

Öldrun og öldrunarkenningar

Bætum lífi við árin!
- ekki aðeins árum við lífið.

Öldrun

Yfirferð

- Hverjir eru aldraðir?
- Skilgreiningar hugtaka
- Þjóðfélagslegar staðreyndir og staða aldraðra
- Hugmyndafræði öldrunarhjúkrunar

Hvenær er maður orðinn aldraður?

- Samkvæmt lögum í dag eru þeir sem eru 67 ára og eldri aldraðir.

Fjórar tegundir aldurs

- **Lífræðilegur aldur**
- **Lífaldur**
- **Félaglegur aldur**
- **Sálfræðilegur aldur**

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 = geriatrics,

Er greining sjúkdóma og lækni meðferð, nær einnig yfir ummönnun 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 sjálfsbjargargetu.
- Framfærslubyrðin þyngist og verður á færri herðum
- Mikill mismunur er á heilsu, færni og líðan einstakra aldraðra einstaklinga.
- Mismunandi aðstæður og umönnunarþarfir

Aldraðir á Íslandi

- Skoðið vef hagstofu Íslands og sjáið fjöld aldraðara á Íslandi.
- Hvernig er mannfjöldapróun á Íslandi og í öllum heiminum.

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 kleipt að búa á sama stað til lífsloka.
- Við alla skipulagningu skal virða sjálfsákvörðunarrétt hins aldraða.

Öldrunarkenningar

- Skiptast í:
 - Sálfélagslegar kenningar
 - Líffræðilegar kenningar

Sálfélagslegar kenningar

- Kenningin um fráhvarf og hlédrægni
 - Fyrsta kenningin sem var sett fram-1961
 - Aldraðir víkja f. yngra fólki
- Kenningin um virkni og athafnasemi
 - Áhersla lögð á að aldraðir haldi virkni
 - Finni sér ný hlutverk f. þau gömlu og auki með því lífsánægju sína

Frh. Sálfélagslegar kenningar

- Kenningar um æviferilsproska
 - Komu fram 1950-1960
 - Byggðar á kenningum Erikson þar sem hann lítur á þroska sem feril.
 - Hvavighurst byggði sínar kenningar á kenningum Eriksons

8 Félags- sálfræðileg átakaskeið Erik Erikson



Kenning Erikson

- Allir gagna í gegnum 8 þroskastig
- Á hverju stigi þarf viðkomandi að læra að leysa mikilvægann vanda

1. stig: Frumberska 0-1 árs.

- Barn algjörlega háð foreldrum
- Verður að læra að treysta þeim
- Ef þeir eru áreiðanlegir gerist það
- => Barn lærir að treysta fólki almennt
- Ef þeir eru ekki áreiðanlegir
- => Treystir ekki fólki og aðstæðum
- Átök: Traust – Tortryggni

2. stig: Smábarnaárin 1-2 ára

- Barnið lærir að ganga, þrifnaðarþjálfun og ýmislegt annað
- Átök: Sjálfstæði- efi eða skömm
- Ef foreldrar hvetja barnið til þess að taka frumkvæði og veita því uppörvun þegar það gerir mistök => sjálfstraust
- Ef foreldrar ofvernda barn eða gagrýna það of mikið => skömm, minnimáttarkennd

3. Forskólaárin 2-6 ára (1.)

- Átök: Frumkvæði- Sektarkennd
- Barnið náð valdi á hreyfingum sínum og á meiri samskipti við annað fólk. Það er mjög ákaft að kynnast nýjum hlutum en það verður að læra að vera ábyrt og hafa heimil á hvötum sínum og ímyndunarafli.
- Ef foreldrar hvetja barn til dáða- en veita því jafnfram aðhald og aga lærir barn að sumt er bannað.

