

Izbrane teme iz ZN starostnika

(ali “dolgotost življenja našega je kratka”)

Zbral in uredil: **Hubert Terseglav**

E-naslov: hubert.terseglav@yahoo.com

Študij: zdravstvena nega, 2. letnik, izredno
Šolsko leto: 2006/2007

Kazalo

1. Gerontologija.....	1
2. Delitev gerontologije.....	1
3. Geritarija.....	1
4. Socialna gerontologija.....	1
5. Starost (Accetto).....	1
6. Staranje.....	1
7. Vrste starosti.....	1
8. Vrste starosti po Ramovšu.....	1
9. Delitev starosti glede na kronološko in funkcionalno starost po Ramovšu.....	2
10. Teorije staranja.....	2
11. Biološke teorije.....	2
12. Psihosocialne teorije.....	3
13. Starostne spremembe.....	3
14. Biološke spremembe.....	3
15. Psihične spremembe.....	4
16. Socialne spremembe.....	5
17. Načini staranja.....	5
18. Preventiva bolezenskega staranja v mladosti in zrelih letih.....	6
19. Preventiva bolezenskega staranja v srednjem življenjskem obdobju.....	6
20. Preventiva bolezenskega staranja v starostnem življenjskem obdobju.....	6
21. Cilj gerontologije (Accetto).....	6
22. Preventiva v starosti.....	6
23. Priporočila za ohranitev telesne in duševne kondicije.....	6
24. Indikatorji za kakovostno življenje v starosti – dejavniki, ki zavirajo staranje.....	7
25. Demografske značilnosti.....	7
26. Podatki OZN.....	7
27. Zdravstveni problemi starejših.....	8
28. Stereotipi o staranju in starostnikih.....	8
29. Stereotipi v filmih, smešnicah, slovstvu in vsakdanjih pogovorih.....	8
30. Dihanje pri starostniku.....	8
31. Bolezni, ki vplivajo na dihanje.....	9
32. Ukrepi za izboljšanje dihanja.....	9
33. Prehranjevanje in pitje pri starostniku.....	9

34. Najpogostejše bolezni in težave pri starostniku povezane s prehranjevanjem in pitjem.....	9
35. Posebnosti ZN pri prehrani starostnika (vsaj 5 vzrokov).....	10
36. Vzroki za obstipacijo in ukrepi za preprečevanje.....	10
37. Težave pri izločanju tekočine.....	11
38. Posledice motene gibljivosti.....	11
39. Skrb za stare.....	12
40. Izvajalci pomoči starim v njihovem bivalnem okolju.....	12
41. Domovi za starejše občane.....	12
42. Delitev DSO (po statusu, namenu – splošno).....	12
43. Dnevne življenjske aktivnosti.....	13
44. Aktivnosti samooskrbe.....	13
45. Funkcionalne aktivnosti.....	13
46. Razvedrile aktivnosti.....	14
47. Demenca.....	14
48. Zgodnje obdobje demence.....	15
49. Srednje obdobje demence.....	15
50. Pozno obdobje bolezni.....	15
51. Najpogostejši zapleti.....	15
52. Vrste demence.....	16
53. Pomoč dementnim pacientom.....	16
54. Vaje za ohranjanje intelektualnih sposobnosti.....	16
55. Vrste nasilja nad starostniki.....	16
56. Znaki fizičnega nasilja.....	17
57. Znaki psihičnega nasilja.....	17
58. Znaki ekonomskega nasilja.....	17
59. Znaki zanemarjanja.....	17

1. Gerontologija

- veda, ki obravnava socialne in medicinske vidike staranja in starosti (veda o starostnih pojavih in procesih staranja).

2. Delitev gerontologije

- medicinska gerontologija ali geriatrija
- socialna gerontologija
- eksperimentalna gerontologija (biologija staranja).

3. Geritarija

- geriatrija ali klinična oz. medicinska gerontologija
- preučuje
 - o zdravstvene vidike staranja in starosti
 - o vpliv stare populacije in njenih zdravstvenih problemov na organizacijo zdravstvenega varstva in zdravstvene dejavnosti

4. Socialna gerontologija

- preučuje
 - o socialne vidike staranja in starosti
 - o vpliv družbenih premikov na staranje in starost
 - o vpliv stare populacije na dogajanje v družbi in njen razvoj

5. Starost (Accetto)

- starost celic, tkiv, organov in organizma kot celote je le ena izmed postaj v človekovem življenju na poti od rojstva do smrti (Accetto, 1987)

6. Staranje

- normalno biološko (fiziološko) dogajanje, neizogiben proces, ki traja od rojstva naprej
- po zrelostnem obdobju začnejo prevladovati katabolni procesi (proces staranja in propadanja tkiv) – človek se postara

