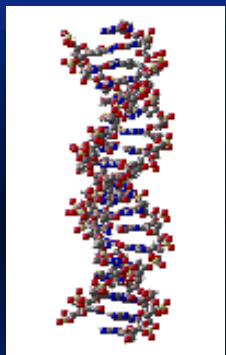




# GERONTOLÓGIA

## 1. Ismétlés



SEMSEI IMRE

Debreceni Egyetem

Egészségügyi Kar



DEBRECENI  
EGYETEM

# Öregek és szerepük



japán (Meiji)



itáliei (1493)



holland (1625)

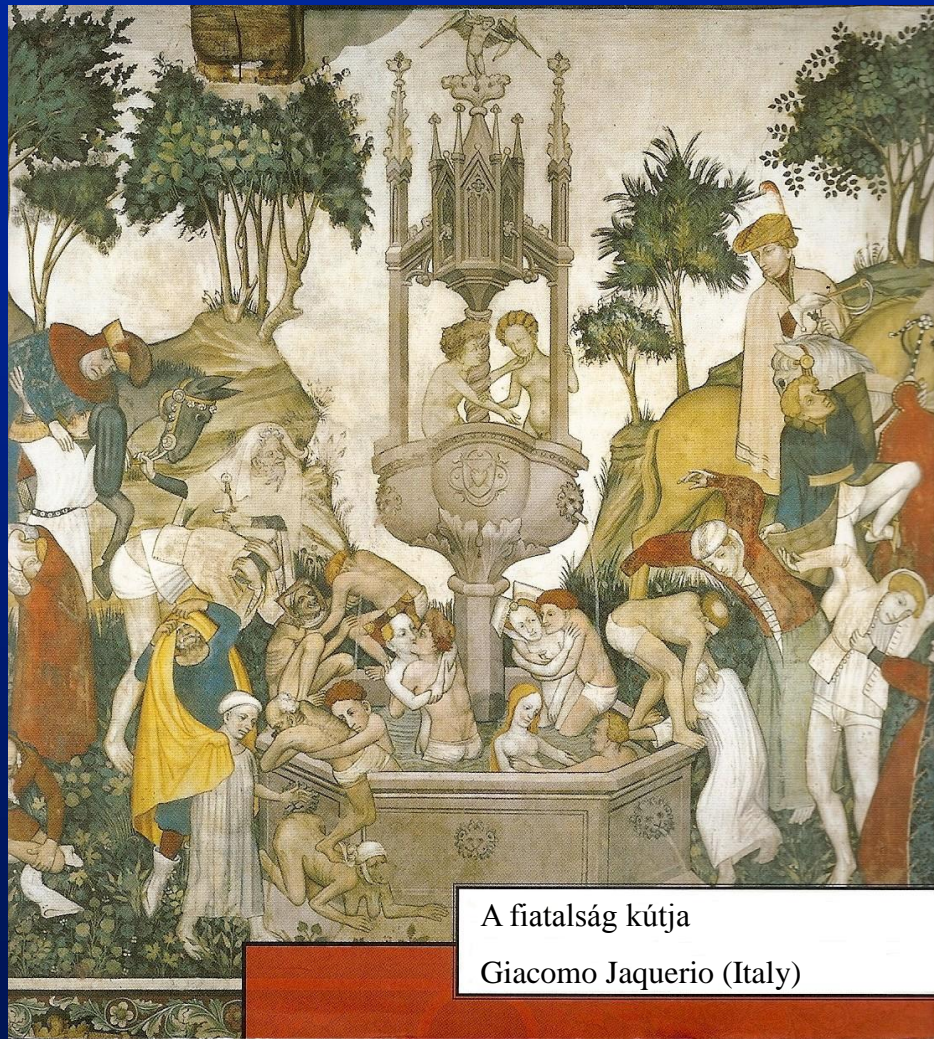


germán (1550)

Gerontológia:

az ember (testi, lelki) és a társadalom öregedési folyamatait tanulmányozza.

# Próbálkozások




A fiatalság kútja

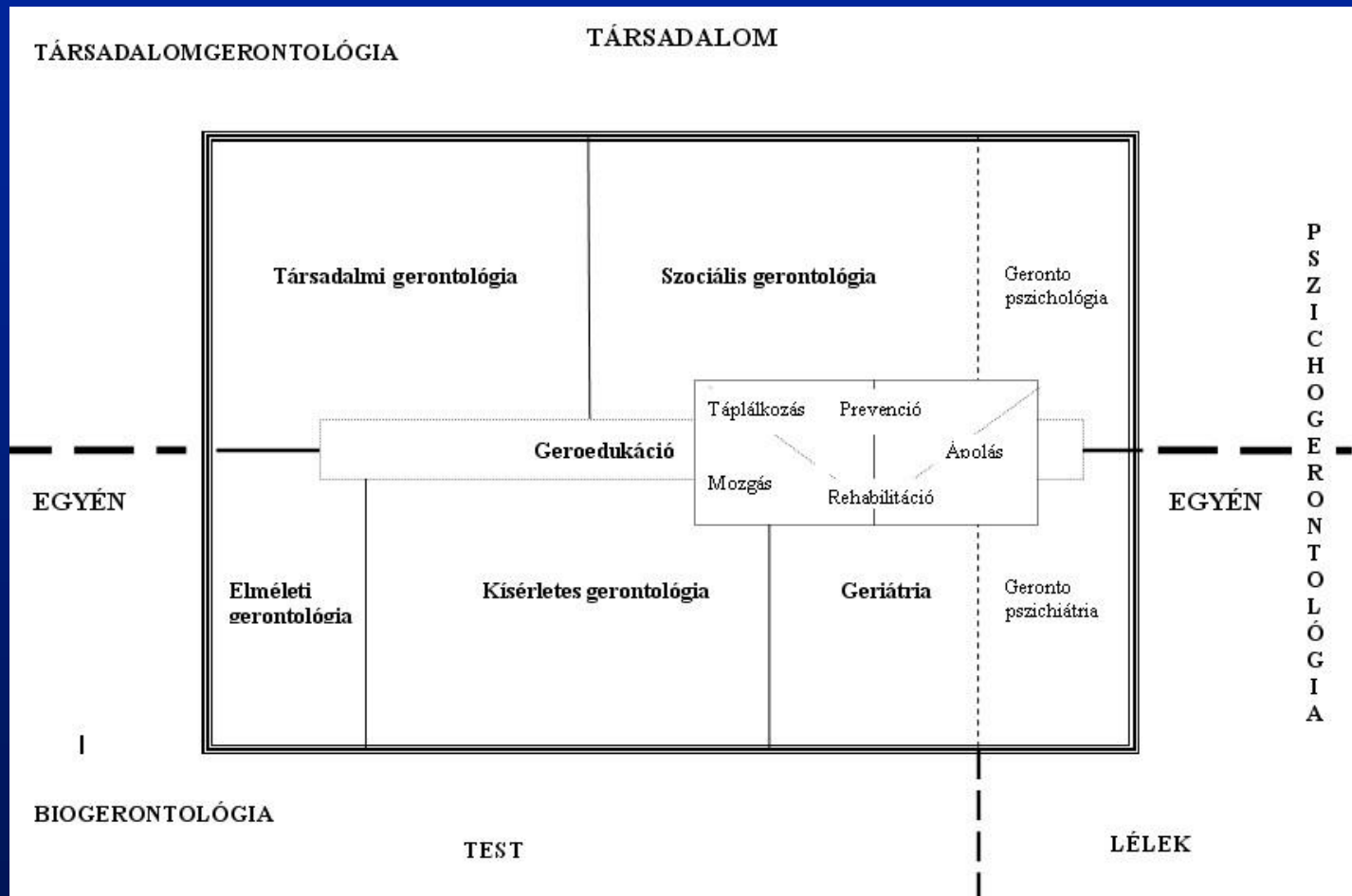
Giacomo Jaquerio (Italy)



