

Gradivo predavanj

Program izobraževanja

projekta *Živeti z demenco*

Gradivo zajema prepis predavanj, ki so potekala v sklopu programa izobraževanja na projektu Živeti z demenco.

PREDAVANJE 2: STAROST IN STAROSTNIKI

Datum: 08.09.2015

Predavatelj: prof. dr. Zvezdan PIRTOŠEK, dr. med.

Tema današnjega predavanja je starost in staranje.

Bolniki z demenco potrebujejo veliko pomoči s strani skrbnikov oz. neformalnih oskrbovalcev in seveda tudi formalnih oskrbovalcev. Skrb za človeka z demenco je zelo velika obremenitev za skrbnika. V začetni fazi demence je najpogosteje najbolj v stiski sam človek z demenco, kajti opaža, da ni vse OK, da mu okolica ne verjame, nato pa tekom napredovanja bolezni, bolnik z demenco vse bolj drsi v pozabo in večje breme pade na skrbnika in le ti potrebujejo oporo in našo pomoč. Po predavateljevih besedah so svojci, ki največ skrbijo za bolnika z demenco videti zelo obremenjeni, utrujeni, eni si ne dovolijo, da bi jim kdo pomagal, vso skrb prevzamejo nase. Spet drugi pa res nimajo nikogar, ki bi bil pripravljen prevzeti del skrbi in pomoči pri oskrbi bolnika z demenco.

Skrbniki ljudi z demenco imajo veliko izkušenj, ki jih pridobijo tekom oskrbe. In pomembno je, da si lahko te izkušnje delimo med seboj, kajti takšne in drugače izkušnje so lahko v veliko pomoč drugim ljudem, ki so se začeli šele sedaj spopadati z oskrbo ljudi z demenco. Kajti to, da v začetku demence dobimo neke informacije o tem, kako bolezen napreduje, kako najbolj pomagati človeku s takšnimi in drugačnimi težavami, je izrednega pomena. Najboljše življenjske rešitve se bodo rodile, ko bodo skupaj sodelovali skrbniki, prostovoljci in seveda tudi strokovnjaki. Skrbnikom bolnikov z demenco največ pomeni ena ura pogovora z nekom, ki ima empatijo.

Poznamo več vidikov staranja. Najpogosteje govorimo o naslednjih treh slojih staranja:

1. biološko staranje
2. psihološko staranje
3. socialno ali sociološko staranje.

Slušatelje sprašuje o tem, kdaj lahko začnemo govoriti o staranju? O staranju bi lahko začeli govoriti že z našim rojstvom. Vendar, ko govorimo o staranju, moramo imeti v mislih to, da je lahko starost biološka ali psihološka ali socialna. Predstavi primer gospe, ki je kronološko stara 90 let, vendar glede na to, da nima nobenih bolezni in je bolj ali manj zdrava, bi bila ona, glede na biološko starost zagotovo lahko mlajša. Prav tako je socialno odlično vključena in je tako socialno veliko mlajša, kot je njena kronološka starost.

Zakaj se staramo? Teorije staranja lahko razdelimo na dve veliki kategoriji oz. vrsti. Prva kategorija teorij govori o tem, da imamo starost zapisano že ob rojstvu v našem programu oz. natančneje v naših genih – genetskem zapisu. Torej naše celice se lahko delijo in mi imamo po mnenju teh teorij v genetskem zapisu zapisano, kolikokrat se lahko naše celice delijo in ko se tolikokrat delijo, kot je zapisano, nastopi smrt celic. Kaj so geni? Vsaka celica

ima jedro, v tem jedru so kromosomi, ki so različnih oblik. Ti kromosomi so sestavljeni iz posebne snovi, ki jo imenujemo DNA oz. slovensko DNK. Sredi prejšnjega stoletja so ugotovili, da je DNK je zgrajen v obliki dvojne vijačnice. DNK se podeduje. Posamezni mali deli te dvojne vijačnice pa so geni oz. genetski material. Z vsako delitvijo celice se le ta genetski material krajša in tako imajo naše celice v življenju, 30-krat možnost da se delijo naprej.

