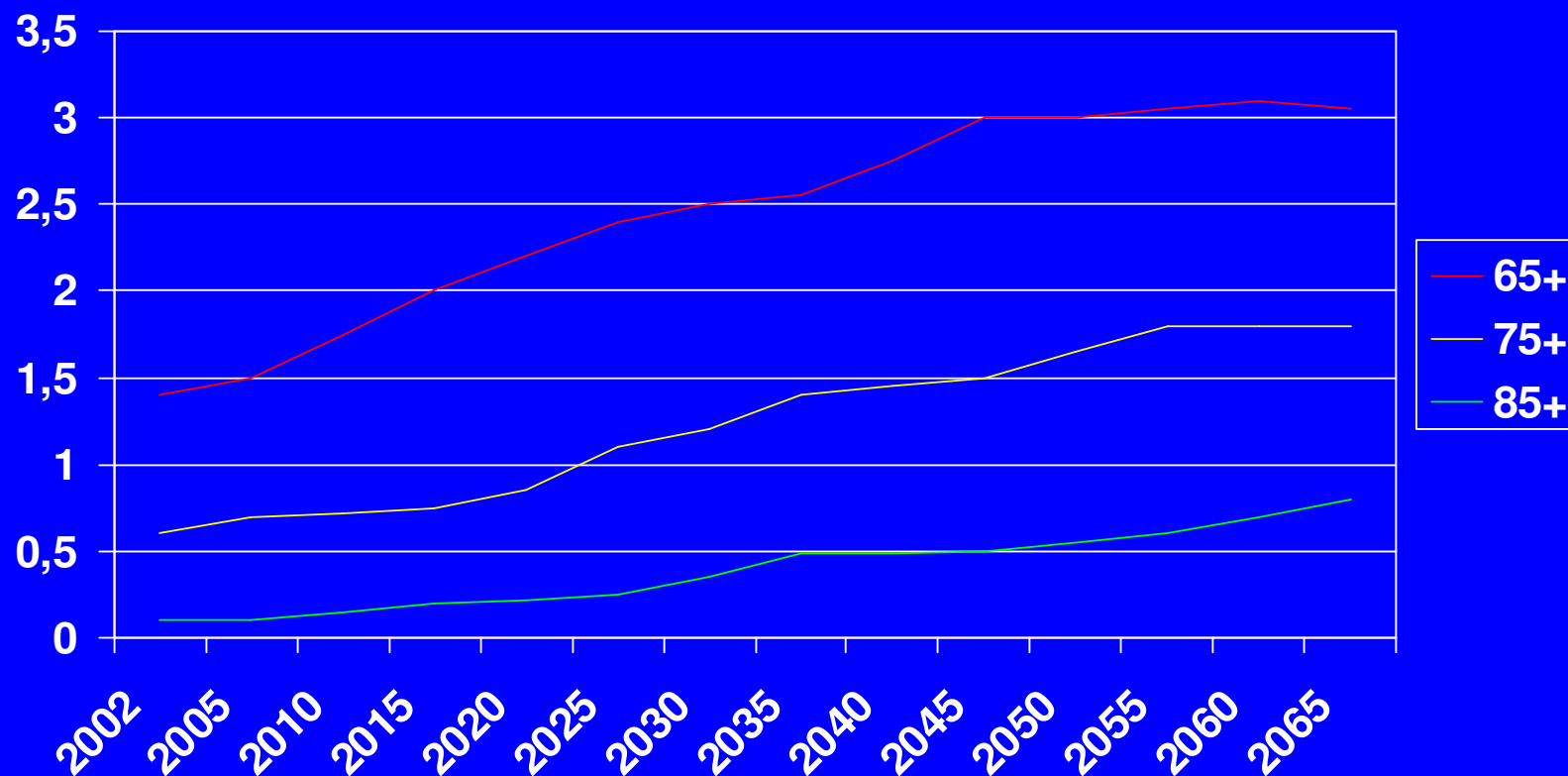


Vybrané otázky z gerontologie

MUDr.Iva Holmerová, Ph.D.
Gerontologické centrum Praha 8

