



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ & ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Ποια είναι η ιδιαιτερότητα της 3^{ης}
ηλικίας και γιατί ξεχωρίζεται στην
άσκηση της συμβουλευτικής?



Ορισμός

Η γήρανση είναι μια προοδευτική επιδείνωση της φυσιολογικής λειτουργίας, μια εγγενή διαδικασία που σχετίζεται με την ηλικία, την απώλεια της προσαρμοστικότητας και την αύξηση της ευπάθειας.

Η γήρανση είναι μια διαδικασία που είναι γενετικά καθορισμένη και περιβαλλοντικά διαμορφωμένη (Rogina et al., 2000).

Μελέτη γήρανσης

Η γήρανση είναι ένα μοτίβο αλλαγών στη ζωή του ατόμου που εμφανίζεται καθώς το άτομο μεγαλώνει.

Η γεροντολογία είναι η μελέτη του ατόμου και των συλλογικών διαδικασιών γήρανσης.

Φυσιολογική γήρανση

Ποιος είναι ηλικιωμένος;

Συνήθως εμφανίζονται αλλαγές στη βιολογική και ψυχολογική γήρανση σταδιακά, με την πάροδο των ετών.

Εκ τούτου, δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ηλικία στην οποία κάποιος θεωρείται ηλικιωμένος.

Συνήθως άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών ονομάζονται 'μεγάλοι/' ηλικιωμένοι.

Οι γεροντολόγοι συχνά οριοθετούν ηλικιακά ορόσημα:

Νέος ηλικιωμένος άνω των 75.

Ηλικιωμένος 75-85

Γέρος ηλικιωμένος άνω των 85 ετών

Η τρίτη ηλικία είναι μια περίοδος εξίσου **δημιουργική, παραγωγική** και **δυναμική** στη ζωή των ανθρώπων.

Συνδέεται με στερεότυπα και παρεξηγήσεις, κοινός παρονομαστής των οποίων είναι η **απώλεια της αυτονομίας, η επιδείνωση της ποιότητας ζωής** και η **περιθωριοποίηση**.

Οι αλλαγές στον οργανισμό με την πάροδο της ηλικίας μπορούν να διαχωριστούν σε μεταβολές στο **γνωστικό τομέα, στην προσωπικότητα** και στην **προσαρμογή**.

Μεταβολές στο γνωστικό τομέα

Παρατηρούμε αδυναμία απόκτησης νέας γνώσης, αλλά το γεγονός αυτό αντισταθμίζεται από την αύξηση της κριτικής ικανότητας και την ευχέρεια αξιοποίησης της εμπειρίας και των εμπειδωμένων κατά τη διάρκεια της ζωής δεξιοτήτων.

Η απώλεια της μνήμης είναι επιλεκτική και οι ασκήσεις απομνημόνευσης, όπως το διάβασμα και η ενεργός συμμετοχή σε δραστηριότητες αποτρέπουν την εμφάνιση του φαινομένου. Η απώλεια γνώσης αντίθετα είναι παθολογική κατάσταση και μπορεί να εμφανιστεί σε όλες τις ηλικίες.

Η **εσωστρέφεια αυξάνεται** κατά την Τρίτη ηλικία. Σύμφωνα με τη **θεωρία της απόσυρσης** οι ηλικιωμένοι αποστερούνται μεγάλου μέρους των κοινωνικών τους ρόλων, αλλά και η ίδια η κοινωνία τους περιθωριοποιεί (κυρίως για λόγους που σχετίζονται με την παραγωγή και την οικονομία).

Κοινωνικά αίτια αναγκάζουν τους ηλικιωμένους να αποδεχτούν ρόλους εξάρτησης (από την οικογένεια, την κρατική μέριμνα, το σύστημα πρόνοιας και περίθαλψης), που πολλές φορές είναι γενεσιουργοί παράγοντες κατάθλιψης.

Μελέτες

Επιδημιολογικές μελέτες σε ηλικιωμένους κατέδειξαν ότι το 10-25% αυτών εμφάνιζε συμπτώματα κατάθλιψης.

Είναι άξιο προσοχής ότι στα νοσοκομεία δύσκολα αναγνωρίζεται η κατάθλιψη και αυτό οφείλεται :

- α) στη δυσκολία αναγνώρισης και διάγνωσης της κατάθλιψης
- β) στη προτεραιότητα της αντιμετώπισης άλλων σημαντικότερων προβλημάτων υγείας.
- γ) στην υποτίμηση συχνότητας εμφάνισης της κατάθλιψης.

