



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Ενότητα: Μακροχρόνια φροντίδα

Εισαγωγή και περιγραφή

Ο όρος «μακροχρόνια φροντίδα» αναφέρεται στην παροχή βοήθειας και υποστήριξης σε άτομα οποιασδήποτε ηλικίας, για την ικανοποίηση ιατρικών αναγκών ή την επιτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων επί μακρό χρονικό διάστημα. Η μακροχρόνια φροντίδα μπορεί να προσφέρεται κατ' οίκον, σε επίπεδο κοινότητας ή σε διάφορων τύπων μονάδες που παρέχουν διαφορετικής κλίμακας υποστήριξη στους ενοίκους τους. Η λήψη αποφάσεων επί θεμάτων μακροχρόνιας φροντίδας αποδεικνύεται δύσκολη ακόμη και εάν έχει προηγηθεί έγκαιρα καλός σχεδιασμός.

Τα τελευταία χρόνια, η παροχή υπηρεσιών μακροχρόνιας φροντίδας αποτελεί θέμα διαρκώς αυξανόμενης σημασίας, καθώς σημαντικές δημογραφικές αλλαγές συμβαίνουν στις κοινωνίες ως αποτέλεσμα του γεγονότος ότι οι άνθρωποι ζουν περισσότερα χρόνια. Και ενώ για τους περισσότερους ανθρώπους μεγαλύτερης διάρκειας ζωή σημαίνει και περισσότερα χρόνια που είναι υγιείς, πολλοί, εάν όχι η πλειοψηφία, θα χρειαστούν, κάποια στιγμή, κάποιας μορφής φροντίδα και υποστήριξη. Συνεπώς, η παροχή υψηλού επιπέδου προστασίας έναντι του κινδύνου ασθένειας ή απώλειας της αυτονομίας είναι ουσιαστικός στόχος της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των κρατών μελών (Nagode, et. al., 2014).

Ένα άτομο χρήζει μακροχρόνιας φροντίδας όταν μια χρόνια κατάσταση, ένα τραύμα ή κάποιο πρόβλημα της υγείας του περιορίζει την ικανότητα του να επιτελέσει βασικές λειτουργίες αυτοφροντίδας, καλούμενες και Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής (Δ.Κ.Ζ), (όπως το να κάνει λουτρό, να ντυθεί ή να φάει) ή να επιτελέσει Λειτουργικές Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής (όπως οικιακές εργασίες, προετοιμασία γευμάτων ή διαχείριση χρημάτων). Λιγότερο σοβαρές μακροχρόνιες ανάγκες φροντίδας περιλαμβάνουν για παράδειγμα την προετοιμασία γευμάτων ή τη χρήση του τηλεφώνου. Καθώς στις βασικές ανάγκες περιλαμβάνεται και η ανάγκη ύπαρξης διαπροσωπικών σχέσεων, συνεπώς και στενών προσωπικών σχέσεων, ακόμη και όταν οι άνθρωποι γηράσκουν και τα προβλήματα υγείας αυξάνονται, η οικειότητα και η σεξουαλικότητα παραμένουν στα άμεσα ενδιαφέροντά τους.

Ορίζοντας τις βασικές ομάδες και την ολοκληρωμένη φροντίδα.

Ποιοι είναι οι επαγγελματίες φροντιστές;

Με τον όρο επαγγελματίες φροντιστές νοούνται τα άτομα που προσφέρουν φροντίδα κατ' οίκον, σε επίπεδο κοινότητας ή μονάδας φροντίδας και αμείβονται για την εργασία τους. Υπηρεσίες προς ηλικιωμένα άτομα που χρήζουν βοήθειας και υποστήριξης θα πρέπει να προσφέρονται από έμπειρους και ικανούς επαγγελματίες, με αξιοπρεπή μισθό, σταθερές



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

συνθήκες εργασίας και διαχειρίσιμο φόρτο εργασίας. Τα δικαιώματα των εργαζομένων θα πρέπει να γίνονται σεβαστά, ενώ θα πρέπει να διασφαλίζεται η εμπιστευτικότητα, η ηθική στο χώρο εργασίας και η επαγγελματική αυτονομία. Τέλος, οι επαγγελματίες φροντιστές θα πρέπει να τυγχάνουν ευκαιριών συνεχιζόμενης μάθησης και εξέλιξης (WeDo Project 2012).

Ποιοι είναι οι άτυποι φροντιστές;

Οι άτυποι φροντιστές συνίστανται ως επί το πλείστον από μέλη της οικογένειας καθώς και φίλους, γείτονες και σημαντικά άλλα πρόσωπα τα οποία προσφέρουν φροντίδα στο ηλικιωμένο άτομο που χρήζει βοήθειας. Συνήθως, οι άτυποι φροντιστές δεν λειτουργούν με κάποιο τυπικό καθεστώς, ούτε αμείβονται για τις υπηρεσίες τους.

Ολοκληρωμένη φροντίδα

Στόχος της ολοκληρωμένης φροντίδας είναι η σχεδίαση και εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων φροντίδας, υπό το πρίσμα της επίτευξης των βέλτιστων αποτελεσμάτων από πλευράς αποτελεσματικότητας και ικανοποίησης όσων τα χρησιμοποιούν. Η παροχή κατάλληλων υπηρεσιών φροντίδας, στην κατάλληλη στιγμή και στο πλέον κατάλληλο πλαίσιο προϋποθέτει τη συνεργασία ομάδων από διάφορα επιστημονικά πεδία, τη συνεργασία παρόχων υπηρεσιών και οργανισμών μεταξύ τους, καθώς και τη συνεργασία τόσο με το ηλικιωμένο άτομο που χρήζει βοήθειας όσο και με τους φροντιστές του (WeDo Project 2012).



