



**ΤΑΜΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε**

2012: Έτος ενεργού γήρανσης

Ενεργός γήρανση: όχι μόνο η λήψη βοήθειας
και υπηρεσιών από τον ηλικιωμένο,
αλλά και η προσφορά βοήθειας από
αυτόν προς άλλους πολίτες

**Χρήσιμες γνώσεις για ηλικιωμένους
και συγγενείς τους**

Η αλληλεγγύη είναι δρόμος διπλής κατεύθυνσης



Αθήνα, Καλοκαίρι 2012

3ης Σεπτεμβρίου 43 • 10433 Αθήνα
Τηλ. Κέντρο: 210 88.98.400 • Fax: 210 82.12.878
www.typate.gr

Για πολίτες άνω των 65 ετών (Τρίτη Ηλικία)

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

- Κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να προσφέρει βοήθεια. Ό,τι μας προσφέρεται είναι καλοδεχόμενο – λίγο ή πολύ.
- 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 δύο 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 απ' ότι μας προσφέρεται.
- Η λιτότητα απελευθερώνει και προσφέρει ικανοποίηση.
- Χαμόγελο & καλή διάθεση είναι θαυματοουργά!
- Οι ηλικιωμένοι δεν πρέπει για κανένα λόγο να παθητικοποιηθούμε και να τα περιμένουμε όλα από τους άλλους. Μπορούμε και να βοηθούμε όσους μας νοιάζονται και μας βοηθούν. Τρόποι:
 - Πληρωμές λογαριασμών των εργαζομένων παιδιών
 - Που & που ή και συχνότερα μαγείρεμα για την νύφη ή 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 κλπ.

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 πολύ σκέψη του γιατρού μας. Τα φάρμακα είναι ένα απλό εργαλείο, και συνήθως όχι το σπουδαιότερο.
- Αποτελεσματικά όπλα υγείας:
 - Φροντίδα άλλων
 - Αίσθημα χρησιμότητας
 - Σωματική δραστηριότητα
 - Πνευματική απασχόληση
 - Κοινωνικές επαφές *
 - Λιτότητα απαιτήσεων και ζωής
 - Τακτοποίηση εκκρεμοτήτων (οικονομικών, σχέσεων, διαθήκη). Πρέπει να είμαστε έτοιμοι να φύγουμε οποιαδήποτε στιγμή.
- Σημαντικό: η αποφυγή πτώσεων. Πώς::
 - Καλή σωματική και πνευματική κατάσταση
 - Γνώση ανεπιθύμητων ενεργειών φαρμάκων (πληροφορίες από τον γιατρό σας). Η πρώτη αιτία πτώσεων ηλικιωμένων είναι τα ηρεμιστικά-υπνωτικά

- Λαβές στο λουτρό – σκαμνάκι στην μπανιέρα – αντιολισθητικό χαλάκι μπάνιου
- Φως 1W διαρκώς αναμμένο τη νύκτα
- Απομάκρυνση μικρών χαλιών
- ΟΧΙ πασουμάκια (γυναίκες) χωρίς κλειστή φτέρνα
- Προσοχή σε σκαλοπάτια προς μπαλκόνια
- Όχι απότομα έγερση τη νύχτα ή το πρωί από το κρεβάτι
- Μεγάλη προσοχή σε (ελληνικό) πεζοδρόμιο. Έστω και ένα πλακάκι, ανασηκωμένο κατά 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 φίλους!

