



Είδος: Εφημερίδα / Ένθετο : ΕΞΥΠΝΟ ΧΡΗΜΑ  
Ημερομηνία: Κυριακή, 26-01-2014  
Σελίδα: 24  
Μέγεθος: 466 cm<sup>2</sup>  
Μέση κυκλοφορία: 21490  
Επικοινωνία εντύπου: 210 9942431  
Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

## Βασικό παράγοντα για τη βελτίωση της υγείας στην ώριμη ηλικία αποτελεί ο συνδυασμός σωματικής άσκησης και ψυχικής ανάτασης

**ΣΤΟ** ATHENS GERIATRIC CENTER παρέχουμε υψηλού επιπέδου παροχές φροντίδας και ψυχοκοινωνικής προστασίας σε 24ωρη βάση. Με γνώμονα τα δεδομένα της σύγχρονης οικογένειας, οι υπηρεσίες μας συνεχώς προσαρμόζονται στις ανάγκες περίθαλψης των αυτοεξυπηρετούμενων και μη ηλικιωμένων.

■ **Η μονάδα** στελεχώνεται από εξειδικευμένη ομάδα ανθρώπων με αυξημένο αίσθημα ευθύνης και γνήσιο ενδιαφέρον για τα άτομα της 3ης και 4ης ηλικίας.

■ **Η ομάδα** μας αποτελείται από αξιόλογους επαγγελματίες που δεν ασκούν απλώς το επάγγελμά τους αλλά το μετουσιώνουν σε λειτουργήματα. Καταξιωμένο ιατρικό, νοσηλευτικό προσωπικό, φυσικοθεραπευτές, σε συνδυασμό με καρδιολόγους, ψυχιάτρους, ορθοπαιδικούς, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους προωθούν αποτελεσματικά το έργο μας.

■ **Ως «ζωντανός οργανισμός φροντίδας»** και όχι στατικός, ενθαρρύνουμε τα άτομα της ώριμης ηλικίας να συμμετέχουν ενεργά σε πρωτοπόρες και πολυποικίλες τακτικές δραστηριότητες, που προάγουν τη σωματική και ψυχική υγεία, δραστηριοποιούν το πνεύμα, ενθαρρύνουν την αυτοέκφραση,

στοχεύουν στην ανθρώπινη επαφή και αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις με μέλη της κοινότητας.

■ **Όπως πιστεύανε** και οι αρχαίοι μας πρόγονοι για να είναι ο νους υγιής πρέπει και το σώμα να είναι υγιές. Χαρακτηριστικό της γήρανης είναι οι μεταβολές από βιολογικής πλευράς σε όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της κινητικότητας των αρθρώσεων, τη μείωση αντοχής, τη μείωση αντανάκλαστικών και σε πολλούς τη μείωση της νοητικής ικανότητας.

■ **Στόχοι** του κέντρου μας είναι η πρόληψη, η αντιμετώπιση και η βελτίωση των συμπτωμάτων της γήρανης. Αναπόσπαστο κομμάτι αποτελεί η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση που γίνεται από εξειδικευμένους φυσικοθεραπευτές στο χώρο μας, με σκοπό την αύξηση της λειτουργικότητας των ενοίκων και τη διαχείριση προβλημάτων μετά από βλάβες στους ανθρώπινους ιστούς, όπως στο εγκεφαλικό επεισόδιο.

■ **Οι φυσικοθεραπείες** γίνονται τόσο στα δωμάτια διαμονής όσο και στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο-φυσικοθεραπευτήριο ανάλογα με την κλινική κατάσταση



κάθε ηλικιωμένου. Σε τακτά χρονικά διαστήματα οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν μέρος σε δραστηριότητες όπως είναι ο χορός. Επιπλέον μια φορά την εβδομάδα συγκεντρώνεται μια ομάδα από περιπατητικούς ενοίκους στο χώρο του φυσικοθεραπευτηρίου σε συνεργασία με τον κοινωνικό λειτουργό της μονάδας που τους υποστηρίζει και τους παροτρύνει να συμμετέχουν.

■ **Η ανάπτυξη** των Κοινωνικών Προγραμμάτων στη Μονάδα μας συντελεί στην ενεργή συμμετοχή του ενοίκου σε ομάδες δραστηριοτήτων όπως: συζήτηση, ανάγνωση εντύπων ή βιβλίων, ομαδικών παιχνιδιών, χειροτεχνίας και ζωγραφικής. Έτσι επιτυγχάνονται η νοητική ενδυνάμωση, η άσκηση δεξιοτήτων, η ανάκληση μνήμης και η ψυχική ευεξία.

■ **Επίσης** πολυσήμαντο ρόλο κατέχει το καινοτόμο πρόγρα-

μα διασύνδεσης γενεών. Ο ηλικιωμένος, μέσω των εορταστικών εκδηλώσεων που οργανώνονται τακτικά στο χώρο μας, έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφόρων ηλικιών, με μέλη πολιτιστικών και μουσικών συλλόγων. Το πρόγραμμα στοχεύει στην επαφή και στην αλληλεγγύη του πάππου και της γιαγιάς με τα νήπια, τα παιδιά και τους νέους, μεταδίδοντας ο ένας στον άλλο τρυφερότητα, στοργή και αγάπη. Οι κοινοί εορτασμοί με τραγούδια, ποιήματα και χορούς χαρίζουν αισθήματα αισιοδοξίας, αποδοχής και ελπίδας στους ηλικιωμένους.

■ **Τέλος** η συμμετοχή των ηλικιωμένων στα μυστήρια της θρησκευτικής λατρείας, όπως εκκλησιασμός και θρησκευτικές συναντήσεις που οργανώνονται σε συνεργασία με την τοπική εκκλησία, συμβάλλει καθοριστικά στην πνευματική τους καθοδήγηση και

την ψυχική ανακούφιση.

■ **Βασικός** παράγοντας για τη βελτίωση της υγείας στην ώριμη ηλικία αποτελεί ο συνδυασμός σωματικής άσκησης και ψυχικής ανάτασης.

■ **Ως μονάδα** λειτουργούμε σαν ουσιαστικός συνδετικός κρίκος ανάμεσα στον ενεργητικό ηλικιωμένο και την κοινωνία, επιβεβαιώνοντας ότι η αμειβόμενη παροχή υπηρεσιών σημαίνει συνεχή ποιότητα ζωής. ■

«**Η διαμονή στο Athens Geriatric Center Γλυφάδας σημαίνει ποιότητα ζωής**»



Ηλείας 31, 16675, Γλυφάδα  
Τηλ.: 210 9629800  
athensgeriatric@gmail.com