

STÁŘÍ

geron = řecky **starý člověk**

Mgr. Dagmar Maršálková

Stáří – SENIUM

- ▶ souhrn **změn ve struktuře a funkcích organismu**, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a **pokles schopností a výkonnosti**, které kulminují v terminálním stádiu a ve smrti

Kdy může být člověk pokládán za starého?

- ▶ ze **společenského hlediska** je člověk starý, **když je za takového pokládán ostatními členy společnosti**
- ▶ vývojem společnosti dochází ke značnému posunu této hranice:
 - ▶ v roce **1800** byl **za starého běžně označován člověk 40ti letý**, v roce **1890** člověk **50ti letý**
 - ▶ v současné době se udává dolní hranice stáří **věkem 65 let**
 - ▶ **průměrný věk dožití se neustále zvyšuje**, dnes je **asi 78 let**
 - ▶ je prokázáno, že **ženy se průměrně dožívají vyššího věku než muži**

Kdy může být člověk pokládán za starého?

▶ **KMETSTVÍ** (**75 – 90 let**)

▶ **PATRIARCHIUM** (**nad 90 let**)

▶ dnes se období stáří věnuje celosvětově velká pozornost

▶ lidská populace stárne (**rodí se málo dětí**)

▶ dožívá se delšího věku - **dlohověkost** - moderní medicína

▶ za cenu řady nemocí a ztráty soběstačnosti

GERONTOLOGIE

- ▶ Obor - **zabývá se problematikou starých lidí a stárnutím komplexně**
 - ▶ **geron** = řecky **starý člověk**
 - ▶ **logos** = řecky **věda**
 - ▶ má řadu pod oborů
 - ▶ **GERIATRIE** – choroby ve stáří
 - ▶ **GERONTOHYGIENA**
 - ▶ **GERONTOPEDAGOGIKA**
 - ▶ **GERONTOPSYCHOLOGIE** – psychické změny a poruchy ve stáří
 - ▶ **GERONTOSOCIOLOGIE**

Tělesný vývoj, motorika

STÁRNUTÍ = proces INVOLUCE

- ▶ dochází k morfologickým i funkčním změnám celého organismu (**již na buněčné úrovni**), dochází ke **zmenšení orgánů i ke zhoršení funkce**
 - ▶ změny jsou plynule ovlivněné **dědičností**, životním prostředím, **životním stylem** vč. životosprávy, aktivity a **přítomností onemocnění**

Tělesný vývoj, motorika

STÁRNUTÍ = proces INVOLUCE

A. primární změny

- ▶ snížení výkonnosti srdce, plic (**v 70ti letech je fce ½ než ve 20ti letech**)
- ▶ CNS – odumírají mozkové buňky, dochází k ateroskleróze mozkových cév
- ▶ dochází k atrofii kosterních svalů – **snižuje se svalová síla i tělesná hmotnost**
- ▶ opotřebovávají se klouby i meziobratlové ploténky (**zmenšení výšky**), kosti jsou křehké
- ▶ mizí podkožní tuk – tvoří se **vrásky**, vlasy padají a šednou, dochází ke **ztrátám zubů**
- ▶ mění se funkce endokrinních žláz – pohlavních (ubývá)
- ▶ zhoršuje se funkce všech **smyslových orgánů**

Tělesný vývoj, motorika

STÁRNUTÍ = proces INVOLUCE

B. sekundární změny

- ▶ změny nastupují vlivem **nemoci** – **ICHS, AS, DM, inkontinence**
- ▶ typická je pro staré lidi **MULTI(poly)MORBIDITA**
 - ▶ přítomnost **více onemocnění**, chronicita nemocí a přítomnost řady komplikací
- ▶ změny jsou velmi **individuální**
- ▶ často se **nekryje chronologický** (kalendářní) věk (daný datem narození) **s funkčním věkem** (daný aktivitou člověka – *na kolik se cítí*)
- ▶ **involute nemusí být nezvratná, může dojít ke zlepšení**

Kognitivní funkce

- ▶ Dochází ke zhoršení všech funkcí vnímání (zrakového, sluchového, kožního, čichového, chuťového)
- ▶ paměťových funkcí
 - ▶ vštípivosti a vybavování událostí z blízké minulosti
 - ▶ dobře si pamatují na události vzdálené – unikají do vzpomínek např.: nepamatují si, co měli včera k obědu ale vědí, co jedli při nějaké významné události , vzpomínky bývají často obsahově (konfabulace) i emočně zkreslené(vymýšlí si) – minulé je hodnoceno pozitivněji a starý člověk lpí až nepochopitelně na tom, co měl (majetek, postavení, zvyklosti)
- ▶ pozornosti
 - ▶ zpomalení psychomotorického tempa – chybí razance
- ▶ myšlení je zpomalené – méně kritické, objevuje se nechut' k řešení problémů až nerozhodnost i ve velmi běžných věcech

