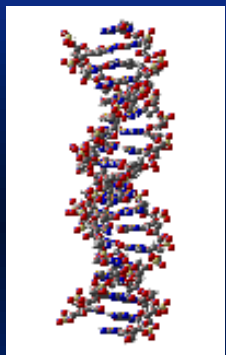




12. SZOCIÁLIS GERONTOLÓGIA

ÉLETVITEL

Fejlődés, vagy hanyatlás? Megküzdési stratégiák.
Táplálkozás



Dr. SEMSEI IMRE

Debreceni Egyetem

Egészségügyi Kar



DEBRECENI
EGYETEM

FEJLŐDÉS VAGY HANYATLÁS

- ❖ Az időskor az élet szerves része
- ❖ Az öregedés nem csak involúció!
- ❖ Testi hanyatlással együtt járhat a lelki válság: nincs már rájuk szükség...
 - Leggyakoribb okok
 - nyugdíjba vonulás
 - presztizsvesztés
 - anyagi nehézségek
 - testi szellemi hanyatlás
 - szomatikus betegségek
 - gyász
 - szociális izoláció
 - intézményi elhelyezés
- ❖ Az idősekkel kapcsolatos attitűdök a korról folyamatosan változtak (társadalmakként eltérőek).
- ❖ A társadalom szerepe az idősek megítélésében igen jelentős (fiatalok, középkorúak, idősek!, „központi hatalom”).



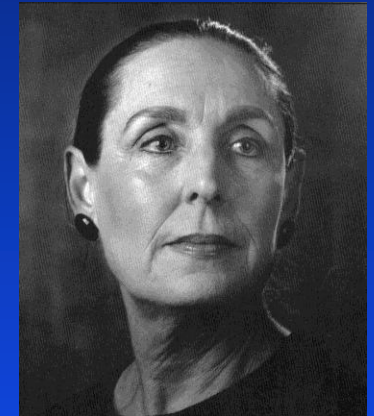
FEJLŐDÉS VAGY HANYATLÁS

❖ Mit nyújthat az idős ember?

- tapasztalat (esetleges)
- bölcsesség a világ szemlélésében
- kollektív emlékezés fenntartói (történelem)
- egymásra utaltság tudatosítása, szolidaritás
- a múlt öröksége (ők jutottak el ide)
- kisebb-nagyobb közösségek segítése

❖ Mit tehet magáért az idős ember?

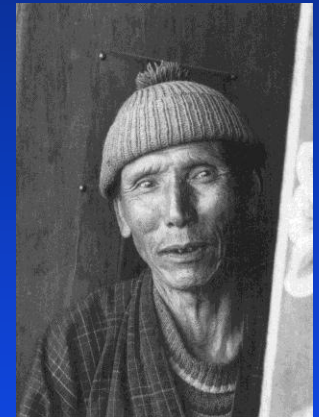
- az időskor nem a túlélés kora
- szembe kell nézni a változásokkal és következményeikkel
- értelmet adni a további életnek (pl. család, élethosszig tartó tanulás)
- használni kell a testet, lelket
- saját életminőség befolyásolása (család összetartása)



FEJLŐDÉS VAGY HANYATLÁS

- ❖ A „boldog”, „sikeres” időskorhoz vezető út
 - a higgadtság erénye
 - a szeretet képességének kiterjesztése
 - tolerancia, önzetlenség, humorérzék

- ❖ Lehetőségek
 - nagyszülő szerep
 - kapcsolattartás a korábbi munkahellyel
 - egyéb társas kapcsolatok
 - társadalmi szerepvállalás
 - egészséges életmód
 - szellemi és fizikai aktivitás megőrzése
 - táplálkozás
 - rendszeres orvosi ellenőrzés



FEJLŐDÉS VAGY HANYATLÁS?

Nem csak hanyatlás, de fejlődés is
egyben!

„Rácsodálkozni a világra.
Rádöbenni az élet titkára.
Hagyni, hogy megszólítson fű, fa
virág, madárvonulás, lombhullás
és rügyfakadás.”

Korzenszky Richárd



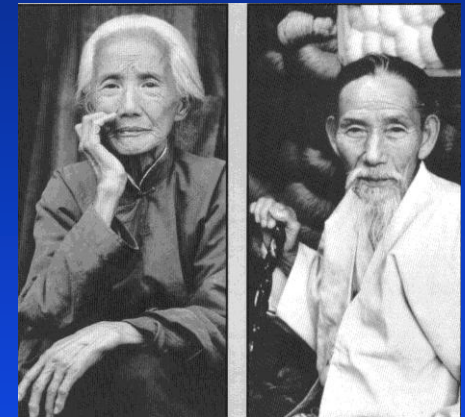
MEGKÜZDÉSI STRATÉGIA

- Az időskor az átértékelések kora
 - társadalmi szerep
 - környezeti változás (család, intézet)
 - testi-lelki változások
- Szembenézés a változásokkal
 - elfogadás – szembeszállás
 - folyamatos társadalmi és környezeti változások
 - az egyik tényező változása a másakra is kihat (test- lélek)
- Coping: mentálhigiéne



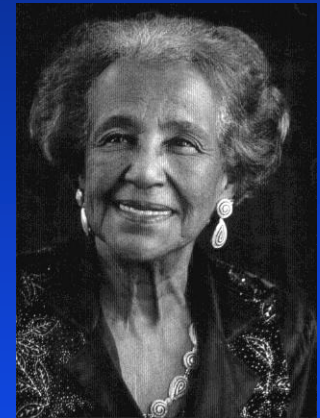
MEGKÜZDÉSI STRATÉGIA

- Coping: időskorban hangsúlyosabb
 - mentálhigiéne: a lelki egészség megőrzése
 - megőrzés
 - pszichológiai beilleszkedés segítése
 - harmonikus szociális kapcsolatok kialakítása
 - hiányállapotok megszüntetése
 - „Az ember legnagyobb szükséglete, mások elismerésének és gyöngédségének elnyerése.” (Bern)



