



Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponente 1: Zdravstvo (C4 K1), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Integracija geriatrične oskrbe starejših.

# Duševno zdravje starejših odraslih: od preventive do rehabilitacije

Nuša Crnkovič, MSc Psychology

Petrovče, 3. februar 2026

# Vsebina

- › Kaj sploh je duševno zdravje?
- › Spremembe v starejši odrasli dobi
- › Nasilje nad starejšimi – kdo, kdaj, kako in kje?
- › Kognitivne funkcije in neurokognitivne motnje
- › Kognitivna remediacija
- › Preventivne aktivnosti
- › Viri pomoči

# Kaj sploh je duševno zdravje?

## Duševno zdravje

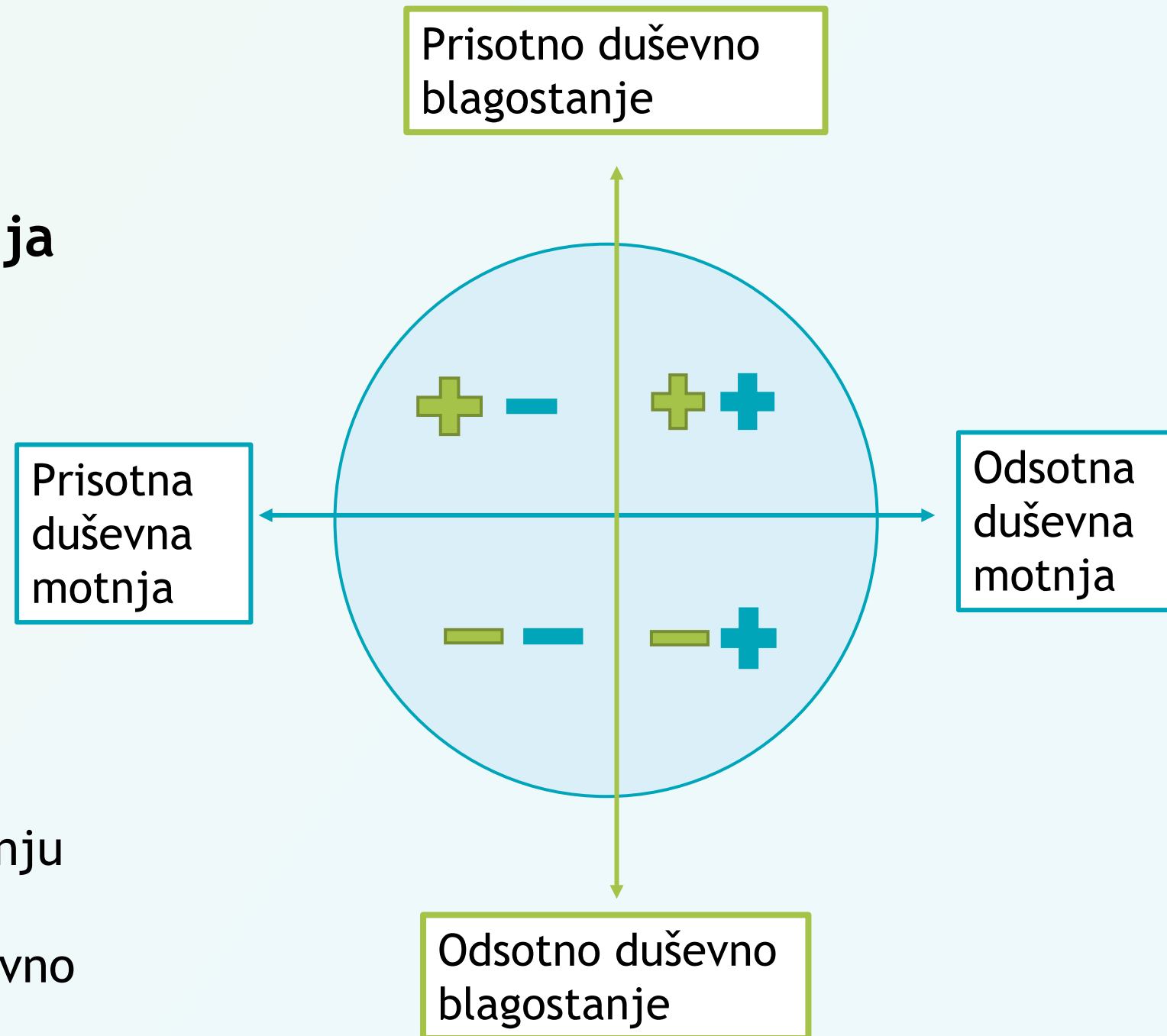
= odsotnost duševne motnje + prisotnost duševnega blagostanja

## Duševno blagostanje

= pozitivno počutje, zdravi odnosi z drugimi ter sposobnost učinkovitega obvladovanja življenja.

## Duševna motnja

= klinično pomembna motnja v posameznikovem mišljenju, uravnavanju čustev in/ali vedenja, ki pomembno negativno vpliva na njegovo vsakodnevno funkcioniranje.



