

# Warunki zachowania zdrowia i sprawności fizycznej do późnej starości

lek. Maria Grzegorzewska

Kliniczny Oddział Opieki Paliatywno – Hospicyjnej WSPR Rzeszów

Uniwersytet Rzeszowski

# Starość

- Za podstawowe cechy starości uważa się postępujące ograniczenie samodzielności życiowej, znaczny spadek zdolności adaptacyjnych człowieka w wymiarze biologicznym, psychospołecznym oraz stopniowe nasilenie się zależności od otoczenia.

## IV okresy starości:

60 – 69 lat – wiek początkowej starości;

70 – 74 lata – wiek przejściowy

75 – 84 lata – wiek zaawansowanej starości;

85 lat i więcej – niedołączna starość



# Znaczenie osób starszych w społeczeństwie

- 
- doświadczenie przekazywane młodszymi pokoleniom
- 
- podtrzymywanie więzi międzypokoleniowych w rodzinach
- 
- „skarbnice” pamięci rodzinnej, tożsamości rodziny
- 
- pomoc przy wychowywaniu wnuków
- 
- wykonywanie zadań społecznych pozazawodowych

# Starość

- Doświadczenia społeczne i badania prowadzone wśród osób starszych wskazują, że **brak aktywności i kontaktów społecznych oraz poczucie braku przydatności** prowadzą do izolacji, pustki społecznej i osamotnienia,
- które są formami **śmierci społecznej**.

# Starzenie – czynniki psychospołeczne

nagła zmiana warunków życia i

zmiana miejsca zamieszkania i trudności adaptacji w nowym otoczeniu,

osamotnienie związane często ze stratą osób bliskich

izolacja społeczna

pogorszenie sytuacji materialnej

nadmiar wolnego czasu

monotonia życia, nuda, pustka, nierzadko depresja

niewłaściwe nastawienie do starości samych osób starszych, jak też ich otoczenia do osób starszych

# Kogo uważamy za starego?

Maria i Stanisław Wojciechowski w wieku 55 lat - 1925r.



Jolanta i Aleksander Kwaśniewscy w wieku 68 lat - 2022r.



# Średnia długość życia

	POLSKA 1820r.	Polska 1875r.	POLSKA 1932r.	POLSKA 1950r.
kobiety	32	41	51	62
mężczyźni	39	43	48	56

# Średnia długość życia

		POLSKA 1991	POLSKA 2023r.	EUROPA 2023r.
kobiety		75	82	86
mężczyźni		66	75	78







**Czynniki wpływające na zdrowie  
Paradygmat Lalonde'a - 1974r. Kanada**

# Długość życia i stan zdrowia

- „Dzięki lepszemu odżywianiu się, higienie i opiece zdrowotnej ludzie dożywają przeciętnie znacznie starszego wieku niż jeszcze sto lat temu.” *[Giddens 2006:185]*
- Od medycyny interwencyjnej do medycyny profilaktycznej...

# Główne przyczyny zgonów 2021r.

- Choroby układu krążenia – 35%
- Nowotwory złośliwe - 22%
- Inne nieokreślone - 10%
- Choroby układu oddechowego - 5%

Długość życia



Jakość życia



# Oczekiwana długość życia bez niepełnosprawności

- **Niepełnosprawność** – to upośledzenia, ograniczenie aktywności i uczestniczenia
- W UE czas całkowitego życia się wydłuża, ale nie koniecznie czas życia **bez niepełnosprawności**



# Długość życia w UE dla 65 latków (zmiana w latach 1995-2012r. – 17 lat)

	Wydłużenie lat życia	Całkowity czas życia	Długość życia w sprawności	Lata w niepełnosprawności
kobiety	o 22 lat	87 lat	75 lat	12,2 lat
mężczyźni	o 18 lat	83 lat	74 lat	9,3 lat

# W jaki sposób się starzejemy



zaburzenia  
poznawcze  
92 %



choroby przewlekłe  
60%



Zaburzenia  
motoryki  
50%



dobre starzenie  
7%



# Zdrowe starzenie się

- Proces rozwoju i utrzymania sprawności funkcjonalnej, która warunkuje dobrostan w starszym wieku
- Proces spadku sprawności zaczyna się już w wieku 20 lat, a ewidentne, mierzalne zmiany w sprawności występują koło 40-45r.ż.

