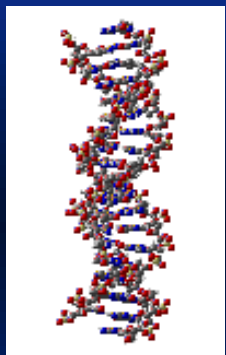




# ÁPOLÁS-GONDOZÁS

## ÉLETVITEL

**Fejlődés, vagy hanyatlás? Megküzdési stratégiák.  
Táplálkozás**



**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”).



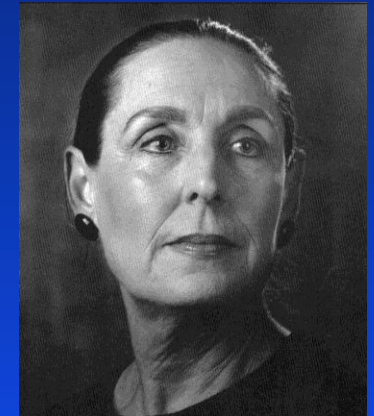
# FEJLŐDÉS VAGY HANYATLÁS

## ❖ 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

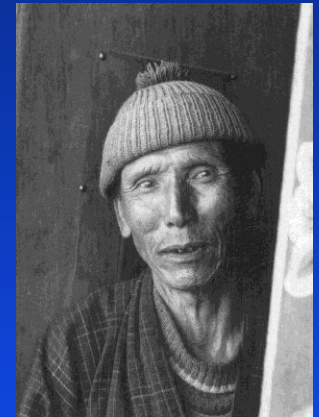
## ❖ Mit tehet magáért az idős ember?

- 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



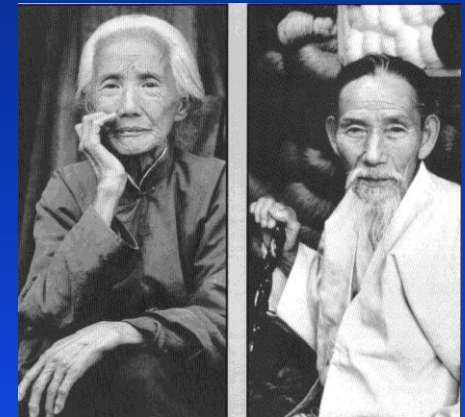
# MEGKÜZDÉSI STRATÉGIA

- 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

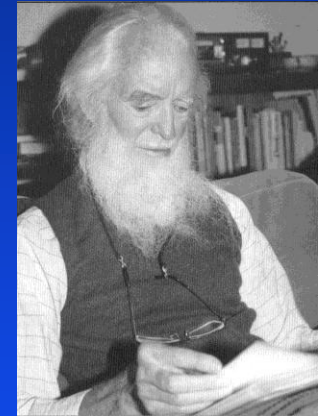
- Környezetünkre folyamatosan reagálunk, döntést hozunk: megküzdési folyamat (coping)
  - életkorfüggő
  - környezetfüggő
  - szerepfüggő (szülő, munkatárs, özvegység, stb.)
  - egészségfüggő
  - genetikai és tanult viselkedésünk függője





# 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
- Dekubituszos beteg
  - Székerkedési probléma
  - Az arginin, Zn és a nyomelemek segíti a szövetek újraképződését

