




Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Frýdlant

Umění stárnout: Cesta ke kvalitnímu životu MUDr. Věra Mikulecká

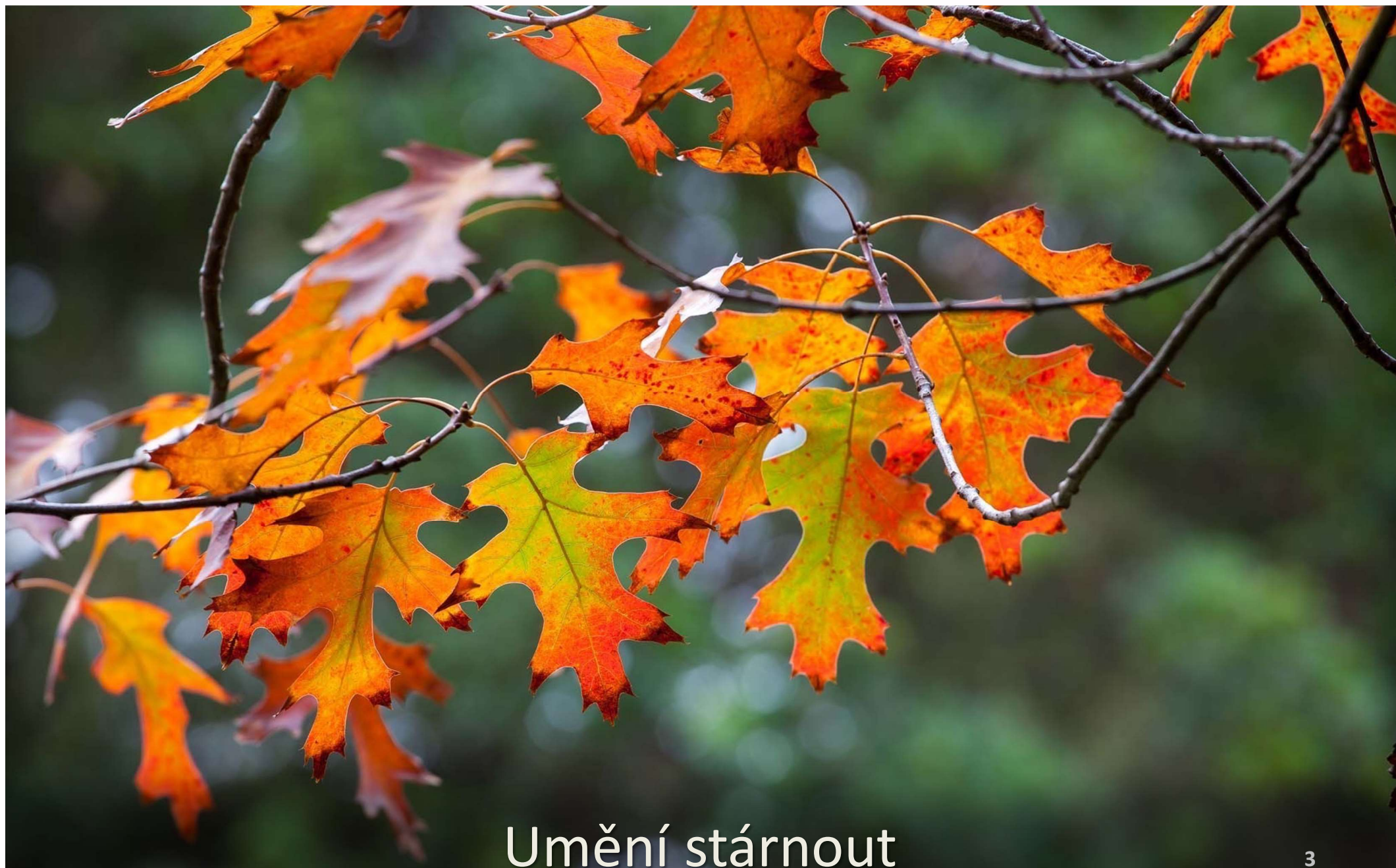


Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Frýdlant

Umění stárnout: Cesta ke kvalitnímu životu
MUDr. Věra Mikulecká



Oddělení následné péče KNL je akreditovaným pracovištěm v oboru geriatric, a společně s geriatrickou ambulancí a poradnou pro poruchy paměti je moderním centrem komplexní péče o pacienty vyššího věku.