7. Vrste starosti

- kronološka starost
 - o koledarska (letnica rojstva)
- biološka starost
 - o starost telesa glede na delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov
- psihična starost
 - o odnos do starosti oz. počutje – kako starega se človek počuti

8. Vrste starosti po Ramovšu

- kronološka starost
 - o rojstni datum (v modernih družbah po 65. letu)

- funkcionalna starost
 - o koliko je človek zmožen samostojno opravljati temeljna življenjska opravila
- doživljajska starost
 - o kako človek sprejema in doživlja svojo starost in vse, kar je z njo povezano

9. Delitev starosti glede na kronološko in funkcionalno starost po Ramovšu

- zgodnje starostno obdobje: od 66. do 75. leta
 - o privajanje na upokojsko svobodno življenje
 - o človek je navadno zdrav, trden in dejaven
- srednje starostno obdobje: od 66. do 85. leta
 - o privajanje na upadanje moči in zdravja
 - o navadno mu umre partner in izgublja vrstnike
- pozno starostno obdobje: po 86. letu
 - o postaja prejemnik pomoči

10. Teorije staranja

- biološke
- sociološke
- psihološke

11. Biološke teorije

- razlagajo, da v procesu staranja počasi propadajo sposobnosti življenjskih funkcij – staranje je posledica nekega dogajanja v samem organizmu
- Hayflick in Moorhead
 - o funkcionalne spremembe v celicah → staranje celic in organizma v celoti
 - o neustrezno funkcioniranje celic (kumulira), zniževanje števila celic v tkivih in organih (niso nesmrtni)
- genetske teorije
 - o spremembe v nukleinskih kislinah, ki vsebujejo genetske informacije
 - o podedovan genetski program (biološka ura) – človeško življenje vnaprej programirano (največ 110 do 120 let)
 - o Hayflickova teorija programiranja iz leta 1974
- vezivno-tkivna teorija
 - o povečevanje kolagena (vezivo v pljučih, srcu, žilah mišicah) pri staranju → starostne spremembe
- teorija prostih radikalov
 - o aktivne in nestabilne molekule z močnim pozitivnim nabojem
 - o sproščajo pri oksidacijski presnovi v celici (kisika in glukoze)
 - o poškodujejo beljakovine, encime in DNA → genske spremembe
 - o poškodovani mitohondriji → pomanjkanje energije → celica ne funkcionira normalno in ne more preprečevati oksidacijskih poškodb
 - o verižna reakcija – prosti radikali sproščajo druge proste radikale
 - o akumulacija prostih radikalov → verižna reakcija → sčasoma neučinkovito popravljanje poškodb
- teorija imunskega sistema
 - o pešanje imunskega sistema – imunosenescenca

- imunski sistem prizadet s procesom staranja (zlasti priželjc, imunsko odgovorne celice v kostnem mozgu) – spremembe najbolj izrazite na T-limfocitih, pa tudi na B-limfocitih; posledice
 - zmanjšana sposobnost obrambe proti bolezenskim dejavnikom
 - zmanjšana sposobnost tvorjenja protiteles
 - večja dovzetnost za vnetja
 - višje tveganje za raka (neprepoznavanje lastnih starajočih celic)
 - avtoimunske bolezni (razumevanje lastnih celic kot tuje)
- teorija obrabe
 - reproduktivna in funkcijska sposobnost somatičnih celic je omejena – niso sposobne se vedno znova obnavljati → smrt (Wiesmann, 1891)
 - telo kot stroj – se obrabi in iztroši (odvisno od dobrega vzdrževanja in genetskih faktorjev)

12. Psihosocialne teorije

- psihološke: kako duševni procesi, vedenje in čustvovanje skozi življenje vpliva na proces staranja
- sociološke: vpliv družbe na staranje, vpliv stare populacije na spremembe v družbi
- teorija razbremenitve, sprostitev (Cumming, Henry, v šestdesetih)
 - starostnik se postopoma umakne
 - posameznik se osvobodi družbene vloge
 - družba se osvobodi
- teorija aktivnosti (Havighurst)
 - človek v starosti hoče ohraniti svoj življenjski slog
 - z dejavnostjo lahko nadomestimo izgube, ki jih prinaša starost
 - fizična aktivnost se lahko nadomesti z intelektualno
- teorija kontinuitete (Neugarten in sod.)
 - osebne karakteristike in obnašanje, ki se tekom življenja ne spreminjajo
 - prilagajanje spremembam v življenju pogojuje prilagajanje na staranje
- teorija subkulture (Rose, 1965)
 - stari kot skupina s svojimi normami, vedenjem navadami – imajo svojo subkulturo
 - slabše vključeni v družbo, sodelujejo bolj med sabo kot z drugimi skupinami
 - pomen zdravja, samostojnosti, mobilnosti (ne dosežki v življenju)

