



CENTRUM WIEDZY O DOSTĘPNOŚCI DO TRANSPORTU I MOBILNOŚCI OSÓB O SZCZEGÓLNYCH POTRZEBACH

STARZENIE SIĘ I POJĘCIA POKREWNE. STARSI KIEROWCY W ŚWIETLE BADAŃ.

dr inż. Tomasz Szczepański, dr Piotr Malawko



CZYM JEST STARZENIE SIĘ?

- ❑ Starzenie się z punktu medycznego to ogół zmian pochodzenia biologicznego, które zachodzą w organizmie człowieka.
- ❑ Zmiany zachodzące po 60-65 roku życia, to głównie zużycie narządów oraz zmniejszenie regeneracji komórek.
- ❑ Starzenie się nie jest procesem jednakowym dla każdego człowieka.
- ❑ Stopień i szybkość starzenia się zależy od wielu czynników



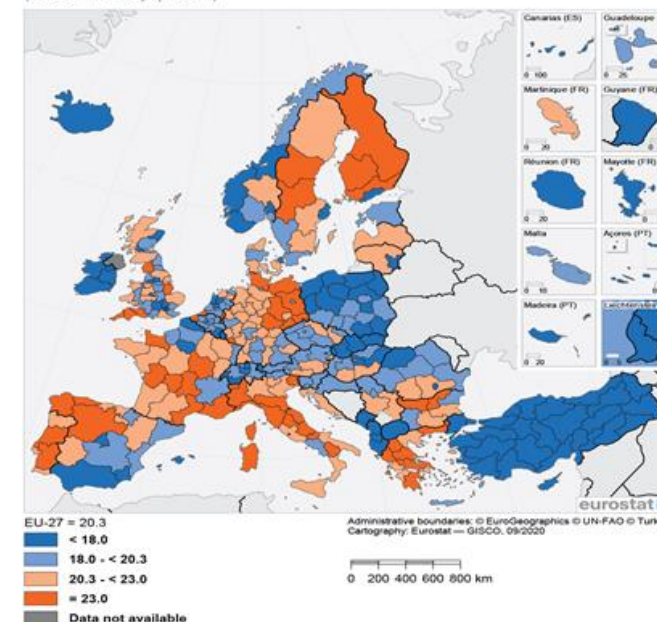
Źródło: <https://www.pngegg.com>



OSOBY STARSZE - INFORMACJE OGÓLNE

- ❑ Średnia długość życia człowieka wydłuża się i wynosi już ponad 65 lat.
- ❑ W najbliższych latach należy liczyć się z dalszym spadkiem współczynnika dzietności, a także spadek umieralności i systematyczny wzrost przeciętnej długości trwania życia.

People aged =65 years, by NUTS level 2 regions, 2019
(% share of total population)

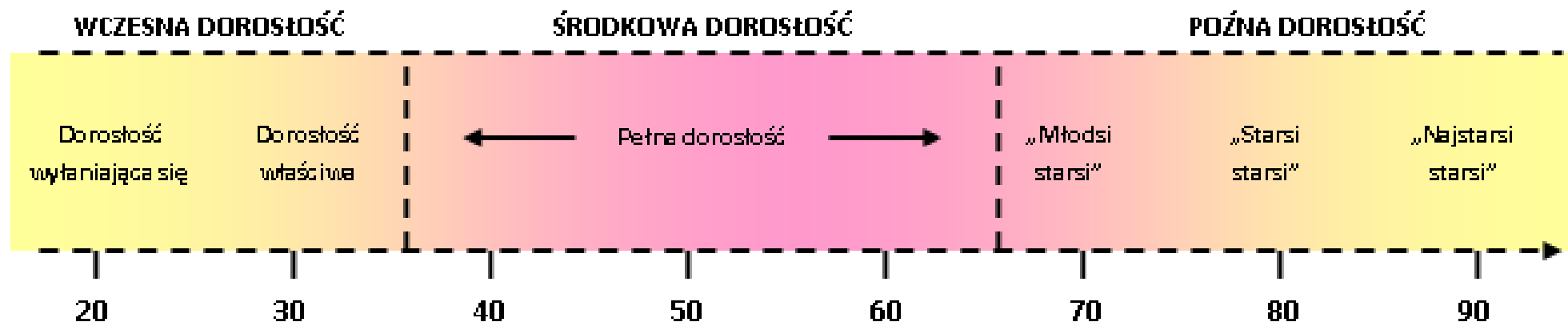


Note: data as of 1 January.
Source: Eurostat (online data code: demo_t_pjanid2)