Umění stárnout



Definice stáří

- **Stárnout znamená žít!**
- Proces stárnutí probíhá u každého člověka rozdílně, je proto velmi obtížné vymezení, kdy je člověk starý.
- Podle věku lidský život dělíme do tří významných etap:

Etapa	Věk
Mládí	cca 0-30 let
Střední věk	cca 30-65 let
Stáří	Po odchodu do důchodu



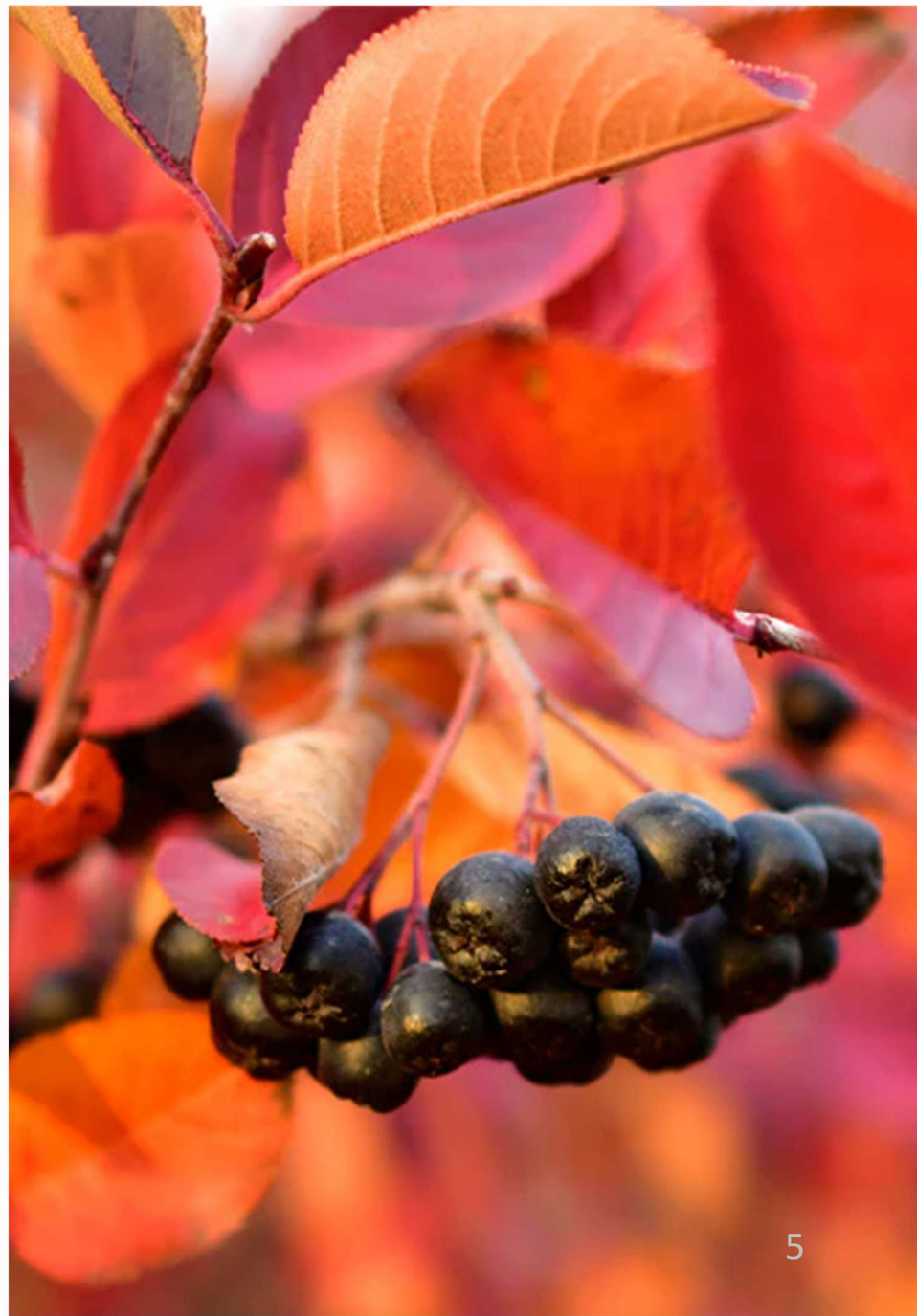


Komplexní definice stáří

Z pohledu lékaře geriatra není věk dostatečným měřítkem stáří.

Je to souhrn mnoha objektivních i subjektivních faktorů:

- biologický stav organismu
- mentální (duševní) svěžest a zdraví
- kognitivní (myšlenková) výkonnost
- sociální kompetence a produktivita (schopnost budovat a udržovat mezilidské vztahy)
- kvalita sebeovládání (schopnost vést a řídit svůj život)
- spokojenost se životem, pocit štěstí





Faktory ovlivňující proces stárnutí

Vnitřní

- vrozené, genetická výbava
- nemoci somatické a psychiatrické
- psychická výbava jedince (povahové rysy, zvládání stresu a zátěžových situací, stereotypy jednání, životní priority a cíle...)

