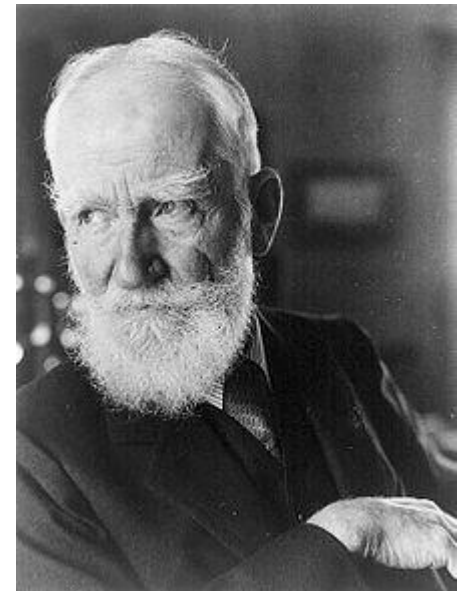


**Dlhovekosť a ako starnúť
úspešne.
všetci radi starneme – keď
je nám 18**



Georg Bernard Shaw

- Bernard Shaw –Staroba má mnoho výhod-.....len si momentálne neviem na žiadnu z nich spomenúť...



Mýty o starobe-stereotypy a dezinformácie o starnutí

Vo vysokom veku je úplne normálne trpieť srdcovo cievnyimi chorobami

Ľudia bývajú s pribúdajúcim vekom obvykle menej šťastní

Starí ľudia sú mrzutí a netúžia po sexe

Rakovina je prirodzeným dôsledkom starnutia

Poruchy pamäti sú prejavom staroby

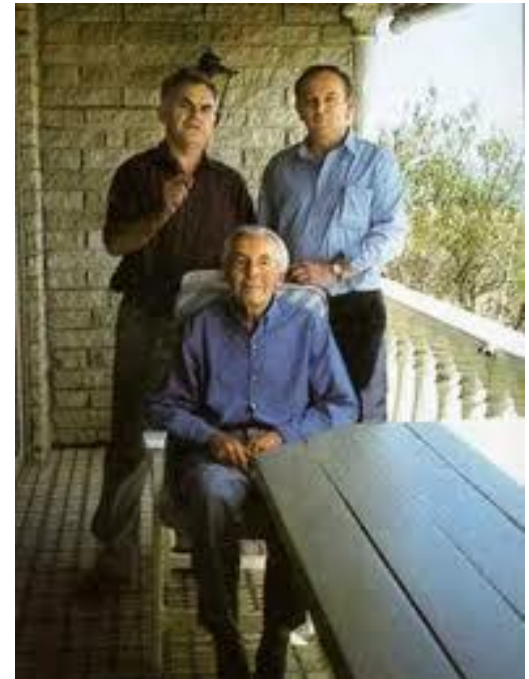
Depresia je nevyhnutným dôsledkom starnutia

/15 % st. ľudí síce trpí depresiou, ale nie je to zapríčinené starnutím ako takým, ale zdravotným stavom a bolesťami/



Mýtus o zlej pamäti v staršom veku

- Ak príde pacient k doktorovi a sťažuje si na poruchy pamäti vo vyššom veku, taký doktor mu povie: „Čo by ste chcel ? Ste starý! Je to časté“... V tom, že je to časté má pán doktor pravdu, ale v tom, že ide o doprovod starnutia sa celkom mýli. Keby totiž išlo o doprovod starnutia, mali by poruchu pamäti všetci starí ľudia- čo vôbec nie je pravda. Niektorí starí ľudia majú pamäť dobrú, dokonca vynikajúcu.



Pravda o starobe/ zdravie/

- **Staroba je normálnym obdobím života – hlavne pre tých, ktorí budú mať to šťastie a zdravie.**
- **Dobré zdravie znamená môcť si užívať čas, ktorý nám bol vymedzený.**
- **Dobré zdravie znamená vyhnúť sa ochromujúcim a bolestným bitkám s chorobami.**
- **Nedbali by sme dožiť sa aj „100“ ale len zdraví, čulí a bez bolesti.**



Každý chce dlho žiť- ale nikto nechce byť starý

Väčšina ľudí uvažuje realisticky. Vie, že budú starnúť a nakoniec zomrú. To je nevyhnutné.

Dá sa starnutiu vyhnúť?