13. Starostne spremembe

- biološke (fizične)
- psihološke
- socialne

14. Biološke spremembe

- spremenjena biokemična sestava – zmanjšanje vseh celic
 - zmanjšanje telesne teže
- mišice postanejo ohlapne – oslabi mišična moč
 - hitra utrujenost
 - počasnejše gibanje
 - drobeča hoja

- o tresoče kretnje
- zmanjšanje elastičnosti
 - o otežkočeno dihanje
 - o koža postane nagubana, stanjšana, suha, pergamentasta, pegasta
- zmanjšanje celic osrednjega živčevja
 - o oslabijo sluh, vid, voh in druga čutila
- zmanjša se količina telesne tekočine (celična in medcelična)
 - o več izločanja, premalo uživanja
 - o zmanjšanje teže
 - o sušenje sluznic
- zmanjšana kostna gostota (izguba kalcija)
- prevladujejo katabolni procesi
- pešanje procesov presnove (izvencelične in celične)
- spremembe imunskih struktur v celicah
- motnje v cirkulaciji
 - o stare ljudi zebe v okončine
 - o sklerotične stene kapilar – manj prepustne za hranila in kisik
- spremenjena postava

15. Psihične spremembe

- posledica starostnih sprememb v možganih – zmanjševanje senzoričnih in intelektualnih funkcij
- nanje vplivajo
 - o izobrazba
 - o inteligenca
 - o splošno zdravstveno stanje
 - o poklic
 - o okolje
 - o samopodoba, odnos do sveta
 - o optimizem
- znaki
 - o duševna utrujenost – nižja zmožnost za duševno delo, ustvarjanje
 - o interes se zoži
 - o prevladuje rutina
 - o pešanje spomina, predvsem kratkoročnega
 - o nižja zmožnost prilagajanja – nižja dovzetnost za novosti
 - o egocentričnost in navezanost na materialno
 - o emocionalne motnje
 - o zmanjšanje realnega gledanja na stvari
- spomin
 - o zmanjša mehanični, nadomeščajo z logičnim
 - o zmanjša kratkoročni (do 30 sekund) za eno do dve enoti
 - o dolgoročni
 - bližnji (nekaj dni do nekaj mesecev) se zmanjša
 - dalnji deluje dobro
- inteligentnost

- o fluidna inteligentnost (sposobnost reševanja novih problemov in uporabljanje novega gradiva) – v starosti odpoveduje
- o kristalizirana inteligentnost (sposobnost reševanja problemov na podlagi izkušenj) – vrh pri 50. letu
- o modrost (pragmatično znanje, relativistično in dialektično mišljenje) – značilna za prvo starostno obdobje
- o modrost in kristalizirana inteligentnost nadomeščata fluidno
- pozornost
 - o enovita pozornost dobro ohranjena
 - o deljena pozornost (več predmetov hkrati) slabše ohranjena
- pojem »jaza«
 - o fizični jaz (kakšen mislim, da sem)
 - o stvarni jaz (kakšna je moja podoba)
 - o idealni jaz (kakšen si želim biti)
 - o razhajanje stvarnega in idelanega jaza v starosti
 - moj »jaz« ni več pravi »jaz«
 - izguba identitete, občutek odtujenosti

16. Socialne spremembe

- travmatični dogodki in stresi na prehodu v starostno obdobje
 - o fenomen »praznega gnezda«
 - o upokojitev – nova socialna vloga
 - o finančne težave
 - o smrt družinskih članov in prijateljev
 - o sprememba bivališča
 - o zdravstvene težave in bolezni – hospitalizacije
 - o nesposobnost opravljanja nekaterih del (npr. šofiranje, gospodinjstvo)
- problem izgub, ločitev
 - o izguba družbene vloge, identitete
 - o prizadet občutek lastne vrednosti
 - o doživljanje sebe kot manjvrednega, odpisanega
 - o padec motivacije za življenje, izolacija, občutek osamljenosti, depresija
- ageizem
 - o diskriminacija starostnih skupin

17. Načini staranja

- fiziološko staranje
 - o normalno, zdravo staranje
 - o preučuje eksperimentalna (biologija staranja) in socialna gerontologija
- patološko staranje
 - o povezano z boleznimi
 - o preučuje medicinska gerontologija (geriatrija)
 - o preprečevanje in zdravljenje bolezni, ki pospešujejo proces staranja, ter rehabilitacija

18. Preventiva bolezenskega staranja v mladosti in zrelih letih

- skrb za ohranjanje telesne in duševne kondicije
- pozitivna samopodoba
- dovolj velika (a ne pretirana) mera samozavesti, ambicioznosti
- primerna količina dela in počitka
- zadovoljstvo z drobnimi vsakdanjimi uspehi
- prizadevanje za dobre medsebojne odnose

19. Preventiva bolezenskega staranja v srednjem življenjskem obdobju

- odpravljanje dejavnikov tveganja za nastanek kardiovaskularnih in drugih bolezni
- priprava na upokožitev in druge socialne spremembe

