

<b>CZĘŚĆ I. PODSTAWY GERIATRII</b> . . . . .	1
<b>1. Cechy medycyny wieku podeszłego – Barbara Bień</b> . . . . .	3
1.1. Zasady opieki nad osobami starszymi . . . . .	5
1.2. Podejście geriatryczne jako atrybut medycyny wieku podeszłego . . . . .	6
Pytania i polecenia podsumowujące . . . . .	14
<b>2. Całościowa ocena geriatryczna w perspektywie fizjoterapeuty</b> – <i>Tomasz Kostka, Joanna Kostka</i> . . . . .	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

<b>3. Farmakoterapia geriatryczna – Agnieszka Neumann-Podczaska</b>	43
3.1. Ryzyko wystąpienia niekorzystnych efektów polekowych	43
3.2. Polipragmazja i jatrogeny 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, przeciwłękowe, przeciwdepresyjne, przeciwpsychotyczne)	49
Pytania i polecenia podsumowujące	50
<b>4. Niedożywienie – Roma Krzywińska-Siemaszko, Marta Lewandowicz-Umyszkiewicz</b>	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
<b>5. Teleopieka, telerehabilitacja, wirtualna rzeczywistość – Edyta Smolis-Bąk</b>	63
5.1. Telemedycyna, e-medycyna, teleopieka	63
5.2. Telerehabilitacja	65
5.3. Wirtualna rzeczywistość	67
Pytania i polecenia podsumowujące	69
<b>6. Terapia zajęciowa w kontekście pacjenta starszego – Sławomir Tobis, Bożena Ostrowska</b>	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

<b>CZĘŚĆ II. PROFILAKTYKA PROCESÓW STARZENIA . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>7. Zmiany narządowe towarzyszące procesowi starzenia</b>	
– <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
<b>8. Dlaczego się starzejemy? Teorie starzenia się</b>	
– <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
<b>9. Aktywność fizyczna jako modyfikowalny czynnik tempa starzenia</b>	
– <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
<b>10. Trening osób starszych – <i>Anna Skrzek</i></b> . . . . .	<b>115</b>
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

<b>CZEŚĆ III. FIZJOTERAPIA W SCHORZENIACH GERIATRYCZNYCH</b> . . . . .	127
<b>11. Wielkie zespoły geriatryczne – perspektywa geriatry i fizjoterapeuty</b>	
– <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i> . . . . .	129
Pytania i polecenia podsumowujące . . . . .	134
<b>12. Upadki</b> . . . . .	135
12.1. Geriatria – <i>Ewa Deskur-Śmielecka</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
<b>13. Nietrzymanie moczu</b> . . . . .	149
13.1. Geriatria – <i>Arkadiusz Styszyński</i> . . . . .	149
13.2. Fizjoterapia – <i>Kuba Ptazkowski</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
<b>14. Ołepienie</b> . . . . .	161
14.1. Geriatria – <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i> . . . . .	161
14.1.1. Łagodne zaburzenia funkcji poznawczych . . . . .	162
14.1.2. Ołepienie . . . . .	162
14.1.3. Choroba Alzheimerera . . . . .	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
<b>15. Zespół słabości (frailty syndrome) – <i>Anna Skalska, Joanna Czesak</i></b> . . . . .	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
<b>CZEŚĆ IV. FIZJOTERAPIA W WYBRANYCH SCHORZENIACH WIEKU PODESZŁEGO . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>16. Schorzenia kardiologiczne – Edyta Smolis-Bąk . . . . .</b>	<b>185</b>
Pytania i polecenia podsumowujące . . . . .	192
<b>17. Dysfunkcje narządu ruchu – Anna Skrzek . . . . .</b>	<b>193</b>
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
<b>18. Choroby ośrodkowego układu nerwowego – Janusz Maciaszek, Magdalena Goliwás, Jacek Lewandowski . . . . .</b>	<b>209</b>
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
<b>19. Choroby układu oddechowego – Krystyna Rożek-Piechura . . . . .</b>	<b>225</b>
19.1. Rehabilitacja pulmonologiczna . . . . .	226
19.2. Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) . . . . .	228
19.3. Astma oskrzelowa . . . . .	230
Pytania i polecenia podsumowujące . . . . .	232
<b>Test sprawdzający zdobytą wiedzę – Anna Skrzek, Katarzyna Wieczorowska-Tobis . . . . .</b>	<b>235</b>
<b>Skorowidz . . . . .</b>	<b>243</b>