

Jan Lorman

Stárnutí a smysl života

MOTTO

*Chápat přírodu jako stvoření,
z něhož neustále vzchází svět tvarů a podob,
jako dějiště zjevování smyslu ve vnitřních souvislostech,
vztazích a poukazech,
a nikoliv jako výskytisť vzájemně lhostejných jsoucen.*

Z. Neubauer: Hledání společného světa

1. Stáří biologické a sociální
 1. Biologické změny organismu
 2. Sociální patologie ve stáří
2. Šance na změny
3. rodina
4. Komunita
5. Společnost
6. Doporučení

Biologické změny u starých lidí

- změny v **oblasti smyslového vnímání**.
- **atrofie**, která zasahuje všechny orgány a tkáně, včetně mozku, v němž je důležitá tkáň nahrazována tkání pojivovou, dochází ke snížení elasticity orgánů a tkání, což je způsobené úbytkem kolagenu,
- **porucha polykání**, neboli dysfagie, která se vyskytuje naprosto ve všech věkových obdobích, avšak u seniorů je prevalence mnohem vyšší

Dle Dr. Zdeňka Kalvacha

Biologické změny u starých lidí

- Dochází i ke změnám **psychických funkcí**, zejména funkcí kognitivních, u nichž dochází k celkovému zpomalení.
- změny **paměti**, postižena bývá zejména paměť krátkodobá,
- v průběhu stárnutí také klesá **schopnost zaměřit se a koncentrovat** na potřebné informace a současně vyloučit informace nepotřebné a přenášet a rozdělovat pozornost podle toho, jak to situace vyžadují
- ve stáří dochází také k významným **emočním** změnám.

Dle Dr. Zdeňka Kalvacha

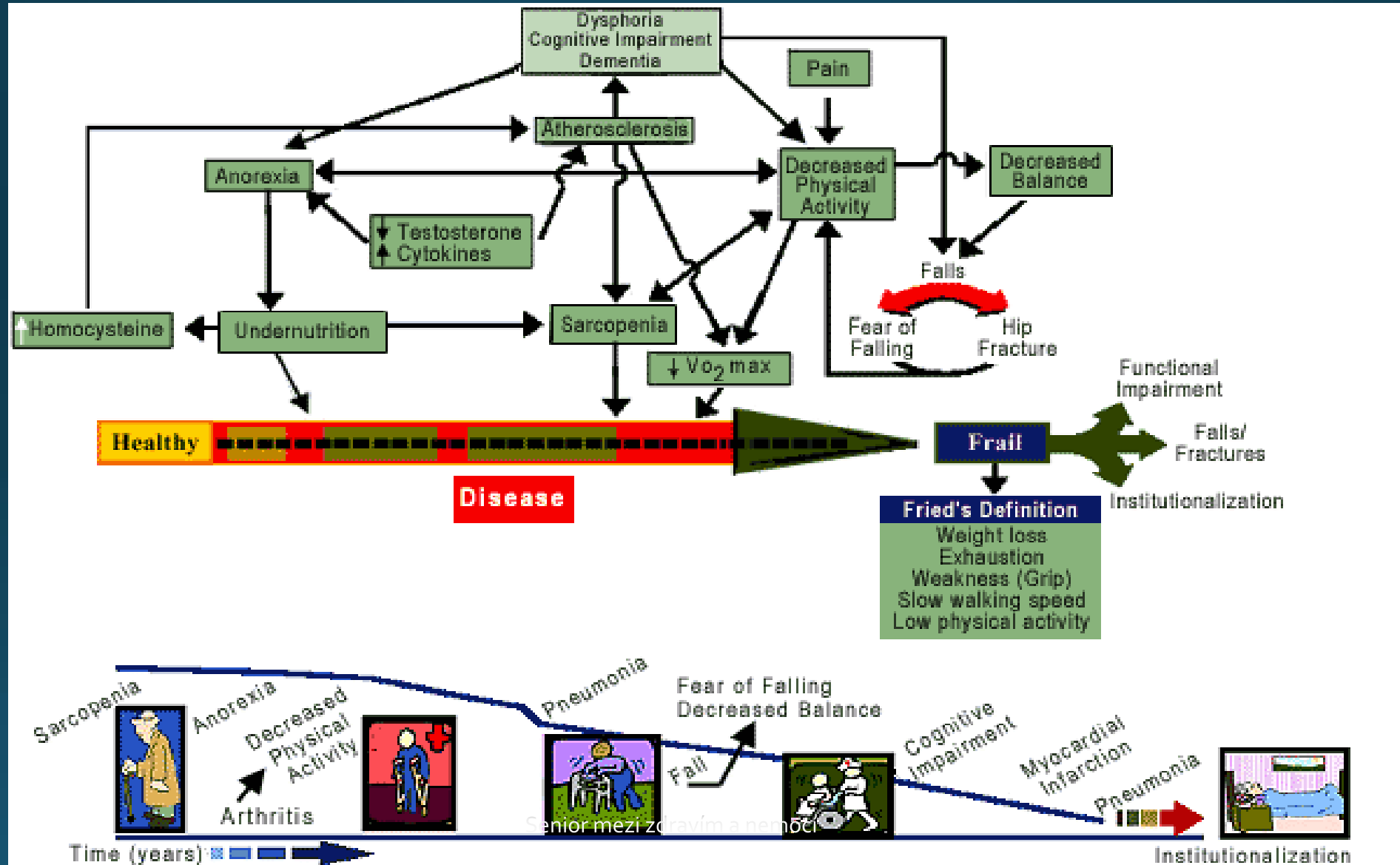
Somatická křehkost (frailty) kritéria dle Lindy Fried

