

Stáří



Stárnutí – vymezení pojmu

- Nezvratitelný proces doprovázený specifickými degenerativními, morfologickými a funkčními změnami
- zpomalení psychických činností (paměť a učení), změny v mobilitě – v motorice
- Proces vždy diskontinuitní (nesouvislý) – v různých obdobích různá rychlost

Sociální stáří

Sociální periodizace:

- první věk (předproduktivní období)
- druhý věk (produktivní období)
- třetí věk (postproduktivní období, stáří)
- někdy používán věk čtvrtý (období závislosti)

Kalendářní stáří

- Periodizace kalendářního stáří dle WHO:
 - 60 – 74 let: rané stáří (starší věk); počátek stáří 65 let
 - 75 – 89 let: vlastní stáří (pokročilý, vysoký věk); 75 let tzv. uzlový ontogenetický bod
 - 90 let a více: dlouhověkost

Členění stáří

■ Kalendářní

- nerozlišuje interindividuální rozdíly – konkrétní míru involučních změn u daného člověka rozlišuje tzv. stáří **Biologické**

■ Sociální

- vznik nároku na starobní důchod
- změna sociálních rolí a potřeb
- změna životního stylu a ekonomického zajištění
- *Práce*

■ Biologické

- individuální rozdíly (genetické dispozice a vnější faktory)
 - **Tělesné** změny
 - **Psychické** změny

Fyziologie stárnutí

- začíná již od 20 let věku
- probíhá kontinuálně,
s akcelerací ve stáří (po 65 roce)

Klinické projevy stárnutí jsou
kompenzovatelné do 60 let věku

Vnitřní faktory ovlivňující stárnutí 1

- Vrozené činitele buněčného přežití
- Vrozené genetické a získané genové mutace vedoucí ke vzniku nemoci s následkem předčasné smrti
- Nemoci somatické a psychiatrické(!)

Vnitřní faktory ovlivňující stárnutí 2

Psychická výbava jedince

Povahové rysy, způsoby zpracování zátěžových situací, vyrovnání se s chorobou, stereotypy jednání, splněná přání, životní cíle

Zevní faktory ovlivňující stárnutí 1

- Fyzikální – extrémní podmínky klimatického prostředí, životní prostředí, pracovní prostředí (chlad, teplo, záření, prach, vibrace...)
- Chemické vlivy – kožní, plicní komplikace (pracovní lékařství)

