



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

## Οι μύθοι της τρίτης ηλικίας



Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο  
Υγιών Πόλεων

Αθήνα, 2015







World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR  
Europe

# Οι μύθοι της τρίτης ηλικίας

Άννα Ριτσατάκη

Άγισ Τσουρός

Μετάφραση στα Ελληνικά  
Νταίζη Παπαθανασοπούλου

Επιμέλεια έκδοσης  
Νέλλη Λάβδα

## Λέξεις κλειδιά:

ηλικιωμένος  
γήρανση  
προκατάληψη  
ποιότητα ζωής  
διατήρηση της υγείας  
συμμετοχή των καταναλωτών  
πολιτική για την υγεία  
Τοπική Αυτοδιοίκηση

## Περίληψη:

Αυτό το φυλλάδιο δείχνει πώς ορισμένα προβλήματα που σχετίζονται με την τρίτη ηλικία μπορεί σε μεγάλο βαθμό να αποδοθούν σε μύθους που περιβάλλουν τη γήρανση. Δείχνει πόσα από αυτά τα προβλήματα θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με την αλλαγή στον τρόπο ζωής, την κατάλληλη φροντίδα και με προσαρμογές στο κοινωνικό, εργασιακό και φυσικό περιβάλλον. Έχει ως στόχο να διευρύνει τη συζήτηση σχετικά με τις αναγκαίες αλλαγές που εξασφαλίζουν στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας μια υγιή και ποιοτική ζωή.

Το παρόν είχε εκδοθεί το 2008 στα αγγλικά από το Ευρωπαϊκό Περιφερειακό Γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), με τίτλο:

***Demystifying the myths of ageing***

© World Health Organization, 2008

Ελληνική έκδοση:

***Οι Μύθοι της Τρίτης Ηλικίας***

© Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠ), 2015

Ο μεταφραστής της παρούσας δημοσίευσης είναι υπεύθυνος για την ακρίβεια της μετάφρασης



Η αρχική έκδοση αυτού του φυλλαδίου παρήχθη από υποομάδα του Ευρωπαϊκού Δικτύου Υγιών Πόλεων του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας το 2008. Με βασικό συγγραφέα τη Δρ. Άννα Ριτσατάκη το φυλλάδιο ήταν αποτέλεσμα μιας κοινής προσπάθειας στην οποία είχαν συμβάλει πόλεις μέλη του Δικτύου Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ. με συμβουλές και παρατηρήσεις στα πολλαπλά προσχέδια του εγγράφου.

Στο φυλλάδιο παρουσιάζονται προτάσεις ως μοντέλο το οποίο οι πόλεις στην Ευρώπη θα μπορούσαν να προσαρμόσουν στις τοπικές τους ανάγκες, μεταφράζοντας το κείμενο στην εθνική τους γλώσσα και υποκαθιστώντας παραδείγματα ή απεικονίσεις ώστε να ανταποκρίνονται στις τοπικές συνθήκες. Τα τελευταία χρόνια, υπήρξαν καινούργιες σημαντικές έρευνες σχετικά με θέματα που παρουσιάζονται εδώ. Επίσης, η Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του Π.Ο.Υ. υιοθέτησε το 2012 μια νέα πολιτική για την υγεία «Υγεία 2020», και η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θέσει το θέμα της Υγιούς Γήρανσης και των φιλικών προς τους ηλικιωμένους πόλεων υψηλότερα στην ατζέντα της. Σήμερα, είναι σημαντικό για την Ελλάδα η οποία έχει πληγεί ιδιαίτερα από την οικονομική κρίση την οποία άλλωστε αντιμετωπίζουν πολλές χώρες, και οι ηλικιωμένοι ανήκουν στις ευάλωτες ομάδες που επλήγησαν περισσότερο.

Σήμερα στην Ελλάδα, 174 πόλεις μετέχουν στο Εθνικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων. Μερικές από αυτές είναι νεοεισερχόμενες χωρίς εμπειρία σε διεθνείς συνεργασίες και στην ανταλλαγή πληροφοριών. Επομένως, θεωρήθηκε σκόπιμο, το εθνικό δίκτυο να προχωρήσει ένα βήμα παραπέρα από την απλή μετάφραση στα ελληνικά του βιβλίου "Μύθοι", να ενημερώσει το κείμενο με πληροφορίες από την πρόσφατη έρευνα και να εισάγει τα σχετικά ελληνικά δεδομένα. Μια άλλη πρόκληση ήταν να πραγματοποιηθεί η αναθεώρηση στο υφιστάμενο φυλλάδιο ώστε να είναι έτοιμο έγκαιρα για τα νέα μέλη ώστε να ξεκινήσουν άμεσα το διάλογο σχετικά με αυτά τα σημαντικά θέματα. Επίσης, το αναθεωρημένο έγγραφο, αναμένεται να διευκολύνει την ταχεία προετοιμασία των μελών του ελληνικού δικτύου να συμμετάσχουν ενεργά στις εργασίες του νέου Task Force για την Υγιή Γήρανση, που έχει συσταθεί για τη Φάση VI του Δικτύου Υγιείς Πόλεις του Π.Ο.Υ.



Το ύφος του πρωτότυπου εγγράφου διατηρήθηκε και κάνοντας εκτεταμένη χρήση εικόνων, προσφέρονται μηνύματα για διάφορες ομάδες-στόχους όπως είναι οι ηλικιωμένοι, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και οι φορείς παροχής υπηρεσιών. Παρότι είναι σχετικά περίπλοκο, αυτή η πολλαπλή εστίαση προσφέρεται για εισαγωγή στα θέματα και στις δράσεις που είναι αναγκαίες.

Dr Agis D. Tsouros  
Director  
Division of Policy and Governance for Health and Well-being  
World Health Organization, Regional Office for Europe



Το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων- Προαγωγής Υγείας, πιστοποιημένο μέλος του Δικτύου των Εθνικών Δικτύων του Π.Ο.Υ. Ευρώπης, εργάζεται άοκνα για την συνεχή υποστήριξη των Δήμων μελών του στην εναρμόνιση της πολιτικής τους με αυτήν του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για προαγωγή της Υγείας, βελτίωση της

ποιότητας ζωής, ισότητα στην υγεία, βελτίωση του αστικού και φυσικού περιβάλλοντος των πόλεων και γενικά για να κάνουμε καλύτερες τις πόλεις μας για τους πολίτες τους. Στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας και προκειμένου να διευκολύνουμε το έργο των Δήμων μας ξεκινάμε μια σειρά μεταφράσεων βιβλίων και κειμένων του Π.Ο.Υ. που θα βοηθήσουν τους Δήμους στην άσκηση της πολιτικής τους.

Η πολιτική για τους ηλικιωμένους και η εναρμόνισή της με την πολιτική του Π.Ο.Υ. και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είναι το κεντρικό θέμα που επεξεργαζόμαστε ως Δίκτυο το 2015 με σκοπό την δημιουργία πόλεων πιο φιλικών για τους ηλικιωμένους πολίτες τους. Μια ομάδα από αιρετούς και στελέχη των Δήμων έχει αναλάβει το δύσκολο έργο να μελετήσει τις οδηγίες και την προτεινόμενη πολιτική των ανωτέρω Διεθνών φορέων και να τις προσαρμόσει στα ελληνικά δεδομένα, δημιουργώντας έτσι την πολιτική των Δήμων μελών για την Γ' ηλικία.

Το βιβλίο που έχετε στα χέρια σας εντάσσεται σε αυτήν την προσπάθεια. Είναι βιβλίο του Π.Ο.Υ. που επεξεργάζεται με απλό τρόπο τους «Μύθους» γύρω από την Γ' ηλικία. Με άδεια που ζητήσαμε από τον Π.Ο.Υ., δεν έγινε απλώς μια μετάφρασή του, αλλά, όπου ήταν δυνατόν, χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία που αφορούν την Ελλάδα. Μία από τους συγγραφείς του ξενόγλωσσου βιβλίου, η Δρ. Άννα Ριτσατάκη, Σύμβουλος του Π.Ο.Υ., ανέλαβε την προσαρμογή των κειμένων και τον εμπλουτισμό τους με ελληνικά δεδομένα και σε συνεργασία με την Συντονίστρια του Προγράμματος Υγιείς Πόλεις του ΕΔΔΥΠΠΥ κ. Νταΐζη Παπαθανασοπούλου, προσπάθησαν να το αποδώσουν στην ελληνική γλώσσα. Η κα Νέλλη Λαβδα, μέλος του ΔΣ του ΕΔΔΥΠΠΥ και Δημ. Σύμβουλος Δήμου Φιλοθέης –Ψυχικού, ανέλαβε την επιμέλεια του κειμένου. Η εργασία και των τριών ήταν εθελοντική και τις ευχαριστούμε.

Ελπίζουμε να σας φανεί χρήσιμο!

Γιώργος Πατούλης  
Δήμαρχος Αμαρουσίου  
Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΔΔΥΠΠΥ



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι άντρες και οι γυναίκες στην Ευρώπη απολαμβάνουν βίο μακρύ και υγιή



Ένα αγόρι που γεννιέται στην Ευρωπαϊκή Ένωση ζει κατά μέσο όρο 77 χρόνια ...

... ένα κορίτσι 83 χρόνια



Οι αντίστοιχοι αριθμοί για την Ελλάδα είναι 78 χρόνια για τα αγόρια και 83 για τα κορίτσια.

Στο δεύτερο μισό του 20<sup>ου</sup> αι. το προσδόκιμο επιβίωσης αυξάνονταν κατά δύο χρόνια ανά δεκαετία. Το ποσοστό των ανθρώπων άνω των 65 σε χώρες της ΕΕ, αναμένεται το 2030 από το 17% να αυξηθεί στο 26% και μέχρι το 2060 θα φθάσει σχεδόν στο 30%. Τα επόμενα 5 χρόνια, για πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρωπότητας, τα άτομα άνω των 65 παγκοσμίως θα είναι περισσότερα από τα παιδιά κάτω των 5 ετών.

Στην Ελλάδα, το ποσοστό των ηλικιωμένων αναμένεται το 2030 να φθάσει στο 24% και το 2060 στο 31%. Το ποσοστό των ατόμων άνω των 80 ετών αυξάνεται ταχύτερα και αναμένεται να φθάσει το 2050 στο 11% και το 2060 στο 13%. *Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι περισσότερα από τα μισά παιδιά που γεννιούνται από το 2000 και μετά, αναμένεται να ζήσουν έως 100 χρόνια.* Αυτό είναι ένα σημαντικό επίτευγμα που πρέπει να εορτάζεται. Η τεράστια αυτή πρόοδος έχει σαν αποτέλεσμα μια μακρύτερη και υγιέστερη ζωή.

Οι μελλοντικές γενιές μπορούν να ωφεληθούν από τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής καθώς υπάρχουν επίσης, ισχυρές επιστημονικές αποδείξεις για την μείωση της αναπηρίας μεταξύ των ηλικιωμένων. Το γεγονός αυτό θα δημιουργήσει αλλαγές στις οικογενειακές δομές, την αγορά εργασίας, την αποταμίευση και την κατανάλωση που θα οδηγήσει σε μια διαφορετική κοινωνία από αυτήν που γνωρίζουμε σήμερα.

Σύμφωνα με μακροπρόθεσμες προβλέψεις και την τάση που αναπτύσσεται, προβλέπεται το 2060 στην ΕΕ, να αντιστοιχούν 2 άτομα παραγωγικής ηλικίας για κάθε άτομο άνω των 65 ετών, αντί τεσσάρων που είναι η σημερινή αντιστοιχία. Ήδη, πολλές ευρωπαϊκές χώρες ανησυχούν για την μελλοντική μείωση του εργατικού δυναμικού.

Οι έρευνες του *Ευρωβαρόμετρου* δείχνουν ότι, αν και οι άνθρωποι γίνονται όλο και πιο απαισιόδοξοι για το μέλλον των συντάξεών τους, εξακολουθεί να αναπτύσσεται η αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών και η φροντίδα των ηλικιωμένων μέσα στην οικογένεια. Υπάρχει ισχυρή υποστήριξη για την μείωση των διακρίσεων λόγω ηλικίας. Η απάντηση στο προκλητικό ερώτημα «είναι ηλικιωμένοι βάρος στην κοινωνία;» η συντριπτική πλειοψηφία των πολιτών διαφώνησε και είναι ενδιαφέρον ότι οι νεώτεροι άνθρωποι διαφωνούν εντονότερα.

Η έννοια της γήρανσης διαρκώς μεταβάλλεται και σήμερα οι περισσότεροι ηλικιωμένοι αισθάνονται πολύ νεώτεροι από τη χρονολογική τους ηλικία. Στην Ελλάδα οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν τον εαυτόν τους νέο μέχρι να έχουν περάσει τα 50. Ίσως δεν αποτελεί έκπληξη, ότι αυτοί που θεωρούν τους εαυτούς τους ακόμη νέους, είναι εκείνοι που αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Μια απλή ορατή ένδειξη της μεταβολής στη χώρα μας από το πρόσφατο παρελθόν, είναι τα πολύχρωμα ρούχα που φοριούνται από πολλές γυναίκες προχωρημένης ηλικίας.

Ωστόσο, οι φορείς χάραξης πολιτικής και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, έχουν την τάση να επικεντρώνονται στην κάλυψη του κόστους των συντάξεων και της υγειονομικής περίθαλψης, αυτό που έχει ονομαστεί το «**βάρος της γήρανσης του πληθυσμού**». Αυτή η στενή οπτική γωνία, ενισχύει μια αρνητική εικόνα της γήρανσης και διατηρεί τους μύθους. Δεν αναγνωρίζει τις αλλαγές στο επίπεδο της υγείας, την ανεκτίμητη συμβολή των ηλικιωμένων στην οικογένεια και δεν εξετάζει πως στο μέλλον σε μια γηράσκουσα κοινωνία, ο ρόλος των ηλικιωμένων μπορεί να είναι διαφορετικός αλλά ουσιαστικός.

Οι πληροφορίες και τα παραδείγματα που δίνονται εδώ, παρουσιάζουν διαφορετικές πτυχές αυτών των ζητημάτων με την ελπίδα ότι θα οδηγηθούμε σε μια ανοιχτή συζήτηση και θα ακούσουμε νέες ιδέες για τους τρόπους με τους οποίους θα προχωρήσουμε σε μια «**διαγενεακή πόλη**» .

Στο φυλλάδιο αυτό εξετάζονται μερικοί από τους μύθους που σχετίζονται με την γήρανση εστιάζοντας στα σημεία στα οποία είναι αβάσιμοι, αναφέρονται παρανοήσεις και τρόποι αντιμετώπισης και απομυθοποίησης.

Παραθέτουμε μερικούς από τους μύθους που σχετίζονται με την γήρανση:

1. Οι άνθρωποι θα πρέπει να ασχολούνται με την υγιή γήρανση όταν φθάσουν στην ηλικία μεταξύ 50 - 60 ετών.
2. Οι άνθρωποι θα πρέπει να θεωρούν αναμενόμενο ότι φθείρονται σωματικά πνευματικά και ψυχικά καθώς μεγαλώνουν.
3. Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι έχουν παρόμοιες ανάγκες.
4. Η δημιουργικότητα και η συνεισφορά στην κοινωνία είναι προνόμια των νέων.
5. Η εμπειρία των ηλικιωμένων έχει μικρή σημασία στη σύγχρονη κοινωνία.
6. Πολλοί ηλικιωμένοι θέλουν να τους αφήσουμε στην ησυχία και την ηρεμία τους.
7. Η παροχή υπηρεσιών για τους ηλικιωμένους είναι μια σπατάλη των πόρων που θα πρέπει να δαπανώνται για τους νέους
8. Οι ηλικιωμένοι δεν είναι κατάλληλοι για τους σύγχρονους χώρους εργασίας.
9. Οι ηλικιωμένοι είναι ένα βάρος για την κοινωνία.
10. Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται περισσότερες νοσοκομειακές κλίνες και νοσοκόμες.

**Τα πράγματα θα λυθούν μόνα τους.**

## Μύθος 1. Οι άνθρωποι θα πρέπει να ασχολούνται με την υγιή γήρανση όταν φθάσουν στην ηλικία μεταξύ 50 - 60 ετών

Καθώς οι άνθρωποι πλησιάζουν στη συνταξιοδότηση, είναι φυσικό να λαμβάνουν μέτρα για να παραμείνουν υγιείς για τα υπόλοιπα έτη της ζωής τους.

Ωστόσο, όπως διατυπώνεται η στρατηγική του Π.Ο.Υ. στο «**Σχέδιο Δράσης για Υγιή Γήρανση στην Ευρώπη 2012-2020**», υγεία και δραστηριότητα σε μεγάλη ηλικία, είναι το αποτέλεσμα των συνθηκών διαβίωσης και των δραστηριοτήτων του ατόμου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. «*Το να είσαι και να παραμένεις υγιής είναι μια δια βίου διαδικασία.*»

Οι πόλεις πρέπει επίσης να υιοθετήσουν αυτό που ονομάζεται **δια βίου προσέγγιση της ζωής** (life-course approach), και να διευκολύνουν τις προσπάθειες για την προαγωγή της υγείας και της ευημερίας σε όλη τη διάρκεια της ζωής των πολιτών. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι όλα τα παιδιά θα έχουν μια καλή αρχή στη ζωή και ότι υπάρχει ισχυρή πολιτική για την προαγωγή της υγείας προσαρμοσμένη σε διαφορετικές ηλικιακές και κοινωνικοοικονομικές ομάδες στην κοινότητα. Σημαίνει επίσης ότι εξασφαλίζουν για όλους τους πολίτες, αξιοπρεπείς συνθήκες διαβίωσης και ότι οι άνθρωποι βρίσκουν υποστήριξη σε όλες τις διαφορετικές αλλά εξ ίσου σημαντικές φάσεις της ζωής όπως είναι η γέννηση, η είσοδος στο εκπαιδευτικό σύστημα, η είσοδος στην αγορά εργασίας, η δημιουργία οικογένειας, η συνταξιοδότηση, η απώλεια του συντρόφου κ.α.

Παρόλα αυτά, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι δεν πρέπει να σκεφτόμαστε την ζωή με χρονολογικές φάσεις.



Ηλικία

οικογένεια, ελεύθερος χρόνος και κοινότητα
εργασία
εκπαίδευση και εξάσκηση

Πρέπει να θεωρούμε τον κύκλο της ζωής σαν ενιαίο σύνολο. Διαφορετικές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα η εκπαίδευση, πρέπει να λαμβάνονται υπ όψιν σε όλη τη διάρκεια της ζωής και όχι μόνο σε ένα στάδιο αυτής.

