

Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor

Glavne stiske in težave starih

(Projektna naloga iz Informatike)

DATUM: 2.2.2016

KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE	2
UVOD	3
TELESNE SPREMEMBE IN NJIHOVE POSLEDICE	4
KOŽA	4
LASJE	4
KOSTI	4
KITE IN SKLEPI	4
MIŠICE	5
STARANJE NOTRANJIH ORGANOV	5
SRCE	5
ŽILE	5
PLUČA	5
PREBAVNI ORGANI	5
SENZORIKA	6
MOŽGANI	6
AGEIZEM	6
UPOKOJITEV	7
DRUŽINSKI PROBLEMI	7
SPREMEMBE IN ČUSTVA	7
POVZETEK	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
VIRI	8

UVOD

V današnjih dneh je dobro poskrbljeno za starostnike ampak še vseeno ne dovolj, saj se marsikdo počuti zapostavljenega. To pomeni, da smo kot družba ustvarili ljudem možnost za daljše življenje, nismo pa še dovolj močni in tenkočutni pri oblikovanju in razvijanju novih oblik življenja. Toda moramo se zavedati, da merilo niso formalne spremembe v ljudeh in medsebojnih odnosih.

V starosti je telesno in duševno zdravje izjemnega pomena. Vse raziskave kažejo, da relativno zdravi starejši ljudje najbolj uživajo življenje. Zato se ni čuditi zdravnikom in strokovnjakom, ki proučujejo zdravje starejših, iščejo vzroke staranja in načine, kako bi preprečili nastanek bolezni v starosti.

Za zdaj poznamo 2 zanesljiva načina za podaljšanje življenja in večjo čilost v poznih letih:

1. Živeti moramo tako, da se izogibamo vsemu kar povzroča nastanek bolezni, ki dodatno spodbuja staranje.
2. Bolezni, ki se nas lotijo moramo pravočasno in učinkovito zdraviti.

Če želimo ohraniti zdravje vse do pozne starosti, moramo biti aktivni od malih nog. Raziskave so pokazale, da ni dovolj če začnemo z telesno aktivnostjo ukvarjati šele v starosti.

Ko govorimo o aktivnosti, ne smemo pozabiti tudi na duševno aktivnost. Kdor želi biti na stara leta duševno svež, se mora nenehno urediti in razvijati svoje sposobnosti, domišljijo, interese in socialne stike.

TELESNE SPREMEMBE IN NJIHOVE POSLEDICE

Stara se cel organizem, čeprav se na nekaterih delih in organih začnejo pojavljati starostne spremembe prej kot na drugih. Npr. en prvih znakov staranja je orumenelost zob, ki se pojavi hitro po 30. letu.

Staranje vpliva na človekovo počutje in vedenje **neposredno** ali **posredno**. **Neposredno** vpliva, ker ovira njegove življenjske funkcije npr. daljnovidnost (oseba ne more brati brez očal). **Posredno** pa zaradi svoje psihološke pomembnosti npr. občutek starostne manjvrednosti.

KOŽA

Je najvidnejši telesa, čeprav je največji del pokrit z obleko. Njen najbolj izrazni del – obraz, pa ni skrit pod obleko.

Sestavljena je iz 3 glavnih slojev: zunanje plasti-vrhnjice, iz srednje plasti-usnjice in iz notranje plasti- podkožja. Z leti se ta struktura spreminja in nastajajo gube, sprememba pigmenta, izguba čvrstosti in elastičnosti,...

LASJE

Imajo velik psihološki pomen, saj so lepotni znak, v nekaterih drugih kulturah pa celo vir življenja. Še pomembnejši so lasje za ženske.

S staranjem lasje začno izpadati. To je sicer normalno, a je zaradi starosti sposobnost regeneracije manjša, zato je št. Izpadlih las večje od št. las, ki so zrastle.

Pri procesu staranja pa je prisotna še ena sprememba-sivenje. V bistvu lasje ne sivijo, ampak postajajo beli, saj ljudje izgubljajo barvo.

KOSTI

So iz mineralov (kalcij) mehkega tkiva (celice, žile) in vode.

S staranjem kosti težje absorbirajo kalcij, kar pa zmanjša kostno maso. Tukaj se spet pojavi problem pri zmanjšani sposobnosti regeneracije, saj kosti postanejo mehke in šibkejše. Zato se pro starejših pojavijo zlomi že pri manjših padcih in udarcih.

KITE IN SKLEPI

V kitah se rahljajo vlakna kolagena in elastina. Zaradi tega so manj sposobne prenašati hude pritiske med gibanjem. Nanje še dodatno negativno vpliva kalcij, ki ni bil absorbiran v kosti. Zato je gibanje boleče in težko, poškodbe pa so še pogostejše.

