

öregkor (75-89 év)

Öregkor (75-89 éves)

Ebben az életkorban már betegségektől függetlenül is igaz, hogy az élettani folyamatok másként működnek, ezért egyre fontosabb, hogy tisztában legyünk az egyéni különbségekkel, érzékenységekkel. Ha eddig nem készítettünk füzetet étkezési szokásainkról, akkor ebben a korban már biztosan érdemes elkészíteni, hogy az emésztést kellően megtámogassuk. Jegyezzük fel melyik ételből mikor mennyit eszünk, milyen hatással van emésztési rendszerünkre és ezeket vegyük figyelembe étrendünk kialakításánál. Az emésztőrendszer állapota nagyon fontos a folyadék, tápanyagok és a gyógyszerek megfelelő felszívódása érdekében.

Bár a mozgás korlátozottság nagy mértékben különbözik állapottól, betegségektől függően, nagyon fontos, hogy mindenféleképpen megtaláljuk azokat a mozgásformákat, amelyek mind a keringést, mind a mozgásszerveket karbantartják.

A testi és lelki egészség fenntartása érdekében kiemelten kell foglalkozni a felszabaduló szabadidők célszerű kihasználásával. A kevés alvásidő, a megnőtt unokák, az aktív munkától való eltávolodás kihasználatlan időt, energiát szabadít fel, amit néha igen nehéz akár a családdal, akár a régebbi tevékenységekkel összeegyeztetni. Fontos, hogy megtaláljuk a családban a helyünk és a család is együttműködő legyen a „dolgokból kiöregedett ember” lefoglaltságában.

Sajnos ebben az életkorban a betegségek halmozódása miatt már igen súlyos, ápolásra, gondozásra is szorulhatunk. A minél nagyobb fokú önellátás az önállóság érzetét adja, ezért törekedni kell arra, hogy megfelelő segédeszközökkel, ötletekkel és némi akarattal minél tovább fenntartsuk önmagunk ellátását. A fizikai korlátok mellett a lét minőségének

kérdése is nehezíti a mindennapok megélését. Milyen fokú kiszolgáltatottság, milyen súlyos testi állapot mellett van még lelki ereje az embernek egy-egy napot megélni. Ha minden napnak keresünk egy-egy apró célt – ami vagy sikerül vagy nem -, de mindenféleképpen ad egy kis lelkesedést az új naphoz, akkor ez erőt ad a mindennapi nehézségekhez is.