20. Preventiva bolezenskega staranja v starostnem življenjskem obdobju

- preprečevanje najpogostejših bolezni in bolezenskih stanj po 60. letu starosti
- preventivna medicina
 - o medicinske in psihosocialne dejavnosti
 - o odvrniti bolezensko staranje
 - o ohranjanje telesne in duševne moči do poznih let
 - o skrajšanje časa od začetka bolezni (ali začetka umiranja) do dneva smrti

21. Cilj gerontologije (Accetto)

- cilj gerontologije in še posebej preventive staranja ni podaljševanje življenja do 100. ali 120. leta, ki bi bilo združeno z boleznijo, temveč podaljševati telesno, duševno in socialno optimalno življenje starega človeka (Accetto, 1987)

22. Preventiva v starosti

- preventiva fizične dekompenzacije
 - o hipertenzija, nepravilna prehrana, telesna nedejavnost, diabetes, razvade, sters, prekomerna telesna teža
 - o ugotavljanja in odpravljanje dejavnikov tveganja
- preventiva psihične dekompenzacije
 - o posledica psihičnih sprememb in stresnih dogodkov
 - o anksioznost, depresija, moteno čustvovanje
 - o razne vrste aktivnega preživljanja časa
 - o parvi starostni »jaz« – ne prestar, ne premald
- preventiva socialne dekompenzacije
 - o posledica socialnih sprememb

23. Priporočila za ohranitev telesne in duševne kondicije

- zmerna in pravilna prehrana
- nenehno duševno delo
- tesni odnosi z družino, prijatelji in drugimi bližnjimi osebami
- nenehne fizične vaje, zlasti aerobne vaje

- pozitivne emocije in pozitivno prevladujoče duševno stanje (humor, smeh)
- uporaba kompenzacij, kjerkoli je mogoče
 - o vedenjske kompenzacije (npr. približati se – sluh)
 - o tehnična sredstva
 - o skrb za urejenost
 - o pomagala
 - o zapiski, zabeležke, rokovniki za zmanjševanje psihičnih sprememb
 - o polaganje, spravilo stvari vedno na ista mesta, ponavljanje
- mnemotehnike
 - o metoda asociacij – nov podatek povežemo z že znanimi podatki
 - o metoda izkustvenih shem – nov podatek vključimo v kontekst znanja
 - o metoda vizualizacij – besedno vsebino si predstavljamo z živimi predstavami

24. Indikatorji za kakovostno življenje v starosti – dejavniki, ki zavirajo staranje

- trenirati spomin
 - o možganske celice s starostjo ne umirajo
 - o odprti za nove možnosti učenja
 - o večja duševna in telesna stimulacija
- ostati fizično aktiven – gibanje
- jesti zdravo (sadje, zelenjava, polnozrnat žitni izdelki, omejitev nasičenih maščob, sladkorja in soli)
- znebiti se slabih navad
- paziti na svoje razpoloženje
- gojiti duhovnost
- ostati povezan, srečno partnerstvo
- načrtovati v naprej
- manj stresa
- biti sposoben smejati se – humor

25. Demografske značilnosti

- spreminjanje povprečne življenjske dobe skozi zgodovino
 - o bornasta doba (Anglija): 18 let
 - o srednji vek (Anglija): 33 let
 - o 1900 (ZDA): 50 let
 - o 1946 (ZDA): 67 let

26. Podatki OZN

- svet:
 - o 1950: 241 milijonov starejših od 60
 - o 2025: 1121 milijonov
- Evropa:
 - o 2020: 25 % populacije starejše od 65 (najhitreje narašča število nad 80)
- Slovenija:
 - o 1996: 13 % poulacije starejše od 65
 - o 2020: 19,5 %
 - o indeks staranja

- razmerje med starejšimi od 65 in mlajšimi od 14
- praviloma 32 do 40
- Slovenija 53
- naravni prirastek: 1985 3 %, 1995 0,1 %
- depopulacija – število umrlih presega število živorojenih
- o srednja življenjska doba
 - moški 69 let, ženske 77 let
 - 2020: moški 72 let, ženske 79 let

27. Zdravstveni problemi starejših

- bolezni srca in ožilja
- rakava obolenja
- bolezni gibal
- presnovne bolezni
- bolezni dihal
- duševne bolezni (demenca)
- poškodbe in samomori
- izoliranost, osamljenost → duševne bolezni
- potreba po tuji pomoči
 - o 65 – 70: 15 %
 - o 70 – 80: 30 %
 - o nad 80: 60 %
- znaki demence (10 % starejših od 65)
 - o 65 – 75: 2 – 3 %
 - o 75 – 80: 4 – 6 %
 - o nad 80: 20 %

