

# Kvalita života v období sénia

- Kvalita života
- Životní spokojenost
- Domény QoL
- Diagnostika
- Benefity PA, doporučení

# Kvalita života /QL

- Kvalita života seniorů je veličina, pro niž se velmi těžko hledají validní parametry.
- Pojem je velmi těžké definovat, je považovaný za široký a nejednoznačně definovaný, protože vychází z mnoha faktorů ovlivněných velkým množstvím proměnných.
- Z pohledu jedince je kvalita života velmi subjektivní a individuální pojem. Každý člověk totiž vyznává různé hodnoty a potřeby, které se postupně s věkem mění. Co je důležité pro jednoho člověka, nemusí být důležité pro někoho jiného.

# Kvalita života /QL

- Záleží na míře pochopení své současné situace konkrétním seniorem, schopnosti adaptace na nové životní podmínky, na přístupu okolí seniora a v neposlední řadě také na jeho kognitivních schopnostech jak v oblasti pochopení aktuální situace, tak schopnosti porovnávat současnou a minulou situaci.
- Koncept, který je multifaktoriálně ovlivněný fyzickým zdravím jedince, jeho psychickým stavem, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.
- Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje kvalitu života jako:  
***„jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám“***.
- = jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům“

# Oblasti kvality života

WHO rozeznává čtyři základní oblasti kvality života:

1. Fyzické zdraví a úroveň samostatnosti.
2. Psychické zdraví a duchovní stránka.
3. Sociální vztahy.
4. Prostředí.

# Oblasti kvality života

- Ad 1) **fyzické zdraví a úroveň samostatnosti** – energie a únava, bolest, odpočinek, mobilita, každodenní život, závislost na lékařské pomoci, schopnost pracovat...
- Ad 2) **psychické zdraví a duchovní stránka** – sebepojetí, negativní a pozitivní pocity, sebehodnocení, myšlení, učení, paměť, koncentrace, víra, spiritualita, vyznání...
- Ad 3) **sociální vztahy** – osobní vztahy, sociální podpora, sexuální aktivita
- Ad 4) **prostředí** – finanční zdroje, svoboda, bezpečí, dostupnost zdravotnické a sociální péče, domácí prostředí, příležitosti pro získávání nových vědomostí a dovedností, fyzikální prostředí (znečištění, hluk, provoz, klima)...

# Pojetí kvality života

- Přístupy ke kvalitě života mohou být různé. Záleží na oboru, který se kvalitou života zabývá a také na účelu jeho měření.

## Medicínské pojetí kvality života

- v prostředí medicínském je kvalita života chápána jako subjektivní pocit pohody, spojovaný s nemocí, úrazem, léčbou a jejími vedlejšími účinky, pojetí kvality života se ve zdravotnictví orientuje především do oblasti fyzického a psychosomatického zdraví

# Pojetí kvality života

## Sociologické pojetí kvality života

- pojetí sociologické sleduje kvalitu života různých sociálních skupin, mezi hlavní faktory patří životní styl, sociální úspěšnost, společenský status, úroveň bydlení, majetek a vzdělání, životní úroveň patří mezi nejdůležitější termíny

# Pojetí kvality života

## Psychologické pojetí kvality života

- Kvalita života v tomto pojetí může být chápání z více hledisek. Zjišťujeme to, co činí lidi spokojenými a jindy se toto pojetí soustřeďuje na prožívání subjektivní pohody, pocit blaha a štěstí. Velmi významnou složkou zdraví je prožitek osobní pohody (well – being).
- Jsou to ale i negativní jevy, například životní trauma, krize, deprese a poruchy nálad.



