AKTÍV IDŐSÖDÉS - SIKERES IDŐSÖDÉS

Dr. BOGA BÁLINT
Zsigmond Király Főiskola, Bp
DE Eü Kar, Nyíregyháza
Magyar Hospice Alapítvány
Budapest

AKTIVITÁS FOGALMA

- Aktív:
- tevékeny, serényen cselekvő
- (Magyar Értelmező Szótár)

- Aktív ember:
- folyamatosan a tevékenység valamilyen formáját gyakorolja
- (lehet ugyanaz vagy váltakozó)

A SZÓ EREDETE

- Ago, agere, egi, actum (latin):
- Mozgásba hoz, megindít, vezet, létrehoz, csinál, késztet, foglalkozik valamivel, viselkedik, bánik valakivel, cselekszik, tesz, intéz, előad, kifejez valamit, gondol valamire, játszik, tárgyal, megbeszél, időt tölt valamivel, javasol

Agilis, agencia, ágens, agitál, akció, aktus, aktuális

Tehát: mindenféle tudatos emberi működés

FORMÁI

- Fizikai:
- mozgásszerveimmel helyet vagy helyzetet változtatok, testi mozgás, tárgyat mozgatok
- Szellemi:
- agyi sejtek működtetésével gondolati termékeket fogadok be vagy hozok létre, ismétlek vagy újat alkotok
- Működtetésük : a *gyakorlás* a készséget javítja, könnyebbé teszi a következő ilyen cselekvést
- A két forma egymást serkenti
-

