# Streszczenie

Turnusy rehabilitacyjno-usprawniające nie są nowością. Od lat 60-tych ubiegłego wieku organizowane w Polsce i początkowo dedykowane głównie osobom z niepełnosprawnością prawną, dziś coraz częściej wykorzystywane są przez osoby starsze, jako sposób na wspomaganie i kontynuację procesu kompleksowej rehabilitacji, a także, jako profilaktyka przedwczesnego starzenia się i zapobieganie przedwczesnej niesprawności.

Współcześnie, w obliczu prognoz demograficznych mówiących wyraźnie o wzroście w ciągu najbliższych 15 lat w społeczeństwie polskim odsetka osób po 60 roku życia oraz wydłużania się czasu trwania ludzkiego życia, przy jednoczesnym niskim przyroście naturalnym, a także zjawiskach towarzyszących jak emigracja zarobkowa młodego pokolenia – zagadnienie dotyczące kultury fizycznej winno należeć do spraw priorytetowych. Według prognoz w 2035 roku niemal co trzeci Polak będzie miał więcej niż 60 lat.

„Starzenie się” społeczeństwa oznacza to, że wraz z tym zjawiskiem zwiększy się liczba osób korzystających z usług medycznych i rehabilitacyjnych, które mogą znacząco poprawić ich jakość życia. Oznacza to wzrost wydatków budżetowych na służbę zdrowia, zabezpieczenie społeczne, a także na rehabilitację oraz tzw. opiekę długoterminową.

Szczególna rola turnusów usprawniających dotycząca prewencji i profilaktyki zdaje się dziś być bardzo istotna, gdyż poprzez objęcie swym programem dużej liczby uczestników, oprócz poprawy sprawności funkcjonalnej podczas turnusu, równie ważna jest edukacja i wzrost poziomu świadomości o konieczności codziennej, systematycznej aktywności fizycznej. Podczas turnusów winno się uczyć seniorów sposobów jej podejmowania tak, aby mogli kontynuować ją, na co dzień. Upowszechnianie idei aktywności fizycznej osób starszych stanowi, więc obecnie ważny element narodowych programów promocji zdrowia. Idea organizacji turnusów zdaje się być dobrym sposobem realizacji tych celów obejmując swym zasięgiem dużą grupę osób w starszym wieku.

Istotnym wydaje się jednak konieczność poddawania, okresowej ocenie ewaluacji efektów usprawniania prowadzonych działań podczas turnusów. Poprawa sprawności jest przecież wyraźnie formułowana, jako główny cel organizacji tej formy w każdym ośrodku w Polsce. Warto przekonać się czy formuła turnusów dla ludzi starszych, w dużej części finansowana ze środków publicznych spełnia pokładane w niej nadzieje i oczekiwania.

Głównym celem przeprowadzonych badań była analiza wpływu programu usprawniania oferowanego podczas dwutygodniowych turnusów rehabilitacyjno–usprawniających na poszczególne parametry sprawności fizycznej uczestników. Dokonano oceny poziomu sprawności fizycznej osób w starszym wieku uczestniczących w turnusach rehabilitacyjno–usprawniających w Ośrodku Rehabilitacyjno–Wypoczynkowym w Gościmiu.

W badaniach wzięły udział 509 osób w wieku od 55 do 87 lat. W celu oceny postępów w ich sprawności funkcjonalnej, dwukrotnie (na początku i na końcu turnusu) dokonano jej oceny przy pomocy tego samego testu. Do badań wykorzystano rekomendowane narzędzie badawcze Fullerton Funcional Fitness Test.

W efekcie poddania uczestników 14 dniowemu cyklowi ćwiczeń fizycznych odnotowano bardzo istotny progres. Dotyczył on 90% kobiet i ponad 70% mężczyzn. Wykazano bardzo wysoką skuteczność programu usprawniania realizowanego na turnusie rehabilitacyjnym w zakresie poprawy sprawności osób starszych.

Ponadto nie stwierdzono zależności między uzyskanym rezultatem w badanych cechach po turnusie a wiekiem oraz wskaźnikiem masy ciała (BMI). Postęp w usprawnianiu to wynik przede wszystkim zaangażowania uczestników w proces rehabilitacji.

Zauważono ponadto, że mimo bardzo istotnego postępu w badanych cechach u obu płci, poziom wielkości progresu u kobiet jest zdecydowanie wyższy. Można przypuszczać, że takie rezultaty są efektem innego zaangażowania kobiet i mężczyzn podczas ćwiczeń. Większe zaangażowanie w realizację programu usprawniania, większą systematyczność i dokładność w wykonywaniu zadań prezentowały kobiety.

Wśród mężczyzn zaobserwowano, że największy progres we wszystkich parametrach sprawności funkcjonalnej występuje w kategorii wieku 60–64 lata. Można więc przyjąć, że mężczyźni w wieku do 64 lat najlepiej zareagowali na proponowany im program usprawniania podczas turnusu rehabilitacyjnego.

W grupie mężczyzn otyłość kliniczna bardzo utrudniała osiąganie znacznego postępu, a u kobiet nie miała ona znaczenia.

Weryfikacja badań własnych pozwoliła na pozytywne zweryfikowanie hipotezy badawczej postawionej w pracy, że uczestnictwo osób starszych w programach usprawniania realizowanych podczas turnusów wpływa korzystnie na wybrane parametrysprawności fizycznej. Staje się to bardzo wyraźną przesłanką do sformułowania postulatu, że dwutygodniowa formuła usprawniania ruchowego na turnusie rehabilitacyjnym, uzupełniona o indywidualnie dobrany zestaw zabiegów fizykalnych przynosi bardzo korzystne rezultaty i należy z tej formuły korzystać. Korzyści zdają się być obopólne. Dla samych uczestników, jak i dla polityki społecznej państwa. Pomoc w sfinansowaniu takiego pobytu ze środków publicznych staje się jak najbardziej uzasadniona i korzystna ze społecznego i ekonomicznego punktu widzenia. Jest to istotne zwłaszcza w świetle obecnych prognoz demograficznych.

W celu podtrzymania efektu poprawy sprawności funkcjonalnej uzyskanej podczas uczestnictwa w programie usprawniania na turnusie rehabilitacyjnym przygotowano zestaw ćwiczeń, które każdy z uczestników mógłby kontynuować po powrocie z turnusu we własnym środowisku.

Uzyskane wyniki badań oraz ich dokładna analiza pozwala stwierdzić, że proponowany w obecnej formule program usprawniania zdaje się w pełni realizować postawione przed uczestnikami oraz organizatorami zadania. Poprawa sprawności deklarowana, jako jeden z głównych celów jest bardzo wyraźna. Niższe wartości uzyskane w testach oceniających sprawność funkcjonalną u mężczyzn mogą być wskazówką do wzbogacenia programu ćwiczeń podczas turnusów o takie, które mogłyby kształtować te właśnie cechy. Pracować też należy nad takimi formami zajęć, które w większym stopniu angażowałyby ich do podejmowania wzmożonej aktywności fizycznej.