

## GERONTOLOŠKO IZRAZJE

### PODHHRANJENOST

angleško: *malnutrition, undernourishment*

nemško: *die Unterernährung*

špansko: *la desnutrición*

Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) enači besedo podhranjenost z nedohranjenostjo. Nedohranjenost pa je lastnost nedohranjenega človeka, torej tistega, ki je premalo, preslabo hranjen.

Vzroki za podhranjenost se na prvi pogled zdijo preprosti: količinsko preskromna prehrana ali prehrana, ki je vsebuje premalo življenjsko pomembnih hranil. V resnici je podhranjenost posledica kombinacije telesnih, socialnih in duševnih vzrokov. Pri starejših ljudeh so pogosto prisotne bolezni in stanja, ki vodijo do zmanjšanja apetita ali težav pri prehranjevanju in požiranju. Po drugi strani pa zaradi kroničnih bolezni starejši ljudje v prehrani omejujejo sol, maščobo, beljakovine ali sladkor, kar tudi lahko privede do nezadostnega uživanja hranil. Na prehrano posameznika lahko vplivajo tudi premoženjski status, socialna mreža in kronične bolezni kot so depresija in alkoholizem.

Podhranjenosti so posebej izpostavljeni starejši ljudje v ustanovah (bolnišnice, domovi za stare ljudi), tisti, ki živijo v domačem okolju pa manj. V ustanovo so starejši večinoma nameščeni zaradi bolezni ali onemoglosti, ki lahko že sami po sebi vodita v izgubo apetita in podhranjenost. Tudi tuj prostor, tuji ljudje in drugačen okus hrane so lahko vzrok za zmanjšanje apetita. Nena zadnje je lahko vzrok podhranjenosti v ustanovi tudi pomanjkanje časa za hranjenje starostnika ob pomanjkanju negovalnega osebja. Da bi v teh razmerah preprečili podhranjenost, se priporočajo redni presejalni testi za ugotavljanje stanja

prehranjenosti starih ljudi, kot sta MNA (Mini Nutritional Assessment) in MUST (Malnutrition Universal Screening Tool); za orientacijo pomaga tudi izračun indeksa telesne mase in redno spremljanje telesne teže.

Dolgo trajajoča podhranjenost vodi v izgubo telesne teže in telesne moči, zmanjša se imunska obramba telesa, starejši človek postane zmeden, neorientiran, poslabša se mu spominska funkcija, občuti vsakodnevno utrujenost, ki ni povezana s telesnimi napor, poveča pa se tudi tveganje za padce. Podhranjenost pri starejših ljudeh pospešuje telesno oslabelost, ki neredko vodi do potrebe po dolgotrajni oskrbi. Poleg tega starejši ljudje, pri katerih se pojavlja povečano tveganje za podhranjenost, pogosteje obiskujejo osebne zdravnike, oddelke reševalnih enot, pogosteje so hospitalizirani, zaradi podhranjenosti se podaljša čas okrevanja in s tem tudi število dni, ki jih starejši človek preživi na zdravljenju v bolnišnici.

Zavedati se je trebna, da podhranjen človek nima nujno tudi prenizke teže. Pri starejših ljudeh pogosto prihaja do pomanjkanja specifičnih hranil, kljub temu da ne opažajo zmanjševanja v telesni teži. Ena izmed slednjih je beljakovinska podhranjenost, ki se razvije zaradi premajhnega vnosa beljakovin ali pa zaradi povečanih potreb telesa po beljakovinah (npr. ob hujših poškodbah, večjih zlomih, opeklinah ...). Beljakovinska podhranjenost pa je lahko tudi posledica nezadostnega energijskega vnosa, kajti v tem primeru telo beljakovine porablja kot vir energije, ne kot gradbeni element za vzdrževanje optimalnih telesnih funkcij kot sta npr. učinkovit imunski sistem in primerna mišična masa.

Tudi pri problemu podhranjenosti starejših ljudi velja rek: bolje preprečevati kot zdraviti. Starejši ljudje naj uživajo raznovrstno prehrano, ki jim naj bo količinsko in energijsko prilagojena,

telesno naj bodo aktivni. Če pa opazijo znake dolgotrajne utrujenosti, pomanjkanja apetita, izgube telesne teže in se počutijo telesno šibkejši, naj se o težavah pogovorijo z osebnim zdravnikom.

Tina Lipar

## STAROST

angleško: *old age, oldness*

nemško: *das Alter*

francosko: *la vieillesse*

italijansko: *la vecchiaia* (starostno obdobje življenja), *l'età* (starost v letih)

špansko: *la vejez*

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira starost kot 1. *dobo v človeškem življenju od zrelih let do smrti* in 2. *čas, ki je pretekel od rojstva koga ali nastanka česa*. Značilnost vsakega živega bitja ali stvari je njen nastanek, staranje, ki obsega njen obstoj in razvoj, ter upadanje in minevanje. Starost v prvem pomenu besede je stanje, ko je poteklo že toliko časa od nastanka živega bitja ali stvari, da prehaja v svoje zadnje razvojno obdobje.

