

Biologie stárnutí

SOC248 Úvod do sociální gerontologie

15/11/2016

Mgr. Táňa Sedláková

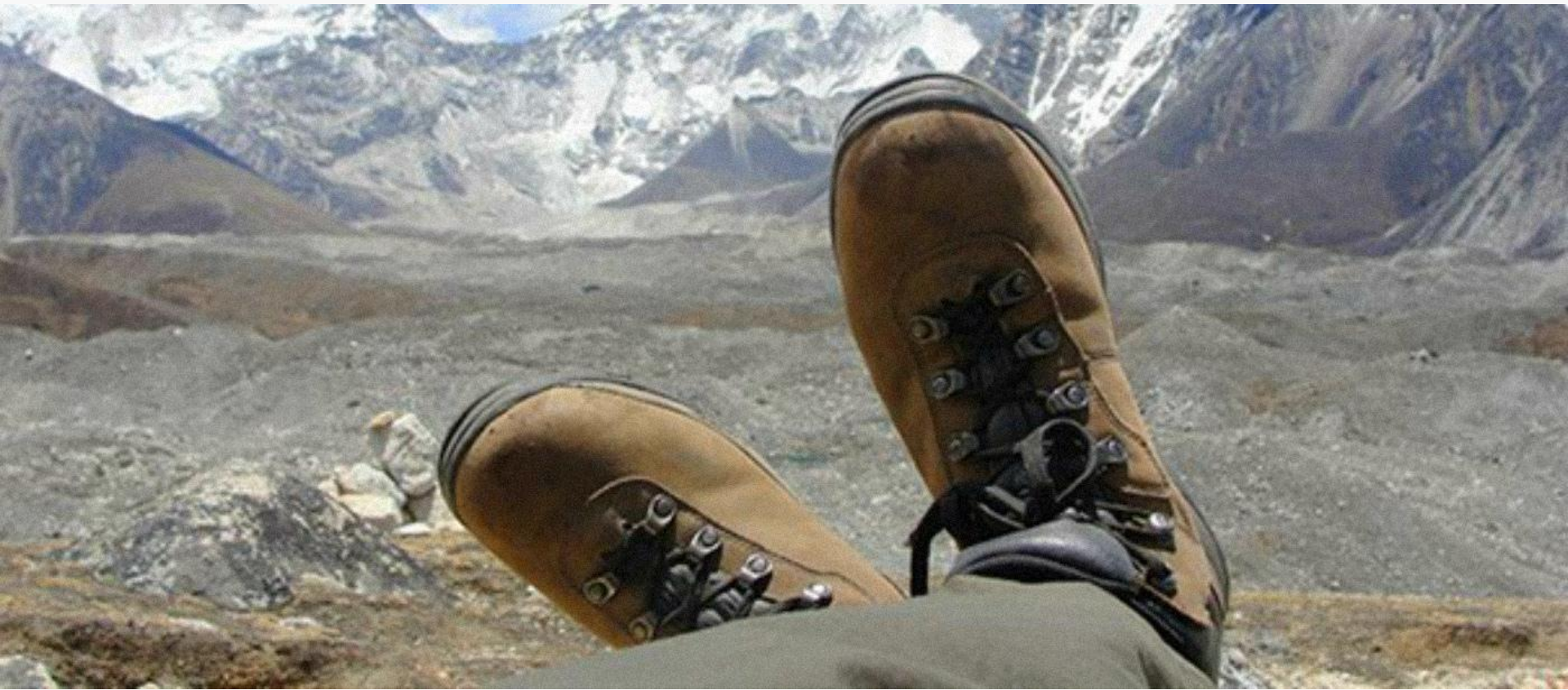


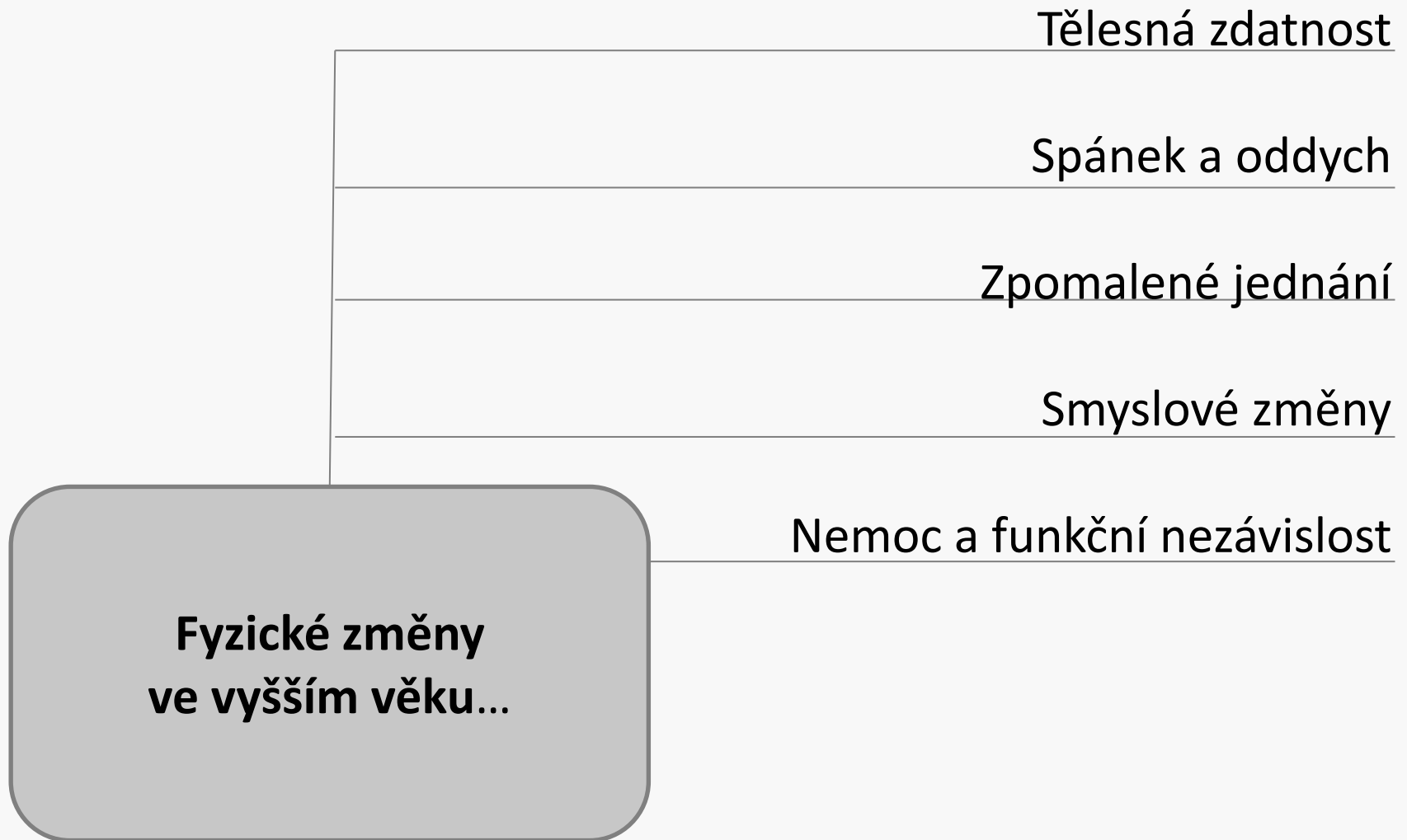
ŽIVOT 90
pro seniory a jejich blízké
www.zivot90.cz



„Táňo, já si to umím tak živě představit,
jako bych tam byla. Sedím tam na tom Chopku, na
nohách pohorky, vlevo výhledy, vpravo výhledy, výhledy
všude. Prostor, nadhled, svoboda.
Jsem to furt ta stejná já, jenom mi je třiaosmdesát
a na ten Chopok už prostě nevylezu.“









Appearance and body shape

Fyzické změny jsou...

- multidimenzionální
- variabilní
- výsledkem životních zkušen.



Strength



Chronic illnesses



„Iron nun“



Google: 86 year old woman

- obrovská variabilita
- riziko podvýživa ([Malnutrition: Hidden Epidemic in Older Adults](#))
- prevence snížené tělesné zdatnosti – fyzická aktivita
 - National Centre for Health Statistics (2010): 75 plus
 - 55% žiadna voľnočasová fyzická aktivita
 - 87% žiadna prudšia fyzická aktivita



MALNUTRITION

A Hidden Epidemic in Older Adults

- stejná potřeba spánku jak u mladších lidí, nižší kvantita kvalita
- poruchy spánku mohou doprovázet fyzické obtíže
- Insomnie (1/4- 1/3 senioru)
 - dočasná
 - symptom nemoci: bolesti, motorické těžkosti, krátkodobé zástavy dechu, vylučování (prostata, inkontinence), ...
- daytime nap
- riziko nadužívání hypnotik

Diskuze: Substance misuse

- rozpoznatelné jako: zpomalení motorických odpovědí, sníženého RČ, oslabené schopnost řešit problémy, zpracovávat informace a vštěpovat a vybavovat z paměti
- komplexní vs. rutinní činnosti
- vnímání – exekutivní funkce: performance gap

Úkol: Digit symbols (psychomotorické tempo)

- biologické / naučené / motivační faktory
- kognitivní fungování: laboratory vs. real-world condition

• PR:



- National Centre for Health Statistics (2010): 75 plus - 16,5%
- 65 plus - tyto změny:
 - citlivost na prudké světlo
 - zhoršená schopnost adaptovat se na změnu osvětlení
 - potíže s vizuálními úkoly během dne
 - výraznější zrakové problémy
 - šedý zákal
 - glaukom
 - poruchy sítnice, poruchy rohovky
 - vlhkost očí, bolest
 - ztráta zraku (**PR: Bohumila Grogerová**)