28. Stereotipi o staranju in starostnikih

- Pečjak (1998): nismo stari zato ker smo stari, ampak zato, ker družba predpisuje, da smo stari
- dve skupini
 - o zaničevanje starosti
 - o naivno idealiziranje, ne vidijo težav, ki jih prinaša (Ramovš, 2003)
- kot neaktivni člani družbe uživajo sadove aktivne populacije (Mali, 2002)

29. Stereotipi v filmih, smešnicah, slovstvu in vsakdanjih pogovorih

- vsi starejši ljudje so si med seboj podobni
- senilni
- konservativni
- neproduktivni
- izkoriščevalski (Pečjak, 1998)

30. Dihanje pri starostniku

- zmanjšana potreba po kisku
- oslABLJENE mišice prsnega koša, pritisk trebušnih organov na prsni koš →

- → zmanjšana vitalna kapaciteta pljuč →
- → zmanjšani bazalni metabolizem
- zmanjšana zmožnost širjenja prsnega koša, povečana tvorba sluzi →
 - → zmanjšana zmožnost čiščenja sekreta (nezmožnost odkašljanja)
- prevelika telesna teža → trebuh ovira dviganje in spuščanje prepone
- propadanje sapničnega in bronhialnega migetalčnega epitlija (nadomešča vezivno tkivo) → okužbe, kronični bronhitis
- čezmerna raztegnitev pljučnega tkiva → zmanjšanje alveol (pljučni emfizem – starostna pljuča)

31. Bolezni, ki vplivajo na dihanje

- bronhialna astma
- seneni nahod
- kronični bronhitis
- akutne in kronične respiratorne infekcije
- starostni pljučni emfizem

32. Ukrepi za izboljšanje dihanja

- ustrezno gibanje
- primerna fizična aktivnost
- opustitev kajenja
- vzdrževanje normalne telesne teže

33. Prehranjevanje in pitje pri starostniku

- potrebujejo manj kalorij kot mladi
 - slabšanje presnove
 - upočasnjena telesna dejavnost
- vzroki za motnje prehranjevanja in pitja
 - fiziološki razlogi
 - manjša količina prebavnih sokov, manj kvalitetna slina
 - slabše delovanje peristaltike
 - zmanjšana sposobnost okušanja
 - zmanjšani bazalni metabolizem
 - motnje požiranja
 - drugi razlogi
 - slabše socialno in ekonomsko stanje
 - nepoučenost (biološko in kalorično ustrezna hrana, zadosti tekočine)
 - neustrzeno zobovje
 - brezvoljnost
 - stresne situacije
 - slabe navade glede prehranjevanja in pitja

34. Najpogostejše bolezni in težave pri starostniku povezane s prehranjevanjem in pitjem

- adipositas

- anoreksija, kaheksija
- osteoporozna (senilna, postmenopavzalna) – pomanjkanje kalcija
- osteomalacija – pomanjkanje vitamina D
- protin (moški po 40. letu) – povečanje sečne kisline (moteno njeno izločanje)
- zgaga (spahovanje) – povečanje želodčne kisline
- flatulenca (napenjanje) – preveliko nabiranje plinov v želodcu in črevesju
- sladkorna bolezen
- ateroskleroza
- karies
- gastritis
- hipertenzija
- hiperholesterolemija

35. Posebnosti ZN pri prehrani starostnika (vsaj 5 vzrokov)

- primerna prehrana
 - o primerno razmerje osnovnih hranil, beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, dovolj mineralnih snovi in vitaminov ter balastnih snovi
 - več vlaknin, veliko vitaminov
 - več beljakovin (za 20 %)
 - manj maščob (za 20 – 30 %)
 - manj sladkorja in mesa
 - o pripravljena okusno in strokovno – organizem lahko prebavi in izrabi
 - o za človeka najboljša mešanica živalske in rastlinske hrane (Brzin, 1991)
- potrebno je upoštevati
 - o pomagati k pozitivnemu odnosu do hranjenja
 - o prilagajati količino in sestavo fizični aktivnosti
 - o fiziološke spremembe
 - zmanjšane energijske potrebe
 - upočasnjena peristaltika ter praznjenje želodca
 - manj zob, sline in prebavnih sokov
 - suha usta
 - o morebitne bolezenske spremembe
 - vnetja in krvavitve dlesni
 - motnje požiranja
 - prebavne motnje (obstipacija, redkeje diareja)
 - o drugo
 - tremor ali sunkoviti gibi rok
 - pomanjkanje apetita

36. Vzroki za obstipacijo in ukrepi za preprečevanje

- glavni vzroki
 - o pešanje peristaltike
 - o premalo gibanja
 - o premalo pitja tekočin
 - o nepravilna prehrana (premalo balastnih snovi)
 - o količina in čas posameznih obrokov