Dá, umrieť mladý ...

Ešte ideálnejšie by bolo, umrieť veľmi mladý, ale najneskôr, ako to bude možné...



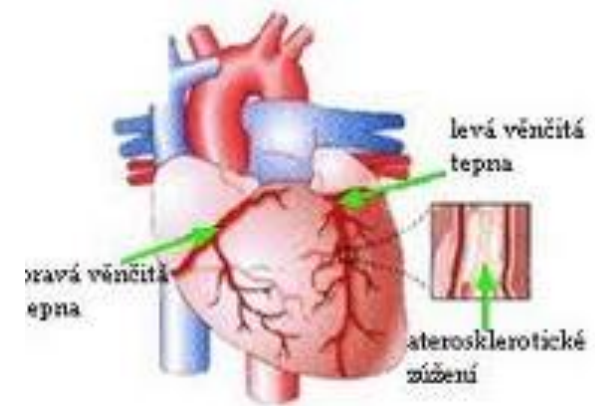
Kedy človek začína starnúť?

- Biologicky vzaté po tridsiatke- čo si ale ešte neuvedomuje
- V skutočnosti od okamžiku, keď sa prestane namáhať, alebo keď onemocnie niektorou neurodegeneratívnou chorobou
- Starneme podľa toho, ako sme geneticky naprogramovaní alebo ako sa namáhame- je to ako so svalmi – mozog je sval ako hocktorý iný



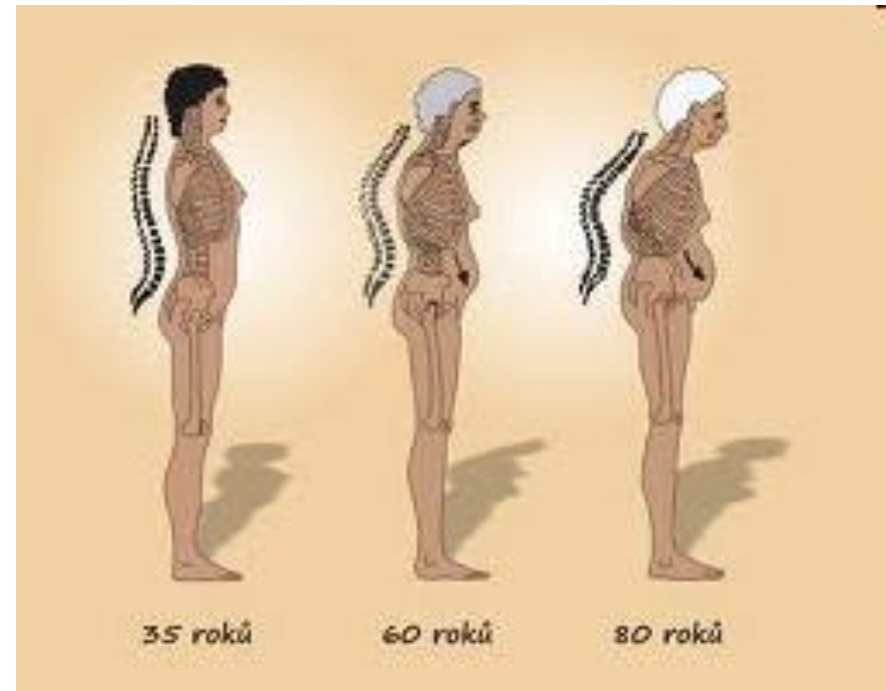
Časté telesné problémy v seniorskom veku

