

Miért fontos az “aktív idősödés”?

Az életkörülmények javulásával, a technika és az orvostudomány fejlődésével a **várható élettartam növekszik**. A statisztikai adatok azonban azt mutatják, hogy **az egészségben várható életévek száma nem növekszik ugyanilyen mértékben** - ezért életünk végén várhatóan több betegségben eltöltött év vár ránk.

A testi-lelki-szellemi egészség megőrzése nem csak egyéni, hanem társadalmi érdek és feladat.

Az aktív idősödés ennek egyik legfontosabb eszköze!

Az aktív idősödés folyamat: az egészségmegőrzés, a társadalmi részvétel és biztonság érdekében tett erőfeszítéseket jelenti, hogy az életkor előrehaladtával a lehető legjobb életminőséget érhesük el.



Mikor kezdjem?

Most!

Szívesen elodázzuk az időskorra vonatkozó kérdéseket. A társadalom és a média legtöbbször nem azt közvetíti, hogy az időskor érték, hogy idősön is boldogok lehetünk... A fiatalságot és esztétikai szépséget mindenek elé helyező korunk azt sugallja, hogy minden eszközt meg kell ragadnunk az idő múlásának elkendőzéséhez. Az időt nem állíthatjuk meg! A jó hír az, hogy az idő múlása nemcsak kihívás, hanem a növekedés és kiteljesedés ígérete is. A tanulás, fejlődés és belső gazdagodás egészen a halálunkig lehetséges. Az időskori életminőség megalapozását azonban nem lehet elég korán kezdeni!

Jelenlegi életünk hatással van az idősödés folyamatára - majdani időskorunkat ma építjük.

Az aktív idősödés útjai

Egészséges életmód: egészséges táplálkozás, fizikai aktivitás: sport, természetjárás, tánc...

Tanulás élethosszig: új ismeretek, szellemi aktivitás

Az alkotás öröme: kibontakozás a munkában, a megszerzett tudás, bölcsesség átadása, a képességek megváltozásával az alkotás, kreativitás új útjainak felfedezése, önkéntesség

Kapcsolatban lenni: családi, baráti kapcsolatok építése-ápolása, közösségekhez, kortárs csoportokhoz tartozás

Társadalmi részvétel: a társadalom aktív építése, nyitottság az újra, a generációk közötti kapcsolatok erősítése, az izoláció megelőzése

Értelmes élet: önmagunk és a világban való helyünk mélyebb megértése, az élet végső kérdéseinek átgondolása, spiritualitás

Tudatos tervezés: önállóság megőrzése a lehető legtovább, tudatos életvezetés, új célok időskorban is, életvégi készület és döntések



Mi a teendő, ha az idős családtag ápolásra szorul?

Mindenekelőtt beszéljünk róla!

A gondozási folyamatot a családi lehetőségek összevetésével, közösen tervezzük meg.

Hallgassuk meg a beteg igényeit, és vele együtt keressünk megoldásokat. Soha ne döntsünk az idős sorsáról helyette/nélküle!

Támogassuk őt abban, hogy megértse, el tudja fogadni helyzetét. Olyan gondozási formát válasszunk, amely a lehető legtovább támogatja a beteg önállóságának megőrzését.

Kérjünk tanácsot a háziorvostól, helyi önkormányzati szociális szakemberektől!

Ismerjük meg a helyi lehetőségeket - keressük fel az ellátást biztosító intézményeket!



Ha idős hozzátartozót gondozok...

A családon belüli gondozás felvállalása jelentős fizikai és lelki megterheléssel járhat, és akár súlyos kimerüléshez is vezethet. Lehet könnyebb!

Készüljenek fel a gondozói feladatra!

Mérjék fel erőforrásaikat!

Ennek tükrében **közösen tervezzék meg** a családban a gondozással járó feladatok elosztását! Ne hagyja, hogy a pihenés, töltődés, kikapcsolódás kimaradjon az életéből! **Szánjanak időt a gondozásból fakadó terhek szakemberrel történő megbeszélésére! Nem gyengeség, hanem profizmus segítséget kérni.**

Ha segítségre van szüksége, forduljon

- mentálhigiénés szakemberhez
- lelkipapozóhoz
- szociális szakemberekhez
- háziorvoshoz
- látogassa meg a WebNővér információs portált!

www.webnover.hu



Idősen is boldogan!
Az aktív idősödés útja



JÓL VAGYUNK NÓGRÁDBAN



Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-5.2.5-18-2018-00011