Adapted from Reday-Mulvey 2005

## Μύθος 2. Καθώς μεγαλώνουμε, πρέπει να αναμένουμε ότι φθειρόμαστε σωματικά, πνευματικά και ψυχικά.

Ίσως ο πιο διαδεδομένος μύθος είναι ότι η ψυχική και σωματική φθορά είναι αναπόφευκτη.

Σε κάποιο βαθμό αυτό είναι αλήθεια.

Οι άνθρωποι καθώς μεγαλώνουν ασφαλώς φθίνουν, αλλά ένα μεγάλο μέρος της μειωμένης ρώμης τους σε προχωρημένη ηλικία είναι ότι θεωρούν ότι αυτό είναι το αναμενόμενο αλλά και το αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο η κοινωνία ταξινομεί το ρόλο των ηλικιωμένων.



«Τίποτα δεν έχει μεγαλύτερη επίδραση επάνω στο σώμα από τις πεποιθήσεις του μυαλού.»

Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα και η βελτίωση της διατροφής μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά πολλά από τα προβλήματα που συχνά συνδέονται με την ηλικία, όπως οι μεταβολές σε:

- μυϊκή μάζα
- αντοχή
- βασικό μεταβολικό ρυθμό
- σωματικό λίπος
- αναπνευστική επάρκεια
- αρτηριακή πίεση
- σάκχαρο
- οστική πυκνότητα
- ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Η αντιμετώπιση των περισσότερων από αυτά τα προβλήματα δεν απαιτεί ακριβό εξοπλισμό και υψηλή τεχνολογία. **Μπορεί να αντιμετωπιστεί με απλούς και πρακτικούς τρόπους.**

**Η χρόνια αφυδάτωση** είναι μια σημαντική αιτία της γήρανσης που μπορεί να προληφθεί. **Η λύση είναι να πίνουμε περισσότερο νερό.**



*Αφησε ένα χρωματιστό ποτήρι στην κουζίνα και στο μπάνιο για να θυμάσαι να πίνεις ένα ποτήρι νερό κάθε φορά που πλένεις τα χέρια σου.*

**Η τόνωση των μυών** είναι σημαντική για τη συνολική ζωτικότητα. Στην πραγματικότητα, ένα μεγάλο μέρος της δύναμης των μυών μας μπορεί να διατηρηθεί μέχρι τα βαθιά γεράματα.

Πανεπιστήμιο στις Ηνωμένες Πολιτείες ξεκίνησε ένα πρόγραμμα άσκησης με βαράκια σε αποδυναμωμένους ηλικιωμένους 87-96 ετών. Μέσα σε οκτώ εβδομάδες, η μυϊκή τους δύναμη είχε βελτιωθεί κατά **300%**. Η ισορροπία τους βελτιώθηκε και η γενικότερη αίσθηση δραστηριότητας ζωής είχε επιστρέψει.



- *Αν δεν υπάρχουν οργανωμένες εγκαταστάσεις άθλησης κοντά στο σπίτι σας **συνεχίστε να περπατάτε.***
- *Κατεβείτε από το λεωφορείο μία στάση νωρίτερα.*



- *Χρησιμοποιείτε τις σκάλες και όχι το ασανσέρ.*

Οι σκάλες σε δημόσιους χώρους και κτήρια πρέπει να έχουν εύκολη πρόσβαση, να είναι καλά φωτισμένες και να παρέχουν ασφάλεια στους ανθρώπους όλων των ηλικιών.

Σε Πανεπιστήμιο του Λονδίνου, ερευνητές πραγματοποίησαν τεστ σε ποδηλάτες μεταξύ 55 και 79 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν **μικρές** διαφορές μεταξύ των ατόμων που ήταν 50 ετών και εκείνων που ήταν 70, εφόσον είχαν διατηρήσει τα ίδια επίπεδα άσκησης.

Και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν είναι μόνον η γήρανση η οποία επιφέρει μείωση της λειτουργίας του οργανισμού, αλλά το γεγονός ότι οι άνθρωποι δεν ασκούνται πλέον ενεργά.



**Οι πόλεις πρέπει να δημιουργήσουν περιοχές ασφαλείς για περπάτημα και για ποδήλατο.**



*Δοκιμάστε να κάνετε μια μικρή άρση βαρών την επόμενη φορά που θα αγοράσετε μια σακούλα πατάτες.*

*Η άσκηση μπορεί να είναι διασκέδαση. Απολαύστε το!*



## Η αίσθηση «σκοπού» συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

*Οργανώστε την ημέρα σας  
Ξεκινώντας με ένα καλό πρωι*



- ❖ *Όταν ο καιρός το επιτρέπει, πηγαίνετε με τα πόδια για να πάρετε την εφημερίδα σας, το γάλα ή το ψωμί.*
- ❖ *Προσφερθείτε να συνοδεύσετε τα εγγόνια σας ή τα παιδιά του γείτονα με ασφάλεια προς και από το σχολείο.*

**Η κοινωνική δικτύωση** γίνεται όταν μοιραζόμαστε τις χαρές μας και τα προβλήματα μας. Αυτοί που μας στηρίζουν και εκείνοι που στηρίζουμε, καθώς μεγαλώνουμε αποκτούν ζωτική σημασία για την υγεία μας και την ευημερία μας.



*Βρες χρόνο να καλέσεις τον γείτονα για καφέ  
Βγες με τους φίλους σου για φαγάκι*

## Αντιμετώπιση των μη μεταδοτικών ασθενειών

Με την ηλικία αυξάνονται οι μη μεταδοτικές ασθένειες, γίνονται οι κύριες αιτίες αναπηρίας και θνησιμότητας και πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από περισσότερες από μίας εξ αυτών. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα ευθύνονται για το 40% των θανάτων στην Ευρώπη και ο καρκίνος για το 25%. Τα αντίστοιχα ποσοστά για την Ελλάδα το 2012 ήταν 43% και 24%. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό των ασθενειών αυτών.

Η καλή λειτουργία του οργανισμού, η φροντίδα της υγείας και η ευεξία, πρέπει να καλλιεργούνται σε όλη μας τη ζωή και καθώς μεγαλώνουμε, πρέπει να διατηρούμε τις καλές συνήθειες. Η καλή διατροφή, η καθημερινή άσκηση, η αποφυγή καπνίσματος και υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας.

Ένα ικανοποιητικό εισόδημα και ένα καλό επίπεδο μόρφωσης, είναι παράγοντες οι οποίοι βοηθούν σε σωστές αποφάσεις που οδηγούν σε υγιέστερες επιλογές, αλλά όλοι μπορούν να δοκιμάσουν να κάνουν υγιέστερες επιλογές.

Η καλή και υγιεινή διατροφή πρέπει να είναι όχι μόνον ισορροπημένη αλλά και ευχάριστη.



Μελέτη του Πανεπιστημίου Αθηνών δείχνει ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να **επιβραδύνει** τη διαδικασία γήρανσης. Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι στην Ελλάδα τρώνε φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Μεταξύ 2008 και 2013-πιθανώς λόγω της οικονομικής κρίσης- τα νοικοκυριά στην Ελλάδα έχουν μειώσει ελαφρώς τις δαπάνες τους για αυτά τα είδη. Όμως, έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες φοιτητών στην Θεσσαλονίκη δείχνει ότι σήμερα, οι νέοι στην Ελλάδα μάλλον απομακρύνονται από την υγιεινή διατροφή.

## Τι γίνεται με το βάρος;

Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι το 20% των γυναικών και το 18% των ανδρών στις χώρες του ΟΟΣΑ είναι υπέρβαροι. Δυστυχώς, η Ελλάδα έχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά των υπέρβαρων παιδιών.

Figure 4. Measured overweight (including obesity) among children aged 5-17, 2010 or nearest year



Source: International Association for the Study of Obesity, 2013; Bös et al. (2004), Universität Karlsruhe and Ministère de l'Éducation nationale et de la Santé for Luxembourg; and KNHANES 2011 for Korea.

*Αν εμείς, τα παιδιά μας και τα εγγόνια μας, θέλουμε να συνεχίσουμε την υγιεινή μεσογειακή διατροφή, πρέπει να τους δείξουμε τον τρόπο*



Μαθήματα μαγειρικής, Γαλάτσι

## Κάπνισμα

Οι Έλληνες έχουμε το υψηλότερο ποσοστό καπνίσματος στις χώρες της ΕΕ. Σχεδόν 40%, ενώ στη Σουηδία 12,5%. Έχουμε επίσης ένα από τα υψηλότερα ποσοστά καρκίνου του πνεύμονα. Ο συνδυασμός καπνίσματος και υπερβολικού βάρους είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος.



- ❖ Δεν είναι ποτέ αργά για να σταματήσουμε το κάπνισμα
- ❖ Οι πόλεις πρέπει να διασφαλίσουν ότι η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους πρέπει να είναι σεβαστή και να εφαρμόζεται ώστε οι άνθρωποι όλων των ηλικιών να προστατεύονται από το παθητικό κάπνισμα.

## Ικανότητα για βελτίωση

Δεν γνωρίζουν όλοι οι ηλικιωμένοι τις δυνατότητες που έχουν ώστε να διατηρήσουν τις δυνάμεις και την υγεία τους και να συνεχίσουν να χαίρονται για όσο το δυνατόν περισσότερη χρονική διάρκεια τις απολαύσεις της ζωής. **Μερικοί μπορεί να πιστεύουν ότι δεν είναι σε θέση να ασκούν σωματική δραστηριότητα μετά από μια ορισμένη ηλικία.** Μερικά από τα άτομα με χαμηλότερο εισόδημα και εκπαίδευση δείχνουν να μην εμπιστεύονται τις προσωπικές τους ικανότητες, γεγονός που οδηγεί σε μεγαλύτερη κοινωνική ανισότητα στον τομέα της υγείας.

Ο Δήμος του Βrno (Τσεχία) οργάνωσε εκστρατεία 10 ημερών στην οποία έλαβαν μέρος 47 οργανισμοί και έγιναν 85 δημόσιες εκδηλώσεις, συστήνοντας σε ηλικιωμένους τρόπους με τους οποίους θα καταφέρουν να έχουν φυσική άσκηση και δραστηριότητα κατά την διάρκεια όλου του χρόνου.



Οι δημόσιες υπηρεσίες, οι φορείς των εθελοντών, πρέπει να εργαστούν για να αναπτύξουν και να παρουσιάσουν σε προσιτή μορφή, μια «**γλώσσα παροχής πληροφοριών**» με την οποία οι άνω των 50 ετών θα νιώθουν άνετα



Όμως, η ενημέρωση σε θέματα υγείας δεν είναι αρκετή. Πρέπει να συνδυάζεται με ευκαιρίες που προσφέρονται με διασκεδαστικό και ενδιαφέροντα τρόπο, να δίνεται έμφαση στο πως οι άνθρωποι μπορούν να επωφεληθούν από την καλή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα συμπεριλαμβάνοντας στις εκδηλώσεις και τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.



Θεραπευτική γυμναστική στο ΚΑΠΗ Δήμου Καλλιθέας

Άσκηση για όλους με προγράμματα γυμναστικής και κολύμβησης για τις διάφορες ηλικιακές ομάδες προσφέρονται με επιτυχία σε πολλές πόλεις.



Η οργάνωση περιπάτων προσφέρει όχι μόνο άσκηση αλλά και μια ευκαιρία για δημιουργία κοινωνικών επαφών για όσους προτιμούν την ύπαιθρο.

Οι πόλεις μπορούν να οριοθετήσουν αυτές τις διαδρομές περιπάτου ή ποδηλάτου και να τις σηματοδοτήσουν ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας τους.

Οι ηλικιωμένοι ενθαρρύνονται περισσότερο να περπατήσουν όταν υπάρχουν στις διαδρομές παγκάκια για ξεκούραση καθώς και εύκολη πρόσβαση σε καθαρές δημόσιες τουαλέτες



Στην πόλη της Λυών στη Γαλλία, έχουν τοποθετηθεί για ανάπαυση απλές μπάρες που δεν καταλαμβάνουν πολύ χώρο,.

Η διατήρηση πνευματικής, σωματικής και συναισθηματικής ικανότητας για όλο και περισσότερο χρόνο, μπορεί να συνοψιστεί σε πέντε λέξεις:

**«Χρησιμοποίησέ το, μην το χάσεις»**

**Για να διατηρηθείς ψυχή και σώματι δραστήριος, προσαρμόσε τις δραστηριότητές σου στον τρόπο που νοιώθεις εσύ άνετα.**

### Μύθος 3. Οι ηλικιωμένοι έχουν όλοι τις ίδιες ανάγκες

Αυτό, απλά δεν είναι αλήθεια.

Όπως ισχύει με τα περισσότερα πράγματα,  
το ίδιο μέγεθος δεν ταιριάζει σε όλους!



Στο νηπιαγωγείο βλέπει κανείς παιδιά που περπατούν πριν από άλλα, παιδιά που μιλούν νωρίτερα, παιδιά που κάνουν φασαρία τρέχουν και πηδούν για να κερδίσουν την προσοχή μας και άλλα που παίζουν ήσυχα μόνα τους. Δεν χρειάζεται επιστημονική μελέτη για να διαπιστώσει κανείς ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τον δικό τους ιδιαίτερο χαρακτήρα, δυνατότητες, δυνάμεις, αδυναμίες, συμπάθειες και αντιπάθειες.

Οι ατομικές διαφορές που διαπιστώνονται σε κάθε ομάδα ανθρώπων φαίνεται να γίνονται εντονότερες με την ηλικία. Οι άνθρωποι επηρεάζονται από τις εμπειρίες, τις ευκαιρίες που είχαν ή δεν είχαν κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Συνεπώς, οι διαφορές που παρατηρούνται σε νέους ανθρώπων συχνά γίνονται πιο έντονες καθώς αυτοί μεγαλώνουν.

Από τα άτομα άνω των 80 η συντριπτική πλειοψηφία είναι γυναίκες. Σύμφωνα με τα στοιχεία από το πρόγραμμα SHARE, στην Ελλάδα μόνο το 15% των ανδρών και το 4% των γυναικών αυτής της ηλικιακής ομάδας θεωρούνται απόλυτα υγιείς. Όμως, ένα μεγάλο ποσοστό από αυτούς μπορούν να μετέχουν στις καθημερινές δραστηριότητες διότι δεν πάσχουν από σοβαρή αναπηρία.

Σκεφτείτε τα άτομα που γνωρίζετε. Μερικοί 80ρηδες ενδιαφέρονται με πάθος για τη ζωή γύρω τους, όπως ακριβώς όταν ήταν 20ρηδες, ενώ άλλοι με τη μισή ηλικία δείχνουν λιγότερη ζωτικότητα.

**Η ηλικία λίγο έχει να κάνει με το τι είναι γραμμένο στην αστυνομική σας ταυτότητα και μπορεί να οριστεί με διάφορους τρόπους:**

- χρονολογική ηλικία, όπως ορίζεται από το ημερολόγιο
- βιολογική ηλικία, που ορίζεται από τις κυτταρικές διεργασίες σε ζωτικά βασικά όργανα.
- ψυχολογική ηλικία: είσαι όσων ετών αισθάνεσαι.



Οι ηλικιωμένοι έχουν διαφορετικές ανάγκες, ιδίως αν ληφθούν υπόψη οι διαφορές που σχετίζονται με το φύλο, την εθνικότητα και τον πολιτισμό.



Πρέπει να αναγνωρίσουμε τις διαφορές αυτές και να τις αντιμετωπίσουμε.

Πολλές έρευνες δείχνουν τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων και παρουσιάζουν την ποικιλία στις ανάγκες των ηλικιωμένων. Παρά το γεγονός ότι οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες, κατά τα χρόνια αυτά παρουσιάζουν περισσότερες ασθένειες και αναπηρίες και υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι οι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας σε όλη την Ευρώπη είναι πιο πιθανό να προσβληθούν από κατάθλιψη.

Στις χώρες που αναφέρεται η έρευνα, οι ηλικιωμένες γυναίκες επισκέπτονται πιο συχνά το γιατρό, έχουν περισσότερη φροντίδα υγείας από τους άνδρες και φαίνεται ότι για αυτές συνταγογραφούνται περισσότερα φάρμακα, ιδιαίτερα ψυχοτρόπα. Αντίθετα, μένουν λιγότερες νύχτες στο νοσοκομείο, ειδικότερα οι ηλικιωμένες γυναίκες από ευπαθείς ομάδες, μάλλον λαμβάνουν χαμηλότερης ποιότητας υπηρεσίες φροντίδας για την υγεία τους.

Επειδή οι γυναίκες, ιδίως σε ορισμένες χώρες, έχουν την τάση να παντρεύονται σε μικρότερη ηλικία από ότι οι άνδρες και επειδή αναμένεται να ζήσουν περισσότερο από αυτούς, όταν μεγαλώνουν οι άνδρες και χρειάζονται φροντίδα, συνήθως τους περιποιούνται οι γυναίκες τους ενώ λιγότερο συχνά συμβαίνει το αντίστροφο.

Κόρες και νύφες αποτελούν σημαντική πηγή υποστήριξης και φροντίδας για τους ηλικιωμένους άνδρες και τις γυναίκες, αλλά οι γυναίκες που έχουν ειδικές ανάγκες και είναι μεγαλύτερης ηλικίας, είναι περισσότερο σύνηθες να ζουν μόνες τους από ότι αντιστοίχως οι άνδρες.

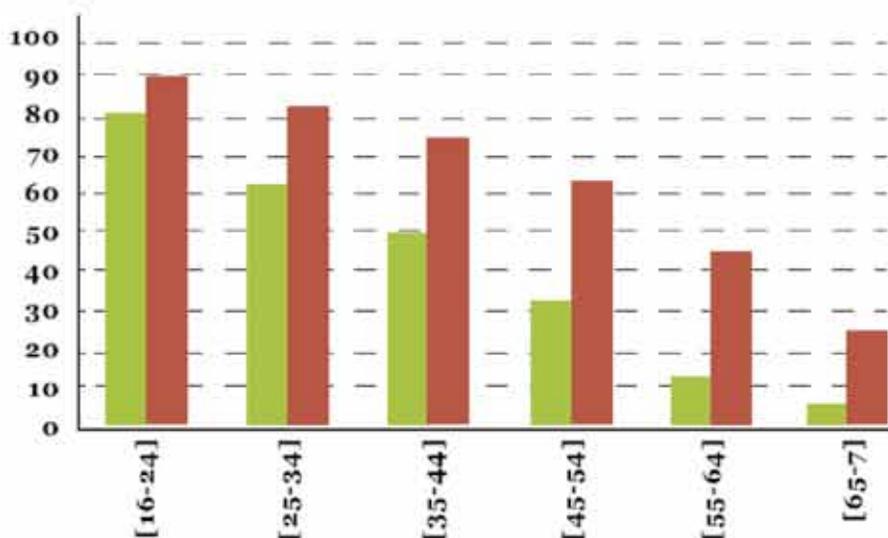
Σε χώρες όπου μεγάλο μέρος της φροντίδας της υγείας παρέχεται στο σπίτι, οι ηλικιωμένες γυναίκες χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες αυτές συχνότερα από τους άνδρες. Οι γυναίκες χρησιμοποιούν επίσης περισσότερο τις υπηρεσίες των οίκων ευγηρίας, αν και φαίνεται ότι αντιστέκονται πιο έντονα από ό,τι οι άνδρες για να μην χάσουν την ανεξαρτησία τους.

Η εκπαίδευση είναι σημαντική για την αξιοποίηση ευκαιριών στην αγορά εργασίας, για ένα ικανοποιητικό εισόδημα καθώς και για την εξασφάλιση αξιοπρεπούς οικονομικής κατάστασης στα γηρατιά. Παρά το γεγονός ότι το επίπεδο της εκπαίδευσης βελτιώνεται συνολικά, οι ηλικιωμένες γυναίκες εξακολουθούν να βρίσκονται, ειδικά στην Νότια Ευρώπη, σε μειονεκτική θέση.

Σε ορισμένες χώρες την Βόρειας Ευρώπης οι εργαζόμενες γυναίκες μεγάλης ηλικίας συμμετέχουν περισσότερο από ότι οι άνδρες σε εκπαιδευτικά σεμινάρια, κάτι που μάλλον δεν συμβαίνει στην Ελλάδα.

Στην Ελλάδα τα μισά από τα νοικοκυριά δεν έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Από τους ανθρώπους 55 έως 74 ετών, μόνο το 11% χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα σε σύγκριση με το 40% στις χώρες της Ε.Ε.

Internet access by age-group, 2011



Source: Eurostat

Η διαφοροποίηση μεταξύ ανδρών και γυναικών σε σχέση με την πρόσβαση στη γνώση και την δια βίου μάθηση επιδεινώνεται επειδή οι ηλικιωμένες γυναίκες κάνουν λιγότερη χρήση υπολογιστή, διαδικτύου και κινητού τηλεφώνου.



Η αλήθεια είναι ότι χρειαζόμαστε πολύ περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς οι ηλικιωμένοι άνδρες και γυναίκες φροντίζουν την υγεία τους, τη χρήση αλκοόλ και καπνού και τη σχέση τους με τη διατροφή και τη σωματική άσκηση.

Συμβαίνει πιο συχνά τα τελευταία χρόνια σε ορισμένες χώρες, η **καταχωρημένη επίσημη συμβίωση ανάμεσα σε άτομα του ίδιου φύλου**. Οι πληροφορίες σχετικά με τις συνέπειες στα ηλικιωμένα άτομα αυτής της συμβίωσης είναι ανεπαρκείς, όπως πχ εάν οι επιζώντες αυτών των δεσμών προστατεύονται από το σύστημα κοινωνικής ασφάλισης.

### Ηλικιωμένοι μετανάστες

Σχετικά λίγα στοιχεία είναι γνωστά για την υγεία των μεταναστών στην Ευρώπη και ιδιαίτερα την υγεία των ηλικιωμένων μεταναστών.

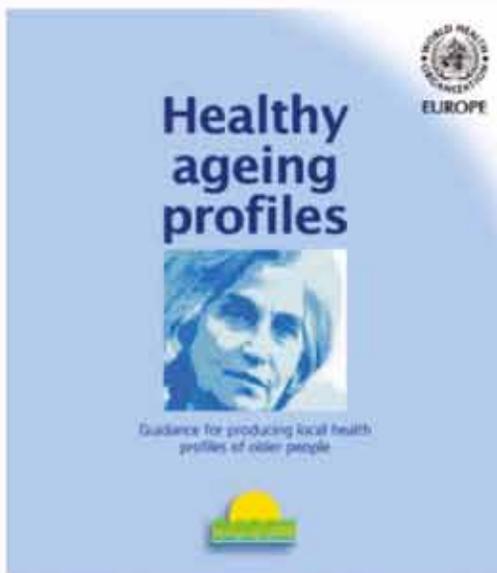
**Στις περισσότερες χώρες υπάρχει πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη σε μετανάστες οι οποίοι έχουν εξασφαλίσει νόμιμη διαμονή.** Όμως λόγω της διαφορετικής γλώσσας, γραφής, των πολιτισμικών, διοικητικών και άλλων εμποδίων, πολλοί μετανάστες δεν χρησιμοποιούν τέτοιες υπηρεσίες όταν τις χρειάζονται. Μερικοί χρησιμοποιούν μια ακριβή επείγουσα θεραπεία ως έναν εύκολο τρόπο να αποκτήσουν πρόσβαση στην περίθαλψη, αλλά μετανάστες **χωρίς χαρτιά δεν εμφανίζονται γιατί υπάρχει ο φόβος του εντοπισμού.**

Οι μετανάστες αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα αποτελούν περίπου το 9% του πληθυσμού. Μια πρόσφατη μελέτη για τους μετανάστες που ζουν στην περιοχή της Αθήνας έδειξε ότι μόνο το 24% είχε μια καλή ή πολύ καλή γνώση σχετικά με τις υπηρεσίες δημόσιας υγείας.

Πάνω από το 60% δήλωσαν ότι χρειάστηκε να χρησιμοποιήσει τις υπηρεσίες υγείας τουλάχιστον μία φορά κατά το προηγούμενο έτος, αλλά δεν μπορούσαν να το αντέξουν οικονομικά.

## Υπάρχει μια σαφής εικόνα του τρόπου με τον οποίο ζουν οι ηλικιωμένοι στην πόλη σας ;

Δεν είναι όλες οι πόλεις που έχουν επαρκή στοιχεία για το προφίλ των ηλικιωμένων που ζουν στην περιοχή .



Το πρόγραμμα **Υγιείς Πόλεις** έχει ετοιμάσει οδηγίες για το πως μπορεί να φτιαχτεί το προφίλ των ηλικιωμένων που κατοικούν στην πόλη.

Αρκετοί δήμοι έχουν προχωρήσει στην κατάρτιση της σχετικής μελέτης.

Άλλες πόλεις συμπεριλαμβάνουν το προφίλ που αφορά στους ηλικιωμένους στο γενικό **«Προφίλ Υγείας»** της πόλης τους.

Μια σαφής κατανόηση της κοινωνικοοικονομικής και οικογενειακής κατάστασης, των συνθηκών στέγασης καθώς και άλλων χαρακτηριστικών που αφορούν στους μεγαλύτερους ανθρώπους που ζουν στην πόλη μας, είναι απαραίτητη για τον προγραμματισμό της πολιτικής και των δράσεων προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες των ηλικιωμένων, να ενταχθούν στις κοινωνικές δραστηριότητες και να ερευνηθεί η δυνατότητα συμβολής τους στη ζωή της πόλης.

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να περιγράψουν τις δικές τους ανάγκες και τις εμπειρίες, να προτείνουν λύσεις για την ικανοποίηση των προβλημάτων τους καθώς και τρόπους με τους οποίους μπορούν να αξιοποιηθούν οι γνώσεις, η εμπειρία και η ζωτικότητα τους.

## Μύθος 4. Η δημιουργικότητα και η συνεισφορά στην οινωνμία είναι προνόμιο των νέων

Ο μύθος ότι η δημιουργικότητα και η παραγωγική ζωή είναι ιδιότητα των νέων, καλά κρατεί. Η επιβολή υποχρεωτικής συνταξιοδότησης σε ορισμένη ηλικία, η σύνδεση με την έλλειψη δημιουργικότητας και συμβολής στο κοινωνικό γίνεσθαι και την οικονομική παραγωγικότητα, έχουν δημιουργήσει σε μεγάλο βαθμό αυτόν τον μύθο.

Τα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης πρέπει να επανεξετάσουν το χρονικό διάστημα που οι άνθρωποι επιθυμούν να εργάζονται και να πληρώνουν τις ασφαλιστικές εισφορές. Όμως, η ηλικία υποχρεωτικής συνταξιοδότησης έχει δημιουργήσει εντελώς τεχνητά εμπόδια.

Η παραγωγικότητα των εργαζομένων δεν εξαρτάται από την ημέρα που θα γίνουν 60 ή 65 ετών.



Μία ενιαία μονάδα μέτρησης δεν ταιριάζει σε όλους στην Ευρώπη. Μια έκθεση του *Ευρωβαρόμετρου* το 2012, δείχνει ότι η πλειοψηφία των ευρωπαίων πολιτών διαφωνεί με την ιδέα της υποχρεωτικής ηλικίας συνταξιοδότησης, και **το 61%** πιστεύει ότι οι άνθρωποι πρέπει να είναι σε θέση να εργαστούν πέρα από την επίσημη ηλικία συνταξιοδότησης, αν θέλουν. Όμως το 75% των Ελλήνων απάντησε ότι θα πρέπει να υπάρχει μια υποχρεωτική ηλικία συνταξιοδότησης και ότι οι άνθρωποι δεν θα πρέπει να εργάζονται πέρα από αυτό.

