się układ nerwowy?	89
7.3. Jak starzeje się układ oddechowy?	90
7.4. Jak starzeje się układ krążenia?	90
7.5. Jak starzeje się układ pokarmowy?	91
7.6. Jak starzeje się układ moczowy?	92
7.7. Jak starzeje się układ wewnętrzny?	92
7.8. Jak starzeje się układ odpornościowy?	93
7.9. Jak starzeje się układ kostno-stawowy?	94
Pytania i polecenia podsumowujące.	95
8. Dlaczego się starzejemy? Teorie starzenia się	
- <i>Kornelia Kędziora-Kornatowska</i>	97
8.1. Podział biologicznych teorii starzenia się	98
8.2. Limit Hayflicka	98
8.3. Rodzaje starzenia się komórkowego.	98
8.4. Przykładowe teorie starzenia się	99
8.4.1. Teorie stochastyczne	99
8.4.2. Teorie niestochastyczne	100
8.5. Teorie starzenia się a profilaktyka	101
Pytania i polecenia podsumowujące.	101
9. Aktywność fizyczna jako modyfikowalny czynnik tempa starzenia	
- <i>Anna Skrzek</i>	103
9.1. Podstawowe zasady stosowania aktywności fizycznej.....	104
9.2. Aktywność fizyczna o charakterze profilaktycznym.	106
9.3. Aktywność fizyczna dla osób z ograniczeniami funkcjonalnymi	108
9.4. Aktywność fizyczna dla seniorów ze schorzeniami kardio-naczyniowymi.	109
9.5. Przykładowe formy aktywności fizycznej.....	109
9.5.1. Aktywność fizyczna dla osób młodszych: do około 70 lat . . .	110
9.5.2. Aktywność fizyczna dla osób starszych: powyżej 70 lat . . .	111
9.6. Skutki ograniczenia aktywności fizycznej.....	112
Pytania i polecenia podsumowujące.	114
10. Trening osób starszych - Anna Skrzek	115
10.1. Zasady treningu fizycznego osób starszych.	116
10.2. Indywidualne obciążenia treningowe osób starszych	117
10.3. Formy treningu fizycznego osób w wieku starszym.	118
10.3.1. Trening wytrzymałościowy.	118
10.3.2. Trening siłowy.	121
10.3.3. Trening równowagi.	122
10.3.4. Inne formy treningu osób starszych.	124
Pytania i polecenia podsumowujące.	126

Spis treści

CZĘŚĆ III. FIZJOTERAPIA W SCHORZENIACH GERIATRYCZNYCH	127
11. Wielkie zespoły geriatryczne - perspektywa geriatry i fizjoterapeuty	
- <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	129
Pytania i polecenia podsumowujące	134
12. Upadki	135
12.1. Geriatria- <i>Ewa Deskur-Smielecka</i>	135
12.1.1. Predyspozycja osób starszych do upadków	136
12.1.2. Ocena ryzyka wystąpienia upadków i zalecane interwencje	137
12.2. Fizjoterapia - <i>Marta Podhorecka</i>	139
12.2.1. Formy i metody fizjoterapii osób starszych ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia upadku	140
12.2.2. Sprzęt pomocniczo-wspomagający	144
12.2.3. Profilaktyka upadków osób starszych	145
Pytania i polecenia podsumowujące	148
13. Nietrzymanie moczu	149
13.1. Geriatria - <i>Arkadiusz Styszyński</i>	149
13.2. Fizjoterapia - <i>Kuba Ptaszkowski</i>	152
13.2.1. Trening pęcherza moczowego	154
13.2.2. Trening mięśni dna miednicy	155
13.2.3. Elektrostymulacja	156
13.2.4. Stymulacja elektryczna tylnego nerwu piszczelowego	157
13.2.5. Terapia behawioralna	159
Pytania i polecenia podsumowujące	159
14. Ośpienie	161
14.1. Geriatria- <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	161
14.1.1. Łagodne zaburzenia funkcji poznawczych	162
14.1.2. Ośpienie	162
14.1.3. Choroba Alzheimera	163
14.2. Fizjoterapia osób z deficytem poznawczym	
- <i>Joanna Szczepańska-Gieracha</i>	164
14.2.1. Zasady pracy z osobami z deficytem poznawczym	166
14.2.2. Neuromuzykoterapia	168
Pytania i polecenia podsumowujące	169
15. Zespół słabości (frailty syndrome) - <i>Anna Skalska, Joanna Czesak</i>	171
15.1. Definicja zespołu słabości	171
15.2. Rozpowszechnienie zespołu słabości	174
15.3. Postępowanie prewencyjne i terapeutyczne	175
15.4. Zespół słabości i jego wpływ na sprawność funkcjonalną	175
15.5. Aktywność fizyczna i jej rola w zapobieganiu wystąpienia zespołu słabości	176

15.5.1. Trening aerobowy.....	177
15.5.2. Trening siłowy.	178
15.5.3. Kombinacje treningu w zespole słabości.	180
15.6. Suplementacja żywieniowa.	181
Pytania i polecenia podsumowujące.	182
 CZĘŚĆ IV. FIZJOTERAPIA W WYBRANYCH SCHORZENIACH WIEKU PODESZŁEGO.	 183
16. Schorzenia kardiologiczne - Edyta Smolis-Bąk.	185
Pytania i polecenia podsumowujące.	192
17. Dysfunkcje narządu ruchu - Anna Skrzek.	193
17.1. Osteoporoza	194
17.2. Złamania osteoporotyczne.	196
17.2.1. Złamania szyjki kości udowej.	197
17.2.2. Złamania krętarzowe.	200
17.2.3. Złamania bliższej nasady kości ramiennej.	200
17.2.4. Złamania nasady dalszej kości promieniowej typu Collesa	201
17.2.5. Złamania trzonów kręgowych.	202
17.3. Choroba zwyrodnieniowa stawów.	204
17.4. Reumatoidalne zapalenie stawów.	205
Pytania i polecenia podsumowujące.	207
18. Choroby ośrodkowego układu nerwowego - Janusz Maciaszek, Magdalena Goliwąg, Jacek Lewandowski.	209
18.1. Udar mózgu	209
18.2. Fizjoterapia po udarze mózgu.	212
18.3. Rola fizjoterapii i aktywności fizycznej w późnym okresie u pacjenta po udarze mózgu.	216
18.4. Aktywność fizyczna u osób starszych po udarze mózgu.	217
18.5. Choroba Parkinsona.	218
18.5.1. Fizjoterapia osób starszych z chorobą Parkinsona.	219
Pytania i polecenia podsumowujące.	222
19. Choroby układu oddechowego - Krystyna Rożek-Piechura.	225
19.1. Rehabilitacja pulmonologiczna	226
19.2. Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP).	228
19.3. Astma oskrzelowa	230
Pytania i polecenia podsumowujące.	232
 Test sprawdzający zdobytą wiedzę - Anna Skrzek, Katarzyna Wieczorowska-Tobis.	 235
 Skorowidz	 243