

Anna Miernikiewicz

Recenzja artykułu "Chwila nieuwagi"

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 31, 179-180

2008

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Anna Miernikiewicz¹

RECENZJA ARTYKUŁU „CHWILA NIEUWAGI”²

Artykuł pt. „Chwila nieuwagi” zamieszczony został w kwartalniku pt. „Magazyn pacjenta opieki długoterminowej - MEDI”. Autorem artykułu jest dr Marek Żak z Katedry Rehabilitacji Klinicznej AWF w Krakowie. W powyższym artykule autor ukazał problem upadków i związane z nimi wyzwania dla osób starszych. Podkreślone wyraźnie zostało, że wystarczy jeden fatalny upadek aby życie osoby w podeszłym wieku uległo diametralnej zmianie. Pokazane zostało jak pozornie niegroźny wypadek może mieć poważne skutki dla zdrowia.

Artykuł podzielony został na pięć części. W części wstępnej autor zapoznaje czytelnika z następstwami upadków. Podaje zgodnie z przeprowadzonymi badaniami liczbę chorych, którzy po urazie tracą zdolność poruszania się, a powikłania są przyczyną częstych zgonów. Autor według mnie trafnie ukazuje wpływ czasu na psychikę człowieka.

W części drugiej autor wskazuje na wewnętrzne przyczyny upadków. Uświadamia, że zaburzenia równowagi i krążenia, wzroku i słuchu oraz osłabienie mięśni mają bardzo duży wpływ na powstawanie poważnych urazów u osób starszych. Autor dowodzi również jak choroba Parkinsona dziesięciokrotnie zwiększa ryzyko upadków.

W kolejnej części artykułu autor wskazuje na zewnętrzne czynniki tj. nierówne stopnie, brak poręczy, niewłaściwe oświetlenie czy śliską wannę. Moim zdaniem jest to ważny czynnik poruszany w tym artykule, gdyż uświadamia starszą osobę, czy też najbliższe jej otoczenie jak zapobiegać upadkom i urazom, czyli pokazuje czym jest profilaktyka. Wskazuje też na poważny problem, jaki potwierdzają badania, że do większości upadków dochodzi właśnie w sytuacjach i miejscach, w których człowiek stary powinien czuć się najbezpieczniej.

W przedostatniej części artykułu autor w sposób dokładny zapoznaje czytelnika jak zapobiegać upadkom. Uważam, że należy zrobić wszystko aby cierpiących było jak najmniej. Z tego powodu należy skutecznie leczyć ostre i przewlekłe choroby, likwidować zagrożenia środowiskowe. Ważne są też programy

¹ studentka III roku Kierunek Pielęgniarstwo WSBiP w Ostrowcu Świętokrzyskim

² praca powstała w ramach samokształcenia z przedmiotu „Opieka paliatywna”, prowadzący przedmiot dr Bożena Zboina.

rehabilitacyjne dla osób starszych. Uważam, że w likwidacji zagrożeń środowiskowych szczególnie można dużo zrobić. Moim zdaniem autor trafnie uświadamia osobom w podeszłym wieku i ich rodzinom problem upadków. Podaje również możliwości działań zapobiegawczych, które są według mnie podstawą skutecznej profilaktyki. Podkreśla, że największe znaczenie dla zmniejszenia upadków mają ćwiczenia ukierunkowane na stabilizację równowagi i koordynację ruchów. Uważam, że ćwiczenia te powinna cechować kompleksowość i postępowanie mające na celu zmniejszenie zaburzeń równowagi w czasie chodzenia i w różnych pozycjach.

Podsumowując stwierdzam, że przeciwdziałanie upadkom jest zadaniem trudnym, ale można zredukować ryzyko upadków. Wielokierunkowe działania kierowane jednocześnie na kilka czynników ryzyka przynoszą największe korzyści. Stwierdzam również, że artykuł jest ciekawy. Zawiera informacje, jak zapobiegać upadkom i zapoznaje z ich skutkami. Jest inspirujący i zarazem interesujący.