## Zespół kruchości...

**Frailty** - zespół kruchości, słabości, wątpliwość starcza

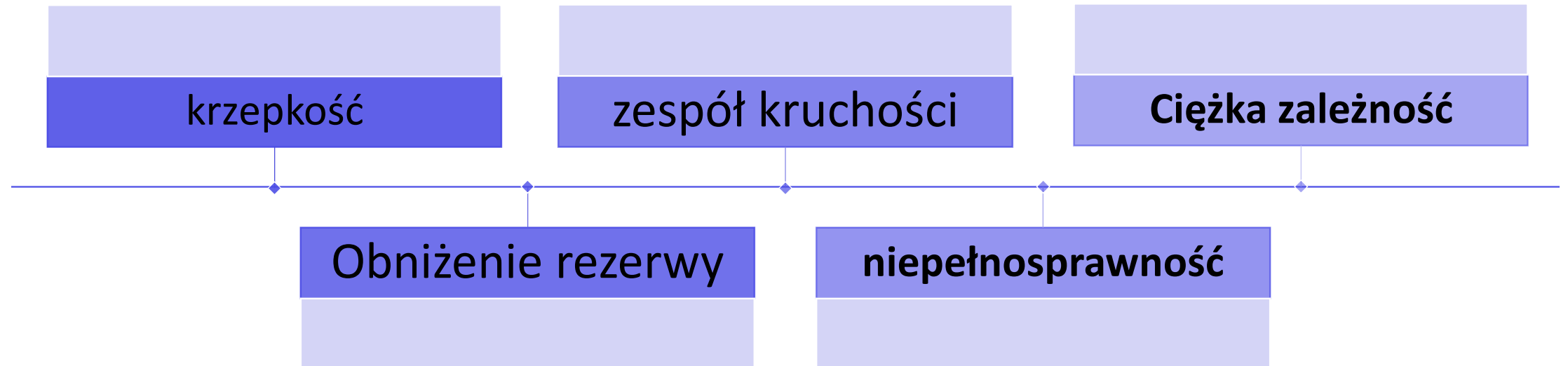
**Stan zwiększonej podatności na działanie endo- i egzogennych czynników stresogennych**, w wyniku zmniejszenia rezerw fizjologicznych, jako następstwo zmniejszonej wydolności różnych systemów/ układów oraz wielosystemowej dysregulacji, co ogranicza zdolność utrzymania homeostazy organizmu i reagowania na stres.

**Zwiększa podatność na wystąpienie niekorzystnych zdarzeń**, takich jak upadki, hospitalizacje, niepełnosprawność, instytucjonalizacja lub zgon

Zespół kruchości - 65 r.ż. 10%  
Znaczna podatność na czynniki stresogenne o niewielkiej intensywności



# Droga od krzepkości do śmierci



# Zespół kruchości - nieodwracalność

- Bycie zależnym
- Utrata rezerw fizjologicznych
- Brak zaangażowania w środowisku lokalnym
- Przewlekłe schorzenia
- Problemy medyczne i psychospołeczne



Czas życia wydłuża się,  
maksymalny wydaje się ok. 110-120 lat życia.  
W jakiej sprawności?

- Zespół kruchości powoduje po czynnikach „urazowych” – brak powrotu do pełnej sprawności/autonomii
- ZAPOBIEGAĆ

# Zespół kruchości

- Pogorszenie w zakresie kilku układów wywołane przez pojedyncze zaburzenia
- Główny efekt to sarkopenia – zmniejszenie masy i sprawności mięśni
- Procesy zapalne
- Niedostateczna regulacja apetytu i nieprawidłowości żywieniowe

# Zespół kruchości – 3 z 5

- Spowolnienie – wolniejszy chód
- Osłabienie – mała siła uścisku ręki
- Utrata masy ciała (!) >4,5 kg/poprzedni rok
- Wyczerpanie – subiektywnie postrzegana
- Niska aktywność fizyczna