-
- **problémy srdca a ciev**
/ICHS,diabetes,obezita,IM/
-



Telesné problémy v pokročilom veku

- problémy kostí, svalov a kĺbov/osteoporóza



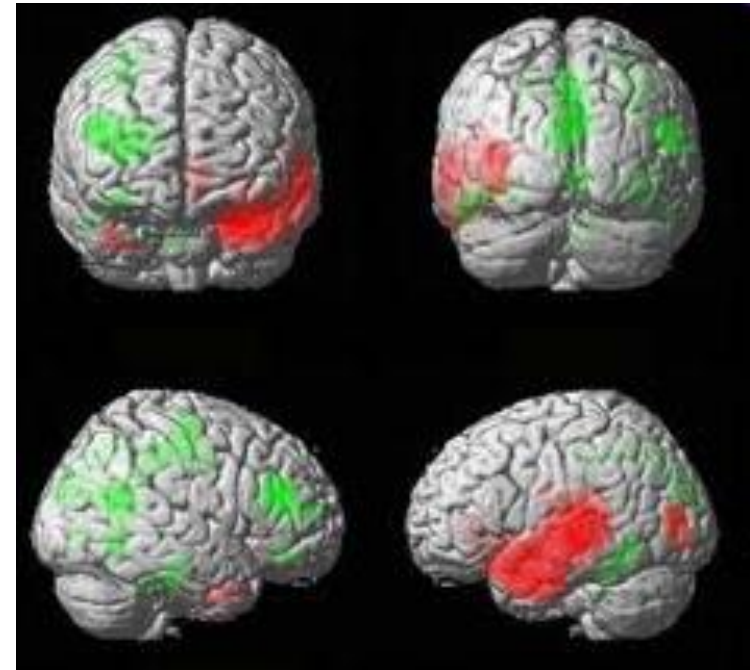
Časté telesné problémy v seniorskom veku

- **zhubné nádory**
- **/najčastejšie hrubého čreva a konečníka, prsníkov u žien, prostaty u mužov, mozgu a pľúc.**



Časté telesné choroby v pokročilom veku

- ochorenia mozgu a demencie



Časté psychické poruchy vyššieho veku

4 „D“

- **Depresie**



Časté psychické poruchy vyššieho veku

- **Drugs/lieky/lieková
závislosť**



Časté psychické poruchy seniorského věku

- **Demencie**



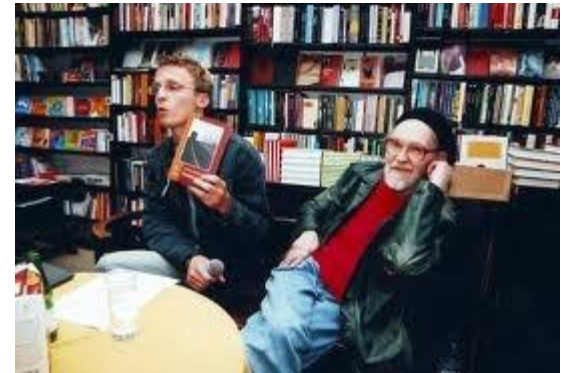
Časté psychické komplikácie pokročilého veku

- **delíria**



Myšlienka kognitívnej rezervy.

- Zdá sa, že jedinou ochranou pred starnutím mozgu je námaha. Musí to byť ale skutočná námaha. Žiadne vysedávanie pred obrazovkou, žiadne lúštenie stále tých istých krížoviek.
- Je povera, že sa človek vo vyššom veku nedokáže učiť základom cudzieho jazyka
- Prečo niektorí starší ľudia zostávajú bez kognitívneho postihnutia, kým iní nie?
- Využívame kompenzačné mechanizmy, najmä vzdelanie
- Nervové bunky mozgu a správajú podobne ako bunky vašich svalov. Ak ich budete primerane, t.j. dosť namáhať, pokvitnú. Ak nie, zaniknú./neuroerozia/ Dnes vieme, že v súčasnosti jediným účinným prostriedkom v prevencii proti demenciám je namáhanie mozgu. Buduje totiž duševnú rezervu. Ak takého človeka postihne demencia, zostáva dlho sebestačný, schopný samost. života- trať domov, neblúdi, dodržiava hygienu, poznáva svojich blízkych...



Starnutie môže byť úspešné, obvyklé alebo patologické

- V prvom, vzácnejšom prípade sa jeho známky prejavujú pomaly a v neskorom veku, jedinec si uchováva plnú tvorivosť a sviežosť.
- Obvyklé starnutie doprevádzajú napr. “primerané” poruchy pamäti, najmä vstúpivosť pre nové veci/ napr. dobre so pamätá čo bolo pred 50 rokmi, ale má problémy si vybaviť, čo mal na obed. Potom je tu únavnosť a početné ďalšie poruchy
- patolog. starnutie má ľahký stredný a ťažký stupeň u niektorej z celkových porúch poznávania, pamäti, reči, cit. života, soc. prispôsobenia- tomu sa spoločne hovorí demencia, najčastejšie sú degeneratívne a cievné demencie
- Vo veku nad 65 rokov postihuje demencia najmenej 10 perc. populácie.