Πληροφορίες για συγγενείς ηλικιωμένων

- Εισαγωγή σε νοσοκομείο μόνο αν είναι τελείως απαραίτητο. Παραμονή στο κρεβάτι μόνο αν είναι απαραίτητο
- Εάν ηλικιωμένος αρχίσει ξαφνικά να παρουσιάζει σύγχυση, ελέγξτε πρώτα (με τον γιατρό):
 - Τα φάρμακα (π.χ. ινδομεθακίνη, σουλφοναμίδες 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 φυλάγονται στο κομοδίνο του κρεβατιού (μπορεί να ληφθούν την νύχτα κατά λάθος)
- Ο γιατρός μας να συντάξει ένα ιστορικό, για ηλικιωμένους, με :
 - Παλιές παθήσεις – εγχειρήσεις
 - Παρούσες παθήσεις
 - Φάρμακα/δόση που λαμβάνονταιΤο ιστορικό να υπάρχει στο σπίτι και να συνοδεύει τον ηλικιωμένο στις διακοπές του (με τηλέφωνο οικογενειακού γιατρού)
- Ο ηλικιωμένος, εάν ζει μόνος, χρειάζεται επικοινωνία σε σταθερά χρονικά σημεία (ζει αναμένοντας αυτή την ημέρα και ώρα)
- Γραπτή επικοινωνία: χαιρόμαστε με φωτογραφίες και γεγονότα (απλά!) της ζωής, ιδιαίτερα των εγγονών.
- Μικρές πρακτικές βελτιώσεις στη ζωή και υγεία του ηλικιωμένου οδηγούν σε μεγάλες βελτιώσεις ποιότητας και ικανοποίησης. Παραδείγματα: εγχείριση καταρράκτη (με τοπική αναισθη-

- σία), ακουστικό βαρηκοΐας, ειδικό τηλέφωνο για απώλεια ακοής ή προβλήματα όρασης (ΟΤΕ).
- Σημαντικό : καλός και επαρκής ύπνος. Προσοχή: πρέπει να βρεθεί η αιτία της αϋπνίας. Υπνωτικά μπορούν να λαμβάνονται μόνο για το πολύ 10 ημέρες (οδηγίες από τον γιατρό μας). Προσοχή επίσης στις έξι αιτίες αϋπνίας.
 - Καφές μετά τις 6 το απόγευμα
 - Ορισμένα φάρμακα (π.χ. Αμανταδίνη, Πιρακετάμη)
 - 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
Μεταλλικής
Ταυτότητας

Ιωάννης Καραβοκύρης
Οδός Πενταπόλεως 14
Βύρωνα – Αθήνα
Τηλ. 216-1567910

Β΄ πλευρά
Μεταλλικής
Ταυτότητας

■ Διαβητικός: λαμβάνει
ινσουλίνη
■ Αλλεργία σε ντομάτα

- 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, 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!

* Σε ηλικιωμένους τα συμπτώματα μίας πνευμονίας (παράδειγμα λοίμωξης) μπορεί να είναι πολύ 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!

**** Μπορεί να κατασκευαστεί σε οποιοδήποτε κατάστημα σφραγίδων.

- Για μοναχικούς ηλικιωμένους: υπάρχει ειδική συσκευή και υπηρεσία (ΟΤΕ και Γραμμή Ζωής), την οποία ο ηλικιωμένος ειδοποιεί με ένα απλό κουμπί που βρίσκεται στον λαιμό ή καρπό του.

- Υπάρχουν ειδικά βοηθήματα κουζίνας, κουμπώματος πουκαμίσων, φορέματος καλτσών, για να διευκολύνεται ο ηλικιωμένος. Ζητήστε το σε καταστήματα Ορθοπεδικών κλινών.

Διακοπές ηλικιωμένου

Πρέπει να τακτοποιηθούν τα εξής:

1. Σύνταξη ιατρικού ιστορικού, με τηλέφωνα των θεράποντων γιατρών για να το έχει μαζί του
2. Διασφάλιση απαιτούμενης διαίτας
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 παρέας (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 προηγούμενων παραγράφων, και:
- Ορισμός προσώπου για επισκέψεις και έλεγχο του ηλικιωμένου
- Τηλεφωνική επαφή

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

Σημαντικό για τους ηλικιωμένους είναι η αυτονομία τους

Υπεύθυνος κειμένου:

Ι. Στ. Παπαδόπουλος τ. Αναπληρωτής Καθηγητής Ιατρικής

Επιστημονικός Συνεργάτης ΤΥΠΑΤΕ

Μέλος του Δ.Σ. της ΚΙΝΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ για μία ανοιχτή κοινωνία