



=====

THE POSITIVE AGING NEWSLETTER
Οκτώβριος/Νοέμβριος/Δεκέμβριος, 2017
Τεύχος 103

=====

Το περιοδικό της Θετικής Γήρανσης από τους Kenneth & Mary Gergen Χρηματοδότηση από το Taos Institute
www.taosinstitute.net

“ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ... ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ
ΓΗΡΑΝΣΗ”
Wall Street Journal

- **ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ: Οι Μηχανές της Περιπέτειας**
 - **ΕΡΕΥΝΑ:**
 - Εκπαίδευση στην Ταχύτητα και Μείωση του Κινδύνου Άνοιας
 - Γέλιο ο Δρόμος μας στην Υγεία
 - **ΣΤΑ ΝΕΑ:**
 - Ο Σκοπός Ζωής ως Σωτηρία
 - Νοητικό Focus: Κόλλα για να Αποφύγουμε τη Διάσπαση
 - **ΒΙΒΛΙΟΚΡΙΤΙΚΗ:**
 - *Γερνώντας Στοχαστικά: Συζητήσεις για τη Συνταξιοδότηση, τον Ρομαντισμό, τις Ρυτίδες & την Λύπη, Nussbaum M. και Levmore S.*
 - *Όταν Χρειαστώ τη Βοήθειά σας, θα σας Ενημερώσω: Και άλλοι Μύθοι για τους Ηλικιωμένους που μπορούν να Οδηγήσουν στην Καταστροφή, West B. και Adler S.*
 - **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**
 - Το Κίνημα κατά των Ηλικιακών Διακρίσεων
 - **ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**
 - Πληροφορίες για αναγνώστες
-

***Σχολιασμός: Οι Μηχανές της Περιπέτειας

Οι νέοι βλέπουν συχνά τους ηλικιωμένους ως "ατυχείς" και μισούν την ιδέα ότι θα πρέπει κάποτε να έχουν την ίδια κακοτυχία. Οι βιομηχανίες αναπτύσσονται με το να βοηθούν τους ανθρώπους να αποφύγουν να δείχνουν ηλικιωμένοι. Και όμως, τα χρόνια μετά το σχολείο και πριν από τη συνταξιοδότησή, είναι συχνά απασχολημένα με εργασία που απαιτεί πολλές ώρες, είναι αγχωτική και δεν είναι πολύ ικανοποιητική. Και ενώ η ανατροφή των παιδιών έχει τις ανταμοιβές της, οι απαιτήσεις της είναι επίσης στρεσογόνες. Όταν τα παιδιά φτάσουν τα εφηβικά χρόνια, ολόκληρη η οικογένεια μπορεί να μπει σε μια συναισθηματική περιπέτεια. Στην πραγματικότητα, για αρκετές δεκαετίες κάποιος είναι υπό μεγάλη πίεση, ασχολείται με δραστηριότητες που μπορεί να είναι μεν απαραίτητες, αλλά όχι πάντα πολύ ικανοποιητικές. Αλλά με τη συνταξιοδότηση από την εργασία και την ανατροφή των παιδιών, η πόρτα του αχυρώνα ανοίγει διάπλατα.

Συχνά λέγεται ότι κάθε έξοδος είναι συγχρόνως και μια είσοδος. Έτσι, το να τελειώσει κάτι δεν είναι μόνο ένα τέλος, αλλά η ευκαιρία για μια νέα αρχή. Ταυτόχρονα, όταν κάποιος μπαίνει στα τελευταία χρόνια, τι υπάρχει εκεί να ξεκινήσει; Για πολλούς ανθρώπους φαίνεται ότι είναι πολύ αργά στη ζωή για να ξεκινήσουν κάτι σημαντικό. Κάποιος μπορεί να αισθάνεται "πολύ γέρικο σκυλί" για να μάθει νέα κόλπα. Και ποιος νοιάζεται αν κάποιος κάνει κάτι νέο ή όχι; Όπως θα συζητήσουμε παρακάτω, σε μια νέα είδηση στο θέμα του νοήματος της ζωής, ο καθένας θα πρέπει να νοιάζεται. Η υγεία και η ευεξία του ατόμου μπορεί να εξαρτώνται από αυτό. Αλλά τότε, πού ξεκινάει κανείς; Δεν υπάρχουν προσκλήσεις εκεί έξω. Πού είναι το κίνητρο να μάθεις νέα κόλπα;

Συνεχώς εκπλησσόμαστε από τον διαρκώς αυξανόμενο αριθμό φίλων και γνωστών που, στα χρόνια της συνταξιοδότησής τους, ξεκίνησαν μια νέα περιπέτεια. Κάποιοι αποφάσισαν να γράψουν ένα βιβλίο, άλλοι να ασχοληθούν με τη ζωγραφική ή την γλυπτική, να μάθουν ένα μουσικό όργανο, να πάρουν μαθήματα τραγουδιού, να φυτέψουν έναν κήπο, να εκθρέψουν κοτόπουλα, να χτίσουν μια καλύβα, να θέσουν υποψηφιότητα, να ασχοληθούν με τη φωτογραφία, να σχεδιάσουν ρούχα, να γίνουν blogger ή ακόμη και να ξεκινήσουν μια

νέα επιχείρηση ή έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό. Καθώς μιλούσαμε με τους γνωστούς, μείναμε έκπληκτοι από τον ενθουσιασμό τους για τις δραστηριότητές τους. Είναι ενθουσιώδεις και πρόθυμοι να μιλήσουν για το τι κάνουν και πώς ξεκίνησαν.