Čo je demencia?-strata sebestačnosti

- Vysoký vek so sebou prináša dramatický zásah demencií. V populácii 70 ročných je ich asi 5%, u 80 ročných asi 15 % a u 90 ročných skoro každý druhý.
- Demencia /ľudovo hlúpnutie/je súbor príznakov prejavujúcich sa problémami pamäti, myslenia, reči, schopnosti rozhodovať sám o sebe a závislosti na svojom okolí.
- Ako sa prejavuje syndróm demencie ? Záleží na jeho druhu. Hlavne poruchami pamäti.
- Demencia má asi 60 príčin. Za 1/2 prípadov zodpovedá Alzheimerova choroba. Za asi 20% zodpovedá cievne poškodenie mozgu.



Príčiny demencie

- Príčinou demencie môže byť čokoľvek, čo poškodí drobné alebo väčšie mozgové tepny. Môžu to byť tromby napr. z chorých krčných tepien alebo z chorého srdca. Môže to byť cukrovka, ktorá poškodzuje drobné mozgové tepničky. A hlavne vysoký krvný tlak.
- Všetky tieto ochorenia sú ťažké a svojim spôsobom zbytočné. Dá sa im predísť rozumnou a správnu životosprávou. Krajne dôležité je meranie krvného tlaku. Vysoký TK je záludný, ľudia často ani nevedia, ako veľmi sú chorí.
- Keby sa nám podarilo ľudí prehovoriť, aby si udržiavali rozumnú telesnú hmotnosť, neprejedali sa, aby si pravidelne merali TK, aby nefajčili, stali by sa ochorenia srdca a ciev a obličiek a s nimi spojené ochorenia mozgu dávnou minulosťou.
- Avšak poznajúc ľudskú povahu a našu nepoučiteľnosť sa to stále javí iba ako vedecká utópia.



Riziká Alzheimerovej choroby

- Rizikom pre ACH sú genetické odchýlky. Tie postihujú asi 5-10 % chorých ľudí. Ale zvyšných 90 % chorých prípadov má neznáme pozadie. Tu je rizikom vek. Nad 65 rokov pribúda alzheimerova demencia veľmi strmo. Ďalším rizikom je pohlavie. Ženy sú postihnuté približne 3 x častejšie než muži. Prevencia ACH nie je známa . Na rozdiel od prevencie demencií cievnych.

Kognitívna rezerva

- Pri rovnakom postihnutí mozgu/ je jedno či cievneho či degeneratívneho pôvodu/ je duševný stav niektorých ľudí celkom dobrý ale u ľudí iných veľmi zlý. Zodpovedá za to tzv. kognitívna rezerva. Tá je daná výškou IQ a objemom vedomostí, ktoré si ľudia za život nazhromaždili. Ľudí s vysokou kognit. rezervou zaženie AD do priemeru či do podpriemeru. Ľudí s nízkou kognitívnou rezervou ale zaženie do naprostej závislosti. Vysoká kognitívna rezerva môže priebeh tejto desivej choroby obmedziť alebo zmierniť.
- Existujú desiatky príčin stavov, ktoré môžu syndróm demencie napodobniť, ale demenciou nie sú. Nedostatok niektorých vitamínov, ťažké kovy a najmä nepoznaná depresia. A najčastejšia z nich je kombinácia smútku, osamelosti, nedostatku tekutín.



Faktory, ktoré vplývajú na riziko nástupu demencie

- **Genetické faktory.**
- Dlhovekosť/ aj demencia/ je geneticky predurčená v 1/4 až 1/3 prípadov. Dlhovekosť ako aj demencia sú zdedené len do určitej miery. Je to neovplyvniteľný faktor. Existuje však aj celé spektrum ovplyviteľných faktorov, ktoré umožňujú oddialiť postup demencie.