Druga kategorija teorij staranja pa zagovarja tezo, da mi nimamo programa, v katerem bi bila naša starost zapisana, ampak menijo, da do staranja pride zaradi majhnih poškodb celic, ki se kopičijo druga na drugo in posledično pripeljejo do smrti celice. Do teh poškodb celic lahko pride zaradi sonca, zaradi stresa, tudi zaradi onesnaženja okolja in podobno

Ali je mogoča biološka nesmrtnost? Da že obstaja, imamo že oblike bitij, ki so nesmrtni. Predavatelj navede primer, da so že pred desetletji iz rakavih celic vzeli posamezne celice in jih vzgajali in te celice niso umrle. Prav tako imamo v morju kompleksna bitja, ki so nesmrtni (npr. morske hidre – se razdelijo, vendar pri delitvi ostaja en in isti material). Tudi mi imamo mehanizme oz. biološke možnosti za nesmrtnost. Teorije staranja, ki pravijo, da pride do staranja zaradi manjših poškodb celic, pravijo, da v primeru, da ne bi bilo le teh poškodb, bi lahko ljudje živeli do 150 let.

Povprečna starost v Sloveniji, je za ženske okoli 80 let in za moške okoli 77 let.

Da bi predavatelj ilustriral perspektivo človeka, v nadaljevanju predstavlja, kako je človek v različnih obdobjih živel. Vesolje se je rodilo pred 13,8 milijardami let z velikim pokom. Nato se je čez 300 milijonov let rodila tudi svetloba. Zemlja pa je nastala pred 6 milijardami let, pred 4-imi oz. 5-imi milijardami let se rodi življenje na Zemlji in pred 2-mi oz. 3-imi milijardami let se zgodi eksplozija življenja na Zemlji (večcelična bitja). Pred 7-imi oz. 8-imi milijonov let je bila Afrika prekrita z gozdovi in po teh gozdovih so živele, poleg vseh drugih živali, tudi opice (predniki ljudi). Tedaj se je v Afriki zgodil potres, zaradi trčenja dveh tektonskih plošč. To srečanje tektonskih plošč je Afriko razdelilo na zahodno in vzhodno Afriko. Vzhodni del Afrike je tako tedaj postal bolj suh in posledično so se zaradi tega začeli gozdovi sušiti, nastala je savana in te opice, ki so prej živele na drevesih so se spustila na tla in ker so sedaj živele na tleh, so se začele postavljati na dve nogi. Na dve nogi so se začele postavljati zato, da so lahko videle čez to visoko travo, kaj se dogaja v okolici. S tem, ko so se postavili na zadnji dve nogi, so se sprostile roke in posledično so lahko z rokami začeli izdelovati tudi izdelke, ter številne druge dejavnosti. Njihovi možgani so tedaj tehtali 300 do 400 gramov. Možgani današnjega človeka pa tehtajo 1300 do 1400 gramov. Tako se pred 200 000 leti izoblikuje prvi človek HOMO SAPIENS, ki je živel v Afriki. Pred okoli 100 000 leti gre ta človek na pot, najprej na bližnji vzhod, nadaljuje pot na Balkan in nato po Evropi. Tedaj je v Evropi živel neandertalec, ki je bil prilagojen na bolj mrzle razmere v Evropi. Njegovi možgani so pa tehtali 2000 gramov in to je dokaz, da TEŽA oz. VELIKOST možganov ni najbolj pomembna.

Ko je torej, prednik človeka, Homo Sapiens prišel v Evropo, je v nekaj letih neandertalec izginil. Zakaj? Se še danes ne ve, ali ga je Homo Sapiens premagal, kajti vendarle sta bila sovražnika, ali pa je neandertalec dobil kakšno bolezen, na katero ni bil odporen in je zato izumrl.

Predavatelj nam predstavi, kako se je življenjska doba ljudi skozi zgodovino daljšala. Navede primer, da neandertalec je dočakal le okoli 30 let, pri 25 letih je veljal že za »starčka«. Nadaljuje, da prva bolnica z Alzheimerjevo demenco Avguste D., je bila leta 1901, stara 51 let in je že veljala za staro, kajti takratna povprečna življenjska doba ljudi je bila okoli 44 let. Torej v zadnjih 100 letih smo bili priča velikemu podaljšanju življenjske dobe. In eden izmed davkov daljšanja življenjske dobe je zagotovo tudi demenca.

Prvo desetletje življenja je obdobje razmnoževanja celic, celice se delijo, rastejo in nastajajo nove, če seveda ni prisotna kakršna koli bolezen, ki zavira nastajanje novih celic. Že po prvem desetletju človekovega življenja pa se pojavijo prvi znaki staranja. Prvi znak staranja je ta, da mladostniki stari od 15 do 20 let izgubijo sposobnosti, slišati visoke frekvence nad 20 Hz.

