

# Öldrun

## Bætum lífi við árin!

### - ekki aðeins árum við lífið.

---

1. Kafli – Hjúkrun aldraðra.

María Albína Tryggvad.

# Meginmarkmið

Að nemandi viti hvernig  
hægt er að efla  
heilbrigði aldraðra

Að nemandi viti hvernig  
hægt er að efla virkni  
aldraðra

Að nemandi viti hvernig  
hægt er að auka  
lífsgæði aldraðra.

Að nemandi sé fær um  
að hjúkra öldruðum á  
heildrænan hátt í  
umhverfi þeirra innan  
og utan stofnana.



# Yfirferð

- Almenn kynning á markmiðum og viðfangsefni áfangans
- Hverjir eru aldraðir?
- Skilgreiningar hugtaka
- Þjóðfélagslegar staðreyndir og staða aldraðra
- Líffræðilegar öldrunarbreytingar

# Hvenær er maður orðinn aldraður?

- Samkvæmt lögum í dag eru þeir sem eru 67 ára og eldri aldraðir.
- Hvenær farið þið að segja að fólk sé aldrað eða gamalt?

# Untitled form



Hi, María Albína. When you submit this form, the owner will see your name and email address.

Submit

This content is created by the owner of the form. The data you submit will be sent to the form owner. Microsoft is not responsible for the privacy or security practices of its customers, including those of this form owner. Never give out your password.

# Skilgreiningar hugtaka:

- **Öldrun:**  
Það breytingaferli sem á sér stað með vaxandi ævilengd hjá öllum lífverum sem náð hafa fullum þroska.
- **Öldrunarfræði = gerontology**  
er vísindagreinin sem rannsakar öldrunarbreytingar
- **Öldrunarlækningar = geriatria,**  
Er greining sjúkdóma og læknismeðferð, nær einnig yfir umönnun og aðhlynningu aldraðra.

# Hvað er einkennandi fyrir hinn aldraða hóp



- Á Vesturlöndum fer þeim fjölgandi



- Stærsti hópurinn er við góða heilsu en stundar ekki launuð störf



- Háöldruðum fjölgar með skerta sjálfsbjarggetu.



- Framfærslubyrðin þyngist og verður á færri herðum



- Mikill mismunur er á heilsu, færni og líðan einstakra aldraðra einstaklinga.



- Mismunandi aðstæður og umönnunarþarfir

# Hvað hefur áhrif á öldrun og hvað seinkar henni?

## Áhrif:

- Erfðapættir og lifnaðarhættir

## Seinkar:

- Hreyfing
- Taka áskorunum lífsins með jákvæðum huga
- Hafa kímniáfu



# Preyta aldraðra – skýringar:

- Röng dægursveifla
- Aukaverkanir lyfja
- Sorg
- Þunglyndi
- Sjúkdómur sem ekki er vitað um
- Of lítil vökvainntaka
- Járnskortur
- Rangt mataræði
- Viðkomandi hefur of lítið fyrir stafni/leiðist

# Fjórar tegundir aldurs

Líffræðilegur aldur

Lífaldur

Félagslegur aldur

Sálfræðilegur aldur

# Hugmyndafræði öldrunar

- Öldrunarþjónustan miðar að því að hvetja hinn aldraða til sjálfshjálpar
- Hinum aldraða einstaklingi skal gert kleift að vera heima eins lengi og hann getur og óskar eftir
- Þegar hinn aldraði einstaklingur þarf að flytjast á stofnun, þá verði honum gert kleift að búa á sama stað til lífsloka.
- Við alla skipulagningu skal virða sjálfsákvörðunarrétt hins aldraða.