Σε γενικές γραμμές, οι Σκανδιναβοί και άλλοι κάτοικοι της βόρειας Ευρώπης απάντησαν ότι αισθάνονται ικανοί να συνεχίσουν να εργάζονται μετά την ηλικία συνταξιοδότησης και περίπου το ένα τρίτο θα ήθελαν να το πράξουν. **Η επιλογή του συνδυασμού εργασίας μερικής απασχόλησης και μερικής σύνταξης ήταν ελκυστικό για το 65% των πολιτών.**

Λαμβάνοντας υπόψη τα ερωτήματα που θέτει η γήρανση του πληθυσμού, στη Λευκή Βίβλο του 2012, αναφέρεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ο προβληματισμός να υπάρξει η δυνατότητα σύνδεσης της ηλικίας συνταξιοδότησης με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής.

## Ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας είναι η επιλογή

Όταν οι άνθρωποι έχουν συμπληρώσει ένα ελάχιστο χρόνο παραμονής στην οικονομική παραγωγή, πρέπει να είναι σε θέση **να επιλέγουν** πότε θα αποχωρήσουν από την αγορά εργασίας ή αν θα προτιμούσαν να κάνουν τη μετάβαση στην συνταξιοδότηση σταδιακά.

- Υπήρξε ουσιαστική συζήτηση για ευέλικτη ή σταδιακή συνταξιοδότηση στο δήμο σας;
- Ποιος μπορεί, σε μια τέτοια συζήτηση, να φέρει επιχειρήματα για την υγεία;

## Οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων δεν έχουν ημερομηνία λήξης.



Επιχειρηματίες και πολιτικοί ηγέτες είναι συχνά πολύ μεγαλύτεροι των 60 ετών.

Πόσο χρονών είναι τα μέλη του κοινοβουλίου στη χώρα σας ή οι δημοτικοί σύμβουλοι στην πόλη σας;

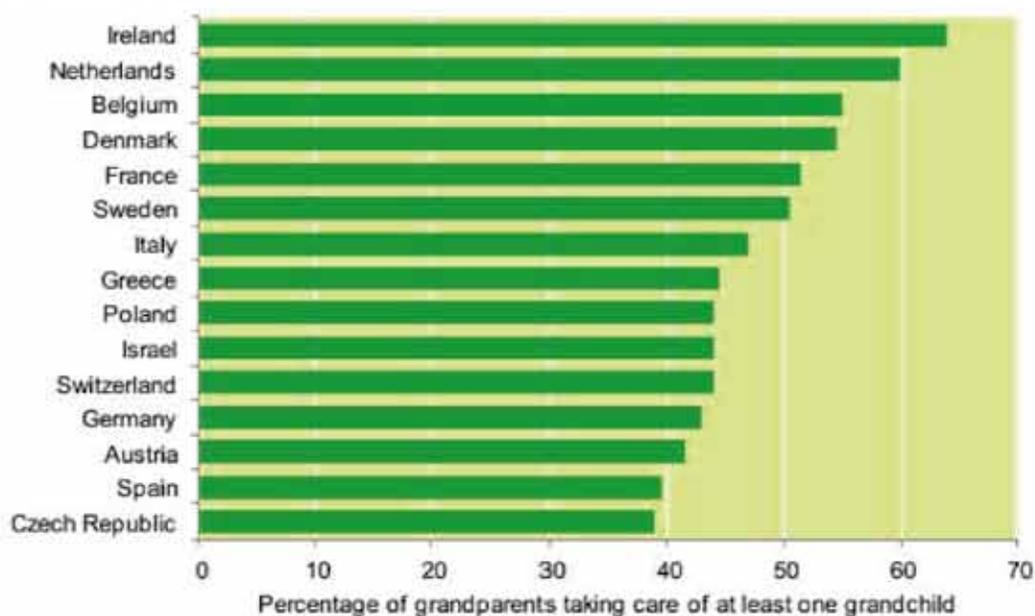
Πόσοι επιτυχημένοι επιχειρηματίες στην πόλη σας είναι άνω των 60 ετών;

## Οι ηλικιωμένοι και οι οικογένειές τους

Έρευνα στις χώρες της ΕΕ δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι που ζουν με τα παιδιά τους παρέχουν μεγάλη υποστήριξη και βοήθεια στα ενήλικα τέκνα τους.

Όσον αφορά την κίνηση των χρημάτων, οι εκτιμήσεις του ΟΟΣΑ δείχνουν ότι «τα άτομα ηλικίας 50 ετών και άνω, μάλλον δίνουν χρήματα παρά δέχονται».

## Εκατοστιαία ποσοστά των παππούδων οι οποίοι φροντίζουν τουλάχιστον ένα εγγόνι



Source: OECD analysis of SHARE data for 15 countries

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι ηλικιωμένοι συνεισφέρουν

α) στην οικογένεια

- Φροντίζουν συντρόφους και συγγενείς
- είναι παππούδες και γιαγιάδες
- υποστηρίζουν ψυχολογικά και ενίοτε οικονομικά την οικογένειά τους
- παρέχουν εθελοντική εργασία

β) στην κοινωνία

- ως ιδιοκτήτες κατοικιών και ως καταναλωτές

γ) επίσης, οι συνταξιούχοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο

- στον πολιτισμό και τη θρησκεία
- ως φορείς παράδοσης και εμπειρίας
- ως μεταδότες γνώσεων, σοφίας και δεξιοτήτων που έχουν αποκομίσει από τη ζωή.

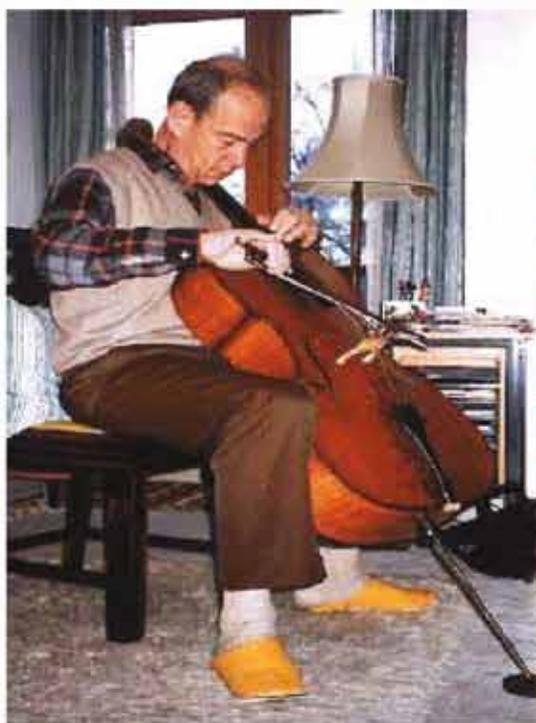
Η συμβολή των ηλικιωμένων στην κοινωνία είναι ουσιαστική για την διαρκή ανάπτυξη της Ευρώπης. Η εμπειρία, η γνώση και οι διοικητικές ικανότητες των ανθρώπων άνω των 50 ετών είναι ανεκτίμητες στον "παραγωγικό" τομέα.

**Οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας είναι οι πλέον συνεπείς και αξιόπιστοι.**

Στον τομέα του εθελοντισμού, οι άνω των 50 ετών είναι οι στυλοβάτες των μη κυβερνητικών οργανώσεων.

Οι ηλικιωμένοι είναι η ραχοκοκαλιά ενός άτυπου συστήματος φροντίδας για τα βρέφη, ή τα άτομα με ειδικές ανάγκες και τους ηλικιωμένους οι οποίοι δεν είναι πια ανεξάρτητοι. Χωρίς τη συμβολή τους, ο τομέας της άτυπης φροντίδας και σε μεγάλο βαθμό το επίσημο σύστημα υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών θα είχε καταρρεύσει. Πολλές οικογένειες με μικρά παιδιά ή μέλη που χρειάζονται υποστήριξη δεν θα λειτουργούσαν κανονικά χωρίς τη βοήθεια των ηλικιωμένων συγγενών τους.

**Δεν υπάρχει όριο ηλικίας για το ταλέντο και τη δημιουργικότητα**



Πολλοί άνθρωποι είναι ιδιαίτερα εμπνευσμένοι ή επιχειρούν εντελώς νέες δραστηριότητες αρκετό καιρό μετά τη συμπλήρωση 50 χρόνων τους.

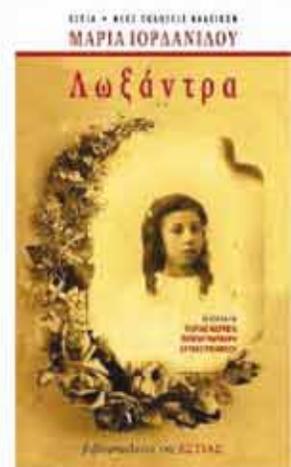
Ο Michelangelo Buonarroti σχεδίασε την Βασιλική του Αγίου Πέτρου στη Ρώμη, όταν ήταν μεγαλύτερος από 70 χρονών και εξακολουθούσε να εργάζεται μέχρι που πέθανε στα 89 του χρόνια.



Photo - Guy Warner

Ο Μίκης Θεοδωράκης ο οποίος γιόρτασε πρόσφατα το 90ο έτος της ηλικίας του, συνέθετε μετά την συμπλήρωση των 75 ετών και εξακολουθεί να λαμβάνει ενεργό μέρος στην πολιτική ζωή.

Η Μαρία Ιορδανίδου, της οποίας δημοφιλή βιβλία μεταφέρθηκαν ως τηλεοπτικές σειρές και συνεχίζει να ψυχαγωγεί τους θεατές, άρχισε να γράφει την «Λωξάντρα», βασισμένη στη ζωή της γιαγιάς της, αφού συμπλήρωσε τα 60 χρόνια της.



Στα 79 της, η Tullia von Sydow, αποφάσισε να θέσει για πρώτη φορά υποψηφιότητα στις γενικές εκλογές της Σουηδίας.

## Μύθος 5. Οι εμπειρίες των ηλικιωμένων δεν έχουν μεγάλη αξία στη σύγχρονη κοινωνία

Ο σημερινός κόσμος είναι πολύ διαφορετικός από εκείνον στον οποίο μεγάλωσαν οι ηλικιωμένοι μας. Σε αντίθεση με τους παππούδες, τα σημερινά παιδιά επικοινωνούν με τα κινητά τηλέφωνα και το διαδίκτυο. Ακόμη και ένα παιδί δύο ετών χρησιμοποιεί άνετα το iPad. Μερικοί ηλικιωμένοι μπορούν να σερφάρουν στο διαδίκτυο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι έχουν μεγάλη εμπειρία σε αυτόν τον τομέα.

Μερικοί ηλικιωμένοι μπορούν να σερφάρουν στο διαδίκτυο, αλλά αυτός δεν είναι ο τομέας στον οποίο κατέχουν σημαντική εμπειρία. Οι συνταξιούχοι, επαγγελματίες και τεχνίτες έχουν εμπειρίες να μοιραστούν που δεν μπορούν εύκολο να αντληθούν από τα βιβλία. Μη κυβερνητικές οργανώσεις που υποστηρίζουν χώρες με χαμηλό εισόδημα συχνά χρησιμοποιούν την εμπειρία και την γνώση τέτοιων ανθρώπων, γιατί αυτό να μη συμβαίνει και στη δική σας πόλη;

Επίσης, οι ηλικιωμένοι έχουν περισσότερο χρόνο και υπομονή από τους εργαζόμενους γονείς στο να βοηθήσουν τα παιδιά να διαβάζουν και να γράφουν καθώς και να διδάξουν τους νεότερους δεξιότητες και χαρές όπως της μαγειρικής, της κηπουρικής, της χειροτεχνίας, όπως το πλέξιμο που σε μεγάλο βαθμό εξαφανίζονται.

Κάθε άνθρωπος πρέπει να ξέρει πώς να ράψει ένα κουμπί .

Ακόμα και αυτοί που στηρίζουν όλη τους την ζωή στις νέες τεχνολογίες και το Διαδίκτυο πρέπει να φάνε, και το μαγείρεμα προφανώς έχει γίνει μια χαμένη τέχνη για πολλούς νέους ανθρώπους.



Ο τηλεοπτικός σεφ Jamie Oliver, πρόσφατα προσπάθησε να εισάγει υγιεινά σχολικά γεύματα σε σχολεία του Λονδίνου. Βρήκε ότι τα παιδιά έτρωγαν τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο, κυρίως επεξεργασμένα τρόφιμα. Για να πείσει τα παιδιά να τρώνε τα υγιεινά γεύματα που τους παρασκεύαζε, έπρεπε να τους δείξει πως φυτεύονται και μεγαλώνουν τα λαχανικά και να τους δείξει πως μαγειρεύονται.

Με την οικονομική κρίση, πολλές οικογένειες δυσκολεύονται να τρώνε υγιεινά. Όμως, υπάρχουν μέρη στα οποία οι συνταξιούχοι που έχουν το χρόνο και γνώσεις μπορούν με την βοήθεια του Δήμου να καλλιεργήσουν λαχανικά.



Στην Αλεξανδρούπολη, έχουν δοθεί 27 στρέμματα από το Δήμο σε συνταξιούχους και οικογένειες με χαμηλό εισόδημα. Ο καθένας είναι υπεύθυνος για 50 - 100 τετρ. μέτρα. Ο Δήμος εκτός από την έκταση παρέχει ποτιστικό νερό και συμβουλές γεωπόνου με την υποχρέωση ένα μέρος της παραγωγής να διατίθεται στο κοινωνικό παντοπωλείο του Δήμου.

Υπάρχουν δημόσιοι χώροι που θα μπορούσαν να φυτευτούν ώστε οι πόλεις να γίνουν πιο όμορφες, οι κάτοικοι να ασχολούνται με την φύση και ορισμένες οικογένειες να τρώνε λαχανικά και φρούτα που τα έχουν μεγαλώσει με τα χέρια τους

Οι πολιτιστικές και οι θρησκευτικές παραδόσεις, παίζουν μεγάλο ρόλο στη διατήρηση της παράδοσης. Σε αυτόν τον τομέα οι ηλικιωμένοι μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στη συνέχιση της παράδοσης.



Οι ιστορίες είναι ένα σημαντικό μέρος του κόσμου του παιδιού, και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν ατελείωτες ιστορίες να πουν. Με φαντασία και τόλμη, μπορούμε να αξιοποιήσουμε την εμπειρία των παππούδων και πέρα από το στενό κύκλο της οικογένειας.

Νηπιαγωγεία, Σχολεία, Δημοτικές Βιβλιοθήκες και βιβλιοπωλεία μπορούν να κάνουν χρήση αυτής της εμπειρίας.

## Μύθος 6. Πολλοί ηλικιωμένοι θέλουν να τους αφήσουν στην ησυχία και τη γαλήνη τους

Μερικοί ηλικιωμένοι πράγματι επιζητούν περισσότερο χρόνο για διάβασμα και χαλάρωση, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν στη ζωή και οι δύο σύζυγοι που μπορούν να μοιραστούν αρμονικά αυτή την ηρεμία. Παρ'όλα αυτά, οι περισσότεροι ηλικιωμένοι όταν τους δοθούν οι ευκαιρίες, δεν λένε όχι στις κοινωνικές δραστηριότητες .



Έρευνα που αφορά τη συμμετοχή σε εκδηλώσεις αναψυχής καθ'όλη την διάρκεια της ζωής, δείχνει ότι η συχνότητα των δραστηριοτήτων που λαμβάνουν χώρα στο σπίτι φαίνεται ίδια για όλες τις ηλικιακές ομάδες ενηλίκων.



Σε όλη την Ελλάδα, τα ΚΑΠΗ είναι εξαιρετικά δημοφιλή και τα μέλη τους ζητούν ακόμη περισσότερα ταξίδια , περισσότερους χορούς και περισσότερες εκδρομές.

Οι αλλαγές στη σεξουαλική δραστηριότητα επηρεάζονται περισσότερο από την έλλειψη κατάλληλου συντρόφου και από το ρόλο που η οικογένεια και η κοινωνία επιβάλλει στους ηλικιωμένους, παρά από δική τους επιλογή.



Δημοτικές Δομές για ηλικιωμένους σε συνδυασμό με παρόμοια προγράμματα για άλλες ηλικίες, μπορούν να παρέχουν ένα κατάλληλο περιβάλλον για ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών δραστηριοτήτων.

Σήμερα οι ηλικιωμένοι είναι πολύ καλύτερα ενημερωμένοι από ότι στο παρελθόν. Είναι πολύ πιο διαβασμένοι για το πώς θα διατηρήσουν την υγεία τους και πως θα βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους.



Είναι μια μεγάλη και αυξανόμενη ομάδα με ισχυρή φωνή. Έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις απόψεις τους, να δώσουν συμβουλές και να συμβάλουν ιδιαίτερα αποτελεσματικά στη λήψη αποφάσεων που σχετίζονται με την προώθηση της υγείας και της ευημερίας στην κοινότητά τους.

Ένας τρόπος για να αξιοποιήσουμε τη γνώση και την εμπειρία τους είναι να επιτύχουμε τη συμμετοχή τους στα όργανα λήψης αποφάσεων. Σε μερικές πόλεις έχουν συγκροτηθεί συμβούλια ηλικιωμένων ή Επιτροπές για την Τρίτη Ηλικία προκειμένου να συμβουλεύουν τους δήμους σχετικά με τις πολιτικές και τις δράσεις που τους αφορούν.



Συνάντηση του Συμβουλίου των Ηλικιωμένων  
Brighton & Hove, Ενωμένο Βασίλειο

Όταν μας δίνεται η ευκαιρία,  
η επιθυμία για περιπέτεια παραμένει εδώ.

Ο Τζον Γκλεν στα 40 του χρόνια,  
ήταν ο πρώτος άνθρωπος από  
τις Ηνωμένες Πολιτείες που ταξίδεψε  
σε τροχιά γύρω από τη γη.



Στα 77 του χρόνια,  
ο Τζον Γκλεν, βρέθηκε πάλι  
στο διάστημα.

## Μύθος 7. Η παροχή υπηρεσιών στους ηλικιωμένους είναι σπατάλη πόρων που θα πρέπει να δαπανώνται για τους νέους.

Αυτό είναι μια τεράστια παρανόηση για δύο βασικούς λόγους. Πρώτον, πολλές από τις αλλαγές που απαιτούνται για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων **ωφελούν και τις άλλες ηλικιακές ομάδες**. Δεύτερον, η δαπάνη χρημάτων για να κρατήσουμε τους ηλικιωμένους ανεξάρτητους στα σπίτια τους όσο γίνεται περισσότερο χρόνο, κοστίζει πολύ λιγότερα χρήματα.