AKTIVITÁS HATÁSA

Fizikai aktivitás, tréning

↓

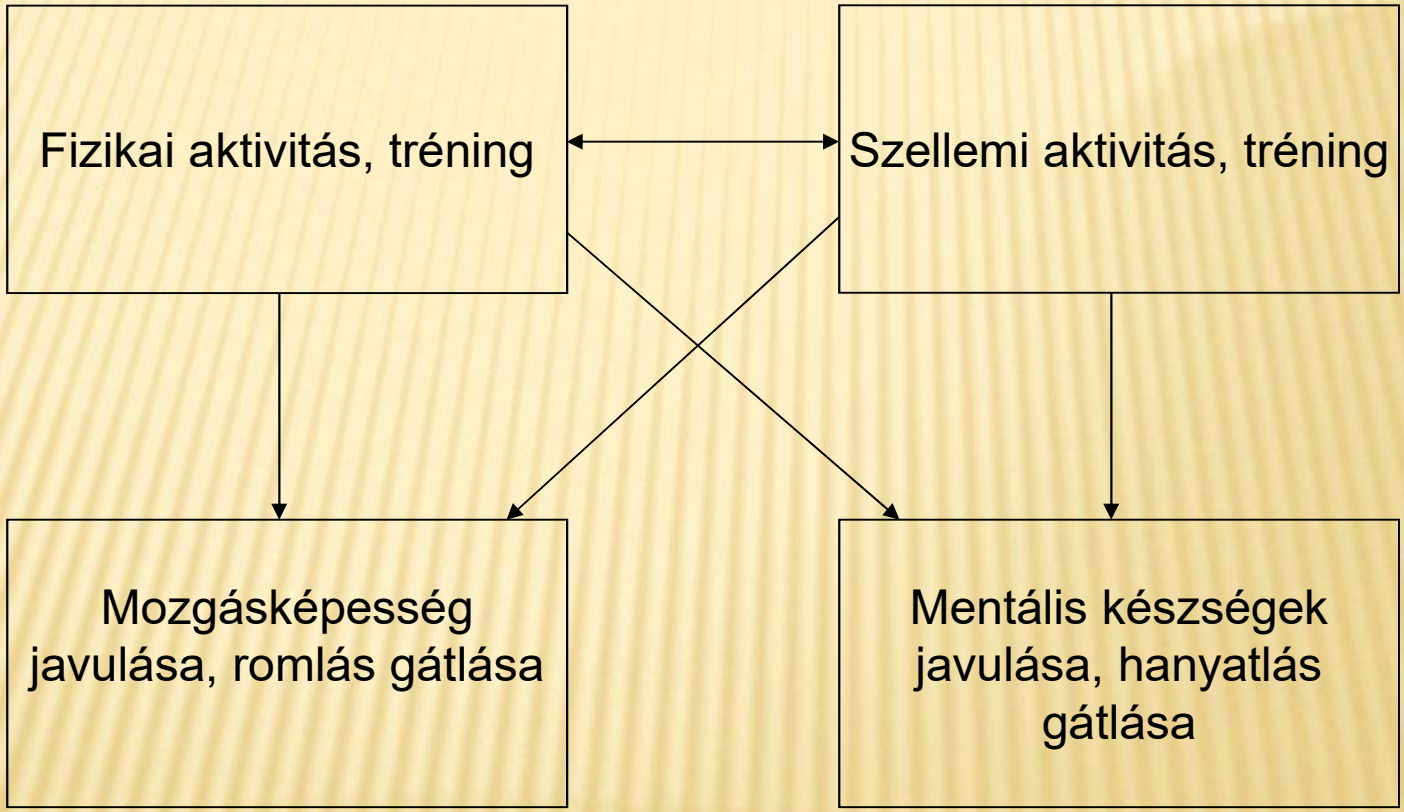
Mozgásképesség javulása, romlás gátlása

Szellemi aktivitás, tréning

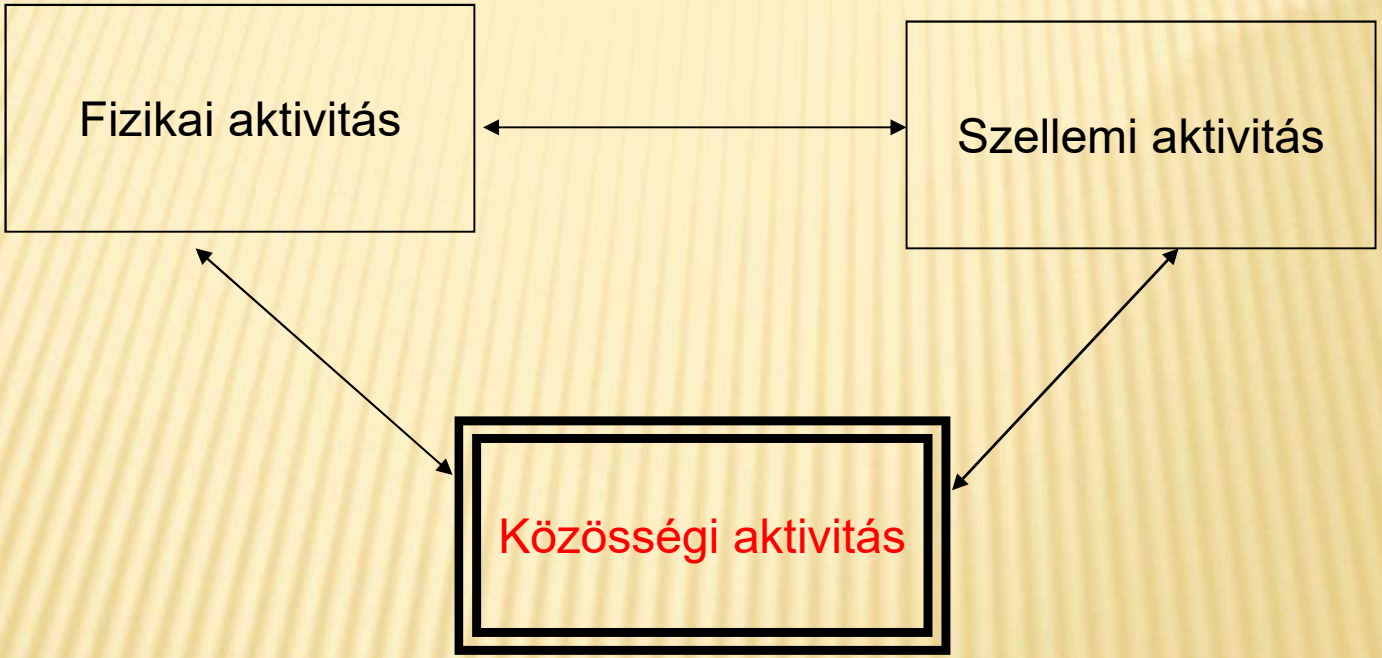
↓

Mentális készségek javulása, hanyatlás gátlása

AKTIVITÁSOK INTERAKCIÓJA



KÖZÖSSÉGI AKTIVITÁS



AZ IDŐSÖDÉS BIOLÓGIAI VÁLTOZÁSAI

- Az aktivitást befolyásolják
- Testi: izom-mennyiség, izomerő csökken (sarcopenia), ízületi kopások, csontok szerkezete, szalagok merevek, hamarabb fárad
- Szellemi: agyidegsejtek száma csökken
- kopási jelenségek a sejtekben
- lassulás, de mélyülés
- az emlékezés fázisaiban lehet romlás
- folyékony és kristályosodott intellektus
- összetett feladat végzése nehezebb

INTELLEKTUS FAJTÁI

Cattel, Horn (1970-71):

Fluid (folyékony)

homloklebeny

Krisztallizált

(kristályosodott)

szintetizált

intelligencia

hippocampus

SZOCIÁLPSZICHOLÓGIAI VÁLTOZÁSOK

- Nyugdíjazás: az aktivitás (feladatok) megváltozása
- nyugdíjazási szindróma (lehet bénító hatás a napi aktivitásra, szakbarbár-jelenség)
- Korcsoport-hatás: a főáramból kiesik
- age-izmus
- kortársak elszélednek, elhalnak
- Özvegység
  - Mindennek eredménye lehet: magány, depresszió és ez az aktivitást beszűkíti, az aktivitás viszont a negatív következmények ellen hat

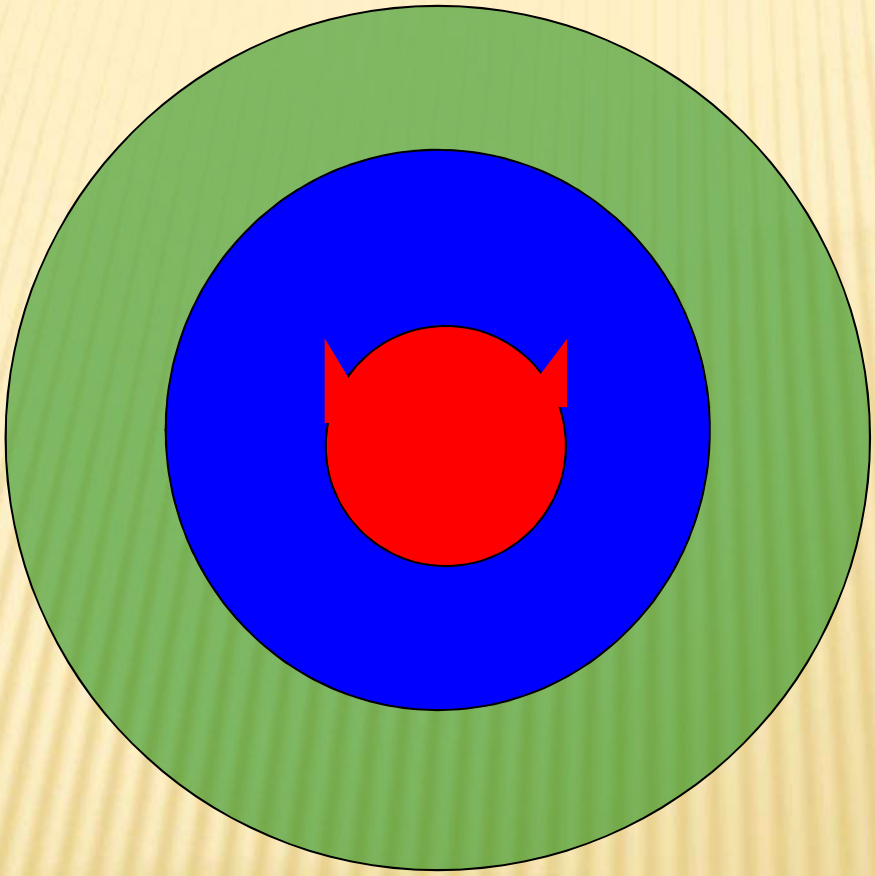
MOZGÁS

- A mozgás kell:
- - szükségletek kielégítése, autonómia
- - mozgáskészség fenntartása: ez többlet:
- rejtett kapacitás
- - biológiai funkciók kapacitása: kardiovaszk.
- - testi morfológia fenntartása: esztétika,
- identitás: önreprezentáció jelentős eleme
- - tér birtoklásának tudata: pszichológiai igény
- - jobb hangulat
- - közösségi részvétel

Szükségletek kielégítése

- Fokozatok:
- Alap: lakáson belüli funkciók ellátása
- Önellátás teljes köre: szociális tér
- lakáson kívüli mozgás:
- élettér, amelyben minden megtalálható, ami szükséges a modern ember önfenntartásához (város: kb. 1km2: biotop)
- Testi funkciók és terep viszonya,
- antropogeográfia
- Kulturális és társasági igény: szociotop

