



RIZIKÁ STAROBY

MUDr. Iveta Vaverková, MPH

Bojnice 2010

STARNUTIE

- ◉ Je špecifický, nezvratný a neopakovateľný biologický proces
- ◉ Je univerzálny pre celú prírodu
- ◉ Jeho priebehu hovoríme život

- ◉ Odhaduje sa, že max. potenciálna dĺžka života je asi 120 - 130 rokov

- ◉ Zdravotný stav a životné očakávania ovplyvňujú kvalitu starnutia

STAROBA

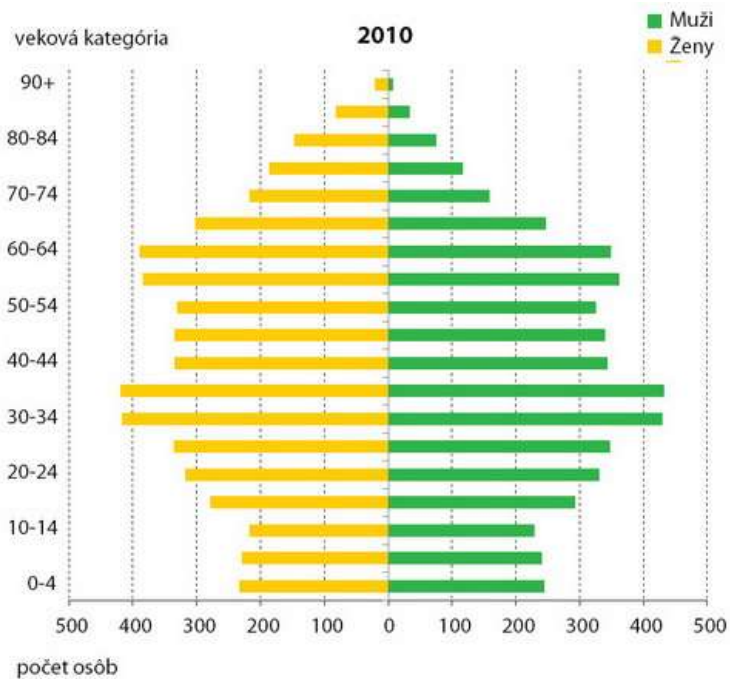
- ◉ Je konečná etapa starnutia - konečná etapa geneticky vymedzeného trvania života
- ◉ WHO - 15 ročná periodizácia ľudského života:
 - 60 - 74 r. skorá staroba
 - 75 - 89 r. vlastná staroba
 - 90 a viac r. dlhovekosť

STARNUTIE POPULÁCIE „AGEING“

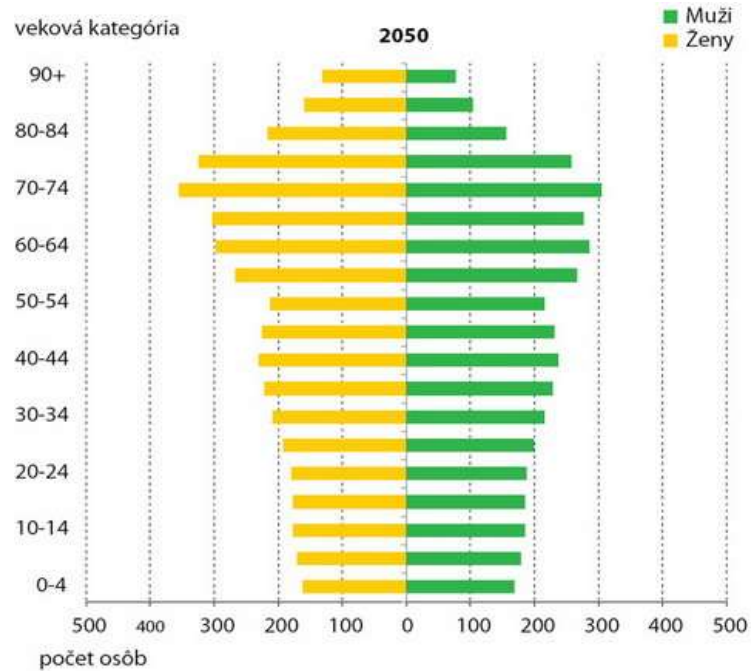
◉ Súčasný demografický trend:

1. Klesajúca pôrodnosť
2. Znižovanie úmrtnosti
3. Zvyšovanie strednej dĺžky života
4. Nárast skupiny veľmi starých ľudí (nad 80 r.)
5. Nárast indexu feminity

STROM ŽIVOTA



SR 2010



SR 2050

STARNUTIE

- ⊙ **Biologické** - v dôsledku involúcie štruktúr a funkcií orgánov
- ⊙ **Psychické** - zmena osobnostných rysov, zníženie poznávacích schopností, spomalenie psychomotor. tempa, zhoršenie pamäti a koncentrácie, ale zvýšenie vytrvalosti, múdrosti, rozvahou a toleranciou
- ⊙ **Sociálne** - adaptácia na odchod do dôchodku, zmena sociálneho postavenia, zmena životného programu a akceptácie soc. dôsledkov poruchy zdravia

