

ANTI – AGING

- věk určuje nejen naše datum narození (věk chronologický), ale i vnitřní stav prostředí (biologický věk)
- tyto dva údaje se mohou výrazně lišit!!!

BIOLOGICKÝ věk

- určují změny na úrovni DNA, buněk, tkání, orgánů i hladin hormonů
- je ovlivňován našim chováním
- může se lišit od našeho chronologického věku i o 20 a více let

ANTI – AGING MEDICINE (medicína proti stárnutí)

- cílem je dosáhnout co nejlepšího zdravotního stavu člověka a zároveň změnit proces stárnutí organismu
- zacílena na všechny věkové kategorie s důrazem na prevenci a dosažení co nejlepší kvality života při dlouhověkosti. Za tímto účelem spolupracuje s celou řadou oborů jako je genetika, chemie, endokrinologie, kožní lékařství nebo plastická chirurgie.
- omezuje lidský organismus zevnitř i navenek a zabývá se také drobnými detaily a problémy, které se v rámci klasické medicíny neřeší
- zabývá se ovlivněním negativního prostředí, optimalizací mentálního a emočního zdraví, zlepšení vzhledu a sexuálního života
- přiklání se k prevenci- neléčí nemocné, ale snaží se nemocem předcházet
- v době, kdy je na nás kladena stále vyšší zátěž, kdy jsme uměle vystavováni stresu všude, kam se jen podíváme – zároveň se velmi hloupě zbavujeme schopnosti se s tím vyrovnat tím, že si dovolíme nutričně hladovět a naopak – krmíme se jedy. Kombinace těchto dvou faktorů je velmi nepříznivá. Na jedné straně budujeme naše těla čím dál tím víc z nekvalitního odpadu, potravinářské denaturace toho špatného ze současného zemědělství (GMO, herbicidy, pesticidy, fungicidy, NPK, leštidla / masokostní moučka, hormony, antibiotika, těžké kovy). Na druhé straně naše stres (přirozený mechanismus umožňující přežití – tedy aktivizace organismu k boji nebo k útěku) neustále produkuje zvýšené hladiny cukru a tuků v krvi – těchto rizikových faktorů a zároveň daleko rychleji spotřebovává zdroje – tedy enzymy, vitamíny, minerály, stopové prvky, aminokyseliny.. (Více zde: <http://zelenepotraviny1.webnode.cz/antiaging-medicina/>)
- existuje několik teorií, které zkoumají vliv okolí na život a stárnutí člověka v rámci anti-aging medicíny (volně radikálová teorie, teorie stárnutí, teorie AGE, neuroendokrinní teorie)

ANTI – AGING na talíři

- co jíme, může prodloužit i zkrátit náš život
- **Potravinová intolerance** (Způsobují ji protilátky IgG, obtížně rozpoznatelná, symptomy se projeví až za několik hodin či dní, lze určit dle krevního testu (217 druhů potravin). Projevuje se jako: dermatologické onemocnění, porucha trávení, neurologické onemocnění, respirační onemocnění, kloubní onemocnění, nadváha, obezita, chronická únava.
- **Potravinová alergie** – reakce imunitního systému na cizorodou bílkovinu, proces zprostředkovaný IgE protilátkami, vznik alergického zánětu s rozvojem charakteristických atopických onemocnění. Nejčastější alergenů: kravské mléko, pšeničná mouka, vejce, ořechy, kvasnice.

Kvalita života seniorů a příprava na stáří

Příprava na stáří ovlivňuje kvalitu života ve stáří, zejména v období po odchodu do důchodu. Každý ví, že zestárne, že jeho život jednou skončí, ale málokdo se na to připravuje. Tímto faktem se snaží zabývat přímo obor geriatric, který se nazývá gerontogika, která je v podstatě analogií

pedagogiky. Gerontogogika se zaměřuje na pedagogicky účinné metody, díky nimž je možné lidem nejrůznějších věkových skupin zprostředkovat poznání toho, co je ve stáří čeká, a připravit je tak na to. Důležité je si uvědomit, že příprava na stáří je celoživotní proces a každý člověk je zodpovědný za to, jak se ve stáří bude cítit a jak bude připravený na toto poslední období života. Přípravu na stáří můžeme dělit do několika fází. Rozdělujeme ji na **dlouhodobou neboli celoživotní přípravu**, dále pak na **střednědobou** - sem by se dala zahrnut příprava, která začíná po 45. roce života. Poslední je příprava **krátkodobá**, jedinec se na celou situaci připravuje nejdříve tak dva až tři roky před samotným odchodem do důchodu. Přípravu na stáří ovlivňuje mnoho faktorů (životní styl, prevenci, úspěchy v osobním, rodinném, pracovním životě, zdravotní stav.) Každý jedinec sleduje v průběhu života různé cíle. Pro matku s malými dětmi je například prioritou výchova dětí, ale povětšinou čím víc je člověk blíže k důchodu, tím víc je pro něj důležité být úspěšný v práci. Proto se pak stává, že odchod do důchodu je pro mnoho lidí negativní, traumatický zážitek

Aktivity ve stáří

Ve stáří se a předdůchodovém věku by se měli lidé zaměřit hlavně na aktivní způsob života. I starší a staří lidé se mohou věnovat vhodným druhům sportu, mezi něž patří například plavání, procházky, jízda na kole, rybaření, houbaření, relaxační cvičení. Druh sportu je třeba volit individuálně podle zdravotního stavu jedince, jeho věku, jeho zkušenosti s pohybem, aby nedošlo k přetížení stárnoucího organismu a následným zdravotním komplikacím

Projekt aktivního stárnutí 2013 - 2017

Projekt zdraví 21. století vznikl na 51. světovém shromáždění WHO. Bylo to v roce 1998. Tam byly vytyčeny cíle, kterých měl projekt dosáhnout, a označeny cílové skupiny obyvatelstva, na které se zaměří. Projekt zvažoval i specifické podmínky, ke kterým je třeba přihlížet v jednotlivých státech. V České republice tento program také získal svoje místo, a to ze zcela jasných důvodů: naše populace stárne, starých lidí přibývá, je nezbytné posunovat věkovou hranici pro odchod do důchodu, a tedy vyvstává nutnost učinit starší jedince déle praceschopnými, a zároveň generaci sedmdesátníků až osmdesátníků udržet déle soběstačnou, protože jejich děti ještě chodí do zaměstnání, a tudíž se nemohou o své rodiče starat, jako tomu bylo u předchozích generací.

Aktivity ve stárnutí je možno rozdělit do určitých skupin, a to takto:

- **Celkový pohled na zdraví a zdravotní péče** - do této skupiny patří zdravotní gramotnost jedince, aktivní podpora ve stáří, samostatnost a nezávislost na zdravotní péči, právě zdravotní gramotnost jedince může svojí prací zdravotní sestra značně ovlivnit
- **Zaměstnanecká politika** - celkové zařazení seniorů, vzdělávání a univerzity třetího věku, zlepšování podmínek pro zaměstnání, různé druhy poradenství
- **Ekonomické prostředí** - sociální podpora seniorů, zmenšování rozdílů mezi životní úrovní seniorů, odstraňování ekonomických bariér, dostupnost sociálních služeb, zapojování seniorů do života společnosti bez omezení stavem jejich financí
- **Prostředí** - přátelský přístup k seniorovi, dostupné a bezpečné okolí (bydlení, budovy, doprava), přátelský a individuální přístup k seniorovi by měl být vlastní každé sestře, právě ona může a musí být seniorovi, který potřebuje její pomoc, oporou
- **Podpora okolí - rodina, pečovatel** - jde o podporu při péči o seniora, zapojení rodiny a širšího okolí, zajišťování péče v domácím prostředí, dostupnost sociálních služeb, sestra pracující v rodině a s rodinou může výrazně ovlivnit kvalitu života seniora - Integrace seniorů do okolního dění- zařazení seniorů do kulturního života obce, možnost seniorů podílet se na rozvoji obce či města, zapojení seniorů i do vzdělávacích a sportovních programů (například seniorské kategorie na závodech běžkařů, plavců nebo chodců), o důležitosti této integrace hovořila i místopředsdkyně výboru České gerontologické a geriatrické společnosti Božena Jurašková
- **Informovanost** o programech, které se zaměřují na aktivní a zdravé stárnutí.

