

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Δ ΕΞΑΜΗΝΟ

ΕΛΕΝΗ ΧΑΤΖΗ - ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΓΗΡΑΝΣΗ ΠΛΗΘΥΜΣΟΥ

2^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΓΗΡΑΝΣΗ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

- Στη σημερινή εποχή υπάρχει αύξηση των ηλικιωμένων στο δυτικό κόσμο.
- 1951: 6,8% του πληθυσμού
- 1991: 14%
- 2020: 25% του πληθυσμού

- Στην Ευρώπη η αναλογία ηλικιωμένων ανδρών-γυναικών δε βρίσκεται σε ισορροπία.
- Σε ηλικίες άνω των 85 ετών, υπάρχει αναλογία 1:3.

ΓΗΡΑΝΣΗ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

- Το φαινόμενο αυτό δεν εξηγείται με ικανοποιητικό τρόπο.
- Πιστεύεται ότι υπάρχει ανδρική βιολογική ευαισθησία, αλλά και συγκεκριμένοι πολιτισμικοί παράγοντες όπως τα ατυχήματα, τα τροχαία, οι καταχρήσεις κλπ.
- Η γήρανση δημιουργεί κοινωνικά προβλήματα.
- Υπάρχουν δυσκολίες λόγω αύξησης εργασιακού ωραρίου για την ενασχόληση με τους ηλικιωμένους.

ΟΜΑΔΕΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

- 1^η ομάδα: 65-75 ετών

Πρόσφατη συνταξιοδότηση και απόλαυση ελεύθερου χρόνου.

- 2^η ομάδα: 76-85 ετών

Εμφανή προβλήματα

Περιορισμός λειτουργικότητας

- 3^η ομάδα: 85 ετών και άνω

Εξάρτηση από τρίτους για την αυτοϊπηρετηση

Αισθητά προβλήματα υγείας

Προετοιμασία για τον αποχωρισμό

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

- Σε λίγο χρονικό διάστημα μπορούμε να παρατηρήσουμε πολλές αλλαγές στην εμφάνιση ενός ηλικιωμένου.
- Δεν υπάρχει θετικότητα και αποδοχή των αλλαγών αυτών, γιατί σηματοδοτούν τη γήρανση.
- Δέρμα: ρυτίδες προσώπου και σκουρόχρωμες κυλίδες, λέπτυνση επιδερμίδας και εκχυμώσεις κατά τους τραυματισμούς.
- Δομή προσώπου: αύξηση μεγέθους μύτης και αυτιών, πυκνή τριχοφυΐα στο πηγούνι και στη μύτη, απώλεια μαλλιών και αύξηση βάρους.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

- Σωματοδομή: μείωση ύψους σε άνδρες και γυναίκες, συμπίεση των σπονδύλων, απώλεια ασβεστίου που οδηγεί σε οστεοπόρωση.
- Στοματική κοιλότητα: απώλεια δοντιών, τεχνητή οδοντοστοιχία, απουσία στοματικής υγιεινής.
- Νύχια: μειωμένη ταχύτητα ανάπτυξης, πάχυνση και στρέβλωση δακτύλων με αποτέλεσμα τη δυσκολία κατά την περιποίησή τους.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ

- Φθίνουσα πορεία μυϊκής δύναμης κα μυϊκής προσπάθειας
- Μειονεξία αρθρώσεων
- Παχυσαρκία που οδηγεί σε υπέρταση και προκαλεί χαλάρωση μυών
- Απώλεια οστικής μάζας

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- Προβλήματα με τη λειτουργία της καρδιάς
- Υπέρταση
- Αθηροσκλήρωση
- Κούραση
- Μειωμένη αντοχή

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- Διαταραχή στις ανταλλαγές αερίων
- Μείωση ολικής πνευμονικής ικανότητας
- Αύξηση αναπνευστικής συχνότητας
- Δύσπνοια
- Κόπωση
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- Αλλαγές στη λειτουργία των νεφρών
- Καθυστέρηση αποβολής βλαβερών ουσιών
- Διόγκωση προστάτη στους άνδρες
- Απώλεια ελέγχου στους σφιγκτήρες
- Συχνοουρία
- Πρόκληση συναισθημάτων ντροπής

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΑΝΣ

- Δυσκολία προσαρμογής σε υψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες
- Μείωση βαθύ ύπνου
- Συνδυασμός προβλημάτων από άλλα συστήματα
- Αϋπνία

ΑΛΛΑΓΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ- ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

4^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ-ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η επικοινωνία με το γύρω περιβάλλον πραγματοποιείται μέσω των πέντε βασικών αισθήσεων:
- Όραση
- Ακοή
- Γεύση
- Οσμή
- Αφή

