

# PRZEWODNIK PACJENTA

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 3 (74) maj-czerwiec 2019



Dr Jolanta Siwińska,  
Psycholog kliniczny  
Oddział Kliniczny Chirurgii Serca, Naczyń  
i Transplantologii  
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

## Pogodzeni i zrównoważeni, czyli im starsi, tym lepsi

### Senior czyli...

Dzięki wiedzy o wieku senioralnym możemy lepiej rozumieć samych siebie i innych, ale rozwój cywilizacji zmienia rozumienie starości. Neandertalczyk żył około 20-30 lat, w starożytności osobę 40-50-letnią uważano za starą. Poprawa warunków socjalnych w tym higieny, a także rozwój medycyny oraz ochrony zdrowia powoduje wzrost średniej długości życia. W Europie Francuzi, Włosi i Hiszpanie żyją najdłużej: około 82 lata, najkrócej Białorusini, Rosjanie i Mołdawianie: 71 lat. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH w Warszawie w Polsce średnia długość życia mężczyzn wynosi 74 lata, kobiet 83 lata. Słowo „senior” określa najstarszego wiekiem członka rodziny lub rodu, ale również osobę w wieku emerytalnym. Za dolną granicę starości umownie przyjmuje się 65 lat, osoby w wieku 65-75 lat zalicza się do starszego wieku, 76-85 lat do wieku podeszłego, powyżej 85 roku życia to osoby sędziwe czy długowieczne.

### 100 miliardów menedżerów

100 miliardów komórek nerwowych w mózgu zarządza różnymi funkcjami organizmu. W 25 roku życia najskuteczniej uczymy się i rozwiązujemy testy związane z wyobraźnią przestrzenną lub sprawdzające liczbę znanych słów. Wykorzystujemy tzw. inteligencję płynną. Jest ona uwarunkowana genetycznie, niezależna od środowiska kulturowego, ma znaczenie w zadaniach wymagających adaptowania się do nowej sytuacji i w testach niewerbalnych.

Później pojemność mózgu zaczyna się zmniejszać – proces ten nazywany jest przez naukowców „tysieniem mózgu”. Dochodzi do osłabienia inteligencji płynnej, a coraz większą rolę zaczyna odgrywać inteligencja skryzalizowana. Pozwala ona wykorzystywać nabyte doświadczenia, tworzyć nowe strategie myślenia i organizacji, ułatwia rozumienie analogii i płynne posługiwanie się zasobem słów. Ten typ inteligencji może się rozwijać przez całe życie, a jej rozwój jest uwarunkowany kulturowo. Jest wynikiem nabywanego doświadczenia i uczenia się, ujawnia się w zadaniach werbalnych wykorzystujących zasób słownictwa, zdolności liczbowe, znajomość zasad logiki i wyćwiczone czynności umysłowe.

### Czym jest pomyślnie starzenie się?

W połowie XX wieku powstało pojęcie „pomyślnego starzenia się”. Może ono mieć różne znaczenia, które wynikają nie tylko z różnic indywidualnych, ale także są wyrazem postępu cywilizacji. Kolejne pokolenia osób starszych stosują odmienne kryteria i standardy, za pomocą których oceniają siebie i innych.

W Uniwersytecie Tampere w Finlandii przeprowadzono serię wywiadów na grupie 45 osób (25 kobiet i 20 mężczyzn) w wieku 90-91 lat. Badani opowiadali historię swojego życia od dzieciństwa do dnia obecnego. Następnie zadano im pytania odnośnie zdrowia, emerytury, zainteresowań, sytuacji mieszkaniowej oraz proszono o opinie na temat starości, długowieczności i statusu starszych ludzi w społeczeństwie. Byli też pytani o pojęcie dobrego starzenia się i tego, co ich zdaniem potrzeba, by taki stan osiągnąć. Po zakończeniu badań, poza znanymi obszarami, mającymi wpływ na ocenę starości (tj. funkcjonowanie fizyczne, zasoby poznawcze, stan psychiczny i życie społeczne) wyłoniono nowe czynniki:

- „**okoliczności życiowe**” badani podkreślali znaczenie posiadania własnego domu i mieszkania w nim tak długo, jak to możliwe,
- „**niezależność**” w odniesieniu do różnych aspektów życia (m.in. niezależności finansowej, samodzielnego poruszania się),
- „**dobra śmierć**” opisywana jako szybka i spokojna, taka, która nadejdzie w domowym zaciszu, a nie w placówce opieki.