Vnější

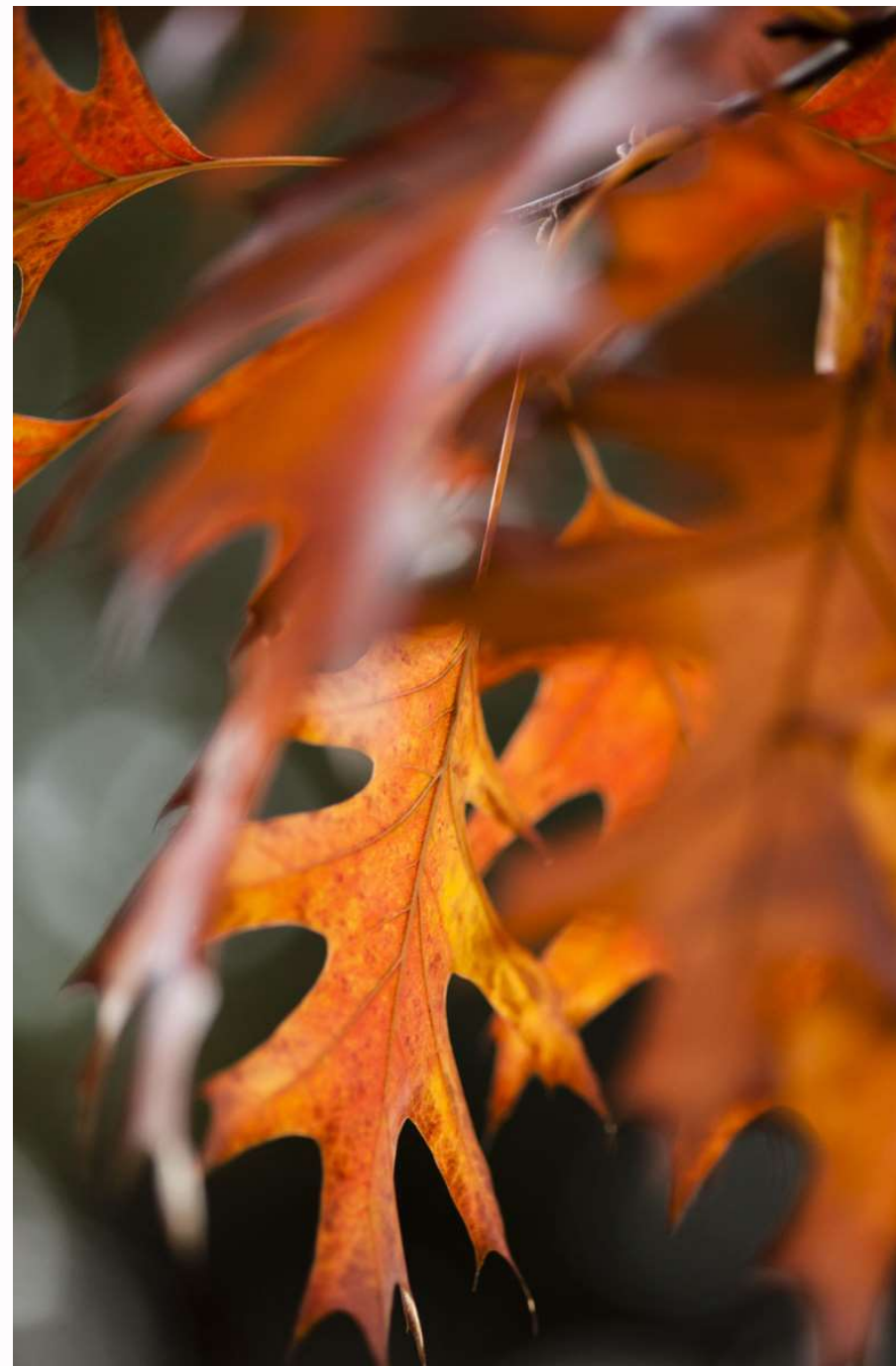
- fyzikální (životní prostředí, extrémní chlad, teplo, prach...)
- sociální vlivy (životní úroveň, rodinné zázemí, vzdělání, kvalita zdravotní péče, duchovní život...)





Ovlivnitelné faktory procesu stárnutí

- **Kouření** → zkrácení telomer (chrání integritu DNA) o 18% → po 40 letech kouření předčasné biologické zestárnutí o cca 8 let.
- **Socioekonomický status** → o 7 až 9 let (chudí lidé stárnou rychleji než bohatí).
- **Obezita**: BMI > než 30 kg/m² → poškození chromozómů → o cca 9 let.
- **Střídmost**: kalorická restrikce o 30-40% → statisticky významné prodloužení střední délky života. Restrikce musí být dlouhodobá, bez snížení pohybové aktivity.





Umění stárnout

Stárnutí je nezvratný proces, ale přesto můžeme výrazně ovlivnit, **JAK BUDEME STÁRNOUT.**

- **Stárnutí se můžeme panicky bránit.**
 - Dnešní společnost uctívá **kult věčného mládí.**
 - Jsme tlačeni do role, která nám nenáleží.
 - Nárůst napětí, strach ze stárnutí.
 - Negativní dopad na zdraví i mezilidské vztahy.
- **Stárnutí můžeme přijmout jako jedinečnou příležitost:**
 - poznat život v celé pestrosti,
 - ke změně životního tempa, životních rolí,
 - k rozvoji nových aktivit,
 - k poznání a naplnění smyslu života.





Umění stárnout

Naučme se stáří znovu vnímat jako zcela přirozenou součást lidského života:

Lidský život je jako řeka, která má svůj začátek v malém praménku, který se dere pln síly na povrch, jako potůček skotačí po kamenech, postupně sílí, přicházejí peřeje a vodopády až se řeka začne pomalu zklidňovat a proud zpomalovat až splyne s nekonečným oceánem. V každém místě je řeka jiná, jinak krásná, a má i jiný přínos pro své okolí.





