

# СТАРЕЊЕ

Прим др Снежана Јанковић

**“Свако жели да дуго живи, али нико не жели да буде стар”**

***Jonathan Swift (1667-1745),***

- У ширем смислу, старење почиње још од самог зачећа и неповратни је процес који се састоји из две фазе: прва фаза је фаза раста и развоја организма и функција,
- док је друга фаза обележена „пропадањем” организма и слабљењем његових функција
- У ужем смислу, који се много чешће користи у свакодневном говору, под старењем се подразумева само ова друга – фаза инволуције.

# Старење и старост

- Иако се старост и старење као феномен проучава већ вековима кроз историју, ни данас не постоји једна, потпуна и јединствена дефиниција старости нити свеобухватно објашњење процеса старења. Назив 'старење' се у нашем језику користи у два значења.
- У сваком случају, врло је тешко код човека одредити тачну границу између ове две фазе старења и одредити опште објективне показатеље који показују да је фаза развоја (еволуције) замењена фазом пада функција (инволуције) и да је у животу једне особе наступила старост.

# Дефинисање старости

- Постоји неколико одређења старости као животне доби које се заснивају на различитим критеријумима:
- **Бирократско-хронолошко одређење старости** је једно од најчешће коришћених одређења у свакодневном животу, а основни критеријум за одређивање да ли је неко стар јесу године живота те особе

# ДОБНЕ ГРУПЕ

- Тако, према појединим ауторима доба старости се дели
- на рану старост ('млади стари') – од 65 до 70 година,
- просечну старост ('стари стари') – од 76 до 85 година и
- позну старост ('веома стари') – преко 85 година.

# Научно-академско дефинисање старости

- се врши на основу објективно мерљивих показатеља стања и функција организма, најчешће физиолошких. Тако су медицинска истраживања показала да већина особа старијих од 65 година има од 1 до 5 хроничних обољења. По овом критеријуму, старом особом би се могле називати све особе које имају 2 или више хроничних обољења.

## Дефинисање старости преко социјалних конструктора

- се базира на тумачењу личности, промене социјалне улоге и социјалних односа појединца. Тако се старом особом може сматрати она којој је битно смањена функција адаптације на промене у окружењу или особа чија деца су напустила њихов дом као своју примарну породицу, осамосталила се и засновала своју сопствену породицу.

# ГЕРОНТОЛОГИЈА

- је наука која се бави старењем као процесом, старости као стањем, старим лицима као носиоцима тог стања, и свим врстама значаја ових феномена за појединце, породицу и друштво
- ГЕРИЈАТРИЈА је грана медицине која се бави болестима старости и старих људи и њиховим лечењем.



## Услуге социјалне заштите

- које можемо да пружимо старим особама су:
- смештај у геронтолошки центар,
- смештај у дневном центру,
- боравак у дневним клубовима за старе,
- кућна нега,
- организовање других друштвених догађај у којима би учествовали стари људи.

- Једна група аутора аутора је као основну замерку свим претходним одређењима старости
- изнела занемаривање индивидуалних разлика међу људима, али и одсуство посматрања процеса старења као једног сложеног, вишедимензионалног процеса. Наведена група аутора се залаже за **самодефинисање** као основни критеријум одређивања неког као старе особе. По њима, стара особа је она која себе оцењује као стару, а старост се огледа и дефинише кроз стање духа и тела. Дакле, уколико је неко физички здрав и виталног духа и са 65 година и осећа се као „младић“ ни ми га нећемо сматрати старим.

- У савременој геронтологији постоји и подела старења у односу на његову динамику. Тако **физиолошко старење**, које се још назива и „нормално“ или „успешно“ старење означава процес хармоничног успоравања органа, ткива и ћелија организма и њихових функција. Са друге стране, **патолошко старење** је дисхармоничан процес убрзаног пропадања организма који може да се појави у различитим животним добима и везан је за појаву неке болести или оштећења организма која доводе до превремене старости и смрти.
- Који су узроци наведених промена и процеса и постоји ли правилност у њиховом испољавању покушале су да објасне различите теорије старења.

# Теорије старења

- **Античка „хуморална теорија“** старења је први покушај објашњења процеса старења. У тој теорији старење се посматра као поремећај хуморалне равнотеже у организму, изазван губитком „урођене топлоте“ коју свако живо биће добија својим настанком.
- У 19. веку појавиле су се разне **„метаболичке теорије“** које су старост сводили на постепено смањење интензитета метаболичких процеса. теорије „замора материјала“ и гашења животне енергије.

# Ове теорије се могу посматрати и као

- Адаптационо-регулационе теорије се надовезују на претходне и приказују живот појединца и процес старења као борбу двеју опречних сила: једна је метаболичко исцрпљивање организма, а друга је развој механизма појединца за прилагођавање средини и променама које настају у окружењу, али и самим процесом старења.

## *Какав став треба да имамо:*

- Треба сваку притужбу старе особе на сопствено здравље да схватимо озбиљно и да подстакнемо остарело лице да редовно контролише здравље и узима терапију коју је прописао лекар.

## *Промене на психичком плану*

- које се појављују код остарелих особа су доброћудна заборавност, нерасположење, „чангризавост“, неспокојство, страх, сумњичавост, нерасположење, осећање усамљености и одбачености, апатија, депресија...
- *Како став треба да имамо:* Треба да разговарамо са старом особом, да је пажљиво слушамо, не вреднујемо, да је охрабрујемо, да подстичемо стару особу да искаже своја осећања и разуме своје потребе.

## *Промене на социјалном плану*

- које остарела особа доживљава су пензионисање, промена социјалне улоге и могућ губитак утицаја/ауторитета у породици и заједници, проређени контакти са пријатељима, колегама, комшијама, осамостаљивање деце и одлазак из породичног дома (примарне породице), губитак брачног партнера, драгих особа



# Генетске теорије

- заговарају да је дужина живота генетски предодређена (програмирана), а старење је генетски програм ћелија организма.
- **Психолошке теорије**  
посматрају процес старења као једну од фаза развоја/живота кроз дефинисање стадијума развоја личности. Сваки стадијум развоја и животне доби подразумева квантитативне промене, али и квалитативно другачије уређење когнитивне структуре и специфичности емотивног развоја и развоја психичких функција особе.

# Карактеристике старости и старења

- *Промене на телесном плану* које се дешавају старењем су отежано функционисање појединих
- система у организму, оштећење крвних судова, проблеми у раду срца, повишен крвни притисак,
- шећерна болест, промене и оштећене мишићног и коштаног ткива, слабљење вида и слуха...

- “Старити није пријатно, али је то једини
- досад познат начин да би се дуго
- живело.”
- *Saint-Beuve Augustin Charles (1804-*
- *1869), francuski pesnik*

**ХВАЛА НА ПАЖЊИ**