

16, Psychosociální problematika stáří. Změny kognitivních funkcí. Paměť – fáze, druhy, typy a poruchy.

OBDOBÍ STÁŘÍ

a) **Senium** – od 60 (65) do 75 let

b) **Kmetství** – od 75 do 90 let

c) **Patriarchium** – nad 90 let

– Průměrný věk dožití se neustále zvyšuje – aktuálně asi 78 let (ženy se dožívají vyššího věku než muži)

– **Gerontologie** – obor zabývající se problematikou starých lidí a stárnutí

– **Geriatric** – lékařský obor zabývající se chorobami ve stáří

Tělesný vývoj

– **Stárnutí = proces involuce** – změny jsou plynulé, ovlivněné dědičností, životním prostředím a stylem (životospráva, aktivita, přítomnost onemocnění...)

– **Primární změny:** snížená výkonnost plic, CNS (odumírání mozkových buněk, ateroskleróza mozkových cév), atrofie kosterních svalů (↓ svalová síla a hmotnost), opotřebenění kloubů a meziobratlových plotének (↓ výšky), křehké kosti, mizí podkožní tuk a tvoří se výraznější vrásky, šednutí a vypadávání vlasů, ztráta zubů, změna funkce endokrinních žláz (↓ sex. funkce), zhoršená funkce všech smyslových orgánů

– **Sekundární změny:** vlivem nemocí (ICHS, ATS, DM, artróza, inkontinence...), typická je multiborbidita (přítomnost více onemocnění najednou)

– Změny jsou individuální – často se nekryje kalendářní věk s funkčním věkem (na kolik se cítí)

Kognitivní funkce

– Zhoršení všech funkcí:

- Vnímání (všech smyslů)

- Paměť – především vštěpování a vybavování nových informací, dobře si pamatují události vzdálené, vzpomínky jsou často obsahově i emočně zkreslené (minulé je hodnoceno pozitivněji)

- Pozornost

- Zpomalení psychomotorického tempa

- Myšlení – pomalé, méně kritické, nechuť k řešení problémů, nerozhodnost

- Inteligence

- Adaptability – horší adaptace na změny

– Typická je **vytrvalost v určitých činnostech** (mají rádi stereotypní činnosti), názorová stálost až tvrdohlavost

Emoce a vůle

– Menší bezprostřednost, **oploštělost emocí** – chybí nadšení, zaujetí pro nové

– Klidnější a racionálnější hodnocení situací, větší trpělivost

– Přecitlivělost, větší zranitelnost, méně se zajímají o události okolního světa

– Převládá **smutné naladění**, plačtivost, tendence reagovat úzkostně

– Oslabení vůle, snižuje se důslednost

Soc. vztahy

– Manželské vztahy obvykle sílí, ztráta partnera je závažnou životní událostí

– Soc. vztahy se zužují, ubývá soc. rolí (odchod do důchodu), často zažívají pocit osamocení

Osobnostní rysy

– Dochází ke zvýraznění některých osobnostních rysů z předcházejících období (např. nedůvěřivost → podezřavost až paranoia, uzavřenost → samotářství, úzkostnost → hypochondrie...)

Postoj ke stáří

1. **Konstruktivní** – uvědomují si nedostatky, ale i přednosti stáří (bývají činní, soběstační, mají smysl pro humor, rodinné zázemí, jsou nekonfliktní)

2. **Závislost** – lidé, kteří byli celý život pasivní, spoléhali na druhé (očekávají, že se o ně bude někdo starat, chtějí fyzickou i psychickou podporu, mohou mít problémy se soběstačností)

3. **Nepřátelství** – projevuje se často nespokojeností („ubrblaností“, podezřavostí až agresivitou, agresivně vyžadují x odmítají pomoc, terorizují okolí – obviňují, nemají rádi mládí)

4. **Obranný** – dříve byli velmi aktivní a nezávislí (dokazují sobě i ostatním svou nezávislost, brání se stáří, odmítají pomoc)

5. **Sebenávist** – dříve byli spíše pasivnější, depresivní, měli málo přátel (nepřátelství obracejí proti sobě, zdůrazňují svou neschopnost, cítí se osaměle, považují se za oběť okolí)

Předcházení předčasnému stárnutí

- Fyzická aktivita, zachování zájmů, péče o vnoučata
- Psychická aktivita – otevřenost novým poznatkům (univerzity třetího věku, kluby seniorů...)
- Udržení pozitivních přátelských vztahů a navazování nových
- Zdravá životospráva
- Vyhýbání se emočně rozrušujícím situacím

Poruchy typické pro stáří

- **Poruchy spánku** – insomnie (nespavost), hypersomnie (zvýšená spavost), spánková inverze (zvýšená spavost během dne)
- **Amentní stav** – stavy dezorientace, zmatenosti (spojeno se strachem, úzkostí, motorickým neklidem, poruchou paměti...)
- **Stařecká demence** – následkem stáří dochází k úbytku rozumových schopností (zhoršení paměti, myšlení, může se objevit agresivita nebo deprese, zmatenost)
- **Deprese** – poruchy nálady, dlouhodobě smutná nálada bez důvodu (spojeno s hypoaktivitou, často u lidí bez partnera, častěji u žen – spojeno s plačtivostí)
- **Poruchy zraku** (šedý, zelený zákal) a **řeči** (afázie)
- **Poruchy soběstačnosti**

Zařízení a služby pro seniory

- Domovy důchodců
- Domy s pečovatelskou službou
- Denní/týdenní stacionáře
- LDN
- Domácí péče, charita

