



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ  
ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

- 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.



Λύσεις σχολικών ασκήσεων και περισσότερο υλικό  
θα βρείτε στη σελίδα μας

[www.lab4u.gr](http://www.lab4u.gr)

εγγραφείτε **ΔΩΡΕΑΝ**

## 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 εμποδωμένων 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, αλλά ταυτόχρονα μειώνεται ο νευροτισμός. 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



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 (συγκεκαλυμμένη κατάθλιψη): χαρακτηρίζεται από άρνηση του καταθλιπτικού συναισθήματος, το οποίο εμφανίζεται με τη μορφή σωματικών ή γνωστικών συμπτωμάτων.

Η δευτερογενής κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να είναι δυο μορφών

- 1) Η οργανική κατάθλιψη που είναι αποτέλεσμα βιολογικών μεταβολών στον οργανισμό τους ασθενούς είτε λόγω μιας νόσου που προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα είτε λόγω λήψης φαρμάκων που προκαλούν αντίστοιχες βιοχημικές μεταβολές
- 2) 2) Καταθλιπτικές αντιδράσεις ως αποτέλεσμα ψυχολογικής αντίδρασης σε σωματική νόσους 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 τα σκώμματα και 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).



**57 χρόνια διαφορά. Ένας ηλικιωμένος άντρας και ένα αγόρι συζητούν για το νόημα της ζωής**



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.



**Γιατί μετανιώνεις πιο πολύ; Απαντούν άνθρωποι από 5 έως 75 ετών**



## 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 η 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.

