Veselīga un aktīva novecošanās

(Veselība un aktīvas vecumdienas)

Signe Tomsone
Asoc.prof., RSU Rehabilitācijas katedra

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
VITA BREVIS ARS LONGA

Vecums nav šķērslis
Nordplus

Mācību materiāls izveidots NordPlus finansētā projekta "Vecums nav šķērslis" ietvaros

Ievads

Igaunijas, Latvijas un Lietuvas- trīs valstu Pensionāru federācijas uzsāka projektu “Vecums nav šķērslis” (2017- 2019), lai pensijas un pirmspensijas vecuma cilvēkus stiprinātu ar zināšanām un prasmēm kā uzturēt savu veselību, kā iekļauties sociālajā un pilsoniskajā dzīvē, kā izmantot mazā biznesa iespējas, tādejādi veicinot un īstenojot aktīvu vecumdienu konceptu savā dzīvē.

Projekta rezultātā ir sagatavotas 4 mācību moduļi, kas katrs padziļināti pievēršas kādam no uzskaitīto problēmu aspektiem.

Pirms turpinām, vēlos ar Jums labāk iepazīties!

- Nosauciet savu vārdu un sniedziet īsu skaidrojumu par mērķi, kāpēc esat pieteicies šai programmai un konkrētajam modulim.

1. nodarbība- Veselīga un aktīva novecošanās

- Šī nodarbība plānota identiska visos mācību moduļos, jo ietver vispārīgu informāciju par novecošanu kā procesu, kuru ietekmē dažādi faktori, kā arī skaidro aktīvu vecumdienu koncepcijas pamatprincipus.
- **Nodarbības mērķis**- nostiprināt izpratni par novecošanas procesu un aktīvu vecumdienu (aktīvas novecošanās) pamatprincipiem.

Novecošana

- Likumsakarīga progresējoša organisma funkcionālo spēju samazināšanās un dabīgo nāves cēloņu pieaugums atbilstoši cilvēka vecumam.

- Cilvēka novecošana ir komplekss un likumsakarīgs bioloģisks process, kas ilgst visu mūžu.

Novecošana

Novecojošu cilvēku dzīves posma problēmas dažādos aspektos pēta daudzas zinātnes nozares: bioloģija, medicīna, socioloģija, psiholoģija, u.c.

Īpaša zinātnes nozare ir gerontoloģija, kas apskata dažādas attīstības teorijas par dzīvo organismu novecošanu, veic pētījumus par cilvēka tipiskas novecošanas sociālajiem un fiziskajiem aspektiem un praktiskajām problēmām, kas saistītas ar cilvēka vecumu.

Novecošanas process

- Novecošanas process galvenokārt iezīmējas ar fiziskām pārmaiņām. Laiku, kad sākas šīs pārmaiņas, stingri nosaka iedzimtība.
- Ar iedzimtību saistītās pārmaiņas, sauc par primāro novecošanu.
- Sekundāra novecošana ir fiziskās izmaiņas, kas saistītas ar dzīves apstākļiem, rūpēm par savu ķermeni, stress, traumas un slimības.

Novecošanu novērst nevar, tomēr dzīves ilgumu un kvalitāti ietekmēt var!

- Kāda ir jūsu individuālā pieredze par novecošanu? Vai varat minēt kādus pozitīvus/ negatīvus piemērus no savas pieredzes?

Dzīves kvalitātei svarīgi ir:

- veselība,
- sociālie kontakti
- un ekonomiskā situācija.

Gerontoloģija

- Zinātne par novecošanu kā procesu.
- Apskata attīstības teorijas par novecošanu, veic pētījumus par sociālajiem un fiziskajiem aspektiem tipiskai novecošanai un praktiskajām problēmām, kas saistītas ar vecumu.