# I. Spremembe v starejši odrasli dobi



# Spremembe v starejši odrasli dobi

- › Spremembe v kognitivnih funkcijah
- › Spremembe na telesni ravni
- › Spremembe v spanju
- › Spremembe v življenjskem slogu
- › Spremembe v socialnem krogu

## POZOR!

- › Osamljenost
- › Nasilje
- › Starizem
- › Diagnoza kronične bolezni
- › Kronična bolečina

# Metabolne spremembe

## Kaj vpliva na spremembe metabolizma?

- › Naravno staranje organov
- › Izguba mišične mase
- › Hormonske spremembe
- › Spremembe v prehrani in telesni dejavnosti

## Najpomembnejše spremembe:

- › Zmanjšanje bazalnega metabolizma
- › Spremembe presnove glukoze in razvoj odpornosti na inzulin
- › Spremembe v presnovi maščob in beljakovin
- › Hormonske spremembe

# Vpliv na telesno zdravje

- › povečanje telesne teže (razmerje kalorij in telesne dejavnosti!)
- › občutek utrujenosti (lahko vodi v pomanjkanje energije)
- › povečano tveganje za pomanjkanje hranil (zaradi zmanjšane absorpcije hranil)
- › povečano tveganje za osteoporozo
- › slabše uravnavanje krvnega sladkorja
- › slabša sposobnost razgradnje toksičnih snovi
- › težave pri učinkovanju nekaterih zdravil

# Vpliv na duševno zdravje

- › Težave na področju kognitivnih sposobnosti (spominom, učenjem, pozornostjo itd.);
- › zmanjšana kakovost duševnega blagostanja;
- › povečano tveganje za pojav delirija;
- › povečano tveganje za razvoj razpoloženjskih (npr. depresija) in/ali anksioznih motenj;
- › težave s spanjem.

# Spanje

## Spremembe v spanju

- › Melatonin se sprošča prej – zgodnejše spanje in prebujanje
- › Nižja količina sproščenega melatonina
- › Priporočena količina spanja: 7–8 ur na noč

## Pozitivni vplivi spanja:

- › Proces “čiščenja” možganov
- › Organizacija in shranjevanje spominov
- › Pozitivni vpliv na:
  - › Imunski sistem
  - › Razpoloženje
  - › Pozornost
  - › Telesno pripravljenost
  - › Uravnavanje stresa

# Negativni vplivi pomanjkanja spanja

- › **Ena noč** → težave v pomnenju, pozornosti, učinkovitosti in povišana razdražljivost
- › **Daljše obdobje** → tveganje za telesne bolezni – povišan krvni tlak, Alzheimerjeva bolezen, sladkorna bolezen, duševne motnje (npr. anksioznost, depresija, samomorilne misli)

# Življenjski slog in medosebni odnosi

## Spremembe v življenjskem slogu

- › Upokožitev – izguba dnevne rutine in družbenih stikov
- › Zmanjšan občutek izpolnjenosti in smisla

## Socialni vidiki

- › Pogostejše izgube bližnjih (partner, prijatelji)
- › Zmanjšana socialna mreža
- › Povečano tveganje za osamljenost in žalovanje

## Vpliv bolezni na življenjski slog

- › Telesne bolezni lahko omejijo dejavnosti
- › Izguba zmožnosti za samostojno upravljanje gospodinjstva
- › Spremembe v telesni dejavnosti

# Osamljenost

## Vrste osamljenosti

- › **Socialna** – pomanjkanje socialnih stikov.
- › **Čustvena** – odsotnost bližnjih čustvenih povezav.
- › **Eksistencialna** – občutek notranje praznine, nesmisla.

## Dejavniki tveganj

- › Izguba partnerja ali bližnjih.
- › Selitev v dom starejših.
- › Fizične omejitve in bolezni.
- › Pomanjkanje družbenih vlog po upokojitvi.

# Starizem

= je stereotipiziranje, diskriminacija ali predsodki do ljudi zaradi njihove starosti.

- › Pojavlja se na osebni, institucionalni in družbeni ravni:
  - › **V zdravstvu** – manj intenzivno zdravljenje starejših.
  - › **Na trgu dela** – diskriminacija pri zaposlovanju.
  - › **V medijih** – stereotipne upodobitve starostnikov.
  - › **V vsakdanjih medosebnih odnosih** – pokroviteljstvo.
- › Negativno vpliva na telesno in duševno zdravje starejših.

# Izvor starizma in njegov vpliv na zdravje

## Izvor

- › Strah pred staranjem in smrtjo.
- › Pomanjkanje znanja o staranju.
- › Kult mladosti in produktivnosti.
- › Socialna izolacija starejših skupin.

## Vpliv na zdravje

- › Zmanjšana samozavest in občutek vrednosti.
- › Višja verjetnost depresije in osamljenosti.
- › Zmanjšana motivacija za skrb zase.
- › Ovira pri iskanju zdravstvene pomoči.

# Nasilje nad starejšimi

## Vrste nasilja

- › **Fizično nasilje** – udarci, porivanje, omejevanje gibanja.
- › **Psihično nasilje** – žaljenje, grožnje, ignoriranje.
- › **Ekonomsko nasilje** – kraja denarja, zloraba pooblastil.
- › **Spolno nasilje** – neželena spolna dejanja.