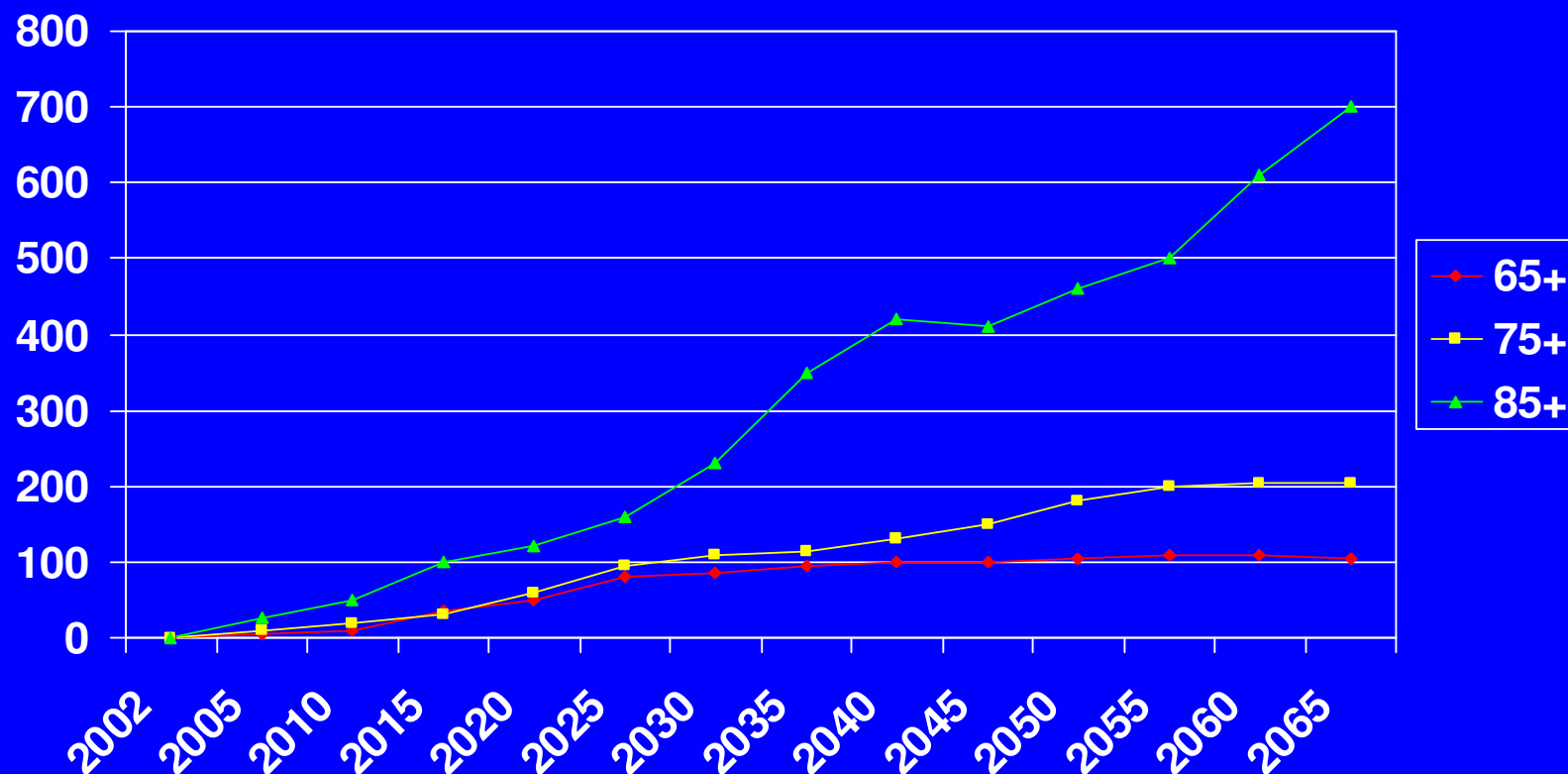
Očekávané počty seniorů (v milionech) ve vybraných věkových skupinách v letech 2002-2065 (střední varianta)

