

**LT-PL-5R-349 „Saugi hemodializė be sienų“**

**VYRESNIO AMŽIAUS ASMENŲ,  
KURIEMS ATLIEKAMA HEMODIALIZĖS  
PROCEDŪRA, FIZINIO AKTYVUMO NAUDA**



Pagyvenusių pacientų, kuriems atliekama hemodializė (toliau - HD), grupė nuolat didėja. Jiems būdingas didelis sudėtingumas, priklausomybė ir komorbidiškumas. Tačiau yra fizinių pratimų nauda vyresnio amžiaus HD pacientams.

Nepaprastai svarbus aspektas pacientams, kuriems taikoma pakaitinė inkstų terapija, yra mažėjantis fizinis pajėgumas pereinant prie nuolatinio HD naudojimo. Vyresnis amžius, padidėjęs susijusių gretutinių ligų skaičius, miopatija ir neuropatija, pakitęs baltymų katabolizmas, anemija, taip pat sėdimas darbas, kurio reikia pakaitinės inkstų terapijos metu - visa tai lemia, kad atsiranda nusiskundimų dėl raumenų simptomų, ribojančių kasdienį fizinį pajėgumą ir gyvenimo kokybę.



Todėl vienas iš pagrindinių inkstų ligomis sergančių pacientų gydymo aspektų turėtų būti tinkama fizinė terapija, siekiant išsaugoti funkcinį pajėgumą ir išvengti priklausomybės, kuri apima pagalbos poreikį atliekant kasdienes veiksmus.

Taigi vyresnio amžiaus pacientams (> 80 metų) pritaikyta mažo intensyvumo fizinių pratimų programa pagerins HD pacientų raumenų jėgą, funkcinį pajėgumą, depresijos simptomus ir su sveikata susijusią gyvenimo kokybę.

Fiziniai pratimai turėtų būti laikomi svarbia integralaus HD pacientų gydymo dalimi, kad būtų išvengta laipsniško fizinės būklės ir funkcinio pajėgumo blogėjimo.