- Neúmyslný pokles hmotnosti > 5kg/rok (anorexie)
- Únava, vyčerpání
- Svalová slabost - sarkopenie, ↓ síla DK i hand grip
- Pomalá chůze (a instabilita s pády)
- Pokles tělesné aktivity – hypomobilita, dekondice

Nástup biologických změn, somatické křehkosti je individuální.

Dle Dr. Zdeňka Kalvacha

U křehkých geriatrických pacientů jde vždy o relativní funkční a existenciální zdraví



Charakteristika patologického stáří

- *psychicky*
- *zdravotně a funkčně*
- *sociálně*
- *spirituálně*

Čevela, Kalvach, Čeledová: Sociální gerontologie

Sociální patologie ve stáří

Neúspěšné stárnutí a maladaptace na stáří:

- *osamělost*
- *sociální exkluzi a segregaci,*
- *chudobu, materiální nezabezpečenost*
- *diskriminaci věkovou*
- *elder abuse*
- *asociální chování včetně zanedbávání sebe sama (self-neglect).*

Čevela, Kalvach, Čeledová: Sociální gerontologie

Faktory podporující patologii ve stáří

- *výrazná involuční deteriorace,*
- *nebezpečný životní styl ,*
- *přítomnost invalidizujících, kauzálně neléčitelných chorob a stavů*
- *nekonstruktivní osobnostní charakteristiky a maladaptace na stárnutí*
- *chudoba nevzdělanost*

Čevela, Kalvach, Čeledová: Sociální gerontologie

Faktory podporující patologii ve stáří

- ***nepřátelská atmosféra věkové diskriminace a ztotožnění*** s často nedobrovolně vnucenou rolí závislého, nezdatného starce
- ***náročné bariérové prostředí*** či život v odlehlých oblastech,
- ***osamělost*** s nedostatečně podpůrnou přirozenou sociální sítí,
- ***dysfunkce podpůrných služeb*** – jejich chybění či paralyzující pečování
- ***iatrogenní poškození*** geriatricky nepoučenými a nevstřícnými zdravotnickými službami

Čevela, Kalvach, Čeledová: Sociální gerontologie

Čekání na smrt



*Proč tu jsem?
Jaký je můj cíl?*



Vůle po změně – vzepřít se úpadku

- **Subjektivně:** nepřijímat rezignaci
- **Objektivně:**
 - nezakonzervovat stav kompenzační pomůckou, ale intervenovat vůli po změně; vůli po smyslu života
 - Nezvěčnit stav dávkou, ale podporovat k nalezení smyslu života
 - Obnovit, sanovat vztahy: rodina, komunita,
- **Celospolečensky:** nedegradovat stáří;

Příběh staré paní a králíka



Vrstvy individuální lidské potřeby

potřeby základní, – neuspokojení vede ke stresu, tělesnému utrpení a k chátrání

- biologické, pudové, zajišťující biologické přežívání jedince i druhu (obživa, vyhnutí se bolesti a nepohodě, např. chladu, sexuální potřeby)

potřeby vyšší – neuspokojení vede k deprivaci smyslové či emoční (izolace, vyobcování, nedostatek stimulů) a k frustraci

