

T2 Perspektiv på åldrande – fysiologiska och geriatriska perspektiv

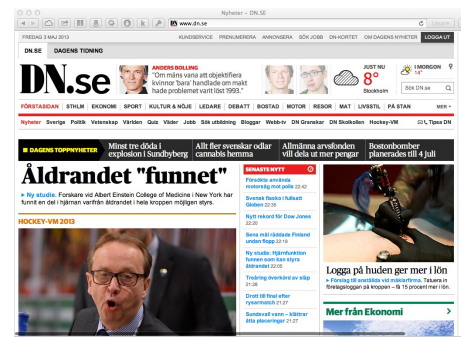
Mats Christiansen
med. lic., specialistsjuksköterska inom vård av äldre



2

Biologiska korrelat

- Sökandet efter åldrandet



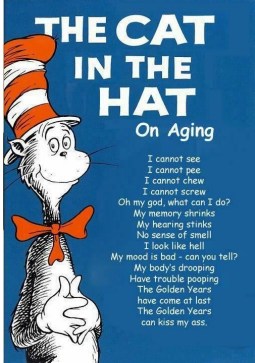

- Eller evig ungdom?



3

'Keep young and beautiful, if you want to be loved...'

- **Biologiskt åldrande**
(Kirkwood TB. J Intern Med 263:117-27. PMID: 18226090)
- **Normalt åldrande** (O'Rourke HM, & Ceci C. Nurs Inq 20: 51-59. PMID: 22039953)
- **Patologiskt åldrande**
- **Teorier**
 1. Utslitning
 2. Autoimmunitet
 3. Fria radikaler
 4. (programmerad) celldöd
 5. Mutation
 6. Homeostas

4

'Keep young and beautiful, if you want to be loved...'

- **Gener, telomerer, fria radikaler** (Alexeyev MF, et al. Clin Sci (Lond) 107:355-64. PMID: 15279618; Ljubuncic P, Reznick AZ. Gerontology 55:205-16. PMID: 19202326)
- **Livsstilsfaktorer: kost, motion, vin, kaffe, ginkgo biloba** (Wilhelmsen L, et al. J Intern Med. PMID: 21175902)




5

Kroppssammansättningen ändras

- 10-15 % mindre vatten, lättare att bli intorkad
- 30-45 % mer fett

Vattenlösliga läkemedel → Högre läkemedelskoncentration

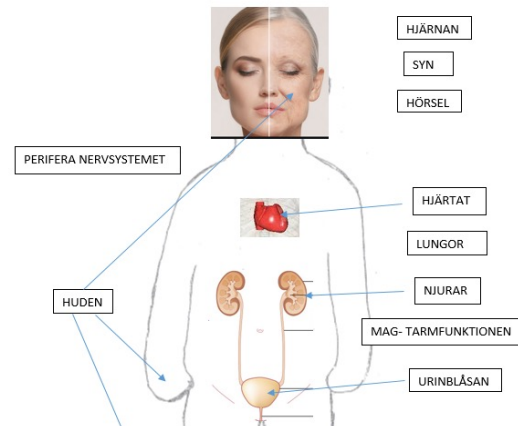
Fettlösliga läkemedel → Längre verkningsstid

20 % mindre blodvolym (1 liter lägre när de drabbas av magblödning, blödning efter operation)



6

Organförändringar



7

Konsekvenser av åldrande i olika organsystem

Försämrat immunförsvar

- Urinvägsinfektion och sepsis
- Luftvägsinfektioner, pneumoni (utan hosta o feber)
- Svampinfektioner
- Bältros
- Infektioner i munnen
- Sårinfektioner
- Sämre skydd mot influensa vid vaccinering pga. äldre bildar färre antikroppar. Fett i lymfkörtlar
(Bekhus et al. J Patol. PMID: 36367235)

Förebyggande åtgärder

- Behandla ev. näringsbrist, undvika alltför högt blodsocker, skärpta hygienåtgärder
- Ställa tidig diagnos
- Längre antibiotikakur



8

Sängläge

- Försämrar cirkulation, syresättning och ventilation
- Ökar risken för lunginflammation
- Ökar risken för komplikationer som lungemboli och trombembolism
- Ökar risken för trycksår

Mobilisering så snabbt som möjligt



9



Sömn

Förändrat sömnmönster vanligt vid:

- Hjärtsvikt
- Depression
- Sömnapné (5 andningsuppehåll/ timme)
- Demenssjukdom
- Förändrade hormoner som påverkar sömnen
- Inaktivitet
- Lång nattfasta
- Bristfällig smärtlindring

Sömnhygien, regelbundna kvällsrutiner, minskad nattfasta, adekvat smärtlindring

Observera att sömnmedel har allvarigare biverkningar hos äldre