Η κατάθλιψη στην Τρίτη ηλικία έχει πολλές φορές κοινωνικά και ψυχολογικά αίτια:

- Πένθος και απώλεια αγαπημένων προσώπων, φίλων κλπ.
- Κοινωνική απομόνωση και έλλειψη ενδιαφερόντων μετά τη σύνταξη
- Αλλαγή στον τρόπο ζωής
- Μοναξιά και οικονομικές δυσκολίες

ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να είναι πρωτογενής ή δευτερογενής

Η πρωτογενής κατάθλιψη είναι τριών ειδών:

1) **Η Μείζων κατάθλιψη:** απαιτείται η ύπαρξη έντονων καταθλιπτικών συμπτωμάτων για τρεις τουλάχιστον εβδομάδες.

Χαρακτηρίζεται από :

- **Αρνητικά Συναισθήματα** (μελαγχολία, αίσθηση απελπισίας)
- **Ψυχοκινητικές διαταραχές** (διέγερση ή καταστολή)
- **Γνωστικές διαταραχές** (ενοχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση)
- **Σωματικά συμπτώματα** (διαταραχές στον ύπνο, όρεξη, βάρος)
- **Κοινωνική απόσυρση**

ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

2) **Η Δυσθυμία:** χαρακτηρίζεται από συμπτώματα παρόμοια με αυτά της μείζονος κατάθλιψης. Η συμπτωματολογία θα πρέπει να υπάρχει για δυο τουλάχιστον χρόνια.

3) **Οι Άτυπες μορφές κατάθλιψης (συγκεκριαυμμένη κατάθλιψη):** χαρακτηρίζεται από άρνηση του καταθλιπτικού συναισθήματος, το οποίο εμφανίζεται με τη μορφή σωματικών ή γνωστικών συμπτωμάτων.



Η δευτερογενής κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να έχει δυο μορφές

1) Η **οργανική κατάθλιψη** που είναι αποτέλεσμα βιολογικών μεταβολών στον οργανισμό του ασθενούς είτε λόγω μιας νόσου που προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα είτε λόγω λήψης φαρμάκων που προκαλούν αντίστοιχες βιοχημικές μεταβολές.

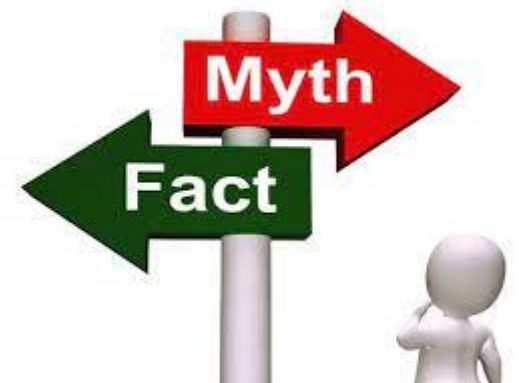
2) **Καταθλιπτικές αντιδράσεις** ως αποτέλεσμα ψυχολογικής αντίδρασης σε σωματική νόσο με πρώτο σύμπτωμα το άγχος.

ΜΥΘΟΙ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Η γήρανση είναι ένα αδιέξοδο με μόνη λύτρωση το θάνατο. Η προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση σταματούν.

Οι νοητικές λειτουργίες επιδεινώνονται και προκαλούν την έλλειψη ανοχής από τον κοινωνικό περίγυρο.

Τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι βάρος για τις οικογένειές τους.



Δεν πρέπει να λησμονούμε ότι τα άτομα της τρίτης ηλικίας πρέπει να μπορούν:

Να επιλέγουν τον τρόπο ζωής τους

Να διαβιούν σε αξιοπρεπείς συνθήκες στο οικείο φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον.

Να διατηρούν την αυτονομία , την κοινωνική συμμετοχή, την επικοινωνία και να αυξάνουν την αυτάρκεια τους.

Να έχουν ίσες ευκαιρίες και κατοχυρωμένα δικαιώματα ώστε να μη γίνονται αποδεκτές προκαταλήψεων και αποκλεισμών.

Να επιλέγουν, να διεκδικούν και να εξασφαλίζουν τους τρόπους και τα μέσα που βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής τους.

Να απολαμβάνουν υπηρεσιών και παροχών που να τους εξασφαλίζουν υγεία, ποιότητα ζωής και επιβίωση.

Να εκφράζουν το δικαίωμά τους για σεξουαλική ζωή και όχι να ενοχοποιούν την ερωτική τους ανάγκη.