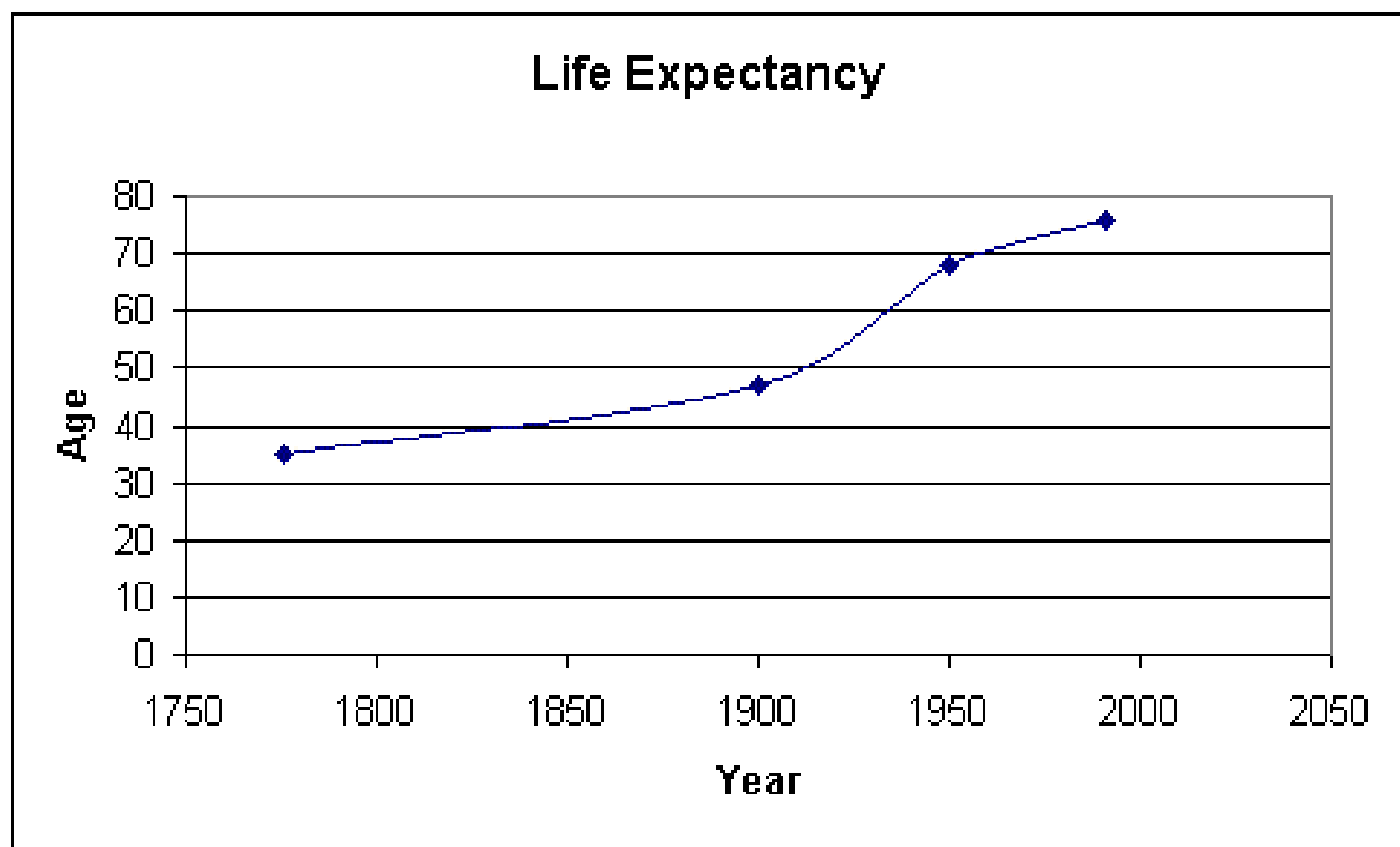
# ALAPFOGALMAK

- A gerontológia és ágai
    - ❖ Biogerontológia
    - ❖ Pszichogerontológia
    - ❖ Társadalomgerontológia
  - Alapkérdések:
    - ❖ Mit nevezünk öregedésnek?
    - ❖ Mik jellemzik az öregedést?
    - ❖ **Miért öregszenk?**
  - Célkitűzések:
    - ❖ Elsődleges: élettartam meghosszabbítása
    - ❖ Másodlagos: minél többen érik el
    - ❖ Harmadlagos: minél egészségesebben
- 

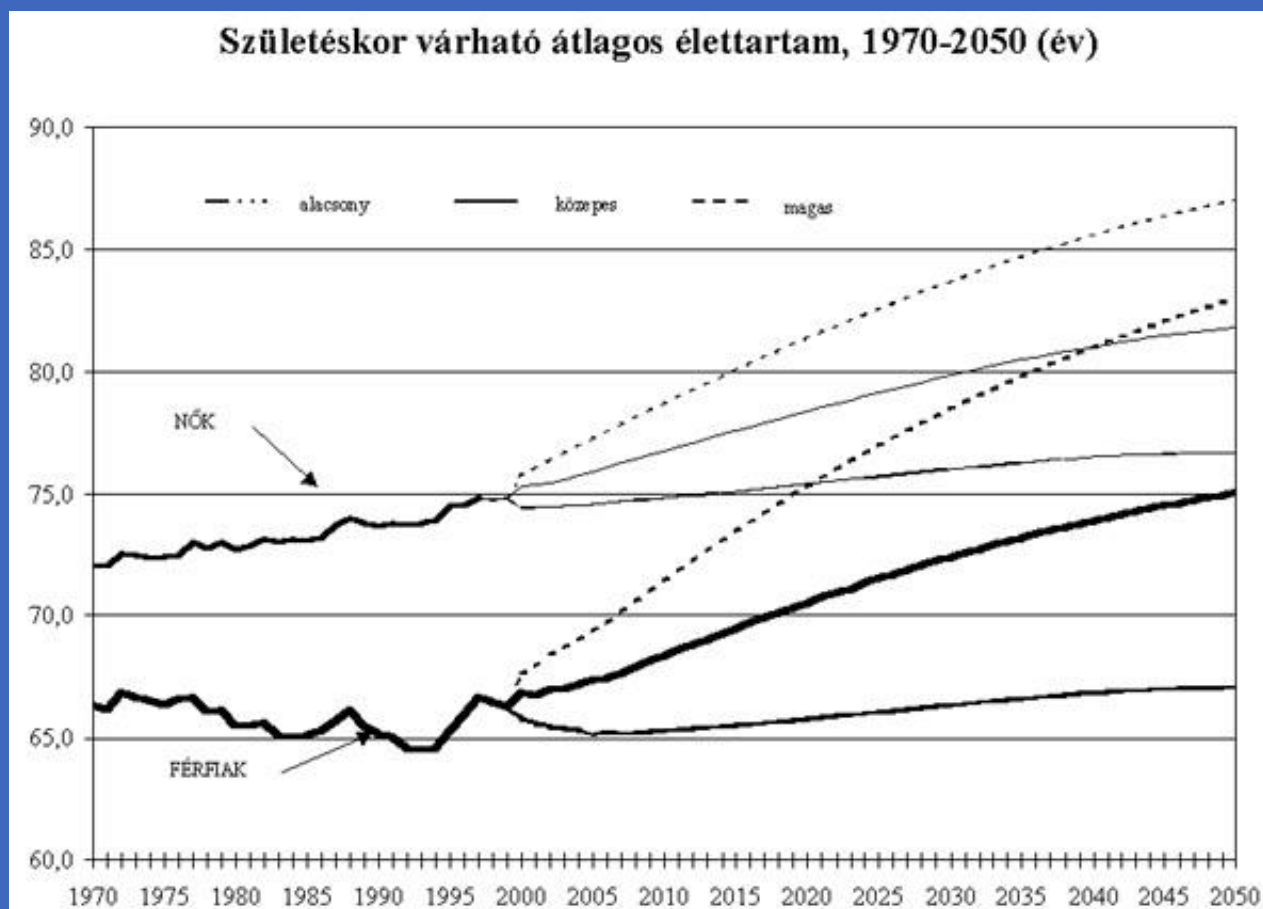
# A gerontológia ágai



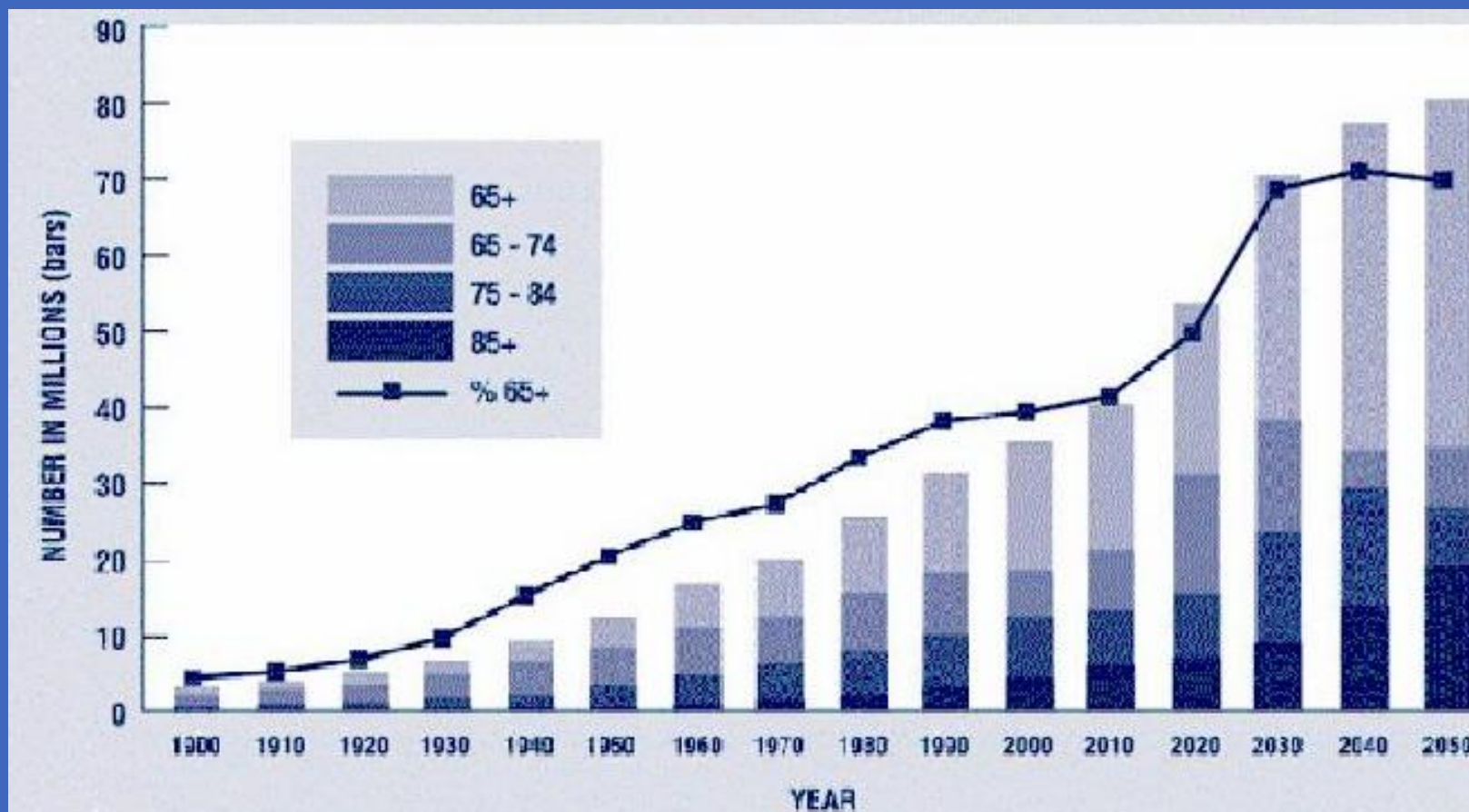
# Az átlagéletkor alakulása



# Az átlagéletkor alakulása



# A koreloszlás változásai

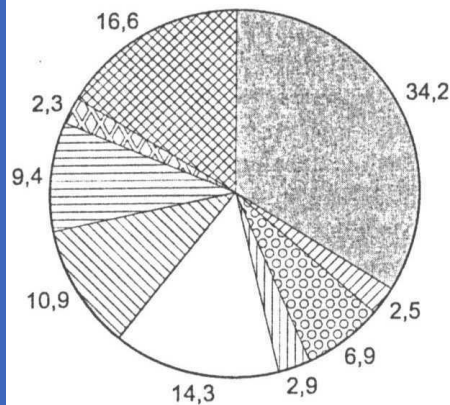


SOURCE: U.S. Bureau of the Census, "Sixty-Five Plus in America," P23-178FV; "Population Projections of the United States, by Age, Sex, Race, and Hispanic Origin: 1993 to 2050," P25-1104, Census data (1990-99) are as of April 1, projections (2000-50) are as of July 1.

