

aggkor (90 év felett)

90 év felett

Az aggkort megélők általában ellenállóbbak a betegségekkel szemben, életmódi, genetikai leterheltségük kisebb, valamint megfelelő volt az alkalmazkodás a megváltozott élethelyzetekhez. Az idős korhoz képest a szervezet szellemileg és fizikailag is fittebb, mint gondolnánk. Természetesen a táplálkozás most is alapvető és már teljesen egyéni az emésztőrendszer állapotától függően.

A ragaszkodás a megszokott dolgokhoz érthető, hiszen több évtized megélése a változásokkal, alkalmazkodásokkal kevés lehetőséget ad a stabilnak hitt dolgok megtartásához, legyen az több évtizedes barátság vagy tevékenység, hobbi. Kimerítő a számos változás, ami a hosszú évek alatt ingerként éri az embert. Múlt és jelen, álom és valóság nehezen elkülöníthető. A szervezet tartalékokkal már nem igen rendelkezik, a meglévő dolgok működésének fenntartása felemészti az energiákat. Nehéz az új dolgokhoz való alkalmazkodás, mind fizikailag, mind szellemileg. Nagyfokú türelmet igényel minden kapcsolati szinten.