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Υποενότητα 1 (από 4): Μακροχρόνια φροντίδα

Εισαγωγή

Ο ορισμός του όρου μακροχρόνια φροντίδα δεν είναι ενιαίος σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι διαφοροποιήσεις μεταξύ των κρατών-μελών αφορούν διαφορές στο χρόνο παραμονής, στο εύρος των προσφερομένων υπηρεσιών καθώς και τη συχνά δυσδιάκριτη διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στις ιατρικές υπηρεσίες (παροχές υγείας) και τις μη ιατρικές (κοινωνικές). Για παράδειγμα, ορισμένες χώρες επιλέγουν να επικεντρωθούν νωρίτερα σε θεραπείες αποκατάστασης εξωτερικών ασθενών από ότι άλλες, οι οποίες εστιάζουν στην παροχή φροντίδας σε νοσοκομεία ή παρόμοια ιδρύματα (European Commission 2008).

Με βάση τον Ευρωπαϊκό Χάρτη δικαιωμάτων και υποχρεώσεων ηλικιωμένων που χρειάζονται μακροχρόνια φροντίδα και βοήθεια:

Η Ευρωπαϊκή Ένωση αναγνωρίζει και σέβεται το δικαίωμα εκείνων των ηλικιωμένων ατόμων που ενδέχεται να καταλήξουν να εξαρτώνται από άλλους για τη φροντίδα τους στο να διάγουν τη ζωή τους με αξιοπρέπεια και ανεξαρτησία και να συμμετέχουν στην κοινωνική και πολιτιστική ζωή (Χάρτης των θεμελιωδών δικαιωμάτων της Ε.Ε, άρθρο 25). Τα κράτη-μέλη οφείλουν να αναπτύσσουν πολιτικές που προάγουν αυτά τα δικαιώματα τόσο σε επίπεδο ατομικής κατοικίας όσο και σε επίπεδο ιδρυμάτων παροχής φροντίδας και υποστηρίζουν τους πολίτες στο να κάνουν χρήση αυτών των δικαιωμάτων. Νοσηλευτικό προσωπικό που διαθέτει μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών συνεισφέρει θετικά στην εφαρμογή πολλών από τα μέτρα που αφορούν την κατάσταση της υγείας, τη συμπεριφορά και την ικανοποίηση ηλικιωμένων ατόμων που διαβιούν τόσο σε μονάδες φροντίδας όσο και στα σπίτια τους (European Commission, 2010).

Εν τούτοις, στην πράξη, μπορεί να αποδειχτεί δύσκολο να διακρίνει κανείς πότε η αναγνώριση και πότε ο περιορισμός ενός δικαιώματος είναι προς το συμφέρον του (ηλικιωμένου) ατόμου. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να χρειάζεται φαρμακευτική αγωγή, αλλά να αρνείται να τη δεχτεί λόγω περιορισμένης ικανότητας αντίληψης. Σε περιπτώσεις όπως αυτή, η φαρμακευτική αγωγή συνήθως δίνεται διά της τροφής εν αγνοία του ασθενούς, πρακτική γνωστή ως συγκαλυμμένη χορήγηση (Haw & Stubbs 2010). Πρόκειται για μια αμφιλεγόμενη πρακτική, καθώς η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στη χημική καθήλωση και στο να πράττεται το καλύτερο για τον ασθενή μπορεί εύκολα να χαθεί.

Το θέμα της φαρμακευτικής αγωγής θα παρουσιαστεί εκτενέστερα στην υποενότητα 3 αυτής της Ενότητας. Εδώ, σημειώνονται οι σοβαρές ηθικές προκλήσεις στο χώρο της μακροχρόνια φροντίδας. Πιο συγκεκριμένα, οι επαγγελματίες του χώρου της υγειονομικής περίθαλψης και της κοινωνικής μέριμνας θα χρειαστεί να εξισορροπήσουν τα δικαιώματα,



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

τις υποχρεώσεις και τις επιθυμίες όλων των εμπλεκόμενων πλευρών και να συμπεριλάβουν θέματα όπως οι στενές προσωπικές σχέσεις και η σεξουαλικότητα.

Βασικά μηνύματα

- Οι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων όσων εγκαταβιούν σε μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας και ανεξαρτήτως ηλικίας έχουν ανάγκη αγάπης, εγγύτητας και συντροφιάς.
- Οι επαγγελματίες του χώρου της υγειονομικής περίθαλψης και της κοινωνικής μέριμνας μπορούν να ενισχύσουν τα ηλικιωμένα άτομα και να προσφέρουν αρωγή στο να συνεχίσουν να έχουν στενές προσωπικές σχέσεις και υγιή σεξουαλική ζωή.
- Οι επαγγελματίες του χώρου της υγειονομικής περίθαλψης και της κοινωνικής μέριμνας ενδέχεται να αντιμετωπίσουν ηθικές προκλήσεις κατά τη διαδικασία εξισορρόπησης των δικαιωμάτων, των υποχρεώσεων και των επιθυμιών όλων των πλευρών που εμπλέκονται σε καταστάσεις μακροχρόνιας φροντίδας.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, οι μαθητές αναμένεται να:

1. Αποδέχονται ότι η οικειότητα και η σεξουαλικότητα είναι στοιχεία της ανθρώπινης ζωής που αλλάζουν αλλά δεν εξαφανίζονται προοίους της ηλικίας.
2. Κατανοούν τις προκλήσεις γύρω από το θέμα των στενών προσωπικών σχέσεων και της σεξουαλικότητας στο χώρο της μακροχρόνιας φροντίδας.
3. Κατανοούν την ανάγκη να εξισορροπούν τα δικαιώματα, τις υποχρεώσεις και τις επιθυμίες όλων των εμπλεκόμενων πλευρών.