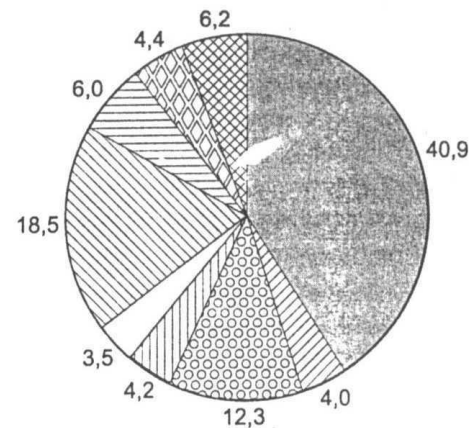


# A halandóság alapirányzatai

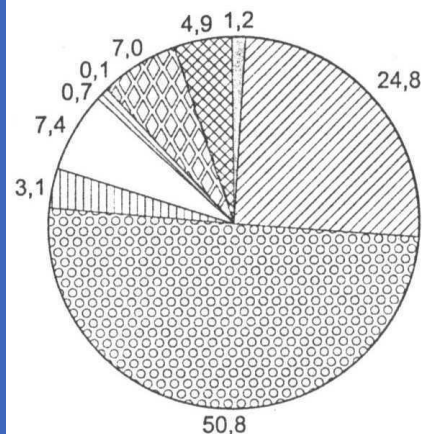
Magyarország 1900-1902<sup>a)b)</sup>



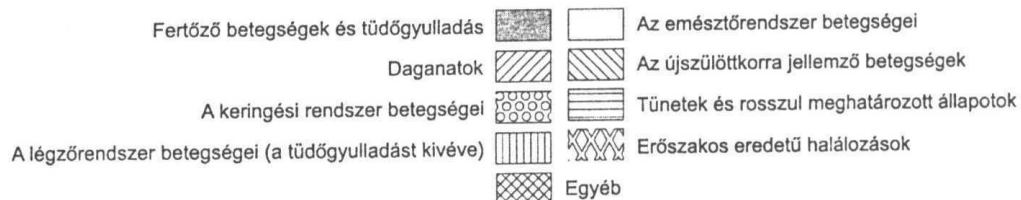
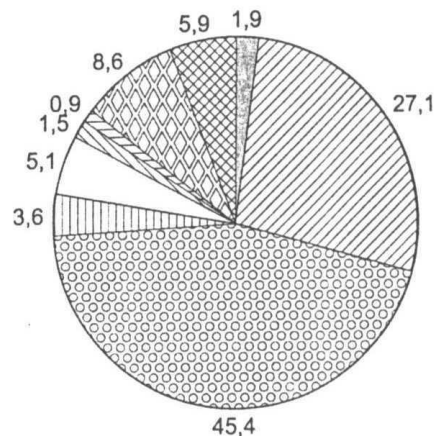
Pakisztán 1992<sup>c)d)</sup>



Magyarország 2000<sup>e)</sup>



Ausztria 2000<sup>f)</sup>





# *A társadalom elöregedésének jellemzői és következményei*

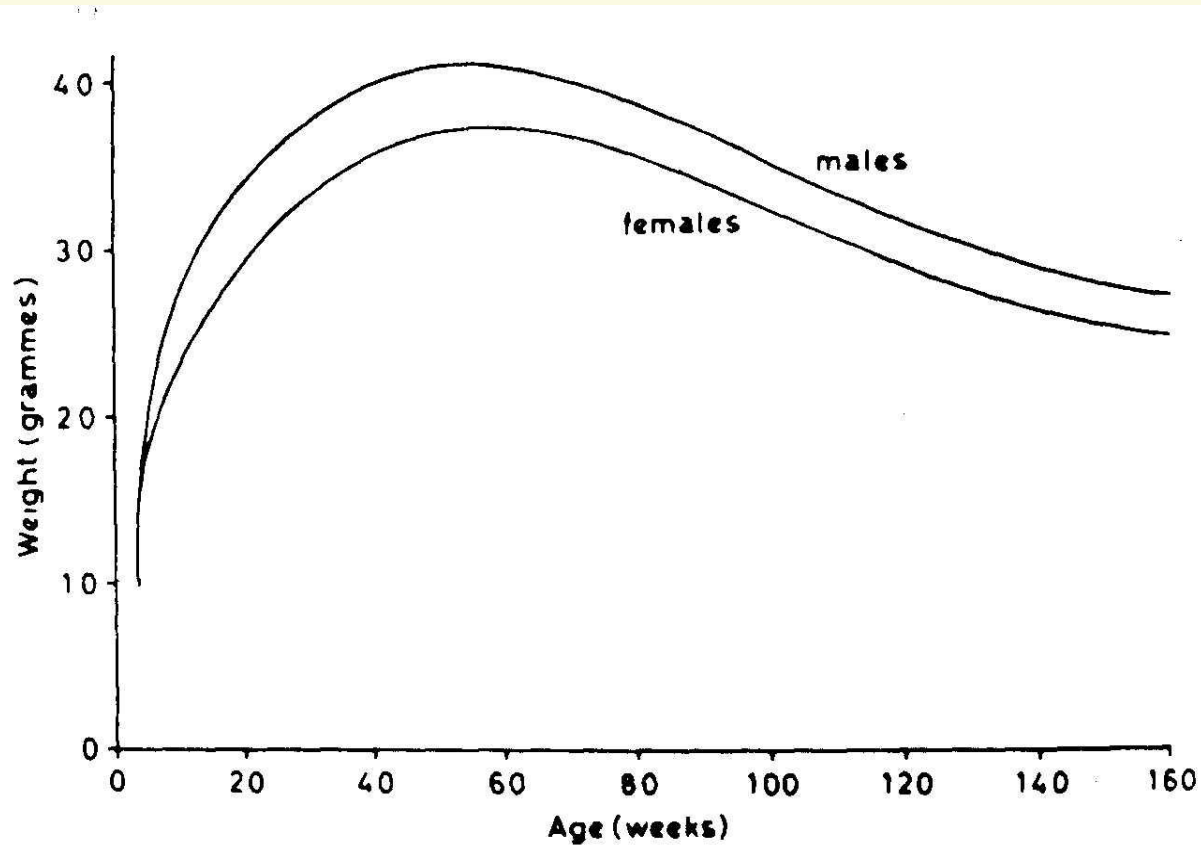
- Egyre több idős ember van
- Nő az idősek aránya a társadalomban
- Egyre kevesebb eltartóra egyre több eltartott jut
- Egyre több idős *beteg* ember van
- Az idős emberek döntő többsége nő
- Egyre nagyobb társadalmi problémával kell szembenéznünk
  - A munkamegosztásban
  - Az idősek ellátása (egészségügyi, szociális) terén

