

# Sérülékeny helyzetű) egészségi Gerohigiéne

# (hátrányos populációk állapota.

II/22. Sérülékeny (hátrányos helyzetű) populációk egészségi állapota és egészségügyi ellátása. Gerohigiéne

Sérülékeny (hátrányos helyzetű) populációk egészségi állapota és egészségügyi ellátása.

[https://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_524\\_Megelozo\\_orvostan\\_nepegeszsegtan/ch09s05.html](https://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Megelozo_orvostan_nepegeszsegtan/ch09s05.html)

## Gerohigiéne

tudomány a gerontológia. A szó görög eredetű. Összetevői: geron=idős, onto/n/=létező, lény, logia=tan, tudományág. Következésképpen a gerontológia tárgykörébe tartozik valamennyi idős élőlényre vonatkozó valamennyi ismeretanyag. Módszerei azonosak a többi tudományágéval.

Így pl. a modern öregedéstudomány, a gerontológia a régebbi tapasztalati ismereteket konkrét tényként fogalmazza meg, így ezek kinek-kinek egyéni változatként saját életében felismerhetők. Néhány ezek közül: az izmok súlya és ereje 30 éves kortól 90 éves korig 30%-kal csökken, az idegrostok száma az idegtörzsekben egy-negyedével megfogyatkozik, a vese kiválasztó egységei felére csökkennek, romlik a látás és a hallás. Egyénenként azonban ezek a folyamatok eltérnek.

Nem véletlenül az utóbbi 15 évben a gerontológusok mindinkább az egészséges és sikeres öregedés lehetőségei felé fordulnak, megkülönböztetve sikeres és sikertelen öregedést. Fontos tudományos megállapítás, hogy a biológiai öregedés mellett a

pszichológiai és a szociológiai öregedés meghatározó jelentősége egyedileg és társadalmilag egyaránt érvényes. Ebben az összefüggésben az öregedést meghatározó szociológiai és magatartástudományi teóriák két fontos tényezőt emelnek ki: az „életeseeményt” és az életstresszt”. Az életeseemények között normális eseménynek említik a nyugdíjazást, az özvegységet, a betegségeket. Az öregedés és az öregkor azonban már önmagában stresszhatású, de nem szükségszerűen destruktív stressz. Valamennyi kockázattal szemben és azok megoldásában az egyén szerepe a fizikai, pszichés és a társadalmi ártalmakkal kapcsolatos megküzdésben perdöntő.

### *Orvosi gerontológia (geriátria)*

A geriátria szintén görög szó: ger/on szótóhoz kapcsolt „iatria” orvoslást, gyógyítást jelent, tehát a magyar fordítása: idősgyógyászat. Művelője a geriáter (iater=orvos). Tevékenységének köre az emberi szervezet egészségi állapota idős korban, annak analógiájára, hogy a pediater (gyermekgyógyász) a csecsecső- és gyermekkor egészségével illetve betegségeivel foglalkozik. Az analógia azért is helytálló, mert az emberi életnek nemcsak az első, hanem a harmadik szakaszában is különbözik a szervezet anyagcseréje, a külső hatásokra-terhelésekre adott válaszai. Így a betegségek előfordulása, klinikai megjelenési formái és lefolyása tekintetében is eltér a második életszakasztól, a fiatal felnőttekétől.

[https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010\\_0020\\_geriatria\\_magyar/1\\_a\\_geritria\\_fogalmi\\_rendszer\\_fejldse.html](https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010_0020_geriatria_magyar/1_a_geritria_fogalmi_rendszer_fejldse.html)

### **A WHO kronológiai életkor felosztása, mely a biológiaiától jelentősen eltérhet**

- Középkorúak: 45-59 év közöttiek (30-44 fiatal-, 45-59 érett felnőtt)
- Öregedők: 60-64 év közöttiek
- Időskorúak: 65-74 év közöttiek (elderly people)

- Öregek: 75-89 év közöttiek (older people)
- Aggastyánok: 90 év feletti (oldest old)
- Matuzsálemi kor: 100 év felett

**A 60 év feletti részaránya:** fejlett országokban 20%, 2050-re 32% lesz (ENSZ jelentés)

### **Idős népesség eltartottsági rátája:**

*(A mutató az időskorú (65 éves és idősebb), általában gazdaságilag inaktív személyek teljes számának és a munkaképes korú (15–64 éves) személyek számának arányát adja meg.)*

- Az időskort a **multimorbiditás** jellemzi
- **Magas a krónikus betegségek rejtett morbiditása.**

keringési, daganatos, légzőszervi, urogenitális, csonttritkulás

**A korlátozottság a munkavégzést és a szociális kapcsolattartást is súlyosan gátolja**

mozgásszervi (biztonság, baleset)

látás, hallás

táplálkozási zavarok: fogászati, magányos életvitel, kiszáradás

szellemi hanyatlás (memória, koncentráció, reflex), demencia, depresszió, pszichoszociális

### **Elsődleges megelőzés**

- Rendszeres orvosi ellenőrzés
- Védőoltások (influenza- és pneumococcus elleni)
- Speciális tanácsadás: táplálkozási (folyadékbevitel, mennyiségi- és minőségi változtatások), fizikai-, és szellemi aktivitás tudatos megőrzése, örömforrások keresése

## Másodlagos megelőzés

- Rendszeres háziorvosi vizsgálat (vércukor, vérnyomás, se. koleszterin ellenőrzés...)
- Szűrővizsgálatok ( emlő-, méhnyak-, prostata- (?), vastagbél tumor)

## Harmadlagos megelőzés

- Gyógyítás, a további állapotromlás megelőzése
- Segédeszközökkel való ellátás
- Rendszeres gondozás
- Szükség esetén intenzív rehabilitáció
- Időotthon, krónikus osztály

Forrás:

[https://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2017/11/14\\_2\\_gerohigiene.pdf](https://semmelweis.hu/nepegeszsegtan/files/2017/11/14_2_gerohigiene.pdf)