Novecošana

- Hronoloģiskā novecošana - cilvēka novecošanas definēšana, pamatojoties uz personas gadu skaitu kopš dzimšanas brīža;
- Bioloģiskā novecošana - cilvēka novecošanas noteikšana saistībā ar fiziskām izmaiņām orgānu sistēmās;
- Psiholoģiskā novecošana - cilvēka novecošanas noteikšana saistībā ar izmaiņām intelektuālajos procesos (domāšana, uztvere, prāts), ar izmaiņām cilvēka motīvu un vajadzību sfērā;
- Sociālā novecošana - cilvēka novecošanas saistība ar izmaiņām viņa sociālo lomu apjomā un izpildījuma kvalitātē, viņa mijiedarbības izmaiņās ar pārējo sabiedrību.

Hronoloģiskais vecums

- Starptautiski pieņemts, ka cilvēks vecumā **65+** tiek definēts kā gados vecs cilvēks.
- Veselīgs dzīves veids un pozitīvs skats uz dzīvi, nevis slimību ārstēšana bieži vien ir svarīgākais garas un aktīvas dzīves noslēpums.
- Zinātnieki uzskata, ka ģenētika nosaka tikai apmēram vienu trešdaļu no tā, cik ilgi cilvēkam paredzēts nodzīvot šajā pasaulē, pārējo ietekmē dažādi ārēji faktori.

Novecošanas bioloģiskās teorijas

- Šīs teorijas skaidro, ka visa organisma funkciju pavājināšanās, pakāpeniskas izdzišanas un zuduma pamatā ir izmaiņas, ko rada organisma bioloģisko struktūru (šūnas, audi, orgāni) pārstrukturēšanās.
- Dzīvam organismam novecojot, pavājinās izturība, izziņas spējas, pasliktinās redze, dzirde u.c. Lai kompensētu šos ķermeņa funkciju zudumus, organisms cenšas pielāgoties – palielinās laiks, kas nepieciešams lai veiktu nepieciešamās darbības un ikdienas pienākumus, iemācītos jaunas prasmes un izteiktu sevi kā indivīdu.

Bioloģiskā novecošana

- https://www.youtube.com/watch?v=GASaqPv0t0g

Ģenētiskā teorija

Pamatojas uz dezoksiribonukleīnskābes (DNS) darbības pētījumiem. Ir konstatēts, ka ar gadiem palielinās DNS nolasīšanas (transskripcijas) un dubultošanās (replikācijas) kļūdas, kas rada izmaiņas fermentu sintēzē, kas savukārt izmaina vielu maiņu. Šo kļūdu uzkrājas arvien vairāk.

Tiek pieļauta iespēja, ka ir atsevišķi gēni, kas selektīvi (izlases veidā) izraisa novecošanos.

Celulārā (šūnu) teorija

Pamatnostādnes- dzīves laikā organisma šūnas tiek bojātas gan mehāniski, gan ķīmiski, gan iedarbojoties dažādiem starojumiem un indēm, gan ģenētisko noviržu rezultātā. Šie dažādie bojājumi uzkrājas un pakāpeniski rada dažādu orgānu funkciju traucējumus, līdz beidzot ir traucēta visa organisma funkcijas un iestājas nāve.

Imunoloģiskā teorija

Ar gadiem vājāk darbojas tie mehānismi, kas regulē imunitātes veidošanās, tāpēc tā veidojas lēnāk un nav pietiekami stipra un biežāk ir smagas un ilgstošas infekciju slimības. Tā paša iemesla dēļ biežāk ir izmaiņas arī autoimūnos procesos, proti, organisms savus normālos audus uztver kā svešus un cenšas iznīcināt.

Organismā rodas arī bojātas un nepareizas šūnas, kas normālos apstākļos tiek iznīcinātas, bet vecumā tās uzkrājas un rada saslimšanas.

Vīrusu teorija

Pētījumi par deģeneratīviem procesiem audos liek domāt par to, ka normālajā novecošanas procesā iesaistās arī vīrusi. Šo procesu būtība līdz galam vēl nav izpētīta.

Izmaiņas organismā novecojot

- Kādas pārmaiņas novecojot piedzīvo dažādas cilvēka orgānu sistēmas? Kā cilvēks izjūt šīs pārmaiņas?