Účel stáří v lidském životě

Pohledem psychologa:

Úkolem stáří je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se snaží podílet na kulturním dědictví a předávat je dále.

V křesťanské tradici:

Jako strom nést v životě dobré ovoce.

Výsledkem duchovního zrání je láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, tichost a sebeovládání.

Být pro druhé požehnáním, tam, kde jsme.

V obou definicích je **cílem této životní etapy osobní zralost a schopnost předat druhým to nejlepší z nás.**





Znaky zralého života

- Schopnost pravdivé sebereflexe
- Moudrost
- Vděčnost
- Spokojenost a štěstí
- **Skutečná životní zralost je přitažlivá a užitečná pro své okolí.**





Schopnost pravdivé sebereflexe

- Realistické sebehodnocení je nesmírně obtížné.
- Před důchodem jste třeba byl respekt a obdiv vzbuzujícím **záchránářem**, po odchodu do důchodu jste zkrátka **důchodcem**. Je tak třeba klást si otázku, **kdo vlastně doopravdy jsem?**
- Úctu a respekt svého okolí již nemohu stavět na svém společenském postavení, ale jedině na tom, jaký opravdu jsem jako člověk, na kvalitě svého charakteru, morálních postojích a praktických životních zkušenostech.
- Realistické sebehodnocení je podmínkou našeho sebezdokonalování a **bourá bariéry vůči našemu okolí.**





Moudrost

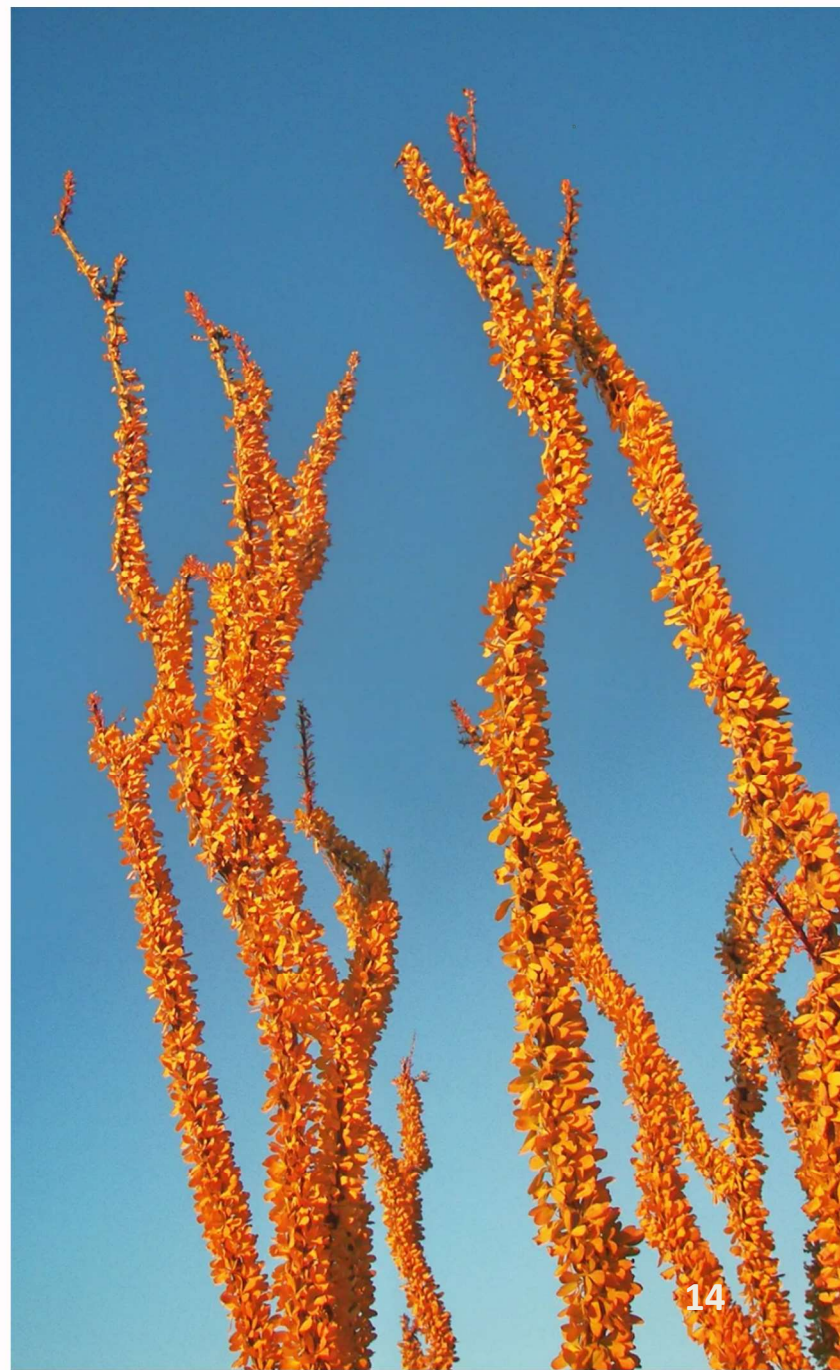
- Moudrost je hluboké a praktické porozumění světu i lidskému životu.
- K moudrosti nutně patří rozvaha, zkušenost a odstup od bezprostředních podnětů a okolností.
- Nikdo se s moudrostí nerodí, rodí se z našich zkušeností a životních těžkostí, kterými jsme prošli a odráží i naše duchovní zakotvení.
- Průzkumy ukázaly, že moudří lidé jsou aktivnější, odvážnější, tvořivější, otevřenější ke změnám i spolupráci, vřelejší, přívětivější, svědomitější, s vyšší mírou sebekontroly a sebeovládání.