Περιεχόμενο

Υπευθυνότητα και δικαιώματα των ενοίκων

Ανταποκρινόμενες στο λεπτό θέμα της γεροντικής σεξουαλικής έκφρασης, κάποιες μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας έχουν θεσπίσει αυστηρές πολιτικές και διαδικασίες ώστε να διασφαλίσουν ότι το προσωπικό τους υποστηρίζει τα δικαιώματα των ενοίκων. Στις περιπτώσεις αυτές, γίνεται σαφής αναφορά στο δικαίωμα των ενοίκων στην ιδιωτικότητα, στη σεξουαλική έκφραση και στις στενές προσωπικές σχέσεις καθώς και στις υποχρεώσεις του προσωπικού και της μονάδας να διασφαλίσει αυτά τα δικαιώματα. Τα δικαιώματα των ενοίκων μονάδων μακροχρόνιας φροντίδας να έχουν κατάλληλες σεξουαλικές δραστηριότητες δεν είναι πάντοτε σαφή ούτε υποστηρίζονται από το προσωπικό. Όπως αναφέρεται σχετικά Sisk (n.d.), «η ζεστασιά, η εγγύτητα και το άγγιγμα ενός άλλου ενοίκου



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

μπορεί να απαλύνει τη βαθιά μοναξιά που βιώνουν πολλοί ηλικιωμένοι στις μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας». Είναι σημαντικό να καταλάβει κανείς ότι οι ένοικοι δεν αποζητούν κατ' ανάγκη σεξουαλική ικανοποίηση, αλλά «αναζητούν την άνεση, τη συντροφιά και το ανθρώπινο άγγιγμα για να καταπολεμήσουν τα συναισθήματα απώλειας και απομόνωσης που βιώνουν» (Sisk, n.d.).

Μελέτη περίπτωσης

Η Ανα ζει σε οίκο ευγηρίας. Είναι 67 ετών και έχει τακτικές σεξουαλικές επαφές με το σύντροφό της, που την επισκέπτεται δύο φορές της εβδομάδα. Καθώς η ίδια αδυνατεί να πλυθεί, να χτενιστεί, να αλλάξει ρούχα και γενικά να φροντίσει τον εαυτό της, δέχεται βοήθεια από τις νοσοκόμες για τις καθημερινές της δραστηριότητες. Επίσης, οι νοσοκόμες την προετοιμάζουν κάθε φορά που ο σύντροφός της την επισκέπτεται, φροντίζοντας την υγιεινή των γεννητικών της οργάνων, πλένοντάς την, αλλάζοντας σεντόνια και τοποθετώντας την σύμφωνα με τις επιθυμίες του συντρόφου της. Ο σύντροφος της Ανα είναι παρών σε όλη τη διαδικασία της προετοιμασίας. Μετά το τέλος της πράξης, οι νοσοκόμες καλούνται να πλύνουν την Ανα, να την ντύσουν και να της αλλάξουν σεντόνια, και πάλι με το σύντροφο της Ανα παρόντα. Η Ανα ενθαρρύνει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά του συντρόφου της καθώς ο ίδιος δείχνει μεγάλη ευχαρίστηση παρακολουθώντας τις νοσοκόμες. Ωστόσο, ορισμένες νοσοκόμες θεωρούν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά ανάρμοστη.

Συζήτηση – Ερωτήσεις για τη μελέτη περίπτωσης

1. Πιστεύετε ότι πέραν του δικαιώματος της ενοίκου για σεξουαλική έκφραση, η επιθυμία του συντρόφου (να είναι παρών στην προετοιμασία) θα πρέπει επίσης να γίνεται σεβαστή;
2. Κατά τη γνώμη σας, έχουν οι φροντιστές την υποχρέωση να προετοιμάζουν την ένοικο παρουσία του συζύγου της; Γιατί;/Γιατί όχι;
3. Πιστεύετε ότι η παρουσία του συντρόφου της Ανα κατά την προετοιμασία της θέτει υπό αμφισβήτηση την αξιοπρέπεια της; Εξηγήστε την απάντησή σας.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Υποενότητα 2 (από 4): Άτυπη μακροχρόνια φροντίδα

Εισαγωγή

Αν και στις περισσότερες περιπτώσεις, οι άτυποι φροντιστές είναι κόρες, γιοί ή σύζυγοι των ηλικιωμένων ατόμων, η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει επίσης αδέρφια, ανίψια, εξαδέλφια, εγγόνια, φίλους ή γείτονες. Σε μερικές περιπτώσεις, άτομα που είναι τα ίδια ηλικιωμένα αναλαμβάνουν τη φροντίδα των γηραιών γονέων τους. Ο κύριος όγκος φροντίδας και υποστήριξης σε ηλικιωμένα άτομα προσφέρεται από άτυπους φροντιστές, σε ποσοστό που κυμαίνεται από 70% έως 90% στις διάφορες χώρες της Ε.Ε. Συνολικά, οι άτυποι φροντιστές, συνήθως μέλη της οικογένειας και γυναίκες άνω των 55, παρέχουν ένα τεράστιο όγκο εργασίας στο χώρο της φροντίδας ηλικιωμένων ατόμων.