# Dejavniki tveganj

- › Blag upad kognitivnih sposobnosti in/ali demenca
- › Nižji socialno-ekonomski status
- › Pretekla viktimizacija (v preteklosti so že bili žrtev nasilja)
- › S starostjo tveganje za nasilje narašča
- › Slabša socialno-podporna mreža
- › Odvisnost od oz. zanašanje na pomoč bližnjih
- › Družinski spori (v afektu)
- › Slabi odnosi v družini
- › Kronične bolezni

# Posledice nasilja

## Duševno zdravje

- › Anksiozna motnja
- › Izguba spomina
- › Post-travmatska stresna motnja
- › Zloraba alkohola in/ali psihoaktivnih substanc
- › Izguba apetita
- › Zanemarjanje osebne higiene ter zdravja

## Telesno zdravje

- › Daljši čas okrevanja po bolezni ali poškodbi
- › Smrt

# Kako prepoznati nasilje?

- › Spremenjeno vedenje starejše osebe (npr. depresivno razpoloženje, tesnoba, zmedenost)
- › Socialni umik od bližnjih oseb
- › Nepojasnjene modrice, ureznine, opekline in/ali brazgotine
- › Pomanjkanje osnovnih medicinskih pripomočkov (npr. očala, proteza, slušni aparat, zdravila)
- › Nenadne spremembe v potrošniškem vedenju (npr. prekomerno dvigovanje gotovine, položnice pa ostajajo neplačane)
- › Preležanine
- › Slabša osebna higiena (še posebej pri osebah, ki za ohranjanje higiene potrebujejo)

# Kako ukrepati?

- › Zaupanje osebe in diskreten pristop.
- › Nikoli ne zmanjšujemo ali podcenjujemo vpliv, ki ga ima nasilje na žrtev
- › Sporočanje sumov ustreznim institucijam.
- › Vključitev centra za socialno delo, policije.
- › Podpora žrtvi pri okrevanju.