Vděčnost

- Vděčností se rozumí pocit radosti, když náš život i naše životní okolnosti nepovažujeme za samozřejmost, ale za vzácný a cenný dar.
- Vděčnost je dar, kterým můžeme své okolí obdarovat i v čase nemoci a fyzického omezení.
- S vděčností se člověk nerodí, vděčnosti je třeba se denně učit.
- Průzkumy ukázaly, že vděčnost má pozitivní efekt na fyzické zdraví, dosažení stanovených cílů, zlepšení mezilidských vztahů, vyšší míru empatie a zlepšení kvality spánku.





Spokojenost a štěstí

Zdroje štěstí:

- **Znát smysl svého života** a snažit se ze všech sil k tomu cíli dojít. Štěstí je odměnou tohoto úsilí.
- **Angažovanost** – aktivní zapojení do dění v našem nejbližším okolí, být užitečný slovem i činem.
- **Být zdrojem radosti** - objevovat potěšení a působit je druhým lidem, být laskavý, mít rád.
- Štěstí je mnohem **více závislé na našich vnitřních postojích**, než na vnějších životních okolnostech.





Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Frýdlant

Umění stárnout: Cesta ke kvalitnímu životu
MUDr. Věra Mikulecká



„Krásní mladí lidé jsou hříčkou přírody,
ale krásní staří lidé jsou umělecká díla.“

Johann Wolfgang Goethe



Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Frýdlant

Umění stárnout: Cesta ke kvalitnímu životu
MUDr. Věra Mikulecká



Cesta ke kvalitnímu životu ve stáří



Potřeba živin ve stáří

- Starší lidé často a rádi tvrdí, že se vzrůstajícím věkem klesají jejich nároky v oblasti stravování. Je to ale **nebezpečný mýtus**.
- Klidová energetická potřeba v seniui sice opravdu klesá až o 400-500 kcal/den oproti mladému věku, **ALE** energetický výdej ve stáří výrazně roste díky přibývajícím chronickým nemocem (multimorbidita) a četnější medikaci (polyfarmakoterapie).
- Díky podceňování kvalitní výživy tak více jak 50% seniorů v EU trpí určitou formou podvýživy (**malnutricí**) někdy ale maskovanou **sarkopenickou obezitou**.
- Malnutrice vede k řadě komplikací, které se podílejí na ztrátě soběstačnosti a negativně ovlivňují celkovou prognózu nemocného seniora.





Potěšení z jídla a pití

- **Dodržujte dostatečný pitný režim** (nezávisle na pocitu žízně).
- **Udržujte si optimální hmotnost** – ve stáří BMI 25-30 kg/m² (pořídte si chytrou váhu).
- Nastudujte si informace o ideální stravě pro vyšší věk (dostatek bílkovin, Ca, Mg, vitamínu D, vlákniny, ovoce a zeleniny, omezte příjem živočišných tuků, soli, bílé mouky).
- Zajímejte se o přírodní doplňky stravy - bylinky, antioxidanty (česnek), omega -3 mastné kyseliny (rybí tuk), fytohormony (pro svěží pleť)...
Pozor však na interakce s léky!
- **Z jídla si udělejte zážitek pro všechny smysly** (výrazná chuť, vůně, pestrost barev, servírování).





DDP nutrientů u seniorů dle WHO

- **Bílkoviny (30%): 1,0-1,2 g/kg/den,**
 - Těžce nemocní a ve fázi rehabilitace **1,5-2,0 g/kg/den**
 - U pacientů s těžkým onemocněním ledvin je naopak žádoucí snížený příjem bílkovin.
 - Preference živočišných bílkovin (maso, mléko, mléč. výrobky, vejce).
- **Sacharidy (55-70%): 280-300 g/den.**
Spíše komplexní sacharidy s omezením jednoduchých cukrů.
- **Hrubá vláknina: 20–30 g/den**
Zlepšuje glukózovou toleranci, střevní pasáž (zlepšením trofického stavu tračníku), upravuje energetickou rovnováhu.





