

# Ενεργός γήρανση

Ενεργός γήρανση: όχι μόνον η παροχή φροντίδας και υπηρεσιών προς τον ηλικιωμένο αλλά και η προσφορά βοήθειας από τον ίδιο προς τους άλλους πολίτες

Χρήσιμες γνώσεις για ηλικιωμένους  
και συγγενείς τους

Η αλληλεγγύη είναι δρόμος διπλής κατεύθυνσης ↑↓

Υπεύθυνος κειμένου:  
Ι. Στ. Παπαδόπουλος τ. Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής Σχολής  
ΕΚΠΑ



**Ο.Α.Τ.Υ.Ε.**

## Για πολίτες άνω των 65 ετών (Τρίτη Ηλικία)

Οι πολίτες Τρίτης Ηλικίας έχουμε, όχι σπάνια, υπερβολικές απαιτήσεις από (νεότερους) φίλους και συγγενείς. Αυτές οδηγούν σε δυσλειτουργίες, διαταραχή σχέσεων και αποβαίνουν σχεδόν πάντα σε βάρος των ηλικιωμένων. Και τα άτομα που μας βοηθούν και μας φροντίζουν έχουν ορισμένες ανάγκες, η βασικότερη από τις οποίες είναι η αναγνώριση της βοήθειας που προσφέρουν. Γι' αυτό:

- Κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να προσφέρει βοήθεια. Ό,τι μας προσφέρεται, λίγο ή πολύ, είναι καλοδεχούμενο .
- Υπερβολικές απαιτήσεις οδηγούν σε έλλειψη ικανοποίησης, όπου η έννοια «υπερβολικές» είναι σχετική και προσαρμοσμένη στη δυνατότητα όσων μας βοηθούν. Παράδειγμα: για έναν οικογενειάρχη με δύο παιδιά και θωρη εργασία, μπορεί να είναι ήδη πολύ να τρώει δυο φορές την εβδομάδα με την ηλικιωμένη μητέρα του, η οποία μπορεί να διαμαρτύρεται για «εγκατάλειψη».
- Ποτέ δεν εκφράζουμε παράπονα σε τρίτους για συγγενείς ή φίλους που μας βοηθούν. Τίποτα δεν είναι πιο καταστροφικό για μια σχέση, από τη δυσφήμιση αυτών που μας βοηθούν.
- Δεν ξεχνάμε το «ευχαριστώ». Δεν είναι καθόλου αυτονόητο ότι υπάρχει ικανοποίηση από ό,τι μας προσφέρεται.
- Η λιτότητα απελευθερώνει και προσφέρει ικανοποίηση.
- Χαμόγελο & καλή διάθεση είναι θαυματοουργά!
- Οι ηλικιωμένοι δεν πρέπει για κανέναν λόγο να παθητικοποιούμαστε και να τα περιμένουμε όλα από τους άλλους. Μπορούμε να βοηθήσουμε και οι ίδιοι όσους μας νοιάζονται και μας φροντίζουν., λ.χ. με τους ακόλουθους τρόπους:
  - ✓ Πληρωμές λογαριασμών των εργαζόμενων παιδιών
  - ✓ Πού & πού ή/και συχνότερα μαγείρεμα για τη νύφη ή την κόρη (παντρεμένη ή όχι)
  - ✓ Λογαριασμός στην τράπεζα για τα εγγόνια
  - ✓ Αν υπάρχει δυνατότητα, οικονομική ενίσχυση παιδιών, έστω με μικροποσά κατά διαστήματα
  - ✓ Βοήθεια στα μαθήματα για εγγόνια (επί ανάλογων δυνατοτήτων)
  - ✓ Επιδιορθώσεις ρούχων για συγγενείς κ.λπ.