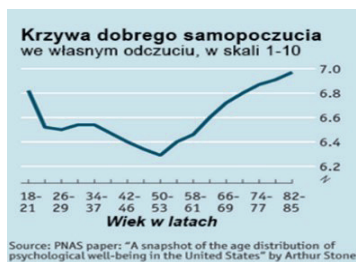
Czynniki społeczne i funkcjonowanie poznawcze okazały się mieć większe znaczenie dla badanych, niż zdrowie fizyczne. Było ono ważne, ale rozumiano je bardziej jako życie bez bólu, niż brak chorób.



## Najważniejsze potrzeby seniorów

Potrzeby psychospołeczne osób starszych w dużej mierze pokrywają się z potrzebami osób z innych grup wiekowych. Amerykański gerontolog Clark Tibbitts stworzył klasyfikację 10 najważniejszych potrzeb seniorów:

- potrzeba wykonywania społecznie użytecznych działań,
- potrzeba wykorzystywania czasu wolnego w satysfakcjonujący sposób,
- potrzeba bycia uznanym za część społeczeństwa, społeczności i grupy oraz odgrywania w nich określonej roli,
- potrzeba uznania jako jednostki ludzkiej,
- potrzeba utrzymywania normalnych kontaktów towarzyskich,
- potrzeba stwarzania okazji dla doznań i autoekspresji,
- potrzeba ochrony zdrowia i dostępu do opieki społecznej,
- potrzeba odpowiednio ustalonego trybu życia i utrzymania stosunków z rodziną,
- potrzeba odpowiedniej stymulacji umysłowej i psychicznej,
- potrzeba duchowej satysfakcji.



Starość nie może być opisywana wyłącznie w kategoriach choroby czy samotności. Jest sporo badań naukowych dowodzących, że starość to czas szczęśliwy. W ramach jednego z najszerzych badań nad szczęściem i kondycją psychiczną człowieka naukowcy z University of Warwick i Dartmouth College w Ameryce poddali analizie wypowiedzi ponad dwóch milionów osób, w tym miliona Brytyjczyków. W ten sposób zgromadzili bardzo przekonujące dowody na to, że wykres odczuwania szczęścia w życiu człowieka przypomina literę U, z dołkiem przypadającym na wiek średni. Prof. Andrew Oswald, jeden z autorów raportu, zauważył, że jesteśmy w miarę szczęśliwi we wczesnej dorosłości, przeżywamy kryzys wieku średniego i dołek szczęścia gdzieś koło pięćdziesiątki (to spód litery U), po czym nasze poczucie zadowolenia z życia zaczyna rosnąć i pnie się tak aż do końca siódmej dekady.

**Fauja Singh** zaczął biegać w maratonach w wieku 89 lat. Urodzony w 1911 roku mężczyzna, jako pierwszy stulatarek na zawodach pokonał dystans 42 km i 195 m (w Toronto w 2011 r.). Jego rekord to 5 godzin i 40 minut. Początkowo umawiał się ze znajomymi (też dobrze po siedemdziesiątce) na bieganie w niedzielne poranki, potem przyszedł czas na starty za granicą. Fauja Singh wierzy w zdrowy styl życia, a bieganie daje mu radość.

„W wieku średnim ludzie nagle zdają sobie sprawę, że nie osiągną wszystkiego, czego chcieli. Że nie będą prezesem firmy ani gwiazdą futbolu. A to boli. Później jednak powoli akceptujemy rzeczywistość, odkładamy na bok nierealne oczekiwania i dzięki temu stajemy się szczęśliwsi” – pisze Oswald. Osoby starsze, zdając sobie sprawę z tego, że nie zostało już im zbyt wiele czasu, koncentrują się na tym, co daje im radość już teraz.