A tér elérhetőségi szférái



KRISZTINAVÁROS
NAPHEGY
DÉLI PU.
M2 DÉLI PU.
Krisztina krt.
Kosciuszko
Fesztv. A. u.
Mikó
Pauller
Palota út
Tábor
Zerge
Alagút u.
Krisztina tér
Szilágyi
Kuny D. Tádé
Márvány u.
Győző
Pálya
Mészáros
Ág u.
Róka u.
Tigris
Gellértheg
Naphegy
Lisznyai
Fenyő
Győri
Táncsics
Krisztina
Tabán
Attila
Dózsa Gy. tér
Szent György
Szt. György
Díszt. tér
Szalag
Mag u.
Csónak u.
Hunyadi
Szénh. u.
Patikamúz.
Balta k.
Anna u.
Tárnok
Gránit
Móra
Szt.-György
Váralja
Potóti
Szénh. Könyv.
Vár-színhá
Színház
Ludwi
Lovarda u.
Bog u.
Szőny
Szalag Király
P.u.
Por
K
R
Σ
105
4
78
16
18
13

Lynch-triász

- Tér: hány helyen van fordul meg
- Csoport: hány emberrel, mennyit találkozik
- Idő: mivel mennyit foglalkozik

- 2 véglet:
- egyetemista
- mozgásképtelen idős
- (ablakmélyedés szindróma)
- hármas egység (l. dramaturgia)

MOZGÁS

- A mozgás kell:
- - szükségletek kielégítése, autonómia
- - mozgáskészség fenntartása: ez többlet:
- rejtett kapacitás, testi egyensúly
- - biológiai funkciók kapacitása: kardiovaszk.
- - testi morfológia fenntartása: esztétika,
- identitás: önreprezentáció jelentős eleme
- - tér birtoklásának tudata: pszichológiai igény
- - jobb hangulat
- - közösségi részvétel

Rugalmasság megőrzése

- Elesés megelőzése,
- felkelés a földről
- 65 év felett 30-40% évente legalább egyszer
- 20% orvosi ellátás
- 10% törés
- 50% 1 éven belül ismétlődik
- Speciális gyakorlatok (pl. székkel, ún. kaszkád-programok)

MOZGÁS

- A mozgás kell:
- - szükségletek kielégítése, autonómia
- - mozgáskészség fenntartása: ez többlet:
- rejtett kapacitás
- - biológiai funkciók javulása
- - testi morfológia fenntartása: esztétika,
- identitás: önreprezentáció jelentős eleme
- - tér birtoklásának tudata: pszichológiai igény
- - jobb hangulat
- - közösségi részvétel

Biológiai funkciók

- Mozgásszervek kapacitása
- Szív-, érrendszeri hatás:
- aktuális
- hosszú távú (pl. vérzsírok)
- Immunállapot: immunglobulinok, limfociták
- Bélműködés
- Hormonális és citokin-hatások

MOZGÁS

- A mozgás kell:
- - szükségletek kielégítése, autonómia
- - mozgáskészség fenntartása: ez többlet:
- rejtett kapacitás, egyensúly
- - biológiai funkciók kapacitása: kardiovaszk.
- - testi morfológia fenntartása: esztétika,
- identitás: önreprezentáció jelentős eleme
- - tér birtoklásának tudata: pszichológiai igény
- - jobb hangulat
- - közösségi részvétel

Testi esztétikum megőrzése

MOZGÁS

- A mozgás kell:
- - szükségletek kielégítése, autonómia
- - mozgáskészség fenntartása: ez többlet:
- rejtett kapacitás, egyensúly
- - biológiai funkciók kapacitása: kardiovaszk.
- - testi morfológia fenntartása: esztétika,
- identitás: önreprezentáció jelentős eleme
- - tér birtoklásának tudata: pszichológiai igény
- - hobbik, jobb hangulat
- - közösségi részvétel

Közösségi aktivitás

FIZIKAI → MENTÁLIS

- Melbourne, 2008
- 170 személy, 3x50'/hét séta
- 6 hónap után jobb teszteredmények
- 12 hónapig maradnak
- Harvard Egyetem
- hetente1x-2x állóképességi tréning:
- jobb koncentráció, konfliktus-megoldó készség