Kognitivní funkce

► intelligence

- **adaptabilita** – adaptace na změny probíhá ve stáří **pomaleji** a každá **nemoc či stres přizpůsobivost velmi výrazně zhoršují**, dramatická změna životního způsobu (**hospitalizace, přestěhování, smrt partnera**) je sama o sobě mnohdy **až život ohrožující!**
- typická je **vytrvalost v určitých činnostech** – mají rádi **stereotypní činnosti** (pletení, draní peří , mačkání kapesníku...)
- **názorová stálost** – **až tvrdohlavost**

Emoce, vůle

- ▶ **menší bezprostřednost, intenzita, zploštělost emocí** – chybí nadšení, zaujetí pro nové věci
- ▶ **klidnější a racionálnější hodnocení situací**, větší trpělivost (dělají dojem, že jsou chápaví)
- ▶ **přecitlivělost, větší zranitelnost** – v pozdním stáří se lidé mnohem méně zajímají o události okolního světa, jsou soustředěnější na sebe a své problémy, **osud druhých lidí je jim vzdálenější**
- ▶ převládá spíše **smutné ladění, plačtivost**
- ▶ tendence reagovat úzkostně – doprovázeno **neklidem a konáním bezvýznamných činností**
- ▶ **oslabena je i vůle, snižuje se důslednost**
 - ▶ (projeví se např.: zhoršenou péčí o sebe, prostředí)

Sociální vztahy

- ▶ manželské **vztahy** obvykle v tomto období **sílí a ztráta životního partnera je velmi závažnou životní událostí**
- ▶ ostatní sociální vztahy se zužují, **ubývá sociálních rolí**
 - ▶ odchod do důchodu, samostatné **rodiny dětí** – nejsou na blízku, zhoršení zdravotního stavu, soběstačnosti ...
- ▶ staří lidé často **prožívají pocit osamocení** – **přitom kontakt s druhými lidmi velmi potřebují** (potřebují si promluvit, poradit se, svěřit se někomu, také potřebují pomoc fyzickou)
 - ▶ nezastupitelnou **úlohu má rodina ale i lidé z bývalého zaměstnání**
- ▶ sociální **vztahy** bývají často **poznamenány zvýrazněním některých osobnostních rysů a postojem ke stáří**

Osobnostní rysy

- ▶ zvýraznění některých osobnostním rysům z předcházejících období
 - ▶ nedůvěřivost -> **podezíravost až paranoia**
 - ▶ šetřivost -> **lakomost**
 - ▶ uzavřenost -> **samotářství**
 - ▶ úzkostnost -> **strach o sebe** -> **hypochondrie**

Postoj ke stáří

1. Konstruktivní

optimální postoj ke stáří

- ▶ tito lidé si uvědomují nedostatky ale **i přednosti stáří**
- ▶ vědí, co mohou a co ne bývají činní, soběstační, mají smysl pro humor
- ▶ **mají rodinné zázemí a jsou nekonfliktní**

Postoj ke stáří

2. Závislost

- ▶ sklon k závislosti ve stáří mají lidé, kteří byli celý život pasivní, spoléhali na druhé
- ▶ i nyní očekávají, že se o ně někdo bude starat, chtějí být maximálně fyzicky i psychicky podporováni druhými
- ▶ mohou mít problémy se soběstačností

Postoj ke stáří

3. Nepřátelství

- ▶ projevuje se často **nespokojeností** – „ubrbílností“
- ▶ **podezíravostí až i značnou agresivitou**
- ▶ **agresivně vyžadují** **X** **odmítají pomoc**
- ▶ **terorizují okolí** – **obviňují**, nemají rádi mládí, své chování odůvodňují, že takoví musí být

Postoj ke stáří

4. Obranný

- ▶ tito lidé byli dříve velmi aktivní a nezávislí
- ▶ nyní sobě – ostatním za každou cenu **dokazují svoji nezávislost**
 - ▶ brání se stáří, **odmítají pomoc** – jsou **přecitlivělí na nabídnutí pomoci**

Postoj ke stáří

5. Sebenenávist

- ▶ tito lidé byli dříve pasivnější, depresivní
- ▶ měli málo přátel
- ▶ spíš nepraktičtí, nepřátelství obracejí proti sobě, **zdůrazňují svoji neschopnost**
- ▶ cítí se osaměle
- ▶ považují se za oběť – stálými stesky vydírají své okolí – „**starejte se!**“

...V období stáří se každý člověk musí po svém vyrovnat s vlastní smrtelností...

- ▶ ..Většina lidí se **ohlíží zpět a hodnotí dosavadní život**
- ▶ ...Způsoby vyrovnání se smrtelností jsou různé – může převládat úzkost (strach ze smrti), rezignace, vzepření se stárnutí nesoucí riziko přetížení ...
- ▶ ...**Nejoptimálnější je reálný postoj**
 - ▶ **přijetí stáří jako nezbytné etapy života**, která končí smrtí každého člověka
- ▶ ...Současné celospolečenské programy kladou hlavní důraz na další **prodlužování života**, ale zejména **na podporu kvality života** (dodání života létům, ne životu léta).

Jak přecházet předčasnému stárnutí, jak realizovat úspěšné stárnutí?