- o položaj pri odvajanju
- drugi vzroki
 - o stres
 - o depresivnost
 - o bolečina → manj gibanja → upočasnjena peristaltika → obstipacija
 - o zdravila (analgetiki, sedativi)
 - o povišana telesna temperatura → znojenje → izguba tekočine preko kože in sluznic → dehidracija → obstipacija
 - o moteči dejavniki okolja – neurejeno stranišče, preveč oddaljeno stranišče
 - o prisotnost drugih oseb – sramovanje, premalo intimnosti

37. Težave pri izločanju tekočine

- strah pred oddaljenostjo stranišča → omejejevanje vnosa tekočin → dehidracija, bakterijske okužbe, inkontinenca, obstipacija
- disurija – benigna hiperplazija prostate → nokturija, zmanjšan pretok urina, nepopolna izpraznitev mehurja, nujnost ter pogostnost uriniranja
- inkontinenca
 - o fizični problemi: vlažna in zmacerirana koža → srbenje, pogostejši uroinfekti pri ženskah, veliko večja možnost nastanka dekubitusa pri slabše gibljivem starostniku
 - o psihični problemi: stalno prisoten neprijeten občutek umazanosti, neprijeten vonj, sramovanje samega sebe, občutek manjvrednosti, težko sprijaznjenje z inkontinenco
 - o socialni problemi: izogibanje stikom z ljudmi, potrebna je redna uporaba različnih predlog

38. Posledice motene gibljivosti

- fizične
 - o osteoporoza
 - o dekubitus
 - o atrofije in kontrakture mišic
 - o inapetenca
 - o obstipacija in retenca urina
 - o zastojna pnevmonija
 - o tromboza in flebitis, predvsem na spodnjih okončinah
 - o adipositas
 - o bolezni kardio-vaskularnega sistema (hipertenzija, ateroskleroza, srčni infarkt, možganska kap...)
- psihične
 - o osamljenost
 - o depresija
 - o pomanjkanje motivacije za gibanje
 - o strah pred trajno negibnostjo
- socialne
 - o nižja finančna sredstva zaradi nezmožnosti za delo
 - o zanemarjena skrb za zunanost

39. Skrb za stare

- načela sodobne gerontologije (Accetto, 1968)
 - o družba mora na najrazličnejše načine skrbeti za svoje stare prebivalce, tako da čim dlje ostanejo v okolju, kjer so živeli in delali prej
 - o tistim starim ljudem, ki ne morejo več živeti v domačem okolju, je nujno potrebno omogočiti bivanje v domovih za starejše osebe
 - o starejši ljudje naj se zdravijo v medicinskih ustanovah, kamor sodijo po naravi svoje bolezni, in se jih samo zaradi starosti ne sme ločevati od drugih bolnikov
- trenutna situacija v Sloveniji
 - o 79 lokacij
 - o povprečna velikost okrog 200
 - o skupna kapaciteta 15.523 mest ter okrog 7000 zaposlenih delavcev
 - o okrog 2.200 mest za odrasle osebe s posebnimi potrebami
 - o kapacitete zadoščajo za okrog 4,33 % prebivalcev, starejših od 65
 - o dejansko v institucionalnem varstvu le okrog 3,8 % zaradi pomembnejše skupine pod 65 (preko 2.000 ali okrog 18 % vseh)
 - o 59 % oskrbovancev v domu na območju občine, kjer so doma.
 - o kapacitete bi morale zadostovati za 5 % ljudi, starejših od 65 let

40. Izvajalci pomoči starim v njihovem bivalnem okolju

- domovi za starejše občane
- centri za socialno delo
- programi javnih del
- centri za pomoč na domu
- neprofitno volonterske organizacije, zasebniki in skupine za samopomoč

41. Domovi za starejše občane

42. Delitev DSO (po statusu, namenu – splošno)

- glede na status
 - o zavodi s statusom doma za starejše in kapacitetami samo za institucionalno varstvo starejših
 - o zavodi s statusom posebnega socialno-varstvenega zavoda za institucionalno varstvo posebnih skupin odraslih, imajo tudi del kapacitet, namenjenih starejšim
 - o zavodi s statusom doma za starejše in kapacitetami za institucionalno varstvo starejših in enoto oziroma mesti za institucionalno varstvo posebnih skupin odraslih (kombinirani)
- glede na namen
 - o zavodi za institucionalno varstvo 65 in več let starih oseb
 - o zavodi za institucionalno varstvo 65 in več let starih oseb s posebnimi potrebami (npr. demenca)
 - o zavodi za podaljšan program bolnišnične rehabilitacije za starejše
 - o zavodi za institucionalno varstvo odraslih s posebnimi potrebami (duševno in telesno prizadete osebe)

43. Dnevne življenjske aktivnosti

- zajemajo široko področje kompleksnih aktivnosti
- pomembne za varno in samostojno življenje starostnika v domačem okolju v skladu s pričakovanji družine in socialnega okolja
- delimo na
 - o aktivnosti samooskrbe
 - o funkcionalne aktivnosti
 - o razvedrilne aktivnosti