3. Forskólaárin 2-6 ára (2.)

- Ef foreldra hvetja barnið ekki og veita því ekki aðhald fær það sektarkennd og þeirir ekki að sýna sjálfstæði

4. stig. Barnaskólaárin 6-12 ára (1)

- Togstreita: **Vinnusemi v/ vanmetakennd**
- Skólinn mikilvægastur á þessum árum
- Jafningjahópurinn fær meira vægi á kostnað heimilis
- Börn ná valdi á margvíslegri færni

4. stig. Barnaskólaárin 6-12 ára (2)

- Ef barnið nær valdi á einhvers konar færni sem er viðurkennd öðlast þau trú á eigin getun
- Ef það gerist ekki => vanmetakennd

5. Unglingsárin 12-18 ára (1)

- **Togstreita: sjálfsmynd/
sjálfsmyndarruglingur**
- **Hver er ég?**
- **Hvað get ég?**
- **Hvað vil ég?**

**Unglingurinn þarf að geta svarað
þessum spurningum þ.e. mótað sér
skýra sjálfsmynd og lífsskoðun**

5. Unglingsárin 12-18 ára (2)

- Ef ekki- þá veit unglíngurinn ekki hvað hann á að gera og getur ekki tekið mikilvægar ákvarðanir s.s. varðandi nám og störf.

6. Manndómsár 19-40

- Togstreita: Náin tegnsl/ Einangrun
- Ástarsambönd eru mikilvægust
- Menn hafa ekki öðlast fullan þroska fyrr þeir geta myndað náð tilfinningasamband og geta gefið af sjálfum sér
- Þeir sem geta það ekki, eru einangraðir og geta ekki reitt sig á aðra

6.stig Miðaldra ≈ 40 – 65 ára

- Togstreita: Sköpun- Stöðnun
- **Hér ræðir um það hvort andleg frjósemi einstaklingsins eykst, skilningurinn dýpkar og víðsýnin vex**
- **Og hvort hann leitast við að vísa hinni vaxandi kynslóð veginn til aukins þroska,**
- **Annars staðnar hann og verður fyrst og fremst upptekin af sjálfum sér**

8. Elli

- Aldur \approx 65 –
- Heilsteypt sjálf- örvænting
- **Fólk gerir upp líf sitt. Ef fólk er sátt við líf sitt og tengsl sín við aðra getur það horfst óttalaust í augu við dauðann.**
- **Ef fólk er ekki sátt við líf sitt fyllist það örvæntingu og óttast dauðann**

Æviproskaverkefni samkvæmt Hvavighurst,

Til að eldra fólk geti notið lífsins og upplifað ánægju seinni hluta ævinnar þarf það að hafa þroskað með sér hæfni til að:

- Aðlagast hrakandi heilsu og líkamsstyrk
- Aðlaga lífsstíl að fjárhag eftirlaunaþegans
- Aðlagast missi maka, náinna ættingja og vina
- Aðlagast nýjum búsetuháttum – s.s.stofnanavist
- Njóta þeirrar ánægju sem öldruðum býðst – samvistir við afkomendur og meiri frítími.

Kenningin um áframhald og samfellu

- Aldraðir eiga að halda sínu fari og láta ellina ekki setja sig út af laginu.
- Þurfi að tengja fyrri reynslu sína við nýja
- Aldraðir setji sér ný markmið og bygggi þau á fyrri reynslu sinni.

Kenning Tornstam 's um öldrunarinnssæi

- Þeir sem geta haft áhrif á framvindu eigin lífs þróa frekar með sér öldrunarinnssæi en það felur í sér nýja sýn á lífið og tilveruna.
- Veikindi og áföll stuðla einnig að því.
- Viðhorf ungs fólks og miðaldra snúast um kröfur um virkni og þáttöku en gildismat eldra fólksins verður annað og breytingarnar verða einkum á þrem sviðum:

Breytt viðhorf á þrem sviðum

- Viðhorf til tíma og tilvistar
- Viðhorf til eigin persónu
- Viðhorf til samskipta, einveru og efnislegra hluta

1. Viðhorf til tíma og tilvistar:

- - Tilfinning um samhengi, fortíð og nútíð renna saman, atburðir bernskunnar færast nær og upplifanir hennar eru endurskilgreindar.
- - Tilfinning um að vera hluti af stærri heild eða hlekkur í keðju kynslóðanna, keðjan mikilvægari en einstaklingurinn (finna fyrir ábyrgð á að koma þekkingu kynslóðanna áfram til þeirra sem á eftir koma, t.d. um vinnuaðferðir sem eru að hverfa).
- - Líf og dauði ekki andstæður heldur tvær hliðar á sama fyrirbæri, - ótti við dauðann minnkar eða hverfur.