Επίσης μάθαμε ότι υπάρχουν πολλές πηγές αυτών των περιπετειών. Τρεις φάνηκαν ιδιαίτερα σημαντικές για μας: Καταρχήν, οι άνθρωποι βασίζονται σε μακροχρόνιες φαντασιώσεις. Πάντα ήθελαν να ζωγραφίσουν, να σχεδιάσουν ρούχα ή να παίξουν πιάνο - αλλά ποτέ δεν είχαν το χρόνο. Οι φαντασιώσεις τους γίνονται πλέον πραγματικότητα. Δεύτερον, ανακαλούν τις δραστηριότητες που αγαπούσαν πριν «γίνουν επαγγελματίες». Θυμούνται πόσο ως παιδιά ή έφηβοι ήθελαν να ζωγραφίζουν ή να τραγουδούν ή να δουλεύουν με τα χέρια τους. Θυμούνται πώς αγαπούσαν να γράφουν ποίηση ή να κάνουν ποδήλατο στην εξοχή. Τώρα επιστρέφουν για να θρέψουν αυτούς τους ενθουσιασμούς. Τέλος, και ίσως το πιο ενδιαφέρον είναι ότι κάποιοι απλά ακολούθησαν μια αυθόρμητη ώθηση. Ο φίλος μας, ο Charles, που ζούσε κοντά στην έρημο, αποφάσισε στα ξαφνικά να ζωγραφίσει τις πέτρες στην αυλή του με φωτεινά χρώματα. Ένα χρόνο αργότερα η ζωγραφική σε πέτρες ήταν ένα μείζων χόμπι για αυτόν. Έτσι, οι μηχανές για νέες περιπέτειες είναι εκεί, αν τις προσέξουμε. Κανείς δεν μας σταματά, εκτός από τους εαυτούς μας.

Ken and Mary Gergen

*****ΕΡΕΥΝΑ*****

*** Εκπαίδευση στην Ταχύτητα και Μείωση του Κινδύνου Άνοιας**

Καθώς ο γηράσκων πληθυσμός αυξάνεται όλο και περισσότερο αναλογικά, η συζήτηση για την άνοια κυκλοφορεί όλο και ευρύτερα. Πώς να αποφύγετε τη νοητική παρακμή είναι μια από τις πιο επείγουσες ερωτήσεις. Η αναζήτηση τρόπων αντιμετώπισης της άνοιας υπήρξε επίσης μια προσπάθεια υψηλού προφίλ μεταξύ των ερευνητών με προσανατολισμό στην υγεία. Σύμφωνα με την Jerri Edwards, Καθηγήτρια Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Φλόριντα, η έρευνά της είναι μία από τις πρώτες που παρουσιάζουν σημαντικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις μιας παρέμβασης που δεν περιλαμβάνει φάρμακα.

Στην έρευνά της συμμετείχαν περίπου 3.000 υγιείς και καλά λειτουργούντες άνθρωποι, μέσος όρος 74 ετών. Οι συμμετέχοντες, οι περισσότεροι από τους οποίους ήταν λευκές γυναίκες, χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, με διαφορετική δραστηριότητα που αποσκοπούσε στη βελτίωση της γνωστικής τους λειτουργίας: 1) της μνήμης, 2) της λογικής ή 3) της ταχύτητας επεξεργασίας. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης τους στην ταχύτητα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναγνωρίσουν οπτικούς στόχους - για παράδειγμα, αυτοκίνητα ή φορτηγά - που αναβόσβηναν στιγμιαία στην οθόνη. Για να ολοκληρώσουν το έργο, οι συμμετέχοντες έπρεπε να συμμετάσχουν σε δέκα συνεδρίες των 60-75 λεπτών σε 6 εβδομάδες. Μια ομάδα ελέγχου δεν έκανε καμία εκπαίδευση. Από τους αρχικούς συμμετέχοντες, περίπου το ένα τρίτο ολοκλήρωσε την παρακολούθηση (follow-up) των 10 ετών. Κατά τη διάρκεια αυτών των δέκα ετών, 260 συμμετέχοντες στη μελέτη ανέπτυξαν άνοια.

