

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΕΙΟ-ΜΠΑΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΡΙΓΚΕΙΟ  
ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΙΤΕΑΣ

# ΠΑΛΙΑ ... ΚΑΙ ΝΕΟΤΕΡΑ

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ ΧΡΟΝΙΩΝ  
ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΙΤΕΑΣ



ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2016

## ΤΡΑΓΟΥΔΙ



Αποσταμένος περπατώ κι αποσταμένος στέκω,  
δεν είν' κανείς στη γειτονιά να με ρωτήσει τι έχω,  
γιατί 'μαι λυπημένος και βαριά βαλαντωμένος.  
Εγώ σας λέω δεν μπορώ και σεις μου λέτε σήκω,  
σηκώστε με να σηκωθώ και βάλτε με να κάτσω  
και δέστε το κεφάλι μου μ' ένα χρυσό μαντήλι.

### Αφροδίτη Βασιλοπούλου

Η συννεφιά κι η ξαστεριά, κόρες του Ρήγα χρόνου,  
προχθές ανταμωθήκανε σε μια γωνιά του Θρόνου  
κι η πρώτη κλασοπρόσωπη στρέφει και λέει του Ρήγα:  
«Γιατί, πατέρα μου, γιατί, εγώ όπου κι αν πήγα όλοι με βαρυγκόμησαν, με  
δάκρυα, με πίκρα, ενώ την αδελφή μου εδώ, τη χρυσοστολισμένη, όλοι την  
καλοδέχονται παντού όπου πηγαίνει;»  
Κι ο Ρήγας αποκρίθηκε: «κόρες μου, η μία την άλλη ειδέτε, καθένας από λόγου  
του μισιέται κι αγαπιέται!»

### Ευθυμία Τσινταβή

Σ' αγαπώ σ' αγαπώ, τι άλλο θέλεις πλέον;  
Τι άλλο είναι στη ζωή που 'ναι όμορφο και ωραίο;  
Σ' αγάπησα, μ' αγάπησες και πιάσαμε και χέρια  
και δε μας ξεχωρίζουνε εχθροί με τα μαχαίρια.

### Ξένη Μπουζινέκη

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

*Στιγμιότυπα από το τρίμηνο που πέρασε...*



Παρασκευή νηστίσιμων γλυκών με το ΚΑΠΗ Ιτέας



Δημιουργία λαμπάδων με τα κατηχητικά Ιτέας





Πασχαλινές κατασκευές με μέλη του Πολ. Συλλόγου «Η Κίρρα»



Βαφή αυγών



Αναστάσιμη Λειτουργία και πασχαλινό γεύμα στο Θεραπευτήριο



Παραδοσιακοί χοροί από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Δροσοχωρίου



## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τα προβλήματα υγείας στους ηλικιωμένους, μπορεί να αφορούν οποιοδήποτε όργανο του σώματος. Οι περισσότερες καταστάσεις, οφείλονται είτε σε μειωμένη λειτουργία, είτε σε εκφύλιση ενός οργάνου.

Με βάση το αντίστοιχο οργανικό σύστημα, οι πιο συνηθισμένες παθολογικές καταστάσεις που εμφανίζονται στους υπερήλικες είναι οι εξής:

- **Μυοσκελετικό σύστημα:** Οστεοαρθρίτιδα (φλεγμονή των αρθρώσεων), οστεοπόρωση (απώλεια οστικής μάζας), ουρική αρθρίτιδα, μείωση της μυϊκής μάζας, κατάγματα.
- **Ορμονικό σύστημα:** Διαβήτης (ανεπαρκής έλεγχος του σακχάρου του αίματος), εμμηνόπαυση, δυσλειτουργία του θυρεοειδούς, υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, γενική μείωση τού μεταβολισμού.
- **Νευρικό σύστημα:** Άνοια (Alzheimer ή άλλου τύπου), νόσος του Parkinson, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, μείωση της όρασης και της ακοής, προβλήματα ισορροπίας.
- **Οφθαλμοί:** Εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, γλαύκωμα, καταρράκτης, οφθαλμολογικά προβλήματα λόγω της υπέρτασης.

- **Καρδιαγγειακό σύστημα:** Καρδιακές προσβολές, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, αρρυθμίες, υπέρταση, αρτηριοσκλήρυνση, περιφερική αγγειακή νόσος (κακή ροή του αίματος, λόγω στένωσης των αιμοφόρων αγγείων).
- **Πνεύμονες:** Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, μείωση του όγκου των πνευμόνων.
- **Νεφροί:** Κακή λειτουργία των νεφρών, λόγω μακροχρόνιας υπέρτασης και διαβήτη.
- **Δέρμα και τριχωτό:** Απώλεια τριχών, ξηρό δέρμα, λοιμώξεις δέρματος.
- **Καρκίνοι:** Προστάτη, παχέος εντέρου, πνευμόνων, μαστού, δέρματος, ουροδόχου κύστης, ωθηκών, εγκεφάλου, παγκρέατος κλπ.
- **Μυελός των οστών:** Αδυναμία παραγωγής επαρκούς αριθμού κυττάρων (αναιμία, μυελοδυσπλασίες).
- **Ουροποιητικό:** Ακράτεια ούρων, δυσκολία στην ούρηση.
- **Στόμα:** Ουλίτιδα, ξηροστομία, απώλεια οδόντων, προβλήματα με τεχνητές οδοντοστοιχίες.
- **Λοιμώξεις:** Ουρολοιμώξεις, πνευμονία, λοιμώξεις δέρματος, έρπητας, λοιμώξεις του παχέος εντέρου (εκκολπωματίτιδες, κολίτιδες).
- **Ψυχιατρικά προβλήματα:** Κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές του ύπνου, αϋπνία.

- **Γενικά προβλήματα:** Εξασθένηση, αποδιοργάνωση, διαταραχές μνήμης, προβλήματα από παρενέργειες φαρμάκων, μειωμένη όρεξη, απώλεια βάρους, πτώσεις.

### **Κοινωνικά προβλήματα και υγεία των ηλικιωμένων**

Τα διάφορα κοινωνικά προβλήματα, μπορεί να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στη ζωή, αλλά και στην σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. **Μερικοί από τους κυριότερους παράγοντες, που προκαλούν τα κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα στους υπερήλικες, είναι:**

- Μοναξιά, από την απώλεια συζύγων και φίλων.
- Αδυναμία ανεξάρτητης διεκπεραίωσης των καθημερινών προβλημάτων.
- Δυσκολία στην αποδοχή των αποτελεσμάτων του γήρατος στην υγεία.
- Απογοήτευση από τα πολλά προβλήματα υγείας και τον αυξανόμενο αριθμό λαμβανομένων φαρμάκων.
- Κοινωνική απομόνωση, καθώς τα ενήλικα τέκνα ακολουθούν τη ζωή τους.
- Αίσθημα ανεπάρκειας, λόγω αδυναμίας να συνεχίσει την εργασία του.
- Ανία, λόγω συνταξιοδότησης και έλλειψης των καθημερινών, συνηθισμένων δραστηριοτήτων.
- Άγχος λόγω οικονομικών προβλημάτων, μετά την απώλεια του κανονικού μηνιαίου μισθού.



Όλοι αυτοί οι παράγοντες, μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη συνολική υγεία ενός ηλικιωμένου ατόμου. Η προσπάθεια επίλυσης αυτών των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, αποτελεί ένα αναπόσπαστο στοιχείο για την περίπλοκη ιατροκοινωνική φροντίδα των ηλικιωμένων. ***Ποιες αλλαγές του τρόπου ζωής μπορεί να κάνει ο ηλικιωμένος, για να έχει υγεία κατά την τρίτη ηλικία;***

Αυτό που έχει εξαιρετική σημασία για την διατήρηση της υγείας σε κάθε ηλικία, είναι, αφ' ενός η ισορροπημένη διατροφή και αφ' ετέρου η συμμετοχή σε κανονικό πρόγραμμα σωματικών ασκήσεων. Αυτά τα δύο, έχουν ακόμη μεγαλύτερη σημασία για τα άτομα της τρίτης ηλικίας, ενώ συγχρόνως, το αποτέλεσμα τους στην υγεία των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, είναι πολύ πιο εμφανές.

Πολλές ασθένειες μπορούν να προληφθούν, ή τουλάχιστον, να επιβραδυνθεί η εξέλιξή τους σαν αποτέλεσμα της αλλαγής του τρόπου ζωής. Η οστεοπόρωση, η αρθρίτιδα, οι ασθένειες της καρδιάς, η υπέρταση, ο διαβήτης, η αυξημένη χοληστερόλη, η κατάθλιψη καθώς και ορισμένες μορφές καρκίνου, είναι μερικές από τις συχνότερες καταστάσεις, που μπορεί να αλλάξουν προς το καλύτερο, μέσω της σωστής διαίτας, της σωματικής άσκησης και μικρών αλλαγών του τρόπου ζωής. ***Εκτός από την διαίτα και την σωματική άσκηση, περιλαμβάνονται και οι ακόλουθες σημαντικές μεταβολές του τρόπου ζωής, που μπορούν να οδηγήσουν σε πιο υγιεινή ζωή:***

- Μόνιμη διακοπή του καπνίσματος • Μόνο ένα ποτό την ημέρα
- Προστασία από τον ήλιο • Κανονικός, προγραμματισμένος έλεγχος από τον οικογενειακό ιατρό • Κανονικός έλεγχος των δοντιών και καθημερινό βούρτσισμα και μετά τα γεύματα • Σωστή πληροφόρηση για τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται • Τήρηση όλων των οδηγιών, που αφορούν προληπτικούς ελέγχους, εμβολιασμούς κλπ • Ειδικά για τους διαβητικούς, προληπτικοί

έλεγχοι από οφθαλμίατρο και χειρουργό (έλεγχος των κάτω άκρων, για διαβητικό πόδι) • Επαρκής και υγιεινός ύπνος • Ενασχόληση με προγραμματισμένες κοινωνικές δραστηριότητες • Εάν είναι δυνατόν, συχνές εκδρομές, διακοπές, κλπ

**Πηγή: Διαδίκτυο**



## ΛΑΓΟΣ ΣΤΙΦΑΔΟ

### Υλικά

- Λαγό σε μερίδες
- 1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ
- 1- 1  $\frac{1}{2}$  κιλό κρεμμυδάκια
- 2-3 φύλλα δάφνης
- 1 φλυτζ. ελαιόλαδο
- αλατοπίπερο



### Βήματα

Περνάμε το λαγό και τα κρεμμυδάκια από το λάδι. Αφαιρούμε τα κρεμμυδάκια από την κατσαρόλα και αφού προσθέσουμε λίγο νερό, τον πελτέ, τη δάφνη και το αλατοπίπερο, σιγοβράζουμε το φαγητό. Όταν κοντεύει, ρίχνουμε τα κρεμμύδια και βράζουμε λίγο ακόμα.

*Συνοδεύουμε με κόκκινο κρασί...*

**Κώστας Μπερνικόλας**

## ΤΡΑΧΑΝΟΠΙΤΑ

### Υλικά

3 φλυτζάνια τραχανά

3-4 αυγά

1 ποτήρι γάλα

τυρί φέτα

κασέρι

5-6 φύλλα



### Βήματα

Βράζουμε τον τραχανά και όταν είναι έτοιμος, τον αναμιγνύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Στρώνουμε στο ταψί 3 φύλλα, λαδώνουμε και στρώνουμε το μείγμα. Στην κορυφή βάζουμε 2 φύλλα και πάνω τους ρίχνουμε λάδι με ένα χτυπημένο αυγό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 30 λεπτά.

Σοφία Κρομμύδα

# ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

## ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

### Υλικά

1 λίτρο νερό

Αλεύρι μαλακό, όσο πάρει, ώστε να γίνει χυλός

Λίγη μαγιά ή από βραδής προζύμι

### για το σιρόπι:

4 φλυτζ. τσαγιού ζάχαρη

3 φλυτζ. τσαγιού νερό

κανέλα



### Βήματα

Όταν η ζύμη φουσκώσει αρκετά, με μία κούπα ή μία κουτάλα -ανάλογα πόσο μεγάλες θέλουμε να βγουν οι τηγανίτες- ρίχνουμε από το μείγμα σε ένα βαθύ σκεύος, όπου έχουμε βάλει αρκετό λάδι και τηγανίζουμε. Προσέχουμε να μην παρατηγανιστούν.

Έχουμε ήδη φτιάξει το σιρόπι, το οποίο πρέπει να έχει δέσει καλά. Αφού κρυώσει, ρίχνουμε μέσα τις τηγανίτες για αν απορροφήσουν σιρόπι.

Νικολούλα Ρήγα

## ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ



### Υλικά

5 κούπες τριμμένο αμύγδαλο (δεν το καβουρδίζουμε)  
2 ασπράδια αβγών  
1  $\frac{1}{2}$  κούπα ζάχαρη  
λίγο ανθόνερο  
ζάχαρη άχνη

### Βήματα

Αναμιγνύουμε τα αμύγδαλα, τα αβγά και τη ζάχαρη μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να δημιουργηθεί μία εύπλαστη ζύμη. Πλάθουμε όπως τα κεφτεδάκια και ψήνουμε για 15 λεπτά περίπου. Αφού κρυώσουν λίγο, τα ραντίζουμε με ανθόνερο και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Νικολέτα Σκούτα