2. Viðhorf til eigin persónu

- - Eigin persóna ekki lengur í forgrunni, óeigingirni verður oft meira áberandi.
- - Endurmat á eigin verðleikum og fólk viðurkennir oft nýjar hliðar á sjálfu sér.
- - Atburðir lífsins falla saman í heildstæða mynd.

3. Viðhorf til samskipta, einveru og efnislegra hluta

- - Annar skilningur á hvað sé mikilvægt í samskiptum við aðra.
- - Valið úr samskiptum og hlutverkum, mikilvægum samskiptum gefinn forgangur en öðrum jafnvel sleppt.
- - Tími tekinn frá til einveru.
- - Kjarkur til að láta ekki viðteknar venjur stjórna sér og hefta.
- - Eignir og veraldlegir hlutir ekki jafnmikilvægir
- - Umburðalyndi og víðsýni oft vaxandi.

Gera meira af þessu í umönnun aldraðra:

- Lítið á merki öldrunarinnis sem eðlilegan þátt í öldrunarferli.
- Hvetjið til samræðna um annað en heilsufar.
- Viðurkennið að mörkin milli nútíma og liðins tíma geti verið óljós.
- Hvetjið einstaklingana til að ræða upplifuð “ævintýri” á lífsleiðinni.
- Viðurkennið, ýtið undir og takið þátt í tali um dauðann ef vilja til slíks verður vart.
- Ræðið og leyfið öðrum að ræða, ef einhver hefur látist.
- Spyrjið að morgni um drauma frekar en líðan. Ræðið draumana.

Gera meira af þessu í umönnun aldraðra (2)

- Hvetjið til umræðu um liðinn tíma, barnæsku og hvernig líf fólks hafi þróast.
- Leyfið eldra fólki að ráða hvort það kýs einveru umfram þátttöku í skipulögðum athöfnum.
- Ræðið ferli öldrunar og hvað það innifelur. Kynnið hugmyndir um öldrunarinnisæi fyrir eldra fólki.
- Vinnið endurminningavinnu með eldra fólki. Hægt að nota mismunandi aðferðir s.s. að skrifa lífssögu eða ræða í hóp.
- Kynnið og hvetjið til hugleiðslu.
- Sjáið fyrir tækifærum til einveru og leyfið eldra fólki að dvelja í eigin herbergi ef þess er óskað.
- Sjáið til þess að eldra fólk geti matast eitt í sínu herbergi ef þess er óskað.

Ekki gera þetta!

- Ekki líta á merki um öldrunarinnisæi sem óæskileg og óeðlileg.
- Ekki leiðrétta fólk eða reyna að breyta hegðun þegar það sýnir merki um öldrunarinnisæi.
- Ekki spyrja sjálfvirkt um líðan fólks.
- Ekki leiðrétta án umhugsunar (routinely) fólk sem blandar saman nútíð og þátíð.
- Ekki reyna án umhugsunar að draga inn í nútímann einstakling sem virðist vera staddur annars staðar, t.d. í liðnum tíma.

Frh. Ekki gera þetta!

- Ekki leiða samræður frá dauðanum.
- Ekki ganga út frá því að þátttaka í skipulögðum athöfnum sé alltaf og undantekningalaust af því góða.
- Ekki tuða í fólki sem vill ekki taka þátt í skipulögðum athöfnum.
- Ekki líta sjálfkrafa á það sem vandamál ef einhver sækist eftir að vera einn.
- Ekki leggja dagstofur undir athafnir. Ekki hafa útvarp og sjónvarp stöðugt í gangi.