# II. Kognitivne funkcije v starejši odrasli dobi

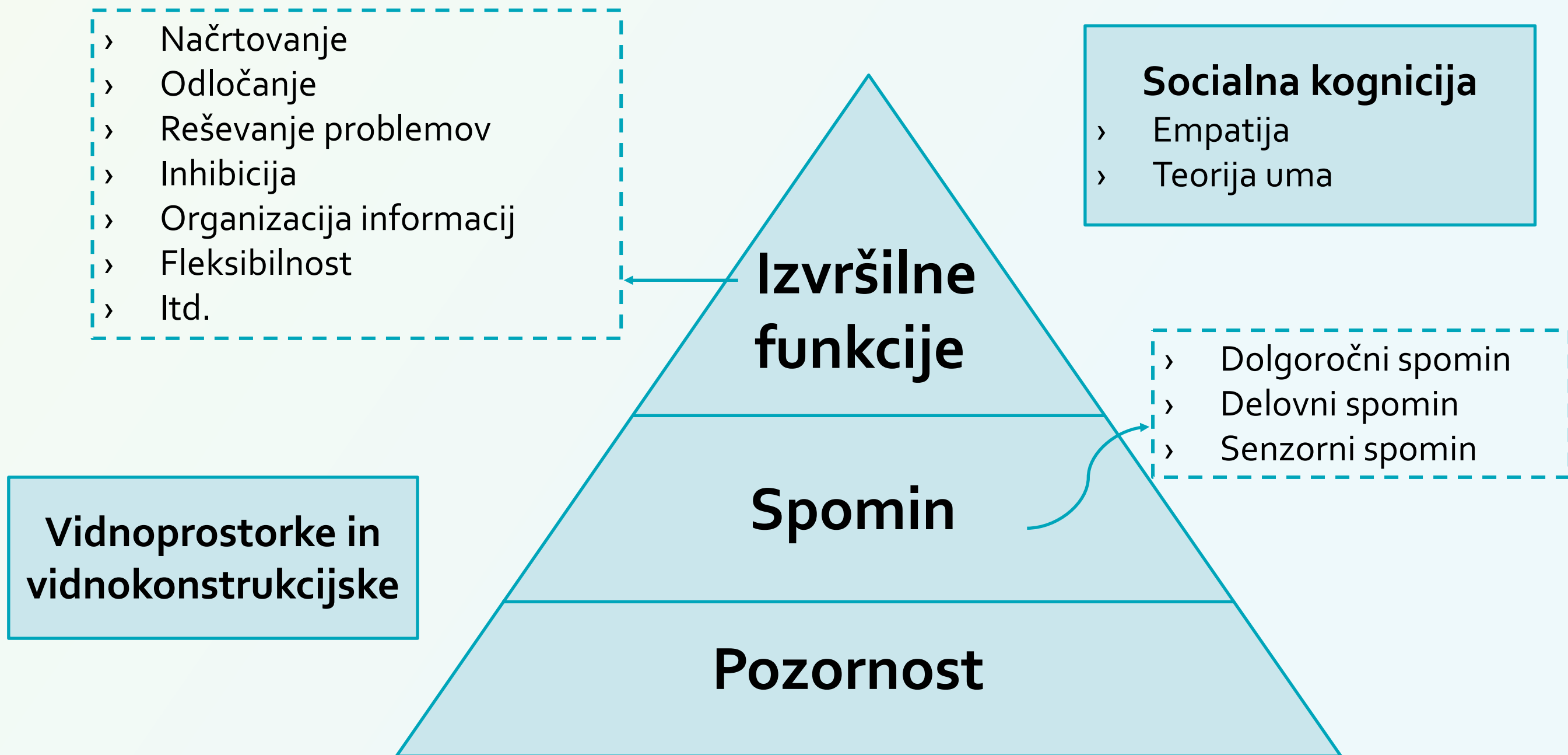
# O kogniciji

**Kognicija** = vse oblike vedenja in zavedanja

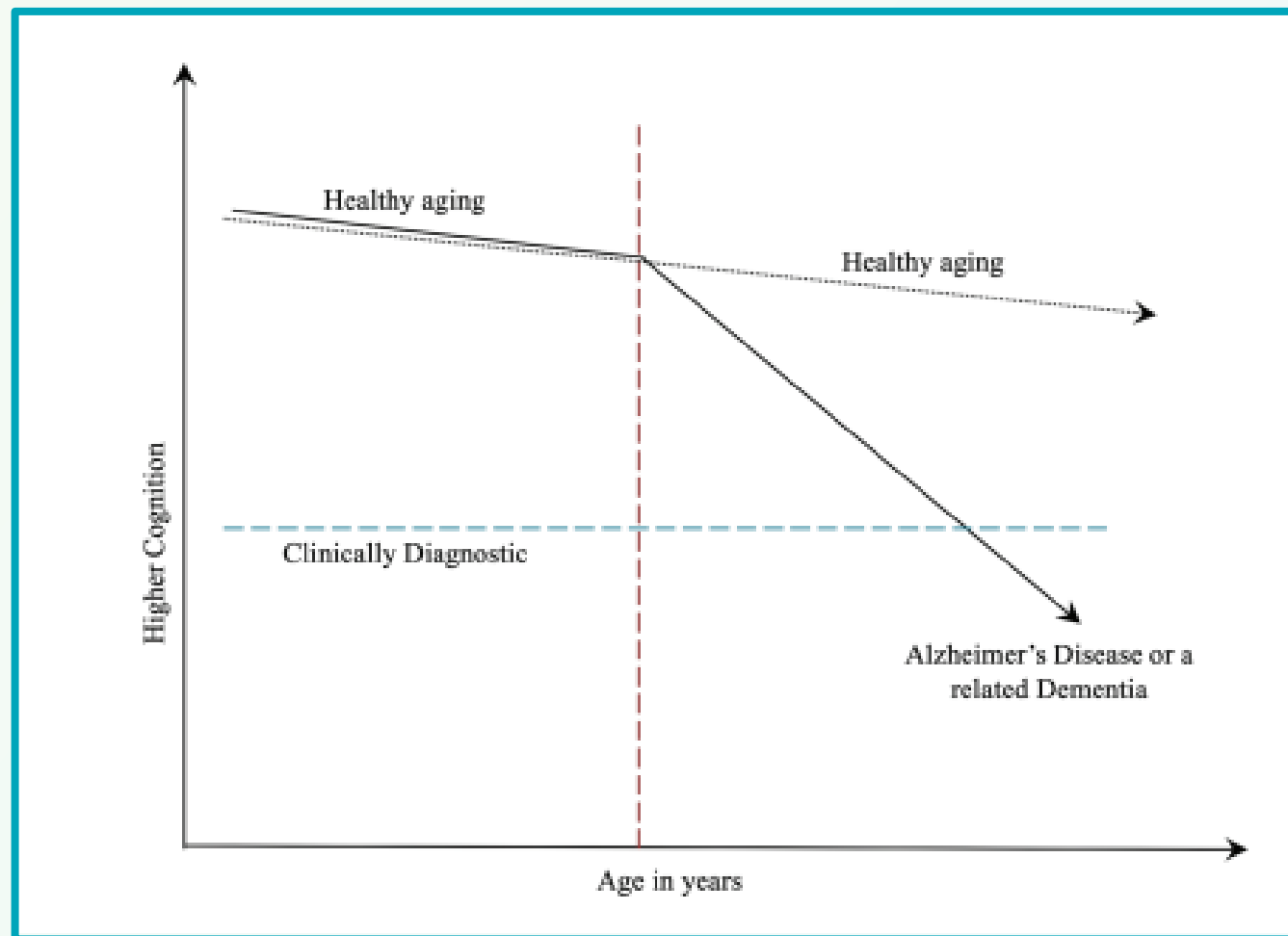
**Kognitivne funkcije** = mentalne zmožnosti, ki vključujejo učenje, razmišljanje, sklepanje, pomnjenje, reševanje problemov, odločanje itd.



# Organizacija kognitivnih funkcij



# Naravni kognitivni upad vs. nevrokognitivna motnja



**Naravni kognitivni upad** = upad kognitivnih sposobnosti, ki je del pričakovanega procesa staranja

**Nevrokognitivne/ neurodegenerativne motnje**= kategorija motenj, katerih glavni klinični deficit se kaže v upadu kognitivnih funkcij

Clouston, S. A., Smith, D. M., Mukherjee, S., Zhang, Y., Hou, W., Link, B. G., & Richards, M. (2020). Education and cognitive decline: an integrative analysis of global longitudinal studies of cognitive aging. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(7), e151-e160.