Boris Burcin, Tomáš Kučera, Katedra demografie a geodemografie PřF UK Praha, 2003



Očekávané změny počtu seniorů (v procentech) ve vybraných věkových skupinách v letech 2003-2065 ve srovnání s výchozím stavem v roce 2002 (střední varianta)

Boris Burcin, Tomáš Kučera, Katedra demografie a geodemografie PřF UK Praha, 2003



Vymezení pojmů

- Gerontologie
- Geriatrie
- Gerontopsychiatrie
- „senior“ – 65+
- „older person“ (UN) – 60+
- „old old“ – 80+
- „geriatrický pacient“? 70-75+

Krátce z historie u nás

- 1843 – prof. Hamerník – přednášky „o nemocech pokročilého věku s klinickými demonstracemi
- 1904-5 prof. Procházka – o chorobách stáří
- 1926 – prof. Rudolf Eiselt: Ústav pro nemoci stáří z dosavadního chudobince Sv. Bartoloměje, později klinika nemocí stáří
- 1929 – Masarykovy domovy – ZS zařízení, 250 lůžek

Krátce z historie ve světě

- 1867- J.M.Charcot, Francie, přednášky o nemocech starců
- 1914 I.L. Nascher, USA, učebnice Geriatrie
- Po. 2. Světové válce: Marjorie Warrenová, Velká Británie – zakladatelka moderní geriatrie ve Velké Británii

Zkušenosti Marjorie Warrenové

- Pacienty na odkladových odděleních lze rozdělit na 3 skupiny:
- - řádně nevyšetření, takže je předpoklad, že při správné diagnóze a léčbě by se jejich stav mohl výrazně zlepšit
- - ti, kteří nepotřebují institucionalizaci a mohli by být doma
- - ti, kteří skutečně potřebují dlouhodobou péči

Závěry Marjorie Warrenové, které se staly východiskem pro britskou (i jinou) geriatrii

- Lékaři problematiku pacientů vyššího věku podceňují a proto se často mýlí v diagnóze
- Staří lidé se cítí velice špatně na klasickém nemocničním oddělení, často odcházejí v horším stavu než byli přijati
- Při správné diagnóze a terapii však i velmi staří lidé mají šanci na plné uzdravení
- I když trpí senioři onemocněním s nedobrou perspektivou (po CMP...), dobře plánovaná a přiměřená rehabilitace vede k významnému zlepšení kvality jejich života.

Další historické mezníky

- 1953 – International Association of Gerontology (prof. Bohumil Prusík)
- 1962 – Česká gerontologická společnost při Československé lékařské společnosti JEP
- Josef Charvát
- Vladimír Pacovský

Současnost – typy pracovišť

- Kliniky s gerontologickým zaměřením (Hradec Králové, Brno, Praha)
- Gerontologická centra při nemocnicích (Pardubice, Zlín...)
- Samostatná gerontologická centra (Kladno, Praha 8...)

Současnost

- III – Brněnský geriatrický den
- V – Pražské gerontologické dny
- IX – Zlínský kongres gerontologie a geriatrie
- X – Ostravské gerontologické dny
- XI – Hradecký geriatrický kongres
- **Česká geriatrická revue**
- **Gerontologické aktuality**

Významné dokumenty a události

- **1982 – Světové shromáždění o stárnutí a stáří - Vídeň**
- 1999 Mezinárodní rok seniorů
- Národní plán přípravy na stárnutí
- Světová zpráva o zdraví 2001 (duševní zdraví)
- Koncepce oboru geriatric 2001
- **2002 – Světové shromáždění o stárnutí a stáří - Madrid**
Mezinárodní akční plán pro stárnutí a stáří
- 2002 Závěry Berlínské konference ministrů zdravotnictví

Zásady OSN pro seniory

- Účast na životě společnosti
- Podíl na vytváření a využívání jejich zdrojů
- Důstojnost
- Nezávislost
- Péče, pomoc a podpora

Druhé světové shromáždění o stárnutí a stáří -2002

- I. Staří lidé a rozvoj
- II. Zdraví a pohoda do vyššího věku
- III. Vstřícné a podporující prostředí pro život seniorů
 - rozvojové země (na rozdíl od Vídně 1982)
 - staří lidé s handicapem
 - HIV – AIDS
 - Staří lidé na okupovaných územích

Druhé světové shromáždění o stárnutí a stáří- specifické problémy

- Mediální obraz stáří
- Integrace
- Služby
- Vzdělávání
- Bydlení
- Bezpečnost
- Mobilita
- Obec a rodina
- Podpora péče v rodině, podpora rodinných pečujících

Podpora zdraví

(Ottawská charta)

- Podpora zdraví- součást veřejné politiky
- Enabling environment
- Součást komunitní politiky a praxe
- Informace a znalosti ke zlepšení zdraví
- Zdravotnické služby více orientovat na podporu a rozvoj zdraví

Základní cíle podpory zdraví ve stáří

- Zachování dobré kvality života
- Zmírnění důsledků choroby a zdravotního postižení
- Zlepšení soběstačnosti
- Aktivní účast na životě společnosti

Problémy podpory zdraví ve vyšším věku

- Někteří lidé si do seniorského věku přinášejí chronickou nemoc
- Senioři mají větší riziko onkologických onemocnění, ICHS, CMP, CHOPN...
- S narůstajícím věkem tendence ke ztrátě kondice, hybnosti a síly.
- Velmi staří lidé často fyzicky křehcí (frail)
- Zhoršení zraku a sluchu – zhoršení komunikace

Problémy podpory zdraví ve vyšším věku - pokračování

- Nemoc i rekonvalescence probíhají ve vyšším věku déle
- Starší lidé mají tendenci k poruchám výživy, péče o výživu je důležitou součástí podpory zdraví i péče v nemoci
- Faktory, které jsou ve stáří běžné jako osamocení, častější úmrtí přátel a blízkých, špatná adaptace na odchod do důchodu, nedostatečné příjmy, špatné zdraví – to vše zdrojem stresu, který je třeba zvládnout.
- Problémy duševního zdraví, demence a deprese – častá příčina nesoběstačnosti ve vyšším věku

Podpora zdraví ve vyšším věku v praktických příkladech

- Seniorské rady obcí
- Akademie a univerzity třetího věku
- Vycházkové kluby
- Taneční pro seniory
- Kavárničky pro seniory
- Tištěné informační materiály
- Internetová kavárna pro seniory
- Zájmové a sousedské aktivity
- Spolkaření

Stonání ve stáří

- Multimorbidita- polypragmazie
- Mikrosymptomatologie až asymptomatologie
- Řetězce komplikací a bludné kruhy
- Symptomatologie vzdáleného orgánu
- „zestárnutí před očima“
- Celkové příznaky
- Sklon k deliriu
- Sklon ke ztrátě soběstačnosti
- Pomalejší průběh nemoci i rekonvalescence
- Vzájemná závislost zdravotních a sociálních faktorů

Geriatricí giganti

- Instabilita, pády
- Imobilita
- Inkontinence
- Kognitivní poruchy – demence, delirium
- Dekubity a sklon k jejich tvorbě

Geriatrické paradoxy

- Obezita? – malnutrice, dehydratace
- Hypertenze? – hypotenze a její následky
- Horečnaté stavy? – hypotermie
- Deprese? – nenápadné ale závažné

Pohled na geriatrického pacienta

- Soubor diagnóz
- Soběstačnost
- Hybnost
- Psychický stav – kognitivní funkce, depresivita, poruchy chování...
- význam a důležitost testů v gerontologii

Soběstačnost

Schopnost žít samostatně a vyrovnat se s nástrahami a požadavky běžného života, vykonat samostatně výkony sebeobsluhy (aktivity denního života)

- Instrumentální
- Základní (bazální)

Test instrumentálních aktivit denního života (IADL)

- Jízda dopravním prostředkem
- Nákup potravin
- Uvaření
- Domácí práce (jednoduchý úklid, vytření podlahy, ustlání postele...)
- Vyprání osobního prádla
- Telefonování
- Užívání léků
- Odeslání peněz na poštu, zacházení s kartou

Test základních aktivit denního života

- Najedení, napití
- Oblékání
- Osobní hygiena
- Koupání
- Použití toalety
- Chůze po schodech
- Kontinence moči
- Kontinence stolice
- Přesun lůžko-židle
- Chůze po rovině

Orientační test mobility

- Get up and go test
- Vstane
- Chůze
- Otočení
- Usednutí

Orientační test kognitivních funkcí – MMSE dle Folsteina

A – orientace

- Rok?
- Roční období?
- Datum?
- Den v týdnu?
- Měsíc?
- Ve které jsme zemi?
- Ve kterém okrese, kraji?
- Jak se jmenuje tato nemocnice, zařízení..?
- Ve kterém jsme poschodí?

Orientační test kognitivních funkcí – MMSE dle Folsteina: pokračování

B - zapamatování

- Lopata
- Šátek
- Váza

C - pozornost a počítání (100 minus 7)

- 93
- 86
- 79
- 72
- 65

Orientační test kognitivních funkcí – MMSE dle Folsteina: pokračování

D – výbavnost

- Lopata
- Šátek
- Váza

E - pojmenování předmětu

- Hodinky
- Tužka

Orientační test kognitivních funkcí – MMSE dle Folsteina: pokračování

F – opakování

- Žádná kdyby nebo ale

G – třístupňový pokyn

- Vezměte papír
- Přeložte jej na půl
- Položte na zem (stůl)

H – čtení a vykonání psaného příkazu

- „zavřete oči“

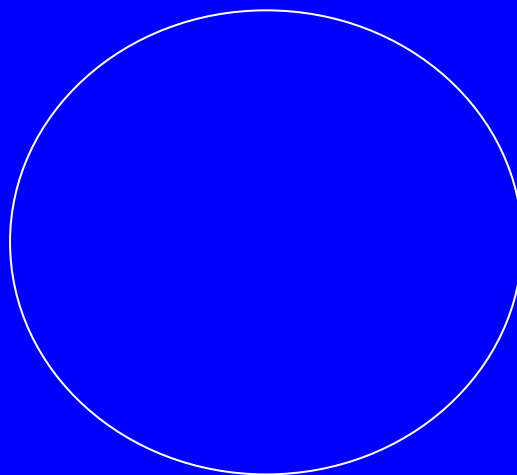
Orientační test kognitivních funkcí – MMSE dle Folsteina: pokračování

I – psaní

- Napište větu (má mít podmět a přísudek)
- J – obkreslování: Nakreslete tyto útvary (dva pětiúhelníky, které v průniku tvoří čtyřúhelník)
- Správně- prolínání obrazců

Test hodin

- Nakreslete ciferník a polohu ručiček v:



Rychlý screening demence (dotazník pro rodinu a přátele)

- Opakuje se a ptá se znovu a znovu na to samé
- Zapomíná více než dříve zejména věcí, které se staly nedávno, před chvílí
- Zapomíná brát léky, nakoupit najednou více věcí a podobně?
- Zapomíná na schůzku, sváte, rodinnou oslavu?
- Je smutnější nebo bezradnější než dříve?
- Má problémy s počítáním, vedením účtu a podobně?

Rychlý screening demence (dotazník pro rodinu a přátele) - pokračování

- Nemá již takový zájem o dřívější koníčky a záliby?
- Potřebuje pomoc nebo alespoň radu při jídle, oblékání či hygieně?
- Je vznětlivější, podezíravý, neklidný? Mluví nesmyslně nebo vidí a slyší to, co ve skutečnosti neexistuje?
- Zhoršila se schopnost řídit automobil?
- Hledá slova, mluví méně plynule, zapomíná jména?