Včasné faktory

- Čím som na tom lepšie kognitívne v detstve, tým to má silnejší vplyv na kogníciu vo vysokom veku
- Vyššie socioekonom. postavenie rodičov je spojené s lepšou kogníciou v starobe
- Vzdelanie je zrejme najsilnejší negenetický ochranný faktor pre kognitívnu poruchu a demenciu



duševné zdravie a vzdelanie

- Čím viac rokov vzdelania tým lepšie kognitívna rezerva a tým nižšie riziko Alzheimerovej demencie a iných demencií



Faktory stredného veku – Liekom proti starnutiu je aktivita

- Zamestnanie a aktivita vo voľnom čase/pozit. vplyv voľnočasových aktivít na redukciiu rizika demencie
- Zamestnanie a voľnočasové aktivity sú zdrojom dlhodobej intelektuálnej stimulácie
- I keď 70 ročný relat. zdravý človek ktorý pracuje, nepodá taký výkon ako 30 ročný, predsa dokáže na seba zarobiť a ušetrí na soc. a penzijných fondoch pre spoločnosť.



Fyzická aktivita

- Zdravé starnutie a aktívne starnutie sú spojené nádoby
- Pravidelné fyz. cvičenie nielen zlepšuje fyz. kondíciu a srdcovocievny systém ale aj prekrvuje mozg. oblasti. Znižuje sa aj riziko demencií.
- Na kardiovaskulárnu kondíciu najlepšie reagujú exekutívne funkcie a pracovná pamäť. Sú to dve kognitívne domény ktoré sa nezvratne zhoršujú s vekom.
- Treba ale vedieť mieru-prílišná námaha skôr poškodzuje vybrané neuróny.



Naša hmotnosť je našou vizitkou

- I mierna fyz. aktivita ako je chôdza 3 x týždenne 40min. po dobu jedného roka, môže podstatne zmeniť fungovanie mozgu k lepšiemu. To ale platí len pre chôdzu. Strečing či posilňovanie v telocvični sú síce dobré pre naše telo ale na výkonnosť mozgu majú vplyv len zanedbateľný
- Už 3 mesiace pravidelnej chôdze mozog „omladne“ v istých funkciách až o tri roky.



Vzt'ah výživy a demencie

- Nižší kalor. príjem/ neprejedanie sa/ je spojený s pomalším zhoršovaním pamäti spojeným s vekom.
- Z vitamínov je dobrou prevenciou demencie dostatočný prísun vit. B,E,C, betakaroténu,Zn, lecitín,koenzym Q 10/
- Dostatok zeleniny a ovocia znižuje riziko skorého nástupu demencie
- Je oveľa lepšie prijímať vitamíny v potrave ako v preparátoch- strava totiž obsahuje kvantum ďalších živín a až ich coctail má blahodárny vplyv na zdravie- jednotlivé vitamíny sami o sebe len minimálne.



Strava a zdravie - myslite na to, čo jete

- „Najlepšou zeleninou je prasa“ – populárna naša zásada
- Choroby blahobytu/rakovina, diabetes, ICHS,- všetko je nadbytok živín
- Nemoci chudoby – zápaly pľúc, TBC, vrede
- Živočíšna strava je spojená s vyššou koncentráciou krvného cholesterolu, celkových tukov.
- Rastlinná strava neobsahuje cholesterol, obsahuje viac antioxidantov a vlákniny/prevencia najmä karcinomu konečníka a hrubého čreva/. Ak už mäso, tak nie zo 4, ale skôr 2 nohých či beznohých živočíchov- aj to len striedmo.



Vaša hmotnosť je vašou vizitkou

- Nie sú tuky ako tuky- je možné prijímať tuky obsiahnuté v olivovom oleji, orechoch, alebo rybách. Tie zvyšujú dobrý cholesterol/HDL/ a znižujú tak riziko AS zmien na cievach.
- Rastlinná strava- radšej dusená, varená, menej všetko smažiť, grilovať- vznikajú tam karcinogény, decht atp.



- Vhodná je strava ako sú zemiaky, šošovica, kukuričná kaša/ zameška/, fazuľa na rôzne spôsoby.
- Tam kde u nás nemáme mäso tak to nepovažujeme za jedlo. Zväčša veľa mäsa a trošku mdlej zeleniny- musí to byť naopak!



Stres a osobnosť

- Čím viac stresu- tým viac stresového hormonu kortizolu. Chráni nás pred stresom. Keď je ho veľa škodí, znižuje obranyschopnosť a starneme rýchlejšie- viac zabúdame. stávame sa skôr depresívnymi.
- Snažme sa byť pozitívni, pozitívne myslieť niekto to má od prírody
- Celoživotná anamnéza depresie je rizikový faktor demencie



Dobrou náladou „naseriete“ toľkých ľudí, že stojí za to si ju udržať

- Nevyhýbajme sa novým veciam. Jednak tým pádom budeme úspešnejší v živote vďaka novým vedomostiam a zručnostiam a jednak tým trúbime a bystríme našu myseľ.
- Ak máte na to čas a peniaze, tak cestujme, je to skvelá zábava a aj adaptácia na nové prostredie
- Udržujte soc. kontakty
- Smejte sa/ nielen ráno pri pohľade na seba v zrkadle - dobrou náladou naseriete toľko ľudí, že stojí za to si ju udržať.



