

Eva Malíková

Péče o seniory

v pobytových sociálních zařízeních



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Mgr. Eva Malíková

Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních

Recenzentka:

MUDr. Bc. Libuše Čeledová, Ph.D.

© Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto, 2010

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4243. publikaci

Odpovědný redaktor Mgr. Jitka Straková

Sazba a zlom Josef Lutka

Počet stran 328

1. vydání, Praha 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Názvy produktů, firem apod. použité v této knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu nakladatelství.

ISBN 978-80-247-3148-3 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7506-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

Přehled použitých zkratk	11
1 Stárnutí, stáří a sociální gerontologie	13
1.1 O stárnutí, stáří a seniorech	13
1.1.1 Členění věkových kategorií v dospělosti a ve stáří	14
1.1.2 Charakteristika stárnutí a stáří	14
1.1.3 Teorie stárnutí aneb proč stárneme	16
1.1.4 Životní změny ve stáří	18
1.1.5 Aspekty stárnutí	19
1.2 Gerontologie a další obory	23
1.3 Postoje, adaptace a reakce na stáří	24
1.4 Stárnutí populace, demografický vývoj	26
2 Péče o seniory v České republice – současná situace a možnosti	29
2.1 Malá retrospektiva	29
2.2 Současná situace v poskytování sociálních služeb	30
2.3 Současná situace v poskytování sociálních služeb seniorům	32
2.4 Postoj společnosti ke stáří a ageismus	34
2.4.1 Ageismus, mýty a předsudky o stáří	35
2.5 Zákonné normy v sociální oblasti	41
2.5.1 Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů	41
2.5.2 Zákon č. 109/2006 Sb., kterým se mění některé zákony v souvislosti s přijetím zákona o sociálních službách	48
2.5.3 Vyhláška č. 505/2006, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách	48
2.5.4 Vyhláška č. 239/2009 Sb., kterou se mění vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů	49
2.5.5 Listina základních práv a svobod – ústavní zákon č. 2/1993 Sb. ...	49
2.6 Ochrana práv seniorů a jiných skupin; etické normy významné při poskytování sociální služby seniorům	49
2.6.1 Charakteristika vybraných dokumentů	50
2.6.2 Právní normy	52
2.6.3 Povinnosti klientů a práva pracovníků	52
2.6.4 Etické principy a normy při poskytování sociálních služeb seniorům	54
2.6.5 Charakteristika etických kodexů	55
2.7 Druhy zřizovatelů a poskytovatelů sociálních služeb	58
2.8 Financování sociálních služeb	59
2.9 Podmínky poskytování pobytových sociálních služeb	61
2.9.1 Registrace poskytovatele	62
2.9.2 Podmínky přijetí uživatele do pobytového sociálního zařízení	65

2.9.3	Možnosti přijetí a poskytování sociální služby v pobytovém sociálním zařízení pro seniory	65
2.9.4	Smlouva o poskytování sociálních služeb	66
2.9.5	Standardy kvality sociálních služeb	70
2.9.6	Vedení dokumentace o poskytování služby	75
2.10	Režim dne v pobytovém sociálním zařízení, domácí a návštěvní řád	79
2.10.1	Přijetí klienta do zařízení a průběh poskytování sociální služby	79
2.10.2	Domácí řád a návštěvní řád	81
2.10.3	Provozní řád v domově pro seniory a v domově se zvláštním režimem	83
2.11	Personální požadavky a náplň práce pracovníků v pobytových sociálních zařízeních	86
2.11.1	Sociální pracovník	86
2.11.2	Pracovník v sociálních službách	92
2.11.3	Zdravotničtí pracovníci	97
2.12	Služby poskytované v domovech pro seniory a v domovech se zvláštním režimem	114
2.12.1	Služby poskytované ze zákona	114
2.12.2	Další činnosti poskytované v pobytovém sociálním zařízení	122
3	Kvalita a hodnocení kvality poskytovaných sociálních služeb v pobytových zařízeních pro seniory	133
3.1	Standardy kvality sociálních služeb	134
3.1.1	Inspekce kvality sociálních služeb a dodržování standardů	135
3.2	Supervize, intervize	139
3.3	Systémy kvality	141
3.4	Benchmarking	141
3.5	Stížnosti/management stížností	143
3.6	Další možnosti a způsoby hodnocení kvality poskytovaných sociálních služeb	145
3.6.1	Indikátory kvality	145
3.6.2	Audity	145
3.6.3	Řízení rizik z pohledu programu kontinuálního zvyšování kvality – management rizik	146
3.6.4	Zjišťování spokojenosti uživatelů služeb v pobytových sociálních zařízeních	147
4	Zjišťování potřeb uživatelů a individuální plánování průběhu sociální služby	157
4.1	Význam individuálního plánování sociální služby v pobytových sociálních zařízeních	157
4.2	Činnost pracovního týmu při individuálním plánování sociální služby	160