Źródło: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/0/08/People_aged_%E2%89%A565_years%2C_by_NUTS_level_2_regions%2C_2019_%28%25_share_of_total_population%29_AE2020.png (dostęp 10.12.2021)



ETAPY W OKRESIE DOROSŁOŚCI ŻYCIA CZŁOWIEKA

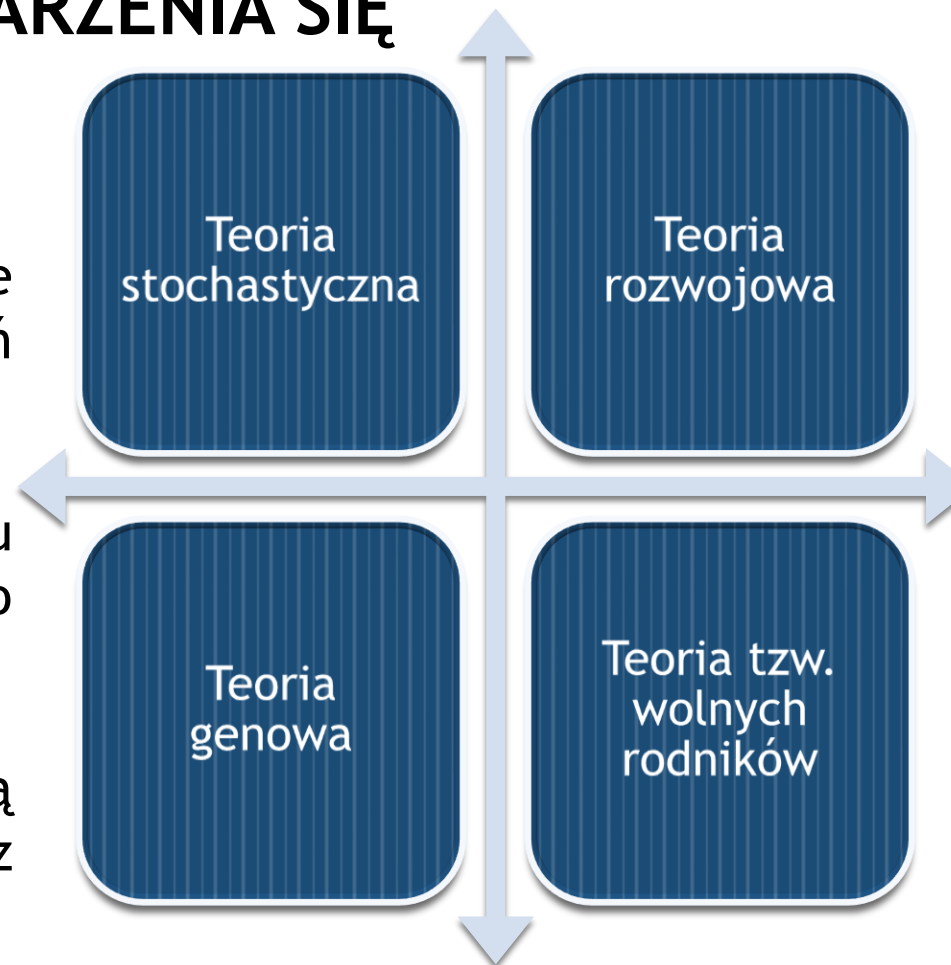


Źródło: Strelau J., Doliński D., Psychologia. Poradnik Akademicki, tom 2, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.