DDP nutrientů u seniorů dle WHO

- **Tuky (30%): 60–65 g/den**, s ohledem na rizikové faktory arteriosklerózy.
- Ve stáří zvýšené působení volných radikálů a nárůst onemocnění z toho plynoucích. Zvýšení přísunu antioxidantů v dietě může částečně potlačit jejich nežádoucí vliv.
- **Vitamíny: A, E, C, B12, kyselina listová, beta-karoten, vitamín D (800 IU/den), minerální látky: Ca (1500 mg/den), Zn, Cu, Se, Mg, Fe.**
- **Tekutiny (s věkem klesá pocit žízně): 30 ml/kg/den, diuréza 1500 ml/den.**





Fyzická zdatnost ve stáří

- Od mládí do počátku stáří (65 let) dochází k involučnímu úbytku svalové hmoty zhruba o 20-30 % a dále dochází k poklesu cca 10% na dekádu.
- Ztráta svalové hmoty, svalové síly a fyzického výkonu ovlivněná věkem, která klesne pod definovanou hranici se nazývá **sarkopenie**.
- **Důsledky sarkopenie:** svalová slabost, neobratnost, zpomalené motorické reakce, zvýšené riziko pádu až ztráta soběstačnosti. Celkově dochází ke snížení metabolické aktivity, což má například u diabetiků za následek zhoršení kompenzace diabetu.
- **Proto je důležité dosáhnout v mladším věku maxima svalové hmoty, udržet ji ve středním věku a ve stáří minimalizovat ztrátu.**





Udržujte se ve fyzické kondici

Přiměřená pohybová aktivita prodlužuje věk, pomáhá při prevenci onemocnění (včetně sarkopenie) a zvyšuje psychickou odolnost.

- Pravidelně cvičte, protahujte se (ideál 30 - 45 min denně).
- Každý den chodte na procházky (min. 30 min nezávisle na počasí).
- Používejte Nordic Walking.
- Jezděte pravidelně do lázní.
- Dopřejte si rehabilitaci, masáže (zapojte člena rodiny).





Radost z tvůrčí práce

- Věnujte se zahradničení. Pokud není vlastní zahrádka, můžete se starat třeba i o záhonek či skalku před vchodem panelového domu, balkon, dvorek. Vaše úsilí bude viditelné a potěší okolí.
- Připravte si dobře vybavenou dílnu, naučte se nové řemeslo, věnujte se modelářství, ručním pracím.
- Naučte se vařit /zdokonalujte se ve vaření, podělte se a potěšte rodinu, přátele.
- Objevujte a rozvíjejte své umělecké sklony, malujte, oprašte hudební nástroj, napište povídku.





Plné prožívání sexuálního života

- Udržujte a rozvíjejte co nejdéle svůj sexuální život.
- Sex v sobě zahrnuje lásku, úctu, důvěru, láskyplné pocity a společný prožitek, ve kterém šedé vlasy, vrásky a jiné projevy stáří jsou zcela nepodstatné.





Rozvoj duševních schopností

- Dokud to jde, cestujte po světě.
- Čtěte zajímavé knihy – získáte témata ke konverzaci.
- Trénujte své duševní schopnosti - myšlení (kognitivní trénink), pomohou i křížovky, kvízy, hádanky, sudoku.
- Zamýšlejte se hlouběji nad věcmi, učte se meditovat, rozvažovat nad tím, jak se věci mají a jaký mají smysl (sbírky moudrých myšlenek, citátů, aforismů a humoru).
- Trénujte pozornost a vnímavost, všímejte si detailů, učte se empatii.
- Trénujte svou paměť, navštěvujte kurzy trénování paměti, učte se cizí jazyky.
- Studujte, navštěvujte kurzy Akademie třetího věku.





Rozvoj duševních schopností

- Nebojte se nových technologií, naučte se pracovat s internetem.
- Na internetu hledejte odpovědi na své otázky, informace o tom, co vás zajímá (recepty, zahrádka).
- Komunikujte s druhými (email, chat).
- Najděte si aplikace, které vás pobaví i pomohou v běžném životě (kontrola financí, poznámky, nákupní seznamy, připomínky, kalendáře, logické PC hry i hry trénující postřeh a rychlou reakci...).





Učte se být dobrým přítelem

- Snažte se udržovat kontakty s přáteli, udržujte sítě starých, letitých přátel a známých.
- Stáří je úžasná příležitost najít ve svém okolí nové přátele, z řad lidí, které jsme doposud bez povšimnutí míjeli. Často mezi nimi můžeme najít opravdu pozoruhodné osobnosti, se kterými bychom se před tím ze společenského hlediska neměli vůbec šanci setkat.
- Seznamujte se s novými lidmi, kteří mají stejné záliby (květiny, hudba, divadlo, koncerty, výstavy, výlety, domácí zvířata).





Učte se být dobrým přítelem

- Pravidelně navštěvujte nějakou komunitu (církev, klub, sdružení).
- Plánujte pravidelné společenské aktivity (návštěva divadla, oslavy, výlety).
- Naučte se pozorně a aktivně naslouchat druhým.
- Snažte se pomáhat druhým (do nemocnice se senior nemusí dostat jako pacient, ale i jako DOBROVOLNÍK a zažívat pocit štěstí, že je pro někoho užitečný).





