

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΗΛΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΚΥΠΡΑΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Κα.ΖΙΩΓΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΗΡΑΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Γήρας είναι η διαδικασία της γήρανσης δηλαδή η γενικά η εξέλιξη υποστροφής και εκφύλισης των κυττάρων και του ενδιάμεσου του ιστού , με προοδευτική ελάττωση της ικανότητας κυτταρικού πολλαπλασιασμού , που οδηγεί τον οργανισμό από την γέννηση του στο θάνατο .

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΓΗΡΑΣ

Βιολογικό γήρας είναι η προοδευτική διαδικασία που χαρακτηρίζεται στις μεταβολές της ιστικής συνθέσεως και λειτουργίας των διαφόρων οργάνων οι οποίες τελικά οδηγούν στη βιολογική και την πνευματική έκπτωση του ανθρώπου και αυξάνουν προοδευτικά την πιθανότητα θανάτου.

ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

Η διάκριση του γήρατος :

1) Πρωτογενές

2) Δευτερογενές

ΠΡΩΤΟΓΕΝΕΣ ΓΗΡΑΣ

Το πρωτογενές γήρας αναφέρεται στις φυσιολογικές και εσωτερικές λειτουργίες της βιολογικής γήρανσης .

Αυτό σημαίνει ότι οι βιολογικές μεταβολές θα εκδηλωθούν παρά τη ύπαρξη καλής υγείας και παρά την έλλειψη ασθενειών .

ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΣ ΓΗΡΑΣ

Το δευτερογενές γήρας αναφέρεται σε μεταβολές που είναι παθολογικές και απορρέουν από εξωτερικούς παράγοντες όπως οι περιβαλλοντικές επιδράσεις, η συμπεριφορά του ατόμου καθώς και οι ασθένειες.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

Μερικά χαρακτηριστικά του γήρατος είναι τα παρακάτω :

- 1) Αρχίζει μετά τη σωματική και αναπαραγωγική ωριμότητα.
- 2) Είναι καθολικό, δηλαδή εμφανίζεται σε όλα τα μέλη του είδους.
- 3) Είναι αναπόδραστο, δηλαδή δε μπορεί να το αποφύγει κανείς.
- 4) Οφείλεται σε εσωτερικές αιτίες και εξωτερικές αιτίες .
- 5) Είναι μη αναστρέψιμο.
- 6) Συνδέεται με την ηλικία και εμφανίζεται με την πάροδο του χρόνου.
- 7) Καταλήγει σε θάνατο .

ΤΟ ΟΡΙΟ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Η «Παγκόσμια Συνέλευση του Γήρατος» που συνήλθε το 1982 στη Βιέννη ύστερα από απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του Ο.Η.Ε υιοθέτησε την ηλικία των 60 ετών και άνω ως όριο για τη καταγραφή των ατόμων που ανήκουν στην τρίτη ηλικία.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

- 1) Η κληρονομικότητα.
- 2) Το κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον.
- 3) Η κοινωνική προσαρμογή και η συμπεριφορά.
- 4) Η ψυχοσύνθεση του ατόμου
- 5) Η υγιεινή διαβίωση.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Μεταβολές σωματικές:

- 1) Στην εμφάνιση.
- 2) Στην κινητικότητα.
- 3) Στο καρδιαγγειακό σύστημα.
- 4) Στο αναπνευστικό σύστημα.
- 5) Στο εκκριτικό σύστημα
- 6) Στην τροφή και στην πέψη.
- 7) Στο αυτόνομο νευρικό σύστημα (ΑΝΣ).
- 8) Στο κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ).
- 9) Στο αναπαραγωγικό σύστημα.
- 10) Μείωση της οξύτητας των αισθητηρίων.
- 11) Επιδράσεις του φύλου.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Μεταβολές στις γνωστικές λειτουργίες:

- 1) Επεξεργασία πληροφοριών.
- 2) Μνήμη.
- 3) Νοημοσύνη.

ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Όπως και όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από :

- Αρκετή και θρεπτική τροφή .
- Παραμονή στο σπίτι με συντροφιά.
- Ικανοποιητική ιατροφαρμακευτική κάλυψη .
- Δραστηριότητα, απασχόληση, εκπαίδευση.
- Δυνατότητα να κινηθούν ανεξάρτητοι στο χώρο τους.
- Έγκαιρη και ορθή ενημέρωση σε θέματα που τους αφορούν.
- Πρόσβαση σε υπηρεσίες μέσα στην κοινότητα ή/ και κατ' οίκον βοήθεια και νοσηλεία.
- Δυνατότητα να πεθάνουν με αξιοπρέπεια ανάμεσα σε αγαπημένα άτομα.

ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

Υπάρχουν πάρα πολλές θεωρίες του γήρατος.

ΚΑΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ :

ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΣΕΩΣ

Η θεωρία της γλυκοζυλιώσεως στηρίζεται στην παρατήρηση ότι η μη ενζυματική και τυχαία σύνδεση γλυκόζης με πρωτεΐνες του οργανισμού μπορεί να βλάπτει προοδευτικά το DNA .

Η θεωρία αυτή υπόσχεται πολλά καθώς μπορεί να υπάρξουν θεραπείες προλήψεως των αλλοιώσεων που προκύπτουν από την σχέση γλυκοζυλιώσεως και ηλικίας .

ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ERIKSON

Η θεωρία του Erikson τονίζει την αλληλεπίδραση ανάμεσα στο άτομο και στην κοινωνία και καλύπτει την ανάπτυξη σε όλες τις ηλικίες .

Η βασική ιδέα του είναι ότι η ύπαρξη κρίσης αναγκάζει το άτομο να κάνει επιλογές οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε θετικές και προσαρμοστικές συμπεριφορές ή σε αρνητικές και λιγότερο προσαρμοστικές συμπεριφορές .

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΡΙΚΣΟΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ :

- 1) Εμπιστοσύνη-Δυσπιστία (Γέννηση-1ο έτος) .
- 2) Αυτονομία –Αμφιβολία(1-3 ετών) .
- 3) Πρωτοβουλία-Ένοχη (3-6 ετών) .
- 4) Φιλεργία-Κατωτερότητα (6-11ετων)
- 5) Ταυτότητα-Σύγχυση ρόλων(εφηβεία).
- 6) Στενές σχέσεις –Απομόνωση (νεότητα)
- 7) Προσφορά -Αυτό-απορρόφηση (μέση ηλικία 40-65 ετών).
- 8) Ολοκλήρωση-Απελπισία(όψιμα χρόνια- θάνατος) .

ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ

Οι ελεύθερες ρίζες οξυγόνου (O_2) είναι έντονα καταστρεπτικές για το DNA .

Παράγονται από διάφορες μεταβολικές διεργασίες αλλά και ιονίζουσες ακτινοβολίες , το όζον ή χημικές τοξικές ουσίες π.χ εντομοκτόνα .

ΘΕΩΡΙΑ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΣΥΣΣΩΡΕΥΣΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΤΟΞΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

Κατά τη διάρκεια της ζωής τους, τα κύτταρα παράγουν περισσότερα προϊόντα από όσα μπορούν με κάποιο τρόπο να απεκκρίνουν. Τα προϊόντα απέκκρισης μπορεί να περιλαμβάνουν διάφορες **τοξίνες**, οι οποίες, όταν συσσωρεύονται σε μεγάλη συγκέντρωση, μπορούν να παρεμποδίσουν την κανονική λειτουργία των κυττάρων με τελικό αποτέλεσμα τον θάνατο τους.

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ FERARO

Κατά τον **Feraro** "το γήρας είναι μια φυσιολογική κατάσταση και από τον ίδιο δεν υπαινίσσεται παθολογικά στοιχεία".

Όλες οι θεωρίες αν και ανεπαρκείς καταλήγουν σε ένα κοινό σημείο: στη διαπίστωση ότι η υπερηλικίωση συνοδεύεται από εκφυλιστικές αλλαγές οι οποίες επιδρούν στη λειτουργική ικανότητα ολόκληρου του ανθρώπινου οργανισμού.

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ J. LOED

Κατά τον **J. Loed** κάθε ζωντανός οργανισμός από τη γέννηση του περιέχει μέσα του ορισμένη ποσότητα κάποιας χημικής ουσίας απαραίτητη για τη ζωή.

Η ουσία αυτή **καταναλίσκεται** κατά την ανάπτυξη του οργανισμού στην ανταλλαγή της ύλης μετά την εξάντλησή της το άτομο γηράσκει και πεθαίνει.

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ CARREL

Ο **Carrel** παρατηρεί ότι όλα τα κύτταρα, κάτω από κατάλληλες συνθήκες είναι δυνατόν να μείνουν αθάνατα και ότι το γήρας πιθανότατα **οφείλεται** σε αλλοίωση των χυμών που περιβάλλουν τα κύτταρα .

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ WEITZMAN

Ο **Weitzman** από παρατηρήσεις έφθασε στο **συμπέρασμα** ότι πιθανόν μέσα στο αίμα των γερόντων να υπάρχουν μερικές ουσίες οι οποίες όχι μόνο αναστέλλουν την ανάπτυξη των κυττάρων αλλά και προκαλούν βαριές εκφυλιστικές αλλοιώσεις σε αυτά.

