

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
A. Εισαγωγικά	13
A1. Οδηγίες χρήσης	14
A2. Γιατί γερνάμε	16
A3. Μύθοι γήρανσης	17
A4. Το νόημα της ενεργού γήρανσης με απλές φράσεις	18
A5. Η πρακτική φιλοσοφία της πρόληψης	19
B. Σώμα	23
B1. Διατροφή	25
B2. Συνήθη θέματα υγείας	27
B3. Σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία	30
B4. Απλές δραστηριότητες	32
B5. Οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος	44
B6. Προληπτικός έλεγχος υγείας	45
B7. Εμβόλια	46
B8. Το Δέρμα στην τρίτη ηλικία	49
B9. Στοματική υγεία	52
B10. Ύπνος	61
B11. Σωστή λήψη φαρμάκων	70
B12. Φαρμακοθεραπεία στην τρίτη ηλικία	71
B13. Βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής	74
B14. Δηλητηριάσεις από απροσεξία (τυχαίες δηλητηριάσεις)	80
B15. Όταν η αλκοόλη γίνει προβληματική	83
B16. Ατυχήματα σε ηλικιωμένους	87
B17. Η παγίδα της αυτοεπιβεβαίωσης	90
B18. Πτώσεις σε επίπεδο βάδισης	91
B19. Η προκατάληψη εναντίον του μπαστουιού	98
B20. Πρόληψη ατυχημάτων στο σπίτι	99
B21. Ηλικιωμένοι και οδήγηση	108
B22. Φάρμακα και οδήγηση	113
B23. Παθήσεις και οδήγηση	116

Περιεχόμενα

B24. Διακοπές	120
B25. Καύσωνας – Συνέπειες – Προστασία	122
B26. Όταν η νοσηλεία στο νοσοκομείο είναι απαραίτητη	124
B27. Ηλικιωμένοι και ΜΕΘ	128
B28. Ο πόνος	130
B29. Διαβητικό πόδι	137
B30. Συνήθη σφάλματα κατά τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης	139
Γ. Πνεύμα - Νους	141
Γ1. Ακόμα και ένα ταξίδι ξεκινά με ένα βήμα	143
Γ2. Η φροντίδα του μυαλού μας	144
Γ3. Η απλοποίηση πολύπλοκων οδηγιών (με την υγεία ως παράδειγμα)	147
Γ4. Όποιος θέλει ψάχνει λύσεις, όποιος αδιαφορεί ψάχνει για δικαιολογίες ..	149
Γ5. Η σημασία τού να ακούμε τον εαυτό μας	150
Γ6. Η επιλογή του σπουδαιότερου	151
Γ7. Όταν κανείς πελαγοδρομεί	153
Γ8. Ορισμένα μαθήματα υπολογιστού και ηλεκτρονικού τηλεφώνου	154
Γ9. Παράλογες «προεκτάσεις» (σενάρια)	156
Γ10. Η σημασία της αισθητικής	157
Γ11. Καλή ποιότητα ζωής με περιορισμένη οικονομική δυνατότητα	158
Γ12. Ηλικιωμένοι και κατοικίδια	166
Δ. Ψυχή	169
Δ1. Η μεγάλη σημασία του κινήτρου	171
Δ2. Δημιουργία μικροοάσεων	173
Δ3. Η επανόρθωση	174
Δ4. Πρόληψη ψυχικών παθήσεων και γενική προετοιμασία συνταξιοδότησης	175
Δ5. Η κατάθλιψη	180
Δ6. Απώλειες συγγενών και φίλων	186
Δ7. Οι φόβοι της τρίτης ηλικίας	189
Δ8. Όταν δεν έχουμε καλή διάθεση	196

Περιεχόμενα

Δ9. Η υπέρβαση του φόβου του θανάτου μέσω της θρησκευτικής πίστης ...	197
Δ10. Η υπέρβαση του φόβου του θανάτου (φιλοσοφική, ψυχολογική προσέγγιση)	203
Ε. Κοινωνία	209
Ε1. Μόνο η αλληλεγγύη μπορεί να σώσει το ανθρώπινο είδος.....	211
Ε2. Η σημασία των υποστηρικτικών σχέσεων στην τρίτη ηλικία.....	213
Ε3. Ο ρόλος του φροντιστή και η σημασία των σχέσεων στην παροχή φροντίδας.....	219
Ε4. Ευρωπαϊκός χάρτης δικαιωμάτων	225
Ε5. Προγράμματα για ηλικιωμένους.....	228
Ε6. Όποιος βοηθά τους άλλους ζει καλύτερα και περισσότερο	233
Ε7. Αν ξέραμε να ακούμε (τους άλλους)	235
Ε8. Έγκαιρη αποχώρηση από αρμοδιότητες	237
Ε9. Το ντύσιμο και η σημασία του.....	238
Ε10. Ηλικιωμένοι και social media (τεχνολογία).....	240
Ε11. Ενεργός γήρανση ακόμα και καθηλωμένοι στο κρεβάτι	242
Ε12. Προστασία περιβάλλοντος.....	243
Ε13. Εκπαίδευση εγγονών	245
Ε14. Το στίγμα της τρίτης ηλικίας	249
Στ. Συνοπτικά	253
Τρόποι ενεργού και δημιουργικής γήρανσης	
Ζ. Αντί Επιλόγου	257
«Μια ζωή την έχουμε»	
Γλωσσάρι	261
Επιλεγμένη βιβλιογραφία	263
Βιογραφικά Ομάδας «Ωριμάζοντας»	269

