



α.α. Δελτίου 141  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

ΑΓΑΠΗΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ  
«Ο ΑΓ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ»

# ΓΤΟΡΧΗ

στα γηρατειά  
στις ρίζες της ζωής μας

## Διαβάστε Περιεχόμενα

### σελίδα 1

Σκηνές από την πολύτιμη  
καθημερινότητά μας!

### σελίδες 2-3

Γιατί δεν αρκεί μόνο το ζῆν  
αλλά και το ευ ζῆν

### σελίδα 4

Προσφορά  
γευμάτων

### σελίδα 4

Προσφορά ειδών προς όφελος  
των γερόντων

### σελίδα 4

Δωρεές  
χρημάτων

## ΣΤΟΡΓΗ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ & ΑΙΓΙΛΑΕΙΑΣ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΒΑΣΕΙ ΝΟΜΟΥ - ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΠΡΩΤΟΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ π. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΑΡΟΥΖΟΣ

# Σκηνές από την πολύτιμη καθημερινότητά μας!



**Τ**ην καθημερινότητά μας την εκτιμούμε συνήθως όταν ανατραπεί από κάτι ξαφνικό και αλλάζουν άρδην οι συνήθειές μας!

Οι φιλοξενούμενοι ηλικιωμένοι στο Αγάπης Μέλαθρον «ο Άγιος Χαράλαμπος» προσπαθούν με τη βοήθεια της διεύθυνσης και του προσωπικού του ιδρύματος ν' απολαμβάνουν την ηρεμία και την ομορφιά της κάθε ημέρας ιδιαίτερα όταν αυτή κυλά σε ένα περιβάλλον φροντισμένο, ασφαλές, καθαρό και γεμάτο αγάπη για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας! Το πρωινό καφεδάκι παρέα με τη συντροφιά άλλων ηλικιωμένων, η κουβεντούλα ή

η παρακολούθηση τηλεόρασης στους χώρους του ιδρύματος, η περιποίηση και η φροντίδα από το ιατρικό και το νοσηλευτικό προσωπικό, ένα περιποιημένο και νόστιμο πιάτο φαγητό, η ψυχολογική υποστήριξη και η συμμετοχή σε δραστηριότητες που προγραμματίζονται από την κοινωνική υπηρεσία, μια απλή βόλτα με το πουλμανάκι που θα προσφέρει ψυχαγωγία και χαλάρωση, δίνουν άλλη διάσταση και πολύτιμη αξία στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων που διαβιούν στον Άγιο Χαράλαμπος, γιατί συνειδητοποιούν όσο περνούν τα χρόνια ότι η ζωή έχει αξία και ομορφιά μέσα από τις απλές, ανθρώπινες και ήρεμες στιγμές μια ημέρας.

# Γιατί δεν αρκεί μόνο το

(Α΄ μέρος)

**Τ**α άτομα της τρίτης ηλικίας αποτελούν μία ιδιαίτερη ηλικιακή ομάδα. Το χρονολογικό όριο διαχωρισμού ενός ενήλικα από ένα υπερήλικα είναι τα 65 χρόνια. Σε αυτήν την περίοδο της ζωής του ανθρώπου ξεκινούν μια σειρά από φυσιολογικές βιολογικές μεταβολές, οι οποίες επιβάλλουν μια ιδιαίτερη φροντίδα στα άτομα αυτής της ηλικίας. Οι μεταβολές αυτές σχετίζονται άμεσα με τη σύσταση του σώματος του υπερήλικα, τις εγκεφαλικές και νευρολογικές λειτουργίες, το καρδιαγγειακό του σύστημα, το αναπνευστικό του σύστημα, το γαστρεντερικό σύστημα, τη νεφρική του λειτουργία και τον ευρύτερο μεταβολισμό του.

Όσον αφορά τη σύσταση του σώματος του, παρατηρείται μια σταδιακή μείωση της μυϊκής μάζας αυτών των ατόμων, με αντίστοιχη αύξηση του λιπώδους ιστού. Συνήθως, αυτές οι αλλαγές συνοδεύονται από αλλαγές και στο σωματικό βάρος, είτε αύξηση είτε και μείωση (λόγω κακής θρέψης από οδοντικά προβλήματα, από συνυπάρχουσες νόσους κ.α.). Επίσης, παρατηρείται και μια σταδιακή μείωση της οστικής τους πυκνότητας, γεγονός που καθιστά τα άτομα αυτά ιδιαίτερα επιρρεπή σε κατάγματα και σκελετικά προβλήματα.