# Pojetí kvality života

## Ekologicko-enviromentalní

- podmínky, protože přímo ovlivňují život člověka, opatření by měla směřovat, zejména u vyspělých zemi, k návratu ke skromnějšímu životnímu stylu a to ve snaze zabránit dalšímu poškozování přírodního prostředí

## Psychoterapeutické přístupy

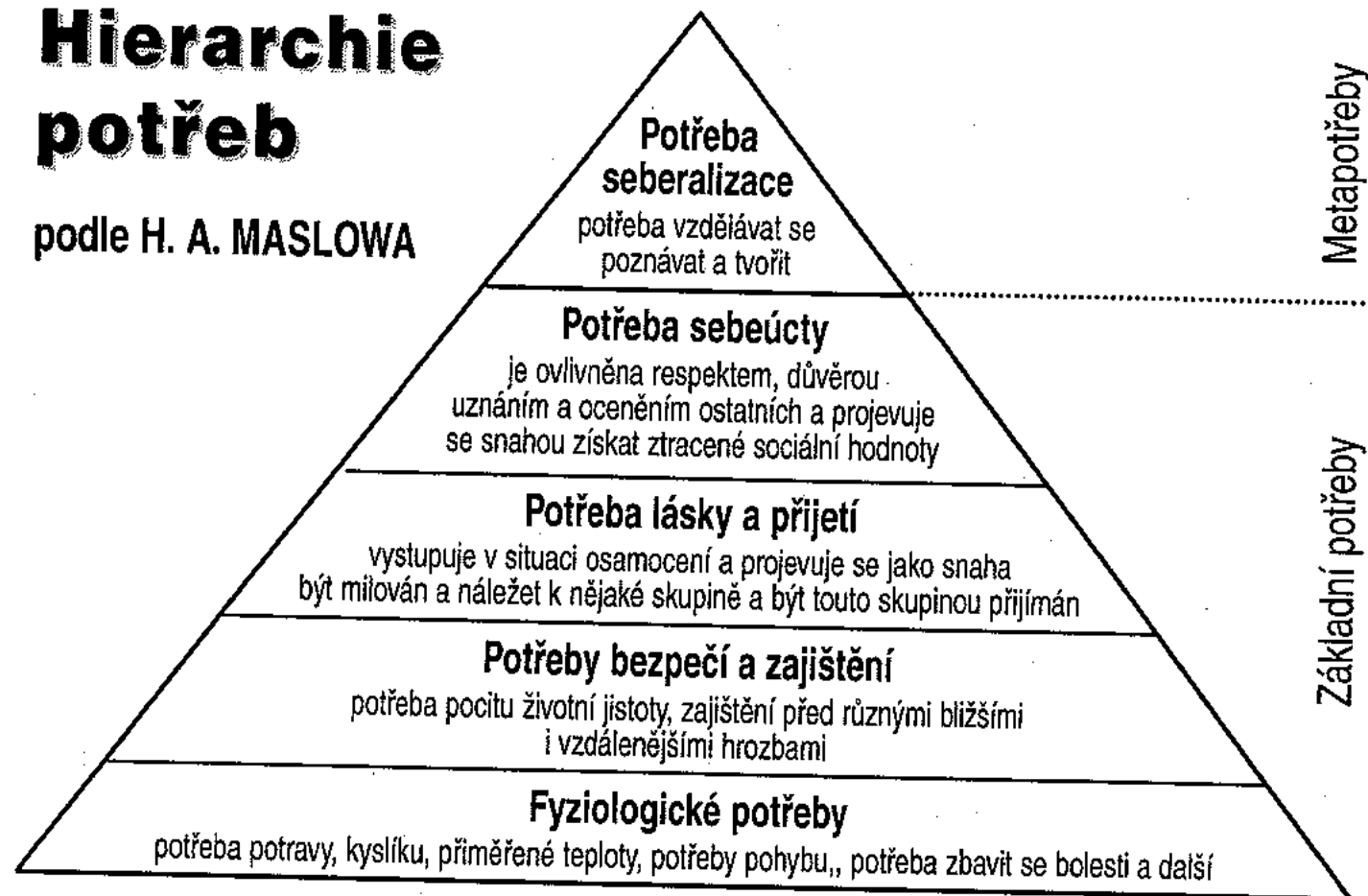
- postupy jsou kombinovány s jinými rehabilitačními prostředky, například, fyzioterapii, ergoterapii, cílem je dosáhnout co nejvyšší možné kvality života