STARNUTIE A ORGANIZMUS

- ◉ Znižuje sa funkčná rezerva organizmu
- ◉ Znižuje sa prispôsobivosť k meniacim sa podmienkam vonkajšieho a vnútorného prostredia
- ◉ Znižuje sa odolnosť a zvyšuje sa náchylnosť k chorobám

STARNUTIE A CHOROBA

○ Špecifiká choroby v starobe:

1. Polymorbidity

- najčastejšie - KVCH, arter. hypertenzia, NCMP, DM, zhubné nádory, CHOCHP, choroby pohybového aparátu, poruchy zmyslových orgánov, duševné choroby, depresia, demencia

2. Zvláštnosti klinického obrazu:

- mikrosymptomatológia
- mono/oligosymptomatológia
- nešpecifické príznaky
- symptomatológia druhotného postihnutia
- zvýšená úmrtnosť

3. Chronicita

HLAVNÉ PRÍČINY MORBIDITY A MORTALITY VO VEKU NAD 65 ROKOV

HEGYI, L. A KOL., ZÁKLADY SOCIÁLNEJ GERONTOLÓGIE PRE VEREJNÉ ZDRAVOTNÍCTVO, 2006

Morbidita	Mortalita
Koronárna choroba srdca	Koronárna choroba srdca
Pády a fraktúry	Cerebrovaskulárna choroba
Cerebrovaskulárna choroba	Obštrukčná choroba pľúc
Depresia	Pneumónia a chrípka
Rakovina	Rakovina pľúc
Demencia	Kolorektálny karcinóm
	Pády a úrazy

HLAVNÉ HROZBY PRE ZDRAVIE SENIOROV

demencia	kardiovaskulárne choroby
depresia	osteoporóza
samovražednosť	inkontinencia
zhubné nádory	úrazy

SOCIÁLNE ASPEKTY POLYMORBIDITY

- Sprievodné sociálne javy polymorbidity sú izolácia, strata komunikácie, strata pocitu potrebnosti a blízkosť smrti
- Sociálny profil polymorbídneho seniora
 - dôchodca
 - nižší finančný príjem
 - vyššie výdavky na zdravie
 - vyššia potreba pomoci pri všedných denných činnostiach

GERIATRICKÝ MALADAPTAČNÝ SYNDRÓM

- ◉ Je klinickým prejavom zlyhania adaptácie vo vyššom veku
- ◉ Vzniká na báze chronického stresu
- ◉ Najčastejšia klinická manifestácia - infarkt myokardu, NCMP, bronchopneumónia ...
- ◉ Kauzálna liečba nie je možná, pretože nevieme ovplyvniť adaptačné mechanizmy
- ◉ Prevencia spočíva v odstránení rizikových faktorov
- ◉ Ovplyvňuje morbiditu a mortalitu, zvyšuje náklady na zdravotnú starostlivosť

GERIATRICKÝ MALADAPTAČNÝ SYNDRÓM - RIZIKOVÉ FAKTORY

Psychické riziká	Stavy zmätenosti, duševná choroba, pasívny postoj k životu, submisívny typ osobnosti
Sociálne riziká	Strata sebestačnosti, hrozba vzniku odkázanosti, osamelosť, strata partnera, život v izolácii, nízky príjem, zmena bydliska, zmena život. štýlu, strata programu, hrozba institucionalizácie, zrušenie platných hodnôt
Biologické riziká	Vysoký vek, ťažká choroba, imobilita, inkontinencia
Prídatné biologické riziká	Obezita, hypertenzia, hypercholesterolémia, alkohol, fajčenie, nedostatok fyzickej aktivity

GERIATRICKÉ SOCIÁLNE SYNDRÓMY

- Klinicky významné situácie
- Vznikajú pri narušení rovnováhy pri priamom pôsobení nepriaznivých sociálnych činiteľov alebo pri neprimeranej reakcii starého človeka
- Patrí sem:
 - dysfunkcia rodiny
 - sociálna izolácia
 - násilie na starom človeku
 - sociálnoekonomický stres

RIZIKÁ STAROBY

- ◉ strata sebestačnosti
- ◉ inkontinencia
- ◉ instabilita
- ◉ intelektuálny úbytok
- ◉ vysoký vek
- ◉ adaptačné zlyhanie
- ◉ nepriaznivé sociálne faktory



SENIOR V AMBULANCIÍ VL

Frekvencia návštev podľa veku v %

V. Zaremba a spol., 2006

Frekvencia / vek	60 - 69 r.	70 - 79 r.	80+
1x týždenne	3,7	4,3	8,7
1-2x mesačne	33,3	49,5	48,8
1-2x za 3 mes.	35,1	34,8	32,5
Menej často	27,9	11,4	10,0

SENIOR V AMBULANCIÍ VL

Dôvod návštevy ambulancie

V. Zaremba a kol., 2006

Predpis liekov, kontrola	65 %
Akútne ochorenie a zhoršenie zdravotného stavu	24 %
Žiadosť o odporúčanie k odbornému lekárovi	7 %