V gerontologiji je starost tretje in zadnje glavno *življenjsko obdobje*, ki sledi srednjim letom življenja, ta pa mladosti. Prehod iz srednjih let v starost v industrijski družbi najbolj nakazuje upokojeitev, ki je danes večinoma med 60. in 65. letom starosti, z daljšanjem življenja in staranjem družbe pa se pomika navzgor.

Starost je kot obdobje življenja podobno raznolika kot sta mladost ali srednja leta življenja, zato jo členimo v tri podobdobja: zgodnja starost je do 75. leta, sledi srednja do 85. leta in visoka po 85. letu. Človekove zmožnosti in potrebe v zgodnji in pozni starosti so lahko tako različne, kakor so v mladosti različne pri dojenčku in mladostniku.

Delitev človekovega življenja v obdobja je potrebna, da razumemo značilne potrebe,

zmožnosti in naloge v določenem starostnem obdobju. Zelo narobe pa je, če pri tem spregledamo dejstvo, da je življenje ena sama nedeljiva celota. Pri posamezniku lahko vsako naslednje obdobje življenja razumemo šele iz vseh prejšnjih. Zato je danes pri oskrbi starih ljudi eden od temeljnih pojmov *osebna zgodovina*, njeno poznavanje in upoštevanje pa pogoj za sodobno humano oskrbovanje.

Potrebno je razlikovati *kronološko, biološko in doživljajsko starost*; biološko imenujemo tudi funkcionalna, doživljajsko pa psihološka starost. Kronološko starost določa rojstni datum; označuje torej leta, ki so pri določenem človeku pretekla od njegovega rojstva do današnjega dne. Biološko starost določa vitalnost organizma v primerjavi z ostalimi ljudmi iste kronološke starosti. Od nje so odvisne funkcionalne zmožnosti organov – koliko lahko človek svojim letom primerno opravlja *vsakdanje dejavnosti*. Ocenjujemo jo s pomočjo nekaterih merljivih telesnih kazalcev, kot so vrednosti krvnega tlaka, mišična moč, gibljivost telesa, slušni prag in prag vidnega zaznavanja, stopnja telesne zmogljivosti ipd. Doživljajska starost pa govori o tem, koliko se človek počuti starega in kako svojo kronološko in biološko starost doživlja in sprejema.

Z vidika aktivnega staranja in menedžmenta starosti je pomembno vedeti, koliko lahko vplivamo na svojo starost. Na kronološko starost nimamo nikakršnega vpliva. Biološko ali funkcionalno lahko občutno nižamo z zdravim življenjem in redno krepitvijo *telesnega, duševnega, socialnega in duhovnega zdravja*, zaradi bolezni, zanemarjanja skrbi za svoje zdravje ali škodljivega načina življenja (npr. omamljanje) pa ima človek že pri nižji kronološki starosti znake višje starosti – je *ostarel*. Doživljajska starost pa je pri človeku, ki je v življenju skrbno obdeloval in gojil »vrt svoje zavesti« povsem odvisna od njega, zato je lahko devetdesetletnik – celo bolan – mladosten v svojem doživljanju in sožitju z drugimi. Mladosten

star človek je zelo prijeten za sožitje in ga je tudi v *onemoglosti* veliko lažje oskrbovati.

Za kakovostno staranje je važno človekovo stališče do starosti – kako jo sprejema. Starost je drugačno obdobje življenja kot sta mladost in srednja leta, star človek ima deloma drugačne potrebe in drugačne zmožnosti kot v mladosti in srednjih letih. Odločilno pa je stališče, da starost ni v ničemer manj smiselno obdobje kot vse ostalo človekovo življenje. To osebno stališče je osnova človekovih prizadevanj za aktivno in zdravo staranje ter za humano oskrbo onemoglih starih ljudi, v družbi pa osnova javne skrbi za eno in drugo. Pojavljanje kroničnih nenalezljivih bolezni in onemoglost za samostojno opravljanje vsakdanjih življenjskih opravil sta redni del starosti, če človek ne umre prej. Kolikor je mogoče, ju je treba preprečevati z zdravim življenjem, kolikor ne, pa sprejeti in najti njun smisel. V polpreteklem obdobju razvoja evropske kulture je

takšno stališče do človekove starosti prišlo nekoliko v ozadje pozornosti, stopnjeval se je odpor do starosti. To posameznikom otežuje sprejemanje svoje starosti, družbi pa smiselno vključevanje starih ljudi in njihovih zmožnosti. Ta negativni družbeni pojav imenujemo *staromrzništvo* (*ageizem*). Zaradi njega se javno komuniciranje izogiba tudi izraza starost in njemu podobnih. Te jezikovno povsem nevtralne besede nadomešča z drugimi, ki so manj ustrezne, nepravilne ali celo slabšalne, kar je sicer protislovno; tako se npr. pogosto sliši namesto star človek primerjalnik starejši (starejši je starejši od starega) ali ostarel, ki je slabšalnega pomena.

Na družbeni ravni poznamo *demografsko starost*, ko je v določeni krajevni, narodni, državni, poklicni ali drugi skupnosti nesorazmerno velik delež starih ljudi v primerjavi z deležem mlade in srednje generacije.

Jože Ramovš

---