# Nevrokognitivne motnje

## Blažja kognitivna motnja

### Demenca

- › Alzheimerjeva demenca
- › Demenca Lewyevih telesc
- › Frontotemporalna demenca
- › Vaskularna demenca

### Parkinsonova bolezen

### Hantingtonova bolezen

### Prionova bolezen

### Psevdodemenca?

- › Depresija
- › Poškodbe glave
- › Intoksikacije (alkohol, PAS)
- › Psihoaktivna zdravila (npr. benzodiazepin)

### Delirij?



# Kognitivni presejalni testi

Predvsem pomembni za odkrivanje reverzibilnih kognitivnih upadov

Tuje smernice odsvetujejo – kaj pa sedaj?

## Komunikacija!

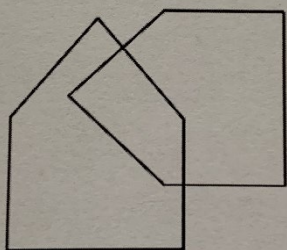
› Izredno pomembno kako komuniciramo rezultate

# Predloga 1

ZAPRITE OČI.

Razumevanje pisnega ukaza

# Predloga 2



Prerisovanje geometrijskega lika

## KRATEK PREIZKUS SPOZNAVNIH SPOSOBNOSTI

Prerejeno po M. F. Folstein:  
Mini Mental State Examination

Preimek in ime:

Rojstni datum:

Datum testiranja:

| Časovna orientiranost           | Kje se zdaj nahajamo?                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Katerega leta smo?           | 6. V kateri državi?                     |
| 2. V katerem letnem času smo?   | 7. Kraj?                                |
| 3. Katerega meseca smo?         | 8. Del mesta (soseska)?                 |
| 4. Kateri dan v tednu je danes? | 9. Stavba (ustanova ali vrsta zgradbe)? |
| 5. Kateri datum je danes?       | 10. Nadstropje (vrsta sobe ali naslov)? |

Orientacija v času in prostoru

|                                                                                                                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Povedal(a) vam bom tri besede. Ponovite jih, ko jaz končam. (Besede izgovarjamo v presledku 1 sekunde, največ petkrat. Ocenimo samo prvo ponovitev.)<br>Zapomnite si te besede, ker vas bom kasneje spet vprašal(a). | 11. DREVO |
|                                                                                                                                                                                                                      | 12. MIZA  |
|                                                                                                                                                                                                                      | 13. ŽOGA  |

Takojšnji priklic

|                                                                                                                                                                                                                                                    |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Odštevaljte od 100 po 7, od dobjenega števila spet 7 in tako naprej.<br>Torej: 100 manj 7 je ... ?<br>Alternativno vprašanje (če preiskovanec odkloni odštevanje):<br>Črkujte besedo NJIVA.<br>Zdaj jo črkujte še v obratnem vrstnem redu (nazaj). | 14. 93 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 15. -7 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 16. -7 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 17. -7 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 18. -7 |

Miselno sledenje in računanje

|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ponovite, prosim, tri besede, za katere sem vam prej naročil(a), da si jih zapomnite | 19. DREVO |
|                                                                                      | 20. MIZA  |
|                                                                                      | 21. ŽOGA  |

Odloženi priklic

|                                                       |              |
|-------------------------------------------------------|--------------|
| Kaj je to? (URA)                                      | 22. URA      |
| Kaj je to? (SVINČNIK)                                 | 23. SVINČNIK |
| Natančno ponovite tale stavek: NOBENIH IN, ČE, AMPAK. | 24.          |

Prepoznavna, poimenovanje in jezik

|                                        |  |
|----------------------------------------|--|
| 25. Vzemite list papirja v desno roko, |  |
| 26. ga prepognite na polovico          |  |
| 27. in položite na tla.                |  |

Razumevanje tristopenjskega ukaza

|                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 28. Preberite, kaj piše na tem listu, in potem to naredite (ZAPRITE OČI; predloga 1). |  |
| 29. Napišite, prosim, nek stavek (Napišite na primer kaj o vremenu).                  |  |
| 30. Prerišite tole (predloga 2).                                                      |  |