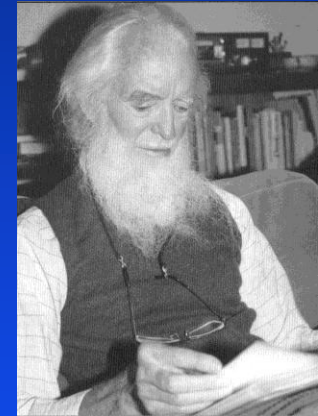
MEGKÜZDÉSI STRATÉGIA

- Környezetünkre folyamatosan reagálunk, döntést hozunk: megküzdési folyamat (coping)
 - életkorfüggő
 - környezetfüggő
 - szerepfüggő (szülő, munkatárs, özvegység, stb.)
 - egészségfüggő
 - genetikai és tanult viselkedésünk függője



MEGKÜZDÉSI STRATÉGIA

- Krízis
 - traumatikus
 - normatív (adott társadalmi kihívás)
 - akcidentális
- A megküzdés formái
 - Pozitív
 - problémamegoldás
 - kompenzálás
 - cselekvő hozzáállás
 - altruizmus
 - Negatív
 - passzív feladás
 - pótcselekvések
 - alkoholizmus, drog
 - prostitúció, bűnözés
 - agresszió: verbális, cselekvő
 - öngyilkosság



MEGKÜZDÉSI STRATÉGIA

- Fejlesztési stratégiák
 - Élethelyzetünk elemzése. „Hol tartunk?”
 - elért eredmények
 - tervek, vágyak
 - objektív lehetőségek
 - megoldatlan problémák
 - Valakihez való tartozás
 - érzelmi biztonság
 - megbecsültség
 - Önsegítő módszerek megtanulása
 - Testi-lelki ellazulás megtanulása
 - Közösségi programok
 - Naplóírás
 - stb.



TÁPLÁLKOZÁS

Befolyásoló tényezők

- Testösszetétel
 - Vázizomzat redukciója
 - 80%-ról 60-70%-ra csökken a testvíz
 - Zsírtartalom és eloszlás változása
 - Glükóz intolerancia emelkedése (anyagcsere változások)
- Energiafelhasználás (fizikai aktivitás)
 - 9-12%-os alapanyagcsere csökkenés



TÁPLÁLKOZÁS

Az egészséges táplálkozás alapjai

- Energia és makrotápanyag
 - kevesebb energia kell, de sok mikrotápanyag
- Fehérje (0,8 g/ttgk)
 - Egyoldalú táplálkozás
 - Rosszabb hasznosulás
 - Egészségi állapot függvénye
 - Metionin-lizin szükséglet emelkedik (hal, hús, tejtermék, hüvelyesek)
- Zsírok (60-66 g/nap)
 - Inkább növényi olajak
- Szénhidrátok (260-290 g/nap)
 - 25-30 g rostfogyasztás nagy jelentőségű
 - Teljes őrlésű liszt
- Napi szükséglet (70 kg)
 - 1800-2000 Kcal
 - Pótlás csak alultápláltság és betegség esetén szükséges



TÁPLÁLKOZÁS

Az egészséges táplálkozás alapjai

- Kiegyensúlyozott táplálkozás összetevői
 - Gabona és burgonya
 - Hús: heti 2-3 alkalom
 - Hal: heti 2-3 alkalom
 - Tejtermék: napi 2-3 adag zsírszegény joghurt
 - Főzelék és zöldség: heti 2-3 alkalom
 - Gyümölcs: naponta
 - Édesség: kevés
 - Alkohol: napi 1-2 pohár bor
 - Mikrotápanyag: fokozott szükség a kevesebb kalória mellett
 - Vitaminok: B12, B6 és folát emelkedett szükséglet – kognitív funkciók és tápanyag felszívódás, D - csont, C – sebgyógyulás
 - Ásványi anyagok: fokozott Ca



TÁPLÁLKOZÁS

Általános táplálkozási ajánlások

- Ételek egyszerűek, könnyen elkészíthetőek
- Látványos tálalás
- 4-5 étkezés naponta
- Nyelési nehézségkor pürésítés
- Étkezések között sok folyadék
- Egészséges testtömeg megtartása
- Sokféle gyümölcs, zöldség
- Kevés telített zsírsav
- Mérsékelt sófogyasztás (max 3g)
- Mérsékelt alkoholfogyasztás
- Megemelt D vitamin és Ca bevitel
- Testgyakorlás az étvágy növeléséhez
- Ha szükséges segíteni az étkezésnél



TÁPLÁLKOZÁS

Speciális diéták

- Cukorbetegség
 - Szívbetegség
 - Érrendszeri betegségek
 - Vesebetegség, stb
-
- Csak fokozatos és szükséges mértékű változtatás kell
 - Kedvelt ételek átalakítása
 - Technológia változtatás is elég lehet



TÁPLÁLKOZÁS

Táplálkozási problémák

- Szájszárazság (nagy nedvességtartalom, mártogatás)
- Étvágycsökkenés
- Ízérzés változása, csökkenése
- Nyálelválasztás
 - Nyál besűrűsödése: megfelelő folyadékellátás
- Nyelőcső elváltozások
- Agyi történés
- Dekubitusos beteg
 - Székerkedési probléma
 - Az arginin, Zn és a nyomelemek segíti a szövetek újraképződését

