Η **Τρίτη Ηλικία** αναφέρεται στην περίοδο του γήρατος, στην περίοδο δηλαδή κατά την οποία οι άνθρωποι βιώνουν πολλές βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους και την ικανότητα προσαρμογής τους .

Ο σαφής προσδιορισμός της ηλικίας κατά την οποία ξεκινά το **γήρας** δεν είναι εύκολος, μιας και ποικίλει από άτομο σε άτομο. Κατά τρόπο συμβατικό, ωστόσο, τοποθετούμε την εκκίνηση της τρίτης ηλικίας στο 65ο έτος της ζωής ενός ατόμου, στιγμή που για πολλούς συνδέεται και με την αποχώρηση από τον εργασιακό στίβο, λόγω **συνταξιοδότησης**.

**Τρίτη Ηλικία, χαρακτηριστικές μεταβολές**

• Μεταβολές στη **σωματική λειτουργία** (μείωση όρασης, ακοής, σωματικής κινητικότητας)
• Μεταβολές στη **γνωστική Λειτουργία** (Δυσκολίες στη μνήμη και στη σκέψη )
• Μεταβολές στη **Διάθεση Συμπεριφορά** (ανασφάλεια, μοναξιά, αρνητικές σκέψεις ότι τους εγκαταλείπουν συγγενικά τους πρόσωπα, απομόνωση, έλλειψη ενδιαφερόντων έλλειψη βούλησης και θέλησης, ενοχές, μείωση της όρεξης, διαταραχές στον ύπνο )
• **Απομάκρυνση** από το εργασιακό / παραγωγικό περιβάλλον λόγω συνταξιοδότησης

**Προτάσεις για την υποστήριξη των ηλικιωμένων**Ας αναγνωρίσουμε με σεβασμό την αξία τους και την κοινωνική τους θέση, ας αντιμετωπίσουμε με πραγματική βούληση τα προβλήματα τους και εύλογα να προσφέρουμε φροντίδα, να αναλάβουμε με κάθε δυνατό τρόπο την προστασίας τους ώστε να διασφαλίσουμε μια αξιοπρεπή ζωή.

**1. Αποδεχτείτε τους**
Μην προσπαθείτε να τους αλλάξετε, δεν πρόκειται να εκσυγχρονιστούν! Μπορούμε, μόνο, να τους αποδεχτούμε!!!

**2. Αποφύγετε τις διαφωνίες**
Η επιθετικότητα των ηλικιωμένων προέρχεται από μια δυσαρέσκεια. Μπορείτε να αγνοήσετε την επιθετικότητα τους, να αλλάξετε το θέμα συζήτησης και τον τόνο της συνομιλίας και να τους χαμογελάσετε.

**3. Να τους συγχωρείτε**
Εστιαστείτε στα καλά χαρακτηριστικά τους, στις ωραίες στιγμές της κοινής σας ζωής και υπογράψτε **ειρήνη** μεταξύ σας. Διευκολύνει τη συμβίωση μαζί τους χωρίς τύψεις και ανομολόγητες κατηγορίες.

**4. Ακούστε τους**
Αυτό που πολλές φορές ξεχνάμε είναι η φωνή, η επιθυμία του ίδιου του ηλικιωμένου. Το πρώτο πράγμα, λοιπόν, που πρέπει να κάνουμε είναι να ρωτήσουμε τον ίδιο για το τι θέλει να κάνει με τη ζωή του. Αν δεν είναι σε θέση να μας απαντήσει, π.χ. γιατί βρίσκεται σε κάποιο στάδιο [**άνοιας**](https://euromedica-arogi.gr/%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%85%CE%BC%CF%80%CF%84%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-alzheimer/), πρέπει να ζυγίσουμε τις αντικειμενικές καταστάσεις και τις δικές μας επιθυμίες.

**5. Να τους προσφέρετε κίνητρα για να ασκηθούν πνευματικά και σωματικά**
Η ψυχαγωγία και η δημιουργική απασχόληση στους ηλικιωμένους είναι ο καλύτερος τρόπος να διατηρήσουν τη ζωτικότητα τους, την αισιοδοξίας τους και να κοινωνικοποιηθούν.