Οι άτυποι φροντιστές συνιστούν μια ιδιαίτερος ευπαθή ομάδα που διατρέχει υψηλό κίνδυνο εξουθένωσης, κακοποίησης και/ή κοινωνικού αποκλεισμού. Η ποιότητα ζωής του ατόμου που έχει το ρόλο του άτυπου φροντιστή είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ποιότητα ζωής του ηλικιωμένου που δέχεται την φροντίδα και την υποστήριξη. Κατά συνέπεια, ο τομέας παροχής υπηρεσιών θα πρέπει να συμπεριλάβει την υποστήριξη προς τους άτυπους φροντιστές ως αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας βελτίωσης της ποιότητας, αλλά και την ανάγκη συνεργασίας ανάμεσα στους επαγγελματίες φροντιστές και στους άτυπους φροντιστές. Επιπρόσθετα, τα μέλη της οικογένειας του ηλικιωμένου θα πρέπει να έχουν το δικαίωμα να αρνηθούν να προσφέρουν άτυπη φροντίδα. Κατ' αντιστοιχία, τα ηλικιωμένα άτομα που χρήζουν βοήθειας θα πρέπει να έχουν το δικαίωμα να αρνηθούν να λάβουν βοήθεια από άτυπους φροντιστές (WeDo Project 2014). Και ενώ οι άτυποι φροντιστές συνιστούν ευπαθή ομάδα, μέλη της ενδέχεται να είναι δράστες πράξεων κακοποίησης προς τους ηλικιωμένους, Συνεπώς, οι επαγγελματίες του χώρου της υγειονομικής περίθαλψης και της κοινωνικής μέριμνας θα πρέπει να έχουν επίγνωση αυτού του γεγονότος και να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν καταστάσεις που εμπνέουν ανησυχία.

Βασικά μηνύματα

- Οι άτυποι φροντιστές προσφέρουν σημαντικό όγκο εργασίας προς ηλικιωμένα άτομα που χρήζουν μακροχρόνιας βοήθειας.
- Οι άτυποι φροντιστές δεν συνιστούν ομογενή ομάδα και μπορεί να είναι ευπαθείς, ειδικώς σε εξουθένωση και απομόνωση.
- Εν μέρει εξαιτίας της ευπάθειας τόσο της ομάδας των ηλικιωμένων που χρήζουν βοήθειας όσο και των άτυπων φροντιστών, οι μεταξύ τους σχέσεις μπορεί να εμπεριέχουν στοιχεία κακοποίησης.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, οι μαθητές αναμένεται να:

1. Αναγνωρίζουν τη συνεισφορά των άτυπων φροντιστών στη μακροχρόνια φροντίδα ηλικιωμένων ατόμων.
2. Κατανοούν πως τόσο η ομάδα των άτυπων φροντιστών όσο και αυτή των ηλικιωμένων ατόμων είναι ευπαθείς και χρειάζονται πληροφόρηση, υποστήριξη και βοήθεια.
3. Αποδέχονται ότι οι σχέσεις μεταξύ των άτυπων φροντιστών και των ηλικιωμένων ατόμων που δέχονται τη βοήθεια μπορεί να διαταραχθούν και, μερικές φορές, να εμπεριέχουν κακοποίηση.

Περιεχόμενο

Μελέτη περίπτωσης

Η Mary είναι χήρα. Έχει χάσει και τα δύο της πόδια και είναι καθηλωμένη σε αναπηρικό καροτσάκι. Η Mary λαμβάνει μια μηνιαία σύνταξη η οποία μόλις και επαρκεί για να καλύψει τις βασικές ανάγκες. Ο γιος της Bob είναι ο βασικός της φροντιστής και μένει μαζί της. Ο Bob είναι αλκοολικός και συχνά παίρνει τη σύνταξη της μητέρας του και την ξοδεύει στο ποτό. Κατά τη διάρκεια μιας τακτικής ιατρικής εξέτασης, η Mary βρέθηκε να έχει υποστεί κακή μεταχείριση και σεξουαλική κακοποίηση.

Δραστηριότητες αναστοχασμού

1. Πώς μπορούν οι φροντιστές να ερμηνεύσουν τα σημάδια που δείχνουν ότι ένα άτομο που τελεί υπό την φροντίδα τους δεν τυγχάνει σωστής μεταχείρισης;
2. Με ποιους τρόπους ανταλλάσσουν οι φροντιστές πληροφορίες για τις ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων;
3. Ποιες θα μπορούσαν να είναι συγκεκριμένες δραστηριότητες των φροντιστών που θα συντελούσαν στην ευεξία των ηλικιωμένων ατόμων;
4. Τι εμπειρίες θα μπορούσαν οι φροντιστές να προσφέρουν στα ηλικιωμένα άτομα;



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Υποενότητα 3 (από 4): Ουσίες (φάρμακα, εθισμοί και αλκοόλ)