Ολοφάνερα, τα ευρήματα έδειξαν ότι η ομάδα που είχε κάνει την εκπαίδευση στην ταχύτητα επεξεργασίας είχε 29% μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας μετά από 10 χρόνια, σε σύγκριση με εκείνους που δεν έκαναν την άσκηση. Όσοι ολοκλήρωσαν τις περισσότερες εκπαιδευτικές συνεδρίες είχαν το μεγαλύτερο όφελος. Οι λοιπές εκπαιδεύσεις - με έμφαση στη βελτίωση της μνήμης ή της λογικής - δεν είχαν τα ίδια αποτελέσματα.

Η Dr. Edwards είπε: "Η νοητική ταχύτητα αρχίζει να μειώνεται νωρίς στα 25 χρόνια και αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της γήρανσης ... Νομίζω ότι η εκπαίδευση στην ταχύτητα επεξεργασίας είναι ιδιαίτερα σημαντική διότι στοχεύει σε μια πολύ βασική ικανότητα που μπορεί να επηρεάσει όλες τις πτυχές της ζωής μας." Ορισμένοι αμφιβάλλουν ότι μια τόσο μικρή εκπαίδευση θα μπορούσε να έχει τόσο δραματικά αποτελέσματα. Περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη.

Πηγή: Speed of processing training results in lower risk of dementia. By Jerri Edwards, et al. <https://doi.org/10.1016/j.trci.2017.09.002>

* **Γέλιο ο Δρόμος μας στην Υγεία**

Η άσκηση μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην επίτευξη υγιούς και θετικής τρίτης ηλικίας, αλλά πολλοί ηλικιωμένοι δεν ασκούνται. Ένας από τους κύριους λόγους είναι ότι τα προγράμματα άσκησης συχνά δεν είναι πολύ διασκεδαστικά. Αυτοί οι ερευνητές αναρωτήθηκαν αν ένα πρόγραμμα άσκησης που ενσωμάτωνε το γέλιο θα έκανε τη διαφορά. Θα μπορούσε η προσθήκη γέλιου να επηρεάσει τους ανθρώπους να ασκούνται περισσότερο;

Η μελέτη διεξήχθη σε περίοδο 12 εβδομάδων, με συναντήσεις δύο φορές την εβδομάδα για 45 λεπτά η καθεμία. Υπήρχαν 27 συμμετέχοντες σε αυτά τα μαθήματα Γέλιου- Δράσης (LaughActive), κυρίως γυναίκες μεταξύ 81-90 ετών. Τα μαθήματα πραγματοποιήθηκαν σε κέντρα υποστηριζόμενης διαβίωσης και έγιναν μετρήσεις πριν και μετά το πρόγραμμα.

Το μάθημα ήταν ένας συνδυασμός ασκήσεων προσπονητού γέλιου με μια σωματική άσκηση - χρησιμοποιώντας ελαφριά βάρη, μαζί με ισορροπία και ασκήσεις ευλυγισίας. Στις ασκήσεις προσπονητού γέλιου, οι άνθρωποι «προσποιούνταν» ότι γελούσαν καθώς κοίταζαν ο ένας τον άλλο. Ταυτόχρονα, η προσποίηση του γέλιου οδηγούσε συχνά σε γνήσιο γέλιο και άλλα αστεία. Οι ασκήσεις γέλιου επίσης συμπεριλάμβαναν σωματικές δραστηριότητες όπως τεντώματα και διατάσεις χεριών, ενώ γελούσαν.

Τα αποτελέσματα της μελέτης ήταν εντυπωσιακά. Οι συμμετέχοντες έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στην ψυχική υγεία, την αερόβια αντοχή και την αυτο-αποτελεσματικότητα. Επίσης ανέφεραν μεγαλύτερη αίσθηση ειρήνης, ευτυχίας, ηρεμίας και συμπεριφοριστικού / συναισθηματικού ελέγχου. Απολάμβαναν πολύ τα μαθήματα. Κανένας από τους συμμετέχοντες δεν αποχώρησε από το πρόγραμμα. Φυσικά, η ελπίδα τώρα είναι ότι οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να συνεχίσουν άλλες μορφές άσκησης που μπορεί να μην είναι τόσο διασκεδαστικές. Ωστόσο, για τους περισσότερους από εμάς το συμπέρασμα είναι ότι ίσως να προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους για να ελαφρύνουμε την άσκηση. Αντί να το βλέπουμε ως αναγκαίο κακό, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη μουσική, την τηλεόραση ή άλλα μέσα ώστε να δημιουργήσουμε μια ατμόσφαιρα ψυχαγωγίας. Όπως συνιστά η MG, "Μην ασκείστε, πηγαίνετε έξω και παίξτε".

