

## Sięgnij po zdrowie

### Dobra starość

„Starość to obrzydliwy deser podany po doskonałym posiłku.” Stephen King, „Bezsenna”

„Acz i starość bywa żwawa, wzdry wiek młody ma swe prawa.” Aleksander Fredro, „Zemsta”

Życie człowieka jest procesem wieloetapowym i nie powinno budzić wątpliwości, że zaczyna się w momencie poczęcia, choć wzbudza to pewne emocje, do chwili śmierci. Starość jest najczęściej tym etapem, który kończy ziemskie życie i w pewnym sensie jest przedsmakiem śmierci. Organizm ludzki zmienia się w trakcie całego życia poprzez fizjologiczne procesy umożliwiające dorastanie i dojrzewanie. Te same procesy prowadzą do starości. Starzenie organizmu w sensie biologicznym w sposób powolny zaczyna się już po urodzeniu, choć może się to wydawać niemożliwe i zaskakujące.

Po ukończeniu 30 roku życia proces ten ulega znacznemu przyspieszeniu i, niestety, nie ulega wyhamowaniu. Procesy starzenia się dotyczą wszystkich organów i narządów. Mięśnie dotąd jędrne i sprężyste zaczynają tracić masę, siłę i wytrzymałość. Ruchy są mniej sprawne i elastyczne, a nawet niezdarne. Serce z upływem lat zaczyna tracić swoją wydolność. Ściany naczyń krwionośnych grubieją i sztywnieją, spowalniając przepływ krwi i tym samym groźnie podnosząc ciśnienie. Mniej efektywnie przebiega proces trawienia, a substancje toksyczne nie są już tak sprawnie neutralizowane i usuwane z organizmu. Stawy tracą elastyczność i sztywnieją, a osłabione i odwapnione kości zaatakowane procesem osteoporozy wypaczają dotąd wyprostowaną dumnie sylwetkę i częściej się łamią. Układ immunologiczny przestaje być w pełni wydajny, co prowadzi do częstszego zapadania na różne choroby i infekcje.

Na starość nie tylko zmienia się wygląd zewnętrzny, ale to proces ogromnych zmian w psychice i relacjach społecznych. W jaki sposób zmienia się umysł człowieka w starości, pisałem w poprzednich numerach, omawiając starzejący się mózg. Tym razem chciałbym przedstawić starość w ujęciu społecznym. A niewątpliwie społeczeństwo się starzeje i to widać w rodzinach, w szpitalach, na ulicach. Paradoksalnie ogromny wpływ niewątpliwie ma w tej kwestii medycyna, bo to dla-

tego wiele chorób staje się uleczalnych, a wydolność starzejącego organizmu poprawiana jest stosowaniem różnego rodzaju leków. Nasi rodzice żyją dłużej niż nasi dziadkowie czy pradziadkowie i to jest wynik poprawy sytuacji ekonomicznej i społecznej, ale przede wszystkim dostępu do ochrony zdrowia.

Medycyna postrzega osobę starszą jako kogoś, kto wymaga szczególnej opieki i specyficznego postępowania. Wyodrębniono specjalizację dedykowaną osobom starszym. Geriatria jako dziedzina medycyny zajmująca się schorzeniami wieku podeszłego wywodzi się z chorób wewnętrznych, ale obecnie obejmuje również inne zagadnienia związane ze schorzeniami wieku podeszłego, ujmując człowieka starszego całościowo, łącząc z interną zagadnienia z medycyny rodzinnej, neurologii, psychiatrii czy psychologii. Dlaczego właśnie tak?

Pacjent staje się geriatryczny z medycznego punktu widzenia, gdy ukończy 65 lat. Wtedy to najczęściej występuje cały szereg nakładających się na siebie chorób, które przebiegają odmiennie i nietypowo u osób starszych. Lub przeciwnie, występują schorzenia typowe dla okresu starości, które wcześniej pojawiają się rzadko.

Starzejący się organizm jest bardziej wrażliwy, inaczej reaguje, a objawy chorobowe mogą być całkowicie odmiennie niż u ludzi młodszych. Leczenie geriatryczne to także poprawa sprawności ruchowej, mobilizacja do samoobsługi oraz maksymalne hamowanie pogłębiającej się niepełnosprawności. Niejednokrotnie to jednocześnie walka z wieloma chorobami, ale też licznymi powikłaniami wynikającymi z niewłaściwego leczenia czy niedostosowaniem odpowiedniej dawki albo też przeoczenie interakcji między lekami, które przyjmowane są często w znacznych ilościach, bo przepisywane przez różnych specjalistów. Geriatra jest w stanie sama trzymać nad tym kontrolę.

