



Η Τρίτη Ηλικία

● **Της Παναγιώτας Κατσαρά-Θεολόγου**
Διοικητικής Λειτουργού Πολυδύναμου Κέντρου «Η Σολέα»

Ενα από τα δυνατά ονόματα που δίδουμε στον Θεό και προσπαθούμε κι' εμείς ως άνθρωποι, κατά το μέτρο των δυνατοτήτων μας, να του μοιάσουμε είναι η **ΑΓΑΠΗ**. Αυτή η αγάπη του Θεού στάθηκε η αιτία να μας φέρει από την ανυπαρξία, από το απόλυτο μηδέν, στην ύπαρξη, δίνοντας έτσι ιδιαίτερη έμφαση στην αξία του ανθρώπινου προσώπου. Ο άνθρωπος έξω από την κοινωνία της αγάπης χάνει τη μοναδικότητά του ως πρόσωπο και γίνεται ένα άτομο, ύπαρξη δηλαδή χωρίς πρόσωπο. Θάνατος για το πρόσωπο σημαίνει να πάψει να αγαπά και να αγαπιέται. Σημαίνει να πάψει να είναι μοναδικό και ανεπανάληπτο γιατί αυτό που τρέφει και συντηρεί τη μοναδικότητα του προσώπου είναι η αγάπη.

Στα χρόνια που ζούμε και στα χρόνια που θα έρθουν οι συνθήκες διαβίωσης γίνονται ολοένα και πιο δύσκολες. Υπάρχει περιορισμένος χρόνος, λόγω φόρτου εργασίας και άλλων υποχρεώσεων, για ξεκούραση σωματική και ψυχική, καθώς και ελάχιστος χρόνος που να αφιερώνεται σε ανθρώπους που μας έχουν ανάγκη. Αυτοί μπορεί να είναι ο πατέρας μας, η μητέρα, ο αδελφός και σε λίγα χρόνια εμείς που θα αποζητούμε μια γλυκιά, καλή κουβέντα. Πολύ εύστοχα λέει μια λαϊκή παροιμία «όλοι θέλουμε να ζήσουμε πολλά χρόνια, αλλά κανείς δεν θέλει να γεράσει».

Μια από τις ευπαθείς ομάδες ανθρώπων που αποτελούν μάλιστα τα 2/3 του πληθυσμού μας είναι, οι ηλικιωμένοι. Στις μέρες μας επιβάλλεται

η ανάγκη για δημιουργία στεγών για ηλικιωμένα άτομα (και υπάρχουν τέτοια πρότυπα στεγών) οι οποίες να παρέχουν **εξατομικευμένη προσωπική φροντίδα και περιποίηση, ιατροφαρμακευτική φροντίδα, ψυχαγωγία και απασχόληση.** Έτσι η ζωή αυτών των ανθρώπων μπορεί να καθίσταται ευχάριστη και άνετη για τα υπόλοιπα χρόνια της ζωής τους.

Σύμφωνα με μια έρευνα για τα γηρατεία που έγινε τον Δεκέμβριο του 1984, από το Κέντρο Ερευνών Μέσης Ανατολής (ΚΕΜΑ), η πλειοψηφία των ηλικιωμένων αντιπαθούσαν τα Κέντρα Ιδρυματικής φροντίδας. Στις πλείστες περιπτώσεις η διαμονή σε αυτά δεν ήταν επιλογή των ίδιων των ηλικιωμένων, αλλά των παιδιών τους. Επίσης το 80% των ερωτηθέντων οικογενειάρχων δήλωσε ότι στα γεράματά τους θα ήθελαν να ζήσουν στο δικό τους σπίτι και όχι σε Ίδρυμα.

Οι άνθρωποι που κατέληγαν τότε στα ιδρύματα ήταν περιπτώσεις ηλικίας άνω των 75 ετών με σοβαρά προβλήματα υγείας που χρειαζόνταν εξειδικευμένη φροντίδα την οποία δεν είχαν στο σπίτι τους ή άτομα τα οποία δεν είχαν κανένα να τους φροντίζει.

Σήμερα τα πράγματα παίρνουν διαφορετική τροπή και παρατηρείται ότι πολλοί ηλικιωμένοι με αντίληψη ζητούν από μόνοι τους να εισαχθούν σε τέτοια ιδρύματα. Καταλαβαίνουν ότι οι ρυθμοί της ζωής αυξήθηκαν (πολλές ώρες εργασίας των παιδιών τους, κ.τ.λ) και για να μην νιώθουν βάρος στα παιδιά τους ζητούν να μείνουν σε ίδρυμα.

Τα Κέντρα Ιδρυματικής φροντίδας σε καμιά περίπτωση δεν αντικαθιστούν τους δικούς τους ανθρώπους. Το προσωπικό με την ανθρώπινη προσέγγιση, αγάπη, εκτίμηση και το σεβασμό βοηθούν να μπορέσει ο ηλικιωμένος να ενταχθεί στο σύνολο του Κέντρου. Πολλές φορές ακούγεται από το στόμα αυτών των ανθρώπων ότι «περνάμε πολύ καλά, ευτυχώς που έχουμε και εσάς», «δεν είμαστε στο σπίτι μας, αλλά αυτό τώρα είναι το σπίτι μας και έχουμε ότι χρειαζόμαστε».

Όπως οι νεότεροι άνθρωποι έτσι και οι ηλικιωμένοι έχουν ανάγκες για διατήρηση της καλής υγείας τους, για απασχόληση δημιουργική, για φιλίες και κοινωνικές επαφές.

Πέρα από την **προσωπική φροντίδα** και υγιεινή, παρέχεται στους ηλικιωμένους τακτική **ιατροφαρμακευτική φροντίδα** από κρατικό ιατρό σε τακτά χρονικά διαστήματα. Καθώς και καθημερινή επίσκεψη από νοσηλευτική λειτουργό. Η καθημερινή παρουσία των πιο πάνω λειτουργιών προσφέρει στους ηλικιωμένους ασφάλεια για οτιδήποτε τους συμβεί.

Η **ψυχαγωγία** είναι ένα θέμα εξίσου σημαντικό

με τα πιο πάνω. Είναι απαραίτητο να ενθαρρύνεται η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε διάφορες δραστηριότητες. Τις πλείστες ώρες της ημέρας οι ηλικιωμένοι τις περνούν είτε αναπαυόμενοι είτε κουβεντιάζοντας μεταξύ τους. Για να μην πέσουν σε ατονία και αυτοί οι οποίοι είναι κινητικοί πρέπει να βρίσκονται τρόποι απασχόλησής τους. Παραδείγματος χάρη, μπορούν να δημιουργηθούν ομάδες ανάλογα με τις δυνατότητες των ανθρώπων: ομάδα γυμναστικής, ομάδα χειροτεχνίας, διάβασμα εφημερίδας για όσους δεν μπορούν να διαβάσουν μόνοι τους λόγω προβλήματος στην όρασή τους, ασχολία με εργόχειρο, περιπάτοι, εκδρομές, καθώς και εκτέλεση κάποιων συνταγών σύμφωνα με τους δικούς τους παλαιούς τρόπους παρασκευής π.χ. κόψιμο φιδέ, τραχανά, πίττας, μπουρεκιών κτλ. Είναι σημαντικό να θυμούνται παλιές συνήθειες, έθιμα, παραδόσεις τις οποίες είναι καλό να τις καταγράφουμε ως αφηγήσεις για να μαθαίνουμε και εμείς οι νεότεροι.

Η **θρησκεία** μας είναι συνυφασμένη με την ζωή μας, είναι κομμάτι μας. Οι ηλικιωμένοι λόγω των κινησιολογικών προβλημάτων τους δεν εκκλησιάζονται τακτικά ή και σχεδόν καθόλου. Το να υπάρχει ναός μέσα στο ίδρυμα με άμεση πρόσβαση σε αυτόν είναι ότι καλύτερο για αυτούς τους ανθρώπους. Μπορούν έτσι να εκκλησιάζονται, να κοινωνούν, να προσεύχονται. Και πιστεύω ότι κύριο μέλημά των παππούδων και γιαγιάδων μας πρέπει να είναι η προσευχή. Προσευχή για τα παιδιά τους και για όλο τον κόσμο, σαν άλλη «μοναστική κοινότητα».

Σημαντική επίσης είναι και η παρουσία των δικών τους ανθρώπων, για να μην νιώθουν ότι είναι ξεχασμένοι από αυτούς. Με την εισαγωγή στο ίδρυμα δεν σημαίνει ότι ο ηλικιωμένος παύει να ανήκει στην οικογένειά του. Τα παιδιά οφείλουν σαν τελευταία υποχρέωση προς τους γονείς τους να τους επισκέπτονται, αν όχι τακτικά, τουλάχιστον όταν έχουν τη δυνατότητα. Οι ηλικιωμένοι μας δεν ζητούν πολλά. Ένα ζεστό χαμόγελο, μια γλυκιά κουβέντα, εκτίμηση και σεβασμό, στοιχεία που τους κάνουν να νιώθουν ακόμη σημαντικοί για τους άλλους. Πράγματα απλά που μπορεί κάποιος να προσφέρει, με τη βεβαιότητα ότι θα εισπράξει πολλά από αυτούς. Ότι δίνουμε στον συνάνθρωπό μας χαρά, αγάπη, καλοσύνη, καταδεκτικότητα επιστρέφει σε μας. Στα επόμενα χρόνια μπορεί να βρεθούμε εμείς στη θέση αυτή. Γι' αυτό «το να μην τιμούμε τα γηρατεία σημαίνει ότι γκρεμίζουμε το πρωί το σπίτι όπου πρόκειται να κοιμηθούμε το βράδυ» (Alphonse Karr). ■

Βιβλιογραφία:

1. Η Τρίτη Ηλικία, Επιμέλεια Έκδοσης, Γ.Ν. Χριστοδούλου, Β.Π. Κονταξάκης, Εκδόσεις ΒΗΤΑ.
2. Έρευνα για τα Γηρατεία, ΚΕΜΑ, Δεκέμβριος 1984.