# A GERONTOLÓGIAI RENDSZERSZEMLÉLETE

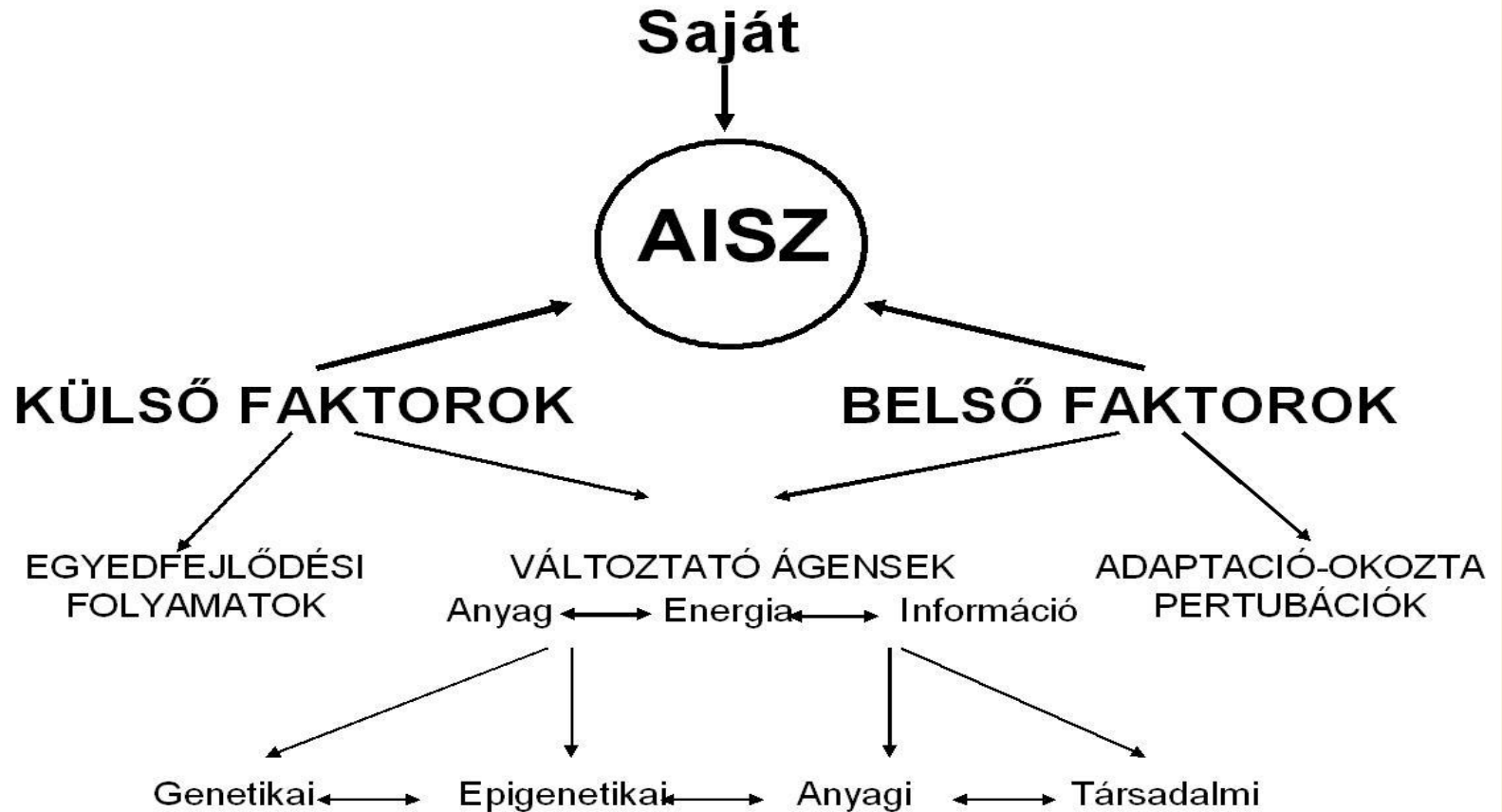
- ✓ A fenntartható egészség rendszere
- ✓ Fiziológiai, mentális, szociális és spirituális egészség összefüggései
- ✓ Az életmód jelentősége a személyes esélykockázatban
- ✓ Az idősödés/időskor életminősége és személyes összefüggései
- ✓ Az időskori életminőség tényezői
- ✓ A jövő lehetőségei
- ✓ A hazai gerontológiát meghatározó események

# AZ ÖREGEDÉS JELLEMZŐI

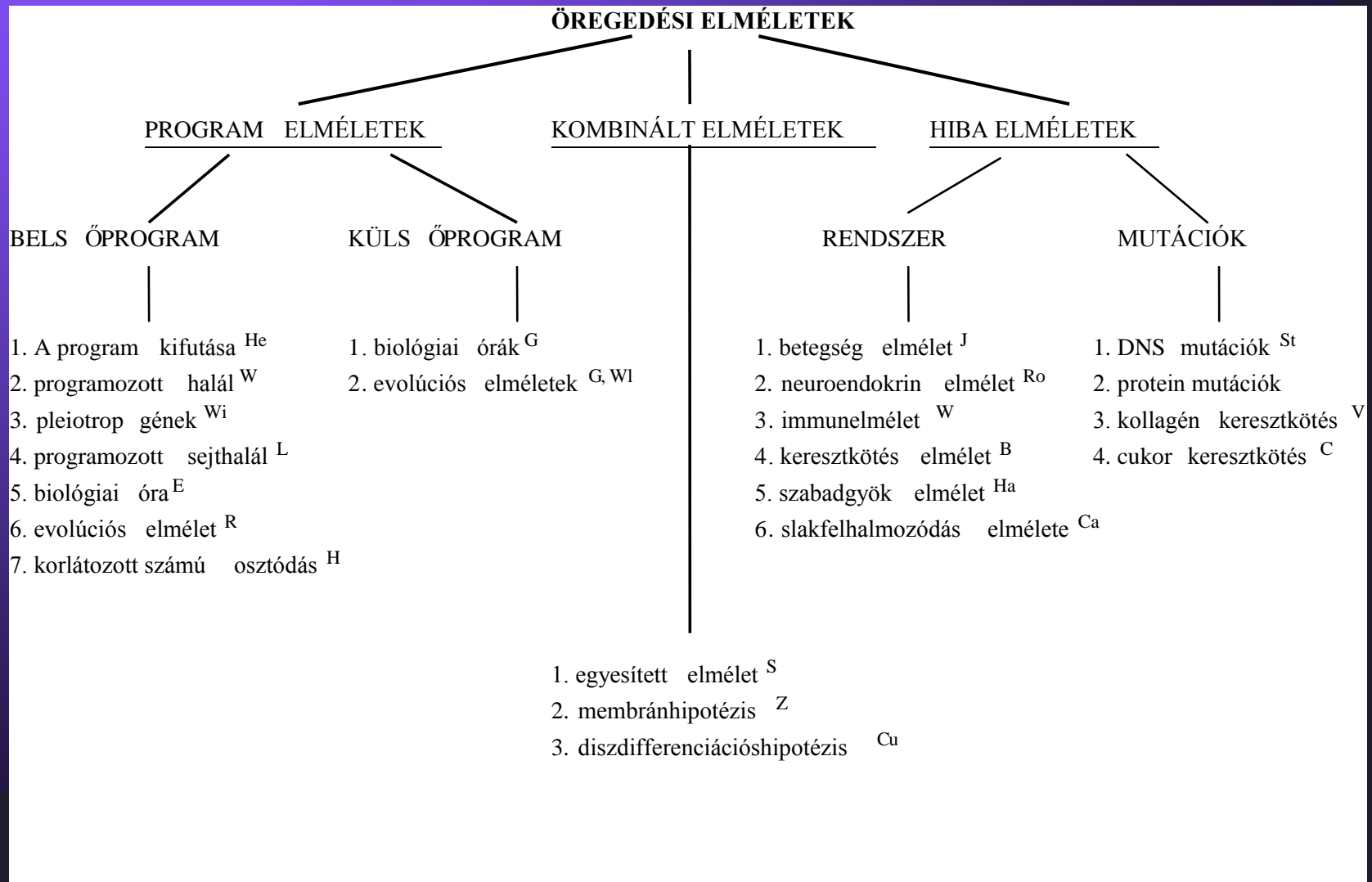
## A TESTSÚLY VÁLTOZÁSA



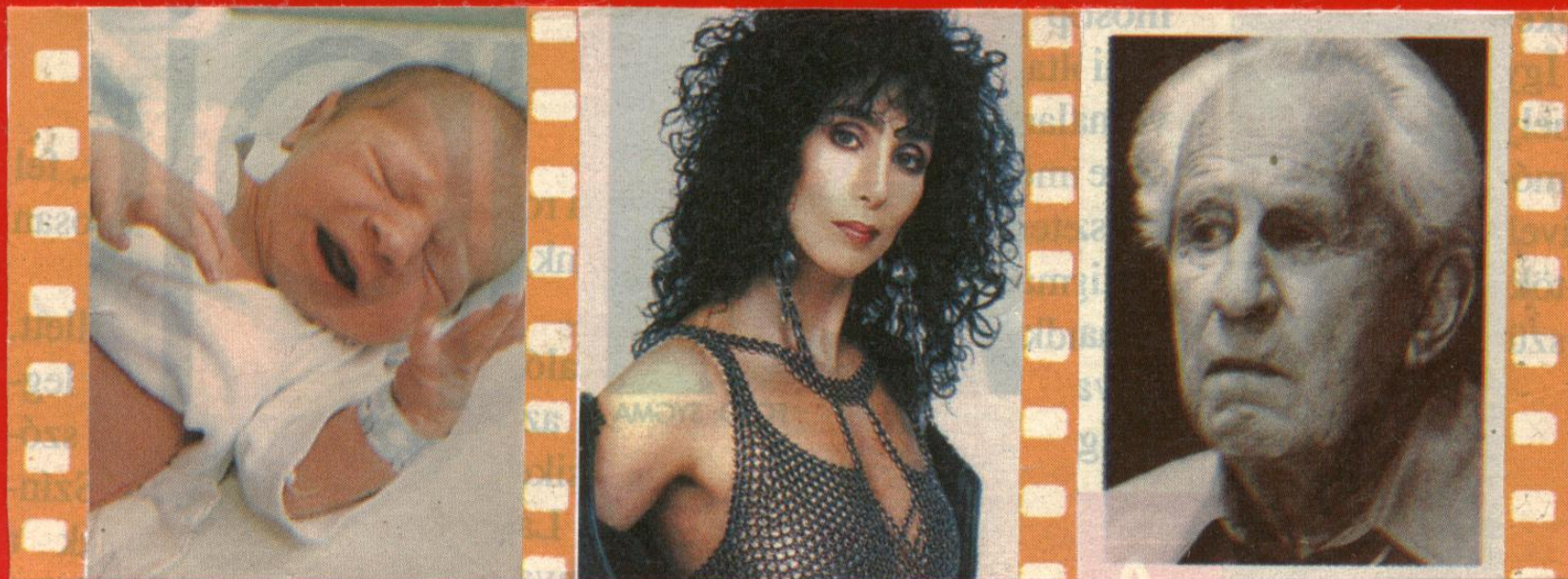
# AZ ÖREGEDÉSI FOLYAMAT ALAPVETŐ ZÉNYEZŐI



# AZ ÖREGEDÉSI ELMÉLETEK CSOPORTOSÍTÁSA



# AZ ÖREGEDÉS EGYESÍTETT ELMÉLETE



**SEMSEI IMRE**

**Debreceni Egyetem**



MI AZ ÖREGEDÉS OKA ?

MIK AZ ÖREGEDÉS OKAI?

Ez a helyes kérdés?



# A MAXIMÁLIS ÉLETKOR

ALAPVETŐEN  
MEGHATÁROZZA:

A SZERVEZET  
INFORMÁCIÓS  
SZINTJE

BEFOLYÁSOLJA:

KÜLSŐ ÉS  
BELSŐ  
FACTOROK

LIMITÁLJA:

A LEGGYENGÉBB  
LÁNCZEM

# A magyar gerontológia rövid története

1927: Korányi Sándor öregedési tanulmánya

1939: Németországban megjelenik az első gerontológiai folyóirat

1939: Az első magyar gerontológiai kongresszus

1954: gerontológiai szekció a Magyar Biológiai Társaságban

1956: felvétel a Nemzetközi Gerontológiai Társaságba

1966: Magyar Gerontológiai Társaság megalakulása

1966: az első gerontológiai kutatócsoport (ORFI, SOTE)

1979: VILEG Magyar Szekciója (DOTE)

1988: Gerontológiai Szakmai Kollégium

1996: Idősügyi Tanács

1999: a SOTE Gerontológiai Központ megszűnése

2001: Preventív Gerontológiai és Geriátriai Társaság (DE)

2008: Gerontológiai Tudományos Koordinációs Központ (Eü kar)

2008: Gerontológia jegyzet; Magyar Gerontológia folyóirat

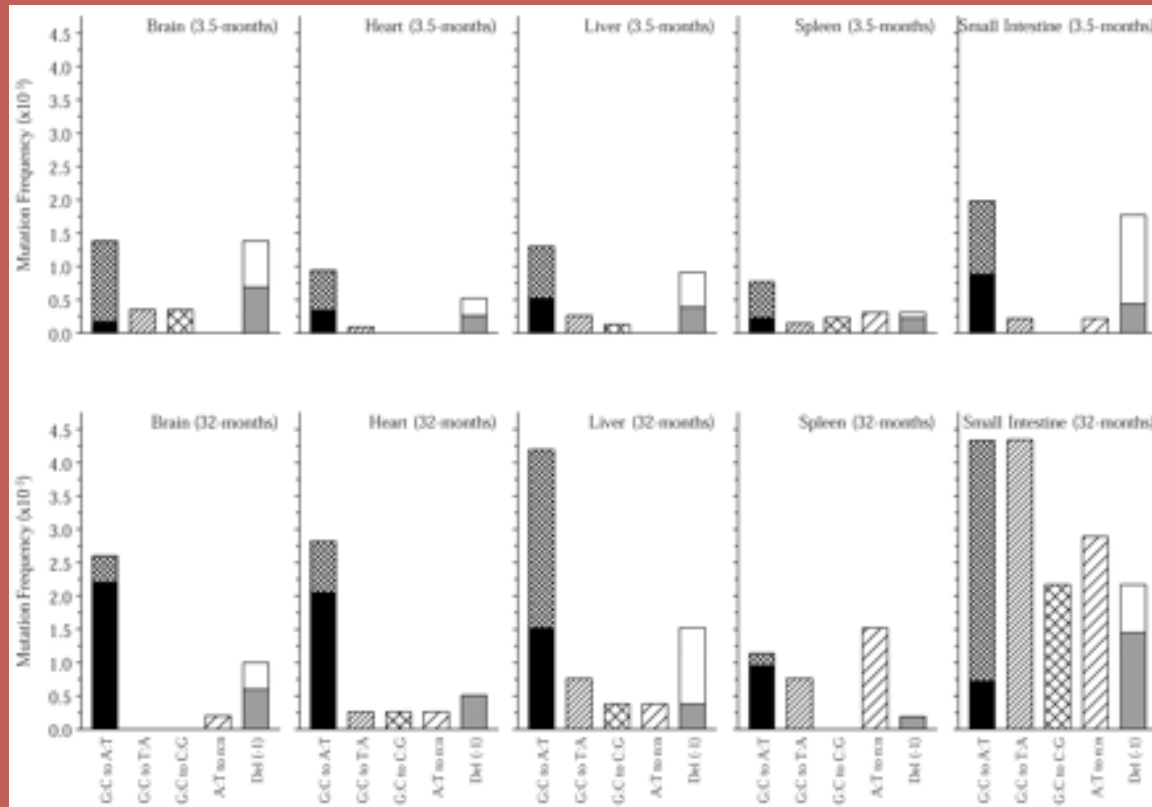


# 1. AZ ÖREGEDÉSSEL TÖRTÉNŐ VÁLTOZÁSOK LEÍRÁSA

- Testtömeg, testösszetétel, energetikai folyamatok az öregedés során
- Nukleinsavak megváltozása az öregedés során
- Fehérjék változása a korrallal



# Nukleinsavak megváltozása az öregedés során

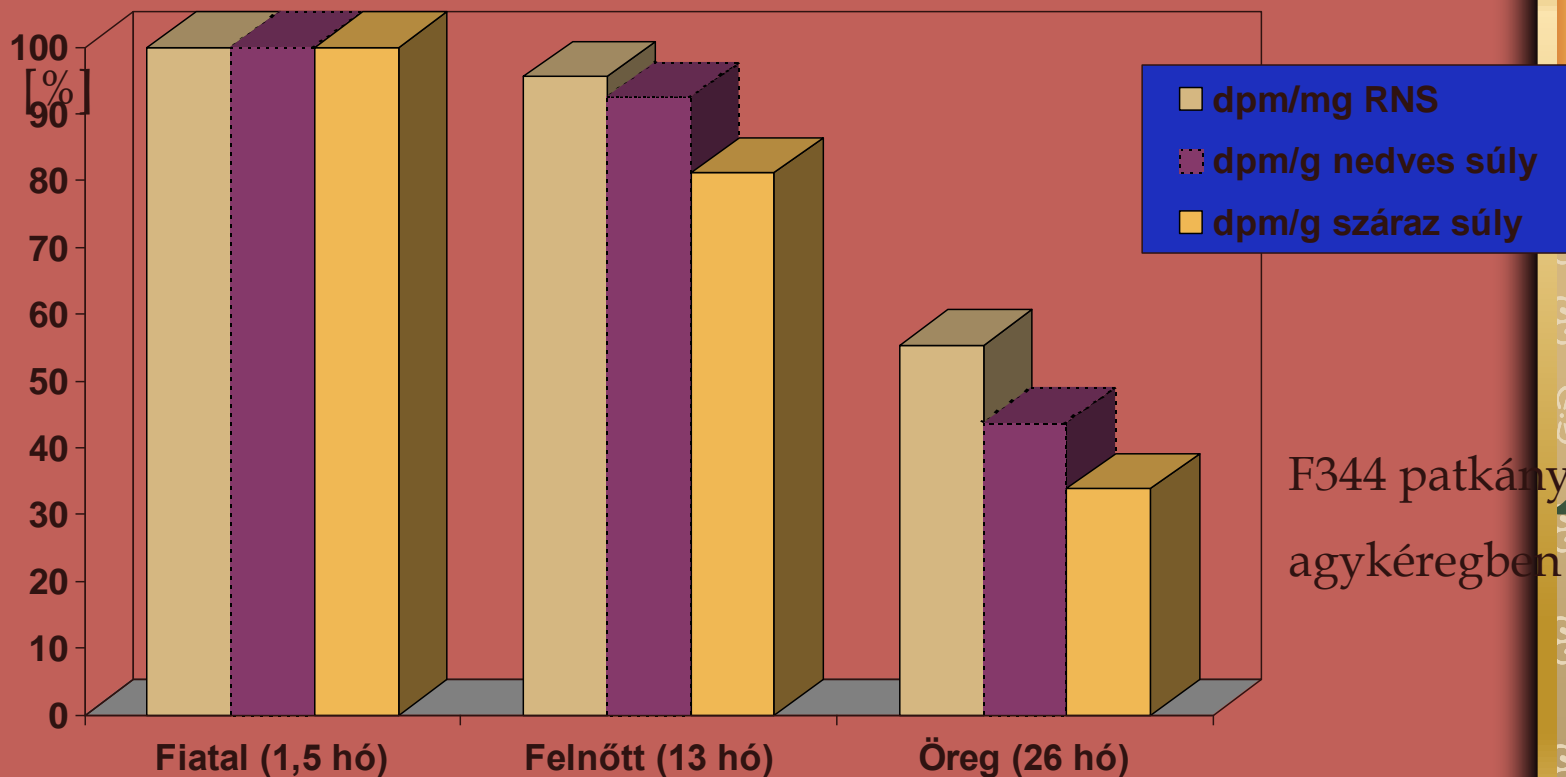


A DNS változásai

# Nukleinsavak megváltozása az öregedés során

## AZ RNS TRANSZKRIPCIÓ VÁLTOZÁSA

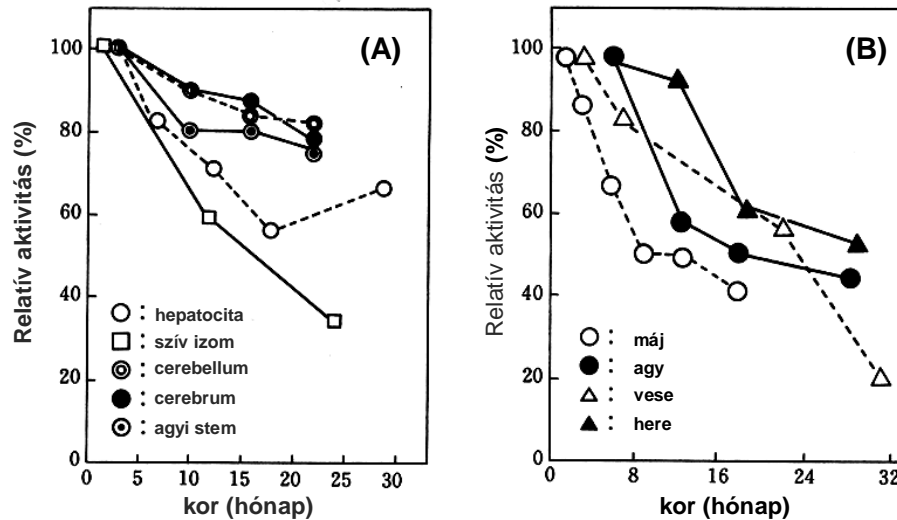
Az RNS szintézis változása az öregedéssel