4.2.1	Koordinátor individuálního plánování	161
4.2.2	Klíčový pracovník	162
4.2.3	Důvěrník klienta	166
4.2.4	Moderátor	166
4.2.5	Příbuzní a jiné blízké osoby klienta	166
4.3	Potřeby a osobní cíle uživatelů	167
4.3.1	Potřeby klientů	167
4.3.2	Osobní cíle	171
4.3.3	Zjišťování individuálních potřeb klientů	173
4.4	Metody a způsoby zjišťování individuálních potřeb a osobních cílů u nekomunikujících klientů	175
4.4.1	Význam komunikace a zjišťování individuálních potřeb u nekomunikujících klientů	175
4.4.2	Kategorie nekomunikujících klientů	176
4.4.3	Techniky a způsoby zjišťování potřeb nekomunikujících klientů	178
4.4.4	Metody zjišťování individuálních potřeb a osobních cílů vhodné pro klienty komunikující i s poruchou komunikace ...	180
4.5	Individuální plánování jako proces	182
4.5.1	Činnost klíčového pracovníka a pracovního týmu podle čtyř částí procesu individuálního plánování	183
4.5.2	Překážky a problémy při individuálním plánování sociální služby	187
4.5.3	Nejčastější chyby při individuálním plánování sociální služby ...	187
4.5.4	Změny osobních cílů a činností v individuálním plánování – přehodnocení procesu poskytování sociální služby	188
4.6	Dokumentace pro individuální plán klienta	189
4.7	Význam individuálního plánování pro zařízení	190
4.8	Metody a způsoby podpory klienta	193
4.8.1	Koncept bazální stimulace	193
4.8.2	Kraniosakrální terapie	197
5	Ošetrovatelský proces u seniorů v bytovém sociálním zařízení	201
5.1	Úvod do problematiky poskytování ošetrovatelské péče klientům v bytových zařízeních	201
5.2	Význam ošetrovatelství, ošetrovatelského procesu a kvalitní ošetrovatelské praxe	202
5.3	Realizace ošetrovatelského procesu u seniorů v bytových sociálních zařízeních a specifické odlišnosti	205
5.3.1	Odlišnosti při sběru informací a zhodnocení/posouzení klienta	205
5.3.2	Odlišnosti při stanovení ošetrovatelských diagnóz	207
5.3.3	Odlišnosti při tvorbě ošetrovatelského plánu	209
5.3.4	Odlišnosti při realizaci ošetrovatelské péče	210
5.3.5	Odlišnosti při hodnocení efektu poskytované ošetrovatelské péče	210

5.3.6	Specifika ošetrovateľského procesu u klientů s omezenou komunikací	211
5.4	Problematika práce sestry v pobytových sociálních zařízeních	212
5.5	Přínos geriatrického ošetrovateľství pro seniory v pobytových sociálních zařízeních	213
5.6	Náročnost ošetrovateľské péče u seniorů	213
5.6.1	Zdravotní stav seniorů a jejich soběstačnost	213
5.6.2	Geriatrické syndromy	216
5.7	Přístup k seniorům při poskytování ošetrovateľské péče	217
5.8	Vedení ošetrovateľské dokumentace	218
5.8.1	Tvorba formulářů ošetrovateľské péče	219
5.8.2	Nakládání s ošetrovateľskou dokumentací po ukončení pobytu klienta	221
6	Komunikace se seniory	223
6.1	O komunikaci	223
6.1.1	Verbální a neverbální komunikace	223
6.1.2	Komunikace podle charakteru rozhovoru	228
6.2	Význam komunikace a specifické odlišnosti komunikace v gerontologii	228
6.2.1	Faktory ovlivňující komunikaci se seniory	229
6.2.2	Základy vedení rozhovorů se seniory	229
6.2.3	Rozhovory s klienty	230
6.2.4	Nejčastější chyby v komunikaci se seniory	231
6.2.5	Doporučení pro komunikaci sestry s klientem podle Maastrichtského anamnesticko-poradenského inventáře	233
6.2.6	Morální a etická stránka řeči – evalvace a devalvace	235
6.2.7	Pomoc druhým s emocí	236
6.3	Komunikace s problémovými skupinami klientů	237
6.4	Možnosti v komunikaci s nekomunikujícími klienty, klienty s poruchou řeči a vědomí, se specifickými potřebami a s demencí	238
6.4.1	Reminiscence	238
6.4.2	Validační terapie	239
6.4.3	Rezoluční terapie	245
6.4.4	Preterapie	246
6.5	Alternativní a augmentativní metody/komunikační techniky	250
6.5.1	Uspadňovaná komunikace	250
6.5.2	Různé systémy augmentativní a alternativní komunikace	251
7	Edukace v pobytových sociálních zařízeních	255
7.1	Obecně o edukaci	255
7.2	Charakteristika a význam edukace v pobytových sociálních zařízeních	257
7.3	Edukace klientů v pobytových sociálních zařízeních	257
7.4	Podmínky pro edukaci a zásady pro její realizaci	259
7.5	Postupy edukace pro jednotlivé skupiny	260

7.5.1	Edukace zájemců	260
7.5.2	Edukace klientů před přijetím do zařízení	261
7.5.3	Edukace klientů při přijetí a během pobytu v zařízení	262
7.5.4	Edukace příbuzných a jiných blízkých osob klientů	265
7.5.5	Edukace klienta při propuštění a ukončení poskytování služeb	266
7.5.6	Edukace pozůstalých po úmrtí klienta	266
7.6	Význam komunikace v edukaci	267
7.7	Vedení dokumentace o edukaci	268
8	Duchovní potřeby klientů v bytových zařízeních	269
8.1	Definice spirituality	269
8.2	Spiritualita a senioři	269
8.3	Zjišťování, nabídka a saturace duchovních potřeb	269
8.4	Možnosti a způsoby naplnění duchovních potřeb klientů	270
8.5	Duchovní potřeby a církve	271
8.6	Duchovní potřeby a psychologická pomoc	272
8.7	Dokumentace o poskytovaných duchovních službách	273
8.8	Význam uspokojování duchovních potřeb	273
8.9	Uspokojení duchovních potřeb klientů a individuální/ošetřovatelský plán	274
9	Týrání seniorů a restriktivní opatření	277
9.1	Charakteristika, příčiny a ovlivňující faktory týrání seniorů	277
9.2	Způsoby týrání seniorů	277
9.3	Legislativa a právní normy vztahující se k týrání seniorů	280
9.4	Restrikce/opatření omezující pohyb osob	282
9.5	Problémové chování, jeho příčiny a projevy	286
10	Uplatnění emoční inteligence při péči o seniory	289
	PŘÍLOHY	293
	Příloha 1: Etický kodex inspektorů sociálních služeb	295
	Příloha 2: Etický kodex sociálních pracovníků České republiky	299
	Příloha 3: Etický kodex sester vypracovaný Mezinárodní radou sester	303
	Příloha 4: Etický kodex zdravotnického pracovníka nelékařských oborů	308
	Příloha 5: Povinnosti pečovatele	310
	Literatura	313
	Rejstřík	319

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Vlastě Wirthové za laskavou, vstřícnou a tvůrčí spolupráci, podporu a vedení při tvorbě publikace.

Dále děkuji paní MUDr. Bc. Libuši Čeledové, Ph.D., za cenné připomínky a doporučení v recenzi připravované publikace.

Přehled použitých zkratk

AAK	alternativní a augmentativní komunikační techniky
ADL	test activity daily living
CMP	cévní mozková příhoda
CSS	kraniosakrální systém
CST	kraniosakrální terapie
ČAS	Česká asociace sester
DMO	dětská mozková obrna
EQ	emoční inteligence
FG	focus groups
IADL	test instrumental activity daily living
ICN	Mezinárodní rada sester
IFSW	Mezinárodní federace sociálních pracovníků
IP	individuální plán
KPSS	komunitní plánování sociálních služeb
KZK	kontinuální zvyšování kvality
LDN	léčebna dlouhodobě nemocných
MMSE	test mini-mental state-examination
MPSV ČR	Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky
MZ ČR	Ministerstvo zdravotnictví České republiky
UK	usnadňovaná komunikace
ÚZIS	Ústav zdravotnických informací a statistiky
WHO	Světová zdravotnická organizace

1 Stárnutí, stáří a sociální gerontologie

Dobrý den, stáří

*Dobrý den, sestro stáří!
 Ach, viděla jsem Tě přicházet zdaleka
 a nepodala jsem Ti ruku.
 Dlouho jsem Tě nevlídně pozorovala.
 Zdála ses mi škaredá, nešťastná, jako kdybys stále nosila smutek
 a jako bys táhla za sebou pytel bídy,
 hořkých dnů, samoty, zchátralosti.
 Ne, nechtěla jsem, aby ses ke mně přiblížila!
 Ty však stojíš těsně vedle mne, dotýkáš se mne.
 Musím si asi zvyknout na Tvou společnost, protože mne už nikdy neopustíš.
 Sbohem mládí! A navždycky!
 Budeš zabírat stále více místa v mém životě,
 a proto s proměnou svého srdce
 volám teď na Tebe ve vsí upřímnosti: „Sestro moje“,
 teď, když tě vidím zblízka,
 objevuji Tvůj půvab,
 máš zkušenosti a všechno, jak má být,
 dáváš věcem opravdový význam a milost,
 osvobozuješ od strojenosti, zbytečnosti, pýchy
 a vnášíš mě do pravdy.
 Mé tělo chátrá, má duše je však lehčí, aby se mohla lépe vznést.
 Sestro stáří, přijímám Tě a mám Tě ráda,
 protože jsem díky Tobě volnější a pomalu se přibližuji k Bohu.*

Paní G., 85 let

(Pichaud, C., Thareaunová, I.: Soužití se staršími lidmi. Praha: Portál, 1999, s. 17)

1.1 O stárnutí, stáří a seniorech

*Každý člověk si přeje dlouhý život,
 ale nikdo nechce být starý.
 Jonathan Swift*

Život nás všech probíhá od narození až do okamžiku smrti v určitých vývojových etapách. Každá etapa má své zákonitosti, které z ní vyplývají, ovlivňují kvalitu, způsob a rozsah našeho života, a my se jim musíme poměrně zásadním způsobem přizpůsobit a zohledňovat je. Každé vývojové období nám dává určité možnosti a v něčem nás zase naopak limituje. To platí i pro období stárnutí a stáří. To si ale vždy neuvědomujeme, a tak je stáří všeobecně chápáno spíše negativně, z pohledu ztrát možností a radostí života, naděje, optimismu, omezení. Stáří ale takové být nemusí. Všeobecný pohled na seniory a stáří je hodně rozšířen pouze jednostranně. Většina lidí si při zmínce o stáří představí nesoběstačnou osobu, neschopnou samostatného života,

závislou na pomoci jiné osoby při všech běžných činnostech, pro něž je ideální umístění do ústavní péče.

Pro mnoho lidí je však stáří jedním z nejkrásnějších životních období, protože mají volný prostor k realizaci všeho, co zatím v životě z různých důvodů nestihli. Člověk, který umí využít šanci každého dne, umí i zdravě a pohodově stárnout. Proto se hovoří i o umění stárnout. Je to záležitost, která se týká každého z nás.

Poskytování sociální služby seniorům utvrzuje mnoho osob a pracovníků v domněnku, že tento model nesoběstačnosti ve stáří se musí automaticky týkat všech. Platí sice neoddiskutovatelný fakt, že od okamžiku narození začínáme stárnout a pomalu se ke stáří každým dnem přibližujeme, ale hodně záleží na každém člověku, jak se na stáří připraví a jak u něj stárnutí a stáří bude probíhat.

Stáří je charakterizováno podle různých kritérií.

1.1.1 Členění věkových kategorií v dospělosti a ve stáří

Věk je považován za jednu ze základních charakteristik člověka. Jde o důležitý ukazatel. Samotný věkový údaj však nemá dostatečnou vypovídací hodnotu, a to zejména ve stáří. Věkové kategorie jsou členěny několika odlišnými způsoby.

Světová zdravotnická organizace (WHO) vychází z patnáctiletých věkových cyklů a podle nich uvádí následující rozdělení:

30–44 let	dospělost
45–59 let	střední věk (nebo též zralý věk)
60–74 let	senescence (počínající, časná stáří)
75–89 let	kmetství (neboli senium, vlastní stáří)
90 let a více	patriarchum (dlouhověkost)

V současné době je hodně rozšířené a užívané členění stáří podle Mühlpachra (2004):

65–74 let	mladí senioři (problematika penzionování, volného času, aktivit)
75–84 let	staří senioři (změna funkční zdatnosti, atypický průběh nemocí)
85 let a více	velmi staří senioři (problém soběstačnosti a zabezpečení)

1.1.2 Charakteristika stárnutí a stáří

Období stárnutí a stáří je všeobecně pojímáno a chápáno negativně, s obavami. Jsou očekávány problémy, omezení v důsledku ztráty soběstačnosti, snížení mentálních funkcí, omezení kontaktů s okolním prostředím a ztráta možnosti seberealizace. Obavy a negativní očekávání vedou také ke strachu z ponížení, ze ztráty lidské důstojnosti a ztráty respektu především při nesoběstačnosti. Tyto obavy nejsou zcela opodstatněné, protože při fyziologickém průběhu stárnutí a stáří nedochází automaticky a vždy k popsáním problémům. Závisí tedy na konkrétním průběhu stárnutí.

Rozlišují se dva typy stárnutí: stárnutí fyziologické a patologické.

- **Fyziologické stárnutí** – Probíhá přirozeně, tvoří normální součást života jedince. Jde o zákonitou epochu ontogeneze, tj. vývoje jedince od oplození až po zánik. (Vokurka, Hugo, 1998, s. 318)
- **Patologické stárnutí** – Může se projevat několika různými způsoby: např. předčasným stárnutím či nepoměrem mezi kalendářním a funkčním věkem, kdy kalen-

dární věk je nižší než věk funkční. Patologické stárnutí se mj. projevuje sníženou soběstačností.

Přehled definic stárnutí:

- Stárnutí je specifický, nezvratný a neopakovatelný biologický proces, který je univerzální pro celou přírodu a jehož průběh je nazýván životem. Délka života je přitom geneticky determinovaná a pro každý druh specifická. (Topinková, Neuwirth, 1995, s. 13)
- Pacovský (1990, s. 30) chápe stárnutí jako cestu do stáří a člení stárnutí na fyziologické a patologické. Fyziologické stárnutí popisuje jako normální součást života a zákonitou epochu ontogeneze. Jako příklad patologického stárnutí uvádí stárnutí předčasné a takové, kdy je kalendářní věk nižší než věk funkční.
- Podle Tomeše (2005, s. 25) je populační stárnutí přirozený, cyklický a konečný proces. Ve vyspělých zemích probíhá déle než dvě století.
- Wievegh (1972, s. 13) definuje stárnutí jako souhrn pochodů, především biofyziologických, probíhajících v čase. Jde o biologickou zákonitost, jejíž podstatou jsou postupné biofyziologické změny v organismu. Nevratnost těchto změn způsobuje zánik organismu, smrt. Stárnutí rozlišuje na biologické, psychologické a sociální. Výsledným stavem stárnutí je vlastní stáří.
- Langmeier a Krejčířová (2006, s. 202) popisují stárnutí jako souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti jedince, které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.
- Podle Prchlíka (1969, s. 4, cit. u Jarošová, 2006, s. 8) je stárnutí plynulý a pozvolný přirozený zákonitý fyziologický proces, ve kterém dochází ke změnám v organismu i v psychice člověka. Prchlík charakterizuje lidi jako různé, navzájem se lišící a s odlišným průběhem stárnutí.
- Weber a kol. (2000, s. 13) uvádí, že stárnutí a stáří je na konci přirozeného vývoje procesu každého individua. Stárnutí hodnotí jako proces, kdy nastupují v jednotlivých orgánech na všech úrovních specifické degenerativní, morfologické a funkční změny. K nástupu těchto změn dochází v různou dobu a pokračuje různou rychlostí. Tento proces hodnotí jako disociovaný, dezintegrováný a asynchronní. Rychlost stárnutí je geneticky zakódována. Jde o multifaktoriální typ dědičnosti.

Přehled definic stáří:

- Stáří je zákonitým a dovršujícím procesem vývoje člověka. (Bartko, 1984, s. 372, cit. u Jarošová, 2006, s. 9)
- Haškovcová (1990, s. 58) charakterizuje stáří jako přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a době zralosti. Zdůrazňuje, že stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý život, ale více zřetelné jsou až v pozdějším věku.
- „Stáří není choroba, je však spojeno se zvýšeným výskytem nemocí a zdravotních potíží. Kromě smrti je hlavní hrozbou chorob ztráta soběstačnosti.“ Ta se s přibývajícím věkem výrazně snižuje, a starý člověk si tak nemůže své základní potřeby plně saturovat sám, což vede ke zvýšené závislosti na jiných lidech a mnohdy k nucené životní změně. (Mühlpachr, 2004, s. 39)

- Podle Kalvacha (1997, s. 18, cit. u Jarošová, 2006, s. 8) je stáří důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (chorobami, způsobem života a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných sociálních změn (osamostatnění dětí, penzionování, změny sociálních rolí). Kalvach stáří člení podle tří hledisek: biologického, sociálního a kalendářního.
- Konečnou etapou procesu stárnutí nebo jinými slovy konečnou etapou genetiky vyměřeného trvání života je období, kterému říkáme stáří. S definicí stáří jsou obtíže a po staletí se jej snaží definovat umělci, filozofové a také přírodovědci. Dnes se ve většině zemí používá patnáctiletá periodizace lidského věku, tak jak ji navrhla Světová zdravotnická organizace. (Topinková, Neuwirth, 1995, s. 17)

Podle Jarošové (2006, s. 10) má stáří vysoce individuální charakter s velkými rozdíly. Autorka popisuje stáří jako tzv. biologické, psychologické a sociální. Pacovský (1981, s. 60–61, cit. u Jarošová, 2006, s. 10) seznamuje se společnými fenomény, které vytvářejí charakteristické znaky celého procesu stárnutí:

- Stárnutí a stáří má svou anatomii a fyziologii a vyznačuje se morfologickými a funkčními změnami, mezi nimiž existuje určitá souvislost. Změna struktury má za následek změnu funkce.
- Stárnutí je proces disociovaný, dezintegrovaný a asynchronní. Proces stárnutí nastupuje v různé době a pokračuje různou rychlostí, přičemž jednotlivé orgány nestárnou stejně rychle.
- Proces stárnutí je individuální, každý jedinec stárne jinak. Kalendářní věk se nemusí krýt s věkem funkčním.
- Typickým fenoménem stárnutí je charakter funkčních změn (funkční involuce, regrese), které jsou primární (na úrovni buněk, tkání, orgánů) a sekundární (na základě již proběhlých patologických procesů).
- Stárnutí je důsledkem vzájemného působení zděděných vlastností – genetických informací a faktorů vnějšího prostředí, ve kterém člověk žije a pracuje.

Střední délka života: Střední délka života (synonymum: pravděpodobná nebo očekávaná doba dožití, angl. life-span) je veličina, která nás informuje o tom, kolika roků se s vysokou pravděpodobností dožije právě narozené zdravé dítě. V České republice je střední délka života žen 78,1 roku a mužů 71,5 roku. (Haškovcová, 2006, s. 11)

1.1.3 Teorie stárnutí aneb proč stárneme

Člověk není stvořen k tomu, aby život chápal, ale aby jej žil.
George Santayna

Odpověď na otázku „proč stárneme“ není jednoduché. Ani zde totiž není situace zcela jednoznačná; pro stárnutí organismu existuje celá řada teorií, které na určitém podkladu objasňují jeho důvody. Teorie o příčinách stárnutí jsou vysvětlovány a chápány z pohledu biologických změn, sociálních a psychologických vlivů.

Weber a kol. (2000, s. 13–15) uvádí, že teorie stárnutí je možné rozdělit do dvou hlavních skupin:

- **Stochastické teorie** – Jejich podstatou je předpoklad, že děje spojené se stárnutím jsou náhodné a s věkem přibývá poruch buněčného řízení.
- **Nestochastické teorie** – Vycházejí z principu, že stárnutí je geneticky předurčeno.

Stochastické teorie

- **Teorie omylů a katastrof** – Ke stárnutí dochází v důsledku nahromadění chyb v syntéze proteinů (bílkovin) při jejich transkripci a translaci.
- **Teorie překřížení** – Ke stárnutí dochází v důsledku přehození proteinů a dalších buněčných makromolekul. V organismu se to ve zvýšené míře projevuje na úrovni některých tkání, např. tvorbou katarakty aj.
- **Teorie opotřebení** – Vychází z předpokladu, že došlo k poškození životně nenahraditelných částí organismu, s posloupností od zániku buněk vedoucího k poškození tkáně, pak orgánu a nakonec organismu jako celku. Existuje souvislost s poškozením deoxyribonukleové kyseliny v průběhu života.
- **Teorie volných radikálů** – Předpokládá, že superoxidové radikály kyslíku mohou poškodit membránové proteiny, enzymy a deoxyribonukleovou kyselinu.

Nestochastické teorie

- **Pacemakerová teorie** – Je nazývána také „teorie genetických hodin“. Podle této teorie jsou určité orgány nebo orgánové systémy (imunitní a neuroendokrinní systém, především hypotalamus) považovány za geneticky naprogramovaný pacemaker na určitou dobu života. Autoři teorie poukazují na některé změny, k nimž v lidském organismu dochází již v období adolescence: involuce tymu (zmenšení brzlíku přirozenými změnami organismu, při stárnutí), pokles funkce B- a hlavně T-lymfocytů aj.
- **Genetická teorie** – Autoři teorie vycházejí z předpokladu, že délka života je pozoruhodně specifická pro každý živočišný druh. Pro potvrzení teorie uvádějí příklad jednovaječných dvojčat, u nichž je nápadně podobná střední délka života, zatímco u ostatních sourozenců se může i podstatně lišit.

V odborné literatuře je uváděna řada dalších teorií. Mezi ně patří:

- **Teorie o rychlosti života** – Již v roce 1928 ji formuloval a představil Pearl (1997, s. 71–72, cit. u Jarošová, 2006, s. 13). Podle ní závisí délka lidského života na rychlosti, s jakou organismy vydávají energii. Tuto teorii podporoval i Sohal, který měření fyzické aktivity populace potvrdil, že lidé, kteří se hodně pohybují, mají kratší délku života než méně aktivní jedinci.

Sociální teorie

Sociální teorie se vztahují ke stárnutí a stáří a jsou ovlivňovány strukturou společnosti a příslušnou sociální změnou. Postoj k seniorům je ovlivněn jejich počtem. Ve společnosti, v níž je vysoké procento seniorů, je vyšší riziko jejich devalvace a naopak – ve společnosti s jejich nízkým zastoupením se senioři těší vyššímu sociálnímu statutu (Jarošová, 2006, s. 15).