FIZIKAI → MENTÁLIS

- Boston Brigham kórház:
- 1700 személy rendszeres testmozgás
- 20 év múlva 40% kevesebb AD
- javaslat: 3x45-60'/hét (3x15-20' erőltetett)
- 6 hónapos program
- MRI előtte, utána: agyvolumen nő
- szinapszisok: kinetikus anatómia
- mentális aktivitás javul
- Magyarázat: bioaktív anyagok (hormonok, citokinek) szabadulnak fel: agyra hatnak

SZELLEMI AKTIVITÁS HATÁSA

- Religion Orders Study:
- kolostor: 700 szerzetes részvevő
- aktív tevékenységek: 47%-kal kevesebb
- Alzheimer-kór 6 év múlva
- Hatás a fizikai aktivitásra:
- tervezése, tudatos alkalmazása, önkontrollal optimalizál, szelektál, biotónus javulása elősegíti a mozgásindítékot, motivál

Baltes: SOC

- Példa: idős maratoni futó
- szelekció: más tevékenység elhagyása
- optimalizáció: életmód javítása (diéta)
- kompenzálás: adott izmok tréningje

- Lényegében: ökonomikusabbá tesz
- Schulz-Heckhausen-féle életív-modell:
- minden tevékenységnél kontrol

KONKRÉT FORMÁK

- Fizikai: kétkezi (homo faber)
- torna, izomgyakorlat
- séta, kirándulás
- Szellemi: olvasás
- tanulás
- múzeumlátogatás (homo aestheticus)
- keresztrejtvény
- sakk
- zene
- számítógép

-
-

FELADAT: AKTIVITÁS

- Idős egyénnél esszenciális szerepe:

- Megelőzni,kivédeni a korból, betegségekből származó származó funkciócsökkenéseket és így biztosítani az átlagember számára lehetséges életvitelt
- Új feladatot találni: kiegészítő pozitív hatás

AKTÍV ÖREGEDÉS

- Definíció:
- „az egészség, részvétel és biztonság optimalizálásának folyamata abból a célból, hogy az életminőség javuljon az idősödő em bereknél”

  UN 2002, Madrid (autonómia, függetlenség)

  2012 EU: az aktív idősödés és generációk közti szolidaritás éve

JAVASLAT RÉGEBBI KOROKBÓL

- Cicero (Kr. e. 1. sz.): „Az öregségről”:
- tanulás: Cato 84 évesen ír, Solon
- földművelés: Cincinnatus
- idős irányítson: hajókormányos
- beszélgetés fontos
- Zerbi (reneszánsz, 1489): Gerontocomia
- mozgás (amit lehet; de nehezebb: vadászat,
- lovaglás,evezés)
- fürdés!

20. SZÁZAD PARADIGMÁI

- 50-es, 60-as évek eleje:
- „kivonulás” (disengagement)
- 9 posztulátum
- 60-as, 70-es évek:
- aktivitás: aktivitás ad csak
- életelégedettséget
- kontinuitás: amit lehet folytatni, ideák az
- élet folyamán azonosak

TÍPUSOK

- S. Reichard (1962):
- 1. konstruktív
- 2. passzív
- 3. magába vonuló
- 4. gyűlölködő
- 5. önvádló
- Erikson: életfázisok:
- 8. öregkor: kétségbeesés – érettség, integráció
- Cél: a pozitív típus tudatos elérése, ez csak aktív életmóddal érhető el

ÚJ PARADIGMA

- „Sikeres öregedés”:
- Baltes Baltes (1980, 1990):
- eredményes alkalmazkodás a veszteségekhez
- hiányok kompenzálása
- megmaradt készségek kiaknázása
- Rowe, Kahn:
- 1.rokkantság elkerülése, egészséges életstílus
- 2. magas szellemi és funkcionális kapacitás
- megtartása
- 3. aktív (közösségi) életvezetés

- AZ AKTÍV
- ÉLETMÓD
- TEREMTI MEG A
- SIKERES ÖREGEDÉS
- LEHETŐSÉGÉT
- AKTIVITÁS ÉS SIKERESSÉG
- FELTÉTELEZI EGYMÁST
-

TOVÁBBI KITELJESÍTÉS

- Tudatos öregedés (Moody):
- sikeres+ autonómia, életelégedettség, spiritualitás
- Fontos:
- a felkészülés, az életmódbeli tényezők beépítése (folytatható aktivitás) középkorban kezdődjék: kóros öregedés megelőzése:
- preventív gerontológia
- Idősügyi Stratégia része