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ PEARL

Η θεωρία του Pearl βασίζεται σε προηγούμενες πειραματικές έρευνες των Carrel και Weitzman και **καταλήγει** ότι το γήρας οφείλεται στη βαθμιαία συσσώρευση τοξικών προϊόντων της ανταλλαγής της ύλης τα οποία όπως είναι γνωστό δηλητηριάζουν βαθμιαία τα ζωντανά κύτταρα και τους ιστούς του οργανισμού.

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ GREPPI

Ο **Greppi** θεωρεί το γήρας ως χρόνια μεταβολική νόσο θανατηφόρου εξέλιξης. Γι' αυτόν κύρια φυσικοχημική σημασία έχει η επεξεργασία την οποία παρουσιάζει ο μεσεγχυματικός ιστός

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ HAYFLICK

Ο **Hayflick** πιστεύει ότι κάθε οργανισμός έχει στα κύτταρά του ένα εσωτερικό γεννητικό πρόγραμμα που καθορίζει τον αριθμό των μιτώσεων επομένως και τη διάρκεια της ζωής του. Αυτή είναι η θεωρία του "προγραμματισμένου" γήρατος.

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ LEAT

Ο **Leat** ύστερα από παρατηρήσεις πληθυσμών όπου υπάρχουν πολλοί αιωνόβιοι κατέληξε στο **συμπέρασμα** ότι εάν υπάρχει ένα μυστικό για να γίνεις αιωνόβιος αυτό είναι καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σκληρή σωματική εργασία.

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΤΑ SELEY

Η θεωρία του Seley "περί συνδρόμου έντασης" μπορεί σε γενικές γραμμές να εφαρμοσθεί στους υπερήλικες. Ακόμη πιστεύεται πως η συναισθηματική κατάσταση του ατόμου ασκεί ουσιαστική επίδραση στην εμφάνιση του γήρατος.

Από όσα έχουν σημειωθεί φαίνεται καθαρά ότι οι θεωρίες για το γήρας και για τη φθορά του οργανισμού είναι πολλές και τα αίτια ποικίλα.

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ

Η θεωρία αυτή πρεσβεύει ότι με την ανάπτυξη της ηλικίας δημιουργούνται και αθροίζονται μεταλλάξεις γονιδίων, προκαλώντας φθορά και ελαττωματική λειτουργία των κυττάρων.

ΘΕΩΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΩΝ

Οι **Κοινωνιολόγοι**, θεωρούν ότι ένα άτομο γηράσκει όταν δεν παρουσιάζει πλέον κοινωνικό - οικονομικό ενδιαφέρον για τη ζωή.

Όταν **δηλαδή** το άτομο δεν μπορεί να έχει ενεργό κοινωνική ζωή όταν δεν μπορεί να συμμετέχει στα κοινά και όταν δεν μπορεί να ενταχθεί ικανοποιητικά μέσα στα κοινωνικά πλαίσια λόγω της μμόνωσης και της πληθώρας των ψυχολογικών προβλημάτων που οδηγεί τον άνθρωπο στο γήρας και όλα αυτά από κοινωνικής απόψεως.

ΘΕΩΡΙΑ ΜΕΤΑΦΥΣΙΚΩΝ

Οι **Μεταφυσικοί** εκλαμβάνουν τον άνθρωπο σαν ένα ενιαίο ψυχοσωματικό σύνολο.

Πιστεύουν ότι η βιολογική καμπύλη της ζωής ενός ατόμου αποτελεί ένα απλό συμβάν και ότι εκτός αυτής της καμπύλης αναπτύσσεται η προσωπικότητα του ατόμου η οποία αυξάνει τότε, όταν ακριβώς υποχωρεί η βιολογική εξέλιξή του.

ΘΕΩΡΙΑ ΙΑΤΡΟΒΙΟΛΟΓΩΝ

Οι **ιατροβιολόγοι** διαιρούν το γήρας σε φυσιολογικό ή βιολογικό γήρας και σε παθολογικό ή πρόωρο ή "γήρας νόσος".

Πολλοί θεωρητικοί στην προσπάθειά τους να εξηγήσουν τη βιολογική γήρανση έχουν ενστερνιστεί την επίδραση 1) **εξωγενών** και 2) **ενδογενών παραγόντων**.

Στους **ενδογενείς παράγοντες** περιλαμβάνονται τα γενετικά προγράμματα, οι κυτταρικές μεταλλάξεις, οι αυτοάνοσες αντιδράσεις και άλλες εγγενείς διεργασίες.

Στους **εξωγενείς παράγοντες** περιλαμβάνονται οι επιδράσεις του περιβάλλοντος, όπως η διαίτα, η ακτινοβολία, κ.α.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ.