

Stáří



Vymezení a periodizace vývojové etapy



- Období intenzivního stárnutí, involučních změn, končí smrtí
- Nejednotnost vymezení jednotlivých stádií (počátek 60/65 let):
- Příhoda:
 - senescence (60-75)
 - kmetství (75-90)
 - patriarchium (90-)
- Nakonečný:
 - počáteční stáří (60 – 71)
 - pokročilé stáří (75 -)
- Švancara:
 - stárnutí (presenium) (46/48-65)
 - stáří (senium) (65 – 75)
 - vysoký věk (75 -)

Tělesné a psychické změny ve stáří



- Pokles tělesné hmotnosti (váha svalstva, vnitřních orgánů, kostry),
- výšky (degenerativní změny chrupavky, atrofie kostí)
- Snížení pohyblivosti, zpomalení motoriky; zhoršení termoregulace
- Vypadávání a šedivění vlasů, změny kůže, ztráta zubů
- Choroby – srdeční, cévní systém, plíce, nervový systém (snížení počtu neuronů, horší funkce) – R na zdravotní komplikace (úzkost...)
- Smyslové orgány – horší funkce, snížená rychlost přenosu, zhoršení vnímání (sluchu) vede k nervozitě, podezíravosti, dezorientaci + zpomalení reakcí, omezení činností, úrazovost; možnost kompenzace (brýle, naslouchadla...)
- Zpomalení duševních pochodů, zhoršení paměti (krátkodobé), ulpívavé myšlení, zaměření do minulosti
- Snížení odolnosti vůči zátěži, ztráta perspektiv, oslabování citového prožitku
- Snížení sebehodnocení (odchod ze zaměstnání)
- Sociální změny (postavení, ztráta rolí, závislost, omezení kontaktů)
- Zvýraznění osobnostních rysů (výbušnost, pasivita); egocentrismus

Adaptace na stáří



- Řešení problémů stáří
 - biologické, ekonomické snadnější než psychické a sociální
- Strategie adjustace na stáří (dle Bromley):
 1. Konstruktivnost
 - ✦ Optimální; soběstačnost, humor, vztahy, zájmy, smíření se smrtí
 2. Závislost
 - ✦ Pasivní, nesoběstačný, podezírá, sebestředný, únava, manipulace
 3. Obranný postoj
 - ✦ aktivní, obává se závislosti, soběstačný, odmítá pomoc i stárnutí
 4. Nepřátelství
 - ✦ Konfliktní, agresivní, podezíraví, kverulanti, nepřátelští vůči ml.
 5. Sebenenávist
 - ✦ Pesimismus, lítost, osamělost, deprese, bez zájmů, „oběti“ osudu, smíření se smrtí (vysvobození)

Příprava na stáří



- Gerontogogika/gerontopedagogika = teorie výchovy a vzdělávání ke stáří
 - Cílem: poskytnout informace o sociální a zdravotnické problematice stáří, připravit na projevy stáří, naučit spokojeně prožívat období stáří
- Funkce (dle Pacovský, Wolf)
 - Preventivní (předem připraví na změny ve stáří a nové možnosti)
 - Anticipační (najít V, D, CH, které připraví na stáří a usnadní proces stárnutí)
 - Posilovací (vede k aktivnímu životu, rozvoj a využití zájmů, schopností)
 - Rehabilitační (znovuobnovení vyváženého stavu, nabídka nových možností)
- Aktivní stáří
 - Aktivita = pocit užitečnosti, uznání, vyšší sociální status, orientace na budoucnost, zpomalení stárnutí
 - Pasivita = počátek úpadku, deprese, rozpad osobnosti, soustředění na své zdravotní problémy
 - Postupný přechod ke sníženému pracovnímu úvazku (?)

Umírání a smrt



- Různorodé způsoby vyrovnání se se smrtí: přechod do jiného světa, reinkarnace, různé rituály; dává čas na vyrovnání se s odchodem milované osoby; tabuizované téma, institucionalizace umírání (nemocnice, ústavy)
- Strach ze smrti (sebezáchovný mechanismus), z umírání
- Stadia umírání:
 - Popření a izolace – odmítnutí lékařské informace, léčení, životosprávy
 - Zlost, hněv – frustrace, závist (jiní budou žít), vidí všude nedostatky,
 - Smlouvání – naděje na přežití, snaha prodloužit život, usmíření s blízkými;
 - Deprese – vědomí nevyhnutelnosti, smutek, že všechny opustí, nesplní cíle – umožnit umírajícím vyjádřit emoce, poskytnout podporu
 - Přijetí (akceptace) – vědomí, že smrt se týká všech, vyrovnanost, vnitřní klid; podpora svým blízkým, doporučení pro jejich životy

Truchlení



- Ztráta milované osoby - vždy bolestivá
- Význam sociální opory, riziko dlouhodobé zátěže u osamělých nejprve introverze, zdravotní i psychické potíže, následně doba smutku + změna života pozůstalého
- Stadia truchlení (dle Kranzová):
 - Chaos - popření, odmítnutí ztráty
 - ✦ pomáhá tlumit šok; otupělost
 - ✦ různě dlouho, končí zpravidla obřadem pohřbu
 - Vyjádření pocitů - vědomí ztráty, vyrovnávání se smrtí blízkého
 - ✦ rozporuplné pocity
 - ✦ potřeba komunikace
 - Pochopení
 - ✦ smíření, nalézání smyslu svého života bez blízké osoby