Πηγή: Evaluation of a laughter-based exercise program on health and self-efficacy for exercise by C. M. Greene, J. C. Morgan, L.S. Traywick, & C. A. Mingo. *The Gerontologist*, 2017, 57, 1051-1061.

*** ΣΤΑ ΝΕΑ ***

* Ο Σκοπός Ζωής ως Σωτηρία

Σύμφωνα με μια σειρά ερευνητικών μελετών, η απόκτηση ενός σκοπού στη ζωή δεν είναι μόνο προσωπικά ικανοποιητικό, αλλά συνδέεται επίσης με καλή υγεία. Ο σκοπός συνδέεται με μια σειρά από θετικά αποτελέσματα υγείας, συμπεριλαμβανομένου του καλύτερου ύπνου, των λιγότερων εγκεφαλικών επεισοδίων και καρδιακών προσβολών. Επιπλέον, υπάρχει μικρότερος κίνδυνος άνοιας και αναπηρίας. Εν μέρει, αυτά τα θετικά αποτελέσματα συνδέονται με τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι που έχουν την αίσθηση του σκοπού φροντίζουν τον εαυτό τους. Είναι πιο πιθανό να κάνουν προληπτικούς ελέγχους υγείας και να κάνουν μαστογραφίες, κολονοσκοπήσεις και εμβόλια γρίπης.

Δεν πρέπει να αποτελεί έκπληξη, λοιπόν, ότι το να έχεις ένα σκοπό μπορεί να σώσει τη ζωή σου. Μια διαχρονική μελέτη άνω των 6.000 ατόμων – νέων και ηλικιωμένων - έδειξε ότι τα άτομα με

σπουδαιότερο σκοπό ήταν 15 τοις εκατό λιγότερο πιθανό να πεθάνουν σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή από εκείνους που δεν είχαν σκοπό. Το να έχεις σκοπό ήταν προστατευτικό καθόλη τη διάρκεια της ζωής - για αυτούς στη δεκαετία των '20 καθώς και για αυτούς στη δεκαετία των '70.

Το να έχεις σκοπό ζωής δεν είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό, και κάποιος μπορεί να αποκτήσει (ή να χάσει) τον σκοπό οποτεδήποτε στη ζωή του. Οι σκοποί μπορούν να είναι μεγάλοι ή μικροί - από την καλλιέργεια ενός μικρού κήπου μέχρι τη δημιουργία μιας νέας επιχείρησης. Στο πρώτο μας άρθρο μιλήσαμε για διάφορους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι βρίσκουν νέους στόχους στη ζωή μετά τη συνταξιοδότηση. Ο σκοπός μπορεί επίσης να προκύψει από τις καθημερινές μας συναναστροφές, καθώς συζητάμε για το τι έχει σημασία στις οικογένειές μας, στις κοινότητες μας ή στον κόσμο γενικότερα. Είμαστε ιδιαίτερα εντυπωσιασμένοι με ένα πρόγραμμα που διοργανώνεται από το Experience Corps, μια οργάνωση που εκπαιδεύει ηλικιωμένους να διδάσκουν εξατομικευμένα σε παιδιά σε αστικά δημόσια σχολεία. Τόσο τα παιδιά όσο και οι δάσκαλοι τρέφονταν από τη μεταξύ τους σχέση. Ενδιαφέρον όμως είναι ότι οι δάσκαλοι παρουσίασαν αξιοσημείωτες βελτιώσεις στην ψυχική και σωματική τους υγεία. Οι βελτιώσεις αφορούσαν υψηλότερη αυτοεκτίμηση, μεγαλύτερη κοινωνική σύνδεση και καλύτερη κινητικότητα και αντοχή. Ίσως αυτό να μην είναι τόσο παράξενο. Για τους περισσότερους ανθρώπους το να βοηθούν άλλους είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Και μειώνει τους κινδύνους μιας εγωκεντρικής ζωής.

Πηγή: Finding purpose for a good life, also a healthy one by Dhruv Khullar, *NYTimes*, Jan. 1, 2018, online.

***Νοητικό Focus: Κόλλα για να Αποφύγουμε τη Διάσπαση**

Η ικανότητα συγκέντρωσης είναι μερικές φορές δύσκολη. Όχι μόνο επειδή υπάρχουν οι περισπασμοί της καθημερινής ζωής, αλλά και λόγω της αποθήκης των αναμνήσεων που πηδούν μες στο μυαλό μας απρόσκλητες. Το να συγκεντρώνεσαι απαιτεί μια συγκεκριμένη πειθαρχία και είναι κάτι που μπορεί να βοηθηθεί με τη συμμετοχή σε ορισμένες δραστηριότητες και όχι σε άλλες. Σύμφωνα με διάφορες

έρευνες, αυτοί είναι μερικοί τρόποι βελτίωσης της ικανότητας μας στη συγκέντρωση :