Να τους αναγνωρίζεται το δικαίωμα να επιλέγουν οι ίδιοι τους κινδύνους στους οποίους θα εκτεθούν (πολλοί θεωρούν ότι όλα είναι επικίνδυνα για τα άτομα της τρίτης ηλικίας- από τη διαχείριση των οικονομικών μέχρι το ανέβασμα μιας σκάλας).

Πως επιτυγχάνεται η κοινωνική συμμετοχή ατόμων τρίτης ηλικίας?



Η κοινωνική συμμετοχή επιτυγχάνεται :

με τις **διαπροσωπικές σχέσεις**

με τη **διαρκή αναζήτηση νέων ενδιαφερόντων**

με την **απασχόληση και μετά τη σύνταξη**

μέσω **κοινωνικών προγραμμάτων**
δραστηριοποίησης

με την **αναγνώριση των ηλικιωμένων ως ενεργών**
πολιτών και φορέων εμπειρίας

Προγράμματα για ηλικιωμένους

Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων

Παρέχουν υπηρεσίες δευτεροβάθμιας κοινωνικής φροντίδας και παρέχονται κυρίως από δημόσιους φορείς και από Νομικά πρόσωπα Ιδιωτικού Δικαίου. Στις μονάδες αυτές παρέχεται περίθαλψη σε ηλικιωμένα άτομα που διαβιούν μόνα τους ή δεν αυτοεξυπηρετούνται. Στόχος τους είναι η εξασφάλιση στους ηλικιωμένους αξιοπρεπών συνθηκών διαβίωσης, η ρύθμιση των προβλημάτων υγείας τους και η διατήρηση τους ως ενεργά κοινωνικά μέλη.

Λέσχες Φιλίας

Οι Λέσχες Φιλίας είναι μια πρωτοβουλία του Δήμου Αθηναίων. Είναι χώροι που μπορούν ηλικιωμένοι να αναζητήσουν ανθρώπινη ζεστασιά, επαφή με συνομηλίκους, κοινωνική υποστήριξη και ψυχαγωγία. Το πρόγραμμα προβλέπει επίσης δημιουργική απασχόληση, εργοθεραπεία, φυσιοθεραπεία, ημερήσιες εκδρομές, επισκέψεις σε πολιτιστικούς χώρους. Στόχος τους είναι εξοικείωση των ηλικιωμένων με τα προβλήματα της τρίτης ηλικίας, η προσαρμογή τους στις καινούργιες συνθήκες ζωής, η ομαλή συνύπαρξη με τους νεώτερους και η παροχή ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος ιδίως σε ανθρώπους που δεν έχουν οικονομικά μέσα ή οικογένεια να τους φροντίσει.

Πρόγραμμα ' Βοήθεια στο σπίτι'

Η παραμονή των ηλικιωμένων και των ατόμων με αναπηρίες στο οικείο φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, η διατήρηση της συνοχής της οικογένειας, η αποφυγή χρήσης ιδρυματικής φροντίδας ή καταστάσεων κοινωνικού αποκλεισμού, η εξασφάλιση αξιοπρεπούς και υγιούς διαβίωσης και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους .

Οι άνθρωποι της Τρίτης Ηλικίας, αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της Ελληνικής Κοινωνίας. Όχι μόνο για τη συνεχιζόμενη προσφορά τους, αλλά και για λόγους ευαισθησίας απέναντι σε μια ομάδα πολιτών που καθίστανται εκ των πραγμάτων όλο και πιο αδύναμοι, έχουμε όλοι την υποχρέωση να φροντίζουμε για την ασφαλή και αξιοπρεπή διαβίωσή τους.



Οι αρχές και η φιλοσοφία πίσω από την Θετική Γήρανση



Ο Jung θεωρεί την περίοδο γήρανσης του ατόμου ως ώρα να κοιτάξει το άτομο προς τα μέσα.

Μέσα από την θεωρία της ατομικής ψυχολογίας, ο Erikson ανέπτυξε την εξελικτική θεωρία των οχτώ σταδίων της ζωής (βρεφική ηλικία, τρία στάδια παιδικής ηλικίας, εφηβεία, νεανική ηλικία, ώριμη ηλικία, γηρατειά) και κατέληξε ότι στο τελευταίο στάδιο είναι σημαντική η επίτευξη της ακεραιότητας του εγώ και η αποδοχή της προσωπικής εμπειρίας ως έχον ιδιαίτερο νόημα και αξία. Η επιτυχής γήρανση περιλαμβάνει μια «αξιολόγηση της ζωής κάποιου ως γεμάτη και ικανοποιητική» (Martin et al., 2015).

Ο Havighurst εστίασε στην **ικανοποίηση** και την **ευτυχία** ως βάση για να οριστεί η **επιτυχής γήρανση**. Πίστευε ότι η γήρανση μπορεί είτε να ενεργοποιήσει το άτομο είτε να το απενεργοποιήσει. Ενεργό σημαίνει ότι ένα άτομο συνεχίζει να φέρει εις πέρας δραστηριότητες από τη μέση ηλικία έως και τη μετέπειτα ζωή του (Zhou et al., 2018). Το αντίθετο αναφέρεται στην επιθυμία του ατόμου να απομακρυνθεί από δραστηριότητες και δράσεις.

Ο Reichard, ο Livson και ο Petersen χαρακτήρισαν την επιτυχή γήρανση ως "καλή προσαρμογή". Η έρευνά τους, που δημοσιεύθηκε το 1962, επικεντρώθηκε σε 87 άντρες και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητάς τους.

Το μοντέλο τριών παραγόντων των Rowe και Kahn είναι αυτό που ακολουθούν οι περισσότεροι σήμερα. Εστιάζουν στην υγεία, την γνωστική και σωματική ικανότητα και την κοινωνική δέσμευση.

Οι Stowe και Cooney (2015), βλέπουν την επιτυχή γήρανση ως μια **πορεία ζωής**. Αυτή η προσέγγιση βλέπει τη ζωή ως: «Μια δυναμική δια βίου διαδικασία, ενσωματωμένη στον ιστορικό χρόνο και τόπο, και επηρεάζεται από τον ιστό των σχέσεων με τα οποία συνδέονται τα άτομα, καθώς και πιο απομακρυσμένους κοινωνικούς παράγοντες».

ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ



Η θεωρία της αποσύνδεσης ή αποδέσμευσης ή αποστασιοποίησης

Η θεωρία της αποσύνδεσης αναφέρεται στην σταδιακή απόσυρση των ηλικιωμένων από την κοινωνική ζωή και από τον εργατικό χώρο. Αυτή η διαδικασία έχει θετικά αποτελέσματα τόσο για τους ηλικιωμένους όσο και για το κοινωνικό σύνολο διότι απελευθερώνονται θέσεις εργασίας τις οποίες καταλαμβάνουν νέα άτομα και έτσι επιτυγχάνεται κάποια ισορροπία. Επίσης τα Ηλικιωμένα Άτομα αρχίζουν να επιζητούν μειωμένη δραστηριότητα, γαλήνη και απομακρύνονται από κοινωνικές υποχρεώσεις. Καθώς η διαδικασία της αποσύνδεσης πραγματοποιείται σταθερά και ομαλά, οι Ηλικιωμένοι έχουν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με δραστηριότητες που πριν αδυνατούσαν.

Η θεωρία της δραστηριοποίησης

Η θεωρία της δραστηριοποίησης δίνει έμφαση σε κάποια μέτρα που έχουν ως σκοπό να αναπτύξουν ειδικές μορφές κάλυψης αναγκών των Ηλικιωμένων. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι τα δραστήρια Ηλικιωμένα Άτομα βρίσκονται σε καλύτερη ηθική κατάσταση και έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή σε σχέση με άτομα που βρίσκονται σε κοινωνική απομόνωση

Η θεωρία δραστηριοποίησης προτείνει ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε καθημερινές δραστηριότητες γερνούν με επιτυχία. Αναπτύχθηκε το 1961 από τον Robert Havighurst. Οι άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι όταν ασχολούνται με δραστηριότητες που απολαμβάνουν.

Στη θεωρία έχει ασκηθεί κριτική καθώς αρχικά προϋποθέτει ισότητα. Δεν έχουν όλοι την ίδια κατάσταση υγείας ή οικονομικής βάσης. Μερικές φορές δεν είναι δυνατή η άσκηση της αγαπημένης δραστηριότητας. Δεύτερον, οι δραστηριότητες πρέπει να έχουν νόημα για το άτομο.

Η θεωρία της κοινωνικής κατασκευής του γήρατος

Η θεωρία της κοινωνικής κατασκευής του γήρατος υιοθετεί την άποψη ότι το γήρας είναι μία κατάσταση εξάρτησης κατασκευάζεται κοινωνικά. Επιχειρεί να εξετάσει το φαινόμενο μέσα από μια πιο συγκροτημένη θεωρητική οπτική. Η θεωρία αυτή αποδέχεται την βιολογική διάσταση της γήρανσης και προσπαθεί να ερευνήσει την αλληλεπίδραση που αναπτύσσεται μεταξύ κοινωνικού-βιολογικού, καθώς μελετά την κοινωνική δόμηση του γήρατος ως πρόβλημα και ως κατάσταση εξάρτησης.

Θεωρία συνέχειας

Η θεωρία της συνέχειας εξηγεί την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί τις συνήθειες του, τις προτιμήσεις του, τον τρόπο ζωής του και τις σχέσεις του καθώς γερνάει. Δηλώνει ότι οι άνθρωποι προσπαθούν να διατηρήσουν τη συνέχεια μεταξύ του ποιοι ήταν και ποιοι γίνονται.

Η θεωρία της συνέχειας αφορά την ισορροπία. Υπάρχουν επίσης δύο τύποι συνέχειας: εσωτερική και εξωτερική. Το εσωτερικό αφορά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας, ενώ το εξωτερικό είναι το περιβάλλον μας.

Η προοπτική του μαθήματος ζωής

Αυτή η θεωρία λαμβάνει υπόψη τις προηγούμενες εμπειρίες της ζωής του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης του οικογενειακού ιστορικού. Περιλαμβάνει την κοινωνική, συναισθηματική και φυσική ανάπτυξη καθ 'όλη τη διάρκεια ζωής.

Η ανθρώπινη ανάπτυξη και η γήρανση είναι δια βίου διαδικασίες.

Τα άτομα κατασκευάζουν τη ζωή τους μέσω των επιλογών και των ενεργειών που κάνουν εντός των ευκαιριών και των περιορισμών της ιστορίας τους και των κοινωνικών περιστάσεων.

Η πορεία ζωής των ατόμων ενσωματώνεται και διαμορφώνεται από τις εμπειρίες χρονικά και χωρικά που βιώνουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

Τα αναπτυξιακά προηγούμενα και οι συνέπειες των μεταβάσεων της ζωής, των γεγονότων, και τα πρότυπα συμπεριφοράς ποικίλλουν ανάλογα με το χρονοδιάγραμμά τους στη ζωή ενός ατόμου.

Το άτομο ζει αλληλεξαρτώμενα και οι κοινωνικο-ιστορικές επιρροές εκφράζονται μέσω αυτού του δικτύου κοινών σχέσεων.

Η έκθεση επισημαίνει δύο σημαντικά ευρήματα:

Οι ηλικιωμένοι ενήλικες με αρνητική στάση απέναντι στη γήρανση είχαν πιο αργό περπάτημα, ταχύτητα και χειρότερες γνωστικές ικανότητες δύο χρόνια αργότερα, σε σύγκριση με εκείνους με πιο θετική στάση απέναντι στη γήρανση.

Αυτό ισχύει ακόμα και μετά από αλλαγές στην φαρμακευτική αγωγή, την διάθεση και τις περιστάσεις ζωής των συμμετεχόντων, κατά την διετή διεξαγωγή της έρευνας..

Το συμπέρασμά τους; «Οι αρνητικές αντιλήψεις για τη γήρανση μπορεί να τροποποιήσουν τη σχέση μεταξύ ευπαθών και μετωπικών γνωστικών τομέων σε ηλικιωμένους ενήλικες» (Robertson & Kenny, 2016).

Η ιρλανδική διαχρονική μελέτη για τη γήρανση (TILDA) προσφέρει μια πληθώρα δεδομένων.



Θετική εβδομάδα γήρανσης

Είναι μια παγκόσμια εκδήλωση που ξεκίνησε στην Ιρλανδία και πλέον λαμβάνει χώρα παγκόσμια.

Τα θέματα εκδηλώσεων είναι:

Δευτέρα - Ημέρα Παππούδων / Ημέρα των Γενεών στα Δημοτικά Σχολεία.

Τρίτη - Υποστηρικτική τεχνολογία και υποστήριξη για τους ηλικιωμένους να διατηρούν τη δική τους ανεξαρτησία.

Τετάρτη - Η ευημερία επικεντρώνεται στην άσκηση και τη διατροφή

Πέμπτη - Θετική γήρανση

Παρασκευή - Συγκέντρωση χρημάτων για την Εθνική Ημέρα Υποστήριξης για τη Δράση Ηλικίας.