V sklepih se z staranjem obrablja hrustanec in troši mazivna tekočina, zato se kosti drgnejo. Zaradi sesedanja hrustanca v hrbtenici, se starejšim višina zmanjša. Vsi ti pojavi vplivajo na otrdelost in otežujejo gibanje.

MIŠICE

So sestavljene iz dolgih, cilindričnih celic. Pripete so na kosti, ter s krčenjem in raztezanjem omogočajo gibanje organizma. S starostjo začne njihova moč pešat. Največji upad je pri nožnih mišicah. Posamezna mišična vlakna **atrofirajo**. Nadomesti jih vezivno tkivo in maščoba. S staranjem pa se pomembno skrajšujeta reakcijski čas in hitrost mišičnega reagiranja.

STARANJE NOTRANJIH ORGANOV

Hitrost staranja je odvisna od genov in življenjskih izkušenj, vpliva pa tudi poklicna dejavnost.

SRCE

Je dvojna črpalka, ki poganja kri po žilah po celotnem organizmu. S staranjem oslabi (načrpa manj krvi, postane manj sposobna, da priskrbi potrebni kisik). Zaklopke se ne zapirajo več tako tesno. Atrij se počasneje napolni s krvjo. Srčni utrip upade.

ŽILE

Arterije, ki poganjajo oksidirano kri, se odebelijo. Premer žil se zmanjša, stene postanejo manj elastične in prilagodljive. Ena od posledic je npr. povišan krvni tlak. Na te spremembe pa med drugim vpliva tudi prehrana (mastna hrana).

PLUČA

So sestavljena iz 2 kril; vanje pelje sapnica, ki se naprej deli vse do pljučnih mešičkov. Št. vdihov se skozi življenje manjša. V starosti je posebno nepopolna izmenjava zraka v spodnjem delu pluč. To je vzrok za nezadostno oksidirano kri, ki potem slabo prehranjuje tkiva (posebej pri telesni aktivnosti, ko potrebujemo več kisika).

PREBAVNI ORGANI

Žleze slinavke v ustih izločajo manj sline, ustna votlina je bolj suha. Posledice so manj gladko požiranje (posebej pri suhi hrani) in slabše okušanje hrane.

V želodcu gladke mišice oslabijo in želodčna kislina je razredčena.

Tudi v debelem črevesju oslabijo mišice (potiskajo vsebino proti danki). Spremeni se delovanje jeter in trebušne slinavke, vendar ne povzročajo hujših funkcionalnih motenj. Pomembnejše spremembe so možne pri delovanju

tankega črevesa (zmanjšana sposobnost absorbiranja). Zmanjša se celo teža tankega črevesa.

SENZORIKA

Starajo se vid, sluh, tip in drugi organi. Najprej odpove ostrina vida. Nato je oslavljen sluh zaradi sprememb v srednjem in notranjem ušesu. Povečuje se tudi šum. Ostali organi so praviloma manj prizadeti, še najbolj okus. Voh je v starosti približno enako oster kot v mladosti. Tudi tip je pomembno čutilo in je v starosti prav tako prizadet, saj čutnice odmirajo in se zmanjša odzivnost dražljajev. Starejši ljudje slabše občutijo vibracije v spodnjem delu telesa i potrebujejo več časa, da začutijo toploto.

MOŽGANI

so središče duševnosti. S starostjo so prizadeta predvsem širjenja vzburjenja skozi nekatere sinapse zaradi pomankanja mediatorjev. To naj bi bil vzrok za spominske motnje. Živčne celice množično odmirajo. S staranjem se teža možganov zmanjša (največ zaradi izgube »bele in sive substance«). Mali možgani uravnavajo hojo in gibe. Ker se tudi tukaj dogaja propadanje, starejši ljudje pogosteje padajo, težje hodijo, se gibljejo počasneje in drobni gibi postanejo manj natančni.

Če je staranje naravno brez bolezni, te spremembe niso tako velike, da bi imele hujše posledice.

AGEIZEM

To je nekaj podobnega kot rasizem in seksizem. Rasizem je diskriminacija nekaterih rasnih skupin, seksizem je diskriminacija spolnih skupin. Ageizem pa je diskriminacija starostnih skupin. Skupno tem diskriminacijam je, da je prizadeta diskriminirana oseba, ki je drugačna od večine.