# Siła uścisku dłoni

- Związek z wiekiem chronologicznym
- Wskaźnik niepełnosprawności
- Zwiększonej zachorowalności
- Zwiększonej śmiertelności

# Szybkość chodu – dobry wskaźnik zależy od wielu układów

- Układ kostno-szkieletowy
- Układ nerwowy – koordynacja, równowaga
- Układ naczyniowy
- Układ hormonalny - testosteron
- Narząd wzroku
- **Świetny wskaźnik PRE-KRUCHOŚCI**

# Spadek masy mięśniowej / wzrost masy tłuszczowej

- Co jest groźniejsze ?....
- Spadek całkowitej masy ciała powoduje spadek masy mięśniowej!
- Kiedy i u kogo zamierzony spadek masy ciała ?
- W jaki sposób osiągnięty?

Kto jest zdrowszy? Kardiolodzy kochają  
szczupłych ... **BMI to nie wszystko**



# Zatrzymać proces na etapie **pre-kruchości** – od medycyny interwencyjnej do medycyny **prewencyjnej**

Edukacji - świadomości

Organizacji / przestrzeni społecznej

Dostępu do specjalistycznych porad ambulatoryjnych

Finansowania

# Co można robić samemu?

Modyfikacje farmakologiczne

Interwencje żywieniowe  
Aktywność fizyczna  
Odstawienie używek  
Badania profilaktyczne  
Szczepienia



# Rola aktywności fizycznej

- Prawie nigdy nie jest za późno do podejmowania aktywności!
- Sport, prace domowe, ogrodnictwo, spacer, taniec, śmiech
- Największy wpływ!
- Zapobieganie chorobom serca, płuc, demencji, depresji, nowotworom, chorobom stawów, osteoporozie, cukrzycy,

# Rodzaje aktywności fizycznej



1. **Wytrzymałość** - ćwiczenia aerobowe- wydolność wysiłkowa

Jazda na rowerze, pływanie, nordic-walking

2. **Siła** – przeciwdziałanie oporowi –zmiana pozycji ciała

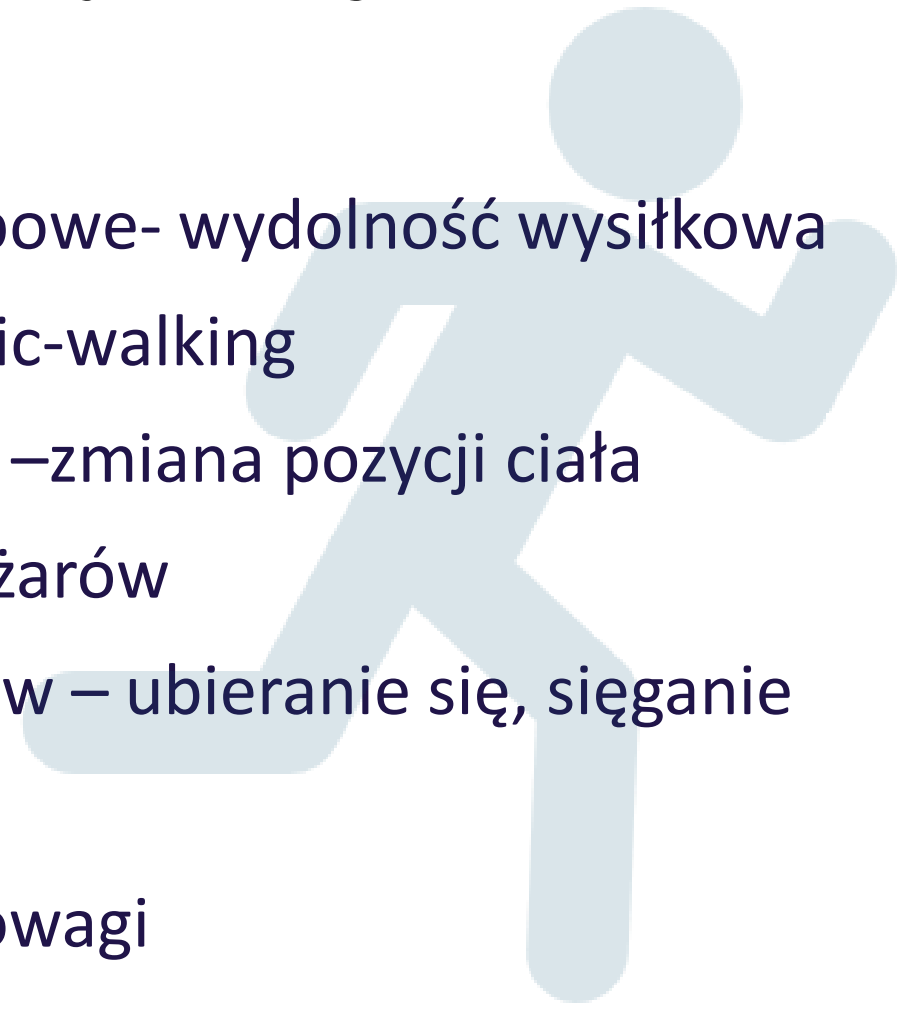
Taśmy oporowe, podnoszenie ciężarów

3. **Gibkość** –zakresy ruchów stawów – ubieranie się, sięganie

Ćwiczenia rozciągające

4. **Koordynacja** – stabilność równowagi

Taniec, tai chi





# Rodzaje aktywność fizycznej



# Przeciwwskazania do ćwiczeń

- Gorączka, ostra choroba zapalna
- Odwodnienie
- Niewyrównana cukrzyca
- Stan po zawale serca – 2 dni
- Niekontrolowana arytmia ze spadkami ciśnienia
- Ciężkie zwężenie zastawki aortalnej
- Niewyrównana niewydolność serca, zapalenie wsiedzia

# Zaprzestanie ćwiczeń

- Ból w klatce piersiowej
- Zawroty głowy
- Kołatanie serca
- Poczucie nadchodzącego omdlenia

# Rola żywienia

- Zapobieganie niedożywieniu i otyłości
- Otyłość sarkopeniczna
- Niedobory jakościowe, izolowane - mogą powodować:
  - - zespół kruchości, otępienie, depresja, obrzęki, osteoporoza, zwyrodnienia stawowe, niedokrwistość,

# Ważne elementy diety

- **Białko** – większe zapotrzebowanie niż osoby młodsze
  - 1,0-1,2g /kg m.c.
  - Białko serwatkowe – produkty mleczne jogurt kubeczek 5g
- **Płyny** – większe ryzyko odwodnienia – zmniejszona zdolność zagęszczania moczu, zmniejszone uczucie pragnienia, zmniejszone rezerwy tkankowe
- **Witaminy** – **wit.D** (min 1000 j/dz), **wit. B12**, **kw. foliowy**

# Źródło kw. foliowego, wit. B12

**ROŚLINNE ŹRÓDŁA KWASU FOLIOWEGO**

 81% Seczwica gotowana szklanka (180 g)	 73% Spinach gotowany szklanka (200 g)	 73% Ciecierzyna gotowana szklanka (170 g)	 58% Szparagi gotowani 2 szklanki (150 g)
 55% Fasola czerwona gotowana szklanka (170 g)	 34% Fasola biała gotowana szklanka (170 g)	 30% Brukselka gotowana 17 sztuk	 28% Awokado 1 sztuka (140 g)
 27% Brokuł gotowany 7 porcji (150 g)	 24% Burak gotowany 1 szklanka (150 g)	 22% Kalafior gotowany 1 porcja (200 g)	 18% Pomarańcza 1 szklanka (200 g)
 15% Naciś pietruszki 1 porcja (40 g)	 8% Orzechy laskowe 1 porcja (30 g)	 8% Słonecznik grzybowy, suszony 1 szklanka (50 g)	

\* - Liczone dobowe zapotrzebowanie dorosłego człowieka wynosi 400 µg dla kobiet i mężczyzn

**CETTANY SYBIETTY**



# Nadwaga i otyłość

- **Zapotrzebowanie energetyczne** przy lekkiej umiarkowanej aktywności – to ok 30 kcal/kg m.c.
- U osób starszych spotykana:
  - 50% osób nadwaga
  - ok. 25% otyłość
- Osoby z nadwagą mają **mniejsze ryzyko zgonu** niż osoby o prawidłowej masie ciała
- **Nadwaga – brak wskazań do odchudzania**