44. Aktivnosti samooskrbe

- v Mednarodni klasifikaciji prakse zdravstvene nege definirane kot
 - o fenomeni zdravstvene nege, ki se
 - o nanašajo na samooskrbo s sledečimi specifičnimi značilnostmi:
 - aktivnosti, ki so dnevno potrebne v skrbi za samega sebe
- zelo pomembna telesna drža – v starosti spremeni
 - o zibajoča hoja
 - o nestabilnost oz. stabilnost telesa (ravnotežje)
 - o slabša koordinacija gibov
 - o upad nekaterih čutnih zaznav
 - o degenerativne spremembe v sklepih
 - o morebitna vrtoglavica
 - o pomembna je učinkovita uporaba zgornjih okončin
- delimo na
 - o gibanje (posedanje, premeščanje iz postelje na stol, obračanje v postelji)
 - o hoja
 - o hranjenje
 - o vzdrževanje osebne higiene (umivanje rok, obraza, ušes)
 - o umivanje celega telesa
 - o urejanje nohtov in lasišča
 - o oblačenje in slačenje
 - o intimna higiena in odstranjevanje izločkov

45. Funkcionalne aktivnosti

- v Mednarodni klasifikaciji prakse zdravstvene nege definirane kot
 - o fenomen zdravstvene nege, ki se
 - o nanaša na dnevne življenjske aktivnosti s sledečimi specifičnimi značilnostmi
 - celovitost dnevnih aktivnosti: nakupovanje, pranje, ravnanje z denarjem, priprava obrokov, čiščenje stanovanja, služba
- kompleksnejše od osnovnih aktivnosti samooskrbe
- zahtevajo višji nivo razmišljanja – vključuje sposobnost organiziranja, planiranja in sodelovanja z okoljem
- potrebne za samostojno življenje starostnika na njegovem domu
- delimo na
 - o priprava obrokov hrane
 - o nakupovanje

- pranje
- ravnanje z denarjem
- uporaba telefona
- opravljanje lažjih in težjih vsakdanjih hišnih opravil
- uporaba javnega prevoznega sredstva ali lastnega avtomobila
- čiščenje stanovanja

46. Razvedrile aktivnosti

- v Mednarodni klasifikaciji prakse zdravstvene nege definirane kot
 - fenomen zdravstvene nege, ki se
 - nanaša na dnevne življenjske aktivnosti s sledečimi specifičnimi značilnostmi:
 - celovitost dejavnosti, ki vzpodbujajo zanimanje in vključevanje v rekreacijske in razvedrilne aktivnosti
- delimo na
 - vključevanje v prostovoljne organizacije
 - skrb za hišne ljubljence
 - varovanje vnukov
 - obiski sorodnikov, prijateljev, znancev
 - obiski gledališča in kina
 - branje
 - gledanje televizije
 - poslušanje radia
 - vrtičkarstvo
 - igranje šaha in kart
 - reševanje križank

47. Demenca

- deseta revizija mednarodne klasifikacije (1992)
 - sindrom, ki ga povzroča možganska bolezen, običajno kronične ali napredujoče narave
 - vključuje motnje mnogih višjih možganskih funkcij, kot so: spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računanje, sposobnost učenja, sposobnost besednega izražanja in presoja
 - zavest ni skaljena
 - kognitivni upad običajno spremlja slabše obvladovanje čustev, motnje socialnega vedenja in motivacije
- bolezenski znaki
 - spremembe na področju spoznavnih sposobnosti
 - motnje na nivoju čustvovanja in vedenja
 - telesne motnje in težave
- glede na napredovanje ločimo
 - zgodnje obdobje bolezni
 - srednje obdobje bolezni
 - pozno obdobje bolezni

48. Zgodnje obdobje demence

- zgodnji stadij (začetna, blaga demenca)
 - o pozabljanje
 - o motnje v orientaciji (čas, prostor, prepoznavanje oseb)
 - o osebne spremembe
 - o nihanje v razpoloženju
 - o slabo presojanje
 - o pomanjkanje iniciative
 - o motnje v računanju

49. Srednje obdobje demence

- napredujoči stadij (srednje razvita demenca)
 - o vse večje motnje spominjanja in pogostejša obdobja zmedenosti
 - o kratko obdobje pozornosti (nekaj sekund do 5 – 10 minut)
 - o ponavljanje istih vprašanj
 - o izrazita časovna dezorientacija
 - o hitra frustracija, če potrebe niso takoj zadovoljene
 - o sumničavost
 - o stalno gibanje, hoja, nemir
 - o resne motnje spanja
 - o težave pri opravljanju običajnih telesnih aktivnosti

