

157. SKUPŠČINA SZD IN XV. KONGRES SZD

STAROSTNIK V SLOVENSKEM ZDRAVSTVENEM SISTEMU SPOMLADI 2020

Apolonija Steinmann: PREVENTIVA STARANJA

Ljubljana, 16.10.2020



STARANJE

- Večno aktualna tema, biološki proces, ki se kaže kot postopno slabšanje fizioloških funkcij.
- Izjava upokojenca:
POVRATNE VOZOVNICE NE BOM POTREBOVAL!
- Starejši človek večinoma zelo izkušen, moder, zrel - življenjsko in delovno.
- Zrelost ima svojo moč.



ZASTRAŠEVANJE V POMLADI 2020

- Poveča stres
- Zmanjša imunost
- Poveča obolevnost
- Skrajša življenjsko dobo



UČENJE ŽIVLJENJA

- Iskanje SMISLA življenja - *Frankl*
- DOBRE IN SLABE IZKUŠNJE SO NAŠE UČITELJICE
- SKOZI TRPLJENJE se učimo, dozorevamo, se kalimo, iščemo svoje človeško dostojanstvo
- V prvi polovici življenja si zdravje uničuješ, v drugi se pa zdraviš (Joseph Leonard)
- VSAK PADEC JE NOVA RAST
- USPEHOV NE ZMOREMO DOSEGATI ZATO, KER SE TEGA KOT NAROD NISMO NAUČILI!
- DELO KRAJŠA ČAS IN PODALJŠUJE ŽIVLJENJE - *Denis Diderot*
- ŽIVLJENJE JE KOT ŠOFIRANJE - VSAK TRENUTEK JE DRUGAČNO, vedno se moraš prilagajati
- **OBSTAJA LE DOBRO, ZDAJ, DANES!**



PRIČAKOVANA ŽIVLJENSKA STAROST v SLO ob rojstvu v letu 2018 je bila:

- Moški 78,5, ženske 84,4; ženske živijo dlje od moških
- V 2018 je bilo v SLO 424 004 prebivalcev starejših od 65 let, 181 767 moških in 242 237 žensk
- 1.8.2020 je bilo v Zdravniški zbornici prijavljenih 2320 članov starejših od 65 let; od tega 1937 zdravnikov, 496 zobozdravnikov in 14 drugih članov