Όσον αφορά την εγκεφαλική λειτουργία, παρατηρείται μια σταδιακή μείωση των νευρώνων του εγκεφάλου, της εγκεφαλικής αιματικής ροής, λόγω αλλοίωσης των εγκεφαλικών αγγείων, καθώς και της σύνθεσης ουσιών που είναι υπεύθυνες για τις εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως είναι οι λεγόμενοι νευροδιαβιβαστές. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα μία μείωση των ψυχοκινητικών και διανοητικών ικανοτήτων των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Οι λειτουργίες του καρδιαγγειακού τους συστήματος υφίστανται σημαντική καταπόνηση, καθώς οι από καιρό και φυσιολογικά δημιουργούμενες αλλοιώσεις των αγγείων, σε συνδυασμό με τη μείωση της λειτουργικότητας του καρδιακού μυ, οδηγούν σε μείωση της αιματικής τους ροής. Όλα αυτά επιβάλλουν την αύξηση της καρδιακής λειτουργίας, ώστε να μπορεί το άτομο να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του οργανισμού. Παράλληλα, παρατηρείται μείωση της λειτουργικότη-



# ζήν αλλά και το ευ ζήν



τας των αναπνευστικών μυών, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται και η αναπνευστική λειτουργία, ενώ και η νεφρική λειτουργία, λόγω μείωσης της λειτουργικότητας των νεφρών και της νεφρική αιματικής ροής, είναι διαταραγμένη, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται προβλήματα στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό, στην επαναρρόφιση απαραίτητων θρεπτικών ουσιών (όπως είναι η γλυκόζη και οι πρωτεΐνες) και στην ορμονική ρύθμιση της διούρησης, η οποία

αυξάνεται, οδηγώντας έτσι σε αυξημένες απώλειες υγρών και ηλεκτρολυτών. Διαφαίνεται, λοιπόν, ότι όλα αυτά επιβαρύνουν σημαντικά την ευρύτερη δραστηριότητα και τον τρόπο ζωής του ήδη ταλαιπωρημένου υπερήλικα.

#### **Αλλαγές στην ψυχολογική διάθεση**

Από όλα όμως όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, ίσως το σημαντικότερο είναι τα προβλήματα που δημιουργούνται στο γαστρεντερικό σύστημα των ατόμων της τρίτης ηλι-

κίας, τα οποία πέρα από την καθαρά βιολογική τους πλευρά έχουν σοβαρό αντίκτυπο και στην ψυχολογική τους διάθεση. Συγκεκριμένα, στα άτομα αυτά είναι πολύ συχνή η εμφάνιση στομαχικών διαταραχών, ναυτίας, τάσης για έμετο, ξηροστομίας, δυσκολίας στην κατάποση, τα οποία είναι συνήθως συνέπειες της αυξημένης λήψης φαρμάκων. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα το να δημιουργούν εκνευρισμό και μια ευρύτερη αρνητική ψυχολογία, η οποία εκφράζεται πολλές φορές ακόμη και ως άρνηση ή αδυναμία λήψης τροφής, οπότε τα άτομα αυτά οδηγούνται σε απώλεια βάρους και εμφανίζουν σημαντική αδυναμία.

Διαφαίνεται λοιπόν καθαρά, ότι πέρα από την υποχρέωση που καθένας έχει απέναντι στα άτομα της τρίτης ηλικίας, και οι καθαρά βιολογικές αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί επιβάλλουν μία ιδιαίτερη μεταχείριση αυτών όσον αφορά τόσο τη διατροφική τους φροντίδα όσο και την ψυχολογική τους υποστήριξη. Στόχος αυτών είναι η καλύτερη προσαρμογή του υπερήλικα στις νέες απαιτήσεις που προκύπτουν, η αποφυγή ασθενειών, η αύξηση του προσδόκιμου ζωής και η ευρύτερη βελτίωση του επιπέδου διαβίωσης.

Προς την κατεύθυνση αυτή, η διατροφή των ατόμων τρίτης ηλικίας, με βάση τη συνολική έκπτωση των λειτουργιών τους επιβάλλει μια μείωση των ενεργειακών τους απαιτήσεων. Εξαιρέση αποτελούν τα άτομα που για διάφορους λόγους έχουν χάσει βάρος, όπου οι ανάγκες για πρόσληψη τροφής είναι μεγαλύτερες. Παράλληλα, η μείωση της μυϊκής τους μάζας επιβάλλει την επιλογή τροφών που περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, όπως το αυγό, το γάλα, το κρέας. Ιδιαίτερα για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα μάζησης ή κατάποσης συνίστανται και αυξημένη κατανάλωση τροφών εύληπτων, που περιέχουν φυτικές πρωτεΐνες, όπως είναι τα όσπρια και τα δημητριακά. Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι στους ηλικιωμένους είναι αυξημένη η συχνότητα εμφάνισης δυσκοιλιότητας, κυρίως λόγω της λήψης φαρμάκων. Για το λόγο αυτό, συνίσταται σε αυτές τις περιπτώσεις η αυξημένη κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα αμυλώδη λαχανικά (φασολάκια, αρακάς, μπάμιες κ.α.), το ψωμί ολικής αλέσεως, τα δημητριακά κ.λ.π.

(συνεχίζεται...)

**Πηγή: Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής ([www.eid.org.gr](http://www.eid.org.gr))**

## Προσφορά γευμάτων

**Πολλοί είναι οι συμπολίτες μας με ευγενικά αισθήματα και καλοσύνη στην ψυχή τους που επισκέπτονται τους γέροντές μας, τους προσφέρουν ένα καφεδάκι, γεύμα ή απλά την συντροφιά τους και τους βοηθούν να περνούν πιο ευχάριστα την ώρα τους.**

Μεταξύ αυτών οι κυρίες που συμμετέχουν στην Ομάδα Κυριών Φίλων του Ιδρύματος οι οποίες ανελλιπώς την τελευταία Δευτέρα κάθε μήνα προσφέρουν το γεύμα στους ηλικιωμένους. Εξάλλου, την Κυριακή 14 Ιουνίου, το γεύμα ήταν προσφορά της κ. Αναστασίας Μαστροκούκου.

## Προσφορά ειδών προς όφελος των γερόντων

**Πολλοί είναι οι συνάνθρωποί μας που προσφέρουν διάφορα αγαθά (τρόφιμα, φάρμακα και άλλα είδη) στο Αγάπης Μέλαθρον «ο Άγιος Χαράλαμπος» προς όφελος των ηλικιωμένων φιλοξενούμενων μας. Οι φίλοι-εθελοντές που προσέφεραν διάφορα είδη το περασμένο δίμηνο είναι:**  
Παναγιώτης Λαλιώτης- κ. Σιαβελή-Αρετή Παπαδάτου- Παρασκευή Δημοπούλου

- Αλεξόπουλος Παναγιώτης- Αναστασία Αλεξανδροπούλου- Ελένη Φλογερά- Παναγιώτης Πολυδώρου- κ. Σιφαλάκη- Μαγδαληνή Σωτηροπούλου- Γεωργία Μοντζολή- Μαρία Καλαμάρα- Χρήστος Αρφάνης- Αργύρης Βουγιούκας-Ντία Παναγοπούλου από Κοινωνική Ιματισθήκη Αιγίου- κ. Σιαβελή από «ΑΝΤΑΙΟΣ». ΚΥΑΔΑ- Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου, Σύλλογος Νοσηλεία- Οίκος Ευγηρίας «Παναγία Ελεούσα» Νέας Ιωνίας.

**Τα Κοινωνικά Φαρμακεία των Δήμων:** Βάρης-Βούλας- Βουλιαγμένης, Μοσχάτου – Ταύρου, Σπάτων – Αρτέμιδος, Μεταμόρφωσης, Αγίας Βαρβάρας, Γαλασίου, Άρτας, Αγρινίου, Αγίου Ιωάννου Ρέντη, Κηφισίας, Ζωγράφου, Βριλησίων, Ίλιον.

**Προσφορές από Ιερείς και Ιερούς Ναούς**  
π. Κωνσταντίνος Αβραμόπουλος-π. Σωτήριος Κόσκορης.

## ΔΩΡΕΕΣ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

### Απρίλιος

Παναγιώτης Γκουβέλος 100-Ομάδα Κυριών Φίλων του Ιδρύματος 200- Γεωργία Ροδοπούλου 100- Ρούλα Παπασταθοπούλου 200.

### Μάιος

Μαρία Καρόγιαννη 20-Μιχάλης Παπακωνσταντίνου 50- Νικόλαος Κωττάκης 250- Δημήτριος Ντότας 308,70- Άγγελος Καρπέτας 20- Ομάδα Κυριών

Φίλων Ιδρύματος 220- Δημήτριος Ντότας 188,09- Βασίλειος Σπηλιόπουλος 200- Ελένη Μέρμηγκα 125- Παρασκευή Εγγλέζου 20- Ιωάννα Σεενη Τσουρούκη 15- Χαράλαμπος Κατσινάς 50- Παρασκευή Εγγλέζου 25- Πρόδρομος Παπαδόπουλος 70- Γεώργιος Κούτρας 100- Ελένη Αικατερίνη Κούτρα 50- Ηρακλής Καλέρης 30- Θεοδώρα Κουτσούρη 20- Ανδρέας Μουντζουρούλιας

10- Παρασκευή Εγγλέζου 40- Αικατερίνη Πέτρου 10- Ιωάννης Νικολόπουλος 300-Θεόφιλος Σάκης 20- Βίκυ Σάκη 20- Βασίλειος Σπηλιόπουλος 200- Ελένη Σωτηροπούλου Μέρμηγκα 30- Τσαμπερέ Χρυσούλα 30- Μαρία Ρηγοπούλου 10- Αλεξάνδρα Φιλιππούλου 10- Βασίλειος Λίβας 5.

### Ιούνιος

Αναστασία Μαστροκούκου 200.