Aktivity pro seniory

- Aktivit vhodných pro seniory je velké množství, což je jistě pozitivní zjištění.
- Pohyb má smysl v každém věku.
- Pohyb přímo souvisí s kvalitou zdraví, s autoregulací a s výchovou sebe sama.
- Pohyb je třeba podřídít zdravotnímu stavu, věku, pohlaví a předchozím zkušenostem s pohybem. Má vliv na všechny systémy v tělenervový, svalově kosterní a metabolický.
- Pohyb pozitivně ovlivňuje lidský život, pokud jedinec pohybové aktivity zanedbává, bude to mít s největší pravděpodobností negativní dopad na jeho zdraví. Starší jedince je třeba správně motivovat. Často se stává, že na pohyb si jedinec musí zvykat a musí pochopit jeho důležitost. Již staří Římané razili zásadu mens sana in corpore sano (v zdravém těle zdravý duch). Starší jedince je občas velmi náročné motivovat k pohybu. Může nám k tomu pomoci rodina, širší okolí, které má vztah k pohybu, a také organizace pro seniory. Důležitý je i vliv médií, zejména televize, u níž mnozí senioři tráví zbytečně mnoho času, a stávají se tak pouhými diváky života, místo aby sami vyšli ven a svůj život opravdu žili. Tělesné aktivity mohou mít mnoho různých forem, je důležité, aby odpovídaly stavu jedince a byly harmonické a rovnoměrné. Nejčastější překážkou pohybových aktivit je zhoršující se zdravotní stav jedince, ale i s touto variantou se dá počítat a pohybové aktivity lze zdravotními stavu přizpůsobit. Například o holi je těžké lézt na Sněžku, ale procházkám parkem nebrání. Celoživotní vzdělávání - univerzity třetího věku, kurzy a programy sebezdokonalování. Vzdělání již mnoho let není záležitostí jen mladých a dětí. Pohled na vzdělávání a výchovu se v posledních desetiletích mění. Vzdělání je chápáno jako celoživotní proces. V posledních letech se na vysokých školách objevují univerzity třetího věku. První univerzity třetího věku vznikly v Praze, Českých Budějovicích či Olomouci a Opavě. Nejde o vzdělání, které by jedince jen profesně obohacovalo, ale jde o vzdělávání, které ho zdokonaluje a v neposlední řadě i zvyšuje jeho sebevědomí. Jde tedy o specifické formy vzdělávání zaměřené právě na seniory. Jde o určité bloky výuky- například o odborné přednášky a semináře, které jsou zaměřeny např. na humanitní nebo společenskovední obory, jejichž studium může obohatit právě život seniorů. Cílem této výuky není dosažení akademického titulu, jde spíše o aktivní zapojení staršího jedince do společenského života. Senioři se musí naučit pracovat s moderní technikou, aby dokázali udržet krok se společností. Kromě informací a nových zkušeností se senioři mají možnost potkávat s ostatními, a tím se obohacují jejich sociální vztahy.
- Zdravý životní styl - přiměřená a vyvážená strava . Správné stravování a zdravý životní styl je základem kvalitního života jedince bez ohledu na jeho věk. Už Hippokrates říkal: „Výživa tvá budiž tvým lékem.“ Ovšem u seniorů to platí dvojnásob.
- Jedinec by rovněž měl pečovat i o svou duševní stránku, umět se vyrovnávat s onemocněním a případným stresem, který ho provází. Duševní pohoda - pozitivní přístup ke stárnutí . Stránka pozitivního vnímání světa a pozitivního přístupu k okolí nesmírně jedince obohacuje. Proto je třeba v každém věku věnovat se nejen tělesnému, ale i duševnímu rozvoji člověka.
- Senior by měl podporovat a trénovat svojí paměť, například pomocí křížovek, her, četby knih. Pokud mu zdraví dovolí, měl by cestovat, stýkat se s přáteli. Pokud má šanci, měl by se zapojovat do dění v okolí, i zde mu sestra může pomoci získat potřebné informace. Velkým přínosem pro duševní rozvoj a udržení kontaktu s okolím je i moderní technika, například mobilní telefony, počítače a internet.
- Volnočasové aktivity. Do volnočasových aktivit můžeme řadit nejen vzdělávání, návštěvy různých kurzů a seminářů, ale také navštěvování klubů pro seniory, společné procházky a výlety po okolí. Pokud je to možné, neměl by se senior ani vzdávat svých koníčků a přátel, které díky nim získal.
- Spolupráce zemí EU je na dobré úrovni, jedním příkladem z mnoha je portál www.seniorem.eu, který pracuje se seniory a pro seniory. Aktivity lze dělit také podle