Líffræðilegar breytingar

Öldrunarbreytingar

Líffræðilegum kenningum skipt í tvennt

- Tilviljunarháðar kenningar
- Örlagaháðar kenningar

Líffræðileg öldrun almenn atriði, f.hl.

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

Líffræðileg öldrun almenn atriði, s.hl.

- Minnkaður teygjanleiki vefja
- Minnkuð framleiðsla í kirtlum
- Breytt fitudreifing í líkamanum
- Minni afköst hjartans – færri vöðvafrumur
- Fækkun taugafrumna (50 – 100þús./dag eftir 30) => minnkað snerti- og sársaukaskyn

Öldrun húðar og hárs

- Hárið gránar og hárum fækkar
- Húðin verður föl og hrukkótt vegna færri teygjanlegra bandvefsþráða og slappari vöðva
- Hægari endurnýjun, færri þekjufrumur
- Frumurnar lifa ekki lengur => húðin verður þynnri og viðkvæmari
- Sár gróa seint og illa

Öldrun húðar

- Minni framleiðsla í kirtlum:
- - Minni húðfita => þurr og ert húð => kláði
- - Minni og seinni svitaframleiðsla => Hitatemprun verður lakari.
- Lakara og ónákvæmara snerti- og sársaukaskyn
=> Aukin slysaþætta og einstaklingurinn áttar sig ekki á meiðslum og núningi.
- Lakari blóðrás => súrefnis- og næringarskortur í vefjum.

Öldrun stoðkerfisins

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

Öldrunarþreytingar 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 blóðprýstingsfall vegna stöðubreytinga, blóðkerfið seint að aðlagast.
- Veldur hræðslu og óöryggi
- Áhætta: byltur og beinbrot, sár og mar, jafnvel blæðingar í heila.
- Áríðandi að fara rólega og gefa kerfinu tíma til að jafna sig.

Öldruð öndunarfæri

- Stífir vefir => minna nothæft rúmmál við innöndun
- Samfall á hrygg vegna beinþynningar veldur minnkandi rúmmáli brjóstkassa
- Styrkur hósta minnkar og seigara slím auk skertra bifhárahreyfinga => vaxandi hættu á sýkingum í loftvegum og lungum
- Ath. almennur vökvaskortur => seigara slím

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
 - Vaxandi hættu á þvagfærasýkingum
 - Minnkandi þorstatilfinning veldur minni vökva inntekt => Minna og sterkara þvag

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 þvagvandamál hjá öldruðum

- Blöðrusig og legsig hjá konum => þvagleki og þvagfærasýkingar
- Stækkun á blöðruhálaskirtli hjá körlum => sífelldar WC-ferðir sérstaklega að nóttu og truflaður nætursvefn
- Seinn útskilnaður um nýru og uppsöfnun lyfja og efna
- Endurteknar þvagfærasýkingar

Aldrað taugakerfi

- Taugafrumum fækkar (eftir 20 ára)
- Heilavefurinn rýrnar
- Viðbragðstíminn lengist => slysaþætta
- 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 hitatemprun

- Seinkun á viðbrögðum við áreitum með hækkandi aldri => Lækkun á líkamshita ekki mætt með skjálfta og samdrætti í húðæðum
- 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 tannrótartar koma í ljós
- Tannholdsbólga veldur oft eymslum og tannlosi
- Ástand tanna hefur áhrif á fæðuval, heilsu og líðan almennt.

Tannhirða aldraðra

- Góð og regluleg munnhirða er mikilvægur hlekkur í heilsuvernd allra og ekki síst aldraðra.
- Tennur burstaðar til að hreinsa tannskýklu og munnur hreinsaður x2-3 á dag eykur líkur á að einstaklingurinn haldi eigin tönnum.