- potřeby podnětů poznávání, konání, lidského kontaktu, komunikace, sounáležitosti, bezpečného zázemí, ale také autonomie a „soukromí mezi mnohými“, potřeby „někam patřit“, někým „být pozitivně přijímán“, být činný, zažívat srozumitelný úspěch, participovat na něčem

potřeby nejvyšší, nadosobní – neuspokojení vede ke ztrátě smyslu života, k prázdnotě, nenaplněnosti, k úzkosti

- potřeby vztahující se ke smyslu života, k seberealizaci, k prospěšnosti, k souznění s nadosobními principy (vztah k Bohu, život v pravdě, služba společnosti či lidem, faustovské hledání)

A. H. Maslow (E. Frankl, C. R. Rogers)

Příběhy slavných kmetů

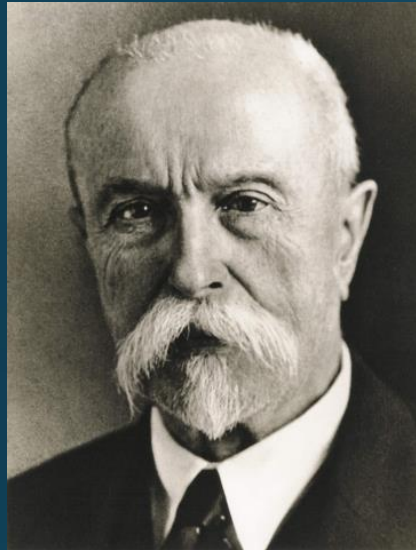


foto Dimir Šťastný

LU

27.11.2013



27.11.2017

Lorman: O smyslu života ve stáří; Národní konvent 2017

17

Priority geriatrického snažení vůči křehkosti

- *Smysl a vůle ke smyslu: geriatrie = medicína v kontextu V. E. Frankla*
- *Důstojnost osobnostní identity – „stále jsem to já“*
- *Podpora „udržet se na nohou“*
 - *Obrazně*
 - *Doslovně*
 - *Svaly – silový trénink*
 - *Výživa – bílkoviny, vitamin D, vápník, voda, optimální BMI*
 - *Kondice – chůze, jogging*
 - *Osový orgán - fyzioterapie*
 - *Postura a její kontrola - fyzioterapie*

Význam rodiny

- ***Význam silné, zdravé a soběstačné rodiny.***
 - ***přirozené mezilidské vztahy (láska, nenávisť, respekt – despekt, péče - násilí***
 - ***prostředí, na které je senior zvyklý,***
 - ***pružné přizpůsobení podpory a péče potřebám.***

