

3. STARENJE POJEDINCA

◆Starenje ◆Starost ◆Čimbenici dužine života

STARENJE

Pod **starenjem** se podrazumijeva proces tijekom kojega se događaju promjene u funkciji dobi (Despot Lučanin, 2003).

Aspekti starenja

Obično se grubo razlikuje nekoliko osnovnih aspekata starenja:

- **kronološko starenje** – broj godina proteklih od rođenja osobe;
- **biološko starenje** - promjene, usporavanje i opadanje u funkcijama organizma s vremenom;
- **psihološko starenje** - promjene u psihičkim funkcijama, vlastita percepcija i prilagodba ličnosti na starenje;
- **socijalno starenje** - promjene u odnosu pojedinca koji stari i društva u kojem živi.

Priroda starenja

U pokušajima određivanja prave prirode starenja, obično se razlikuje **primarno** i **sekundarno starenje**.

Primarno starenje (fiziološko starenje ili senescencija) – odnosi se na normalne, fiziološke procese koji su određeni unutarnjim, biološkim čimbenicima, koji su neizbježni i posljedica su sazrijevanja ili protoka vremena, (npr. menopauza u žena ili usporavanje aktivnosti središnjeg živčanog sustava).

Sekundarno starenje (patološko starenje) - podrazumijeva patološke promjene i opadanje s godinama koje je posljedica vanjskih čimbenika, uključujući bolest, okolinske utjecaje i ponašanje (npr. utjecaj buke na slabljenje sluha).

Utjecaji na promjene u odrasloj dobi i starenju

Starenje pojedinca pod utjecajem je niza različitih zbivanja i promjena u okolini u kojoj živi. Oni se opisuju kao:

- **Dobno normativni utjecaji** – slični su za sve pojedince u nekoj dobnoj skupini, npr. klimakterij, umirovljenje.
- **Povijesno normativni utjecaji** – to su događaji koji se zbivaju u određenoj točki povijesnog vremena i djeluju na sve pojedince, npr. ratovi, ekonomske krize, epidemije bolesti.

- **Nenormativni utjecaji** – nisu povezani s dobi ili povijesnim zbivanjima, ali svejedno djeluju na pojedince tijekom života, npr. bolest, razvod braka, promjena posla

STAROST

Starost je posljednje razvojno razdoblje u životnom vijeku pojedinca, koje se može definirati prema različitim kriterijima (Despot Lučanin, 2003).

Kriteriji starosti

U procjeni starosti pojedine osobe obično uzimamo u obzir sljedeće kriterije:

- **Kronološka dob** - npr. nakon 65. godine života;
- **Socijalne uloge ili status** - npr. nakon umirovljenja;
- **Funkcionalno stanje** - npr. nakon određenog stupnja opadanja sposobnosti;
- **Subjektivna procjena** - koliko se sama osoba osjeća starom.

Niti jedan od ovih kriterija sam za sebe ne daje točnu procjenu starosti pojedinca, nego tek svi zajedno. U stručnom pristupu provode se objektivne procjene svakog od navedenih kriterija starosti osobe, pomoću različitih upitnika, ljestvica procjene i sl.

ČIMBENICI DUŽINE ŽIVOTA

Koliko će godina doživjeti svaka pojedina osoba ovisi o nizu čimbenika koji djeluju na osobu, kroz čitav životni vijek. To su:

- **Nasljeđe** – dugovječnost je nasljedna u obiteljima;
- **Spol** – žene u prosjeku žive duže od muškaraca;
- **Uvjeti okoline** (klima, zagađenost) – najpovoljnija je planinska i otočna klima;
- **Prehrana** – najbolja je nemasna, s puno mliječnih namirnica;
- **Tjelesna aktivnost** – poželjno je bude redovita, prilagođena dobi;
- **Umjereno pijenje alkohola i ne pušenje;**
- **Zdravlje** – poželjne su redovite kontrole;
- **Prilagodljivost i dobra sposobnost suočavanja sa stresom** – omogućuje preživljavanje kriza i promjena.

Na neke od navedenih čimbenika ne možemo utjecati ili ih mijenjati, kao npr. nasljeđe ili spol, ali na mnoge možemo, u smjeru umanjivanja njihovog nepovoljnog djelovanja na kvalitetu i dužinu života.