Osobnosť a demencia

- Aspon tak ako genetika ovplyvňuje našu dlhovekosť aj osobnosť/povaha/ a spôsob života.
- Ide o vlastnosti ako svedomitosť, zodpovednosť, vytrvalosť, cieľavedomosť
- A práve tieto vlastnosti nútia ľudí získať čo najlepšie vzdelanie, ktoré je ďalším ochranným faktorom pred demenciou, títo ľudia sa o seba aj viac starajú.



Neide o to, obohatiť život o roky, ale roky o život

- Dalším faktorom dlhovekosti a zdravia sú široko rozvetvené sociálne siete/nemyslím facebook ale skutočných priateľov, známych, skutočné spoločenské väzby.



Recept na dlhovekosť

- Keď sú ľudia aktívni, tvrdo pracujú, sú zodpovední, cieľavedomí a darí sa im- sú dlhšie nažive. Keď k tomu pridáte silné väzby s priateľmi a rodinou a pokiaľ máte šťastné manželsvo máme zhruba recept na dlhý život



Negatíva a pozitíva staroby

- Staroba prináša zdrav. ťažkosti, stratu blízkych, zmyslové poruchy, človek je pomalší, nielen v pohybe ale aj vo vnímaní a myslení.
- Naša spoločnosť kladie dôraz na rýchlosť- staroba trochu zdržuje.



- Starí ľudia sú síce pomalší, ale zasa sa toľko neponáhľajú. Neženú sa stále za niečim tak, ako väčšina mladých. Častejšie si d'aleko lepšie vystačia s tým, čo majú k dispozícii. Stačí im to lepšie než mladým. Dokážu oceniť drobnosti, nenechajú sa toľko zlákať pozlátkami, nebažia už toľko po veciach alebo po moci.
- Závislý = neefektívny, neproduktívny

- Ak porovnávame 40 ročného človeka s 80 ročným, tak potom starnutie je chátranie.
- Ale ak toho istého človeka porovnávame v jeho 50,60,70, zistíme, že nejde o žiadne chátranie, ale o normálny proces

Starnúci ľudia môžu byť spoločensky žiadúci a potrební

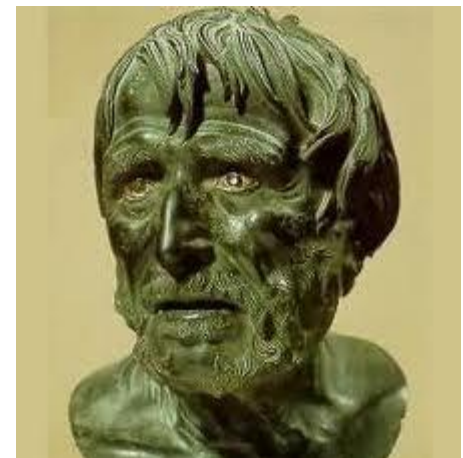
- S ľuďmi mladšieho seniorského veku sa neraz stretávame že sa starajú aj o dve mladšie generácie. Mnohí pomáhajú s vnúčatami, či dokonca pravnúčatami. Vzájomná pomoc generácií je jednou z možností ako môže naša spoločnosť nielen zvládnuť negatívne aspekty starnutia, ale naopak, ešte vytážiť z aspektov pozitívnych.



- Sazmozrejme že pamäť v mozgu starne, tak ako starne celý mozog. U rôznych ľudí rôzne.
- Mozog má ale jednu zázračnú vlastnosť. Je ňou neuroplasticita. Pod vplyvom vonkajších podnetov nervové bunky košatia a neodumierajú a to vďaka tomu, že prijímajú nové informácie. Vytvárajú sa nové neuronálne siete.
- Ak v tom mozgu nebránime stresom, alkoholom, drogami. Ak ho nepoškodzujú cievy, či AD, rekonšuuje sa mozog v oblastiach, ktoré tvoria dlhodobú pamäť a to aj po 90 roku života.
- Je pravdou, že vo vyššom veku sa oslabuje pamäť pre slová, ale napr. pamäť pre obrázky sa skoro vôbec nemení, Starnucí mozog sa v tom smere podobá starnúcim ľuďom. Trenovaný 70 ubehne rovnakú trasu rýchlejšie než netrenovaný 30. Treba preto neustále zdôrazňovať že jedinou ochranou pred starnutím mozgu je námaha.