STAROST

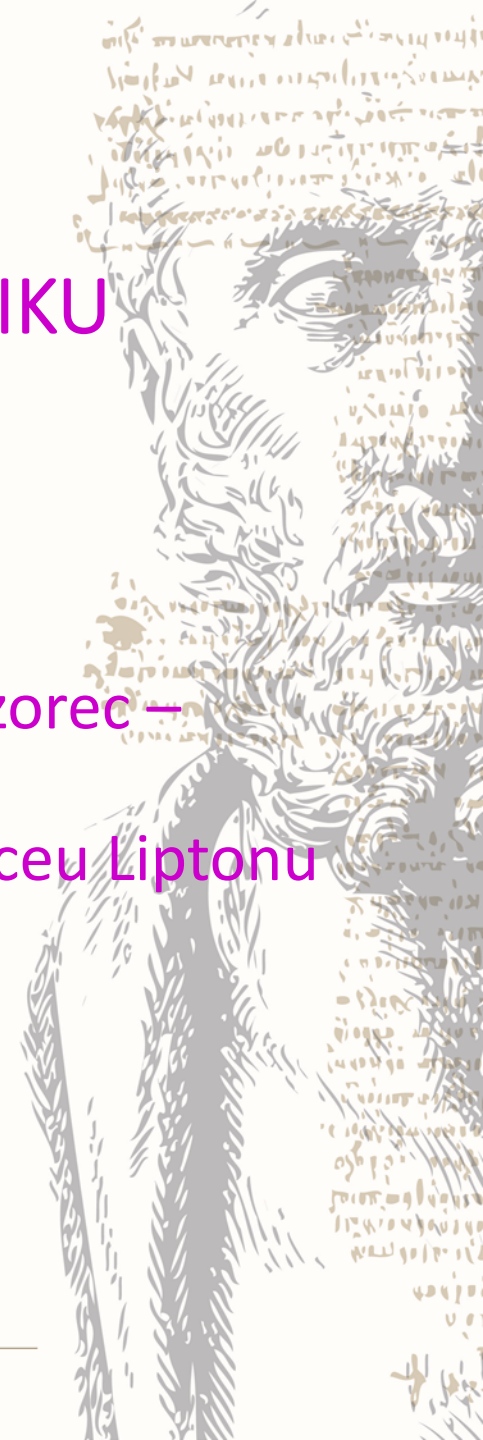
- Koledarska
- Biološka
- Mentalna

STAREJŠI ČLOVEK

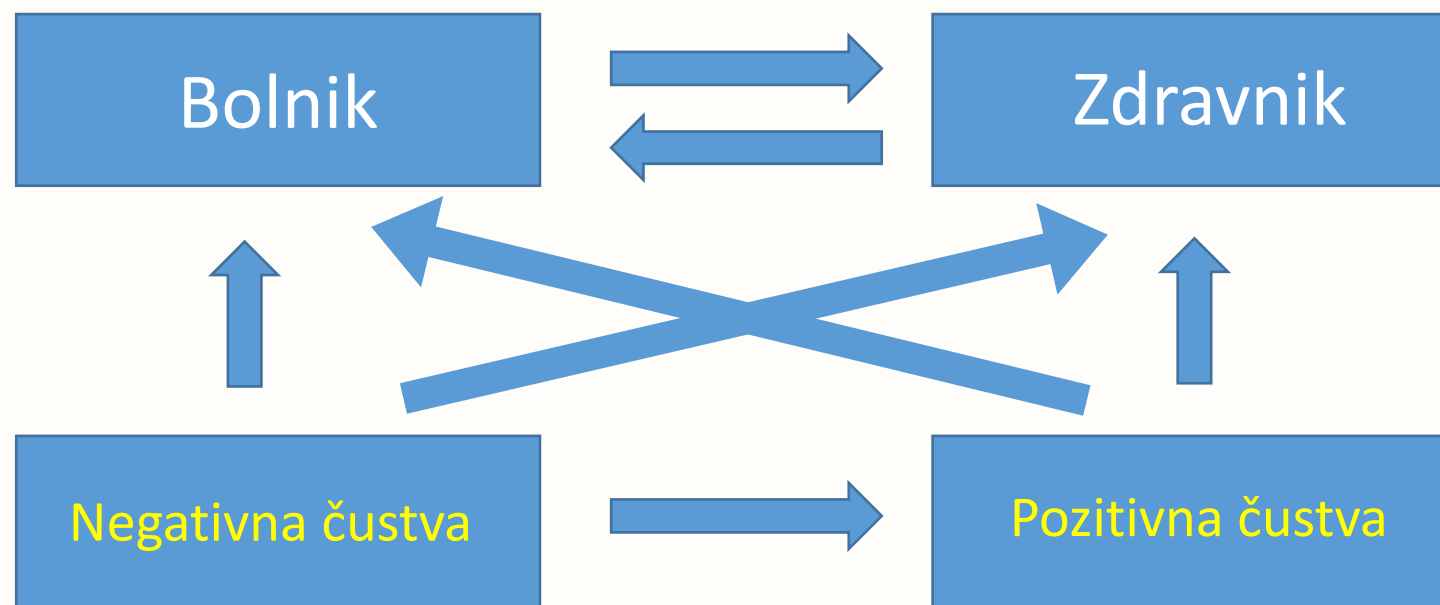
- Zdrav
- Bolan
- Invaliden
- Osamljen

SPOMIN V BOLNIKU

- Genetski
- Dušni
- Družinski miselni vzorec –
generacijski –
epigenetika po Bruceu Liptonu