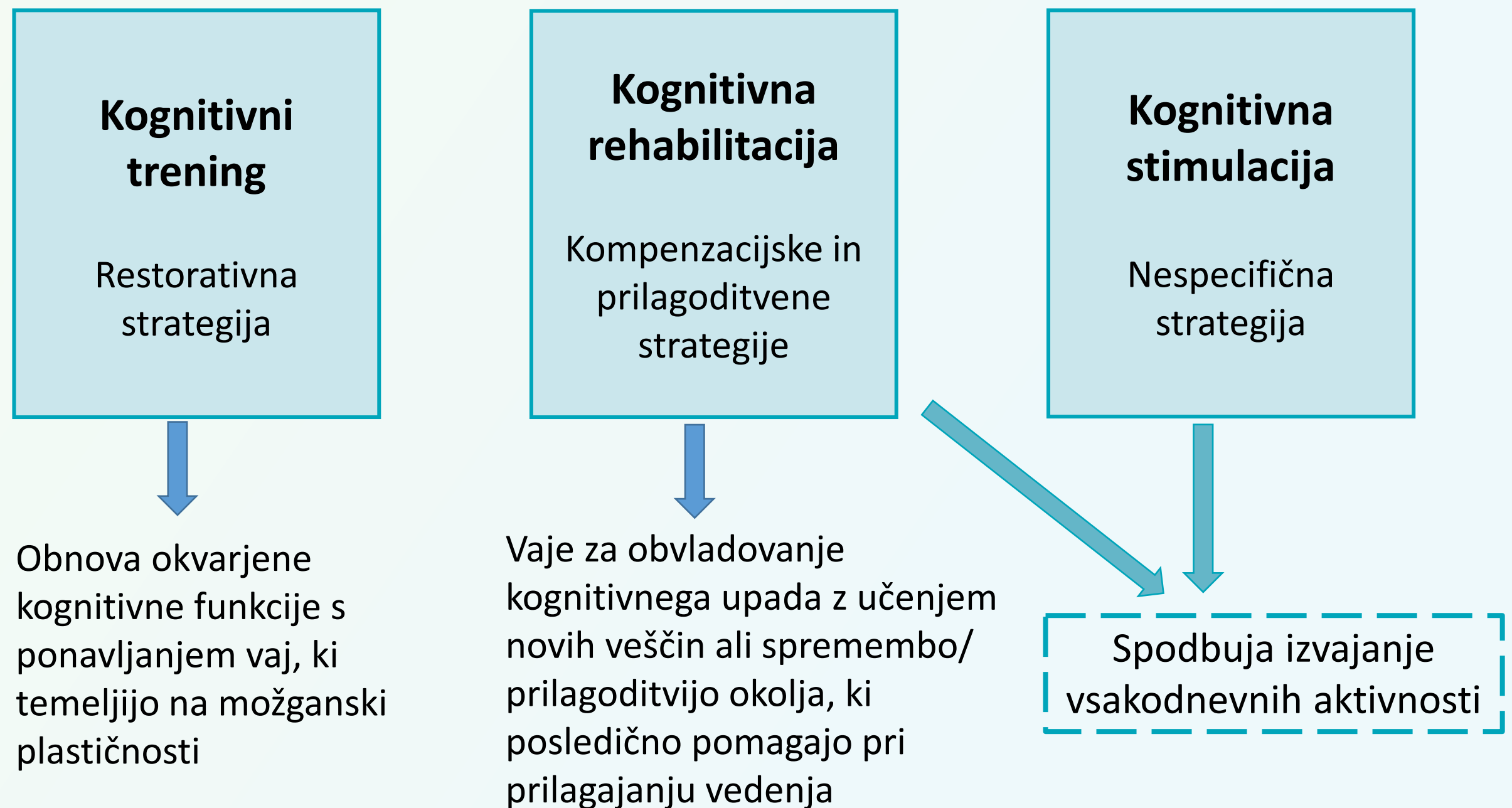
Konstrukcija enostavnega stavka

Skupno število točk \_\_\_\_\_

# III. Kognitivna remediacija

= intervencije, ki naslavljaajo kognitivne deficite oziroma kognitivni upad, katerih cilj je izboljšati vsakodnevno funkcioniranje.

# Oblike kognitivne remediacije

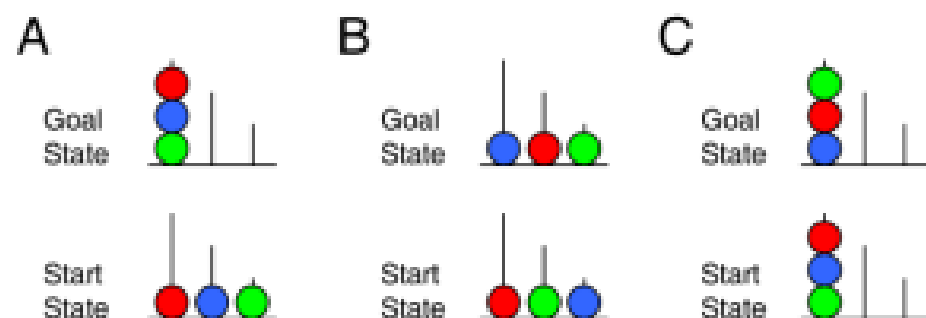


# Primeri vaj

| Block 1 | Block 2 | Block 3 |
|---------|---------|---------|
| red     | ■ ■ ■   | red     |
| yellow  | ■ ■ ■   | yellow  |
| green   | ■ ■ ■   | green   |
| red     | ■ ■ ■   | red     |
| blue    | ■ ■ ■   | blue    |
| green   | ■ ■ ■   | green   |
| yellow  | ■ ■ ■   | yellow  |
| blue    | ■ ■ ■   | blue    |
| green   | ■ ■ ■   | green   |
| red     | ■ ■ ■   | red     |
| blue    | ■ ■ ■   | blue    |

## Digit-Span Test

- 5 9 0
- 4 8 6 1
- 7 3 0 9 4
- 2 4 9 6 5 8
- 1 4 6 8 2 4 5
- 3 9 2 1 5 7 6 0
- 6 2 5 7 3 9 1 8 4
- 0 6 3 8 9 4 1 7 2 5



<https://www.facebook.com/psfihofiziologija/videos/cognitive-control-racer-cc-racer/1788247328057396/>

# Učinkovitost?

Vsaj **6 tednov** po najmanj **30 min**,  
vendar največ **2- do 3-krat na teden!**