Diskuze: Driving licence

- National Centre for Health Statistics (2010): 75 plus – 45 %
- nejčastěji: citlivost na vysoké frekvence a nízkou intenzitu zvuku
- důsledky – nepropojení se sociálním světem
 - izolace
 - podezíravost
 - paranoie (**Video: Adapting to hearing loss**)
- Jak adekvátně jednat?
- kompenzační pomůcky

TŠ: Je to, tak jak ty uši, no. To taky, jak potom je, tak to vítám, protože přece jenom je to cizí těleso v uších, že. [00:47:55-6](#)

KPŠ: Nezvykne si na to člověk úplně. [00:47:57-8](#)

TŠ: Ještě jsem si ne, nezvykla a na to si Gábinko ani nezvyknete, to hledáte příležitost to vyhodit. [00:48:07-1](#)

- pokles chuťových buněk a změny prahu citlivosti
- okrem věku má vplyv: medikace, onemocnění, adaptace na umělý chrup, infekce, léčba rakoviny, konzumace alkoholu apod.
- ztráta čuchu (inkontinence)
- změny v apetitu
- riziko podvýživy



- ADL, IADL
- mírný ale kontinuální pokles schopnosti imunitní obrany
- zvýšená přítomnost chronických onemocnění
 - nejčastěji: artritída, osteoporóza, diabetes, vysoký krvný tlak, demencie, ...
 - bolest chrbta (disabilita)
- Do people experience a rapid general decline in health after age 65 or 70? Not according to self-ratings
- centenarians – optimálnější zdraví jak lidé o 10-15rokov mladší



Mild cognitive impairment

- subjektívne poruchy pamäte (2t)
- často preklinické štádium demencie
- heterogénna skupina ľudí
- Dg: neuropsychologické vyšetrenie plus MRI (Nikolai, 2013, Knopman, Petersen, 2014)



bez kognitívneho deficitu

subjektívne poruchy pamäti

mild cognitive impairment

demencia

Demencia

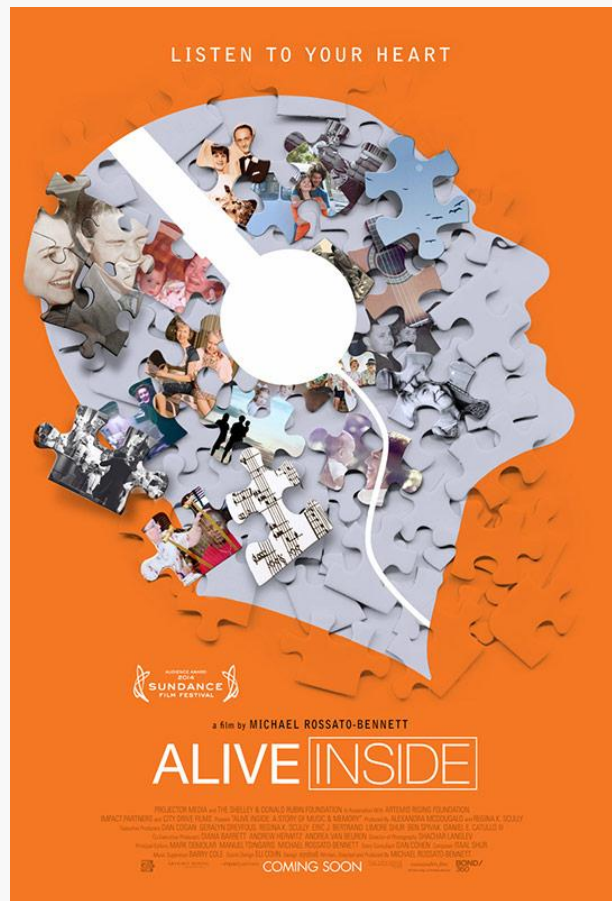
- zmeny v psychickom fungovaní (6m)
- pokles pamäti
- pokles ďalších
- úbytok emocionálnej kontroly a motivácie
- obmedzená sebestačnosť

1. Alzheimerova demencia
2. Vaskulárna demencia
3. Fronto-temporálna demencia
4. Demencia pri Parkins. Chorobe
5. a i. (Nikolai et al., 2013)



Demencia Alzheimerovho typu

- **etiológia:** ireverzibilné organické poškodenie mozgu, často kombinovaná
- **formy:** so skorým začiatkom (do 65r)/ s neskorým začiatkom (65+)
- **prevalencia:** vek, RA je rizikový faktor, cca 2-2,5% 65 ročných
- **štádia**
 - **ľahká:** narušenie učenie nových info (edukácia)
 - **stredne ťažká:** znížená orientácia (podpora)
 - **ťažké (terminálne):** nerozpoznávanie druhých (péče a pomoc)
- *Akú úlohu môže zohrávať stigma Alzheimeru v adaptácií a liečbe?*



Alive Inside: How the Magic of Music Proves Therapeutic for Patients With Alzheimer's and Dementia



„A tak sedím na posteli
s kalhotami na půl žerdě a poslouchám.
Poslouchám Dvořáka jako snad nikdy
předtím,
na těle husí kůže a úplně zapomenu na to,
že bych se měla místo toho dál oblékat.
Jenom jsem a říkám si, jsem to ta stejná já.“