1. Διαβάστε ένα καλό μυθιστόρημα. Σε μια μελέτη που έγινε στο Πανεπιστήμιο Emory, οι άνθρωποι που διάβαζαν το βράδυ αύξησαν τη συνδεσιμότητα στο τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη γλώσσα. Αυτή η αλλαγή διήρκεσε πέντε ημέρες αφότου οι συμμετέχοντες στη μελέτη ολοκλήρωσαν το βιβλίο.
2. Παίξτε ένα μουσικό όργανο, διαλογιστείτε ή γράψτε χωρίς διακοπή για 30 λεπτά. Η ικανότητά σας να εστιάζετε σε ένα ενιαίο και σύνθετο έργο, βελτιώνει την ικανότητά σας να εστιάζετε σε άλλες εργασίες.
3. Εργαστείτε το πρωί. Ο εγκέφαλος είναι πιο φρέσκος το πρωί. Είναι κρίμα να χάσετε αυτές τις ώρες σε ασήμαντα θέματα. Σε μία μελέτη, οι συμμετέχοντες ηλικίας 60-82 ετών είχαν καλύτερη απόδοση σε γνωστικά καθήκοντα όταν εξετάστηκαν πρωί, παρά το απόγευμα.
4. Μασήστε τσίχλα. Αν και έχουμε τις επιφυλάξεις μας, σε μια μελέτη στο Πανεπιστήμιο Cardiff στην Wales, οι άνθρωποι που μασούσαν τσίχλα μπόρεσαν να ανταποκριθούν πιο γρήγορα και με μεγαλύτερη ακρίβεια σε ένα τεστ ανάκλησης τυχαίων αριθμών από εκείνους που δεν μασούσαν.

Πηγή: Keep Your Mental Focus by Ken Budd, *AARP Bulletin*. December, 2017, pgs. 1, 22.

*** ΒΙΒΛΙΟΚΡΙΤΙΚΗ

* *Γερνώντας Στοχαστικά: Συζητήσεις για τη Συνταξιοδότηση, τον Ρομαντισμό, τις Ρυτίδες & την Λύπη (Aging Thoughtfully: Conversations About Retirement, Romance, Wrinkles, & Regret)*, Από την Martha Nussbaum και τον Saul Levmore, New York: Oxford University Press.

Αντλώ εδώ από τον κριτικό βιβλίων των New York Times, Dwight Garner από τις 6 Νοεμβρίου 2017. Ο Garner βρίσκει το βιβλίο στην αρχή ανιαρό και στη συνέχεια πιο καυστικό και διασκεδαστικό. "Συνήθως οι συγγραφείς δεν γράφουν μαζί και συχνά δεν συμφωνούν, αλλά η διάθεσή τους είναι ανοιχτή και φιλική και το στυλ είναι μερικές φορές ζωντανό και ανορθόδοξο. Διαφωνούν για πολλά πράγματα: Αν η συνταξιοδότηση θα πρέπει να είναι υποχρεωτική (αυτός λέει ναι, αυτή αντιτίθεται); Για τις κοινότητες ηλικιωμένων –μορφή υποστηριζόμενης κοινοτικής διαβίωσης- (αυτή τις βρίσκει βαρετές ενώ αυτός ευχάριστες). Μας υπενθυμίζει το καθοριστικό για την εποχή μας βιβλίο *Our Bodies, Ourselves* και αναρωτιέται πού πήγε το πνεύμα της διερεύνησης γύρω από την υγεία και τη σεξουαλικότητα. «Φοβάμαι ότι η γενιά μου αφήνει πάλι την αηδία και τη ντροπή να εξαπλωθεί πάνω μας, καθώς μια νέα σειρά σωματικών προκλήσεων μας γνώφει ότι έρχεται».

“Ως προς τις καλλυντικές διαδικασίες, αυτή λέει γιατί όχι; Και αυτός δεν διαφωνεί. Το δύσκολο κομμάτι θα είναι να οδηγήσεις “στο πέραςμα ανάμεσα στη Σκύλλα του υπερβολικού σεβασμού προς τη ‘φύση’ και τη Χάρυβδη της εμμονής με την αποφυγή των γηρατειών.”

Ο Garner επίσης επισημαίνει και άλλα βιβλία, ορισμένα από τα οποία μπορεί να απολαμβάνει περισσότερο από το παρόν βιβλίο. "*Βρισκόμαστε σε μια άνθηση της ζωηρής συγγραφής για τα γηρατεία, από την Τρίτη Ηλικία: Ένας Οδηγός Αρχαρίων (Old Age: A Beginner's Guide) του Michael Kinsley στα πολλά απομνημονεύματα από την Αγγλίδα εκδότρια Diana Athill στη συλλογή σύντομων ιστοριών της Arlene Heyman, Τρομακτικό Γέρικο Σεξ (Scary Old Sex). Επίσης ας τιμήσουμε την Jane Juska, η οποία πέθανε στις 24 Οκτωβρίου, για τα απομνημονεύματά της το 2003, Μια Προκλητική Γυναίκα (A Round-Heeled Woman). Είχε πολλά να πει για τη σεξουαλική επιθυμία της ύστερης ζωής και το είπε καλά.*"MMG