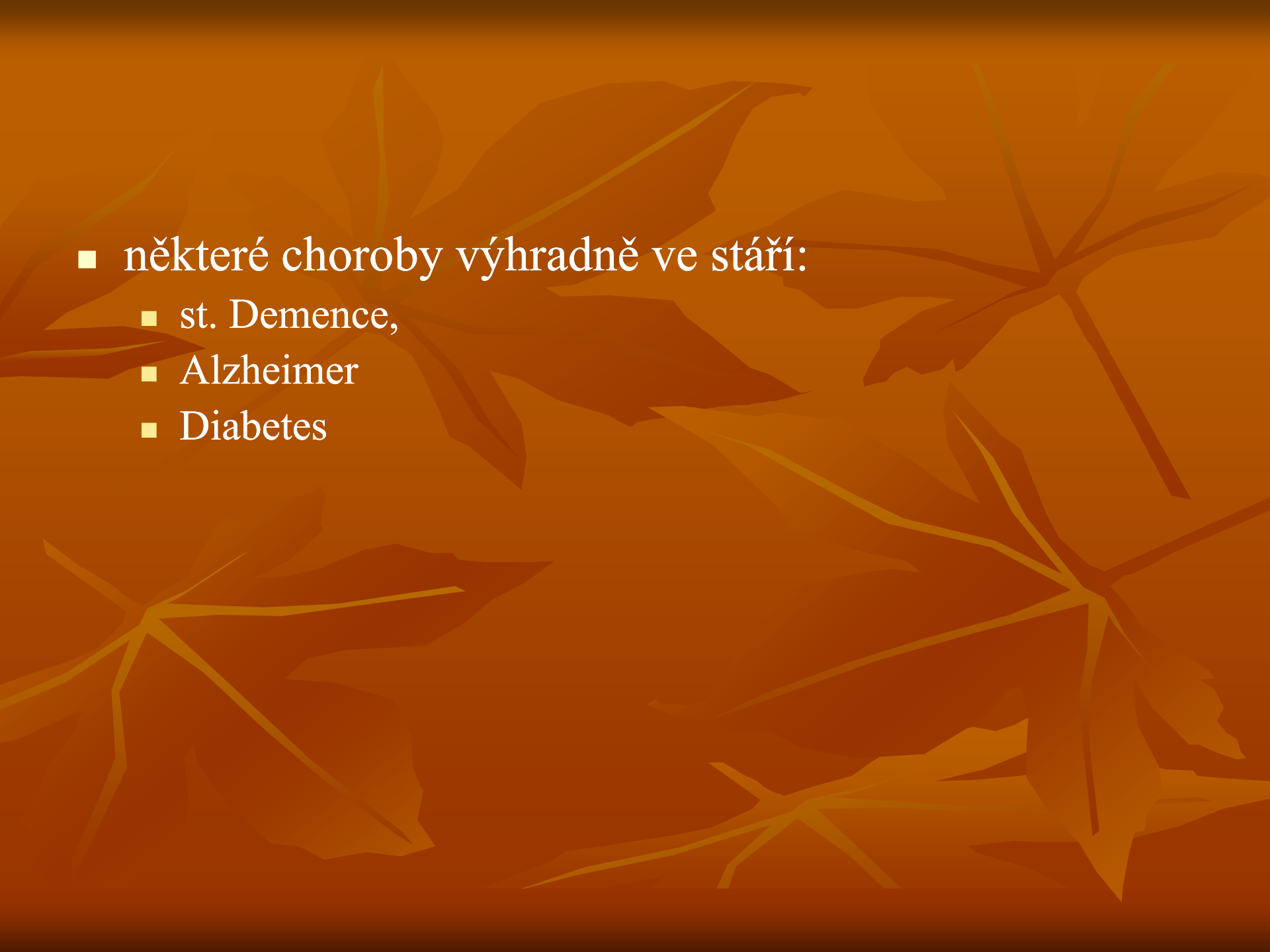
Ovlivnitelné faktory zkracující život (1)

- Kouření – denně krabička cigaret= zkrácení telomer(chromozomální delění) o 18% ročně. Po 40 letech kouření to znamená předčasné biologické zestárnutí o 7,4 roku
- Socioekonomický status = 7 až 9 let (chudí lidé stárnou rychleji než bohatí)

Zevní faktory ovlivňující stárnutí 2

Sociální vlivy

životní podmínky současné i
minulé (bydlení, peníze), rodinné zázemí v
průběhu života (rodiče, děti), vzdělání,
partnerské soužití – spolehlivost, jistota

- 
- The background of the slide features a pattern of stylized autumn leaves in various shades of orange and brown, set against a darker orange gradient background.
- některé choroby výhradně ve stáří:
 - st. Demence,
 - Alzheimer
 - Diabetes

Zlomové životní události vyššího věku

- Osamostatnění dětí, převrácený poměr sil v rodině
- Vnoučata
- První brýle
- Menopauza
- Věkový handicap při hledání zaměstnání
- Odchod do důchodu
- Snížená fyzická i psychická výkonnost
- První chronické onemocnění
- Úmrtí rodičů, vrstevníků, partnera

Co seniora ohrožuje

- **ztráta kontaktu** se současností a pocit vyřazení
- **vzájemné neporozumění** s osobami mladší generace
- **neosvícené preferování mladých lidí** ve společnosti a v církvi (v NZ presbyteros = řeč. starý člověk; je užíváno pro ty, kdo jsou pověřeni duchovním vedením v církvi.)
- snaha neidentifikovat se svou **skutečnou životní rolí**
- snaha přenášet do současnosti téměř celý „svět minulosti“, který se seniorovi jeví jako přítomnost
- **sebepodceňování**
- křečovitá snaha nepustit otěže z rukou
- **nezpracovaná minulost**, neřešená zranění ve vztazích, jakékoli neodpuštění
- **strach z budoucnosti**

Co s tím dělat

- Aktivní životní styl
- Snaha se neustále učit novému
- Trénování kognitivních funkcí
- Zdravý životní styl