Izmaiņas organismā novecojot

- Izmaiņas sajūtu uztverē
- Izmaiņas nervu sistēmā
- Fizisko spēju izmaiņas
- Psihiskās izmaiņas

- **PĀRTRAUKUMS!- 15 min**

Sociālā novecošana

- Tā ir saistīta ar izmaiņām novecojošā cilvēka mijiedarbībā ar apkārtējo sociālo vidi. **Aktivitātes līmeņa samazināšanās vecumā** nosaka senioru ietekmes mazināšanos sociālajā un ekonomiskajā sfērā.
- Sociālās teorijas par novecošanu apraksta attiecības starp individuālām pieredzēm un sociālām institūcijām (novecošana un pensionēšanās, novecošana un institucionālā aprūpe, sociālā politika, u.c.).

Lomu teorija

- **Vai un kā mainījušās Jūsu sociālās lomas novecojot?**

Aktivitātes teorija

- **Vai un kā mainījušās Jums būtiskas aktivitātes novecojot?**

Neiesaistīšanās teorija

- **Vai un kā mainījušās Jūsu intereses novecojot?**

Nepārtrauktības teorija

- Iekšējā nepārtrauktība - stratēģija veidojot personīgas attiecības starp jauno pieredzi un atmiņām.
- Ārējā nepārtrauktība - attiecās uz mijiedarbību ar pazīstamiem cilvēkiem un dzīvojot pazīstamā vidē.

Vecuma stratifikācijas teorija

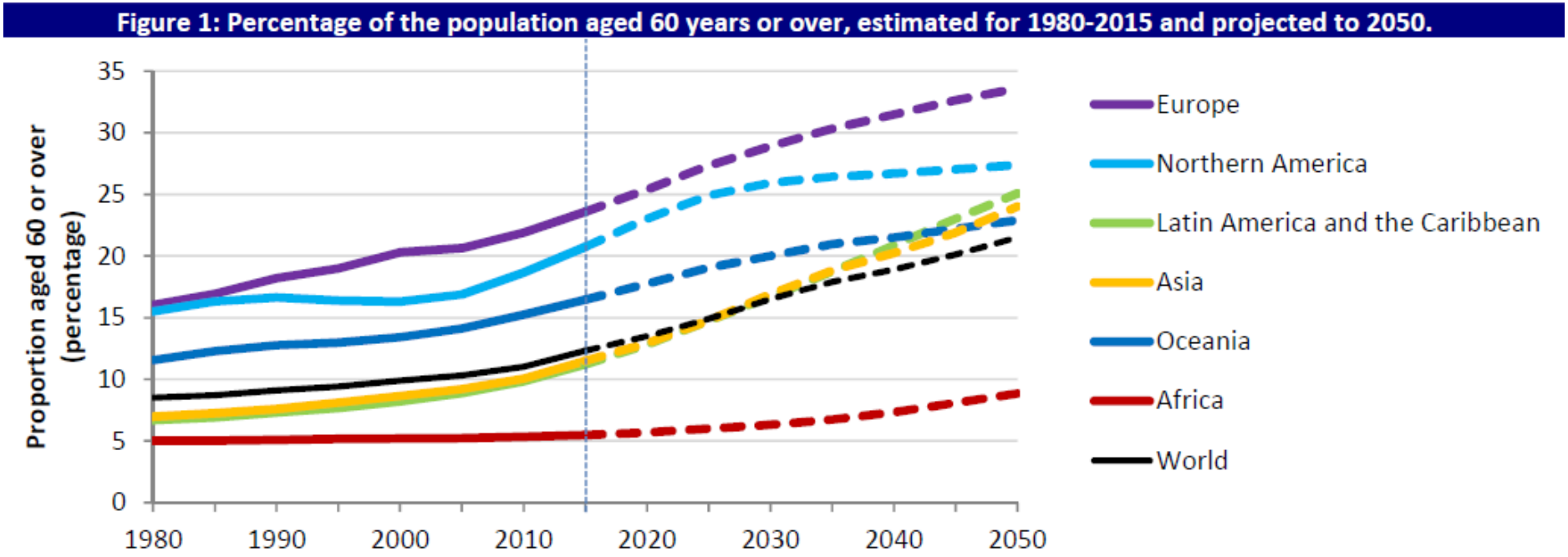
- **Kādi pieredzēti vēsturiski notikumi ir būtiski ietekmējuši Jūsu dzīvi novecojot?**
- **Kādi, jūsuprāt, ir faktori, kas ietekmē indivīda pieredzi par novecošanu?**