**Διαπιστωμένο: όποιος βοηθά, ζει καλύτερα και περισσότερο.**

## Πώς ο ηλικιωμένος θα διατηρηθεί σωματικά ψυχικά και πνευματικά υγιής

- Η διατήρησή μας σε καλή κατάσταση εξαρτάται, σε σημαντικό βαθμό, από εμάς.
- Φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται μετά από πολλή σκέψη του γιατρού μας. Τα φάρμακα είναι ένα απλό εργαλείο, και συνήθως όχι το σπουδαιότερο.
- Φροντίδα προς τους άλλους
- Αίσθημα χρησιμότητας
- Σωματική δραστηριότητα
- Πνευματική απασχόληση
- Κοινωνικές επαφές\*
- Λιτότητα απαιτήσεων και ζωής
- Τακτοποίηση εκκρεμοτήτων (οικονομικών, διαπροσωπικών σχέσεων, διαθήκη). Πρέπει να είμαστε έτοιμοι να 'φύγουμε' οποιαδήποτε στιγμή.
- **Σημαντικό είναι η αποφυγή πτώσεων με:**
  - ✓ Καλή σωματική και πνευματική κατάσταση
  - ✓ Γνώση ανεπιθύμητων ενεργειών φαρμάκων (πληροφορίες από τον γιατρό μας). Η πρώτη αιτία πτώσεων ηλικιωμένων είναι τα ηρεμιστικά-υπνωτικά.
  - ✓ Λαβές στο λουτρό – σκαμνάκι στην μπανιέρα- αντιολισθητικό χαλάκι μπάνιου
  - ✓ Φως 1W διαρκώς αναμμένο τη νύχτα
  - ✓ Απομάκρυνση μικρών χαλιών
  - ✓ ΟΧΙ πασουμάκια (γυναίκες) χωρίς κλειστή φτέρνα
  - ✓ Προσοχή σε σκαλοπάτια προς μπαλκόνια
  - ✓ Όχι απότομα έγερση το πρωί ή το βράδυ από το κρεβάτι
  - ✓ Μεγάλη προσοχή σε (ελληνικό) πεζοδρόμιο. Έστω κι ένα πλακάκι, ανασηκωμένο κατά ένα 1cm, μπορεί να οδηγήσει σε πτώση
  - ✓ Προσοχή σε ανυψώσεις ασφάλτου: σε διαβάσεις πεζών και σε περιοχές διαδρομής λεωφορείων- τρόλεϊ (στροφές- στάσεις)

**Οι πτώσεις είναι από τις πρώτες αιτίες εισαγωγής ηλικιωμένων σε νοσοκομείο.**

\*Μην παραμελούμε να τηλεφωνούμε σε μοναχικούς ανθρώπους

## Χρήσιμες πληροφορίες για συγγενείς ηλικιωμένων

- Εισαγωγή σε νοσοκομείο μόνο αν είναι τελείως απαραίτητο. Παραμονή στο κρεβάτι μόνο αν είναι απαραίτητο
- Εάν ένας ηλικιωμένος αρχίσει ξαφνικά να παρουσιάζει σύγχυση, ελέγχουμε πρώτα (με τον γιατρό):
  - ✓ Τα φάρμακα (πχ. ινδομεθακίνη, σουφλοναμίδες δημιουργούν σύγχυση)
  - ✓ Εάν υπάρχει λοίμωξη (αποδιοργανώνει ηλικιωμένους)\*
  - ✓ Την ύπαρξη συνδρόμου στέρησης ηρεμιστικών – υπνωτικών!\*\*
- Ο ηλικιωμένος έχει 3 βασικούς φόβους:
  - ✓ Ύπαρξη καρκίνου
  - ✓ Να γίνει ανήμπορος - κατάκοιτος - εξαρτώμενος από άλλους\*\*\*
  - ✓ Να χάσει την πνευματική του διαύγεια
- Προσοχή στη λήψη φαρμάκων (υπάρχουν ειδικά κουτιά με κατανομή ανά ημέρα και ανά εβδομάδα - πωλούνται στο φαρμακείο)
- Ποτέ τα φάρμακα δεν φυλάσσονται στο κομοδίνο του κρεβατιού (μπορεί να ληφθούν την νύχτα κατά λάθος)
- Ο γιατρός μας να συντάξει ένα ιστορικό για ηλικιωμένους με:
  - ✓ Παλιές παθήσεις - εγχειρίσεις
  - ✓ Παρούσες παθήσεις
  - ✓ Φάρμακα/ δόση που λαμβάνονται
- Ο ηλικιωμένος, εάν ζει μόνος, χρειάζεται επικοινωνία σε σταθερά χρονικά διαστήματα (ζει ανυπομονώντας γι' αυτή τη μέρα και ώρα).
- Γραπτή επικοινωνία: χαιρόμαστε με φωτογραφίες και γεγονότα (απλά!) της ζωής, ιδιαίτερα των εγγονών.
- Μικρές πρακτικές βελτιώσεις στη ζωή και την υγεία του ηλικιωμένου οδηγούν σε μεγάλες βελτιώσεις ποιότητας και ικανοποίησης. Παραδείγματα: εγχείριση καταρράκτη (με τοπική αναισθησία), ακουστικό βαρηκοΐας, ειδικό τηλέφωνο για απώλεια ακοής ή προβλήματα όρασης .

\*Σε ηλικιωμένους τα συμπτώματα μιας πνευμονίας (παράδειγμα λοίμωξης) μπορεί να είναι αδύναμα

\*\*Χρόνια λήψη ηρεμιστικών – υπνωτικών δημιουργεί κλασική εξάρτηση, η οποία (λόγω νόμιμων συνταγών) δεν γίνεται αντιληπτή μέχρι να διακοπεί (απότομα) η λήψη

\*\*\*Τρομάζει με κάθε πόνο σε άρθρωση ή σπονδυλική στήλη και δυστυχώς οι γιατροί ενισχύουν ασύστατους φόβους!