Nawet w bardzo podeszłym wieku jest miejsce na zado-

wolenie z życia. Kiedy naukowcy przeprowadzili rozmowy z 91 niemieckimi stulatkami, okazało się, że choć zdecydowana większość (ponad 80 proc.) potrzebowała stałej opieki pielęgniarstwa, ponad 70 proc. zadeklarowało, że przez większość czasu czują się szczęśliwi. Niemieckie stulatki często też się śmieją – tak twierdziło 68 proc. z nich. Inne badania wykazały, że w siódmej i w ósmej dekadzie życia rzadziej poddajemy się lękom i obawom niż w trzeciej, za to częściej niż osoby w wieku średnim czujemy pogodę ducha i częściej dajemy się życiu pozytywnie zaskakiwać.

**Tadeusz Stolarzewski**, 70-latek z Warszawy, objechał już Syberię, Indie, Nepal, Pakistan, Turcję i Afganistan własnoręcznie przerobioną terenówką Gaz-69. Zawsze podróżował sam, spał w samochodzie lub u przygodnie spotkanych ludzi, wielokrotnie tankował za darmo. Po awarii silnika kilka kolejnych samochodów ciągnęło go na holu z Moskwy do Warszawy.

## Zalety wieku dojrzałego

Na starość lepiej radzimy sobie z emocjami i umiemy je kontrolować. Uczni z Max Planck Institute for Human Development w Berlinie przeprowadzili 45 godzinnych sesji z osobami młodymi (20–30 lat) i starszymi (70–80 lat). Podczas nich pytali o wydarzenia danego dnia i związane z tym uczucia. Wyniki pokazały, że seniorzy mniej emocjonalnie reagują na to, co spotyka ich w życiu. Nie tylko nie zamartwiają się nadmiernie problemami, ale i nie ekscytują pozytywnymi zdarzeniami. Są bardziej zrównoważeni. Lepiej sobie radzą z przykrościami i nie ulegają tak mocno negatywnym emocjom. Doświadczają też mniej codziennych stresów – panom po sześćdziesiątce coś stresującego przytrafia się średnio raz na cztery dni.

Seniorzy mają więcej wpływu na dobór osób, z którymi spędzają czas – już nie muszą znosić uwag złośliwego szefa czy tolerować humory wychowawczynie dziecka. Laura Carstensen, profesor psychologii ze Stanford University, zauważyła, że z wiekiem stajemy się coraz bardziej wybredni w wyborze ludzi, którymi się otaczamy. Dzięki temu spada ilość codziennych konfliktów i negatywnych uczuć. Seniorzy mają zwykle większą liczbą przyjaciół niż ludzie od nich młodszy: przeciętny osiemdziesięciolatek miał około ośmiu zaufanych przyjaciół, a typowy czterdziestolatek – tylko pięciu. Poczucie radości stulatków naukowcy wiążą z tym, że czują się oni dumni z przeżycia tylu lat dzięki twardej postawie i wytrzymałości.

Poza lepszą kontrolą emocji w starszym wieku poprawiają się umiejętności lingwistyczne: poszerza się zasób słów, a co za tym idzie zdolność do obiektywnego oceniania ludzi oraz rozwiązywania konfliktów. Lepsza jest umiejętność precyzyjnego



formułowania myśli i wyodrębniania z uzyskiwanych informacji rzeczy naprawdę ważnych. Zaawansowany wiek sprzyja pełnieniu ról życiowych wymagających obiektywnej oceny, refleksji i rozstrzygnięć moralnych. Seniorzy świetnie sprawdzają się w zawodach takich jak sędziowie, politycy, lekarze, dowódcy wojskowi czy menedżerowie. Zdolność koncentracji i tolerowanie monotonii daje w wielu sytuacjach przewagę. Rozwija się umiejętność kierowania się intuicją i zbawienna zdolność ufania samemu sobie.

### Zalety starości

- Dla seniora nie wszystko jest osiągalne, ale wie, co jest możliwe.
- W osobach starszych jest więcej śmiałości - bez obaw, „co na to powiedzą inni” ujawnia to, co im się nie podoba i przekazują swoje zastrzeżenia.
- Stabilność emocjonalna to przede wszystkim mniej niepokoju, lęku i gniewu czy wściekłości.
- Nabyte doświadczenie życiowe to również umiejętność radzenia sobie ze stresem.
- Mniejsza sprawność fizyczna kompensowana jest wiedzą i umiejętnościami, zdolnością koncentracji, siłą psychiczną, ale także lepszą oceną tego, co ważne i zdecydowaniem w działaniu.
- W starszym wieku łatwiej zaakceptować zmartwienie, troskę i przykrość.

