



INVOLUČNÍ PROCESY (Aging)

Změny ve stáří

! Stárnutí je přirozenou součástí života !

= přirozený proces, který je doprovázen početnými změnami

- Fyziologické změny
- Psychické změny
- Sociální a osobnostní změny
- - Souvislost s pohybovou aktivitou
-

Fyziologické změny ve stáří

- Úbytek funkcí na úrovni molekulární, tkáňové, orgánové a systémové
- Vyčerpání buněčných rezerv – projev při zatížení
- Zpomalení všech funkcí

Fyziologické změny ve stáří

Projeví se u jednotlivých systémů:

- a) Pohybový systém
- b) Kardiopulmonální systém
- c) Trávicí systém
- d) Pohlavní orgány a vylučovací systém
- e) Kožní systém
- f) Nervový systém
- g) Smyslové orgány

a) Pohybový systém

- ↓ Výška těla, svalová hmota + elasticita svalové hmoty
- ↓ kostní hmota + křehkost kostí (osteoporóza)

b) Kardiopulmonální systém

- ↓ funkce plic, pohyb hrudního koše
- ↓ srdeční výkonnost
- tepny se zvětšují a prodlužují - elasticita = narušení regulace krevního tlaku
- Srdeční chlopně ochablé = dušnost při fyzické zátěži

c) Trávicí systém

- ↓ množství trávicích šťáv = pomalejší rozklad a vstřebávání potravy
- ↓ kapacita a pružnost močového měchýře
- ↓ pokles práce tlustého střeva = chronická zácpa

d) Pohlavní orgány a vylučovací soustava

- ↓ pohlavní činnosti
- U žen konec menstruace,
- U mužů pokles potence, zbytnění prostaty
- ↓ schopnost ledvin a síla svalových svěračů = inkontinence

e) Kožní systém

- Ztráta pružnosti kůže, ztenčení
- ↓ funkce mazových žláz = sušší kůže
- Vznik vrásek, vypadávání či šedivění vlasů, chlupy houstnou
- Pigmentace - zvýšená X úplně chybí

f) Nervový systém

- ↓ počet neuronů, hormonů a obranného mechanismu
- Změny v neuronech = vliv na rychlost vedení vzruchů
- Poruchy chůze, rovnováhy a spánku
- Poruchy imunitního systému = imunosenescencia
-

g) Smyslové orgány

- Zhoršení vnímání signálů z okolí = zhoršený zrak, sluch, hmat a čich
- ↓ počet receptorů = špatné vnímání pohybu, polohy těla, síly, tepla, chladu

Psychické změny

- Úbytek řady duševních funkcí – podmíněný biologickými změnami
- Zhoršení vnímání
- Zpomalení duševních pochodů – zpracování podnětů,... (smyslové orgány a nerv. soust.)
- Ovlivněno myšlení, paměť, citový život, motivace, ...
- Hlavní skupiny psychických změn
 - a) Psychické činnosti
 - b) Emoční
 - c) Kognitivní
-

Sociální a osobnostní změny

- Úbytek sociálního kontaktu – ztráta profesní role
- Odchod do důchodu – organizace volného času, nový smysl života
- Změna rodinných vztahů – prarodiče, praprarodiče
- Nesoběstačnost a závislost na jiných – pocit býti na obtíž