- **Σημαντικό:** καλός και επαρκής ύπνος. Προσοχή: πρέπει να βρεθεί η αιτία της αύπνιας. Υπνωτικά μπορούν να λαμβάνονται μόνο για το πολύ 10 ημέρες (οδηγίες από τον γιατρό μας). Προσοχή, επίσης, στις εξής αιτίες αύπνιας:
  - ✓ Καφές μετά τις 6 το απόγευμα
  - ✓ Ορισμένα φάρμακα (π.χ. αμανταδίνη, πικρακετάμη)
  - ✓ Πολλές ώρες ύπνος το μεσημέρι
  - ✓ Προβλήματα (τα προβλήματα μεγεθύνονται πολύ το βράδυ)
- Επί μείωσης πνευματικών δυνατοτήτων: συνιστάται μεταλλική ταυτότητα στο λαιμό ή καρπό με ονοματεπώνυμο, διεύθυνση κατοικίας, τηλέφωνο συγγενούς, βασική πάθηση και φάρμακα (βασικά) που λαμβάνει.\*

### **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:**

α' πλευρά **Ιωάννης Καραβοκύρης**  
 μεταλλικής **Οδός Πενταπόλεως 14**  
 ταυτότητας **Βύρωνας – Αθήνα**  
**Τηλ. 2161567910**

β' πλευρά **Διαβητικός: λαμβάνει ινσουλίνη**  
 μεταλλικής **Αλλεργία σε ντομάτα**  
 ταυτότητας

- Να ελέγχεται τακτικά η επάρκεια και η καταλληλότητα της διατροφής των ηλικιωμένων (φαγητά μπορεί να πετάγονται ή να μένουν στο ψυγείο), για να διαπιστώνεται ότι αυτή καλύπτει τις ανάγκες τους, δεδομένου ότι έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο, οι ηλικιωμένοι να επιβάλλουν στον εαυτό τους στέρηση τροφής ως αντίδραση σε καταστάσεις που τους δημιουργούν την επιθυμία να θέσουν τέρμα στη ζωή τους. Προσοχή σε εκφράσεις και στάσεις μας!
- Για μοναχικούς ηλικιωμένους: υπάρχει ειδική συσκευή εκτάκτου ανάγκης και υπηρεσία (υπηρεσίες ΟΤΕ και άλλων τηλεφωνικών εταιρειών, διατίθεται σχετική συσκευή στο εμπόριο), την οποία ο ηλικιωμένος ειδοποιεί με ένα απλό κουμπί που βρίσκεται στο λαιμό ή τον καρπό του.
- Υπάρχουν ειδικά βοηθήματα κουζίνας, κουμπώματος πουκαμίσων, φορέματος καλτσών, για να διευκολύνεται ο ηλικιωμένος. Ζητήστε το σε καταστήματα ορθοπεδικών κλινών.

\*Μπορεί να κατασκευαστεί σε οποιοδήποτε κατάσταση σφραγίδων

## Διακοπές ηλικιωμένου

Πρέπει να τακτοποιηθούν τα εξής:

1. Σύνταξη ιατρικού ιστορικού, με τηλέφωνα των θεραπόντων γιατρών για να το έχει μαζί του
2. Διασφάλιση απαιτούμενης δίαιτας
3. Επιλογή κατάλληλου ξενοδοχείου ή ενοικιαζόμενου δωματίου. Γνωστοποίηση τηλεφώνων συγγενών στη διεύθυνση του ξενοδοχείου και φυσικά του ξενοδοχείου στους άμεσα συγγενείς (με έγκριση του ηλικιωμένου)
4. Διασφάλιση παράας (εάν το επιθυμεί)
5. Έλεγχος διαδρομών (π.χ. προς παραλία - εστιατόριο) για παγίδες πτώσεων
6. Διασφάλιση επάρκειας και λήψης φαρμάκων

### Επί διακοπών των συγγενών που φροντίζουν τον ηλικιωμένο:

- Όπως τα 1,2,4,6 προηγούμενης παραγράφου και:
- Ορισμός προσώπου για επισκέψεις και έλεγχο του ηλικιωμένου
- Τηλεφωνική επικοινωνία

Οδηγίες για διακοπές του ηλικιωμένου και των συγγενών - βοηθών προσαρμόζονται και στη σωματική, ψυχική και πνευματική κατάσταση του ηλικιωμένου.

**Ένα γραπτό ιατρικό ιστορικό είναι απαραίτητο να υπάρχει στο σπίτι και να συνοδεύει τον ηλικιωμένο στις διακοπές του (με τηλέφωνο οικογενειακού γιατρού).**

**Σημαντικό για τους ηλικιωμένους είναι η αυτονομία τους!**