# Umönnun aldraðra

Purfa oft aðstoð við ADL (athafnir daglegs lífs)

- Hvetja til sjálfsbjargar = styrkja sjálfsumönnunargetu

Viðbrögð aldraðra oft önnur en hjá yngra fólki

- Seinna viðbragð (s.s. Ber ekki hendur fyrir sig ef dettur)
- Viðbrögð við veikdinum
  - Sumir fá ekki verk við kransæðastíflu
  - Ruglaðir og með hita þegar að fá blöðrubólgu
  - Lengur að jafna sig eftir veikindi en yngri

# Líffræðilegar breytingar: skýringar og fyrirbyggjandi

- Bein
- Liðir
- Vöðvar
- Þvagfærin
- Hjarta og æðakerfi
- Þarmar og melting
- Lungun
- Heilinn
- Kynhormón
- Húðin
- Sjónin
- Heyrnin
- Bragðskynið
- Snertiskynið
- Lyktarskynið

# Líffræðileg öldrun almenn atriði.

- Hægari frumuskipting, hægari frumuvöxtur og hægari frumuendurnýjun.
- Frumufækkun í vefjum => Minni afköst
- Vatnsmagn í vefjum minnkar => þurrkur – dehydration í frumum og lakari starfsskilyrði

# Líffræðileg öldrun almenn atriði

- Minnkaður teygjanleiki vefja
- Minnkuð framleiðsla í kirtlum
- Breytt fitudreifing í líkamanum
- Minni afköst hjartans – færri vöðvafrumur
- Fækkun taugafrumna eftir 30 => minnkað snerti- og sársaukaskyn

# Öldrun húðar og hárs

---

- Hárið gránar og hárum fækkar
- Húðin verður föl, hrukkótt, þynnist og viðkvæmari:  
vegna færri teygjanlegra bandvefsþráða og slappari vöðva
- Hægari endurnýjun, færri þekjufrumur
- Sár gróa seint og illa



# Öldrun húðar

---

- Minni framleiðsla í kirtlum:
- - Minni húðfita =>
- - Minni og seinni svitaframleiðsla =>
- Lakara og ónákvæmara snerti- og sársaukaskyn =>
- Lakari blóðrás =>



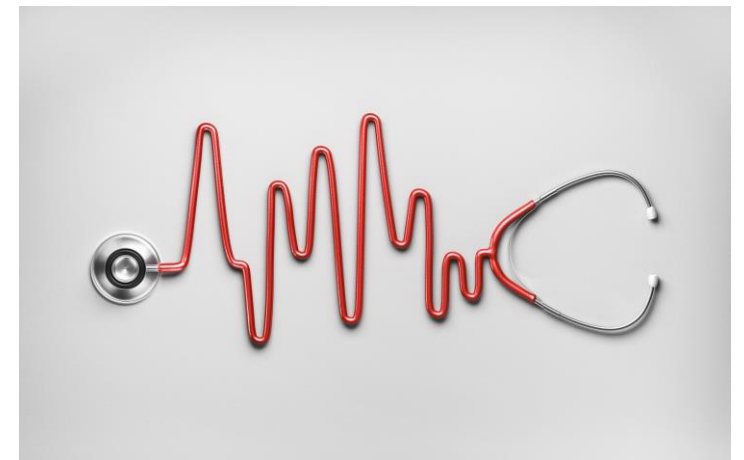
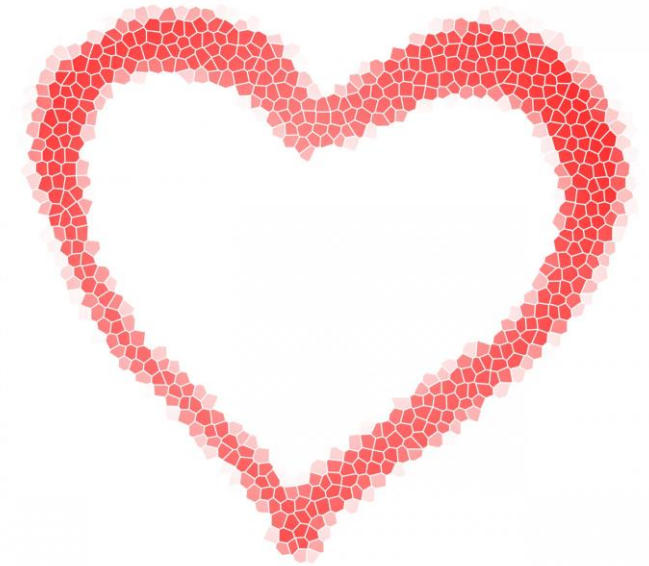
# Öldrun stoðkerfisins