ΟΡΑΣΗ

- Προβλήματα όρασης ε την πάροδο του χρόνου π.χ. στο διάβασμα
- 10% των ηλικιωμένων έχουν προβλήματα όρασης.
- Πρεσβυωπία
- Καταρράκτης (θόλωμα φακού)
- Γλαύκωμα (αύξηση πίεσης στο μάτι)

ΑΚΟΗ

- Γύρω στην ηλικία των 40 προσδιορίζεται μια φανερή μείωση στην ακοή.
- Οι άνδρες είναι περισσότερο ευάλωτοι από τις γυναίκες στην μείωση της ακοής.
- Αυτό πιθανόν να οφείλεται και στην έκθεση σε θορύβους λόγω εργασίας στους άνδρες.
- Η δυσκολία αυτή οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση.
- Προτάσεις: χρήση ακουστικών

ΓΕΥΣΗ

- Η μείωση της γεύσης είναι συνδεδεμένη με την ηλικία.
- Οι νέοι είναι περισσότερο ευαίσθητοι στις γεύσεις από ότι οι ηλικιωμένοι.
- Όμως, οι αλλαγές στη γεύση δεν ευθύνονται για τις αλλαγές στη συμπεριφορά.
- Π.χ. οι περισσότεροι ηλικιωμένοι τρώνε λιγότερο για να μη μαγειρεύουν, να μην ψωνίζουν να μην καθαρίζουν κλπ.

ΟΣΜΗ

- Οι αλλαγές που σχετίζονται με την οσμή δεν μπορούν να τεκμηριωθούν εύκολα.
- Η οσμή επηρεάζεται από τη γενική κατάσταση της υγείας του ατόμου.
- Η μειωμένη οσμή συνήθως οφείλεται σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε λιγότερους διαθέσιμους οσφρητικούς νευρώνες.

ΑΦΗ

- Η αφή και οι αλλαγές τις είναι συνυφασμένες με την αύξηση της ηλικίας.
- Η αίσθηση των δονήσεων μειώνεται με την άνοδο των χρόνων, τόσο για τις υψηλές όσο και για τις χαμηλές συχνότητες.
- Επίσης, είναι γνωστό ότι η αφή είναι περισσότερο μειωμένη στα κάτω άκρα από ότι στα άνω άκρα.

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

- Οι ηλικιωμένοι δεν μπορούν να προσδιορίσουν με ευκολία τις αλλαγές στη θερμοκρασία και για το λόγο αυτό είναι περισσότερο ευαίσθητοι όταν βιώνουν καύσιμα ή παγωνιά.
-

ΠΟΝΟΣ

- Οι ηλικιωμένοι υποφέρουν λιγότερο και δεν αντιλαμβάνονται τον πόνο, όσο οι νέοι.
- Επίσης, αν και εντοπίζονται αρκετές ομοιότητες σχετικά με τον πόνο στους νέους και στους ηλικιωμένους, οι ηλικιωμένοι είναι αυτοί που είναι λιγότερο ευαίσθητοι στον πόνο.
- Το βίωμα του πόνου φυσικά σχετίζεται και με άλλους παράγοντες όπως είναι η προσωπικότητα, η κουλτούρα, το φύλο, η πολιτισμική προέλευση.

ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ

- Η κιναισθησία είναι μια δεξιότητα ή οποία μειώνεται όσο περνάνε τα χρόνια.
- Αυτό μοιραία οδηγεί αλλά και εξηγεί τις συχνές πτώσεις, που αποτελεί συνηθισμένο φαινόμενο για τους ηλικιωμένους.

ΑΝΤΙΛΗΨΗ

- Αντίληψη=ικανότητα προσδιορισμού γεγονότων που συμβαίνουν στο περιβάλλον του ατόμου.
- Η αισθητικότητα είναι στενά συνδεδεμένη με τη λήψη και τη μεταβίβαση της πληροφορίας.
- Αντιθέτως, η αντίληψη συνδέεται με την οργάνωση και την ερμηνεία των πληροφοριών.
- Η αντίληψη διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία.
- Π.χ. δυσκολία προσδιορισμού προσώπων, όσο περνάνε τα χρόνια.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Σημείωμα Αναφοράς:

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Βιβλιογραφική Αναφορά Διαφανειών:
- Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς, Οδηγός Σπουδών για την Ειδικότητα: Βοηθός Εργοθεραπείας, Κωδικός: 27-00-04-1
- Τζονιχάκη Ι., (2019), *Η εργοθεραπεία στους ηλικιωμένους*, Εκδόσεις: Παρισιάνος, Αθήνα.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗΣ

- Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση.
- Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων». [1] <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.el>
- Ως Μη Εμπορική ορίζεται η χρήση:
 - που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
 - που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
 - που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο
- Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.