

Stárnutí je součást života (a je to výsada)

MUDr. Dagmar Malotová, MBA

24.9.2026 , Olomouc

AGE Centrum ,s.r.o Olomouc

Představení

- CTCenter MaVe – klinický výzkum nových léků, nové terapeutické možnosti
- AGE Centrum s.r.o je ambulantní NZZ – psychiatrická ambulance s rozšířenou péčí ,geriatrie, MDP, psychiatrie,gerontopsychiatrie, klinická psychologie, klinická psychoterapie, stacionáře s psychoterapeutickým programem , terénní psychiatrická sestra, logopedie,podpora pečujících= celostní přístup a
- **již více než 10,resp. 15let zkušeností v Age centru a víc jak 40let ve zdravotnictví**

Úvod

- Česká populace stárne a tento trend se bude dál prohlubovat. Češi a Češky ve věku 65 let navíc tvoří nejdynamičtěji rostoucí skupinu obyvatel. V současnosti představují pětinu populace
- Počet obyvatel České republiky v průběhu loňska poprvé v historii přesáhl hranici 10,6 miliónu, z nichž jsou dva milióny seniorů.
- Prodlužuje se délka života , ale neprodlužuje se délka života ve zdraví
- Průměrný věk dožití M 76,89 a Ž 82,78 roku

Osnova :

- 1. Představení centra
- 2. Úvod - stárnutí populace
- 3. Trocha statistiky
- 4. Trošku kritiky
- 5. Jak to dělat lépe ?
- 6. Biologický x kalendářní věk
- 7. Prevence zdraví
- 8. Co si odnést domů
- 9. Závěr

Trocha statistiky

WHO – Světová zdravotnická organizace odhaduje ,že je ve světě 47 milionů osob s demencí.

Kždoročně přibývá téměř 10 milionů nových případů.

Tzn. , že každé 3 sekundy je tato diagnóza sdělena novému pacientovi.

Předpokládá se, že do roku 2030 to bude 75 milionů...

V ČR se mluví asi o 150000osob

a zatímco mezi 50-64 lety je výskyt 2-5% , nad 756 let je to 15-30% a nad 85 let 25.50%

- genetika,
- **životní styl ,**
- **zdravotní stav**

Troška kritiky

Nemám ráda vyčleňování žádné skupiny, nechci , aby stále někdo říkal senior , seniorské slevy ...

Programy mluví , co vše udělali či udělají pro ..., ale to nemá být výjimečné , ale samozřejmé- vysvětlím.

- příklady, kdy to nefunguje :
 - přechody, WC, doprava,
 - ohleduplnost, slušnost, vstřícnost

Aktivity pro staré !

Univerzální design

Gerontooblek

Jak to dělat lépe ?

- Začneme každý u sebe , u své rodiny, dětí.
- Výchova k odpovědnosti za sebe , svůj život , své ZDRAVÍ
- Výchova k empatii , pomoci druhým – program dobrovolnictví
- Komunikace , sdílení zážitků, radostí i starostí
- Platí stále, co nechci , aby se mi dělo, nedělám druhým !!!
- Kontinuita vývoje VŠUDE – doma, u členů rodiny, v ulici, městě , ve státě !!!
- Važme si sebe i okolí , budme tolerantní !spolupracujme na rozvoji .

Věk

- **Biologický věk x kalendářní věk.**
- Stárnutí je nevyhnutelný proces, ale nestárneme všichni stejně rychle .
- Rychlost stárnutí je základním faktorem, který určuje , jakým způsobem a jak rychle se u nás projeví nemoci a zdravotní problémy.
- Debata o stárnutí : I.stárnutí je důsledek postupného poškozování organismu.

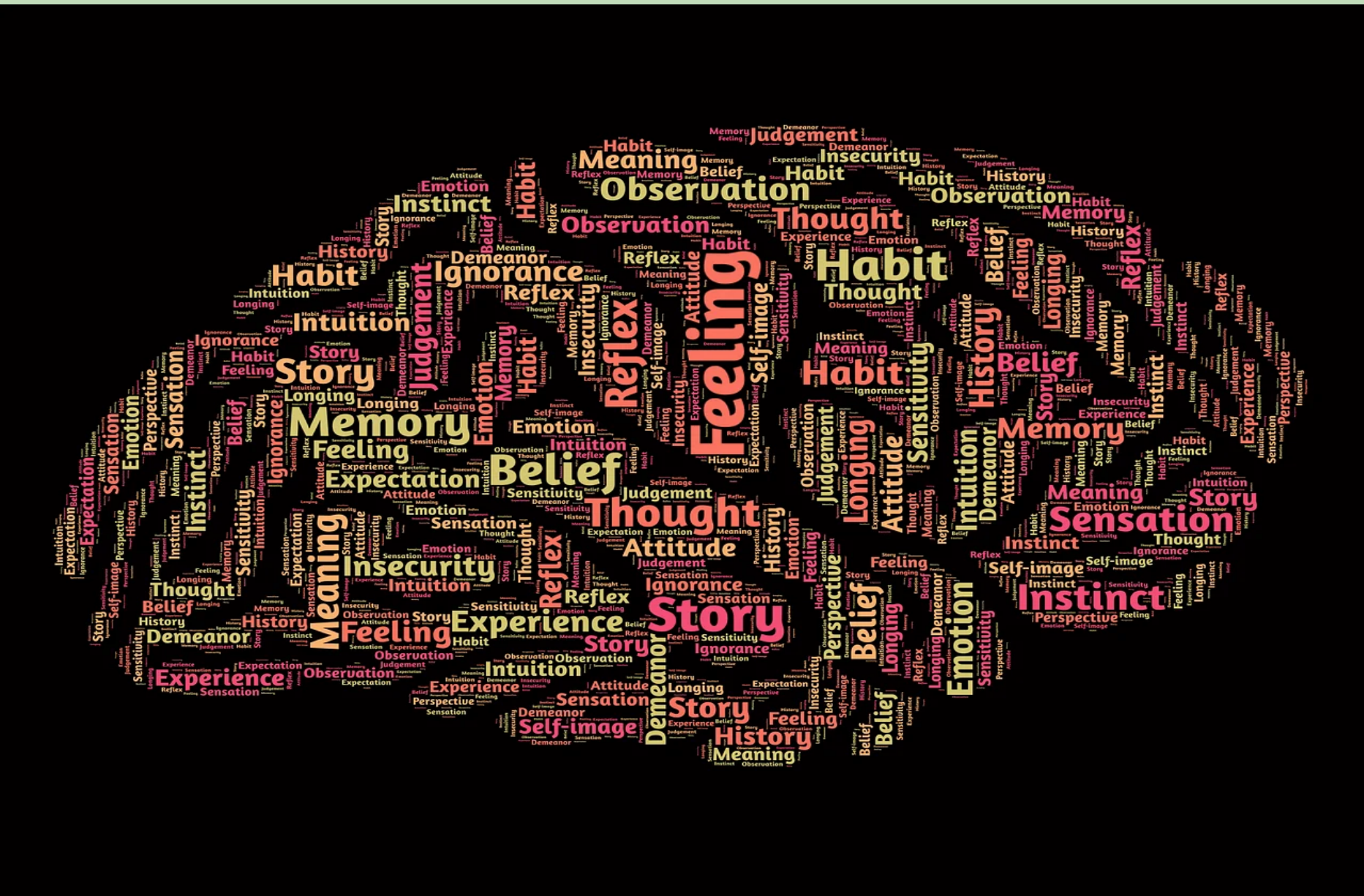
II.stárnutí může mít i evoluční význam, a může být tudíž naprogramované.

prof. Carlos Lopéz- Otíno v roce 2013 publikoval studii, kde popsal 9 znaků stárnutí, které se ovlivňují , v roce 2023 byl rozšířen na 12 znaků.

Věk

- 1. genomová nestabilita
- 2. zkracování telomer
- 3. epigenetické změny
- 4. ztráta proteostázy
- 5. deregulované vnímání živin
- 6. mitochondriální dysfunkce
- 7. buněčná senescence
- 8. vyčerpání kmenových buněk
- 9. zhoršená mezibuněčná komunikace
- 10. chronický zánět
- 11. dysbióza střevního mikrobiomu
- 12. narušená makroautofagie





