

# Τρίτη Ηλικία

## Η νέα, χρηστική εφαρμογή για τους ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους

Κουράγιο, αποφασιστικότητα, αλήθεια, κατανόηση, συμπόνια, σεβασμός, αγάπη, αξιοπρέπεια: είναι όλα όσα χαρακτηρίζουν ή θα έπρεπε να χαρακτηρίζουν τις σχέσεις μας με την Τρίτη Ηλικία. Ιδεαλισμός ή βαθύτερη ανάγκη; Τι σημασία έχει; Το βέβαιο είναι ότι ο γονιός του καθενός μας αποτελεί ένα από τα βασικά δομικά της προσωπικότητάς του και, κατά συνέπεια, της ζωής του. Και στο πρόσωπο κάθε ηλικιωμένου ανθρώπου βλέπουμε έναν γονιό. Επίσης, και είναι εξίσου σημαντικό, ακολουθούμε όλοι το ίδιο μονοπάτι: «Εδώ που είσαι ήμουν, κι εδώ που είμαι θά 'ρθεις».

Σήμερα που η τεχνολογία έχει μπει τόσο έντονα στη ζωή μας και οι αποστάσεις, ακόμα και οι μικρές, έχουν μεγαλώσει τόσο πολύ λόγω του πολύ φορτωμένου ημερήσιου προγράμματος των εργαζόμενων μελών της οικογένειας, η εφαρμογή «Τρίτη Ηλικία» προσεγγίζει τη διαχείριση της καθημερινότητας των ηλικιωμένων με τρόπο εύχρηστο, εύκολο και κατανοητό. Στην «Τρίτη Ηλικία» υπάρχουν 9 θεματικές ενότητες, 350 συμβουλές πρακτικής διαχείρισης των καθημερινών προβλημάτων των ηλικιωμένων, 340 ασκήσεις μνήμης, διαδραστικές και διαβαθμισμένης δυσκολίας, καθώς κι ένας πολύ χρήσιμος οδηγός Πρώτων Βοηθειών για πιθανά, καθημερινά προβλήματα υγείας. Προσεγγίζονται πρακτικά προβλήματα για τη φροντίδα, όπως η οργάνωση της διατροφής, το περιβάλλον του σπιτιού με σκοπό την αποφυγή ατυχημάτων, η υποστήριξη της επικοινωνίας, η ασφάλεια του ηλικιωμένου μέσα κι έξω από το σπίτι, η βόλτα, η επιλογή και διαχείριση του φροντιστή, η συνεχής και επιμελημένη ιατρική παρακολούθηση, κ.λπ..

Η «Τρίτη Ηλικία» (android, IOS για smart phones, tablets, εγκατάσταση από το play store) αποτελεί έναν χρήσιμο οδηγό φροντίδας ηλικιωμένων, κατάλληλο για τους ηλικιωμένους, για τα παιδιά, τα εγγόνια, τους φροντιστές, αλλά και τους επαγγελματίες υγείας, ο οποίος αξιοποιεί την τεχνολογία προς όφελος όλων, φροντιστών και φροντιζόμενων. Προσδοκά να συμβάλει στη δύσκολη διαδικασία κατανόησης, αποδοχής και διαχείρισης των προβλημάτων του γονιού που άλλοτε ήταν η σταθερά στη ζωή μας, ανεξάρτητα με το πόσο καλή ή όχι ήταν η σχέση μας μαζί του και που τώρα μάς χρειάζεται.

Κατεβλήθη προσπάθεια η «Τρίτη Ηλικία» να είναι κατά το δυνατόν περιεκτική, με σωστά οργανωμένο περιεχόμενο, ώστε να είναι εύχρηστο και εύκολα κατανοητό. Προοδευτικά θα εμπλουτίζεται με περισσότερα θέματα, αλλά και με περισσότερες ασκήσεις μνήμης. Η συμβολή της ΕΛΕΓΕΙΑ (Ελληνική Εταιρεία γενικών Γιατρών) είναι καθοριστική στην επιλογή και επικαιροποίηση της θεματολογίας που άπτεται της Τρίτης Ηλικίας, δεδομένου ότι είναι πολύ κοντά, τόσο στους ηλικιωμένους όσο και στους φροντιστές τους.