PAMĚŤ

- Psychický proces, který umožňuje člověku využívat minulé poznatky
- Proces zaznamenávání a udržení informací v **šedé kůře mozkové**, a jejich opětovné vybavení
- Fyziologickým podkladem paměti jsou spoje mezi neurony v šedé kůře, tzv. **paměťové stopy (ENGRAMY)** – informace se zde ukládají a spojují (**asociace**)
- **Hermann Ebbinghaus** – zkoumal krátkodobou paměť (kapacita 5-7 prvků) a zapomínání

Fáze paměti

1. Recepce (vstípení, zapamatování)

- Přetvoření informací zprostředkovaných smysly do podoby vhodné k uložení do mozku a k následnému rozluštění
- Záměrná x bezděčná
- Schopnost vstípení je závislá na:

- Věku, osobnosti, inteligenci, motivaci, vůli, pozornosti, zdravotním stavu
- Okolním prostředím, denní době
- Síle podnětu, množství informací, obtížnosti učiva, způsobu učení
- Logickým uspořádání, konkrétnosti x abstraktnosti
- Rytmu, rýmu
- Opakování (kumulativně x rozloženě v čase)
- Vlivu psychoaktivních látek (káva, léky, drogy...)

2. Retence (uchování)

- Doba, která uběhne od zapamatování do vybavení
- Různě dlouhá – dle druhu paměti a opakování
- Souvisí se zapomínáním
 - Základem je **rozpad paměťových stop**
 - Postihuje kvantitu i kvalitu zapamatovaného, rychlost vybavování
 - Význam **pozitivní** (špatné zážitky...) x **negativní** (důležité informace...)
 - H. Ebbinghaus – **křivka zapamatování** (vzestupný charakter) a **zapomínání** (sestupný charakter); v prvních 2 hodinách zapomínáme přes polovinu (56 %) naučeného, ale nikdy nedosáhneme 0%
 - Čelíme mu opakováním, učením dostatečně dlouho....

3. Reprodukce (vybavování)

- Vybavení informace do vědomí a využití v dalších psychických aktivitách
- Bezděčná x záměrná
- 3 formy:
 - **Spontánní reprodukce** – shoda mezi zapamatovaným a vybaveným (např. učení se básničky, slovíček, definic...)
 - **Vzpomínání** – vybavení si vzpomínek bez přímého působení původních podnětů
 - **Znovupoznání** – vybavení při opětovném přímém vnímání
- Je ovlivněna: zdravotním stavem, psychickým stavem, prostředím, psychoaktivními látkami,...

Typy paměti

1. Ultrakrátká paměť (senzorická)

- Uchovává informace z jednotlivých smyslů po krátkou dobu (do 1 sekundy)
- Důležité informace jsou přesunuty do krátkodobé paměti, nedůležité jsou ihned zapomenuty
- Součástí je tzv. ikonická paměť (zraková) a echoická paměť (sluchová)
- Např. rozsvícení zelené na semaforu, prskavkou ve vzduchu napsané jméno,...

2. Krátkodobá paměť

- Uchovává omezené množství informací po několik sekund (15-30 sekund, někdy až minut, hodin)
- Funkce je na krátkou dobu podržet ve vědomí informace, které aktuálně potřebujeme k psychickým aktivitám
- Např. zapamatování si telefonního čísla
- Někdy označována jako tzv. pracovní paměť
- Lze podržet informace získané všemi smysly (paměť sluchová, zraková, čichová, pohybová...)
- Kapacitu krátkodobé paměti zkoumal Ebbinghaus (7 +/- 2 informace)
- Možnosti zvětšení kapacity krátkodobé paměti:
 - Nalezení spojitosti, smyslu
 - Mnemotechnické pomůcky
 - Rozdělení na části
 - Předložení podnětu vícero smyslům

3. Dlouhodobá paměť

- Slouží k uložení velkého množství informací (kapacita je individuální)
- Centrem je hippocampus (spánkový lalok koncového mozku)
- Uložení informací probíhá bezděčně x záměrně
- Jsou zde uloženy:
 - Základní vědomosti o světě – **sémantická paměť**
 - Vzpomínky na životní události – **epizodická paměť**
 - Vzpomínky na významné osobní události (např. první den ve škole, první pusa...) – **autobiografická paměť**
 - Základní vlastnosti o fungování věcí
 - Základní dovednosti (např. chůze, jízda na kole...)

Druhy paměti

- **Bezděčná x záměrná**
- **Mechanická** (založena na opakování (např. telefonní čísla, jména, adresy, básničky), využívají ji především děti do 10 let, je málo efektivní při větším množství informací) x **logická** (na základě porozumění, pochopení)
- **Konkrétní** (náznorná) x **abstraktní**
- **Zraková** (fotografická) x **sluchová** x **chuťová** x **čichová** x **pohybová**

Poruchy paměti

- **Amnézie** – částečná nebo úplná ztráta paměti (často spojená s úrazem hlavy)
 - Retrográdní amnézie (porucha paměti na události před úrazem)
 - Anterográdní amnézie (porucha paměti na události po úrazu)
- **Hypomnézie** (snížená, zhoršená paměť)
- **Dysmnézie** (nepřesné, zkreslené zapamatování)
- **Konfabulace** (nepravá lež, „vymyšlení si“ – děti do 6 let)
- **Dětská amnézie** – neschopnost vybavovat si vzpomínky na dětství (první 3 roky života, nezralost hippocampu)

Trénink paměti

- **Křížovky, kvízy, rébusy, PC programy**
- **Reminiscenční terapie** – práce se vzpomínkami, hlavně u seniorů (např. promítání filmů pro pamětníky, prohlížení fotografií)