

# Τρίτη ηλικία: Φροντίζοντας αυτούς που μας φρόντισαν...

Βοήθεια στο σπίτι, γηροκομείο ή όλοι μαζί κάτω από την ίδια στέγη; Τι κάνουμε όταν το ηλικιωμένο μέλος της οικογένειας δεν μπορεί πλέον να αυτοεξυπηρετηθεί και τι ρόλο παίζει στην απόφασή μας η... σύνταξή του;

**Η** γιαγιά μου είναι 90 χρονών. Από τα 75 της ζει μόνη της σε ένα σπίτι μεγαλύτερο από 90 τετραγωνικά, το οποίο καταφέρνει να συντηρεί ολομόναχη, με μία αστεία σύνταξη και ένα υποτυπώδες ενοίκιο που λαμβάνει από ένα ακίνητο. «Καθόλου άσχημα», θα σκεφτεί κανείς. Η γιαγιά, όμως, έχει αρχίσει να δυσκολεύεται στο περπάτημα γιατί την πονάνε τα γόνατά της. Επίσης, είναι σχεδόν κουφή και τα μάτια της δεν την βοηθούν πια για να διαβάσει τα αγαπημένα της Άρλεκιν. Για πόσο ακόμα θα μπορεί να αυτοεξυπηρετείται; Όταν της προτείναμε να βρούμε μία γυναίκα για να την φροντίζει κόντεψε να πάθει εγκεφαλικό. Χειρότερη ήταν η αντίδρασή της στην αναφορά και μόνο κάποιου οίκου ευγηρίας. Πιθανώς να προτιμούσε να μείνει σε κάποιο από τα παιδιά της, αλλά κανενός το σπίτι δεν προσφέρεται για επιπλέον άτομο. Τι θα γίνει λοιπόν;

Το ζητούμενο στην περίπτωση της γιαγιάς μου – και πολλών άλλων γιαγιάδων και παππούδων εκεί έξω, δεν είναι μόνο το τι θα απογίνουν όταν «καταπέσουν» αλλά και το πώς θα αποφύγουν τον κίνδυνο επικίνδυνων πτώσεων, καθώς και πώς θα αποδεχθούν με όσο το δυνατόν καλύτερο τρόπο το γεγονός ότι από εδώ και στο εξής θα βρίσκονται υπό την φροντίδα και την προσοχή ενός άλλου ανθρώπου – και δη ενός «ξένου».

Για όλα αυτά και για ακόμα περισσότερα μας μίλησαν ο Γενικός Γραμματέας της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας, Ψυχίατρος της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «ο Νέστωρ» κ. Αντώνης Μούγιας και ο Παθολόγος-Γηριατρός κ. Κίμων Βολίκας.

## Οι ανάγκες της Τρίτης Ηλικίας

«Το σημαντικότερο, ίσως, για τους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας είναι να νιώθουν χρήσιμοι. Να νιώθουν πως τους χρειαζόμαστε, πως τους έχουμε ανάγκη», λέει ο κ. Μούγιας όταν τον ρωτάμε τι χρειάζονται οι ηλικιωμένοι για να νιώθουν ικανοποίηση ή και χαρά.

«Πολύ σημαντική είναι επίσης η εμπλοκή τους σε πολλαπλές δραστηριότητες, η κοινωνικοποίηση και η αποφυγή της απομόνωσης και αδράνειας. Βλέπουμε καθημερινά ηλικιωμένους να κάνουν δουλειές του σπιτιού, να μαγειρεύουν, να καθαρίζουν, να προσέχουν τα εγγόνια τους. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία και διατηρούνται αυτόνομοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα». Κάποια στιγμή, όμως, επέρχεται η φυσική φθορά και η αδυναμία του ανθρώπου να μείνει μόνος του. Τι πρέπει τότε να κάνουν τα παιδιά ή τα



εγγόνια του; «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, πρέπει να ζυγίσουμε τις αντικειμενικές καταστάσεις και τις δικές μας επιθυμίες», λέει ο κ. Μούγιας και εξηγεί: «Η σύνθεση της οικογένειας και οι σχέσεις μεταξύ των μελών της, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Το μέγεθος του σπιτιού, η οικονομική κατάσταση, η προσωπικότητα του φροντιστή, η κατάσταση της υγείας του ηλικιωμένου πρέπει επίσης να συνημιολογούνται. Η μεταφορά σε κάποιον οίκο ευγηρίας, όπου ο ηλικιωμένος θα λαμβάνει ικανοποιητική φροντίδα, θα μπορεί να κάνει παρέα με άλλους ηλικιωμένους και να περνά εποικοδομητικά το χρόνο του μπορεί να είναι θετική εμπειρία για τον ηλικιωμένο. Αντίθετα, η παραμονή στο σπίτι με κάποια αλλοδαπή, με την οποία δεν θα μπορεί εύκολα να συνεννοηθεί, χωρίς να βλέπει κανέναν άλλο ολόκληρη την ημέρα, μπορεί να είναι ιδιαίτερα τραυματική εμπειρία». Σε πολλές περιπτώσεις, βέβαια, συναντάμε ηλικιωμένους που αρνούνται να δεχθούν εξωτερική βοήθεια, ενώ δεν θέλουν να φύγουν και από το ίδιο τους το σπίτι. Σύμφωνα με τον κ. Μούγια, ζητώντας από τους παππούδες να κάνουν τέτοιες αλλαγές στην ζωή τους, είναι σα να τους λέμε ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν πια μόνοι τους. Όταν επιμένουμε να τους βάλουμε στο σπίτι κάποιον βοηθό, αυτόματα απειλούμε την αυτονομία τους. «Συχνά, λοιπόν, είναι προτιμότερο να μένει κάποιος ηλικιωμένος μόνος, ακόμα και με κάποιο ρίσκο, παρά να νιώθει πως δεν είναι πια ικανός», λέει ο κ. Μούγιας και συμβουλεύει το περιβάλλον του, στην περίπτωση αυτή, να επιβλέπει το άτομο περισσότερο και πιθανώς να κάνει κάποιες τροποποιήσεις στο σπίτι ώστε να γίνει ενεργητικό και αυτόνομο (π.χ. να του αγοράσουν κάποιον φούρνο ασφαλείας). Σε κάθε περίπτωση, καταλήγει ο ειδικός, «ο κάθε ηλικιωμένος έχει την δική του

ιστορία, την προσωπικότητά του και είναι υπερήφανος. Ακόμα κι αν χρειάζεται πάνες και τρώει με κουτάλακι δεν παύει να είναι γονιός και όχι παιδί και οφείλουμε να του συμπεριφερόμαστε με σεβασμό».

## «Ιδανικό το μοντέλο της παραδοσιακής οικογένειας»

«Η προσωπική μου γνώμη είναι πως το ιδανικό μοντέλο για όλους είναι αυτό της παραδοσιακής οικογένειας, στο οποίο οι παππούδες μεγάλωναν μαζί με τα παιδιά και τα εγγόνια τους. Σήμερα κάτι τέτοιο είναι σχεδόν αδύνατο», λέει ο κ. Βολίκας εξηγώντας πως ο άνθρωπος μεγαλώνοντας, καθώς χάνει σιγά-σιγά τις δυνάμεις του, εξαρτάται όλο και περισσότερο από τους άλλους, ενώ περισσότερη ανάγκη συμπαράστασης έχει από τους δικούς του. «Οι ηλικιωμένοι έχουν πολυπαθολογία και γι' αυτό έχουν και πολυφαρμακία. Παρουσιάζουν, λοιπόν, συχνά προβλήματα λόγω αλληλεπιδράσεων των φαρμάκων ή αδυναμίας σωστής διαχείρισης των φαρμάκων με αποτέλεσμα να δημιουργούνται νέα προβλήματα νοσηρότητας, ταυτόχρονα με την φυσική σαρκωπενία και τα γνωσιακά προβλήματα ή την άνοια», προσθέτει ο γιατρός. Ποια θα ήταν η λύση; «Το πρώτο πράγμα που θα έπρεπε να κάνει η κοινωνία είναι να αναπτύξει την ειδικότητα της γηριατρικής, που γνωρίζει σε βάθος τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων και βοηθά τις άλλες ειδικότητες στο να φτιάξουν τον σωστό τρόπο αντιμετώπισής τους, ώστε π.χ. να παίρνουν λιγότερα φάρμακα, να μένουν λιγότερο στο κρεβάτι κ.ο.κ. Στη συνέχεια, θα έπρεπε να δημιουργηθούν πιο σοβαρές ενδιάμεσες δομές που να προσφέρουν στον ηλικιωμένο κάτι ανάμεσα στο σπίτι και στο νοσοκομείο», λέει ο κ. Βολίκας.

## Βοήθεια στο σπίτι

Στην Αυστραλία και ειδικά στο Σίδνεϊ μπορείτε να απευθυνθείτε στο πρόγραμμα «Βοήθεια στο σπίτι» του Κέντρου Πρόνοιας της Αρχιεπισκοπής, ή στο Ίδρυμα Βασιλειάδα για να βρείτε σε άτομα που αναλαμβάνουν να φροντίζουν ηλικιωμένους. Ως προς το πρόγραμμα, αυτό απευθύνεται σε άτομα τρίτης ηλικίας που δεν αυτοεξυπηρετούνται πλήρως και σε άτομα με κινητικές δυσλειτουργίες και ειδικά προβλήματα. Σκοπός είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και η υποβοήθηση της αυτόνομης διαβίωσής τους μέσω συμβουλευτικής και ψυχολογικής στήριξης, ιατρικής φροντίδας με προγραμματισμό των απαραίτητων εξετάσεων, οικιακή φροντίδα (π.χ. καθαρισμός σπιτιού), αλλά και μικροαγορές, πληρωμές λογαριασμών και συνοδεία σε διάφορες υπηρεσίες.



# Euro Funeral Services

Προτεραιότητα μας  
η προσωπική επαφή

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Ο αξιοσέβαστος διευθυντής του Γραφείου Τελετών Euro Funeral Services, Κώστας Κωστακίδης, από το 2007 βρίσκεται δίπλα σας με σεβασμό και συνέπεια, βοηθώντας πολλές πενθούσες οικογένειες σε αυτές τις δύσκολες στιγμές. Διευθετεί την κάθε διαδικασία για την τέλεση της κηδείας του εκλιπόντος, με την αναγκαία συνέπεια και τον πρόποντα επαγγελματισμό.

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση που μπορούμε να σας παρέχουμε, παρακαλούμε μην διστάσετε να έρθετε σε επικοινωνία με τον Κώστα 9759 9759.



Con Kostakidis  
Manager

*Euro Funeral Services - where the personal touch matters the most*