Εισαγωγή

Πολλά ηλικιωμένα άτομα λαμβάνουν φάρμακα για καταστάσεις της υγείας τους με αποτέλεσμα να υπάρχει ανησυχία για τις επιδράσεις αυτής της πολυφαρμακίας, η οποία μπορεί να έχει διάφορες παρενέργειες, όπως ο αυξημένος κίνδυνος πτώσης και η ελάττωση της libido (Hill and Wee). Επιπλέον, όπως και κάθε άλλη κοινωνική ομάδα, τα ηλικιωμένα άτομα διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν κάποιον εθισμό. Για παράδειγμα, δεν είναι ασυνήθιστο να ξεκινήσει ένα ηλικιωμένο άτομο την κατάχρηση αλκοόλ μετά το θάνατο του/της συζύγου ή μετά από διαζύγιο, συνταξιοδότηση ή άλλη σημαντική αλλαγή στη ζωή του. Μάλιστα, τα πρώτα σημάδια εξάρτησης ενδέχεται να μην γίνουν εμφανή πριν τις ηλικίες των 70-79 ετών (το 14% των ανδρών και το 28% των γυναικών εμφανίζει εξάρτηση στο αλκοόλ). Πολλά άτομα βιώνουν τη συνταξιοδότησή τους αρνητικά καθώς συνεπάγεται αλλαγή στο κοινωνικό τους status, μειωμένα εισοδήματα και επιδείνωση της ποιότητας ζωής τους. Επιπρόσθετα, τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να βιώσουν το σύνδρομο της άδειας φωλιάς, προβλήματα υγείας, απώλεια γνωστικών λειτουργιών και μειωμένη ερωτική επιθυμία, καταστάσεις που μπορεί να τα οδηγήσουν στο αλκοόλ, ακόμη κι αν δεν είχαν στο παρελθόν σχετικό ιστορικό.

Για το θέμα του αλκοολισμού στη γεροντική ηλικία δεν υπάρχουν επαρκείς μελέτες σε ευρωπαϊκό επίπεδο, καθώς οι περισσότερες έχουν πραγματοποιηθεί στις Η.Π.Α. Όμως, ο εθισμός δεν είναι το μόνο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι αναφορικά με θέματα στενών προσωπικών σχέσεων. Πολλές φορές, η μείωση της libido αποδίδεται στην ηλικία, ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να οφείλεται σε πολλούς διαφορετικούς παράγοντες, όπως στη λήψη φαρμάκων που έχουν συνταγογραφηθεί από γιατρό και τα οποία λαμβάνονται με βάση τη συνταγή. Σύμφωνα με τους Camacho and Reyes-Ortiz (2005), παρότι η ηλικία και η συνακόλουθη έκπτωση λειτουργιών μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική λειτουργία, στις περιπτώσεις που διαγιγνώσκεται σεξουαλική δυσλειτουργία θα πρέπει ο γιατρός να αποκλείσει κάποια ασθένεια ή παρενέργεια φαρμάκου.

Προϊούσης της ηλικίας, οι πιθανότητες πολυφαρμακίας αυξάνονται και συνήθεις αλληλεπιδράσεις φαρμάκων τείνουν να εμφανίζονται συχνότερα. Ίσως, το πιο σημαντικό είναι ότι το ηλικιωμένο άτομο αποδίδει οποιοδήποτε νέο σύμπτωμα στην ηλικία του και δεν το αναφέρει στο γιατρό του. Εκτός και εάν οι επαγγελματίες υγείας θέσουν συγκεκριμένα ερωτήματα, συνήθεις παρενέργειες φαρμάκων τείνουν να παραβλέπονται. Κατά συνέπεια, οι επαγγελματίες του χώρου της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας θα πρέπει να έχουν υπ' όψιν τους ότι καινούρια συμπτώματα, όπως ελαττωμένη libido, κολπική ξηρότητα ή στυτική δυσλειτουργία μπορεί να είναι αποτελέσματα της χρήσης φαρμάκων (Camacho & Reyes-Ortiz 2005).



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Η ελαττωμένη libido δεν είναι το μόνο πρόβλημα. Ένα ηλικιωμένο άτομο μπορεί να αναφέρει ένα καινούργιο σύμπτωμα στο γιατρό του και αυτό να είναι παρενέργεια φαρμάκου που λαμβάνει, όμως, εάν ζητήσει τη γνώμη άλλου ειδικού, ο οποίος μπορεί να μην έχει την ακριβή εικόνα της φαρμακευτικής αγωγής του, αυτός μπορεί να συνταγογραφήσει ένα νέο φάρμακο οπότε να δημιουργηθεί ένας επικίνδυνος κύκλος. Σύμφωνα με αναφορά που έχει εκδώσει το Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, τα ηλικιωμένα άτομα συνιστούν ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα όσον αφορά την τοξικομανία. Οι ηλικιωμένοι είναι τακτικοί χρήστες συνταγογραφούμενων και μη φαρμάκων ως απόρροια των κοινωνικών και ψυχολογικών προβλημάτων και των προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τη γήρανση.

Βασικά μηνύματα

- Τα ηλικιωμένα άτομα συχνά χρειάζονται να λάβουν φαρμακευτική αγωγή η οποία μπορεί να έχει παρενέργειες, ειδικά δε πτώσεις.
- Διαταρακτικοί παράγοντες που συνοδεύουν τη γήρανση, όπως η απώλεια συζύγου, η συνταξιοδότηση ή το σύνδρομο της άδειας φωλιάς μπορεί να οδηγήσει ηλικιωμένα άτομα στην εξάρτηση από αλκοόλ ή ουσίες.
- Τόσο τα φάρμακα όσο και το αλκοόλ επιδρούν στη libido και το γεγονός αυτό θα πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψιν από τους επαγγελματίες του χώρου της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας που ασχολούνται με ηλικιωμένα άτομα.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, οι μαθητές αναμένεται να:

1. Γνωρίζουν τις επιπλοκές γύρω από τη χρήση φαρμάκων από ηλικιωμένα άτομα.
2. Αποδέχονται ότι διαταρακτικοί παράγοντες μπορούν να καταστήσουν τα ηλικιωμένα άτομα ευάλωτα στην εξάρτηση από ουσίες ή αλκοόλ.
3. Κατανοούν ότι η φαρμακευτική αγωγή και το αλκοόλ μπορεί να επιδράσει τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο σε ένα ηλικιωμένο άτομο αναφορικά με τις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλική υγεία.