Faktori, kas ietekmē pieredzi par novecošanu

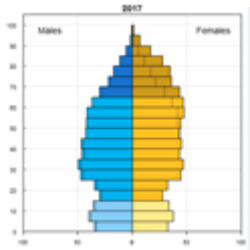
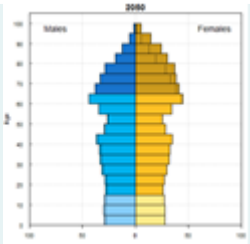
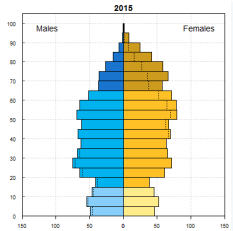
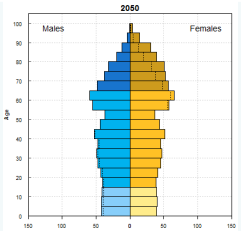
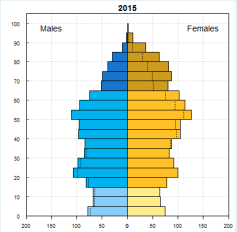
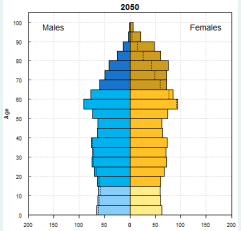
- dzimums;
- dzīves lomas;
- kohortas efekts;
- kultūras faktori;
- dzīvesvieta;
- sabiedrības attieksme;
- indivīda rakstura iezīmes un pieredze;
- socioekonomiskie faktori;
- sabiedrības politika.

- **PĀRTRAUKUMS!- 15 min.**

Seniori pasaulē



Demogrāfiskā situācija Baltijas valstīs

Valsts	2015	2050
Igaunija		
Latvija		
Lietuva		

Izaicinājumi…

- Maksimāli uzturēt funkcionēšanas spējas senioriem.
- Piemērots atbalsts senioriem.
- Kaitējums un ļaunprātīga izmantošana.
- Laba aprūpe senioriem.
- U.c.

Photo of Ethan Prater/flickr

Aktīva novecošana/ aktīvas vecumdienas politikas dokumenti

- Aktīvas vecumdienas: politikas vadlīnijas- PVO, 2002. gads. Pieejams: http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/
- 2. ANO Pasaules asambleja par novecošanu, Madride, Spānija, 2002. gads. Pieejams: http://www.who.int/hpr/ageing
- PVO Novecošanas un veselības globālā stratēģija (2016 – 2020) un darbības plāns. Pieejams: http://www.who.int/ageing/global-strategy/en/

European Year for **Active Ageing** and **Solidarity between Generations 2012**

Eiropas gada aktīvai novecošanai un paaudžu solidaritātei (2012) īstenošanai Eiropas Savienības līmenī bija izvirzīti **4 mērķi:**

- skaidrot aktīvas novecošanas un paaudžu solidaritātes nozīmi;
- popularizēt esošās politikas un pasākumus, kas veiksmīgi īstenoti, lai veicinātu aktīvu novecošanu un paaudžu solidaritāti**;**
- panākt vienošanos par aktīvu rīcību aktīvas novecošanos un paaudžu solidaritātes jautājumu risināšanā;
- risināt ar vecumu saistītus diskriminācijas un stereotipu jautājumus.

http://europa.eu/ey2012

Aktīvas vecumdienas (PVO, 2002)

- ***Process, lai optimizētu iespējas veselībai, dalībai un drošībai un nodrošinātu dzīves kvalitāti cilvēkam novecojot.***

- "Aktīvs" attiecas uz nepārtrauktu līdzdalību sociālajās, ekonomiskajās, kultūras, garīgajās un pilsoniskajās norisēs, ne tikai uz spēju būt fiziski aktīvam vai saglabāt darbaspējas.