Papież Jan Paweł II w liście „Do moich Braci i Sióstr - ludzi w podeszłym wieku” z 1999 roku, napisał: **„Starzenie się to nie tylko pewien okres w życiu człowieka, ale czas nacechowany mądrością, którą przynoszą ze sobą lata doświadczeń. Starość jawi się, jako czas pomyślny, w którym dopełnia się miara ludzkiego życia, ale także, jako czas, w którym podejmuje się nowe zadania”.**

### Bibliografia

1. Grażyna Leśniewska, Anna Filińska Drogi do szczęścia w opinii studentów. Edukacja Humanistyczna nr 1 (24), 139-145, 2011
2. <http://synchronizinghealthcare.pl/pacjent/jak-poczucie-szczescia-zmienia-sie-z-wiekim/>

## Nowy projekt unijny w naszym szpitalu!

25 marca 2019 r. dr n. med. Anna Prokop-Staszecka - Dyrektor Szpitala, Piotr Ćwik - Wojewoda Małopolski oraz Zbigniew Król - Podsekretarz Stanu Ministerstwa Zdrowia podpisali umowę o dofinansowanie projektu „Weź głęboki oddech” na kwotę prawie 2 mln złotych ze środków unijnych (Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020).



Udostępnienie zdjęcia: Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie

Zaplanowane w projekcie „Weź głęboki oddech” działania informacyjno-edukacyjne skierowane są do mieszkańców województw małopolskiego, podkarpackiego i świętokrzyskiego. Jego celem jest zwiększenie wiedzy o szkodliwym wpływie tytoniu, ze szczególnym uwzględnieniem informacji dotyczących przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP). To podstępne schorzenie, ponieważ przez wiele lat może nie dawać wyraźnych objawów. Według badań cierpi na nie już ponad 2 miliony dorosłych Polaków, a co roku 15 tys. umiera z tego powodu. Około 90 proc. przypadków POChP to skutek wieloletniego palenia tytoniu (aktywnego lub biernego). Dlatego w ramach projektu otwarta zostanie dla pacjentów Poradnia Antynikotynowa.

Partnerami, zaplanowanego na trzy lata projektu, są: Fundacja „NEUCA dla Zdrowia” oraz Stowarzyszenie Krakowski Alarm Smogowy.



## ZAPRASZAMY NA WYKŁADY OTWARTE!

14 maja 2019

- 12:00 Czynnościowe zaburzenia przewodu pokarmowego, dr Izabela Górkiewicz-Kot
- 13:00 Pomyślnie starzenie się. Jak zarządzać własną starością, dr Agnieszka Smrokowska-Reichmann, AWF

28 maja 2019

- 12:00 Rehabilitacja: Jakie zabiegi na jakie dolegliwości? dr med. Julita Istrati
- 13:00 Gruźlica wczoraj i dziś, mgr Grażyna Passak

11 czerwca 2019

- 12:00 ABC anatomii, dr Marcin Jakiel
- 13:00 Praktyczne wskazania do stosowania leków, mgr Paweł Lipner

25 czerwca 2019

- 12:00 Nadciśnienie tętnicze, prof. dr hab. med. Maria Olszowska
- 13:00 Najczęstsze choroby zakaźne i sposoby ich unikania, dr med. Anna Gorczyca

Szanowni Państwo, warto skorzystać z bezpłatnych, otwartych wykładów w maju i czerwcu. **W lipcu i sierpniu wykłady nie odbywają się.** Miejsce: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80, 31-202 Kraków, pawilon A-V, Centrum Konferencyjno-Szkoleniowe, sale konferencyjne na parterze



mpec

s.a.  
w krakowie

# Ciepła energia Krakowa

- NIEZAWODNOŚĆ
- BEZPIECZEŃSTWO
- KOMFORT
- OSZCZĘDNOŚĆ
- EKOLOGIA

[mpec.krakow.pl](http://mpec.krakow.pl)