



POWIAT
PSZCZYŃSKI
przestrzeń aktywności

Geriatrya w pigułce

Geriatrya to dziedzina medycyny, która zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób występujących u osób po 60. roku życia.

Gerontologia to nauka o starzeniu się oraz funkcjonowaniu w okresie starości.

Dzięki odpowiedniej profilaktyce, badaniom przesiewowym, właściwemu żywieniu oraz aktywności fizycznej można zapobiegać wielu schorzeniom wieku podeszłego.

Upadki, majaczenie, zaburzenia nastroju, zaburzenia funkcji poznawczych, omdlenia oraz odleżyny - to duże problemy geriatryczne. Zapobieganie im zmniejsza ryzyko niesprawności w okresie starości.

Przygotowanie do okresu starości rozpoczyna się od narodzin i trwa całe życie. Codziennie wpływamy na swoje tempo starzenia.

Pierwsze oznaki starzenia pojawiają się w 35. roku życia.

Kumulowanie się zmian typowych dla starzenia prowadzi do okresu starości. Zmiany te dotyczą wszystkich narządów i tkanek. Geny, styl życia, opieka medyczna wpływają na szybkość procesu starzenia.

Starość jest aktualnie najdłuższym okresem życia człowieka, warto nie tylko się do niej przygotować, ale też korzystać z jej dobrodziejstw.

Ulotka została przygotowana przez
Starostwo Powiatowe w Pszczynie w ramach projektu

Dobra starość, **długie życie!**

Materiały opracowała dr n. med. Agnieszka Jabłeka – specjalista geriatry, specjalista chorób wewnętrznych.

Jak zorganizować opiekę w domu seniora?

- Ocena potrzeb i możliwości seniora jest konieczna dla zaplanowania właściwej opieki.
- Opieka domowa powinna dawać seniorowi poczucie bezpieczeństwa, mobilizować go do utrzymania swoich sprawności oraz korzystnie wpływać na stan zdrowia.
- Przyjmowanie wielu suplementów diety, witamin, preparatów nie jest leczeniem.
- Właściwe przyjmowanie leków jest kluczem do ich prawidłowego działania.
- Należy ograniczyć dostęp do leków dzieciom, osobom z depresją oraz osobom z demencją.
- Pacjent z otępieniem potrzebuje rutyny i przyjaznego dla siebie środowiska, zmniejsza to ryzyko występowania zaburzeń zachowania.
- Możliwość wyboru, pielęgnowanie pasji i zainteresowań zmniejsza ryzyko rozwoju depresji.
- Właściwy dobór sprzętu ortopedycznego, sprzętu pomocniczego, usunięcie barier architektonicznych poprawia mobilności pacjenta i zmniejsza ryzyko upadku w domu.
- Codzienna mobilizacja do aktywności fizycznej, spożywania posiłków, leków oraz płynów jest trudna, ale często utrzymuje pacjenta w dobrym stanie.
- Odpowiednia temperatura i wilgotność powietrza w pomieszczeniach korzystnie wpływa na proces pielęgnowania skóry i zapobiegania rozwojowi odleżyn.
- Dieta seniora powinna być dostosowana do sprawności ręki, możliwości gryzienia i przeżuwania pokarmów.
- Konsystencja pokarmów może nasilać ryzyko krztuszenia się posiłkiem, należy unikać drobnych twardych pokarmów np. groszku, kukurydzy czy landrynek
- Upośledzenie widzenia oraz pogorszenie węchu zwiększa ryzyko spożywania zepsutych pokarmów. Brak odczuwania pragnienia powoduje małą podaż płynów.
- Pacjenci mało mobilni z małą masą ciała zwykle potrzebują spożyć ok. 1200-1500 kalorii na dobę.
- Stawianie wielu przedmiotów, mebli oraz grube brzozy dywanów oraz ich nie przytwierdzenie do podłoża zwiększa ryzyko upadków, podobnie jak niewłaściwe oświetlenie.
- Regularny pomiar ciśnienia tętniczego oraz glukozy jest pomocny w monitorowaniu terapii.
- Właściwa pielęgnacja cewnika moczowego zmniejsza ryzyko zapalenia dróg moczowych.
- Przebywanie po posiłku 15 minut w pozycji siedzącej zmniejsza ryzyko spadku ciśnienia tętniczego po posiłku.
- Wyższe wysadzenie po posiłku (w łóżku pacjentów leżących) zmniejsza ryzyko zachłystowego zapalenia płuc, podobnie jak przyjmowanie posiłków w okresie czuwania pacjenta.
- Staranna pielęgnacja skóry zmniejsza ryzyko odleżyn i chorób skóry. Należy unikać nadmiernego wysuszania naskórka, używać bawełnianej bielizny i przewiewnego ubioru.