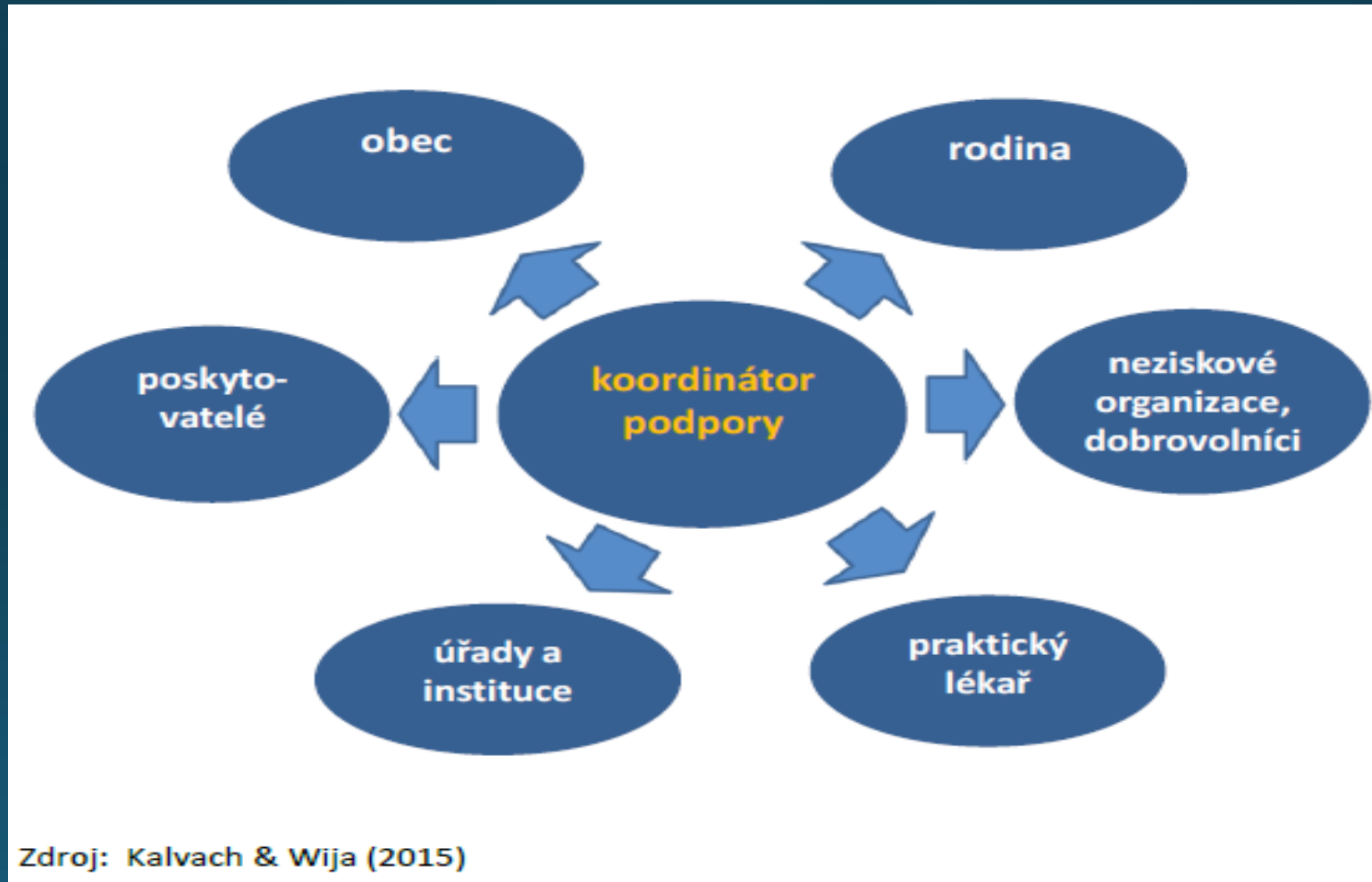
!Traumata rodin, které musely dát svého seniora do institucionální péče;



Komunita

- *Komunity jsou schopny nahradit některé funkce špatně fungující rodiny, rodiny a funkční.*
- *komunitní programy, které spoluvytvářejí profesionálové i senioři samotní, mezigenerační soužití; ageing in place*
- *Člověk současně opečovávaným i pečujícím*
- *Poskytovat pomoc a podporu na správné úrovni a ve správné podobě tak, aby klient dosáhl co největší úrovně nezávislosti a soběstačnosti.*

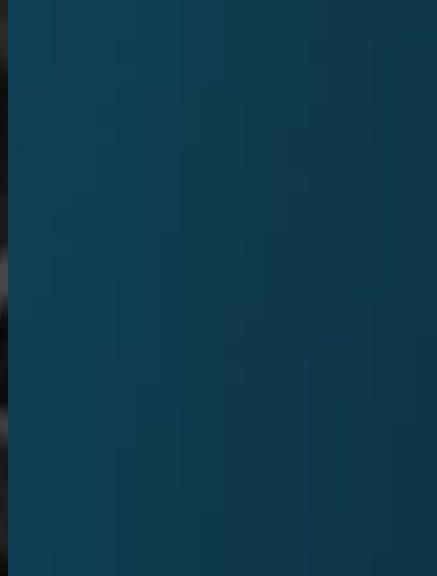
System integrovaných podpůrných služeb v komunitě



Interakce v sociální síti poskytuje

- *Konsensuální ověření jedincova hodnocení reality*
- *Umocnění pocitu radosti, smích, zmírnění zármutku, bolesti*
- *Podněty pro srovnávání, úspěšnost, výkon, ocenění od jiných zvyšuje sebehodnocení*
- *Společné dosahování výkonu*
- *Příjemný pocit z důvěrných vztahů, postojů, intimních sdělení*
- *Bezpečí, někoho požádat o pomoc, mají o mne starost*
- *Oživení, naplnění smysluplným programem*

Brázdilová L. Fenomén izolace a osamělosti



Seniorky Života 90, pěvecký sbor K. Žákové



Senior a společnost nebo senior ve společnosti

- *Vnímání stáří je zatížené **mýty a stereotypy**.*
- ***Ageismus:** „postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o **nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří**“*
- ***Zdroje ageismu** lze nalézt například ve strachu ze smrti, ve společnosti podporovaném důrazu na mládí a krásu, či v domnělé neproduktivitě*

Zákon o sociálních službách, verze 2017)

§ 9 (1) Při posuzování stupně závislosti se hodnotí schopnost zvládat tyto základní životní potřeby:

a) mobilita,
b) orientace,
c) komunikace,
d) stravování,
e) oblékání a obouvání,

f) tělesná hygiena,
g) výkon fyziologické potřeby,
h) péče o zdraví,
i) osobní aktivity,
j) péče o domácnost.