* *Όταν Χρειαστώ τη Βοήθειά σας, θα σας Ενημερώσω: Και άλλοι Μύθοι για τους Ηλικιωμένους που μπορούν να Οδηγήσουν στην Καταστροφή. (When I Need Your Help, I'll Let You Know: And Other Senior Myths That Can Lead to Disaster).* Από την Barbara A. West, J.D. και τον Stephen F. Adler. Prom- inence Publishing, 98 pp. \$12.95

Κριτική από την Deborah Pratt Curtiss

Εύπνα! Και κάνε ό, τι είναι απαραίτητο. Τώρα! Αυτό το επίκαιρο, συνοπτικό βιβλίο παρέχει ουσιαστικές προοπτικές για όσους από εμάς γερνούμε και για τους τωρινούς ή μελλοντικούς φροντιστές μας. Ο πρώτος μύθος #1 για τους Ηλικιωμένους είναι ο τίτλος του βιβλίου. Για κάθε ένα από τους πέντε μύθους που παρουσιάζονται, ακολουθείται από κεφάλαια με τίτλο "Η Πραγματικότητα" και "Εργαλεία για τον Φροντιστή". Για τον Μύθο #1 η Πραγματικότητα είναι ότι "Δεν θα ξέρετε πότε Χρειάζεστε Βοήθεια", γιατί συχνά έρχεται απροειδοποίητα και απροσδόκητα. Το κεφάλαιο Τα Εργαλεία του Φροντιστή τιτλοφορείται "Πληρεξούσια" έτσι ώστε να υπάρχει κάποιος που μπορεί να πάρει αποφάσεις όταν ένας ηλικιωμένος δεν μπορεί. Συνοψασμένα μεταξύ των κεφαλαίων υπάρχουν σχετικές προσωπικές ιστορίες απολαυστικά αφηγημένες. Ένα Γλωσσάριο Όρων βρίσκεται στο πίσω μέρος του βιβλίου και, δεδομένης της σαφούς οργάνωσης, δεν χρειάζεται κανένας πίνακας περιεχομένων.

Μύθος #2: "Θα ζω στο Σπίτι μου μέχρι να Πεθάνω" ακολουθείται από την "Η Πραγματικότητα: μπορεί να μην είσαι Ασφαλής στο Σπίτι σου". Τα Εργαλεία, που στις περισσότερες περιπτώσεις οργανώνονται ως ένας χρήσιμος κατάλογος ελέγχου, περιέχουν τη "Φροντίδα Βασισμένη σε μια Σπιτική Προσέγγιση (Thinking Through Home- Based Care)."

Μύθος #3: "Όταν θα γίνω Γέρος, άρρωστος και θα αργοπεθαίνω, η Οικογένειά μου θα με Φροντίσει", αλλά η Πραγματικότητα είναι ότι, "τα Μέλη της Οικογένειας μου δεν είναι Πάντοτε Ικανά." Οι δικές τους προτεραιότητες και ευθύνες μπορούν απλά να τους εμποδίσουν να παρέχουν τη φροντίδα που χρειάζεται ένας γηράσκων γονέας. Έτσι, τα Εργαλεία για τη "Δημιουργία ενός Σχεδίου Φροντίδας για το Τέλος της Ζωής" προσδιορίζουν τις πτυχές της φροντίδας που μπορεί να χρειαστεί να παρέξει κάποιος, πώς να τη βρει, πώς να επιλέξει και να εξασφαλίσει την κατάλληλη φροντίδα στο σπίτι για τους αγαπημένους του.

Ο Μύθος #4 γίνεται ιδιαίτερα πρακτικός: «Όταν δεν Μπορώ πλέον να Διαχειρίζομαι τα Χρήματά και τα Οικονομικά μου, ένα Έμπιστο Πρόσωπο θα Χειριστεί τις Υποθέσεις μου». Οι συγγραφείς επισημαίνουν ότι πολλοί ηλικιωμένοι δεν επιθυμούν να αποκαλύψουν τα οικονομικά τους θέματα σε άλλους, και περιπλέκουν μια σειρά διαδικασιών που, καθώς μεγαλώνουμε και τείνουμε να ξεχνάμε τις λεπτομέρειες, μπορεί να οδηγήσει σε απρόβλεπτες απώλειες – για να μην πούμε τίποτα για το ότι είμαστε ευάλωτοι σε συκοφάντες και απατεώνες τόσο εντός όσο και εκτός της οικογένειας.