# Niedożywianie dotyczy

- 6-22% osób starszych – gorzej w domach opieki, szpitalach itp. Zaburzenia łaknienia, problemy z przygotowywaniem, problemy jama ustną, procesy diagnostyczne
- Więcej u osób po 75 r.ż.
- Pogorszenie funkcji organizmu które jest odwracalne!
- Specjalne diety, postać posiłków, produkty odżywcze specjalnego przeznaczenia, dożywianie przez sondę, do PEGa, dożylne



# Rola szczepień

- Starzenie się układu odpornościowego
- Skąpoobjawowy przebieg infekcji
- Zgony wywołane wirusem grypy to w 90% pacjentów po 60r.ż.
- Zwiększone ryzyko hospitalizacji – nowe zakażenie/sarkopenia-unieruchomienie-odleżyna -zgon

# Rola szczepień

- Szczepienia przeciwdziałają starzeniu się układu odpornościowemu
- Szczepienie przeciw grypie
- Szczepienie przeciw pneumokokom

# Natura człowieka



„Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić... „ Mark Twain





## Układ nagrody

- Serotonina - zmniejsza lęk, reguluje sen, przyspiesza gojenie ran
- Endorfiny –stabilizacja nastroj, wywołują uczucie przyjemności, zmniejszają ból, stres
- Oksytocyna –umacnia więzi między ludźmi, poprawia komunikacje, uspokaja

# Pobudzić układ nagrody

- Medytacja
- MBSR -intensywny trening w zakresie medytacji mindfulness jako podstawę programu uczącego, jak skutecznie zatroszczyć się o siebie aby żyć zdrowiej i lepiej się adaptować
- Modlitwa
- Zmniejsza cierpienie psychiczne
- Sprzyja lepszemu samopoczuciu





# Psyche a geny

- Badano 4739 osób przez ponad 20 lat i **dowodzono** że:
  - otoczenie się **szczęśliwymi ludźmi** zwiększa szanse na szczęście
- Pod wpływem **medytacji, dobrych doświadczeń** dochodzi do **zmniejszenia ekspresji genów prozapalnych**, a tym samym do stanów zapalnych

# Pozytywne emocje

- powstają nowe neurony
- dłuższe życie
- mniej chorób przewlekłych
- Potrzeba – kontaktów społecznych, więzi rodzinnych, przyjaźni





# Raport WHO 2019r.

Wyniki ponad 3000 badań wykazały istotną rolę sztuki w promocji zdrowia , zapobieganiu chorobie oraz leczeniu chorób na przestrzeni całego życia

# MUZEOTERAPIA



Poprawiać pamięć

Rozwija empatie

Pobudza kreatywność

Pobudza zmysł obserwacji

Pobudza do zachwyty

# Układ nagrody



Kontakt z naturą



zabawa



muzyka

# Trudne pytania...

Co by było gdybyśmy byli nieśmiertelni...

Co by było gdybyśmy umierali zdrowi ...

Czy starość jest nam potrzebna?

Dlaczego się jej boimy ?

... Bólu/ Samotności?

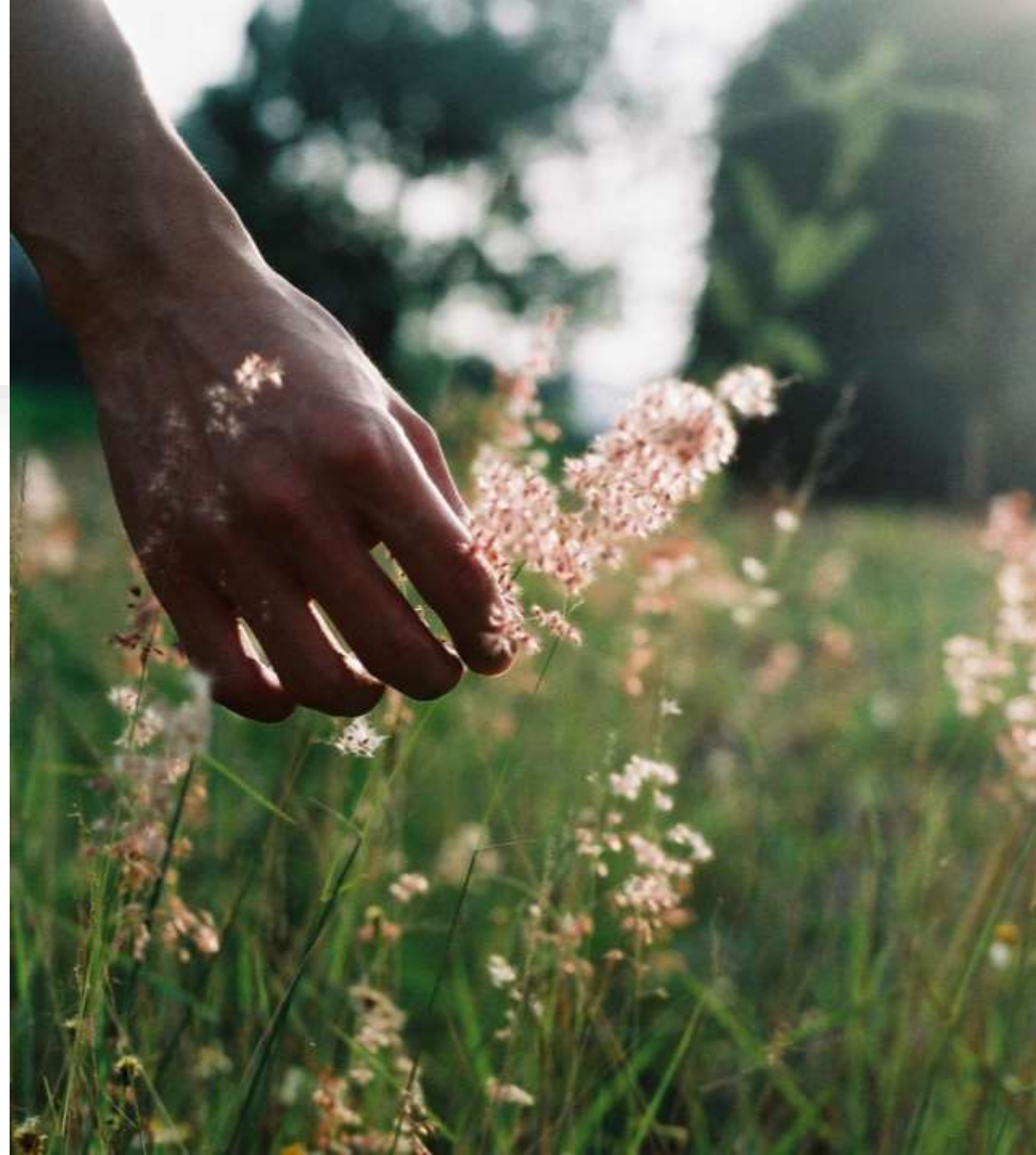
# Składowe życia

- Niezależność /zależność/ doświadczenie troski
- Działanie/ bycie
- Poczucie spełnienia / co się zostawia
- Życie /śmierć

# DUCH

potrzeba bycia dobrym

WYBACZANIE,  
WYROZUMIAŁOŚĆ,  
ŁAGODNOŚĆ,  
PRZYJMOWANIE,  
BRAK KRYTYKOWANIA,  
BYCIE,  
UPRZEJMOŚĆ,  
CIERPLIWOŚĆ,



# Raz dwa trzy „Trudno nie wierzyć w nic”



„Zapyta Bóg w swym niebie,  
co dałem Mu, od siebie.  
Wierzyłem i kochałem,  
Byłem tym, kim chciał bym być.  
I żyłem - jak chciał bym żyć  
i byłem, kim miałem być.  
Odpowiem mu od siebie,  
że splotę dług tym lepiej,  
Tym bardziej, bo wiedziałem,  
co znaczy, że nadziei brakowało mi.  
I kilku chwil, kilku dobrych chwil,  
A może powie, to niepotrzebne słowa.”

*Wykład inauguracyjny z dnia 2024-09-24 na otwarciu  
Roku Akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku  
w auli głównej Uniwersytetu Rzeszowskiego.  
Publikacja na stronach UTW UR za zgodą autorki.*