Az RNS változásai

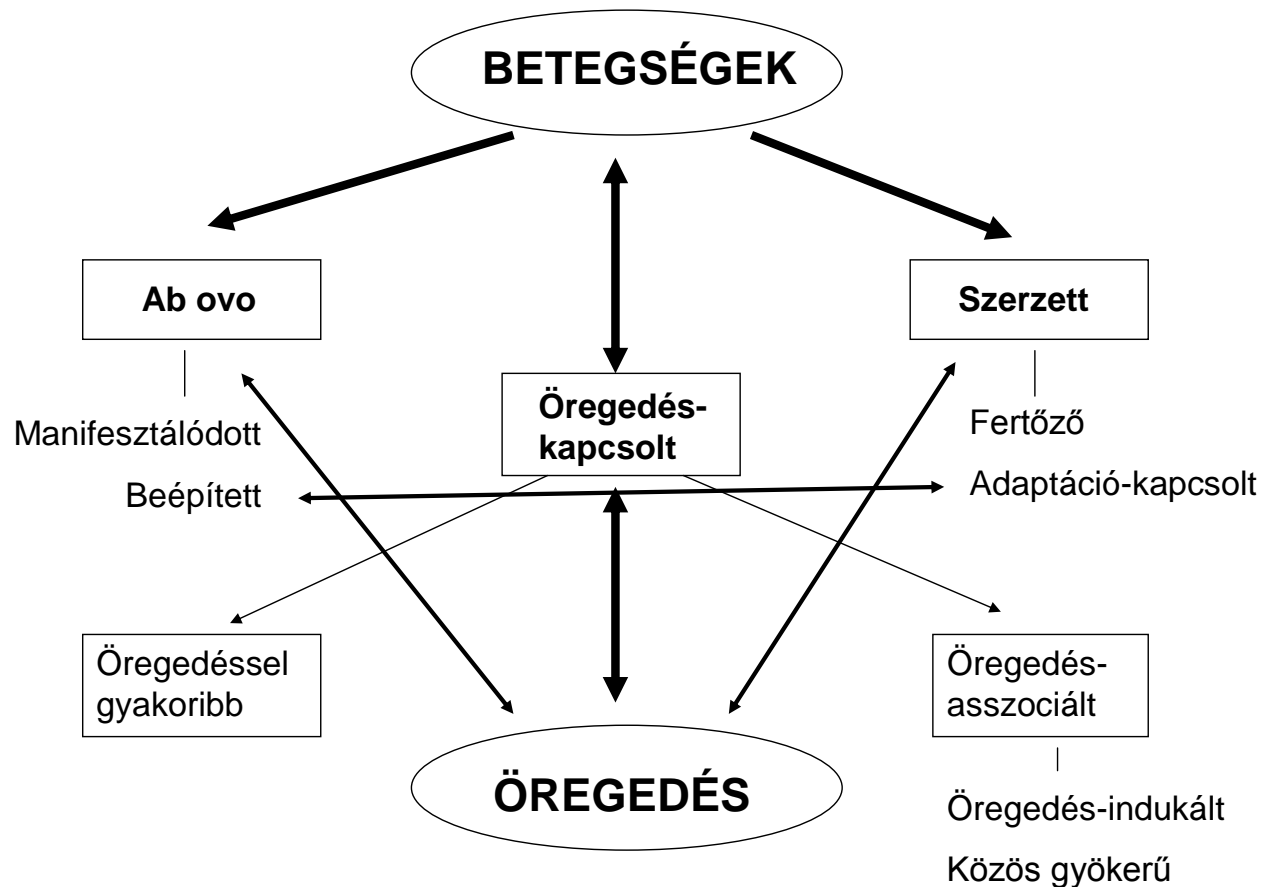
F344 patkány  
agykéregben

# Fehérjék változása a korral

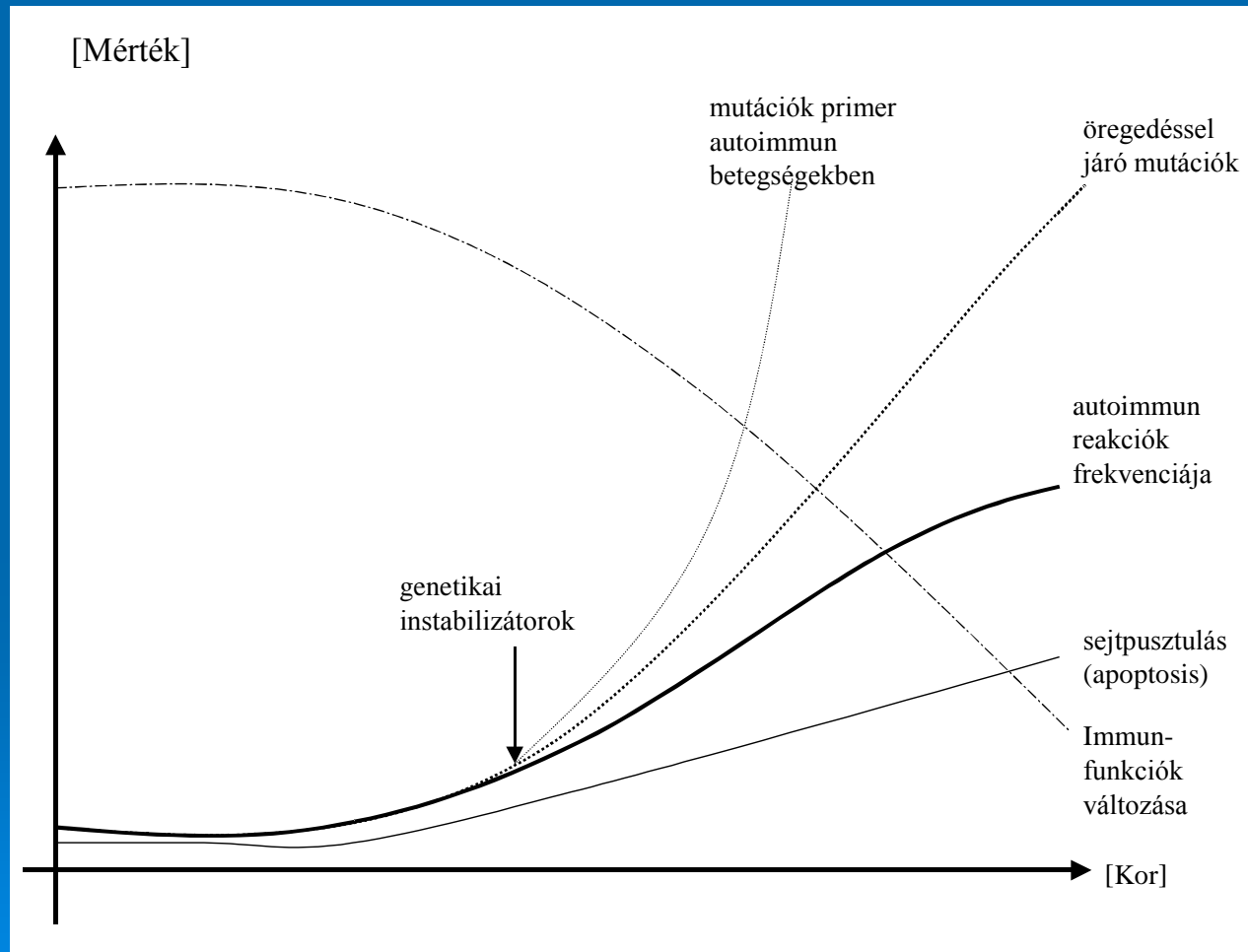


A fehérjeszintézis életkorral történő csökkenése

# Az öregedés és a betegségek kapcsolata



# Közös gyökerek





# IDŐSEKKEL KAPCSOLATOS ATTITŰDÖK KOMPLEX SZEMLÉLETE

## ■ **Konstruktív alternativizmus**

- Az egészségtudományi szakembereket *tudományközi képzési programokban* kell informálni a legújabb releváns tudományos eredményekről. Ez a *gerontológia alakuló szeglete*, tulajdonképpen *szemlélet* és nem (csupán) valamiféle új tudományszak, fontossága még kontrasztosabban kidomborodik.
- Idősödésünk, öregségünk *személyiség fejlődésünk szerves része*, annak befejező, reményünk szerint *kiteljesítő*, de mindenképpen *minőségileg új* szakasza. Következésképpen hiba egyszerűen *involúciónak* címkézni.
- Arról az életszakaszról van szó, melynek megoldandó problémája, kialakuló *minőségi novuma* az élet végességének *integratív elfogadása*, vagy a semmibe hullástól való félelem indukálta *kétségbeesés*, egzisztenciális szorongás.
- Kifinomult sztereo-látás szükséges az időskor és az azzal kapcsolatos (fájdalmasan gyakran diszfunkcionális) attitűdök megértéséhez, értelmezéséhez. Mégpedig *saját*, személyesen megélt idősödésünkkel /öregedésünkkel kapcsolatos, valamint *mások* (legyenek akár idősek, akár fiatalok) öregséggel kapcsolatos véleménye megértéséhez egyaránt.

