

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

# Zrozumieć starość

Agnieszka Neumann-Podczaska  
Sylwia Kropińska  
Marta Lewandowicz-Umyszkiewicz  
Katarzyna Stachnik  
Katarzyna Wieczorowska-Tobis

Poznań 2019

# Zrozumieć starość

Agnieszka Neumann-Podczaska  
Sylwia Kropińska  
Marta Lewandowicz-Umyszkiewicz  
Katarzyna Stachnik  
Katarzyna Wieczorowska-Tobis

---

Korekta  
*Grażyna Dromirecka*

Skład, łamanie i projekt okładki  
*Bartłomiej Wąsiel*

Zdjęcie na okładce: *Sławomir Tobis*

© Copyright by Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu,  
Poznań 2019.

ISBN 978-83-7597-393-8



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego i wdrażany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020, zgodnie z umową o dofinansowanie nr POWR.03.01.00-T006/18



WYDAWNICTWO NAUKOWE  
UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO  
IM. KAROLA MARCINKOWSKIEGO  
W POZNANIU

ul. Bukowska 70, 60-812 Poznań  
[www.wydawnictwo.ump.edu.pl](http://www.wydawnictwo.ump.edu.pl)

Ark. wyd. 8,5. Ark. druk. 9,8.  
Format B5. Zam. 183/19.  
Przekazano do druku we wrześniu 2019.

# Spis treści

Zrozumieć starość . . . . .	5
Starzenie się społeczeństwa polskiego. Co nas odróżnia od innych krajów Europy? . . . . .	6
Specyfika chorobowości w starości, czyli jak chorują osoby starsze i dlaczego chorują inaczej? . . . . .	8
Zmiany wynikające z procesu starzenia występują u wszystkich osób w pewnym wieku . . . . .	9
Typowe cechy chorób w starości . . . . .	11
Rola opiekuna w poprawie bezpieczeństwa leczenia osoby starszej .	21
Komunikacja z chorym z otępieniem (demencją) . . . . .	40
Dieta osób starszych . . . . .	55
Aktywność osób starszych: dlaczego trzeba i warto być aktywnym? .	87
Ćwiczenia — zestaw 1 . . . . .	97
Ćwiczenia — zestaw 2 . . . . .	102
Sposoby radzenia sobie ze stresem, w tym ze stresem związanym z opieką (co robić, żeby nie doszło do zespołu wypalenia?) . . . . .	108



# Zrozumieć starość

Osoby starsze chorują inaczej. Nie tylko dlatego, że w ich organizmie procesy chorobowe współlistnieją ze zmianami wynikającymi z procesu starzenia, ale również dlatego, że ich organizmy inaczej odpowiadają na obecność chorób. Często więc zapalenie płuc przebiega bez gorączki, a zawał — bez obecności typowego bólu w klatce piersiowej. Co więcej, upadek u osoby starszej może prezentować różne problemy, takie jak np. anemia (czyli niski poziom hemoglobiny we krwi), pogorszenie czynności serca (i mniej sprawne przepompowywanie krwi, a więc niedokrwienie narządów) czy interakcje leków i zmieniony ich efekt. Powoduje to, że pacjent starszy zawsze, zwłaszcza jeśli choruje jednocześnie na kilka chorób, wymaga szczególnej uwagi i wnikliwej oceny od pielęgniarki czy lekarza, a od opiekuna dokładnej obserwacji i działania w postaci zgłaszania pojawiających się problemów na bieżąco personelowi medycznemu.

Starość nie czyha za rogiem. Nie jest czymś, co zdarza się nagle i co nie zdarzy się, jeśli nie będziemy o tym myśleć i rozmawiać. Wręcz przeciwnie — jeśli znamy, co dla naszego organizmu oznacza proces starzenia i jakie — wraz z wiekiem — zachodzą w nim zmiany, jesteśmy w stanie nie tylko przygotować samych siebie do starości, ale również lepiej zaopiekować się naszymi bliskimi, którzy są w zaawansowanym wieku. Ważna jest dieta, aktywność, nienadużywanie leków, ale też umiejętności opiekuna odpowiednio reagującego na problemy starszych podopiecznych. Aby to było łatwiejsze spróbujmy *zrozumieć starość*...