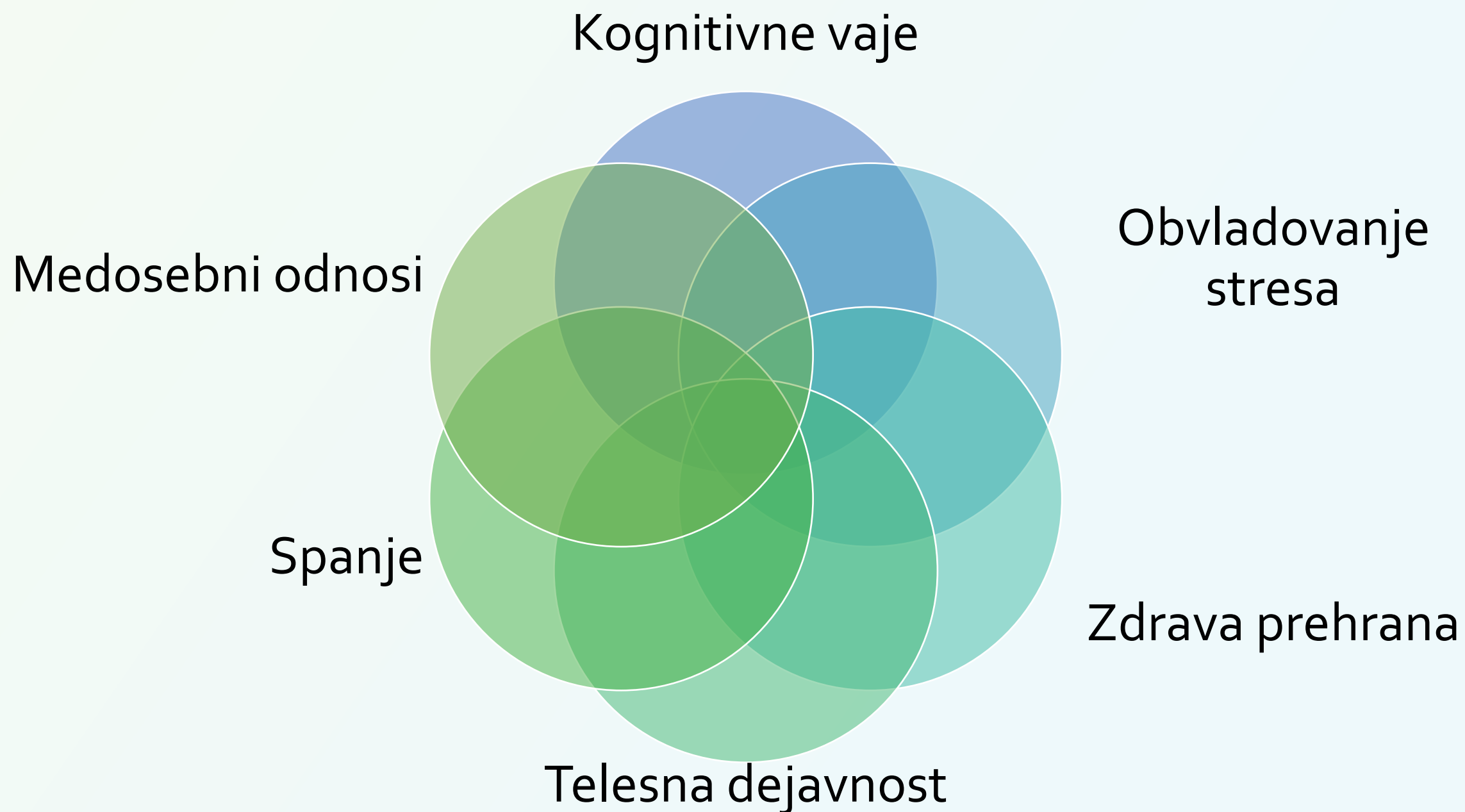


## Kritična ocena rezultatov raziskav:

- › Metodologija – eksperimentalna vs. metoda opazovanja?
- › Vaje usmerjene na specifično kognitivno funkcijo vs. vaje, ki zahtevajo uporabo več kognitivnih funkcij hkrati?
- › Čas trajanja učinka vaj?
- › Placebo vs. dejanski učinek izboljšanja vsakodnevnega funkcioniranja?