Περιεχόμενο

Μελέτη περίπτωσης

Η Ruth ήταν εξαιρετικά όμορφη όταν ήταν νέα. Όλοι της έκαναν φιλοφρονήσεις για την εμφάνισή της από τότε που θυμάται τον εαυτό της. Καθώς περνούσαν τα χρόνια, οι φιλοφρονήσεις ελαττώνονταν. Έτσι, όταν συνταξιοδοτήθηκε έπαθε κατάθλιψη. Λόγω της φύσης της κατάθλιψής της, η σχέση της με το σύζυγό της έγινε εύθραυστη. Καθώς το ίδιο της το σώμα της προκαλούσε ταραχή, δεν μπορούσε να έχει στενές σχέσεις μαζί του.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Ξεκίνησε αντικαταθλιπτική αγωγή, όμως, δεν παρουσίασε βελτίωση. Κάθε μέρα, η κατάστασή της επιδειωνόταν και η δόση της αγωγής έπρεπε να αυξάνεται. Τα αντικαταθλιπτικά της ελάττωσαν τη libido και επέδρασαν αρνητικά στις σχέσεις της με το σύζυγό της. Στο τέλος, ο οικογενειακός γιατρός της πρότεινε να επισκεφθεί μια ομάδα των Ανώνυμων Αλκοολικών, καθώς δεν υπήρχε στην πόλη της άλλη υποστηρικτική ομάδα. Αυτή και ο σύζυγός της, ο οποίος την υποστήριζε σε κάθε βήμα, έγιναν μέλη της ομάδας. Με το συγκεκριμένο πρόγραμμα των διαδοχικών βημάτων, το οποίο βοηθά ανθρώπους να απαλλαγούν από εξαρτήσεις, απαλλάχτηκε από την κατάθλιψη και τώρα ζει όπως πριν να συνταξιοδοτηθεί.

Συζήτηση αναστοχασμού:

1. Η πολυφαρμακία από διαφορετικές ειδικότητες είναι συχνό φαινόμενο στα ηλικιωμένα άτομα. Δεδομένου ότι διαφορετικά συνταγογραφούμενα φάρμακα έχουν διαφορετικές παρενέργειες, πιστεύετε ότι στη λήψη αποφάσεων θα πρέπει να έχει λόγο και φαρμακοποιός;
2. Πώς θα παρακινούσατε ένα ηλικιωμένο άτομο να μιλήσει συζητήσει ανοικτά με το ιατρικό προσωπικό την έλλειψη libido που σχετίζεται με συνταγογραφημένα φάρμακα (και ειδικώς βαρβιτουρικά και αντι-υπερτασικά);
3. Η Ruth ξέφυγε από την κατάθλιψη ακολουθώντας ένα πρόγραμμα με διαδοχικά βήματα. Ποιες άλλες δραστηριότητες θα προτείνατε να δοκιμάσουν άτομα που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις πριν καταφύγουν σε αύξηση της φαρμακευτικής αγωγής;



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Υποενότητα 4 (of 4): Αλλαγές στις σεξουαλικές πρακτικές και στις στενές προσωπικές σχέσεις

Εισαγωγή

Η ανάγκη του ανθρώπου για στενές προσωπικές σχέσεις δεν γνωρίζει ηλικία. Αποτελέσματα μελετών επιβεβαιώνουν ότι ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας, ο άνθρωπος μπορεί να απολαμβάνει το σεξ μέχρι όποια ηλικία επιθυμεί. Φυσικά, το σεξ στη δεκαετία των 70 ή των 80 δεν είναι όπως στη δεκαετία των 20 ή των 30, αλλά, από ορισμένες απόψεις μπορεί να είναι καλύτερο. Ως ηλικιωμένοι, οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται σοφότεροι συγκριτικά με τη νεότητά τους και καλύτεροι γνώστες αναφορικά με τι τους ταιριάζει καλύτερα στη σεξουαλική τους ζωή. Οι ηλικιωμένοι έχουν συχνά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία και αισθάνονται απελευθερωμένοι από μη ρεαλιστικές προσδοκίες της νεότητας καθώς και από προκαταλήψεις άλλων. Επιπλέον, με τα παιδιά να έχουν μεγαλώσει και τη δουλειά να έχει λιγότερες απαιτήσεις, τα ζευγάρια μπορούν πλέον να χαλαρώσουν και να χαρούν ο ένας τον άλλο χωρίς τους περισπασμούς που η ζωή τους έθετε νωρίτερα.

Παρά ταύτα, δεν είναι ασυνήθιστο για πολλούς ενήλικες να βιώνουν ανησυχία με το θέμα του σεξ στη γεροντική ηλικία και να καταλήγουν να απέχουν από σεξουαλικές επαφές. Μερικοί ηλικιωμένοι αισθάνονται αμηχανία, είτε από το γηράσκον σώμα τους είτε από την «απόδοσή» τους, ενώ άλλοι επηρεάζονται από κάποια ασθένεια ή την απώλεια του/της συντρόφου τους. Χωρίς ακριβή πληροφόρηση και ανοικτό μυαλό, μια προσωρινή κατάσταση μπορεί να καταλήξει να γίνει μόνιμη. Για να αποφευχθεί αυτό, θα πρέπει κανείς να δρα προληπτικά, είτε θέλει να ξεκινήσει ξανά είτε να βελτιώσει τη σεξουαλική του ζωή. Είναι πολύ βασικό να είναι κανείς έτοιμος να δοκιμάσει νέα πράγματα και να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια εάν είναι απαραίτητο. Υπάρχουν πολλά που μπορεί κάποιος να κάνει για να αντισταθμίσει τις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν προοιούσης της ηλικίας. Με την κατάλληλη πληροφόρηση και υποστήριξη, τα ύστερα χρόνια ενός ανθρώπου μπορούν να γίνουν μια συναρπαστική περίοδος εξερεύνησης των συναισθηματικών και άλλων πλευρών της σεξουαλικότητας (Block et. al., 2016).