- **Teorie aktivity** – Vychází z názoru, že pokračování člověka ve vykonávání aktivit je významným základem a předpokladem k získání a udržování uspokojení, sebe-pojetí a zdraví ve stáří.
- **Teorie neangažovanosti** – Kalish (1978, s. 139–140) ji doporučuje cíleně v předchozím období, protože míra spokojenosti ve stáří závisí na přijetí a vyrovnání se s redukcí sociálních a osobních vztahů.
- **Teorie kontinuity a diskontinuity** – Její podstatou je názor, že životní spokojenost starého člověka závisí na podobnosti jeho nynější situace se situací, jak žil ve středních letech svého života. Platí zde pravidlo: čím více změn, tím je diskontinuita větší.

Jarošová (2006, s. 15) uzavírá přehled teorií stárnutí shrnutím, že stárnutí je děj multifaktoriální, sestávající ze základu genetického a z procesů zevních a vnitřních vlivů. Jarošová dále připomíná, že všechny teorie jsou v praxi neprověřené a nezohledňují všechny ovlivňující faktory (determinanty). Každá teorie se zaměřuje pouze na dílčí oblast.

1.1.4 Životní změny ve stáří

V organismu probíhá ve stáří řada změn. Venglářová (2007, s. 12) je popisuje na třech úrovních: tělesné, psychické a sociální (tab. 1).

Tab. 1 Přehled změn ve stáří (podle Venglářové, 2007, s. 12)

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
<ul style="list-style-type: none"> – změny vzhledu – úbytek svalové hmoty – změny termoregulace – změny činnosti smyslů – degenerativní změny smyslů – kardiopulmonální změny – změny v trávicím systému (trávení, vyprazdňování) – změny vylučování moči – změny sexuální aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> – zhoršení paměti – obtížnější osvojování nového – nedůvěřivost – snížená sebedůvěra – sugestibilita – emoční labilita – změny vnímání – zhoršení úsudku 	<ul style="list-style-type: none"> – odchod do penze – změna životního stylu – stěhování – ztráty blízkých lidí – osamělost – finanční obtíže

Reakce stárnoucího člověka na tyto změny a to, jakým způsobem se s nimi bude vyrovnávat, jsou ovlivněny hlavně jeho osobností, životními zkušenostmi, výchovou, vzděláním, prostředím, ve kterém žije, reakcemi okolí a jeho možnostmi. Podle Venglářové (2007, s. 15) se člověk „učí způsobům chování v určité době a na určitém místě“. Od okamžiku, kdy si člověk uvědomí, že stárne, začíná problém jeho psychologické adaptace na stáří. Jeho postoj může mít konstruktivní přístup, někteří si vytvoří závislost na okolí, ale může se stát i to, že vůči všemu a všem zaujme postoj nepřátelský.

Stárnoucí osobu je možné v obecném pojetí charakterizovat následovně:

- Projevuje se celkový úbytek sil a jednotlivých schopností jedince.
- Snižuje se výkonnost a zvyšuje se potřeba větší přípravy, podpory a koncentrace na provádění jednotlivých činností (začíná se to projevovat nejprve při provádění neobvyklých a náročných činností a postupně se to může vyskytovat u stále méně náročných situací).
- Zvyšuje se potřeba odpočinku, poskytování podpory a pomoci.
- Mění se žebříček životních hodnot a potřeb (častými projevy jsou vyšší potřeba lásky, jistoty, bezpečí, touha po upevnění citových vazeb aj.).
- Dochází ke změnám v psychickém stavu a v emočních projevech jedince.

1.1.5 Aspekty stárnutí

Jak již bylo zmíněno, vlastní průběh stárnutí a stáří je ovlivněn celou řadou okolností (tělesné změny, psychické a sociální vlivy). To rozhoduje o tom, jak u konkrétního jedince stárnutí fyzicky probíhá a jak se s ním dotyčný člověk vyrovnává. Podle toho se rozlišují sociální, biologické a psychologické aspekty stárnutí. Často se také uvádí spojení sociálních a psychologických aspektů jako aspekty psychosociální, což je vzhledem k těsné blízkosti a provázanosti logické. Současně je třeba připomenout další těsné spojení, a to mezi aspekty biologickými a psychickými. Vliv tělesných změn na psychiku je nesporný. Potvrzuje se tak známé úsloví, že všechno souvisí se vším.

Biologické aspekty stárnutí

Biologické aspekty stárnutí představují průběh typických tělesných změn ve stárnoucím organismu. Změny probíhají u jednotlivých osob odlišnou rychlostí a s různou intenzitou a souvisejí se vznikem a výskytem nemocí obvyklých ve stáří.

Typické projevy a rysy biologického stárnutí – Typickými obecnými projevy stárnutí jsou celkové snížení výkonnosti všech funkcí, atrofie (úbytek původní funkční tkáně a nahrazení jinou) a změny reakcí organismu na určitou zátěž.