Budujte a spojte vztahy ve vaší rodině

- Je-li to možné, snažte se obnovit a napravit zpřetrhané nebo narušené rodinné vazby, přehodnotit letité křivdy.
- Snažte se dobře vycházet se svou snachou i zetěm a společně hledejte, jak jim můžete být účinnou pomocí.
- Pokud to zdraví dovolí nevyhýbejte se hlídání (pra)vnoučat. Je to sice náročné, ale je to dokonalý mix kognitivního, sociálního i fyzického tréninku 😊.
- Budujte od malička důvěru svých dětí a (pra)vnoučat, ať mají za kým přijít pro moudrou radu a povzbuzení.





Hmotné zabezpečení

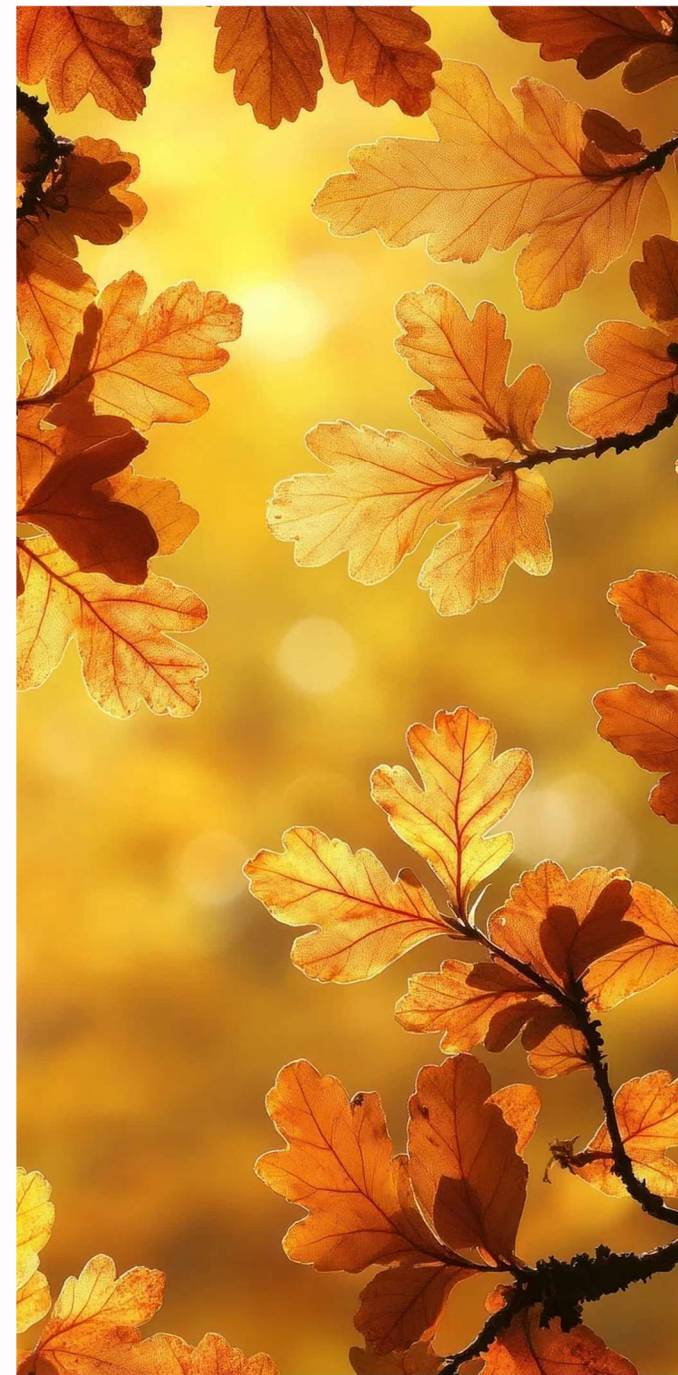
- Včas si vytvořte určité perspektivní finanční minimum pro stáří. Dostatek financí je potřebný k zajištění aktivního života ve stáří (cestování, koníčky, společenský život...).
- Včas si připravte vhodné bydlení na stáří (přestěhování do domu s výtahem, bezbariérové úpravy, možnost přístupu na balkon, zahrádku, dvorek, dostupnost služeb, lékařské péče).
- Naučte se loučit s méně potřebnými věcmi. Lépe se Vám bude udržovat pořádek a nebudete marnit čas stálým hledáním.





Využijte všechny formy pomoci

- Neodkládejte podání žádosti do DPS nebo do DS. Zvýšíte tím šanci vybrat si podle svých představ a priorit.
- Neostýchejte se využívat **terénní pečovatelskou službu** (úklid, nákupy, pomoc při hygieně, dovoz stravy). Lze na ně využít příspěvek na péči a navíc vám pomohou déle setrvat v domácím prostředí.
- Po návratu z nemocnice neváhejte využít služeb **domácí zdravotní péče**. (14 dní po propuštění hradí tyto služby ZP, na žádost PL možno prodloužit nebo doplatit nadstandardní služby).
- Nebojte se zeptat lékaře, na jaké **kompensační pomůcky** máte nárok (chodítka,...). Bývá i možnost zápůjčky.