Βασικά μηνύματα

- Η επιθυμία για εγγύτητα δεν ελαττώνεται με την ηλικία, και δεν υπάρχει ηλικία στην οποία η εγγύτητα, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής εγγύτητας είναι ανάρμοστη.
- Διαταραχές και συναισθηματικές αλλαγές που συχνά συμβαίνουν προοιούσης της ηλικίας μπορεί να επιδράσουν στην ανάπτυξη και διατήρηση μιας στενής προσωπικής σχέσης. Η γήρανση μπορεί επίσης να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο εκφράζεται η οικειότητα.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

- Αλλαγές σχετιζόμενες με την ηλικία: τα επίπεδα των σεξουαλικών ορμονών ελαττώνονται προκαλώντας αλλαγές (π.χ ατροφία της μήτρας) που μπορεί να καταστήσουν τη σεξουαλική επαφή επίπονη ή επώδυνη. Η libido μπορεί να ελαττωθεί.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, οι μαθητές αναμένεται να:

1. Γνωρίζουν ότι η επιθυμία για οικειότητα και σεξουαλική έκφραση μπορεί να αλλάζει στα ηλικιωμένα άτομα, αλλά, δεν εξαφανίζεται προϋούσης της ηλικίας.
2. Κατανοούν ότι τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν ιδιαίτερα εμπόδια στο να συζητήσουν θέματα στενών προσωπικών σχέσεων και σεξουαλικής υγείας με τους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής μέριμνας.
3. Γνωρίζουν θέματα που μπορούν να συζητηθούν με ηλικιωμένα άτομα ώστε αυτά να ενθαρρυνθούν να βιώσουν στενές προσωπικές σχέσεις διατηρώντας τη σεξουαλική τους υγεία.

Περιεχόμενο

Συμβουλές για μια υγιή σεξουαλική ζωή στη γεροντική ηλικία

Το σεξ μπορεί να είναι μια ισχυρή συναισθηματική εμπειρία και ένα αποτελεσματικό μέσο διαφύλαξης ή βελτίωσης της υγείας, και σίγουρα δεν είναι μόνο για τους νέους. Το σεξ μετά την ηλικία των 50 μπορεί να θέσει προκλήσεις, και ορισμένοι μπορεί να αποθαρρυνθούν από προβλήματα που είναι συμφυή με τη διαδικασία της γήρανσης, όμως, τα προβλήματα αυτά δεν είναι αξεπέραστα. Με μεγαλύτερη κατανόηση και ανοικτό μυαλό, κάποιος μπορεί να συνεχίσει να απολαμβάνει μια συναισθηματικά και σωματικά πλήρη σεξουαλική ζωή, καθώς δεν είναι θέμα ηλικίας, αλλά, επιθυμίας.

Αποδέξου και χαιρέ με τον εαυτό σου

- **Αξιοποιώντας τα οφέλη της εμπειρίας.** Η ανεξαρτησία και η αυτοπεποίθηση που αποκτά κανείς με τα χρόνια μπορεί να είναι πολύ ελκυστικά για τον/την σύζυγο ή τον/την εν δυνάμει σύντροφο. Ανεξαρτήτως φύλου, οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται καλύτερα με το σώμα τους στα 62 ή τα 72 από ότι στα 22. Περαιτέρω, μπορεί πλέον να γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους και τι τους συναρπάζει και τους κάνει ευτυχισμένους. Επιπρόσθετα, η εμπειρία και η αυτοκυριαρχία μπορεί να κάνει τη σεξουαλική ζωή τους συναρπαστική για τους ίδιους και τους/τις συντρόφους τους.
- **Κοιτάζοντας το μέλλον με θετική ματιά.** Καθώς οι άνθρωποι γηράσκουν, οι προσδοκίες τους για τη σεξουαλική τους ζωή είναι συχνά αρνητικές. Αυτό μπορεί να



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

δράσει υπονομευτικά και ίσως χρειαστεί να τους υπενθυμίσει κάποιος ότι εάν είχαν μια ενεργό σεξουαλική στη νεανική τους ηλικία, δεν υπάρχει λόγος αυτό να αλλάξει, εκτός κι αν το θελήσουν. Θετική στάση και ανοικτό μυαλό μπορεί να οδηγήσουν ένα ηλικιωμένο άτομο σε βελτίωση των στενών προσωπικών του σχέσεων και της σεξουαλικής του ζωής.