Ageizem so opredelili:

- Diskriminacija, ki temelji na koledarski starosti
- Nadzor, da ljudje prenehajo biti individuumi, ko preživijo določeno št. let
- Določanje sposobnosti in vloge na podlagi koledarskih let
- Je proces sistematičnih stereotipov in diskriminacije samo zato, ker so ljudje stari

Izvor je najbrž podoben izvoru vseh drugih diskriminacij. Najprej zaradi občutka ogroženosti (starejših generacij več kot mlajših-se počutijo ogrožene zaradi

njihovih potreb in zahtev). Lahko pa so razlogi tudi frustracije in stresi, kateri so vsakodnevno prisotni. Da jih sprostijo, se znašajo nad šibkejšimi in nezaščitenimi.

UPOKOJITEV

To je prehod in začetek 3. življenjskega obdobja in je zelo stresno, saj se ponavadi v tem obdobju zgodijo 3 dogodki, ki nas najbolj pretresejo: upokojitev, odhod zadnjega otroka iz družine in vdovstvo.

Upokojitev, ki pride v zrelih letih, je za nekatere blagoslov (ljudje, ki niso marali dela/delo občutili kot breme). Če imajo konjičke, jim upokojitev dopusti več časa zanje.

Za druge (ki so cveteli na svojem področju in v delu našli vsebino in smisel življenja) pa je to težka frustracija, zaradi katere marsikdo zapade v depresijo in so čez čas se pojavi upad duševnih funkcij.

DRUŽINSKI PROBLEMI

Večina ljudi živi v družinah s svojimi otroki, ki po določenem času praviloma gredo na svoje. Nato pridejo vnuki, ki pa prijetno osvežijo življenje starejših.

Zakonca imata po upokojitvi več časa zase in za stike z drugimi. Nenehno bivanje skupaj pa lahko izzove naveličanost in se pojavijo spori.

Ko pride bolezen pa se vse spremeni, saj je takrat potrebna nega enega od zakoncev (ponavadi prej zbolijo možje). Velikokrat je bolan mož/žena v breme, ampak se to večinoma skriva. Med drugim oboleli zavida dravemu in lahko postane agresiven.

Izguba soproga/soproge pa naj bi bila, po mnenju strokovnjakov, najhujša izguba. Če sta zakonca dolgo živela skupaj, je lahko stres tako močan, da hitro po smrti enega umre tudi drug.

Najhujši problem pri vdovstvu je osamljenost (ni več enega od zakoncev, znanci se vdov/vdovcev izogibajo). Zato obstajajo posebne organizacije, ki pomagajo tem ljudem.

SPREMEBE IN ČUSTVA

S staranjem se spreminjajo razumske funkcije, emocije, motivacija in celotna osebnost (vzrok upadanja/navideznega upadanja razumskih funkcij).

Upokojitev je zelo stresno obdobje zaradi odhoda otrok, vdovstva, spremembe videza in razumskih funkcij, socialne izolacije, zmanjšani dohodki, bolezni in stigmatizacije.

Glavne stiske in težave starih

Najpogostejši reakciji na te strese sta žalost in depresija. To lahko traja zelo dolgo, včasih celo leta.

Naslednji problem je osamljenost (izguba bližnjih oseb, redkejši socialni stiki), ki jo pogosto spremlja občutek tesnobe ter straha (prihodnost, morebitna bližajoča se smrt).

Pri onemoglih ljudeh se pojavlja še občutek nemoči in nebogljenosti- pogosto izzovejo svojci in zdravstveni delavci, saj jim velikokrat preveč pomagajo in izgubijo samostojnost, ki bi jo drugače še lahko imeli. Zato so bolj dovzetni za strese in bolezni.

VIRI

Knjižni viri:	Spletni viri:
Azra Kristančič: NOVA PODOBA STARANJA-SIVA REVOLUCIJA, Založba AA Ineserco, LJ 2005	
Hubert Požarnik: UMETNOST STARANJA, Cankarjeva založba, LJ 1981	
Vid Pečjak: PSIHOLOGIJA 3. ŽIVLJENJSKEGA OBDOBJA, založil avtor v sodelovanju z Zdravstvenim inštitutom Filozofske fakultete LJ, LJ 1987	
Bojan Accetto: STAROST IN STRANJE; OSNOVE MEDICINSKE GERONTOLOGIJE, Cankarjeva založba, LJ 1987	
Ingrid R. Zagožen: ŽIVETI S STARANJEM IN SMRTJO; PRIROČNIK ZA VODITELJE SKUPIN STARIH ZA SAMOPOMOČ, LJ 2001	
Marjana Ule: SPREGLEDANA RAZMERJA; O DRUŽBENIH VIDIKIH SODOBNE MEDICINE	