- Minni teygjanleiki mjúkra hluta stoðkerfis
- Minni starfshæfni vöðva, liða og sina
- Vöðvaþráðum fækkar – örvefur í staðinn =>
- Beinþynning (osteoporesis) =>
- Stífir liðir og ónákvæm stjórn=>
- Minnkuð súrefnismettun í vefjum =>

# Öldrunarbreytingar í hjarta og æðakerfinu.

---

- Stífari vefir í hjarta og æðum – minni teygja
- Efri mörk blóðþrýstings (systola) hækka
- Færri vöðvaþræðir – minni hámarksstyrkur hjarta.
- Minnkandi starfsemi blóðmergs – færri rauð og hvít blóðkorn => minni súrefnisflutningsgeta og lakari sjúkdómsvarnir
- Minnkuð hæfni til að bregðast við auka álagi



# Svimi hjá öldruðum

- Skyndilegt blóðþrýstingsfall vegna stöðubreytinga, blóðkerfið seint að aðlagast.
- Veldur hræðslu og óöryggi
- Áriðandi að fara rólega og gefa kerfinu tíma til að jafna sig.
- Áhætta: ??

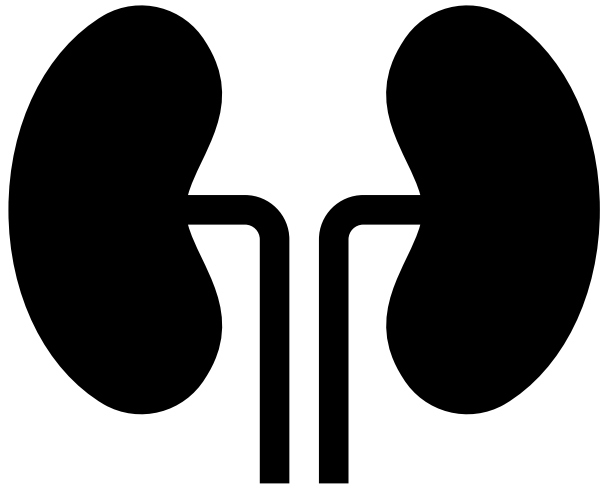




# Öldruð öndunarfæri

- Stífir vefir =>
- Samfall á hrygg vegna beinþynningar veldur minnkandi rúmmáli brjóstkassa
- Styrkur hósta minnkar og seigara slím auk skertra bifháraheyfinga =>
- Ath. almennur vökvaskortur =>

## Þvagfærakerfið – Nýrun:

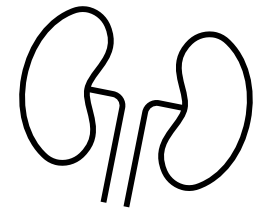


- Nýrun léttast með aldrinum – 400g hjá ungu fólki, - 300g hjá 90ára einstaklingi
- Seinni útskilnaður lyfja =>
  - Hætta á uppsöfnun og eiturverkunum
  - Hætta á milliverkunum lyfja
  - ½ skammtur oft hæfilegur

# Þvagfærakerfið - blaðran

- Minni teygjanleiki => Minni þanmöguleikar og erfiðari tæming  
- Hverjar eru afleiðingarnar?

-



# Aldraður blöðruhálskirtill

- Stækkun kirtilsins getur verið jöfn og dreifð góðkynja stækkun eða hnökrótt og illkynja.
- Einkenni:
  - Tíð og sterk þvagláta þörf
  - Næturbvaglát og léleg tæming (residual þvag)
  - Drippar úr yfirfulltri blöðru
  - Þvagfærasýkingar
- Aðgerð getur verið nauðsynleg
- Ca. prostatae er hægvaxandi krabbamein og ef það finnst nógu snemma eru meðferðarlíkur góðar.