Depresivita

škála dle Yesavage

- Jste spokojen s tím, jak nyní žijete?
- Jaké jsou Vaše činnosti a zájmy – stejné jako dříve nebo jste většiny z nich zanechal?
- Máte někdy pocit nicoty a prázdnoty Vašeho života?
- Často se nudíte?
- Jaká je převážně Vaše nálada, dobrá nebo špatná?
- Bojíte se často, že se Vám přihodí něco zlého?
- Cítíte se spíše šťastný nebo nešťastný?

Depresivita: škála dle Yesavage - pokračování

- Míváte často nebo převážně pocit bezmoci?
- Zůstáváte raději doma nebo máte raději společnost?
- Máte problémy s pamětí, které jsou podle Vás horší než u Vašich vrstevníků?
- Myslíte si, že žijeme v hezké době?
- Míváte někdy nebo často pocity, že jste pro ostatní bezcenný, že si Vás neváží, nerespektují Vás, nemají Vás rádi?
- Cítíte se převážně dobře, plný energie a chuti do života?
- Míváte pocity beznaděje ze situace své, ze svého okolí či ze svého osudu?
- Myslíte si, že se většině lidí daří lépe než Vám?

Dotazník pro poruchy chování u demencí (BEHAVE – AD)

A- bludy a paranoidní chování

- Lidé mi kradou věci
- Tady nejsem doma
- Manžel/ka je cizí, neznám
- Chystají se mne opustit, někde umístit, zavřít
- Podezíravost – paranoidní chování – jiné
- Bludy - jiné

Dotazník pro poruchy chování u demencí (BEHAVE – AD) - pokračování

B. Halucinace

- Vizuelní
- Sluchové
- Čichové
- Taktilní
- ostatní

Dotazník pro poruchy chování u demencí (BEHAVE – AD) - pokračování

C. Poruchy chování

- Odcházení z domova
- Bezcílné činnosti

D. agresivita

- Verbální výlevy
- Výhružky, hrozba násilím až násilí
- Neklid, agitace

Dotazník pro poruchy chování u demencí (BEHAVE – AD) - pokračování

E. Poruchy diurnálního rytmu

F. Afektivní poruchy

- Trhání, škubání
- Depresivita

G. Úzkost, fobie

- Z nastávajících událostí (Godotův syndrom)
- Ostatní
- Strach z opuštění

Hodnocení nutričního stavu-

Mini nutritional assessment

- Skrínik:
- A: Jí v posledních 3 měsících méně?
- B: Zhubnul v posledních měsících? O kolik kilogramů?
- C. Stav hybnosti lůžko-omezeně- zcela hybný
- D. Prodělale v posledních 3 měsících akutní onemocnění, výrazný stres
- E. Neuropsychologický stav – deprese, demence
- F. BMI

Hodnocení nutričního stavu- Mini nutritional assessment - pokračování

- Doplnující vyšetření
- G: Žije samostatně doma?
- H: Užívá více než 3 druhy léků denně?
- I: Dekubity či jiné kožní defekty?
- J: Kolik jídel za den?
- I: Příjem proteinu (vejce, mléko, maso)?
- K: Ovoce zelenina?

Hodnocení nutričního stavu- Mini nutritional assessment - pokračování

- M: Kolik tekutin za den?
- N: Jak pacient jí?
- O: Jak sám posuzuje svůj nutriční stav?
- P: Jak pacient posuzuje svůj zdravotní stav, když jej srovnává s většinou lidí svého věku
- Q: Střední obvod paže v centimentrech.

Dotazník pro pacienty s podezřením na hyperplazii prostaty

- Jak často jste měl pocit nevyprázdněného měchýře po vymočení?
- Jak často jste musel močit znovu po méně než 2 hodinách?
- Jak často jste musel přerušit močení a znovu pokračovat?
- Jak často jste močení jen s obtížemi oddálil?
- Jak často jste měl slabý proud moči?
- Jak často jste musel po započetí močení tlačit?
- Kolikrát jste musel vstávat v noci na močení?