# Pojetí kvality života

- medicínské
- sociologické
- psychologické
- ekologické a enviromentální
- psychoterapeutické

## Hierarchie potřeb

podle H. A. MASLOWA



# ***Kvalita života ve stáří (QL)***

**QL-** složitý filosofický jev, termín spojený v současné době s tělesným zdravím

- tělesné zdraví – tělesné funkce (fungování)
- emocionální funkce – well being
- kognitivní a paměťové funkce
- výkonnost a pracovní produktivita (ADL)
- sexuální funkčnost
- životní spokojenost

# Programy kvality života ve stáří

- podpora aktivního stárnutí
- význam edukace pro kvalitu stárnutí

# ***14 domén QL pro seniory***

- Tělesné fungování
- Samo-obslužnost, soběstačnost
- ADL
- Sociální fungování
- Sexualita a důvěrné přátelství
- Psychologické well-being a nepřítomnost stresu
- Kognitivní fungování
- Bolest
- Energie/únava
- Spánek
- Sebeúcta
- Sebeovládání
- Vědomé zdraví
- Životní spokojenost

# Diagnostika

- Při hodnocení kvality můžeme využít různé typy dotazníků.
- Metody měření a hodnocení KŽ lze hodnotit na základě objektivních a subjektivních přístupů, přičemž nejpodstatnějším je subjektivní hodnocení jedince.
- Dotazníky ke zjišťování KŽ lze rozdělit na dva základní typy a to na dotazníky **GENERICKÉ** a **SPECIFICKÉ**.

# Diagnostika

- **Generické dotazníky** hodnotí všeobecně celkový stav jedince bez ohledu na konkrétní onemocnění, jsou široce použitelné u jakýchkoliv skupin populace bez ohledu na věk, pohlaví apod...
- **Specifické dotazníky** jsou vytvořeny pro co nejpřesnější identifikaci faktorů ovlivňujících kvalitu života. Ta bezprostředně souvisí s konkrétním onemocněním – nejčastěji onkologickým, KVO, neurologickým, diabetickým, pohybovým.
- Z dostupných dotazníků je nejčastěji využíván SF 36 a WHOQOL – BREFF, který je zkrácenou verzí WHQOL 100.
-