Različni deli možganov so zadolženi oz. so odgovorni za različne procese oz. funkcije. V zadnjem delu možganov imamo center za vid. Del možganov nad ušesi je zadolžen za sluh. Del možganov na vrhu glave je zadolžen zato, da se znajdemo v prostoru, torej je pomemben za našo orientacijo. Srednji del možganov je zadolžen za gibanje in to da čutimo. V sprednjem delu, nad očmi pa je del možganov, ki je zadolžen za našo splošno inteligenco in zato se tudi spremeni osebnost ljudi, če se demenca začne v tem predelu možganov. V prednjem delu možganov (čelni reženj) je shranjena tudi empatija oz. inteligenca, ki jo imajo le ljudje, to so na primer morala, etika.... Tako, ti ljudje, ki se jim demenca začne v tem delu možganov, ne bodo imeli občutka, da karkoli delajo narobe, vse se jim bo zdelo normalno. Predavatelj navede primer dedka, ki je šel z babico na večerjo v restavracijo. Dedek in babica sedita za mizo in večerjata, nakar kar na enkrat dedek vstane, gre do sosednje mize, si vzame njihov krožnik in začne jesti hrano iz tega krožnika. Pove jim, kako dobra in okusna je hrana, ob tem pa, se sploh ni zavedal, da počne karkoli narobe, njemu se je to početje zdelo popolnoma normalno in sprejemljivo. Nazadnje se razvije ravno ta del možganov, kjer imamo shranjeno socialno inteligenco, to pa je okoli 20 leta starosti. V zgodnjih dvajsetih letih pa naši možgani najbolj hitro delujejo. Poznavanje tega, za kaj je zadolžen kakšen del možganov je pomembno zato, ker na ta način lažje razumemo, zakaj je pri nekem posamezniku prišlo do nekih sprememb.

Predavatelj ponovno opozori, da ni demenca nujno le sprememba pri spominu, ampak lahko demenca prinese tudi spremembe v drugih kognitivnih funkcijah, kot je npr. sprememba v vedenju oz. sprememba osebnosti posameznika in podobno.

Otrok se rodi z zelo velikim številom možganskih celic, v bistvu je teh možganskih celic preveliko in zato te celice odmrejo. Kajti med posameznimi centri ni nekih povezav in le te se oblikujejo po rojstvu otroka in tako na teh relacijah, kjer se povezujejo možganski centri te celice odmrejo. Ta proces zelo spomina na staranje, vendar to NI STARANJE, kajti odmirajo tiste celice ki so odveč.

Sredi 20-ih let življenja se že začne mali upad kognitivnih funkcij. Kaj pa lahko mi naredimo, da preprečimo demenco? Ena iz med najbolj pomembnih stvari, ki lahko pomaga pri preprečevanju demence je učenje tujih jezikov, pa ni potrebno, da se mi tega jezika naučimo. Učenje jezikov je pomembno zato, ker pri jezikih je potrebno poznavanje gramatike posameznega jezika. Torej razmišljanje za oblikovanje in povezovanje stavkov, ter

razmišljanje o sklanjatvah, to je nekaj kar najbolj aktivira naše možgane in pomaga pri ohranjanju naših možganskih celic.

Torej prvi znaki staranja se že kažejo pri 20 letih. Pri tridesetih letih se pojavijo najbolj jasni znaki staranja in to so gube na obrazih in rokah pri svetlopoltih. Gube se najprej pojavijo na tistih delih telesa, ki so najbolj izpostavljeni soncu. Pri 35 letih se pojavi oster upad plodnosti pri ženskah. Sredi 40-ih let se pojavijo težave z vidom. Sredi 50-ih se pojavi osivelost in menopavza. Od šestdesetega do štiriinšestdesetega se pri 53% ljudeh pojavi osteoartritis, vendar gre le vsak pet zaradi teh težav k zdravniku (se da pa v začetkih te bolezni veliko pomagati z fizioterapijami in upočasniti napredovanje te bolezni). Pri ljudeh stari od 70-79 letih pride do upada sluha, pri 65% vseh v tem starostnem obdobju se pojavi težava s sluhom. Tukaj na tej stopnji, pogosto ta izguba sluha vpliva, da se začne star človek socialno umikat in se tako izolira od družbe. Ljudje, stari okoli 80 let pa izgubijo tudi občutek za žejo. 41% vseh ljudi v tej starostni skupini ne pije dovolj. Tako velikokrat pri teh ljudeh menijo, da ob kakšen poslabšanju zdravstvenega stanja oz. če se kažejo znaki, kot da gre za kap, potem pa se s preiskavami ugotovi, da je ta človek le dehidriran.

Kaj je starost? Odnos do starosti, se je skozi zgodovino oz. različna zgodovinska obdobja spreminjal. Tako je bila v preteklosti starost zelo spoštovana, npr. v času Rima je bil najvišji organ odločanja – senat, sestavljen iz starih ljudi, kajti stari ljudje so bili zelo spoštovani.