Öldrun í meltingarfærum

- Minni framleiðsla meltingarhvata
- Minna uppsog næringarefna og lyfja
- Hægari þarmahreyfingar og minni vöðvatónus
- Minnkað lyktar- og bragðskyn => minni örvun verður í meltingarkerfinu => lélegri melting og lystarleysi

Næringarþarfir aldraðra

- Þurfa færri hitaeiningar v/minni orkunotkunar
- Sama eggjahvítuþörf þ.e. 1g/kg
- Þurfa meira kalk (Ca^{++}) v/ lakara uppsogs úr þörmum.
- Vökvapörf 2500 - 3000 ml/dag
- Viðbót af vítamínum og snefilefnum v/lélegrar nýtingar.
- Hæfilegt magn af trefjum.

Orsakir vannæringar aldraðra

- Þröngur efnahagur => keyptar ódýrar, næringarlitlar hitaeyningar.
- Erfiðleikar við matargerð
- Tannleysi
- Minnkað bragðskyn og lyktarskyn => minni matarlyst.

Ábyrgð og hlutverk hjúkrunarfólks 1

- **a) Á stofnun:**

1. Bakkinn hreinn og snyrtilegur, girnilegur.
2. Þægilegt og notalegt umhverfi, glaður félagsskapur.
3. Lausar tennur og hrein gleraugu á sínum stað.
4. Hreinn munnur.

Ábyrgð og hlutverk hjúkrunarfólks 2

- **b) Heima:**

1. Fella heppilegt fæðuval inn í matarvenjur einstaklingsins.
2. Reyna ekki að breyta höfuðatriðum í matarvenjum þeirra.
3. Ein heit máltíð á dag.
4. Ath. með heimsendingar á máltíðum.

Athuga vegna meltingar hjá öldruðum

- Næring margra öldunga er ófullnægjandi þrátt fyrir næga fæðu og upplýsingar um fæðu og næringarþarfir.
- Margt af þeim breytingum sem sjást hjá öldruðum líkjast skortseinkennum s.s.:
 - fissurur (sprungur) kringum munn
 - glossitis = bólgin tunga
 - vefjaslit og þurrkur í vefjum
 - osteoporesis = beinþynning

Vannæring

- | | | |
|--------------|---------------------|-------------|
| • Næring | Uppspretta | Afleiðingar |
| • Trefjar | brauð | hægðatregða |
| • Prótein | kjöt-mjólk | vöðvrýrnun |
| • Kalk | mjólk | beinþynning |
| • Járn | kíví,grænm, | blóðleysi |
| • Zink | kjöt,baunir hnetur, | hár/neglur |
| • Fólin sýra | Grænt,kornfl. | Blóðleysi |

Vannæring

- A vít. Lýsi, gulrætur næturblinda, húðv.
- B6 vít. Grænmeti, rúsínur- marblettir, neglur
- C vít. Appelsínur -aukin sýkingahætta
- E vít. Grænmeti, fitur- minnkar hættu á hjartasjkd.
- D vít. Mjólk, feitur lax- stuðlar að heilbr. beina

Líkamlegt mat á vannæringar ástandi

- Sljór
- Hár dautt, trénað og brothætt
- Augu þurr, sýkingarhætta meiri
- Varir þurrar, innfallnar, sýkingar, afrifur
- Tunga rauð og upphleypt (holdmikil), ekki bleik
- Tannholdsbólgur
- Húð hreistruð, þurr, föl, mar

Líkamlegt mat á vannæringar ástandi (frh).

- Neglur þunnar og sprungnar
- Líkamleg þreyta, vöðvarýrnun
- Ofþyngd eða undir kjörþyngd
- Innfallinn magi
- Þirringur, minnkuð athygli
- Niðurgangur/harðlífi, meltingartruflanir
- Þreyta, vilja sofa mikið á daginn, sinnuleysi, lítil lífsorka/lífsþróttur

Losun úrgangsefna er háð eftirtöldu:

- Vöðvatónus
- Reglusemi, ákveðinn tími á WC
- Menning, siðir og viðhorf.
- Vökvatekju, þorstatilfinning rekur mann til að drekka, en hún er skert hjá öldruðum.
- Heilsa og hreyfigeta
- Fullnægjandi fæði, nóg af trefjum

Hægðir eru safn af:

- Ómeltanlegum /óuppsognum fæðurestum
- Gerlum lifandi og dauðum, mest kólígerlar
- Vatn
- Önnur úrgangsefni sem líkaminn þarf að losna við s.s. Galllitarefnin
- Önnur efni tekin inn um munn s.s. lyf sem líkaminn hefur ekki notað.