# POZITÍV MODELLEK AZ ÖREGEDÉS MEGKÖZELÍTÉSÉBEN

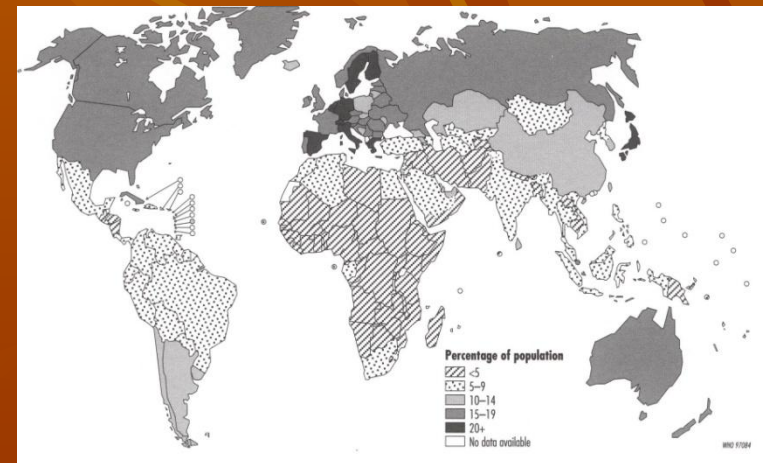
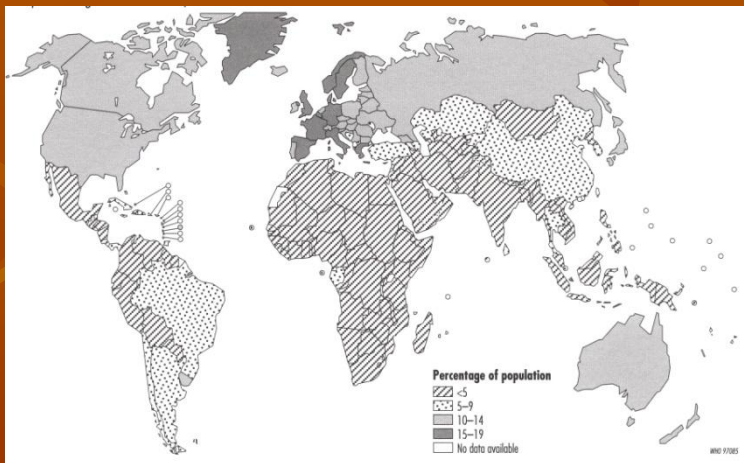
- **A szubjektív, pszichológiai életkor, mint a kronológiai, szociológiai és biológiai kor átélésének eredője.**
  - A WHO korbeosztása alapján: középkorúak 45-59, az öregedők 60-74, öregek 75-90 évesek, és az agastyánok a 90 év felettiek.
  - A társadalom „közvéleménye” az adott kronológiai életkorú emberhez viszonyul és ez a szociológia kor jelenségéhez kapcsolódik. Léteznek íratlan szabályok, normák, elvárások és attitűdök arra vonatkozóan, hogy bizonyos korban mit illik és mit nem illik tenni, milyen viselkedés várható el egy adott korcsoport tagjaitól.
  - Az öregedés szubjektív átélésében szerepet kapnak a biológiai és pszichológiai egészségre, betegség történésekre vonatkozó jelzések, azok értelmezései, megélései, az állapotokhoz kapcsolódó kognitív reprezentációk.
  - A szubjektív életkor abban a pszichológiai élménymezőben alakul, amelyben megjelennek a kronológiai, szociológiai és biológiai életkor dimenziói, és alakulását befolyásolja az is, hogy az öregedést sikeresnek vagy sikertelennek érezzük.
- **A társadalmi óra szerepe**
  - Az öregedés folyamatát nem vizsgálhatjuk meg addig, ameddig nem tűzünk ki egyezményes korhatárt, amelyhez ezt az állapotot hozzárendelhetjük. Az öregség esetében ilyen határkőnek a gazdasági aktivitás megszűnése tekinthető. A nyugdíjba lépés a legtöbb ember számára az életvitel és életstílus alapvető megváltozásával jár, így az öregedés kezdete ténylegesen köthető ehhez a fordulóponthoz.

# AZ IDŐSKOR PSZICHIÁTRIÁJA

- Az öregedés természetes folyamata változásokat okoz mind biológiai, mind pszichoszociális téren.
- Az öregedéssel járó pszichológiai változások:
  - A személyiség változása: csökken a rugalmassága, nehezebben alkalmazkodik, a személyiség egyes vonásai markánsabbá válnak.
  - A kognitív funkciók változása: *negatív*: lassul a gondolkodás, a rövidtávú emlékezet gyengül, nehezebb a tanulás; *pozitív*: megfontoltság, szintéziskészség, bölcsesség.
  - **A szellemi hanyatlás *nem* része a normális öregedésnek!**
  - Az idős populációban a pszichiátriai betegségek aránya 13 % körüli. Leggyakoribbak az organikus mentális zavarok: *delírium*, *demencia*, *amnesztikus szindróma*. Az időskori *depresszió* szintén fontos helyet foglal el, mivel súlyosan csökkenti az idős ember funkcionális képességét.

# ŐSZÜLŐ TÁRSADALMAK

- Az idősödés azonban nem kizárólag az unió, illetve a fejlett országok problémája, annak ellenére, hogy napjainkban globális szinten még igazak azok a megállapítások, melyek egy demográfiai kettészakadásról szólnak, hiszen a fejletlen országokban a túlnépesedés az elsődlegesen megoldandó probléma, nem az öregedés.



# ŐSZÜLŐ TÁRSADALMAK

## Társadalompolitikai megoldások

### ■ Probléma:

- *Az az életkor, amelyben az emberek valóban nyugdíjba mennek, jelentősen eltér ettől, és az esetek zömében jóval az előírt nyugdíjkorhatár alatt van.*
- *A munkaadók kerülnek az 50 éven felüliek felvételét.*
- *Az idősebb korosztály képzésben való részvételi hajlandósága igen alacsony.*
- *A 45 év feletti foglalkoztatási helyzetében feltehetőleg az hoz majd áttörést, amikor a munkaerőpiacon kényszerré válik alkalmazásuk, s ez az előreszámítások szerint a 2010-es évektől következik be.*

### ■ Megoldás:

- 2000-ben az európai állam- és kormányfők elfogadták a változás programját, azaz a Lisszaboni Stratégiát.
- 2001-ben, az Európa Tanács Stockholmban fogalmazta meg azt a célkitűzést, mely szerint az idősebbek (55 - 64 év közöttiek) foglalkoztatottsági rátáját a tagországokban 2010-ig 50 százalékra kell emelni.
- A 2001 és 2005 közötti időszakot vizsgálva az adott korosztály foglalkoztatottsága minden tagállamban nőtt, összességében 36,6 százalékról 42,5 százalékra. Hazánk az utolsó harmadban található (32,8 %), ugyanakkor a növekedés dinamikája igen erőteljes volt az utóbbi öt évben (10,9 %), amellyel „dobogós helyet” foglalunk el az unióban.
- Jelentős különbségek mérhetőek az egyes társadalmi csoportok között, jellemző a nők alulfoglalkoztatottsága, illetve a magasan kvalifikáltak sokkal kedvezőbb helyzete.
- A jóléti rendszerek reformja azonban csak abban az esetben lesz sikeres, ha széles, össztársadalmi konszenzuson alapul, megteremtve egy közös politikai akaratot és együttműködést.

# Megoldási lehetőségek



## ● 0. Taigetosz

● Ez ugyan meglehetősen morbidan hangzik, de ez történik akkor, mikor a társadalom nem orvosolja az előregedésből adódó problémákat. Azaz a biológiailag, egészségileg, gazdaságilag, szociálisan, stb. „gyenge” idős emberek kikerülnek a társadalmi munkamegosztásból és idő előtt elhaláloznak.

## ● 1. Egészségi állapot javítása

● A gerontológia elsődleges célja az emberi élettartam meghosszabbítása, ugyanakkor rögtön ez után következik a másodlagos cél is, hogy a megnövekedett élettartam minél egészségesebben teljen. Ennek módszerei:

- a. oktatás (pedagógia, andragógia, gerontagógia)
- b. prevenció
- c. gyógyítás-ápolás
- d. rehabilitáció

## ● 3. Idős emberek részvétele a munkamegosztásban

- a. nyugdíjkorhatár emelése
- b. idősek bevonása (megtartása) a munkába(n)

## ● 4. A születések számának emelése (késői hatás)

# AZ IDŐS KOR ÉS A PREVENCIÓ

„A prevenciónak nemcsak gyermek és felnőtt korban, hanem idős korban is jelentős szerepe van.”

## ◆ A prevenció alapelvei idős korban

◆ Idős korban sok szempontból több haszna van a megelőzésnek, mint fiatalabb korban: sikeres megelőzéssel általában súlyosabb betegségeket lehet megelőzni, illetve maguk a betegségek is súlyosabb formában jelentkeznek.

◆ A prevenció lényege a betegségek, balesetek rizikófaktorainak, a betegségek korai, tünetmentes állapotainak szűrésével, illetve a krónikus betegségek esetén egyénre szabottan, állapotfelmérés után, elfogadott protokolloknak megfelelően tanácsadás az életminőség javítása, a szövődmények, a betegségek progressziójának, a baleseteknek az elkerülése, a funkcionálisan függő állapot kialakulásának megelőzése.

# A távol-keleti mozgásformák hatása, idősebb korban



- ☘ A keleti filozófia szerint az energiákat, az erőket a különböző folyamatokban alapvetően két ellentétes tulajdonság jellemzi.
- ☘ A két tulajdonságnak a Jin (a domb árnyékos oldala) és a Jang (a domb *napos* oldala) nevet adták.
- ☘ A Jin és Jang szorosan összetartozó, egymást kiegészítő és feltételező fogalmak. Nincsen Jin Jang nélkül, és nincsen Jang Jin nélkül, mint ahogy nincs árnyék fény nélkül.
- ☘ A változások a TAO törvényszerűségei szerint zajlanak. A TAO a természet rendje, örökös változása, ciklikus ismétlődése és harmonikus egysége. Az ember ennek is része, és vele elválaszthatatlan egységet alkot. A TAO létét a Jin és Jang erők egymással való szüntelen harca és egymásba való átalakulása határozza meg.



# A TÁPLÁLKOZÁS SZEREPE AZ ÖREGEDÉS PREVENCIÓJÁBAN

## A mediterrán étrend

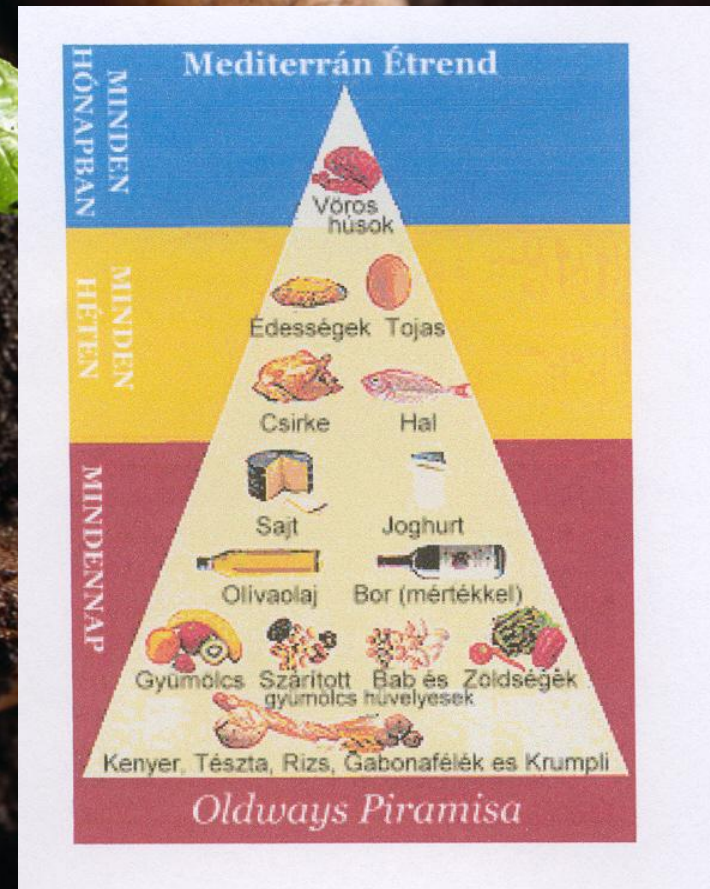
🌈 Táplálkozástudományi szakértők véleménye szerint a mediterrán országok lakosainak életszínvonala és élettartama kiugróan magas. Ezt a mediterrán országokban élők táplálkozási szokásaival és életmódjával hozzák kapcsolatba.

🌈 A mediterrán étrend zöldségek, gabonafélék, hüve-lyesek gyümölcsök, olívaolaj és sok hal egyensúlyán alapul.

🌈 *Rost:* Jellegzetesek a mediterrán étkezésben a növények, melyek különböző formákban (gabonák, hüvelyek, gyümölcsök, zöldségek) vannak jelen.

🌈 *Vitaminok:* A változatos zöldségeket kínáló mediterrán étrend felülmúlja minden vitamin ajánlott napi minimumdózisát.

🌈 *Olívaolaj:* Az olívaolaj ideális arányban tartalmaz zsírsavakat az egészséges diétához: 73 százalékban egyszeresen telítetlen, 8 százalékban többszörösen telítetlen zsírsavakat. Az E-vitamin antioxidáns tulajdonsággal bír.



# A gyógynövények szerepe az öregedéssel járó panaszok prevenciójában és terápiájában

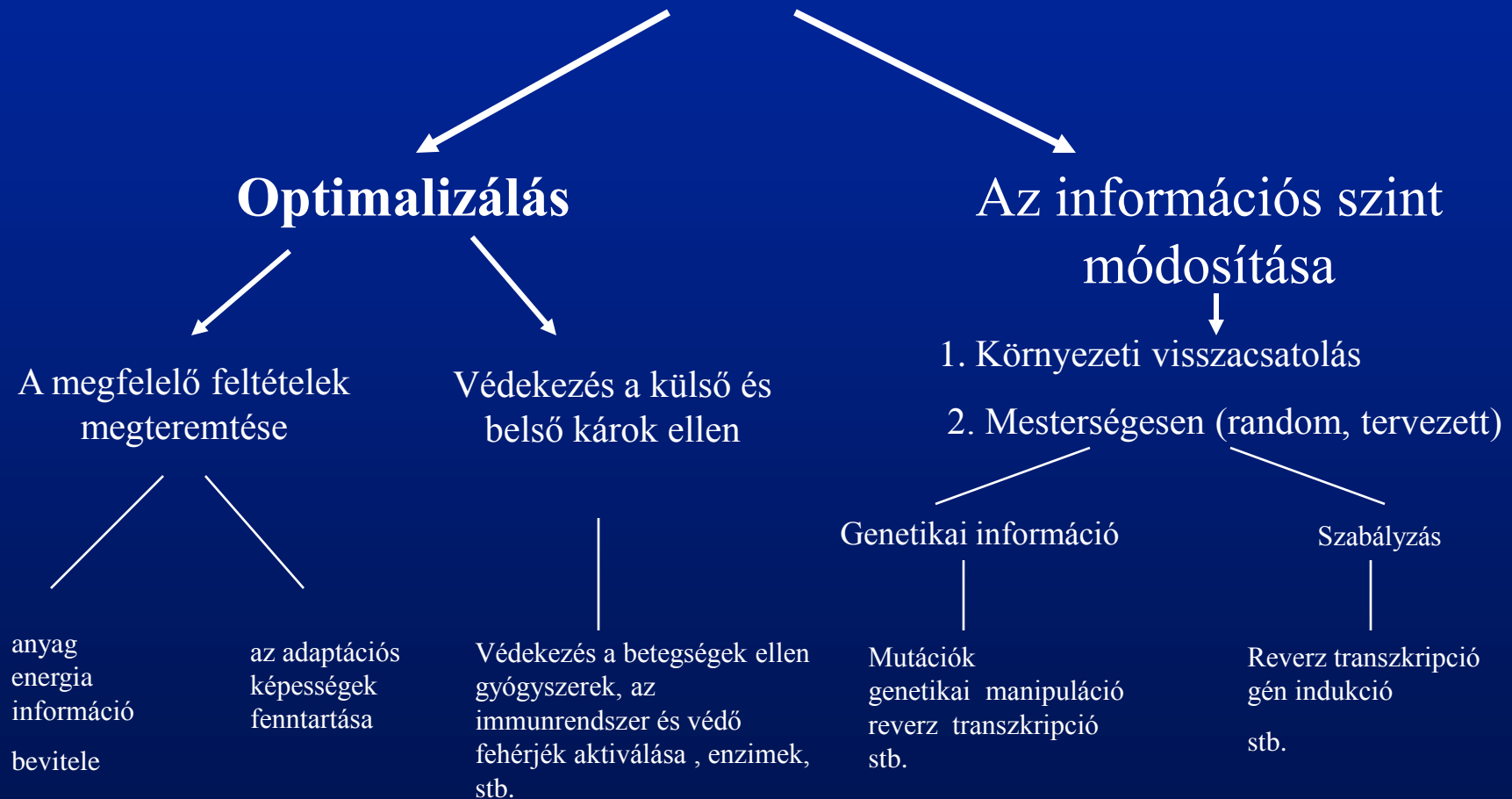
☛ A fitoterápia és a dietetika hatásterületén számos olyan fűszer- és tápláléknövényt ismerünk a gyógynövények mellett, amelyek kedvező élettani hatását ma már tudományos bizonyítékok alapján lehet bevonni az időskori változások kedvező befolyásolásába.

☛ Geriátriában különösen fontos, hogy lehetőség szerint a szervezet saját védekező és regenerációs mechanizmusát kell serkentsük.

☛ A gyógynövények kiválóan illeszthetők az öregedéssel járó betegségek kezelésébe nemcsak a széles terápiás indikációk és a jó tolerálhatóság, hanem a prevenció szempontjából is.




# AZ ÖREGEDÉSI FOLYAMAT MÓDOSÍTÁSA





# *A lehetőségek területei*

- ❖ Genetikai meghatározottság
  - ❖ Életmód
    - táplálkozás
    - fizikai aktivitás
    - szellemi aktivitás
  - ❖ Gondolkodásmód
  - ❖ Társadalom
- 



# *Az öregedés lassításának tízparancsolata*

- 1. Akarj hosszú életet
- 2. Tegyél a hosszú életért
- 3. Gyűjtsd az információkat
- 4. Ne árts !
- 5. Add meg a királynak...
- 6. Tarts meg az egyensúlyt
- 7. Védd, mi védhető
- 8. Erősíts, ha tudsz
- 9. Kezd korán, és alkalmazkodj
- 10. Fogadd el, ami neked jár