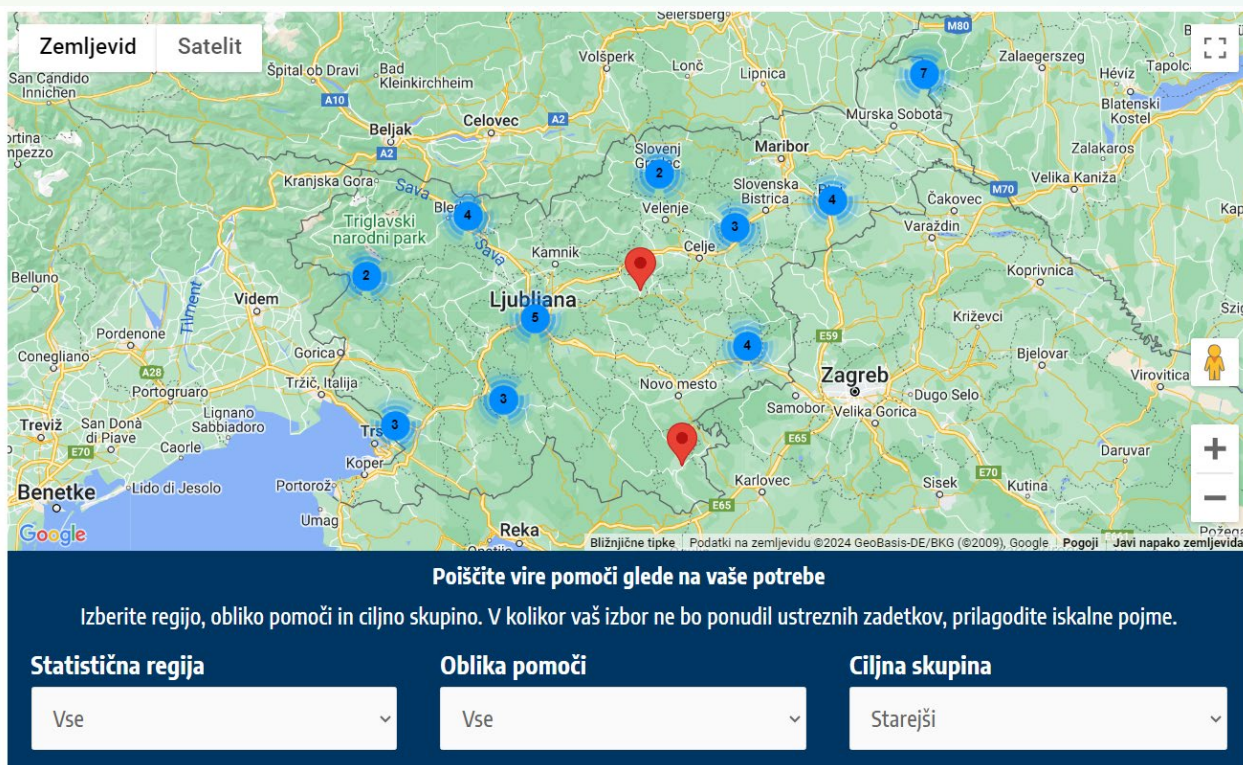
# IV. Preventivna skrb za duševno zdravje v starejši odrasli dobi

# 6 stebrov preventive



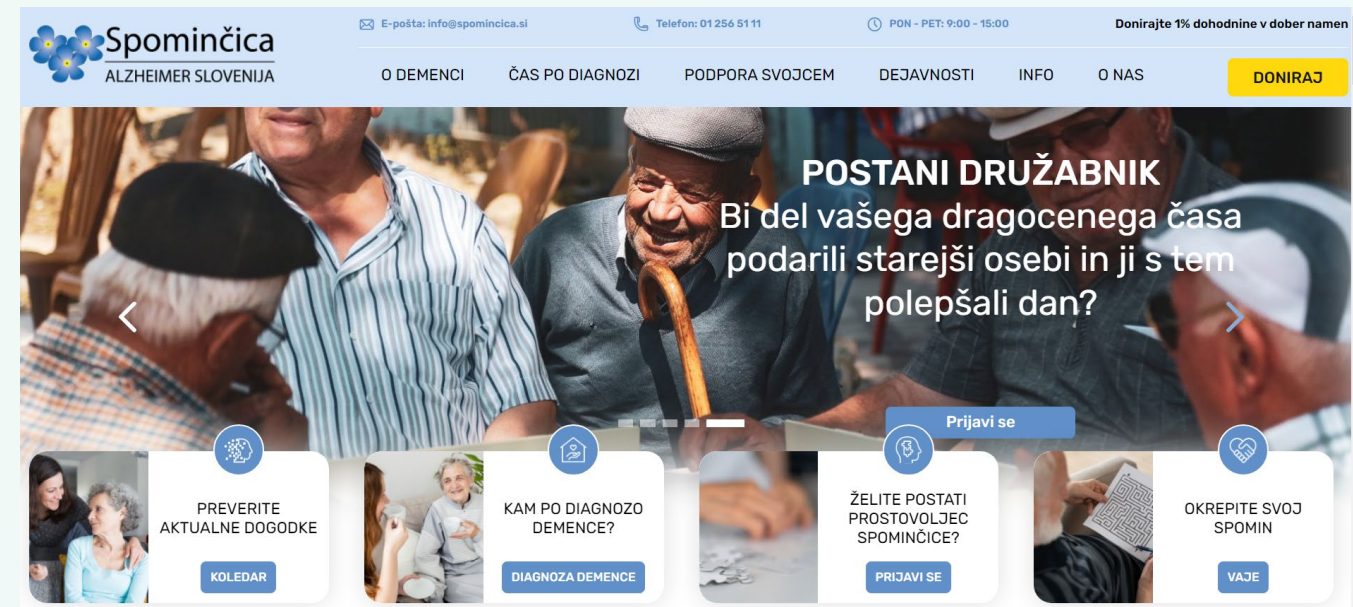
# V. Viri pomoči

## Program MIRA: Mreža virov pomoči



<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/pot-do-pomoci/>

## Društvo Spominčica - demenca



# Hvala za pozornost