Staranje s tujko SENESCENCA iz latinske besede SENEX = starec oz. starost, je biološki proces, ki se odraža kot postopno slabšanje fizioloških funkcij organizma, kar zmanjšuje njegovo sposobnost vzdrževanja ravnovesja v telesu, s tem pa povečuje občutljivost na spremembe. Včasih se je uporabljala beseda senilen, npr. senilna demenca, senilna naglušnost... Vendar se ta beseda, senilen, ne uporablja več, to besedo so včasih uporabljali zato, ker npr. si niso znali razložiti nekih bolezni, in so to neko bolezen pripisali starosti. Ta bolezen je nastala zaradi starosti. Za mlajše bolnike pa se je uporabljala beseda PRESENILEN.

V statistikah se za mejo starosti uporablja starost 65 let in več. Evropa je ena hitro se starajočih družb. Od leta 2003 dalje, se naša družba hitro stara. Za Slovenijo v letu 2014 imamo podatek, da je starejših od 65 let, 17,5% vsega prebivalstva, mlajših od 15 let pa je 14,6% vsega prebivalstva. Torej število ljudi v starostni skupini nad 65 let hitro narašča.

Zavedati se moremo pomembnega dejstva, da skrbeti za človeka z demenco, v domu za stare ljudi kot zaposleni v domu, je nekaj popolnoma drugega, kot je skrbeti za svojca z demenco. En človek pogosto ne zmore 24 ur skrbeti za osebo z demenco, kajti pogosto so v tej oskrbi vpletene številne emocije. Pogosto tudi zaradi tega ne opazimo začetka demence pri svojcih, kajti nanje smo čustveno navezani in si pogosto zatiskamo oči in si govorimo, mi vsi smo popolnoma zdravi, kajti za svojce si želimo, da so zdravi. Res pa je lahko vzrok za to, da npr. strokovnjaki ne opazijo demence pri svojih svojcih tudi zaradi tega, ker je zelo malo druženja, še tisto kar je, je zelo na hitro.

Pomembno je, da se zavedamo, da narašča število ljudi z demenco. Naša politika se je tega žal pričela zavedati šele v zadnjem času. Dobro pa je to, da se domovi za stare ljudi tega zavedajo in da opažajo ta trend in svoje storitve in ponudbe prilagajajo ljudem z demenco.

Predavatelj tokratnega predavanja, nam ponudi nekaj preprostih vprašanj, ki so nam lahko v pomoč pri tem, ko pri nekem določen človeku ugotavljamo, ali se kažejo znaki demence ali ne. Ta vprašanja npr. so:

- Kateri dan je danes?
- Kateri datum je danes?
- Kje se nahajate?
- Kaj je tale prostor, kjer se sedaj nahajava?
- Kje ste doma?
- Kako ste prišli od doma do sem? S čim?
- PRIMER: Odštevajte 7 od 100 nazaj!
- PRIMER: Naštejemo tri besede, nato osebi rečemo, naj si jih zapomni, da jih bomo kasneje vprašali po njih. Nato osebo sprašujemo, kakšne druge reči in nato jih prosimo, naj nam ponovijo, tiste tri besede, ki smo jih prej našteali.

Mi lahko na zelo prefinjen način zastavimo takšno vprašanje, torej, da oseba ne bo posumila, da jo želimo kakorkoli testirati. Tako npr. rečemo, joj čisto sem pozabil, kateri dan je že danes?

Takšna in podobna vprašanja, so lahko odlični test za prepoznavanje prvih znakov demence. Eden izmed znakov je tudi ta, če ne razumejo prenesenega pomena pregovorov, kot je npr.: »Ena lastovka še ne prinese pomladi!«.

Starost je nekaj kar nas vse čaka, če jo seveda sploh bomo dočakali. Za konec predavatelj povzame ključne ugotovitve, poznamo več oblik staranja: socialno, psihološko, biološko in kronološko staranje. Pomembno je, da se kvalitetno staramo, je pa seveda starost največji faktor za možnost obolenja demence. Vedeti moramo, da vsakodnevna pozabljivost, počasnost starih ljudi, še ni demenca, torej pomembno je ločiti demenco od starostne pozabljivosti, kajti vemo, da s starostjo naše možganske celice preprosto odmirajo. Vsi ljudje, četudi nismo zdravniki, lahko prepoznamo prve znake demence in to s pomočjo pogovora. Pogovor je temelj za prepoznavanje demence. 15 % demenc je ozdravljivih.