Prevence zdraví mozku

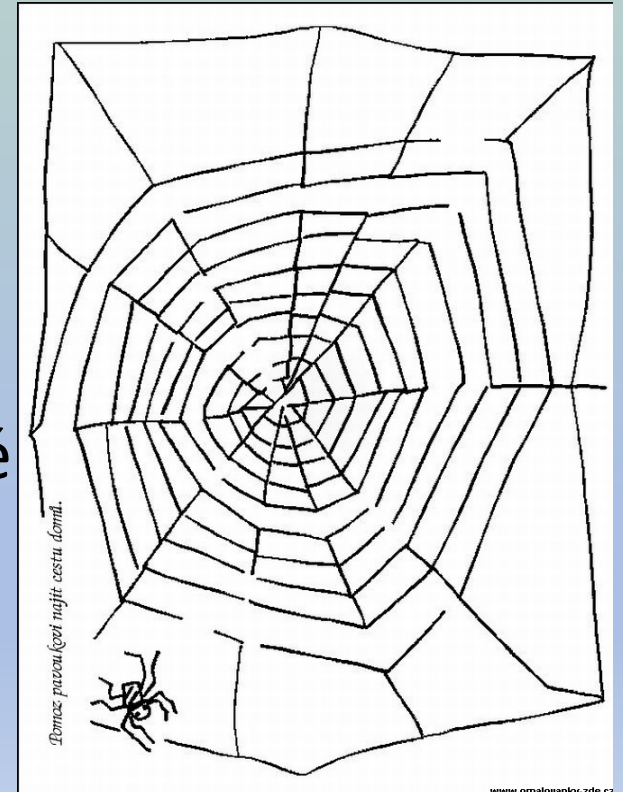
- Celkové zdraví souvisí se zdravím mozku a to souvisí s žitím.
- - **spánek** - odpočinek 8-8-8 T.Baťa
- -životní styl- práce, záliby, sport, vztahy, sociální vazby, stravování
- - **resilience**
- **Spánek** : kvalita spánku predikuje kognitivní trajektorii přes desetiletí
- Méně než 6 hodin spánku dlouhodobě zvyšuje o 30% výši rizika demence
- Spánek není jen odpočinek , čistí amyloid beta via lymfatický systém

Prevence zdraví mozku

- glymfatický systém – v perivaskulárním prostoru se mísí CSF s intersticiální tekutinou , pohyb tekutiny není pasivní a je výraznější ve spánku. Je to souvislý glymfatico – meningeální-cervikální systém.
- Špatná kvalita spánku akceleroje tau akumulaci a neurozánět.
- **Resilience** – v psychologii je definována jako duševní nebo mentální odolnost, schopnost vzdorovat nepřízni , zvládat nepříznivé situace a překonávat krize.

Prevence zdraví mozku

- **Resilience** – v psychologii je definována jako duševní nebo mentální odolnost, schopnost vzdorovat nepřízni , zvládat nepříznivé situace a překonávat krize.
- **5 kroků :**
- Překonej, vyřeš, odstraň problémy
- Nauč se být pozitivní
- Buduj a využívej podporu svých vazeb(rodina, přátelé
- Podívej se kolem sebe , vnímej jiné
- Nauč se své limity



Co si odnést domů

- 1. Spánek není jen odpočinek , ale údržba a oprava mozku
- 2. Resilience je schopnost fungovat, je to kapacita adaptability a v prospívání
- 3. Chronický stres zhoršuje stav tělo- mozek a je to RISK faktor pro stárnutí mozku
- 4. Chronický low grade zánět je tichý „řidič“ neurodegeneraci
- 5. Deprese je RISK faktor a časný znak neurodegenerace , léčba je nutná pro zdraví mozku
- 6. Lidské kontakty nejsou luxus , je to biologická potřeba pro zdraví.

Na závěr

- Budoucnost je v personalizaci služeb
- AI je nástroj pro zlepšení , ne pro náhradu za lidské zdroje.
- A dovětek ?
- Začněte se sebou a na sobě pracovat ihned, mějte sny, plán a plány , mějte jasno, jak a kde chcete žít a zdravě stárnout .
- A při péči o druhé nezapomeňte:
- Staří lidé vědí, co znamená být mladý , ale mladý neví, co je to být starý !

Děkuji za pozornost



- Literatura : Iafor konference 2026 Londýn
- Prof. Carloz López-Ovino a kol- Známky stárnutí 2013
- Přednášky pro lékaře – vzdělávací program ČLK ,ČLS JEP 2024-2026
- Info@agecentrum.cz