- Starnutie a staroba nie je vstupenkou do raja. Ale nemusí byť ani do očistca či dokonca do pekla. Obvykle platí : „ Ako si žil, tak budeš starnúť“. Obvykle platí :“ Ako si starol, tak zomrieš“. Obvykle, nie vždy. Pravdou ale je, že v priebehu starnutia pribúdajú rôzne choroby.



- Biologicky začíname starnuť už okolo 30, čo si ale ešte neuvedomujeme.
- Byť disciplinovaný k sebe už vtedy, byť otvorený novým skúsenostiam, pružný, tvorivý, so záujmom o osobný rast.
- Silou stránkou staroby sú vedomosti a skúsenosti.



Predčasná penzia je predčasný úpadok

- Staroba začína byť rešpektovná i v dnešnej netrpezlivej a domýšľavej dobe.
- Schopnosti niektorých ľudí sa zvyšujú ažmer do 50 veku ich života, iným ubúdajú už od 20. V priemere začína úbytok okolo 40 a s vekom s zreteľne zrýchľuje.
- I keď výkon 70 tika v nejakom zamestnaní by bol len 50 % výkonu 30 tika, i tak bude schopný pokryť svoje životné náklady – a nebude musieť čerpať penziae zo stenčujúcich sa penzijných fondov.
- Čím teda dlhšie vydržíme byť aktívni a chodiť do práce, tým dlhšie budeme v kondícii, tým lepšie budeme riadiť auto a postarať sa sami o seba.
- Čím dlhšie ľudia môžu si dovoliť pracovať, tým sú v lepšej mentálnej kondícii.
- Ak má človek to šťastie a zdravie, že sa dožije v dobrej kondícii vyššieho veku, býva platným členom prac.tímu. Dnes je známe, že najúspešnejšie sú tímy zložené z mladých aj zo starších pracovníkov. Sú úspešnejšie, než tímy zložené len z mladých, rýchlych a výkonných pracovníkov. Prečo? Staroba prináša tiež určitú skúsenosť, odstup, zamyslenie, aj trpezlivosť. To prináša prac. tímom jasné výhody.

- Starší ľudia sú síce pomalší ale zasa sa toľko nikde neponáhľajú.
- Starnutiu a síce neubránime, ale je možné starnúť úspešne.
- Úspešne starnúcim ľuďom môže byť 65-75 ale i 90 rokov. Poznáte ich podľa tel. a duš. zdatnosti, podľa soc. vzťahov, podľa nálady a určite podľa zdravia- to najmä.
- Úspešne starnúci ľudia sa pohybujú. Chodia, pracujú na záhradke, niekedy aj skáču na švihadle. Úspešne starnúci ľudia sú aktívni duševne. Nesedia len pred TV, ale čítajú knihy, a to aj náročné knihy, hrajú náročné stolové hry, šachy. Vedú si denník. Mávajú dobrú náladu a nemávajú depresiu. Každý den je dobrý a za každý den sú vdační.
- Mnohí sú zdraví, nemajú cukrovku, nie sú obezni, nemajú ICHS, nemajú zhubné nádory ani degeneratívne ochorenia mozgu.



Duševné atribúty starnutia

- Kompetencia ako plod zrelosti
- Nadhľad a prehľad
- Skúsenosť
- Krajný stupeň kompetencie je expertná znalosť
- Múdrosť
- Staroba je cena za múdrosť. Múdrosť je ale nezaplatiteľná. Nie je automatická ako šedivenie vlasov .Je to odmena, nie nárok



- Všetko čo teraz robíme je len kompenzáciou úbytku/telesne i duševne/.
- Ukazovatele dobrého duševného stavu v seniorskom veku sú pocit vlastnej hodnoty, celkovo uspokojivý zdrav. stav, spokojnosť s vlastnou starobou.