50. Pozno obdobje bolezni

- stadij povsem razvite bolezni (huda oblika demence)
 - o majhna sposobnost, da skrbijo zase
 - o ne prepoznavajo sebe ne svojih bližnjih
 - o veliko spijo
 - o inkontinenca urina in blata
 - o ne zmorejo več besedne komunikacije
 - o večkrat zavzamejo položaj fetusa
 - o so vsestransko ranljivi

51. Najpogostejši zapleti

- motnje spomina
- depresivna stanja
- bledež (delirij)
- dolgotrajni nemir
- psihotična stanja
- nespečnost in moten počitek
- motnje izločanja
- motnje hranjenja
- motnje gibanja
- motnje pri osebni higieni in oblačenju

52. Vrste demence

- Alzheimerjeva bolezen
- dementnost pri ishemični okvari možgan – multiinfarktna dementnost
- dementnost pri Parkinsonovi bolezni
- Pickova bolezen
- Creuzfeldt-Jakobova bolezen
- reverzibilne demence
- psevdodemenca (navidezna demenca)
- Alzheimerjeva in ishemična demenca predstavljata preko 80 % demence

53. Pomoč dementnim pacientom

- spodbujanje k čim večji aktivnosti
- spodbujanje h komunikaciji
- vključevanje v delovno terapijo
- vključevanje v skupinsko delo
- motiviranje za rekreacijo
- motiviranje za samostojno opravljanje osnovnih potreb
- vzdrževanje higienskih navad
- urjenje spomina (najpogostejši zgodnji simptom motnja kratkoročnega spomina)

54. Vaje za ohranjanje intelektualnih sposobnosti

- vaje za redno vadbo kratkoročnega spomina
- vaje za vzdrževanje besednega zaklada
- vaje za vadbo abstraktnega mišljenja
- npr.
 - o izdelovanje avtobiografije – knjiga ali plakat
 - o spominjanje in pripovedovanje, kako je bilo včasih

55. Vrste nasilja nad starostniki

- fizično nasilje
 - o uporaba sile – telesne poškodbe, bolečine, slabost
- psihično nasilje
 - o poniževanje
 - o čustveno izsiljevanje
 - o verbalni napadi
 - o grožnje
 - o → strah, izolacija
- izkoriščanje
 - o ekonomska zloraba – nezakonita ali neustrezna upraba finančnih ali drugih sredstev, ki so last žrtve
 - o kršitev pravic, ki jih ima žrtev po zakonu
- zanemarjanje
 - o fizično zanemarjanje: žrtev ne dobi dovolj dobrin in storitev
 - o emocionalno zanemarjanje: žrtev ne dobi dovolj oz. ustrezne socialne in emocionalne podpore ali stimulacije

- o opustitev: skrbnik opusti dajanje pomoči in negovanje
- o samo-zanemarjanje: nezmožnost, opustitev skrbi za samega sebe.

56. Znaki fizičnega nasilja

- rane, modrice, opekline in druge poškodbe različnih stopenj sanacije
- lokacija poškod se ne ujema z razlago poškodovanega ali spremljevalca
- obojestranske poškodbe
- pogosto zatekanje po zdravstveno pomoč, navadno v različne ustanove
- časovna neuskklajenost med nastankom poškodbe in iskanjem pomoči
- spremembe v obnašanju ali stopnji aktivnosti (tako v času opazovanja kot v opisu)

57. Znaki psihičnega nasilja

- zmedenost, ki ni posledica bolezenskega stanja
- znaki depresije
- anksioznost
- neobičajna pasivnost
- strah

58. Znaki ekonomskega nasilja

- nezmožnost plačevanja računov za običajne stroške kljub rednim prihodkom
- zneski na kreditnih karticah oz. tekočih računih, ki jih niso povzročili
- prestrašenost, če se pogovor dotakne financ
- neobičajen oz. nepričakovan prenos premoženja na drugo osebo

59. Znaki zanemarjanja

- malnutricija in dehidracija
- hipotermija
- razjede zaradi pritiska
- splošna oslabeledost
- pretirana umazanija in smrad
- napačna oz. nenatančna uporaba zdravil
- nezadovoljena potreba po zobnih protezah, očalih, slušnih aparatih...

Memento mori (France Prešeren)

Dolgost življenja našega je kratka.
Kaj znancev je zasula že lopata!
Odprte noč in dan so groba vrata;
al dneva ne pove nobena pratka.

Pred smrtjo ne obvaruje koža gladka,
od nje nas ne odkupjo kupi zláta,
ne odpodi od nas življenja tata
veselja hrup, ne pevcev pesem sladka.

Naj zmisli, kdor slepoto ljubi svéta,
in od veselja do veselja leta,
da smrtna žetev vsak dan bolj dozóri.

Znabit, da kdor zdaj vesel prepeva,
v mrtvaškem prti nam pred koncem dneva
Molčé trobental bo: »*Memento mori!*«