Aktīvas vecumdienas (PVO, 2002)

- “Veselība” attiecas uz fizisko, garīgo un sociālo labklājību kā tas ir skaidrots veselības PVO definīcijā
- Aktīvu vecumdienu politikas vadlīnijās psihiskās veselības un sociālos kontaktus veicinošām programmām ir tikpat liela nozīme kā tām, kuras veicina fizisko veselību.

Aktīvas vecumdienas (PVO, 2002)

- Saglabāt autonomiju un neatkarību personai novecojot ir viens no galvenajiem mērķiem gan indivīdiem gan politikas veidotājiem.

- Novecošana notiek noteiktā kontekstā, kas ietver arī citus cilvēkus- draugus, kolēģus, kaimiņus un ģimenes locekļus. Tāpēc savstarpēja atkarība (*interdependence*) tāpat kā starppaaudžu solidaritāte ir svarīgi aktīvu vecumdienu elementi.

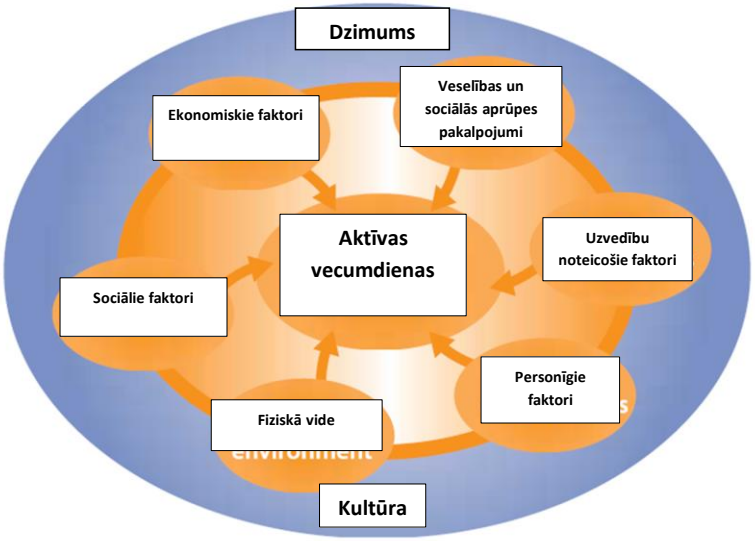
Atslēgvārdi:

- Autonomija
- Neatkarība
- Dzīves kvalitāte
- Veselīgas dzīves ilgums

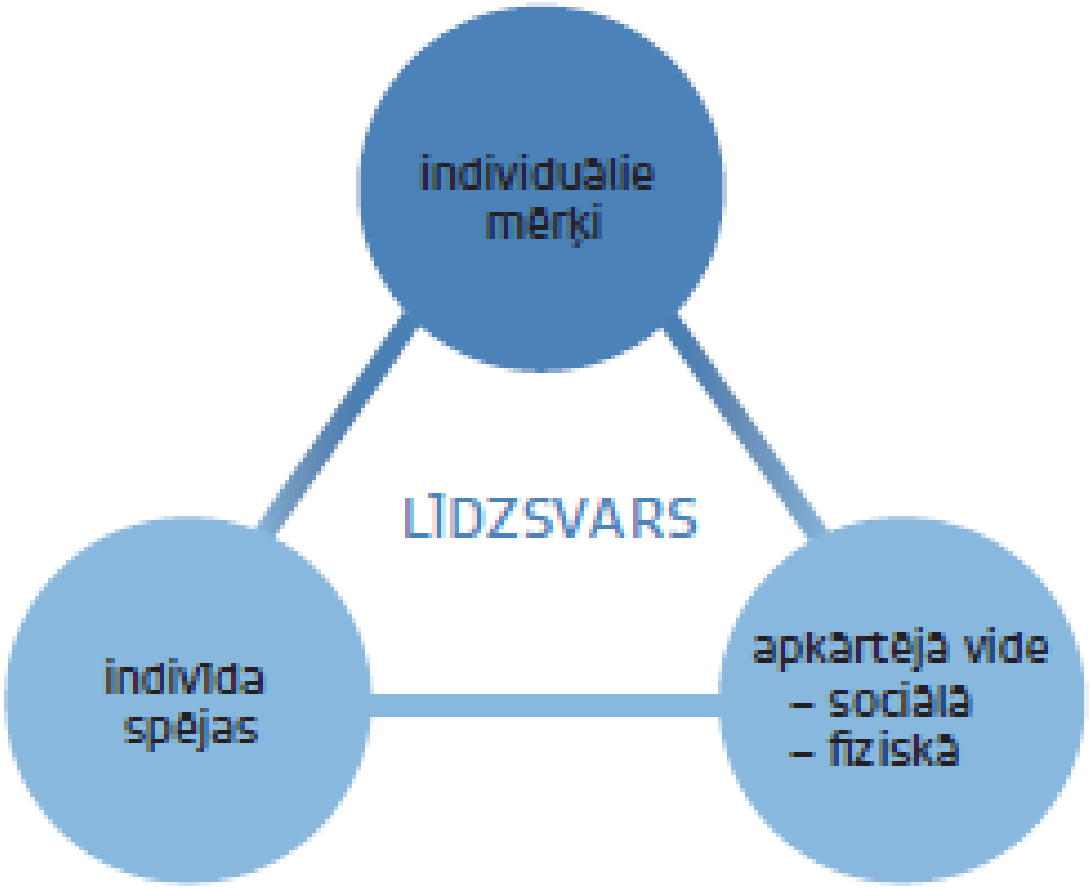
Aktīvas un veselīgas vecumdienas

- Kas, Jūsuprāt, būtu nepieciešams, lai seniori baudītu aktīvas un veselīgas vecumdienas ?
- Ko, Jūsuprāt, nozīmē “novecot labi”?

Priekšnosacījumi aktīvām vecumdienām



Veselīga novecošana/ laba veselība vecumdienās



Veselīgas novecošanas galvenie principi

- Veci cilvēki ir vērtīgi sabiedrībai
- Nekad nav par vēlu veicināt veselības uzlabošanu
- Veselības stāvokļa vienlīdzība
- Autonomija un paškontrole
- Heterogenitāte