Reasumując, głównym założeniem geriatry jest



„dodać więcej lat do życia i więcej życia do lat”

Dla osoby starszej wyznacznikiem zdrowia jest przede wszystkim utrzymanie niezależności i bycie w pełni samodzielnym. Zależność od pomocy osób drugich prowadzi do fizycznej i psychicznej niedołążności.

Kondycja psychiczna osób starszych w dużej mierze zależy od młodego pokolenia. Seniorzy wypychani są poza margines życia społecznego. Często stają się ciężarem czy przeszkodą w realizowaniu życiowych planów swoich dzieci czy wnuków. A to z kolei nasila i eskaluje rodzinne konflikty. Zapominamy, że ludzie starsi mają to, czego nam nieraz tak bardzo brakuje. To życiowa mądrość, której nie ma się w wieku 20, 30, a nawet 40 lat.

Młodsze pokolenie często tę mądrość ignoruje i nie chce z niej korzystać. A jest to szczególnie rodzaj wiedzy, nie do nauczenia, nie do znalezienia w wyszukiwarkach internetowych czy portalach. To suma pewnych doświadczeń, na którą składają się odniesione sukcesy, ale także popełnione błędy. Korzystając z mądrości osób starszych, sami możemy popełnić ich trochę mniej, musimy jednak zrozumieć, z jak ogromnym potencjałem mamy do czynienia. Tymczasem na ludzi w podeszłym wieku patrzymy zazwyczaj z perspektywy nie zawsze przychylniej, denerwujemy się, że ciągle czegoś od nas chcą, a nie cieszymy się, że coś mogą nam cennego i wartościowego przekazać.

Starość to niewątpliwie trudny okres w życiu, często prowadzi do izolacji, wycofania czy samotności. Coraz więcej obecnie mówi się o singularizacji, czyli o samotnym mieszkaniu osób starszych. Innym problemem jest feminizacja starości z samotnymi, zagubionymi emerytkami zamkniętymi w swoich czerech ścianach. Fenomen

rodzin wielopokoleniowych zanika z powodu wygodnictwa, ale też presji społecznej na młode pokolenie. Patrząc na starsze osoby wokół siebie, zawsze powinniśmy spróbować sobie wyobrazić, jak sami chcielibyśmy być w tym momencie życia potraktowani.

Tymczasem dobra starość polega nie tylko na akceptacji upływu czasu, ale uświadomieniu, że starość jest czymś normalnym, że nie da się jej uniknąć. Owszem, ma ona swoje ograniczenia, ale każdy wiek je ma. Starość to nie tylko pomarszczona twarz i siwe włosy. Z przeprowadzonych przez naukowców z USA badań wynika, że dobre samopoczucie i zadowolenie z życia wzrasta w starszym wieku i nie jest to zależne od dobrej lub złej kondycji fizycznej. Seniorów cechuje również bardziej pozytywne widzenie świata i lepiej radzą sobie z opanowywaniem emocji.

Postrzeganie starości jedynie przez pryzmat postępującego niedomagania fizycznego w porównaniu z idealizowaną młodością jest jednostronne, tendencyjne i niesprawiedliwe.

Tak się złożyło, że jak starość jest ostatnim etapem ludzkiego ziemskiego istnienia, tak ten numer e-Warto kończy kolejny etap czasopisma. Czy to znaczy, że po nim już nic nie nastąpi? Tego nie wiem. Dziękuję Redakcji za możliwość pisania, ale przede wszystkim za wsparcie i motywację przez te prawie 18 lat i dziękuję wszystkim czytelnikom za ciepłe słowa zachęty. Do zobaczenia!

Adrian Kotas

„Tekst pochodzi z ostatniego numeru e-czasopisma „Warto”, które jest dostępne w całości bezpłatnie na [www.warto.cme.org.pl](http://www.warto.cme.org.pl)”

 <p>ul. Piekarska 163, 43-300 Bielsko-Biała <a href="http://www.escobb.com.pl">www.escobb.com.pl</a> tel.33 815 00 21, 33 816 96 58</p>	<p><b>POMOCNI W BIZNESIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Profesjonalna usługa serwisowa<ul style="list-style-type: none"><li>- Zdalna konfiguracja sprzętu</li><li>- Naprawa uszkodzonych aplikacji</li></ul></li><li>• Ekrany dotykowe z oprogramowaniem</li><li>• Usługi internetowe<ul style="list-style-type: none"><li>- Strony WWW</li><li>- Grafika reklamowa</li></ul></li><li>• Oprogramowanie dla Firm (Systemy Sprzedaży, Produkcja, Kadry Płace)</li><li>• Ochrona i archiwizacja danych</li></ul> <p>* WARUNKIEM JEST SPRAWNY INTERNET</p> 
 <p><b>Wesołych Świąt</b></p>	       