BOLNIK, ki se stara – ZDRAVNIK, ki se stara



NEGATIVNA ČUSTVA



POZITIVNA ČUSTVA

Razumevanje

Dobri medčloveški odnosi

LJUBEZEN
do sebe in drugih

Notranji glas

Mir v srcu

Odpuščanje

BREZPOGOJNA LJUBEZEN

Sočutje

Hvaležnost

Zaupanje

Notranji zdravitelj

Pogovor

Upanje

Razreševanje konfliktov

Vera v pozitivno



GERIATRIJA IN GERONTOLOGIJA

- **GERIATRIJA.**, γῆρας (gēras) = starost, veja medicine, ukvarja se s proučevanjem, preprečevanjem, ugotavljanjem, zdravljenjem bolezni ali stanj.
- **GERONTOLOGIJA** - γέρων (gerōn) = star človek, λόγος (logos) = govor, razprava; znanost, veda o starosti, staranju in starih ljudeh. Delimo jo na medicinsko, klinično, socialno, eksperimentalno. Socialni, psihološki, biološki vidiki staranja, raziskuje starostne pojave in probleme starejših.
- V šolskem letu 2020/21 je v 6. letniku Medicinske fakultete uveden nov predmet geriatrija.



KAKO SE STARAMO

- INDIVIDUALNO STARANJE
- Program je narejen že ob zaploditvi
- Morda ga dela že mati
- Miselni vzorec družine - odnos do staranja, do starejših
- **Zdrava družina** - temelji na zdravih, odprtih odnosih znotraj družinskega kroga
- **»Bolna družina«** - nepošteni odnosi, stare zamere, ki se lahko vlečejo skozi več generacij, krivde, strahovi
- Za vsako solzo stoji zgodba
- Razvijanje osnovnih človeških vrednot - brezpogojne ljubezni, sočutja, potrpežljivosti, dobrosrčnosti, iskrenosti, odpuščanja
- **Kriza vrednot v 21. stoletju**



PREVENTIVA STARANJA

- Pozitivna miselna naravnost
- Redna, zdrava, biološko polnovredna prehrana
- Uživanje veliko tekočin – vode
- Iskanje svojega življenjskega poslanstva
- Delo – krajša čas in podaljšuje življenje
- Omejitev, ukinitve zasvojenosti – kajenja, alkoholizma idr.
- Opustitev starih zamer
- Več gibanja na svežem zraku
- Več druženja s pozitivnimi ljudmi
- Iskanje NOTRANJEGA MIRU
- Medgeneracijska društva
- Festival za 3. življenjsko obdobje



PRIPRAVA NA UPOKOJITEV

- Imeti čas zase
- Nagrada za minulo delo
- Pospravljanje svojega življenja
- Naj bo polna veselja – izpolnitev neizpolnjenih želja
- Je prilika za pozitivno spremembo v življenju
- Nove življenjske preizkušnje
- To je najlepši čas življenja
- Prostovoljstvo