- ▶ Trvalá **přiměřená aktivita tělesná**
 - ▶ zachování zájmů, podílení se na péči o vnoučata
- ▶ Trvalá **přiměřená aktivita duševní**
 - ▶ **otevřenost novým poznatkům** (Univerzity III. věku , Kluby seniorů ...)
- ▶ **Udržení pozitivních přátelských vztahů** – kontakty s rodinou, přáteli, bývalými spolupracovníky
- ▶ **Navazování nových přátelských vztahů**
- ▶ Mít **potěšení z drobných věcí**, které život doposud dává
- ▶ **Správná životospráva**
- ▶ **Vyhýbat se emočně rozrušujícím situacím** – vše zvládat s moudrostí

Poruchy typické pro stáří

Poruchy spánku

- ▶ **INSOMNIE** = nespavost
 - ▶ obtížné usínání, časně probuzení, časté probouzení ráno
- ▶ **HYPERMOMNIE** = zvýšená spavost
- ▶ **SPÁNKOVÁ INVERZE** = zvýšená spavost přes den, v noci nemohou spát

Poruchy typické pro stáří

Amentní stav

- ▶ **stav dezorientovanosti**, zmatenosti vzniká **na základě aterosklerózy (mozkových tepen)**, průběh může být akutní nebo chronický
 - ▶ projevy: **vzniká v noci**, člověk se **probudí a je dezorientovaný ve všech oblastech**,
 - ▶ doprovázeno **velkou úzkostí, strachem, psychomotorickým neklidem a poruchou paměti**

Poruchy typické pro stáří

Stařecká demence

- ▶ následkem stáří **dochází k úbytku rozumových schopností, zhoršení paměti**
- ▶ zhoršení vstřípivosti – až **zapomnětlivost, neschopnost abstraktního myšlení, logického úsudku**
- ▶ **chybí sebekritičnost**, může se objevit **agresivita** (cítí svoji neschopnost)
- ▶ **deprese**, může se objevit i **zmatenost** – především ráno a večer

Poruchy typické pro stáří

Deprese

- ▶ **porucha nálady** – dlouhodobě smutná nálada (**bezdůvodně**), spojeno s **hypoaktivitou**, poměrně časté onemocnění ve stáří hlavně **u lidí bez partnera**, častěji u žen, **spojeno s plačtivostí**
 - ▶ **chtějí něco dělat ale nejde to**, muži také trpí depresí
 - ▶ v počátku onemocnění může skončit i „bilanční sebevraždou“

Starý člověk v nemocnici:

- ▶ **seznámit ho s oddělením** (kde je WC apd.) dle jeho mentálního a zdravotního stavu
- ▶ **seznámit ho s ostatními pacienty** na pokoji
- ▶ **posoudit jeho fyzickou a psychickou soběstačnost**
- ▶ **bereme jeho návyky**, uspokojujeme jeho základní potřeby
- ▶ u starých lidí se vyskytuje **častěji hospitalismus - MALADAPTACE**
 - ▶ při změně prostředí změny psychiky a orientace
 - ▶ (AMENCE)

Starý člověk v rodině:

- ▶ **dříve se více starala rodina**, lidé umírali doma
- ▶ pokud se nemůže starat rodina - **ZAŘÍZENÍ** :
 - ▶ DOMOVY SENIORŮ, LDN, hospice, stacionáře, domácí péče (homecare) apd.
 - ▶ sociální péči(domací) zajišťuje městský a krajský úřad
 - ▶ pečovatelská služba: obědy, nákupy, recepty, údržba domácnosti, hygienické úkony
- ▶ sledovat týrání seniorů (fyzické a psychické)

Zařízení zřizovaná pro pomoc seniorům

- ▶ Pečovatelská služba
- ▶ Denní (týdenní) stacionáře
- ▶ Penziony, Domovy důchodců, Domy s pečovatelskou službou
- ▶ O částečně nesoběstačné (pokud se nemůže starat rodina) přebírají péči lůžková zařízení:
 - ▶ LDN, tzv. lůžka následné péče, ošetřovatelská lůžka a sociální hospitalizace X Charita, Agentura domácí péče

Zdravotnické pojmy týkající se stáří a smrti:

- ▶ EUTANAZIE = dobrá, vhodná, milosrdná smrt
- ▶ EXITUS LETALIS = smrt
- ▶ GERIATRIE = obor zabývající se léčbou chorob u starých lidí
- ▶ GERIATRIKA = léky, kterými ovlivníme změny ve stáří
- ▶ GERONT = starý člověk
- ▶ GERONTOLOGIE = věda zabývající se stárnutím
- ▶ TERMINÁLNÍ STÁDIUM = konečná fáze života
- ▶ TANATOLOGIE = věda zabývající se umíráním a smrtí

<https://www.mojestari.cz/stari-a-starnuti/>

<https://www.dustojnestarnuti.cz/publikace-ke-stazeni/>

<https://psychologie.cz/starnuti-je-vec-rozhodnuti/>

<https://www.mpsv.cz/narodni-program-pripravy-na-starnuti-na-obdobi-let-2008-az-2012-kvalita-zivota-ve-stari->

► **Děkuji za pozornost**