Jarošová (2006, s. 22–24) uvádí přehled typických biologických změn:

- Objevuje se celková atrofie, která postihuje všechny orgány a tkáně (např. atrofovaná mozková tkáň je nahrazena pojivovou tkání), dále dochází k atrofii kůže, svalů, jater atd.).
- Snižuje se elasticita orgánů a tkání – projevuje se to především v cévním systému a plicích.
- Snižuje se funkce endokrinních žláz – vzniká hormonální nerovnováha v důsledku nerovnoměrného snížení jednotlivých funkcí.
- Mění se distribuce tělesných tekutin – celkové množství vody v těle se nemění, ale snižuje se obsah tekutiny v buňkách, tj. intracelulární tekutiny, a mění se složení vody v organismu.
- Zvyšuje se obsah tělesného tuku a mění se ukládání vápníku v těle – vápník proniká do buněk a membrán.
- Zmenšuje se postava v důsledku zmenšení meziobratlového prostoru a shrbené pozice těla z důvodu svalové ochablosti.

- Změna v minerálovém hospodářství vede k nižšímu množství vápníku v kostech, vzniká osteoporóza a vyšší riziko lomivosti kostí, snižuje se kvalita zubů.
- Snižuje se elasticita a výkonnost kosterního svalstva.
- Objevují se změny na kůži – kůže je v důsledku nižšího obsahu vody suchá, tenká a svráštělá, je snížený kožní turgor, vznikají stařecké skvrny na kůži.
- V důsledku snížené činnosti vlasové pokožky a vlasových kořínků padají a šedivěji vlasy.
- Zpomaluje se růst nehtů, v důsledku zpomalených metabolických procesů mají nehty vyšší lomivost.
- Snižuje se činnost nervového systému – ke změnám dochází na centrálním i periferním nervovém systému, ukládá se stařecký lipofuscin, odpadový produkt při odbourávání buněk, tvoří se senilní plaky, mění se množství neurotransmiterů, snižuje se funkce senzitivních nervů, vzniká senilní porucha motoriky – zhoršení pohybových schopností, porušení stability, problém udržet rovnováhu aj.
- Objevují se poruchy spánku – insomnie (subjektivně nedostatečná kvalita spánku, obtížné usínání, časté noční buzení, mělký spánek a časná probouzení).
- Projevují se metabolické změny – zhoršuje se vstup glukózy do buňky s poruchou glukózové tolerance, snižuje se bazální metabolismus, klesá maximální spotřeba kyslíku, snižuje se adaptabilita na změnu tělesné teploty.
- Vznikají změny v oběhovém systému – klesá elasticita cév, snižuje se průtok krve všemi orgány, především ledvinami, vzniká izolovaná systolická hypertenze, klesá výkonnost levé srdeční komory, zanikají buňky převodního srdečního systému, degenerují srdeční chlopně, do chlopní se ukládá vápník, klesá srdeční výkonnost při zátěži.
- Nastávají změny v respiračním systému – snižuje se poddajnost plic, klesá vitální kapacita plic a funkce řasinkového epitelu, což vede k infektům dýchacího ústrojí, zvětšují se alveolární prostory – stařecký emfyzém.
- Ve vylučovacím systému zanikají ledvinné glomeruly a následně se snižuje glomerulární filtrace, výrazně se snižuje očišťovací a maximální koncentrační schopnost ledvin, klesá elasticita uretry, snižuje se kapacita močového měchýře, zvyšuje se postmikční reziduum (obsah moči v močovém měchýři po vymočení), často se vyskytuje močová inkontinence).
- V trávicím systému klesá tvorba slin, snižuje se kyselost žaludečních šťáv, klesá motilita trávicí trubice, vyprazdňování žaludku se zpomaluje. Klesá schopnost vstřebávání vitaminů a minerálů, atrofují buňky Langerhansových ostrůvků v pankreatu – vzniká diabetes mellitus. Snížená peristaltika vede k zácpě.
- Zhoršuje se funkce smyslových orgánů – snižuje se chuť, čich, hmat, sluch i zrak. Úbytek orbitálního tuku vede k zapadnutí očí, snižuje se akomodační schopnost oka a zhoršuje se vidění do blízka, zhoršuje se stav čočky, zvyšuje se výskyt glaukomu a katarakty – zeleného a šedého zákalu, celkové atrofické změny oka vedou ke snížení zrakové ostrosti, zhoršení vidění v šeru aj. Atrofické změny sluchové dráhy vedou ke stařecké nedoslýchavosti (presbyakuzii). Na zhoršení funkce smyslových orgánů mají vliv i další okolnosti: dlouhodobé nadměrné působení hluku, ateroskleróza, civilizační choroby aj. Pokud jsou smyslové poruchy řešitelné (operace očí a uší, kompenzační pomůcky – brýle, kontaktní oční čočky, naslouchadla atd.), mohou výrazně zlepšit prožívání seniora, přispět k jeho spokojenosti a vést k usnadnění komunikace.