

1η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Η Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων, γνωστή και ως «Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικία» εορτάζεται κάθε χρόνο την 1η Οκτωβρίου. Υιοθετήθηκε από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ το 1990, για να αποτίσει τον οφειλόμενο φόρο τιμής στους ηλικιωμένους, αλλά και να επισφραγίσει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για τους ηλικιωμένους, το 2000 ζούσαν σε όλο τον πλανήτη 600 εκατομμύρια άνθρωποι ηλικίας άνω των 60 ετών. Υπολογίζεται ότι μέχρι το 2025, ο αριθμός αυτός θα έχει φτάσει το 1,2 δισεκατομμύρια, ενώ το 2050 θα έχει ξεπεράσει τα 2 δισεκατομμύρια. Στην χώρα μας, η Εθνική Στατιστική Υπηρεσία αναφέρει ότι ο πληθυσμός ηλικίας άνω των 60 ετών ξεπερνούσε το 2004 τα 2.547.000 άτομα, με τις γυναίκες να είναι περισσότερες από τους άνδρες. Το 17,1% του πληθυσμού της χώρας μας ανήκει στην ηλικιακή ομάδα άνω των 65 ετών, ενώ η πρόβλεψη για το άμεσο μέλλον είναι το 2020 να πλησιάζει το 24%. Με τα δημογραφικά δεδομένα, λοιπόν, που έχουμε, σε λίγα χρόνια, το ¼ των κατοίκων αυτής της χώρας θα ανήκει στην ευαίσθητη αυτή ομάδα!

Εκ των πραγμάτων, οι άνθρωποι της Τρίτης Ηλικίας, αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της Ελληνικής Κοινωνίας. Παρά το ότι συνηθίζουμε να αναφερόμαστε σε αυτούς με τον όρο: «οι απόμαχοι της ζωής», οι ηλικιωμένοι σήμερα συμβάλλουν αποφασιστικά στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη, αφού στην εποχή μας παίζουν έναν ολοένα σημαντικότερο ρόλο, μέσω του εθελοντικού έργου τους, της μετάδοσης των εμπειριών και των γνώσεών τους, της βοήθειας που δίνουν στα παιδιά τους αναλαμβάνοντας να φροντίζουν τα εγγόνια τους, αλλά και της αυξανόμενης συμμετοχής τους στην αγορά εργασίας.

Η Ελληνική Κοινωνία και η Ελληνική Πολιτεία, έχουν βαθύτατη υποχρέωση απέναντι στους ανθρώπους αυτούς, 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, λοιπόν, όλοι την υποχρέωση να φροντίζουμε για την ασφαλή και αξιοπρεπή διαβίωσή τους.

Πότε κάποιος μπαίνει στην «τρίτη ηλικία»;

Η νέα γενιά (οι ηλικίες κάτω των 25 ετών) πιστεύουν ότι η τρίτη ηλικία αρχίζει στα... 54 χρόνια και ότι η νιότη τελειώνει μόλις κλείσουμε τα 32 μας χρόνια, σύμφωνα με μία νέα δημοσκόπηση.

Ανεξαρτήτως ηλικίας, εξάλλου, ο κόσμος πιστεύει πως η νιότη τελειώνει στα 41 και η τρίτη ηλικία αρχίζει στα 59, σύμφωνα με τη δημοσκόπηση, την οποία πραγματοποίησε το βρετανικό Υπουργείο Εργασίας & Συντάξεων.



Οι μόνοι που θεωρούν ότι η νιότη κρατάει πολύ είναι οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι θεωρούν τα 52 χρόνια ως τέλος της νιότης και τα 68 ως έναρξη της τρίτης ηλικίας.

Ο βρετανός υπουργός Συντάξεων Στηβ Ουέμπι δήλωσε πως οι στατιστικές αυτές αντανάκλουν την αρνητική στάση που έχουμε απέναντι στη γήρανση – μία στάση που δεν δικαιολογείται από την αδιάκοπη αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης και την πρόοδο της επιστήμης, που επιτρέπει σε ολοένα περισσότερους ανθρώπους να γερνούν με απaráμιλλη χάρη.

«Οι άνθρωποι σήμερα ζουν περισσότερο, εργάζονται περισσότερο και συμβάλλουν επί περισσότερα χρόνια στην κοινωνική και οικονομική ζωή», είπε.

«Οι αντιλήψεις μας για το γήρας πρέπει να συμβαδίζουν με την πραγματικότητα της αυξανόμενης μακροζωίας μας και όχι να μένουν προσκολλημένες στο παρελθόν». Η δημοσκόπηση έδειξε ακόμη πως για τον έναν στους επτά συμμετέχοντες, είναι «εντελώς απαράδεκτο» να έχουν ως μάνιτζερ ή προϊστάμενο έναν 70χρονο. Για τους ειδικούς, οι αντιλήψεις αυτές είναι αρνητικές γιατί υποδηλώνουν πως όσο μεγαλώνουμε, τόσο πιο πολύ κινδυνεύουμε να βρεθούμε αντιμέτωποι με τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Μακροζωία Και Ευζωία

Από πότε όμως αρχίζουν τα γηραιά; Τυπικά με την είσοδό μας στη τρίτη ηλικία. Όταν δηλαδή περάσουμε το 65ο έτος της ηλικίας μας. Ουσιαστικά, από πότε αρχίζει ο... κατήφορος του οργανισμού μας; Στο ερώτημα αυτό απαντάει πειστικά μία έρευνα που απέδειξε ό,τι:

«Οι 9 στους 10 (το 88% για την ακρίβεια) που περνούν το κατώφλι της τρίτης ηλικίας κουβαλούν μαζί τους μία πάθηση, που στις περισσότερες περιπτώσεις γίνεται αιτία της εξασθένησης της λειτουργικότητας του ατόμου. Δηλαδή μόνο ο ένας στους δέκα περνά στη τρίτη ηλικία χωρίς κάποιο πρόβλημα υγείας.

Συνεπώς κάνουμε λάθος όταν ενοχοποιούμε το γήρας γι' αυτά τα προβλήματα. Απλά τα κληρονόμησε από το χτες. Από τη «δημιουργική» μέση ηλικία, ίσως και από πολύ νωρίτερα.

Βάσει των ανωτέρων θα μπορούσαμε να πούμε αβία-

στα ό,τι: Άλλο η είσοδος στη τρίτη ηλικία και άλλο τα γηραιά. Και όταν πια αναφερόμαστε στην ηλικία ενός ατόμου δεν θα εννοούμε τη χρονολογική αλλά τη βιολογική.

Κάτω απ' αυτό το πρίσμα δικαιολογούνται και οι εικόνες που έχουμε όλοι μας από άτομα ίδιας ηλικίας, που η βιολογική τους ηλικία φαίνεται ξεκάθαρα διαφορετική. Δυστυχώς δεν υπάρχει καμία ικανοποιητική μέθοδος για την αξιολόγηση της βιολογικής ηλικίας ενός ατόμου, επειδή τα διάφορα βιολογικά συστήματα γερνούν με διαφορετικό ρυθμό.

Μπορούμε να σταθεροποιήσουμε ή να αντιστρέψουμε τη κατάσταση;

Όπως αναφέραμε πιο πάνω οι αλλαγές του τρόπου ζωής και τα προγράμματα άσκησης μπορούν να μειώσουν τα αποτελέσματα των χρόνιων παθήσεων στα ηλικιωμένα άτομα. Οι αλλαγές στο τρόπο ζωής μαζί με άσκηση πάντα είναι ικανές να αποτρέψουν, να αναβάλουν ή να αντιστρέψουν την ηλικιακή νοσηρότητα.

Μελέτη που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνιας σε 1741 αποφοίτους μίας περιόδου 32 ετών, για την εμφάνιση χρόνιων παθήσεων σε σχέση με τρεις τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου, α) το δείκτη μάζας σώματος (Δ.Μ.Σ.), για τη μέτρηση της παχυσαρκίας, β) το κάπνισμα και γ) το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, μας έδειξε:

«Χαμηλότερη εμφάνιση χρόνιων παθήσεων και καθυστέρηση της λειτουργικής ανικανότητας μέχρι περίπου 5 χρόνια είχαν τα άτομα που συνδύαζαν χαμηλό Δ.Μ.Σ. < 25, μη καπνιστές και με υψηλή σωματική δραστηριότητα. Ενώ εκείνοι με Δ.Μ.Σ. >27, καπνιστές και με καμία σωματική δραστηριότητα, είχαν γρηγορότερη εμφάνιση χρόνιων παθήσεων, μείωση της λειτουργικής ικανότητας και υψηλότερη θνησιμότητα κατά τη διάρκεια της περιόδου των 32 ετών.

Αυτά τα συμπεράσματα υποστηρίζουν την υπόθεση του Fries, ότι στη μέση ηλικία η αρχή της μείωσης των λειτουργικών ικανοτήτων και των χρόνιων παθήσεων μπορεί να καθυστερήσει με παρεμβάσεις στο τρόπο ζωής. Σ' αυτό έρχεται να προστεθεί ένα άλλο αισιόδοξο μήνυμα: «Οι παρεμβάσεις για τη πρόληψη της υγείας που κάνουν αργά στη ζωή τους κάποια άτομα, μπορούν να είναι τόσο αποδοτικές όσο και οι αρχικές στρατηγικές πρόληψης που θα είχαν γίνει σχετικά νωρίτερα».

Συμπερασματικά απ' όσα προαναφέραμε σ' αυτό το άρθρο,

-Για τα προβλήματα που παρατηρούνται κατά τη Τρίτη ηλικία δεν είναι ένοχα τα γηραιά, αλλά κυρίως τα λάθη, οι παραλήψεις, ο κακός τρόπος ζωής και οι διάφορες παθήσεις που θα αναπτυχθούν κατά τη μέση ηλικία κυρίως.

-Οι αλλαγές στο τρόπο ζωής μαζί με άσκηση είναι ικανές να αποτρέψουν, να αναβάλουν ή να αντιστρέψουν την ηλικιακή νοσηρότητα.



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 πρέποντα 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