Zdraví a nemoc ve stáří



Zdravotní prevence

- Preventivní prohlídka seniorů PL
1x/2roky (TK, cholesterol, glykemie)
- Další preventivní prohl. hrazené ze ZP
(zubní, gynekologická, mammografie,
screening kolorektálního karcinomu,
kolonoskopie, denzitometrie, oční...)
- Povinná lékařská prohlídka řidiče
- Možnosti očkování:
 - proti chřipce – každoročně
 - proti pneumokokům
 - proti tetanu - 1x za 10 let
 - proti klíšťové encefalitidě,
pásovému oparu, černému kašli,
záškrtu, virové hepatitidě, covid...





Zdraví a nemoc ve stáří

- Podle WHO je zdraví definováno jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody“. Nemoc je pak definována jako stav, kdy je narušena jedna nebo více z těchto oblastí.
- Se zvyšujícím se věkem je tato **bio-psycho-sociální provázanost** stále více zřetelnější a se závažnějšími zdravotními důsledky.
- Častý nárůst nemocnosti ve stáří není způsoben jen samotným stárnutím lidského organismu, ale vzájemnou interakcí nepříznivých vlivů somatické, psychické či sociální povahy (odchod do důchodu, úmrtí partnera, méně pohybu...).





Zaměřeno na seniory

- Aby byla zdravotní péče o seniory efektivní, je třeba k léčbě přistupovat **komplexně v kontextu aktuální životní situace**.
- Proto v minulém století vznikl nový lékařský obor, zaměřený na specializovanou péči o seniory – **geriatrie**.
- Zabývá se prevencí, diagnostikou, léčbou i sociálními souvislostmi chorob stáří.
- Zaměřuje se na specifické potřeby a zkvalitňování života seniorů, na maximální možné zmírnění deficitů a handicapů stáří a zachování soběstačnosti.
- Velký důraz klade i na spolupráci s rodinnými příslušníky a jejich podporu.





Geriatrická ambulance KNL

- Komplexní geriatrické vyšetření a intervence se zaměřením na specifické geriatrické syndromy (hypomobilita, malnutrice, sarkopenie, křehkost, deprese, kognitivní deficit..).
- Úprava farmakoterapie s ohledem na fyziologické změny organismu spojené s vyšším věkem.
- Nutriční screening a cílená nutriční podpora.
- Koordinace a optimalizace péče o polymorbidního pacienta s PL a dalšími ambulantními specialisty.
- Ve spolupráci s **Poradnou pro poruchy paměti** včasný záchyt a léčba kognitivního deficitu.
- Edukace a podpora pečujících blízkých osob a rodinných příslušníků.
- Objednací termín cca 3 měsíce, poptávka mnohonásobně přesahuje kapacitu.





Oddělení následné péče KNL

- Naším posláním je zajistit kvalitní a efektivní zdravotní péči pacientům, kteří na naše oddělení přicházejí k doléčení prakticky ze všech akutních oddělení KNL.
- Ročně projde naší péčí cca 1 200 pacientů, z nichž téměř 2/3 jsou osoby starší 60 let. Proto se na tuto cílovou skupinu dlouhodobě specializujeme.
- Choroby ve vyšším věku vyžadují **odlišnou strategii** ve smyslu modifikace vyšetřovacích postupů a léčby v závislosti na funkčním stavu, výskytu závažných komorbidit a schopnosti compliance.





Oddělení následné péče KNL

- U křehkých pacientů bývá vyšší prioritou **výsledný celkový funkční stav** dovolující zvládnutí úkonů soběstačnosti a návrat do vlastního prostředí než snaha o radikální a úplné vyléčení.
- Geriatrický přístup k léčbě vyžaduje široké **zapojení nelékařských pracovníků** (rehabilitace, ergoterapie, kognitivní trénink, psychosociální aktivizace, péče nemocničního kaplana, jóga, canisterapie, felinoterapie, sociální poradenství, ...).
- Významnou roli hraje **kvalitní komunikace a úzká spolupráce s rodinnými příslušníky a neformál. pečujícími** nemocného seniora a to zejména při plánování optimální návazné péče po propuštění ze zdrav. zařízení (management domácí péče, home care, DPS, DS, DZR, hospicová péče...).





Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Frýdlant

Umění stárnout: Cesta ke kvalitnímu životu
MUDr. Věra Mikulecká



Pár slov na cestu...



Štěstí přeje připraveným

- Stárnutí je celoživotní proces jehož cílem je jedinečná a zralá osobnost, která je nenahraditelným obohacím těch nejbližších i celé společnosti.
- Dobře stárnout je opravdové umění. Vyžaduje tvůrčího ducha, pečlivou přípravu a hlavně pozitivní přístup k životu.
- Kvalita života ve stáří se neměří tím, co už dělat nemůžeme, ale tím, jak dokážeme naplno využít to, co ještě dělat můžeme.
- Bojujte s předsudky. Naučte se vděčně přijímat pomoc druhých. Povzbudíte je a dáte jejich úsilí smysl a radost.
- **Každý den je výzva, každý den je dar.**





Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Liberec Turnov Frýdlant

Umění stárnout: Cesta ke kvalitnímu životu
MUDr. Věra Mikulecká



Děkuji Vám za pozornost. Věra Mikulecká