

Gerontológia

Gerontológia

A gerontológia az öregedéssel foglalkozó tudomány.

„Az öregedéskutatásnak több célja van:

1. az ember maximális életkorának meghosszabbítása
2. minél több ember élhessen meg minél magasabb életkort
3. az emberek az öregedés során minél egészségesebb életet éljenek

A gerontológiai részterületei:

- Oktatás (geroeducáció) LLL (Life Long Learning – élethosszig tartó tanulás): pedagógia, andragógia, gerontagógia
- Táplálkozás gerontológia (geroalimentológia)
- Fizikai aktivitás gerontológiája (gerokineziológia), gerontoterapeutológia
- Ápolás (gerogondozás – idősápolás)
- Prevenció (geroprevenció)
- Rehabilitáció (gerorehabilitáció)
- Higiénia (gerohigiénia) mentálhigiénia, testhigiénia, stb.

A geriátria a gerontológia része, az időskorú emberek egészségügyi, orvosi problémáival foglalkozik.

Az ember egyedfejlődésének egyik jellemzője az életkora.

- naptári (kronológiai) életkor:
- biológiai életkor: az ember biológiai állapota alapján a szervezet elhasználtságáról ad képet. Megbízható módszer még nincs, minél több biológiai paraméter mérésével lehet meghatározni.
- pszichológiai életkor: ahány évesnek érzi magát valaki
- szociológiai életkor: a társadalom által meghatározott kor, a nyugdíjbavonulás korát szokták annak nevezni”

Az idézetek forrása:

https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010_0020_gerontologia_magyar/1_gerontologiai_alapismeretek.html