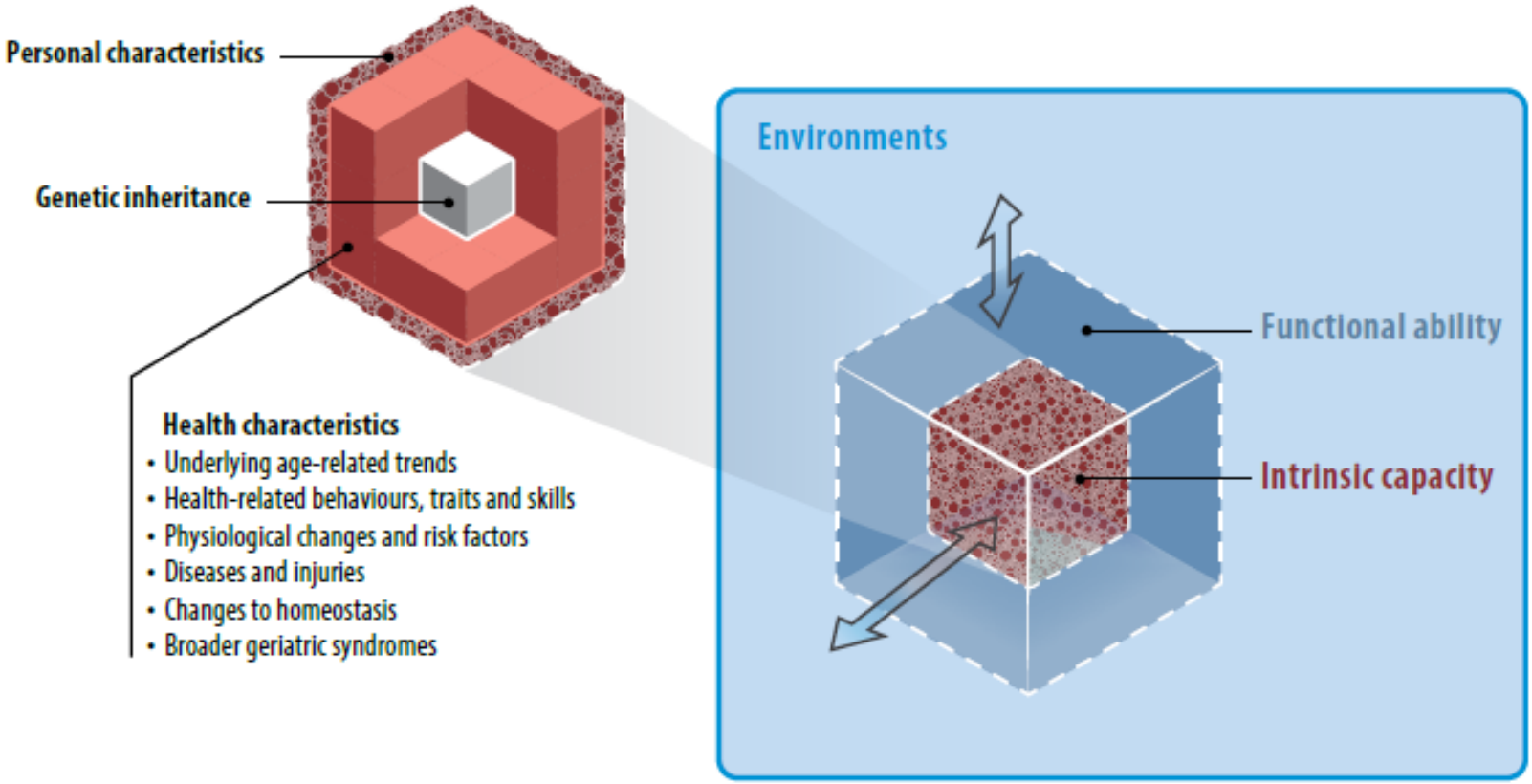
Novecošanas un veselības globālā stratēģija un darbības plāns, PVO

- Stratēģijai (2016 – 2020) ir **2 mērķi**:

- Piecu gadu laikā darbībām, kas balstītas pierādījumos, jāveicina maksimālas funkcionēšanas spējas katrai personai;

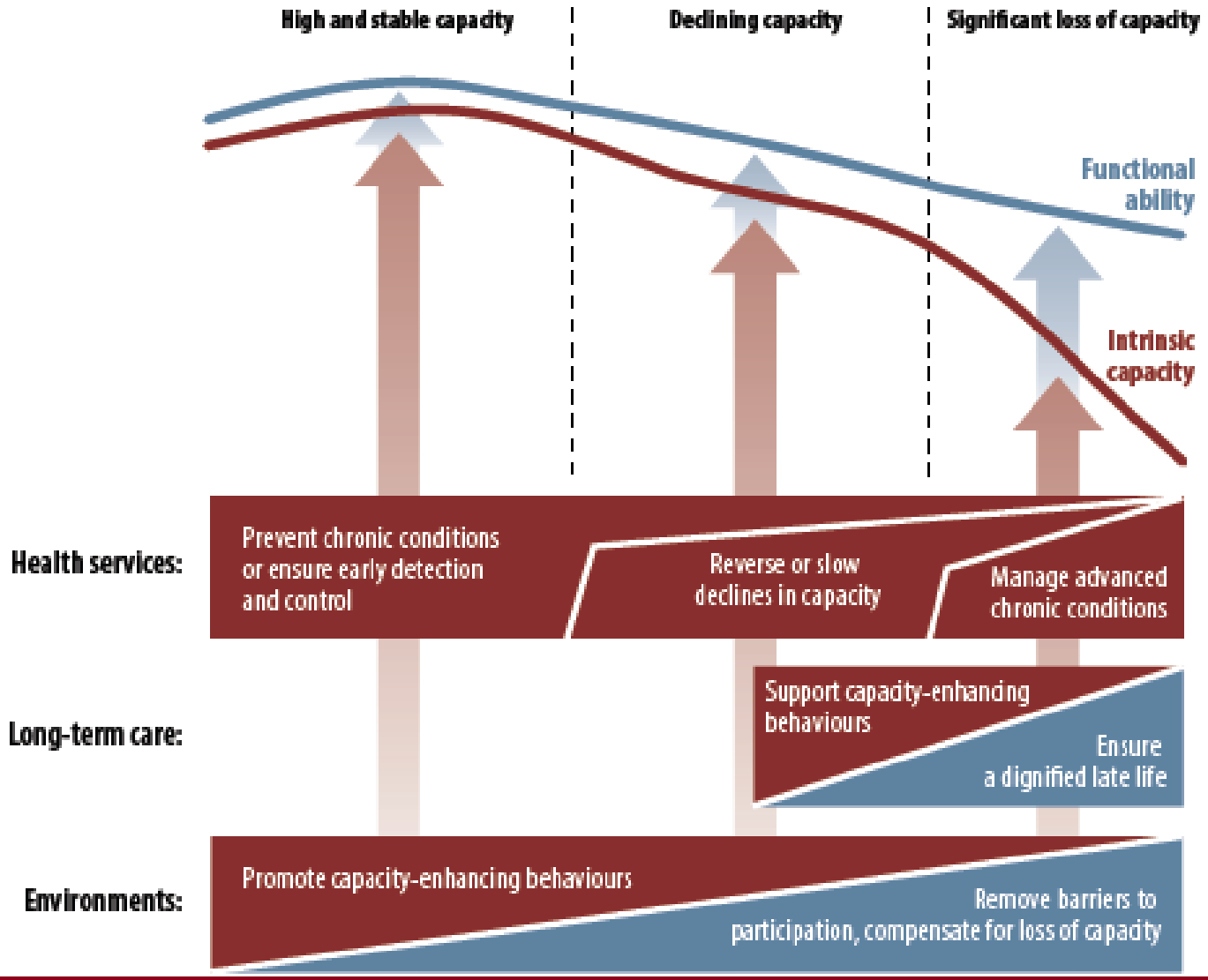
- līdz 2020. gadam jāapkopo pierādījumi un jāizveido partnerattiecības, lai atbalstītu Veselīgas novecošanas dekādi laika posmā no 2020. gada līdz 2030. gadam.

Veselīga novecošana/ laba veselība vecumdienās



PVO, 2015

Fig. 2.4. **A public-health framework for *Healthy Ageing:* opportunities for public-health action across the life course**



Kas nepieciešams veselīgai novecošanai?

PVO, 2015

Veselīga novecošana

- **Vai mans dzīvesveids ir veselīgs? Ko es vēlētos mainīt?**

Informācijas avoti

- A. Slokenberga, D. Zepa. Vecums- liktenis, izaicinājums, dāvana. Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Atbalsta fonds, 2013.
- Faktu lapa: Latvijas seniora portrets. SPKC, 2011.
- Vecāka gadagājuma iedzīvotāji Latvijā. CSB, 2017.
- *World Population Prospects: The 2015 Revision. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2015.*
- *Report on Ageing and Health. WHO, 2015.*
- *Active ageing: a policy framework. WHO, 2002.*
- *The Global strategy and action plan on ageing and health. WHO, 2016.*
- *Active Ageing Index 2014: Analytical Report. UNECE/ European Commission, 2015.*
- *The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE): Keyfacts.*
- The European Older People's Platform (AGE)

Paldies par dalību šodienas nodarbībā!
Tiekamies nākamajā nodarbībā!

- **Kontaktinformācija: Signe.Tomsone@rsu.lv**