- **Αγάπησε και αποδέξου τον γηραιό εαυτό σου.** Παρότι είναι φυσιολογικό και αναπόφευκτο να συμβαίνουν στο σώμα αλλαγές καθώς ο άνθρωπος γηράσκει, για μερικά άτομα αυτές οι αλλαγές μπορεί να υπονομεύσουν τα αισθήματα αυτοεκτίμησης και αυτοαξίας. Είναι απολύτως φυσιολογικό να συμβαίνουν αλλαγές στο σώμα προοίους της ηλικίας. Φαίνεσαι και νιώθεις διαφορετικά από ότι όταν ήσουν νεώτερος. Εάν αποδεχθείς αυτές τις αλλαγές ως φυσιολογικές και κρατήσεις το κεφάλι ψηλά, όχι μόνο θα αισθάνεσαι καλύτερα, αλλά, θα είσαι και πιο ελκυστικός. Η αυτοπεποίθηση και η ειλικρίνεια συγκεντρώνουν το σεβασμό των άλλων και μπορεί να είναι ελκυστικές και σέξυ (Block et. al., 2016)

Επικοινωνήσε με τον/την σύντροφό σου

Καθώς τα σώματα και τα συναισθήματα αλλάζουν μετά την ηλικία των 50, είναι περισσότερο σημαντικό από ποτέ να υπάρχει επικοινωνία σκέψεων, φόβων και επιθυμιών μεταξύ των συντρόφων. Η ενθάρρυνση των ηλικιωμένων ατόμων στο να επικοινωνούν με τους συντρόφους τους είναι ζωτικής σημασίας. Το να μιλάει κανείς ανοιχτά για το σεξ μπορεί να μην είναι εύκολο, ωστόσο, η βελτίωση της επικοινωνίας μπορεί να βοηθήσει τους δύο συντρόφους να αισθάνονται μεγαλύτερη εγγύτητα και να καταστήσει τις σεξουαλικές τους επαφές πιο ευχάριστες.

Μιλώντας για το σεξ

Για μερικούς ανθρώπους είναι δύσκολο να θίξουν το θέμα του σεξ σε μια συζήτηση, αν και τα πράγματα γίνονται πιο εύκολα από τη στιγμή που κανείς θα ξεκινήσει. Έτσι, μπορεί κάποιος να αισθάνεται σέξυ συζητώντας για το σεξ. Οι ακόλουθες στρατηγικές μπορεί να βοηθήσουν ηλικιωμένα άτομα να ξεκινήσουν τη συζήτηση.

- **Να έχετε παιχνιδιάρικη στάση.** Η παιχνιδιάρικη διάθεση και στάση μπορεί να κάνει ευκολότερη τη συζήτηση για το σεξ. Χρησιμοποιήστε το χιούμορ σας, ελαφρά πειράγματα ή ακόμη και γαργαλητά για να ελαφρύνετε την ατμόσφαιρα.
- **Να είστε ειλικρινής.** Η ειλικρίνεια ενισχύει την εμπιστοσύνη και κάνει και τους δύο συντρόφους να αισθάνονται πιο άνετα – επίσης, μπορεί να είναι πολύ ελκυστική. Επικοινωνήστε στον/στην σύντροφό σας τα συναισθήματά σας και το τι περιμένετε από τη σεξουαλική σας ζωή.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

- **Συζητήστε νέες ιδέες.** Εάν θέλετε να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο, συζητήστε το με τον/την σύντροφό σας και να είστε ανοικτοί και στις δικές του/της ιδέες. Τα ύστερα χρόνια – με περισσότερο διαθέσιμο χρόνο και λιγότερους περισπασμούς- μπορεί να γίνουν δημιουργικά χρόνια γεμάτα πάθος.
- **Εκσυγχρονιστείτε.** Μπορεί να ανήκετε σε μια γενιά που το σεξ ήταν θέμα-ταμπού. Όμως, το να μιλάτε ανοικτά με τον/την σύντροφό σας για τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις ανησυχίες σας θα σας φέρει πιο κοντά και θα σας βοηθήσει να έχετε καλύτερη σεξουαλική ζωή (Block, et. al., 2016).



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Αναφορές

Block, J., Smith, M., & Segal, J. 2016, 'Better sex as you age', viewed 16 February 2016, <http://www.helpguide.org/articles/aging-well/better-sex-as-you-age.htm>

Camacho., M.E., & Reyes-Ortiz, C.A., 2005, 'Sexual dysfunction in the elderly: age or disease?', *International Journal of Impotence Research*, vol. 17, pp. 52–56.

European Commission, 2010. *European Charter of the rights and responsibilities of older people in need of long-term care and assistance*, viewed 16 February 2016, http://www.age-platform.eu/images/stories/22204_AGE_charte_europeenne_EN_v4.pdf

European Commission, 2008, 'Long-term care in the European Union', *Directorate-General for Employment, Social Affairs and Equal Opportunities*, Luxembourg.

Haw, C., & Stubbs, J. 2010, 'Administration of medicines in food and drink: a study of older inpatients with severe mental illness', *International Psychogeriatrics*, vol. 22, no. 3, pp. 409–416

Hill, K., & Wee, R. 2012, 'Psychotropic drug-induced falls in older people', *Drugs Aging*, vol. 29, no. 1, pp. 15-30.

Nagode, M., Zver, E., Marn, S., Jacović, A., & Dominkuš, D. 2014, 'Long-term care – use of the international definition in Slovenija', viewed 16 February 2016, http://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/dz/2014/DZ02_14_summary.pdf

Sisk, J, *Sexuality in Nursing Homes: Preserving Rights, Promoting Well-being*, viewed 16. February 2016, <http://www.todaygeriatricmedicine.com/news/septstory3.shtml>

WeDo project, 2012, 'European Quality Framework for long-term care services', viewed 16 February 2016, http://wedo.tttt.eu/system/files/24171_WeDo_brochure_A4_48p_EN_WEB.pdf

Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

