

IDŐS EMBEREK ÉLETMINŐSÉGE IDŐSEK OTTHONAIBAN

Papp Katalin

Bevezetés

Az emberi életnek 3 szakasza különböztethető meg:

- növekedés-fejlődés szakasza (gyermek és ifjúkor)
- kifejllettség (felnőttkor)
- időskor

Kétségtelenül és fokozatosan csökkennek az életkorral a testi erő és a szellemi képességek. Ennek mértéke függhet bizonyos fokig az öröklődéstől is, de még inkább az előző életszakasztól, életviteltől és egyéb körülményektől. Az öregedés az élet természetes része, nem fogadható el a régi latin mondás: az öregedés önmagában betegség „Senectus ipse morbus”. De nem fogadható el azért sem, mert találkozhatunk jó kondícióban lévő, testileg-szellemileg friss öregekkel. És azért sem, mert a betegségek előfordulása egyáltalán nem korlátozódik valamely életkorra. Legfeljebb a betegségek típusai, megnyilvánulásai, tünetei lehetnek különbözőek az egyén adottságai, így életkora szerint is.

El kell döntenie, hogy ki tekinthető öregnek?

A szubjektív megítélés csalóka: egy 50-60 év közötti személyt a tizenéves esetleg már öregnek tart, a hetvenéves még fiatalnak. Sok országban az öregséget a nyugdíjas korral azonosítják.

Különböző országokban a nyugdíjkorhatár sem feltétlenül azonos, Magyarországon még nemek szerint is különbözik. Ez szinte lehetetlenné teszi az egyes országok adatainak, megfigyeléseinek összehasonlítását, nemzetközi statisztikák készítését.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1963-ban beosztást készített:

- középkorú 45-59 éves
- idősödő 60-74 éves
- idős 75-89 éves
- agg 90 év fölött

Az idősödés folyamatos a születésünktől fogva. Az így eltelt időszakot nevezzük *naptári életkornak*. Azonos naptári életkor közöttiek között több-kevesebb esetleg jelentős különbségek fedezhetők fel, küllem, szellemi frissesség, a testi erőnlét(fitness) között. Ezek alapján a becsült életkort nevezzük *biológiai életkornak*, ami eltérhet a naptári életkortól. Az eltérés csak akkor tekinthető kórosnak, ha nagyfokú. Néha a különbség 1-2 évtized is lehet.

A biológiai életkor mennyiségileg nem, vagy csak kevéssé mérhető összetett, inkább minőségi állapot. Pusztán a külső megjelenés megtévesztő lehet. Léteznek különféle vizsgálómódszerek, tesztek, melyekkel az egyes funkciókról, szervrendszerek állapotáról lehet képet kapni.

A kutatás bemutatása

A kutatás módszere: kérdőíves felmérés a gondozottakkal.

A kutatás helyszíne: 7 idősek otthona, 3 önkormányzati fenntartású otthon, 3 egyházi fenntartású otthon és egy alapítványi otthon.

Kutatási minta: 238 gondozott.

A kutatásban a MNA (Minimal Nutrition Assessment) értékei is feldolgozásra kerülnek.