"Δεν θέλω να Κάνω κανένα Προγραμματισμό Κληρονομιάς Και δεν Χρειάζομαι Διαθήκη. Όταν θα Πεθάνω, η Οικογένειά μου θα τα Τακτοποιήσει" είναι ο Μύθος #5. Η Πραγματικότητα είναι ότι "Η Δημιουργία μιας Διαθήκης ή ενός Καταπιστεύματος είναι ένα Δώρο στην Οικογένειά σας". Μια άλλη πτυχή είναι ότι ο θάνατος χωρίς διαθήκη μπορεί να οδηγήσει μεγάλο μέρος των περιουσιακών στοιχείων σας να πάνε σε δικηγόρους και δικαστήρια ώσπου να κατοχυρώσει κάποιος την περιουσία του. Ο Charles Dickens έγραψε ένα μακροσκελές μυθιστόρημα, το Bleak House, το οποίο απεικονίζει πολύχρωμα αυτήν τη θλιβερή κατάσταση.

Μέσα από τη δική τους επαγγελματική και προσωπική ζωή, οι συγγραφείς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι, καθώς γερνάμε, είναι λιγότερο πιθανό να αποδεχθούμε την πραγματικότητα και πιο πιθανό να προσκολληθούμε σε μύθους. Η πίστη ή η εμμονή σε κάποιον από αυτούς τους «Μύθους» θα αναβάλει τη δράση και θα είναι δυνητικά επιβλαβής τόσο για τους ηλικιωμένους όσο και για την οικογένεια και τους κληρονόμους τους.

Το "Όταν θα Χρειαστώ τη Βοήθειά σας, θα σας Ενημερώσω", είναι ένα εγερτήριο σάλπισμα. Καθώς το διάβαζα, ωστόσο, ήλπιζα παραδείγματα ηλικιωμένων, που έκαναν σοφές αποφάσεις στα τελευταία κεφάλαια της ζωής τους. Είναι αυτό που ελπίζω ότι έχω κάνει κι εγώ ως τώρα και ελπίζω να συνεχίσω να κάνω καθώς αλλάζουν οι ανάγκες μου, ειδικά πριν από οποιαδήποτε κρίση.

Η προσοχή στη γήρανση όσο το δυνατόν θετικά, χαριτωμένα και λογικά, είναι μια πρόκληση με την οποία όλοι θα αναμετρηθούμε. Το "Όταν θα Χρειαστώ τη Βοήθειά σας, ..." παρέχει τα βασικά της λογικής με ευαισθησία.

*****ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

*** Το Κίνημα κατά των Ηλικιακών Διακρίσεων**

Είμαστε σε επαφή με τη γνωστή συγγραφέα για τη γήρανση, Margaret Morganroth Gullette. Η Margaret έχει επίσης συμβάλει στην οργάνωση ενός κινήματος κατά των ηλικιακών διακρίσεων. Όπως και η Διακήρυξη της Ανεξαρτησίας και άλλες διακηρύξεις για τα ανθρώπινα δικαιώματα, έχει συντάξει τη Διακήρυξη των Καταγγελιών. Η παρούσα Διακήρυξη καθορίζει τα ουσιώδη δικαιώματα της γήρανσης. Ο χώρος δεν επιτρέπει την παρουσίαση του εγγράφου, αλλά είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση στο τέλος του σχολιασμού. Εδώ συμπεριλαμβάνουμε το σημείωμα της Margaret για το κίνημα. Όπως γράφει:

Ήξερα από την αρχή αυτού του τελευταίου βιβλίου ότι το κρίσιμο ερώτημα για τι ηλικιακές διακρίσεις σήμερα είναι γιατί δεν υπάρχει κανένα κίνημα συγκρίσιμο με το γυναικείο κίνημα, το κίνημα των πολιτικών δικαιωμάτων, το κίνημα για τα δικαιώματα των ομοφυλοφίλων, τη στιγμή που υπάρχει ανάγκη τόσο επείγουσα.

Ήταν ξεκάθαρο ότι οι μεγάλες πρώτες επαναστάσεις της σκέψης κατάφεραν να παρουσιάσουν στο κοινό ισχυρά έγγραφα: τη Διακήρυξη της Ανεξαρτησίας (1776) και τη Διακήρυξη των Δικαιωμάτων και των Συναισθημάτων (στο Seneca Falls, γυναικείο κίνημα, 1848). Οποιαδήποτε λοιπόν κίνηση εναντίον των ηλικιακών διακρίσεων θα χρειαζόταν ένα τέτοιο πολιτικό πρόγραμμα.