TEORIE DOTYCZĄCE STARZENIA SIĘ

- ❑ Istnieje wiele teorii dotyczących starzenia się.
- ❑ Na poziomie biologicznym starzenie się wynika ze skumulowania wielu różnych uszkodzeń molekularnych i komórkowych w czasie.
- ❑ Starzenie się prowadzi to do stopniowego spadku wydolności fizycznej i umysłowej, rosnącego ryzyka chorób i ostatecznie śmierci.
- ❑ Zmiany wynikające z procesu starzenia się nie są ani liniowe, ani spójne i są luźno związane z wiekiem danej osoby.





PROCES STARZENIA SIĘ

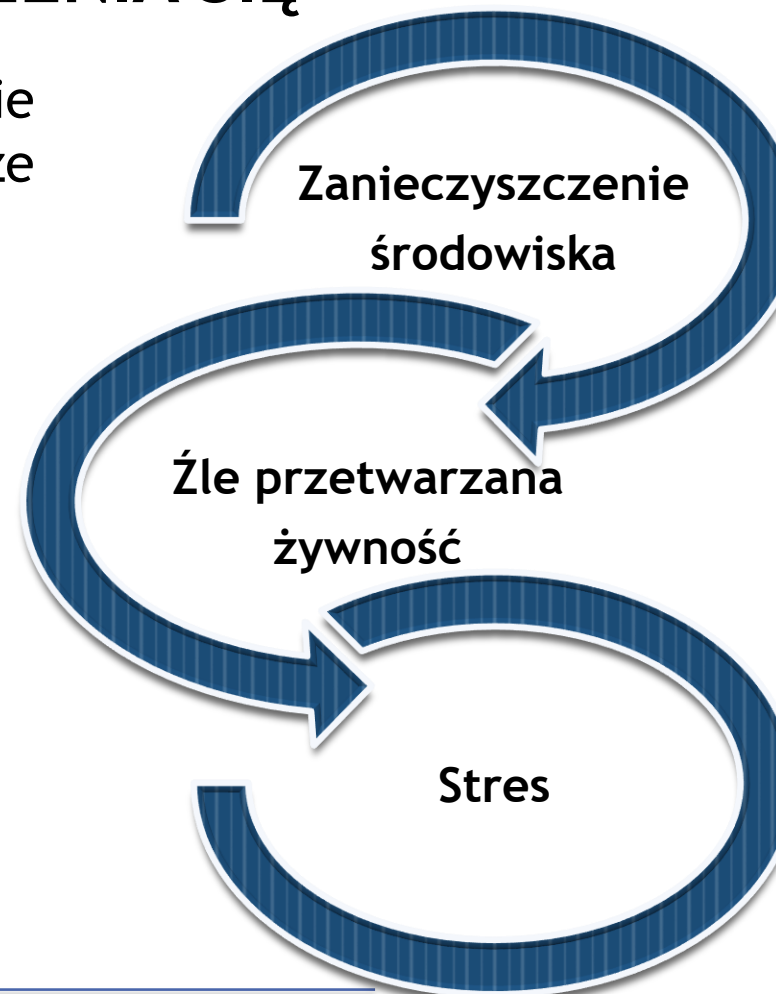
Starzenie się jest długim i skomplikowanym procesem, który postępuje przez całe życie. Polega na obniżaniu się wraz z wiekiem biologicznej aktywności organizmu i dotyczy wielu aspektów życia człowieka.





PROCES STARZENIA SIĘ

Obok procesów zachodzących w organizmie człowieka na starzenie się wpływ mają także czynniki zewnętrzne





STARZENIA SIĘ Z PUNKTU BIOLOGICZNEGO

Główne zmiany zachodzące w sferze biologicznej (somatycznej), to:

- utrata sił i wytrzymałości fizycznej,
- pogorszenie widzenia,
- upośledzenie w obrębie słuchu,
- ubytki i schorzenia w obrębie układu szkieletowo-mięśniowego
- zgrubienie ścian tętnic i naczyń włosowatych,
- zmniejszenie poziomu hormonów,
- zmniejszenie wielkości i ciężaru mózgu,
- obniżenie objętości, giętkości i elastyczności płuc.





STARZENIA SIĘ Z PUNKTU BIOLOGICZNEGO

Główne problemy występujące w sferze psychicznej (emocjonalnej), to:

- osłabienie funkcji spostrzegania,
- zaburzenia snu,
- pogorszenie pamięci krótkotrwałej,
- depresja, fobie.



Źródło: <https://zdrowie.dziennik.pl>



WPŁYW ZDROWYCH NAWYKÓW NA PROCES STARZENIA SIĘ

Utrzymanie zdrowych nawyków przez całe życie, w szczególności zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna, powstrzymanie się od palenia tytoniu, przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka chorób niezakaźnych, poprawy zdolności fizycznych i umysłowych oraz opóźnienia zależności od opieki.





ZAGADNIENIA ZWIĄZANE ZE STAROŚCIĄ

Wykluczenie społeczne to sytuacja powodująca, że osoba, będący członkiem społeczeństwa, nie może w pełni uczestniczyć w ważnych aspektach życia społecznego.

Wykluczenie społeczne ma charakter wielowymiarowy i może dotyczyć wielu dziedzin życia:

- edukacji,
- gospodarki,
- kultury,
- polityki.





ZAGADNIENIA ZWIĄZANE ZE STAROŚCIĄ

Osoba z niepełnosprawnościami według WHO to taka, która nie może samodzielnie, częściowo lub całkowicie zapewnić sobie możliwości normalnego życia indywidualnego i społecznego na skutek wrodzonego lub nabytego upośledzenia sprawności fizycznej lub psychicznej.

Źródło: <https://www.who.int/health-topics/disability>, dostęp 14.12.2021





ZAGADNIENIA ZWIĄZANE ZE STAROŚCIĄ

- ❑ **Mobilność** najczęściej pojawia się w kontekście przemieszczania się ludzi i towarów. Definiowana jest jako podróż umożliwiająca dostęp do miejsc i osób.
- ❑ **Osoby o ograniczonej mobilności**, to osoby u których z pewnych powodów mobilność została trwale lub czasowo ograniczona.



Źródło: <https://www.opinion-way.pl>



OSOBY STARSZE JAKO KIEROWCY W ŚWIETLE BADAŃ

- Udział starszych osób w ruchu drogowym stale się zwiększa. Ocenia się, że w 2030 roku 1/4 wszystkich kierowców stanowić będą osoby w wieku 65 i więcej lat.**
- Wiele badań, dotyczących różnych aspektów związanych ze starszymi kierowcami było publikowanych ok. roku 2000**
- w 2009 roku ukazał się Safety Research Report Collisions Involving Older Drivers: An In-depth Study opracowany przez Department for Transport: London sumujący wyniki badań przeprowadzonych w tym zakresie w wielu krajach.**



OSOBY STARSZE JAKO KIEROWCY W ŚWIETLE BADAŃ

Główne problemy starszych kierowców prowadzące do wypadku mają związek z:

- podzielnością uwagi,
- postrzeganiem,
- zawężeniem pola widzenia i słabą wrażliwością kontrastu,
- oceną odległości,
- czasem wykonywania manewrów,
- czasem reakcji,
- koordynacją.





OSOBY STARSZE JAKO KIEROWCY W ŚWIETLE BADAŃ

Główne wnioski z przeprowadzonych analiz:

- Starzenie się społeczeństw ma charakter powszechny i trwały, w związku z czym może generować szereg problemów.
- Osoby starsze są najszybciej rosnącą grupą kierowców.
- Mobilność jest niezbędnym elementem niezależnego życia.
- Zagrożenie osób starszych w Polsce jest podobne jak w innych krajach.
- Nie ma dowodu na to, że starsi kierowcy stanowią większe zagrożenie dla pozostałych uczestników ruchu.
- Odbieranie uprawnień do kierowania pojazdem osobom starszym powinno mieć miejsce tylko w rzeczywiście uzasadnionych medycznie przypadkach.
- Edukacja, badania lekarskie i nowoczesne technologie pozwalają na długotrwałe i bezpieczne uczestnictwo w ruchu drogowym.