# Algeng þvaggvandamál hjá öldruðum

---

- Blöðrusig og legsig hjá konum =>
- Stækkun á blöðruhálaskirtli hjá körlum =>
- Seinn útskilnaður um nýru og uppsöfnun lyfja og efna
- Endurteknar þvaggfærasýkingar



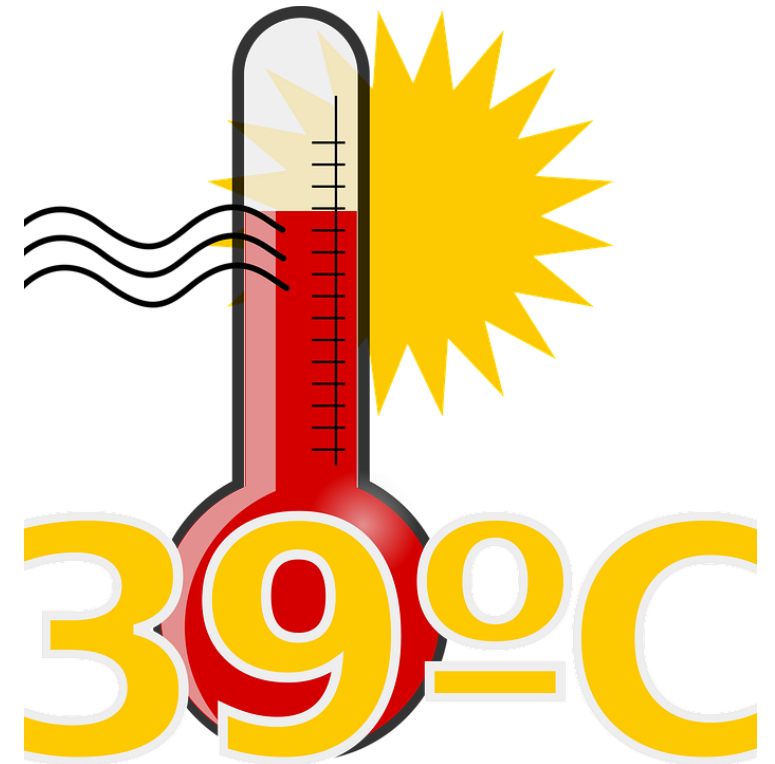
## Aldrað taugakerfi

- Taugafrumum fækkar (eftir 20 ára)
- Heilavefurinn rýrnar
- Viðbragðstíminn lengist
- Hægari úrvinnsla en gæðin yfirleitt óbreytt
- Heilinn þarf mikið súrefni og stöðugan blóðsykur en flutningurinn verður óstöðugur
- Boðefnaframleiðslan getur minnkað og hlutföll boðefna breyst.

# Breytt hitatempnun

---

- Seinkun á viðbrögðum við áreitum með hækkanði aldri =>
- Ef hitinn er að hækka óheppilega mikið fer kælikerfið (svitakirtlarnir og útvíkkun húðæða) seint og lélega í gang.
- Vefjapurrkur seinkar svitamyndun enn frekar



# Aldrað munnhol



- Slímhúð í munni hrörnar
- Munnvatnsframleiðsla minnkar
  - => Erfiðari tunguhreyfingar
  - => Torveldari munnhirða
  - => Aukin sýkingarhætta í munni
  - => Minnkað niðurbrot kolvetna í munni
  - => Erfiðara að kyngja og tala skýrt

## Aldraðar tennur

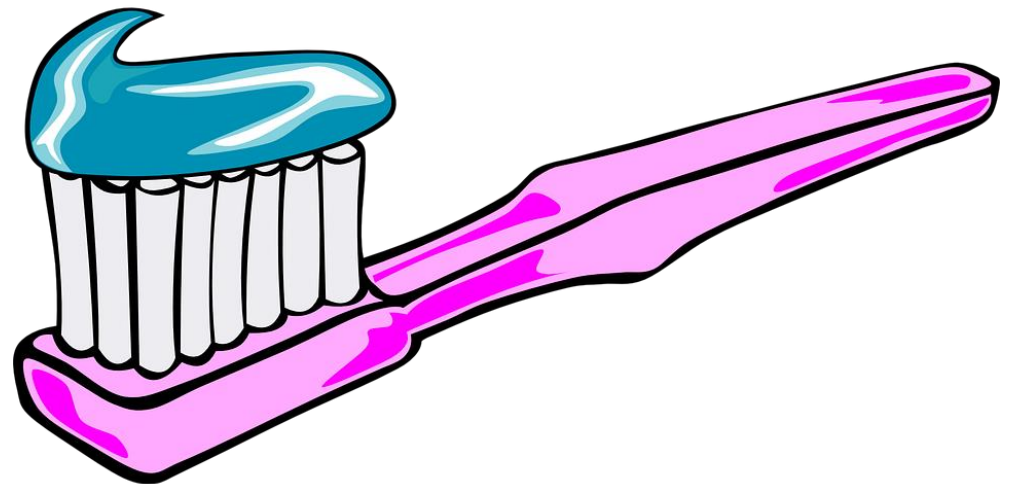
- Tennur dökkna og glerungur eyðist
- Tannholdið rýrnar
- Tannháls og efsti hluti tannrótar koma í ljós
- Tannholdsbólga veldur oft eymslum og tannlosi
- Ástand tanna hefur áhrif á fæðuval, heilsu og líðan almennt.



