

Současné trendy v prodlužování lidského života, rozdělení staršího věku u dospělé populace

MUDr. Ivana Drastichová
Geriatrické a doléčovací oddělení
Slezské nemocnice Opava

Stáří

- Je to projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou

Kalendářní stáří

- Dnes je za počátek stáří vesměs považován věk 65 let, ale o vlastním stáří se hovoří od 75 let.
- Současné orientační dělení stáří:
- **65-74 let- mladí senioři** – problematika penzionování, volného času, aktivit, seberealizace
- **75-84 let- staří senioři** – problematika adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti
- **85 a více let- velmi staří senioři** – problematika soběstačnosti a zabezpečení

Sociální stáří (postproduktivní věk, třetí věk)

- Postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu a ekonomického zajištění
- Maladaptace na penzionování, ztrátu životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti, věková segregace a diskriminace (AGEISMUS)
- za počátek se považuje vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování
- **(4.věk – období závislosti** – není nezbytným důsledkem dlouhého života, je vlastně proti konceptu úspěšného stárnutí, zdravého stáří, závislost je určitá patologie, ne zákonitost)

Biologické stáří

- Označuje konkrétní míru involučních změn daného jedince – hodnotí se funkční stav, výkonnost, je to souhrn involuce, kondice i patologie, a to jak parciálně (např. věk kardiorespirační či mentální), tak celkově

Gerontologie

- Nauka o stárnutí a stáří, o problematice starých lidí a života ve stáří
- Řecky gerōn, gen. gerontos = stařec
- × gerās = stáří

Dělení

- experimentální – proč a jak organismy stárnou
- sociální – vztahy mezi starým člověkem a společností
- klinická = GERIATRIE – zdravotní a funkční stav starých lidí

Geriatric

- Gerōn + iatreiā = léčení
- Shrnuje a zobecňuje napříč všemi obory seniorskou problematiku zdravotního a funkčního stavu, jejich specifických potřeb, zvláštnosti ve výskytu, klinickém obraze, průběhu, vyšetřování, léčení, prevenci i sociálních souvislostech chorob ve stáří

Úkolem geriatrie i gerontologie je funkční
zkvalitňování stáří

„Přidávat život létům, nikoliv léta životu.“

- prevencí
- intervencí
- rehabilitací
- vytvářením podmínek pro smysluplnost a
seberealizaci ve stáří

Co nejvíce ohrožuje zdravé stáří a jeho funkční stav?

- **Ateroskleróza** – nutno ovlivnit tuky, cukrovku, obezitu, hypertenzi, kouření
- **Diabetes mellitus** – ovlivnění dietou, pohybem, udržováním hmotnosti
- **Chronická obstruční plicní nemoc** – ovlivnění pasivního i aktivního kouření
- **Osteoporóza** – hormonální substituční terapie
- **Osteoartróza** – prevence kyčelní dysplazie v dětství, ortopedická a protetická korekce asymetrií dolních končetin, kloubní náhrady
- **Alzheimerova nemoc** – zde jsou možnosti omezené
- **Poruchy zraku** – operace katarakty, problém u diabetických retinopatií
- **Poruchy sluchu** – sluchadla, kochleární implantáty

- **Inaktivita tělesná i duševní** – tomu je nutno zabránit!, třeba aktivity přiměřené fyzickému stavu jedince
- **Vlivy prostředí**
 - fyzikální (klíma)
 - ekonomické (chudoba)
 - demografické (ovdovění, samota)
 - sociální (vzdělání seniorů, bezbariérovost)
- **Optimalizace výživy** – redukce hmotnosti u obézních, ovlivnění malnutrice

Funkční klasifikace seniorů

- **Elitní senioři** – zvládají i extrémní výkony (maratón)



- **Zdatní (fit) senioři** –
ve velmi dobré
tělesné a duševní
kondici, pravidelně
se věnují sportu,
zvládají i náročné
aktivity denního
života (AADL)



- **Nezávislý (independent) senioři** – za standardních podmínek zvládají instrumentální aktivity (IADL), ale nemají funkční rezervy (nemoci, operace, úrazy), pak potřebují pomoc
- **Křehcí (frail) senioři** – mají problémy s IADL, balancují na hranici soběstačnosti, potřebují občasnou pomoc
- **Závislí (dependent) senioři** – se závažným funkčním deficitem, zvládají jen pomalé procházky, neopouštějí byt, potřebují pomoc trvalou, obtížná adaptace
- **Zcela závislí (totally dependent) senioři** – upoutaní na lůžko či s těžkým mentálním deficitem s potřebou komplexní ošetrovatelské péče