

## Η ευαίσθητη τρίτη Ηλικία

A.Βανταράκης,

Επικ. Καθηγητής Υγιεινής, Εργ. Υγιεινής, Ιατρικό Τμήμα, Παν/μιο Πατρών

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το θέμα των ηλικιωμένων αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει ο κόσμος στον 21ο αιώνα, με δεδομένο ότι στις αναπτυσσόμενες και στις περισσότερες αναπτυσσόμενες χώρες, αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των ηλικιωμένων ατόμων λόγω της επιμήκυνσης της διάρκειας ζωής και της μείωσης του αριθμού των γεννήσεων. Στην Ελλάδα το πρόβλημα παρουσιάζεται εντονότερο τα τελευταία χρόνια, αφού οι ηλικιωμένοι από 7.4 % που ήταν το 1951 σήμερα καλύπτουν το 12-15% του συνολικού πληθυσμού εξαιτίας του μεγάλου περιορισμού της γονιμότητας.

Στις περισσότερες παραδοσιακές κοινωνίες, οι ηλικιωμένοι θεωρούνται, ως οι πρεσβύτεροι της κοινότητας ή του χωριού, και παίζουν σημαντικό ρόλο στα διάφορα κοινωνικά θέματα που προκύπτουν. Με την τάση της αστικοποίησης από τις αγροτικές περιοχές, ο ρόλος των πρεσβυτέρων έχει σταδιακά μειωθεί και όπως συμβαίνει στις αστικοποιημένες κοινωνίες, όπου ο πληθυσμός των ηλικιωμένων είναι "συνταξιούχοι" οι ηλικιωμένοι είναι σήμερα έξω από το κύριο ρεύμα της κοινωνίας. Αυτή η αλλαγή των κοινωνικών δομών θεωρεί τον ηλικιωμένο μη παραγωγικό, αδέξιο, συντηρητικό, μη προσαρμοζόμενο σε συνθήκες και τεχνολογία. Ωστόσο η κοινότητα μπορεί να τους αξιοποιήσει με πολλούς τρόπους με τους οποίους θα ωφεληθούν τόσο οι ίδιοι όσο και η κοινότητα. Η βραβευμένη με το Νόμπελ Ιατρικής (1986), Ρίτα Λέβι Μονταλτσίνι, απέδειξε στις έρευνές της ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να συνεχίσει να λειτουργεί τέλεια, ακόμη και σε μεγάλη ηλικία, ανεξάρτητα από τη φθορά των υπολοίπων οργάνων του σώματος. Ζωντανή απόδειξη των θέσεων αυτών ήταν η ίδια η γοητευτική αυτή κυρία, που στο κατώφλι των ενενήντα της χρόνων ενεργοποιήθηκε δυναμικά και παρήγαγε σημαντικό έργο. Με τη δραστηριότητα της, θύμιζε πολλούς άλλους επώνυμους ηλικιωμένους, που έφτασαν στην κορυφή της δημιουργίας τους σε προχωρημένη ηλικία μεταξύ άλλων, όπως ο Γαλιλαίος, ο Μιχαήλ Άγγελος, ο Πικάσο, ο Μπέν Γκουριόν, ο Μπέρτραν Ράσελ, ο Γεώργιος Παπανδρέου και επίσης ο βετεράνος αστροναύτης Τζών Γκλέν, ο οποίος στα 77 του χρόνια έκανε και πάλι το διαστημικό του ταξίδι.

Γενικά, ο αριθμός και ο ρόλος που θα έχουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας, αποτελούν για το μέλλον μια σημαντική συνιστώσα, η οποία θα απασχολεί όλο και

περισσότερο το κοινωνικό και οικονομικό γίνεσθαι. Και είναι γεγονός ότι το επίπεδο του πολιτισμού της σύγχρονης κοινωνίας θα είναι άμεσα συναρτημένο με τον τρόπο αντιμετώπισης της τρίτης ηλικίας. Τα επόμενα χρόνια, εκτός από την εισβολή της υψηλής τεχνολογίας, την παγκοσμιοποίηση, τα διεθνή προσφυγικά και μεταναστευτικά ρεύματα, την κρίση των αξιών, εμπεριέχει ως δυναμική συνιστώσα αυτή τη νέα πραγματικότητα, η οποία δεν μπορεί παρά να είναι καλοδεχούμενη σε μια σύγχρονη ευνομούμενη κοινωνία αλληλεγγύης και ανθρωπιάς. Μην ξεχνάμε μια σοφή κουβέντα της προαναφερθείσας Ρίτας Λέβι Μονταλτσίνι από το βιβλίο της για την τρίτη ηλικία " Ο Κρυφός Άσος " όπου αναφέρει` ότι "η τρίτη ηλικία είναι η ωραιότερη, το λεω στα 88 μου. Ο τρόπος για να φτάσεις ως αυτήν καλά και ήρεμα είναι να την προετοιμάζεις από νέος".

Μια υπηρεσία που υπάρχει στην κοινότητα είναι το Κέντρο Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων όπου τα άτομα τρίτης ηλικίας έχουν ενεργή συμμετοχή. Τα ΚΑΠΗ, στη χώρα μας είναι μοναδικές Υπηρεσίες Πρωτοβάθμιας Φροντίδας για τους Ηλικιωμένους, και αποτελούν ιατροκοινωνικές υπηρεσίες σε τοπικό επίπεδο (δήμος). Ασχολούνται σφαιρικά με τον "υγιή" ηλικιωμένο άνθρωπο με βάση τη διακήρυξη του Π.Ο.Υ ότι η ΥΓΕΙΑ δεν είναι η απουσία από την νόσο αλλά η σωματική, πνευματική και κοινωνική ευεξία του ατόμου. Σκοπός του ΚΑΠΗ πρέπει να είναι, να παρέχει υπηρεσίες για την πρόληψη, θεραπεία και αποκατάσταση των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών αναγκών τους με στόχο ο ηλικιωμένος "πελάτης" να παραμείνει αυτόνομο, ισότιμο και ενεργό μέλος του κοινωνικού συνόλου. Τέλος να πραγματοποιεί ειδικές έρευνες σχετικά με οποιαδήποτε πρόβλημα υγείας ή κοινωνικής συμπεριφοράς της τρίτης ηλικίας και στηρίζει τον θεσμό της οικογένειας, δίνοντας την δυνατότητα παραμονής του ηλικιωμένου στο φυσικό (οικογενειακό) του περιβάλλον.

## Έρευνα

Πραγματοποιήθηκε μελέτη για τη συσχέτιση της αυτοεκτίμησης της κατάστασης υγείας των ατόμων τρίτης ηλικίας ανάλογα με τον τρόπο αναψυχής τους. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία του Εργαστηρίου Υγιεινής του Ιατρικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Πατρών και του τμήματος Νοσηλευτικής του ΑΤΕΙ Πατρών, από τις νοσηλεύτριες Λιαροκάπη Πολυξένη και Παπαγεωργοπούλου Πολυξένη υπό την επιστημονική ευθύνη των κ. Δετοράκη Ιωάννη και Βανταράκη Απόστολου. Η περιγραφική μελέτη πραγματοποιήθηκε σε Κ.Α.Π.Η. και συμμετείχαν άτομα από αστικές, ημιαστικές και αγροτικές περιοχές. Συλλέχθηκαν 346 ανώνυμα ερωτηματολόγια. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από το Μάρτιο έως τον Σεπτέμβριο 2009. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, το 65 % συγκατοικούσε με το/τη σύζυγο ή τα παιδιά, ενισχύοντας την άποψη ότι οι ηλικιωμένοι παραμένουν ακόμα πιστοί στη δομή της παραδοσιακά εκτεταμένης οικογένειας στην οποία οι κυριότερες λειτουργίες της στρέφονται γύρω από την κάλυψη των συναισθηματικών αναγκών των μελών της. Το 53% δήλωσε ότι δεν γυμνάζεται ενώ το 51.2% δεν είχε κάποιο χόμπι. Από τους υπόλοιπους που είχαν κάποια ψυχαγωγία, το 35% συμμετείχε σε κάποιο χορευτικό ή άλλο σύλλογο. Επίσης μόνο το 23.4% δήλωσε ότι επισκέπτεται καλλιτεχνικά γεγονότα. Μόνο το 19.9% συμμετείχε σε εθελοντικές οργανώσεις, ενώ το 59,5% πραγματοποιεί ταξίδια. Όσον αφορά το θεσμό του ΚΑΠΗ, είναι ευχαριστημένοι από τις υπηρεσίες που τους προσφέρει και προτείνουν νέες ενέργειες προκειμένου να γίνει πιο δημιουργική και ευχάριστη η απασχόληση τους. Αυτό δείχνει την διάθεση των ηλικιωμένων να συμμετέχουν σε προγράμματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Στη μελέτη διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που είχαν ικανοποιητικό αριθμό δραστηριοτήτων και συμμετείχαν σε διαφορετικές μορφές ψυχαγωγίας, θεωρούσαν ότι η υγεία τους ήταν καλύτερη και είχαν μικρότερο αριθμό επισκέψεων στο γιατρό.