Hægðatregða

- **Skilgreining:**

- Harðar og þurrar hægðir sem einstaklingurinn á erfitt með að losna við.
- Stafar af seinkaðri ferð hægðanna um ristilinn.
- Lengri tími milli hægðalosunar en einstaklingurinn telur sér eðlilega
- Langvinn hægðatregða ef ástandið hefur varað í meira en 6 vikur.

Orsakir hægðatregðu

- Sjúkdómar í risli (æxli, ristilpokar o.fl.)
- Sjúkdómar annars staðar í líkamanum, s.s. Sjúkdómar í innkirtlum og taugakerfi.
- Notkun lyfja sem hægja á meltingarhreyfingum.
- Minnkuð líkamleg virkni og lélegur rembingur
- Trefjasnautt fæði og lítil vökvainntekt
- Heft aðgengi að WC v/skertrar hreyfigetu eða aðstæðna

Hægðatregða hjá öldruðum – algengustu orsakir

- Hægari meltingarhreyfingar => lengri dvöl í risli og því meira sogið upp af vatninu.
- Rembingsvöðvar og magavöðvar vinna ekki á nógu virkan hátt.
- Seinkun á taugaboðum um hægðalosun
- Hægðakallinu ekki svarað – erfitt að fara á WC.
- Trefjalítið fæði og lítil vökvainntekt
- Lítil hreyfing, lítil virkni, almennur slappleiki
- Sjúkdómar og lyfjameðferð.

Einkenni hægðatregðu hjá öldruðum

- Uppþemba, lystarleysi, ógleði, höfuðverkur og almenn vanlíðan.
- Vindverkir, minnkuð garnahljóð, klíningur vegna framhjáhlaups-niðurgangs.
- Eirðarleysi, óróleiki, svefntruflanir => rugl
- Þrýstingur á þvagblöðru => þvagleki eða hindruð þvaglát og ónóg tæming blöðru.

Hægðatregðuvarnir aldraðra

- Trefjaríkt fæði – athuga tannstatus
- Soðnar sveskjur (5-7stk á morgnana), soðið grænmeti, kivi-sulta, krúska o.fl.
- Nægur vökvi: 1500 – 2000ml á sólarhring, drukkið að miklum hluta fyrri part dags.
- Fastar WC-ferðir, ath. Virka líkamsstöðu
- Notað efni sem smyrja og fylla þarminn.

Algengir ristilsjúkdómar hjá öldruðum

- Bólgur ristilpokar = diverticulitis coli
- Krabbanein í ristli = cancer coli
- Getur valdið ileus = þarmalömun

Aldraðir sem fara í aðgerð

- Fá oft fylgikvilla
- Sár þeirra eru lengi að gróa
- Þurfa langan tíma til að endurheimta kraftana

Öldruð skynfæri

- Áreiti þarf að vera sterkara til að það sé skynjað => þröskuldurinn hefur hækkað.
- Færri nemar virkir => suma skynferla vantar.
- Minnkað bragð- og lyktarskyn eftir 50 ára.
- Skerðin á jafnvægisskyni: - færri boð frá vöðvaspólum, lengur að jafna sig eftir hringhreyfingu.
- Snerti- og sársaukaskynið skerðist, einstaklingurinn tekur ekki eftir núningi og sárum.

Öldruð sjón

- Fjarsýni – augasteinninn getur ekki orðið eins kúptur, það er: minni sjónskerpa
- Minnkað birtunæmi – Minnkuð pupillureaktion – vikkar minna og er yfirleitt þrengri => aukin slyshætta, þarf meiri lýsingu.
- Breytt litasjón, minnkuð skynjun á bláum og blágrænum litatónum.
- Minni táraframleiðsla => aukin erting og sýkingarhætta.

Öldruð heyrn

- Heyra ver hátíðni tóna, svo sem sópran og fiðluleik – fínustu nemarnir hverfa fyrst.
- Vantar í tónsviðið – blæbrigði radda hverfur.
- Meiri styrkur er nauðsynlegur – skrúa upp hljóðið í sjónvarpinu.
- Suð þegar mikið af skynfrumum hefur tapast
- Fleiri karlar með skerta heyrn en konur, einkum þeir sem hafa unnið í háværu umhverfi.
- Ath. Að tala skýrt og vera beint fyrir framan þann aldraða.

Aldur og vitsmunir

- Greind tapast yfirleitt ekki en hæfnin til að taka /vinna greindarprófin skerðist.
- Nám tekur lengri tíma, en æfing og vilji skipta máli.
- Minnkað skammtímamynni,
- Heyrnarmynni endist lengur en sjónmynni
- Þeir sem nota mynni, muna lengur.
- Notum þá færni sem við höfum – þá höldum við henni lengur.

Öldruð kynfæri - karlar

- Seinkað holdris vegna lakari blóðrásar
- Minnkað sáðmagn
- Minni testosteronframleiðsla
- Færri kynlífsdraumar og sáðlát í svefni
- Nota sjálfsfróun sennilega meira en áður
- Ótti við að stinning mistakist eða ótímabær sáðlát draga úr mönnum kjark til athafna og setja mark á sjálfsmyndina
- Ath. Kynlíflöngun og kynhugsun býr í huganum og hefur lítið með skerta líkamlega getu að gera.

Öldrun kynfæri - konur

- Egglos og blæðingar hætta
- Eggjastokkar rýrna og hormónaframleiðsla minnkar.
- Legið og stuðningsbönd þess rýrna og legið getur sígið niður í leggöngin.
- Teygjanleiki legganga minnkar og slímhúð þeirra þynnist og þornar.
- Snípurinn heldur áfram að bregðast við kynörvun og hæfnin til fullnægingar helst óbreytt þótt leggangaþurrkur geti valdið óþægindum.

Aðrar sálfélagslegar kenningar um öldrun

1. Hlédrægni kenningin (Disengagement Theory):

- Eldra fólk rými til fyrir yngra fólk. Þessi hugmynd er einkum ríkjandi í löndum þar sem atvinnuleysi er mikið. Hún er í andstöðu við þá reynslu, að það að vera virkur gefi meiri líkur á að einstaklingnum takist að viðhalda lífsgæðum sínum sem lengst. Þess ber þó að gæta að álagið verði ekki of mikið og skemmandi.

2. Virkni kenningin (Activity Theory):

- Viðhalda hlutverkum og færni. Hinn aldrei ætti að leitast við að byggja upp tengsl við einstaklinga af yngri kynslóðum í stað þeirra sem fara t.d. innan fjölskyldunnar.

3. Samfellukenningin (Continuity Theory):

- Einstaklingurinn byggir viðbrögð sín við öldrun og breytingum á fyrri reynslu. Hann heldur áfram að setja sér markmið og takast á við tilveruna á sinn einstaklingsbundna hátt sem er afleiðing af fyrri reynslu og því sem hann lærir nýtt á hverjum tíma.

Nokkrar líffræðilegar kenningar

- **Ákveðinn fjöldi frumuskiptinga** og vefjaendurnýjunar er ákveðinn af erfðamenginu
- **Biologisk klukka** – lykill að stjórn á frumuvextinum
- **Slit og glataðar upplýsingar** – við endurnýjun vefja eftir margþætt álag lífsbaráttunnar getur eitthvað farið úrskeiðis og þá geta glatast út mikilvægar upplýsingar um gerð einstakra próteina.
- **Sjálfsöfnæmi** - varnarkerfið aðgreinir ekki einhverjar eigin stórsameindir líkamans frá utan að komandi stórsameindum og fer að brjóta þær niður.