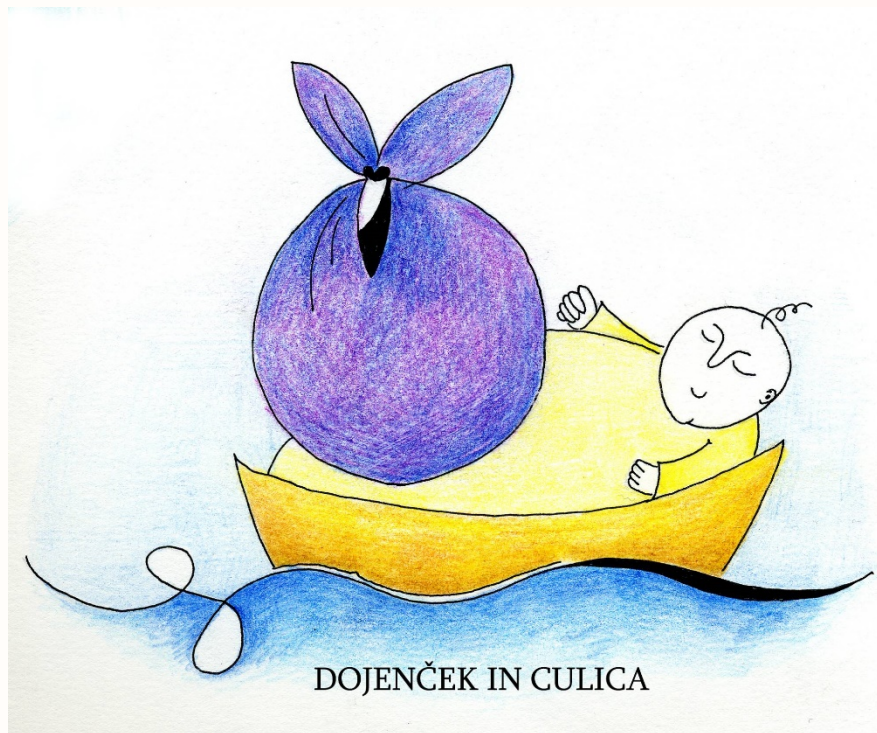


BOLEZNI STAROSTI

- Izražanje občutkov - negativni občutki vodijo v bolezen
- Po vojni, zlorabi, nasilju nastane trajna sprememba osebnosti
- Čakre
- MOJA CULICA



