

VPLYV CIVILIZAČNÝCH OCHORENÍ NA ŽIVOTNÝ ŠTÝL U SENIOROV

doc. PhDr. Jana Martinková, PhD., MPH¹.

doc. PhDr. Silvia Puteková, PhD., MPH¹.

*¹Trnavská univerzita v Trnave, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce,
Katedra Ošetrovateľstva*

Úvod

Populácia starne a v dôsledku toho sa zvyšuje prevalencia chronických ochorení. Tieto ochorenia môžu spôsobiť rôzne problémy, ktoré ovplyvňujú životný štýl seniorov.

Kľúčové slová: Chronické ochorenia. Senior. Životný štýl. Fyzická aktivita. Spánok.

Cieľ

Cieľom prieskumu bolo zistiť, aký vplyv majú chronické ochorenia na životný štýl seniorov, najmä v oblasti fyzickej aktivity a spánkového režimu.

Metodika

Prieskumu sa zúčastnilo celkovo 164 seniorov, z toho 118 žien (72 %) a 46 mužov (28 %), ktorí splnili vopred stanovené kritériá. Zber údajov sa uskutočnil pomocou dotazníka vlastnej konštrukcie.

Výsledky

Prieskum odhalil, že 90 (55 %) seniorov s dvomi alebo viacerými chronickými ochoreniami spí menej ako 6 hodín, zatiaľ čo 77 (47 %) seniorov uvádza, že majú problémy so spánkom. Zaujímavé je, že rovnaké percento seniorov, 77 (47 %), hodnotilo svoj spánok ako dobrý. Okrem toho 95 (58 %) seniorov označilo chronické ochorenia za prekážku fyzickej aktivity, pričom 81 (49 %) uviedlo, že sa fyzickej aktivite venuje príležitostne. Najväčšou prekážkou sú kardiovaskulárne ochorenia u 67 (41 %) seniorov a ochorenia pohybového ústrojenstva u 60 (37 %) seniorov.

Záver

Zistenia ukazujú, že chronické ochorenia majú vplyv na životný štýl seniorov, najmä v oblasti fyzickej aktivity a spánku.

Kontakt na autora

doc. PhDr. Jana Martinková, PhD., MPH.

Trnavská univerzita v Trnave, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce,
Katedra Ošetrovateľstva, Univerzitné námestie, 917 01 Trnava

e-mail: jana.martinkova@truni.sk