různých hledisek, třeba na individuální či skupinové, aktivity pasivní či aktivní. Dále na aktivity, které se zaměřují na fyzickou stránku člověka a na aktivity zaměřující se na jeho stránku kognitivní. Všechny aktivity by měly být v rovnováze.

Deset rad pro zdravé stárnutí

- 1. Kontrolovat, jak straší člověk dodržuje lékařem předepsanou dietu. Zjistíme, zda starší lidé přijímají dostatečné množství tekutin – to je důležité pro všechny jedince jakéhokoli věku. U starších lidí mizí pocit žízně, přes tenčí starší kůži odchází více tekutin, a to si právě starší lidé často neuvědomují
- 2. Snažit se pracovat s starším člověkem tak, aby si udržel fyzickou kondici, a to i přes jeho horšící se zdravotní stav. To pomáhá déle udržet jedince soběstačného a nezávislého.
- 3. Informovat klienta o důležitosti vyvážené stravy, pracovat na odstranění špatných stravovacích návyků pacientů. Všimnout si také léků, které jedinec užívá a které mohou mít vliv na jeho příjem a výdej tekutin. Jednoduchou věcí, kterou můžeme doporučit a která může příznivě ovlivnit příjem tekutin, je častější zařazování polévek do jídelníčku seniora. Ne ovšem těch instantních, ale domácích zeleninových polévek nebo jemných masových vývarů.
- 4. Pravidelně kontrolovat váhu klienta, sledovat, zda u něj nedochází k podvýživě, která nastává často z důvodu sníženého příjmu potravy, nechutenství nebo zpomalení metabolismu.
- 5. Pravidelně kontrolovat krevní tlak seniora. Toto pravidlo je důležité, neboť hypertenze je časté onemocnění u jedinců středního a vyššího věku. Musí se dbát na to, aby krevní tlak korespondoval s celkovým životním stylem pacienta, doporučovat například omezení solení potravy, více pohybu, méně alkoholu, omezení kouření.
- 6. Dávat pozor na diabetes mellitus. Je to další onemocnění často spojené s vyšším věkem a dalšími dispozicemi jedince a musíme na klienty působit tak, aby si toto nebezpečí uvědomovali.
- 7. Zvýšenou péči věnovat lidem ohroženým cévním onemocněním aterosklerózou – protože ta patří k dalším civilizačním nemocem, které se s přibývajícím věkem vyskytují u stále většího množství lidí.
- 8. vést starší lidi k tomu, aby trénovali svou paměť.
- 9. Kontrolovat zda není starší člověk ohrožován depresemi. Starší člověk prožívá častěji negativní situace - zhoršuje se jeho zdravotní stav, umírají mu přátelé či partneři, zažívá pocity opuštěnosti a nepochopení ze strany mladší části populace. Je tedy třeba učit starší lidi, aby v každém dni svého života dokázali najít alespoň malou radost, něco, co u nich vyvolá úsměv na tváři. Jak řekl Karel Čapek, humor je kořením života, a kdo je jím důkladně prosolen, vydrží dlouho čerstvý.
- 10. Doporučovat seniorům, aby se věnovali nejrůznějším aktivitám a koníčkům novým či stávajícím. Pomáhat jim k těmto aktivitám najít cestu.