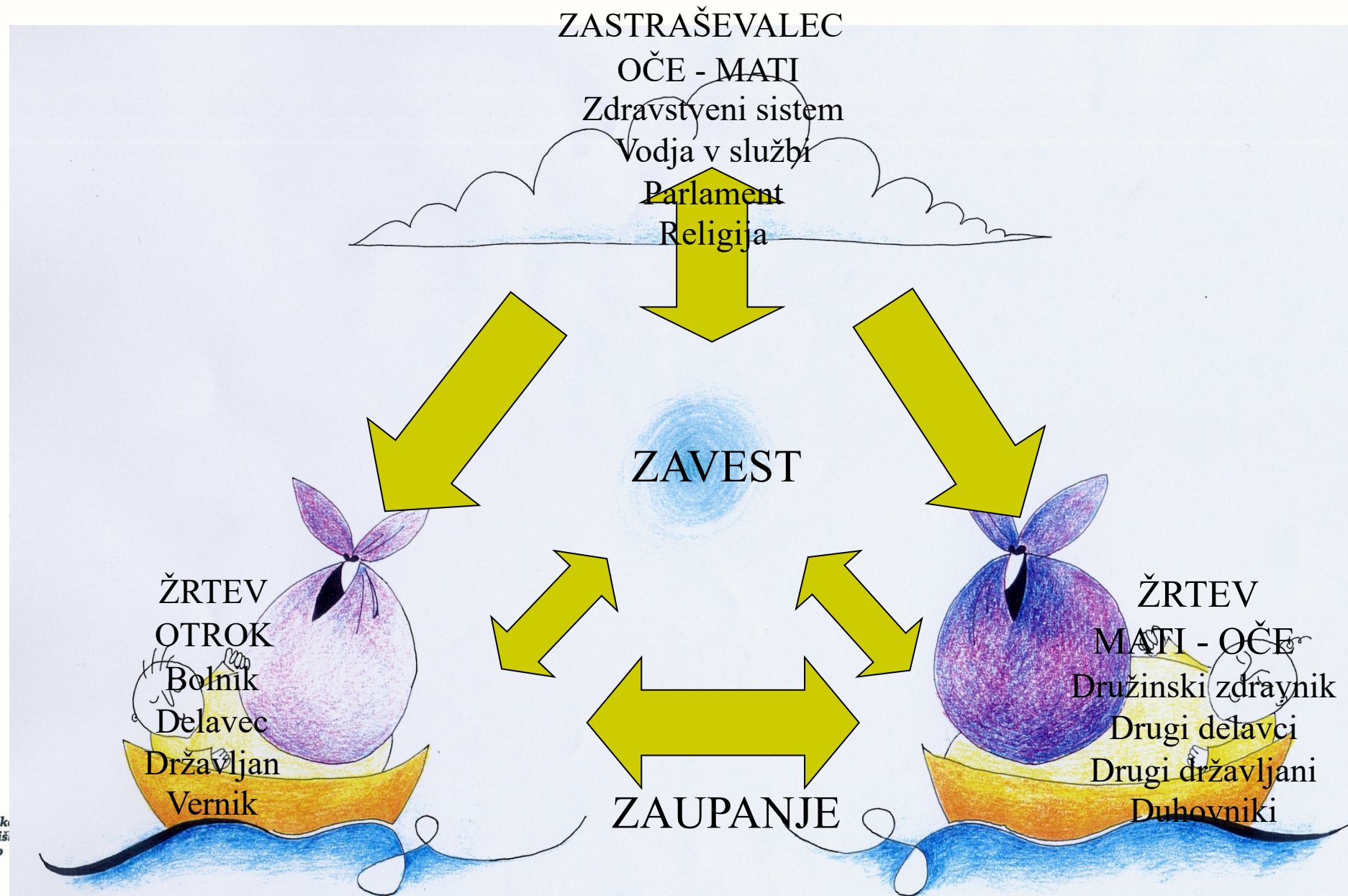
V culici



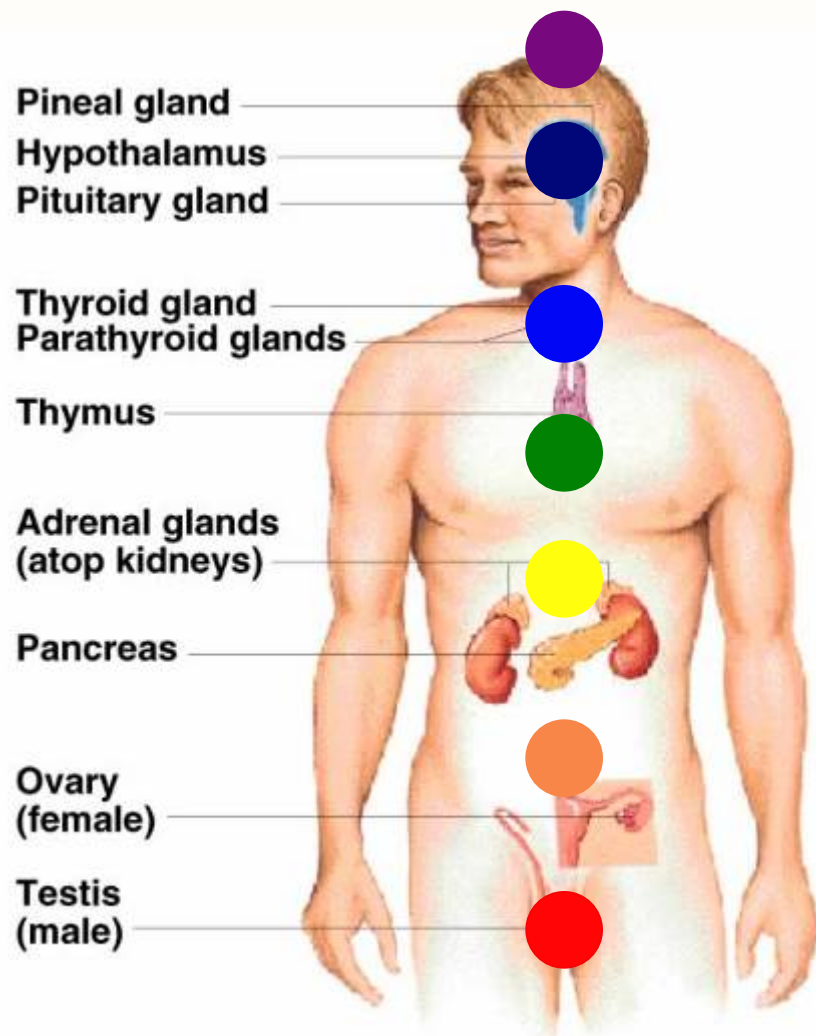
- Genetski zapis
- Družinski miselni vzorci
- Zlorabe od zaploditve dalje – družinske, druge
- Medkulturni, mednarodni, medreligijski, družbeni spomini
- Zdravstveni, socialni spomini
- Srečni in boleči spomini