# Tannhirða aldraðra

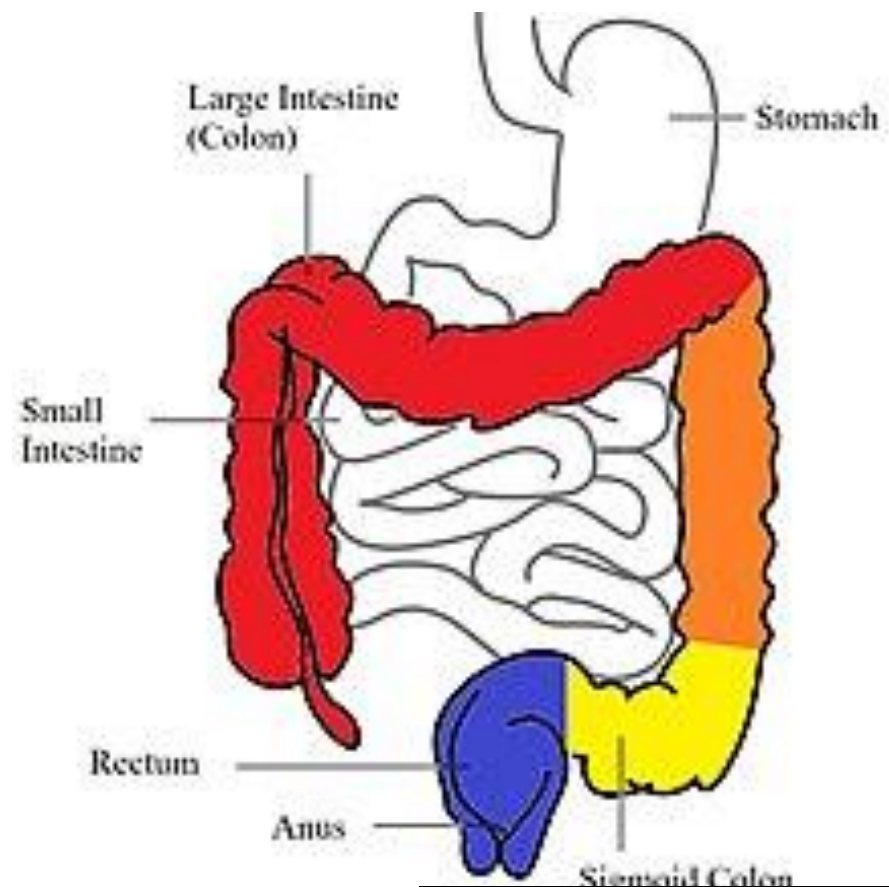
---

- Tennur burstaðar til að hreinsa tannskýlu og munnur hreinsaður x2-3 á dag eykur líkur á að einstaklingurinn haldi eigin tönnum.
- Hreinsun gervitanna – sápa, skola vel og hreinsa munn/tungu.



# Öldrun í meltingarfærum

- Minni framleiðsla meltingarhvata
- Minna uppsog næringarefna og lyfja
- Hægari þarmahreyfingar og minni vöðvatónus
- Minnkað lyktar- og bragðskyn =>



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA