

Φροντίδα της Τρίτης Ηλικίας

Ηλίας Δ. Θώδης, Αναπλ. Καθ. Παθολογίας – Νεφρολογίας

Η φροντίδα της Τρίτης Ηλικίας πρέπει να έχει δύο διαστάσεις:

A) ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Είναι γνωστό ότι ο συνεχώς γηράσκων πληθυσμός της υψηλίου εμπλουτίζει και αυξάνει το ποσοστό των εν ζωή ατόμων >65 ετών. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι η ηλικία αυτή (Τρίτη Ηλικία) συνοδεύεται από αυξημένη νοσηρότητα και θνητότητα σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό νεότερης ηλικίας (<65 ετών). Οι άξονες νοσηρότητας της ομάδας αυτής του πληθυσμού αφορούν το Καρδιαγγειακό Σύστημα (υπέρταση, καρδιακή ανεπάρκεια, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, περιφερική αγγειοπάθεια), το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (εκφυλιστική νόσος εγκεφάλου, άνοια, ...) και το Μυοσκελετικό Σύστημα (μυϊκή υποστροφή, οστεοπόρωση, ...). Τα αποτελέσματα όλων αυτών των βιολογικών επιπτώσεων οδηγούν τις περισσότερες φορές σε αδυναμία αυτοεξυπηρέτησης, ανάγκη για νοσηλευτική και σχεδόν πάντοτε για «ξενοδοχειακή» φροντίδα για το υπόλοιπο της ζωής αυτών των ασθενών.

Η ιατρική φροντίδα πρέπει να στοχεύει:

- α₁: στην ανίχνευση παραγόντων κινδύνου (υπέρταση, καρδιοπάθεια, σακχ. διαβήτης, ...),
- α₂: στην δημιουργία συνθηκών πρόληψης νοσηρότητας (φαρμακευτική αγωγή, διατροφολογική καθοδήγηση),
- α₃: στην έγκαιρη θεραπευτική παρέμβαση και αντιμετώπιση των επιπλοκών.

B) «ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΗ» ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

Πέραν της καθαρά ιατρικής φροντίδας, η καθημερινή ενασχόληση με τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας έχει πολύ μεγάλη σημασία για την ποιότητα ζωής τους.

Άξονες ενασχόλησης σε καθημερινό επίπεδο είναι:

- β₁: η σύσταση του διαιτολογίου, το οποίο πρέπει να είναι εξειδικευμένο και με ισόρροπη χρήση όλων των ειδών των τροφίμων,
- β₂: η κινητοποίηση (activation) και η καθημερινή κατευθυνόμενη άσκηση,
- β₃: η δημιουργία ελεύθερου χρόνου και η κάλυψή του με ασχολίες που βελτιώνουν και αυξάνουν τη διάθεση για δράση και ζωή των ασθενών της Τρίτης Ηλικίας.

Τελειώνοντας, είναι απόλυτα κρίσιμο να τονισθεί ότι είμαστε εκ των πραγμάτων υποχρεωμένοι να ασχοληθούμε σφαιρικά με την «Τρίτη Ηλικία», οργανωτικά και με σχέδιο· άλλως θα προσπαθούμε εκ των υστέρων να βελτιώνουμε τις αστοχίες και τα λάθη της τακτικής μας.