Otrok in **njegova** culica spominov

MODEL ZASTRAŠEVANJA



Kako čustva vplivajo na čakre



7. Kronska

Povezanost - enost
Pravica vedeti

6. Tretje oko

Iluzije
Pravica videti

5. Grlena

Laži
Pravica govoriti in slišati resnico

4. Srčna

Žalost
Pravica ljubiti in biti ljubljen

3. Solarni plexus

Sram
Pravica delovati

2. Spolna

Krivda
Pravica čutiti

1. Korenska

Strah
Pravica biti tukaj

DRUŽINSKI ZDRAVNIK

- Pomaga bolniku do pozitivnega razmišljanja
- To pospešuje zdravljenje
- Pri bolniku z negativnim odnosom do sebe in bolezni potrebuje zdravnik veliko več energije in časa, da mu pomaga spremeniti razmišljanje v pozitivno
- ***Bolniki pripovedujejo:*** zdravnik me ni poslušal... ni imel časa zame... sploh nisem mogel priklicati zdravnika – niso dvigovali telefona – čakal sem več ur, dni... zdravnik je bil zelo nadut

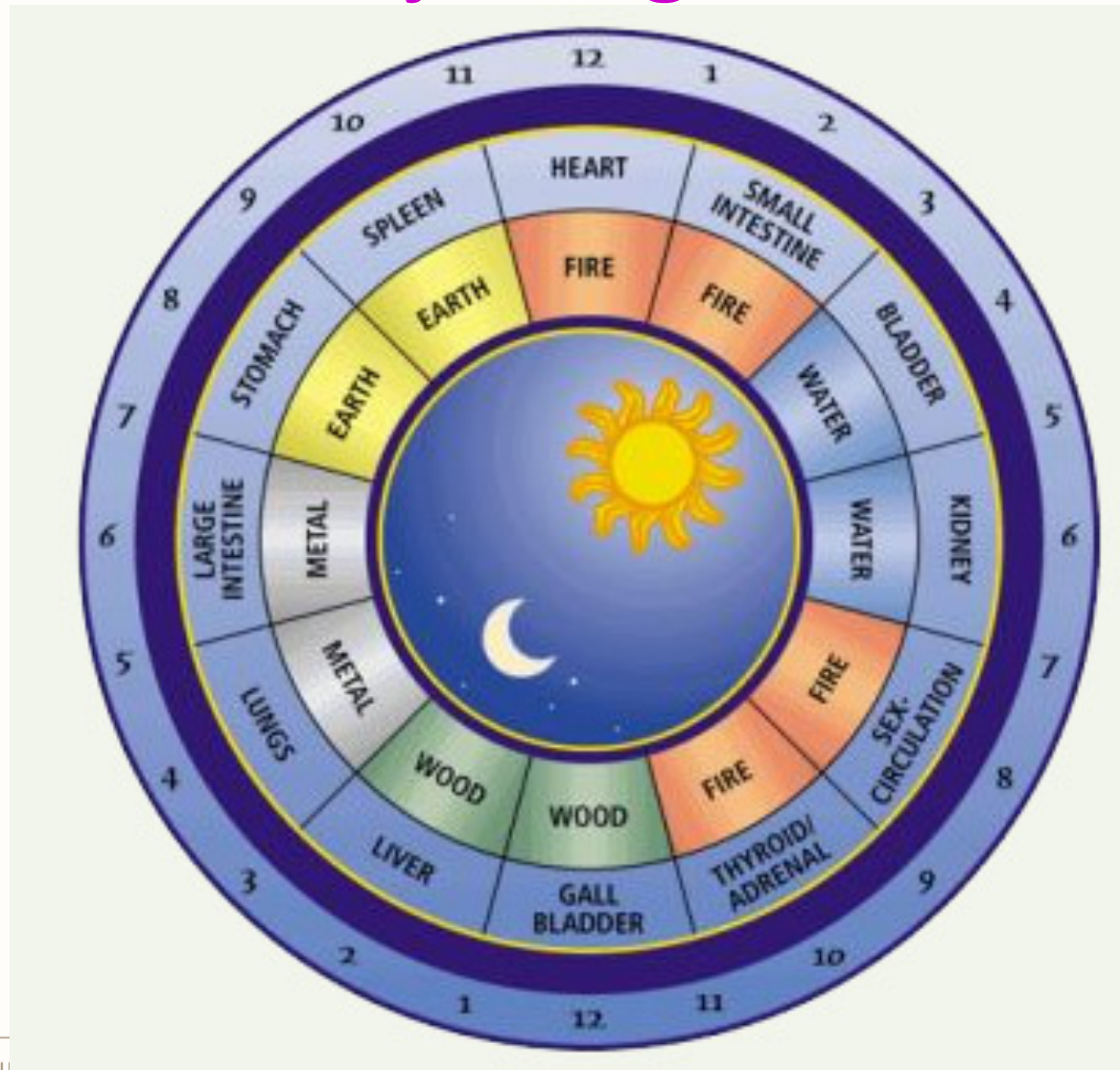


OZDRAVITEV V STAREJŠEM OBDOBJU

- Možna, odvisno od lastnega zaupanja
- Od pozitivne naravnosti posameznika
- Od pravilnega sodelovanja zdravstvenih delavcev in svojcev ter drugih strokovnih, nestrokovnih in prostovoljnih kadrov



Biološka ura notranjih organov



KDO SKBI IN DOLOČA KAKOVOSTNO STAROST?

- Človek sam – zaupanje v ozdravitev
- Svojci, najbližji
- Skrbniki – če nima nikogar
- Prostovoljci
- Družba, država



KAJ NUDI DRŽAVA ZA ZDRAVJE

- Imenovanega zdravnika – primarni nivo
- Specialista – sekundarni nivo
- Bolnišnično zdravljenje – terciarni nivo

KAJ NUDI DRŽAVA ZA OSKRBO STAREJŠEGA

- 1. oktober je mednarodni dan starejših
- Ministrstvo za zdravje
- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve
- Centri za socialno delo
- ZZZS
- SPIZ
- Zavod za zaposlovanje
- Varuh človekov pravic
- Zastopnik bolnikovih pravic
- idr.



PROBLEMI PRI DELU S STAREJŠIMI

- Pregorelost negovalcev
- Pomanjkanje finančnih sredstev
- Negiranje bolezni
- Šofiranje - do kdaj
- Nasilje
- Druge zlorabe



UMIRANJE, SMRT

- Odnos do umiranja in pomoč pri tem
- Pomoč družinskega zdravnika
- Skupinsko sodelovanje svojcev, zdravstvenih delavcev in drugih strokovnih kadrov
- Smrt v miru in brez bolečin









ZAKLJUČEK

- Mlajšim generacijam pomagajmo v različnih življenjskih situacijah in k pozitivnem razmišljanju
- Pozitivne individualne izkušnje posameznika pripomorejo k BOLJŠEMU SVETU!