# QL - diagnostika

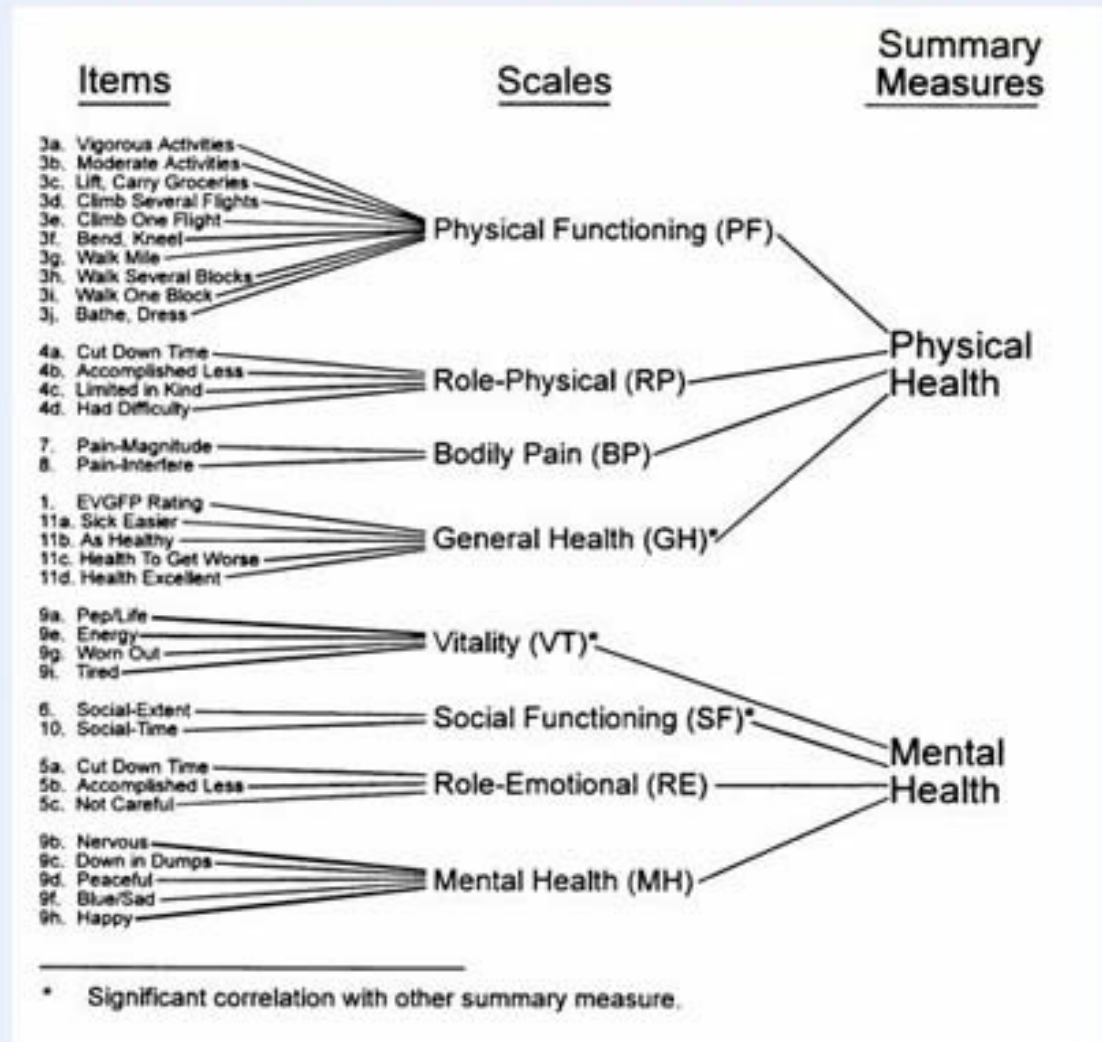
**SF-36** (Short Form 36 Health Subject Questionnaire)- osmi kategoriích :

- omezení fyzických aktivit v důsledku zdravotních problémů (PF, Physical Functioning),
- omezení obvyklých činností v důsledku fyzicky zdravotních problémů (RP, Role Physical),
- omezení v běžných aktivitách v důsledku emocionálních problémů (RE, Role-Emotional),
- určuje míru bolesti a její dopad na vykonání běžných denních činností (BP, Bodily Pain),
- obecné hodnocení zdravotního stavu (GH, General Health),
- vitalita (VT, Vitality),
- omezení sociálních aktivit v důsledku fyzických a emocionálních problémů (SF, Social-Functioning),
- mentální zdraví (MH, Mental Health).
- <https://www.uzis.cz/dotaznik-kvality-zivota-sf-36>

Strukturovaný dotazník o 100 otázkách **WHOQOL**-100, který zjišťuje údaje ze 6 podoblastí – fyzické zdraví, prožívání, nezávislost, mezilidské vztahy, prostředí a spiritualita. Pro běžné klinické použití vytvořena verze **BREF**, která zjišťuje situaci ve čtyřech oblastech – **fyzické zdraví, prožívání, sociální vztahy a prostředí**.



## SF-36<sup>®</sup> Measurement Model



# Benefits pohybové aktivity

- prevence předčasného úmrtí
- prevence mozkové mrtvice
- snížení rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění
- prevence hypertenze
- prevence diabetes mellitus 2. typu a metabolického syndromu
- prevence obezity a nadváhy,
- snížení rizika vzniku některých typů rakoviny (např. kolorektální karcinom, rakovina prsu nebo prostaty)
- snížení rizika depresí a demence, úzkosti
- zlepšení kvality spánku
- prevence osteoporózy, zlomenin a snížení rizika pádu u seniorů
- zlepšení kognitivních funkcí