AKTIVITÁS ÉS BETEGSÉG

- A testi betegség beszűkíti a fizikai aktivitás lehetőségét, de a lehetőségen belül meg kell valósítani (szív, mozgásszervek, idegrendszer)
- Van betegség, amelynél a terápia része (gyógytorna)
- Szellemi tevékenység még ágyban fekvő állapotban is lehet (távoktatás, 4. kor egyeteme)

AKTIVITÁS ÉS CSALÁD

- Generációk közti kapcsolat fontos, fenntartó eleme (Bengtson)
- Segítés a felnőtt gyerekeknek, mint viszonossági tényező:
- Litwak: módosult kiterjedt család
- Rosenmayr: „távolsági intimitás”
- Közös tevékenység (pl. kerti munka)
- Segítés unokának, közös kultúrprogram

AKTIVITÁS, MUNKAVÉGZÉS, KÖZÖSSÉG

- Eredeti munkakör: részmunkaidő
- „aktív”: 65-69 év: 3,5%, nyugd. mellett 3,8 ill. 17%
- Munkavégzéssel járó hobbi
- Segítés másoknak
- Munka civil szervezetben: társadalmi súly
- Önkéntesség!!:
- nagy lehetőség a további tevékenységre
- pozitív pszichológiai és biológiai hatás
- (munkaalkoholizmus levezetése, immunstátusz
- javul)
- fő területei
- hazai gátak

AKTIVITÁS ÉS ÉRZELMI ÉLET

- Az aktív ember jobban szereti az életet, szereti magát a tevékenységet, jobb a közérzete, jobban elviseli a gondot, jobban értékeli a kis örömöt
- Magabiztosság, önérzet erősödik: „mire vagyok képes!”, túllépek magamon
- Serkenti az érzelmeket: apátia ellen hat
- Jobb a másokhoz való viszony:
- „tükörkép”- személyiség
- aki tesz másokért, azért mások is tesznek
- nyitottabb, befogadóbb, toleránsabb
- Viszont: az érzelem aktívabbá tesz

GEROEDUKÁCIÓ, GERONTAGÓGIA

- Az idős ember képes tanulni: élethosszig tartó tanulás (UNESCO, 1960)
- Más kell legyen a didaktika
- A tapasztalatokra kell építsen
- A 3. kor egyetemei: 1973 Toulouse, Vellas
- Külön tudomány: 20. század
- Elősegíti az új világhoz alkalmazkodást („idősek bevándorlók az időben” M. Mead), tartalmas időtöltést ad, a gondolkodást frissen tartja

Idős alkotók

- Zeneszerzők:
- Monteverdi 75 é: Poppea megkoronázása
- Verdi 72 é: Othelló
- 76 é: Falstaff
- Írók: Sophokles 89 é: Oidipusz Kolonoszban
- Cervantes 68 é: Don Quijote 2. rész
- Victor Hugo: még van sok benne
- André Gide: elmondtam mindent (81 é)

Idős alkotók

- Filozófusok:
- Platon 80 é: Törvények
- Galilei 74 é: Matematikai értekezések és demonstrációk
- Kant 66 é: Ítélőerő kritikája
- Politikusok:
- Churchill 70é 1944
- Adenauer 85 é: 3.x kancellár
- de Gaulle 72 é: Franciao. elnöke

MŰVÉSZETEK

- Idősödés és esztétikum kapcsolata
- Az ízlés változik (egyén korával és a korszakkal), de az esztétikai élvezet a szellemi aktivitás egyik legjobban igénybe vehető formája: múzeumlátogatás
- Aktív művészi tevékenység:
- festőművészek időskorban
- idős korban induló festők

Nagy, öreg alkotók

- Picasso:
- „az öregség a felfedezések kora, nekünk kell rájönnünk: mié”
- „kései szabadság” kora (osztrák gerontológus)
- idős korban induló festői pálya
- Régiek: Tiziano kb. 70 é (önarckép)
- Rembrandt 63 é
- Frans Hals 84 é
- Picasso 89 é
- Építész: Ybl Miklós 74 é: Áll. Operaház befejezése

ÖSSZEFOGLALÁS

- A szellemi, fizikai és közösségi aktivitás idősödő és időskorban az önfenntartásnak, az új körülményekhez való optimális alkalmazkodásnak, az emberi kapcsolatok megőrzésének elengedhetetlen feltétele, de legalább ennyire fontos célja, hogy személyiségünk ekkor is ki tudjon teljesedni és örömöt találjon a megváltozott világban is.

KÖSZÖNÖM

MEGTISZTELŐ

FIGYELMÜKET!