Ακόμη και μετά από δεκαετίες συγγραφής ως κριτικός για την ηλικία στον Τύπο ευρείας κυκλοφορίας, για διάφορων ειδών αναγνώστες, για φεμινιστικά και προοδευτικά περιοδικά, για λογοτεχνικά περιοδικά, δεν μου φάνηκε ότι θα μπορούσα να είμαι το πρόσωπο που θα συντάξει το απαραίτητο έγγραφο. Έτσι άρχισα στο *Ending Ageism, or How Not to Shoot Old People*, (βιβλίο: Σταματώντας τις Ηλικιακές Διακρίσεις, ή το πώς να μην πυροβολείτε τους ηλικιωμένους), το οποίο ήθελα να έχει απήχηση ως μια πρόσκληση στους άλλους, να συντάξω το υλικό για ένα τέτοιο έγγραφο. Από τα ιστορικά μοντέλα, ήξερα τι θα έπρεπε να κάνω: να αποκαλύπτει τους κόσμους των επιβεβλημένων δεινών με τη μορφή σύντομων διαμαρτυριών.

Τη στιγμή που τελείωσα το βιβλίο, προς μεγάλη μου έκπληξη, το είχα κάνει. Είχα συλλέξει τόσες πολλές διαφορετικές πτυχές των ηλικιακών διακρίσεων και τόσες πολλές ιστορίες για τα δεινά, που ήταν δυνατόν να γράψω - πολύ πιο γρήγορα - πράγματι, τις δύο τελευταίες σελίδες του βιβλίου αυτό που ονομάζεται " Διακήρυξη των Καταγγελιών ". Εδώ είναι, με έναν τίτλο που δηλώνει την αποστολή: να ενώσει γύρω από μια αυξανόμενη τάση κατανόησης των αδικιών.

<http://www.nextavenue.org/how-an-anti-ageist-movement-unites/>

*****ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ*****

***Ένα Νέο Περιοδικό Ανοικτής Πρόσβασης**

Καινοτομία στη Γήρανση . Oxford University Press. Η Γεροντολογική Εταιρεία του πρώτου Αμερικανικού πλήρους Ανοικτής Πρόσβασης, ηλεκτρονικού περιοδικού, δημοσιεύει καινοτόμες προσεγγίσεις για την αξιολόγηση και την αντιμετώπιση των προκλήσεων και ευκαιριών της γήρανσης του ανθρώπου.

<http://Academic.oup.com/innovateage>

1-4 Μάρτιου 2018: Ετήσια Συνάντηση της Ένωσης για τη Γεροντολογία στην Ανώτατη Εκπαίδευση (AGHE). Ατλάντα, Γεωργία. Έναρξη Συνόδου Ολομέλειας: Μετασχηματίζοντας την Επιχειρηματικότητα στη Γήρανση μέσω Κατάρτισης, Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης Δεξιοτήτων. Εγγραφείτε στο aghe.org/register

*23-27 Ιουλίου 2018: Παγκόσμιο Συνέδριο Γεροντολογίας και Γηριατρικής. San Francisco, CA. Το θέμα είναι η «Παγκόσμια Γήρανση και Υγεία: Γεφυρώνοντας την Επιστήμη, την Πολιτική και την Πρακτική». Αυτή είναι η πρώτη σύσκεψη για τους επαγγελματίες της γεροντολογίας και της γηριατρικής. Μια ειδική εκδήλωση: Η ΣΚΗΝΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. Το πρόγραμμα υπογραμμίζει τους πολλούς τρόπους με τους οποίους η δημιουργικότητα παίζει ρόλο στη γήρανση. Τρεις μέρες ψυχαγωγίας, μουσικής, χορού, μόδας και εικαστικών τεχνών, καθώς και μια ολόημερη διαδρομή. Πληροφορίες στο iaagg2017.org/agestage

=====

***** Πληροφορίες για αναγνώστες *****

Ελπίζουμε να απολαύσατε το Περιοδικό της Θετικής Γήρανσης.

- Ερωτήσεις και Ανατροφοδότηση

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή υλικό που θέλετε να μοιραστείτε με άλλους αναγνώστες του περιοδικού, παρακαλώ στείλτε e-mail στη Mary Gergen στο gv4@psu.edu

- Παλιότερα τεύχη

Τα παλιότερα τεύχη του περιοδικού, συμπεριλαμβανομένου και των μεταφρασμένων τευχών στα Ισπανικά, Γερμανικά, Γαλλικά, Δανέζικα και Κινέζικα βρίσκονται αρχειοθετημένα στο:

www.positiveaging.net

Πως να εγγραφείτε, διαγραφείτε ή να αλλάξετε την ηλεκτρονική σας διεύθυνση.

Νέοι συνδρομητές μπορούν να εγγραφούν μέσω της επίσκεψης στην www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter - στη δεξιά στήλη, θα δεις ένα μπλε τετραγωνίδιο που λέει- Κλικάρε εδώ για Εγγραφή (Click here to Sign Up) – συμπλήρωσε την αίτηση με τα στοιχεία σου.

Αν θες να αλλάξεις ή να διαγραφείς στείλε ένα e-mail σε αυτήν την διεύθυνση: info@TaosInsitute.net

=====