SENIOR V AMBULANCIÍ VL

KRAJČÍK, Š. 2005

Ciele prevencie	Špecifická prevencie	Ťažiská prevencie
Predĺženie života	Starnutím rastie význam sek. a terc. prevencie	KVCH Nádory Geriatrické syndrómy
Zlepšenie kvality života	Význam prim. a sek. prevencie KVCH a nádor. ochorení sa v najvyšších vekových kategóriách znižuje	
Zlepšenie sebestačnosti		
Racionálne využívanie nákladov na zdrav.starostlivosť		

ZDRAVÉ STARNUTIE

- ◉ Veľa porúch zdravia vzniká v dôsledku mylnej predstavy, že starnutie je spojené s inaktivitou a že začína vo veku 65 rokov.
- ◉ J.A. Komenský:
„Umění života spočívá v umění žiti dlouho, býti zdrav a býti v pohodě. Umění žiti dlouho spočívá ve vyhýbaní se smrti, střezení se toho, čím smrt si nachází k nám přístup. Nestačí být dlouho živ, je také třeba být zdrav, chceli-kdo život dobře satráviti. Stonat a zápasit s nemocemi je poloviční žití, neboť život obtěžkaný nemocemi má omezenou činnost.“

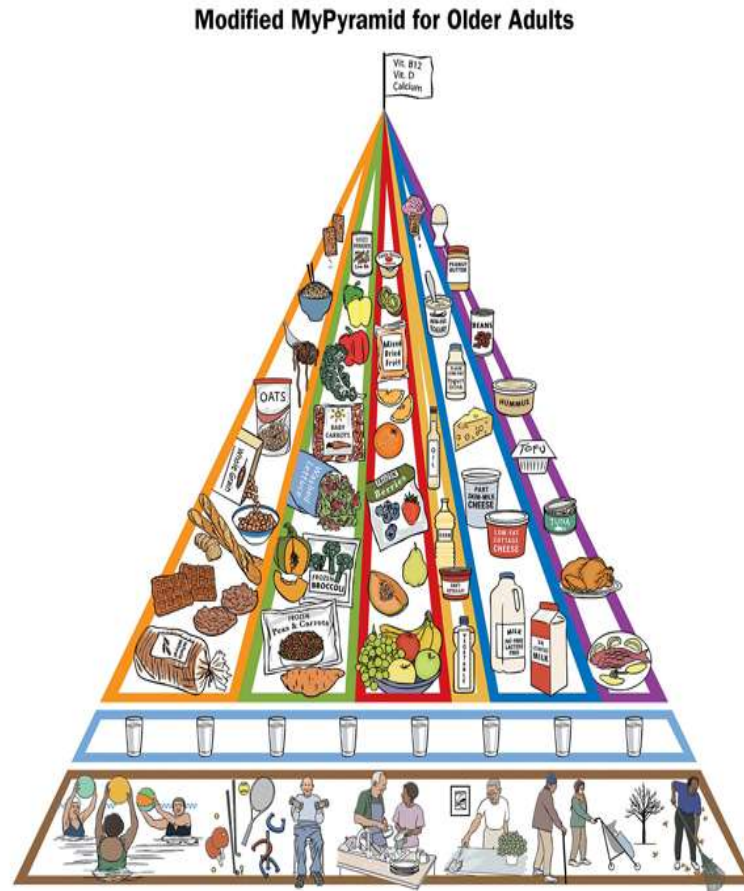
ZDRAVÉ STARNUTIE

- ◉ Genetické faktory
 - ◉ Vplyv vonkajšieho prostredia
 - ◉ Životný štýl
 - ◉ Správna výživa
 - ◉ Telesná aktivita
 - ◉ Životný štýl
 - Teória pasivity
 - Teória aktivity
- „Aktívnejší ľudia žijú dlhšie“

KVALITA ŽIVOTA V STAROBE

○ Výživa

- vekom dochádza k postupnej redukcii energet. príjmu
- potreba zvýšeného príjmu bielkovín a Ca
- tekutiny
- *udržiavať si chrup*



KVALITA ŽIVOTA V STAROBE

⊙ Telesná aktivita

- Postupné zaťažovanie organizmu, primeraná záťaž, výber vhodného športu
- Pešia turistika, plávanie, bicyklovanie, joga, tchai-chi

⊙ Sociálna sieť

- rodina, priatelia, spoločenské spolky, ADOS, štát
- „*kreativita všedného dňa*“ - realizácia vlastnej osobnosti

FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA KVALITU ŽIVOTA SENIORA

BAYER, 1998, HEGYI, L., ZÁKLADY SOCIÁLNEJ GERONTOLÓGIE PRE VEREJNÉ ZDRAVOTNÍCTVO, 2006

objektívne	subjektívne	
Fyzický stav	Morálne faktory	bývanie
Kognitívne funkcie	Spokojnosť so životom	prostredie
Emocionálny status	sebaúcta	Sociálna sieť a podpora
Funkčná kapacita	Možnosť kontroly svojho života	Spokojnosť s vládou a verejnými inštitúciami
Sociálna funkcia	Duchovný život, viera	kriminalita
Sexuálna funkcia	Osobné vzťahy	



RADOŠŤ JE NÁKAZLIVÁ

Ďakujem za pozornosť