Je česká společnost ageistická?

	2003	2007
Protože starších lidí stále přibývá, měli by mít omezenou možnost vstupovat do politiky, aby nemohli tolik ovlivňovat dění ve společnosti.	35 %	43 %
Bohaté finanční dávky, jaké dostávají starší lidé, ubírají ze státní pokladny peníze, které by měly být poskytnuty mladším.	16 %	15 %
Do politické funkce by neměl nastupovat nikdo starší 60 let.	n.a.	54 %

Source: Vidovičová: Ageismus 03/07

Balada o Narajamě (1983).



Techniky, jak čelit úbytku dílčích deficitů svých schopností:

- **Optimalizace** se opírá o předpoklady, které má i starý člověk k tomu, aby procvičoval své schopnosti a posiloval svůj fyzický i mentální potenciál.
- **Selekce** se uplatňuje jako autoregulační strategie zejména při snížení dispozic a zvýšené morbiditě a vede k orientaci na užší okruh životních a pracovních podmínek.
- **Kompenzace** napomáhá překlenout různé deficity, které věk přináší, pomocí různých technik.

((Heckhausenová, 1990
In: Švancara J.: Psychologie stárnutí a stáří)

„Zúžil jsem svůj repertoár (tedy selekce), cvičím zbývající skladby intenzivněji (optimalizace) a užívám u technicky obtížných pasáží různé taktiky a triky, například vložím ritardando před rychlými úseky skladby (kompenzace).“ Devadesátiletý Artur Rubinstein (1887–1982)



Chápat přírodu jako stvoření, z něhož neustále vzchází svět tvarů a podob, jako dějiště zjevování smyslu ve vnitřních souvislostech, vztazích a poukazech, a nikoliv jako výskytistě vzájemně lhostejných jsoucen.

Z. Neubauer: Hledání společného světa

Dosáhnout vrcholu



31.05.2018

Rodina, komunita jako síť



32

Dosáhnout vrcholu

An aerial photograph of a city, likely Prague, showing a wide, paved plaza in the foreground. In the center of the plaza stands a large, dark bronze equestrian statue of a man on a horse, facing away from the camera. The plaza is flanked by two long, narrow rectangular areas of green grass. In the background, a dense urban landscape with many buildings and a railway bridge is visible under a cloudy sky. The title 'Dosáhnout vrcholu' is overlaid in large yellow text at the top.

Doporučení

- Nepovažovat stárnutí člověka snižování potenciálu, za nezvratný a neovlivnitelný proces;
- Člověk není pouze biologický systém, ale také poznávající, prožívající, myslící a jednající bytost; má niternou potřebu seberealizace;
- Analýza situace stáří a stárnutí neznamena řešit jen základní lidské potřeby a finanční situaci, klíčem ke zvládnutí nepříznivých stavů jsou vyšší potřeby lidské bytosti;
- Je nezbytné zabývat se především celkovou životní situací člověka, poznat a pochopit
 - Naplnění smyslu života, vůli po smyslu života
 - Kvalitu mezilidských vztahů k rodině, blízkým, v komunitě; schopnost vztahy sanovat, vytvářet a pečovat o ně
 - Schopnost rodiny podpořit svého seniora
 - Možnosti dostupností podpůrných a pečovatelských služeb stejně jako příležitostí rozvíjet jeho osobnost
 - Respektovat právo na samostatnost (autonomii) člověka a podporovat jeho nezávislost

Doporučení

- Člověk je schopen do velké míry kompenzovat deficity stárnoucího organismu vhodně zvoleným programem.
- Respektovat schopnost tvořit a měnit svůj život
 - Vnímat a přijímat nadosobní cíle
 - Tvořivost i ve starším věku přináší nejen radost, ale i naplnění pocitu osobního významu a smyslu života
- Schopnost selektovat, optimalizovat a kompenzovat dosahování životních cílů
- Kompenzace deficitu instrumentálně (pomůckou, dávkou, ...) utvrzuje člověka v jeho stavu, protože je redukován na objekt - věc;
- Skutečná pomoc znamená poskytnout tuto podporu společně s iniciací touhy po změně stavu