Παράδειγμα, ορισμένα **μέτρα ασφαλείας**, όπως ασφαλείς διασταυρώσεις σε πολυσύχναστους δρόμους, που δίνουν στους ηλικιωμένους επαρκή χρόνο για να περάσουν, σώζουν ζωές σε όλες τις ηλικίες.

Οι πτώσεις είναι η κύρια αιτία του τραυματισμού σε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω. Καλός φωτισμός στους δρόμους και στο σπίτι μειώνει τον κίνδυνο πτώσης. Μια μικρή επένδυση σε απλές προσαρμογές στο σπίτι όπως αντιολισθητικό δάπεδο στο λουτρό και λαβές στήριξης, μπορούν να μειώσουν τα ατυχήματα που είναι επώδυνα και δαπανηρά στην θεραπεία τους και μπορεί να οδηγήσουν σε υψηλά ποσοστά θνησιμότητας μεταξύ των ηλικιωμένων. Επίσης, εγκαταστάσεις για ασφαλέστερο μαγείρεμα προστατεύουν παππούδες και παιδιά

**Βελτιώσεις σε υποδομές** όπως π.χ. σε πεζοδρόμια χωρίς εμπόδια διευκολύνουν επίσης και τις μητέρες με μικρά παιδιά που χρησιμοποιούν καρότσι, καθώς και τα άτομα σε αναπηρικές καρέκλες.



Στο Ηνωμένο Βασίλειο, λεωφορεία με χώρους για αναπηρικές καρέκλες και χαμηλό δάπεδο έχουν τεράστια αξία και για γονείς με παιδιά σε καροτσάκια.

## Στέγαση

Όταν κάποιος έχει το σπίτι του σε μια γειτονιά όπου όλοι οι άνθρωποι γνωρίζονται, είναι ζωτικής σημασίας για να μείνει **εκεί** ανεξάρτητος. Μικρές αλλαγές στο σπίτι μπορούν να βοηθήσουν γιατί διευκολύνουν τα άτομα με κινητικά προβλήματα και γενικά κάνουν τα πράγματα προσβάσιμα και πιο εύκολα.

Νέες έρευνες προτείνουν μικρές αλλαγές στον σχεδιασμό του σπιτιού και στον περιβάλλοντα χώρο που μπορούν να βοηθήσουν ακόμη και άτομα με αμνησία να συνεχίσουν να λειτουργούν στο σπίτι και την γειτονιά τους.



Υπηρεσίες όπως προγράμματα για ψώνια, βοήθεια στην κηπουρική και το σπίτι, το πλύσιμο των ρούχων ή προετοιμασία του φαγητού, μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για ανεξάρτητη διαβίωση και αξίζουν τα λεφτά τους.



## Διατηρώντας την κινητικότητα και την δραστηριότητα.

Οι άνθρωποι μπορούν να διατηρήσουν την κινητικότητα, την ενεργητικότητα και την ανεξαρτησία τους, να μην έχουν ανάγκη για επιπλέον φροντίδα, αν δαπανούν σχετικά μικρά ποσά για:

- γυαλιά, ακουστικά βαρηκοΐας, βοηθήματα για περπάτημα,
- ορθή χρήση των φαρμάκων, παροχή συμβουλών για διατροφή και άσκηση.

Η διαμόρφωση χώρων πρασίνου για την ασφαλή άσκηση και χαλάρωση, ωφελεί το σύνολο της κοινότητας





Πολλές πόλεις παρέχουν εξοπλισμό εξωτερικών χώρων που ενθαρρύνουν την άσκηση και την κοινωνικοποίηση για όλες τις ηλικίες

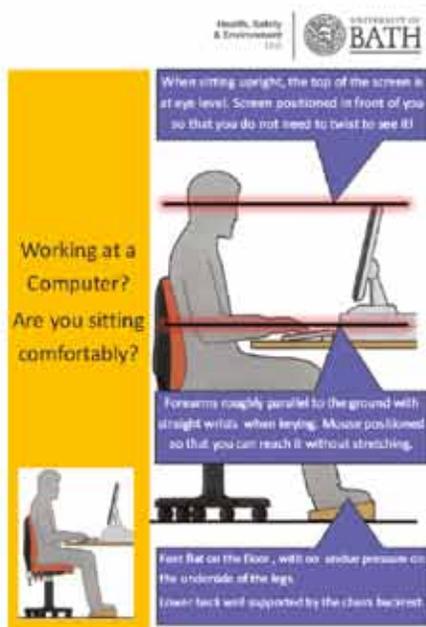
**Εμπόριο.** Οι ηλικιωμένοι, ιδίως εκείνοι που ζουν μόνοι τους, δεν μπορούν να χρησιμοποιούν πολλά προϊόντα «οικογενειακού» μεγέθους από σούπερ μάρκετ. Μικρές συσκευασίες ορισμένων προϊόντων είναι χρήσιμες όχι μόνο ηλικιωμένους, αλλά και άλλα άτομα που ζουν μόνα τους.

*Οι έμποροι του κάθε τόπου θα πρέπει να συμβουλευόμαστε τους ηλικιωμένους σχετικά με το πώς οι ανάγκες τους μπορούν να ικανοποιηθούν καλύτερα*

Μια καλή **δημόσια συγκοινωνία** που διαθέτει εύκολη πρόσβαση στις βασικές υπηρεσίες, όπως οι υπηρεσίες υγείας, τα καταστήματα και οι χώροι πρασίνου, βελτιώνει την κινητικότητα για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών, βοηθά στη μείωση της κυκλοφοριακής συμφόρησης και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Η πόλη της Λυών έχει δημιουργήσει ένα καινοτόμο πρόγραμμα απασχολώντας νέους ανθρώπους προκειμένου να μεταφέρουν ηλικιωμένους όπου θέλουν να πάνε, πληρώνοντας ένα τίμημα όσο είναι το αντίτιμο του εισιτηρίου του δημόσιου λεωφορείου.





Ευκολότερες συνθήκες εργασίας με σωστά καθίσματα και επαρκή φωτισμό, όχι μόνο θα ενισχύσει την ικανότητα των εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας στην εργασία, αλλά μπορεί να βελτιώσει τις συνθήκες στο χώρο εργασίας για όλους.



Πολλά περισσότερα παραδείγματα θα μπορούσαν να δοθούν από πολιτικές στήριξης των ηλικιωμένων που εξυπηρετούν επίσης το γενικό καλό.

## Μύθος 8. Οι ηλικιωμένοι δεν ταιριάζουν στους σύγχρονους χώρους εργασίας

Το πού και πώς οι άνθρωποι εργάζονται, επηρεάζει την υγεία τους και τον αριθμό των ετών που αισθάνονται ικανοί για εργασία. Οι επαγγελματίες αθλητές για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστεί να αλλάξουν καριέρα στα 35 τους χρόνια, ενώ οι συγγραφείς μπορούν απλά να συνεχίσουν να γράφουν και πέρα από την επίσημη ηλικία συνταξιοδότησης.

Μισθωτοί που κάνουν εντατική και επαναλαμβανόμενη εργασία δυσκολεύονται να εργάζονται σε προχωρημένη ηλικία, ενώ οι αυτοαπασχολούμενοι, οι οποίοι ρυθμίζουν μόνοι τους τις ώρες της εργασίας τους όπως πχ στον τομέα της γεωργίας, μπορούν να συνεχίσουν να σηκώνουν βάρη, να σκαρφαλώνουν και να σκύβουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



Οι όροι συνταξιοδότησης και οι διαπιστωμένες ανάγκες της οικονομικής πολιτικής, ενισχύουν την παρανόηση σχετικά με τους ηλικιωμένους και τον εργασιακό χώρο. **Η θεσμοθέτηση της ηλικίας συνταξιοδότησης, δεν σχετίζεται με την ικανότητα προς εργασία.** Αντιθέτως, θέματα όπως η διακύμανση των ευκαιριών απασχόλησης για τους νέους και τους ηλικιωμένους, οι μακροπρόθεσμες πολιτικές για την αναδιάρθρωση της οικονομίας σε τομείς που απασχολούν μεγάλο αριθμό ηλικιωμένων, η ανάγκη για εργασία των μεγαλύτερων ατόμων και οι πιέσεις των συνδικάτων, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τους κανόνες της συνταξιοδότησης.

Η ικανοποίηση από την εργασία παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ικανότητας προς εργασία των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. **Η χαμηλή ποιότητα, η έλλειψη αναγνώρισης της προσπάθειας του εργαζόμενου, οι ελάχιστες ευκαιρίες που δίδονται για να επηρεάζεις τον τρόπο εργασίας και το εργασιακό περιβάλλον,** είναι παράγοντες που επηρεάζουν πολλούς ανθρώπους, κυρίως γυναίκες, στο να αποσυρθούν από την αγορά εργασίας. Παρά το γεγονός ότι η έρευνα δείχνει ότι οι μεγάλοι άνθρωποι όταν εργάζονται είναι πιο υγιείς από αυτούς που δεν εργάζονται, στοιχεία από το *EU SHARE project*, δείχνουν ότι στην Ελλάδα το 50% των εργαζομένων θέλει να συνταξιοδοτηθεί όσο το δυνατόν συντομότερα.

Μερικές από τις παλιές φθίνουσες βιομηχανίες έχουν πράγματι μεγάλο αριθμό εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας και μερικοί από αυτούς έχουν χαμηλό επίπεδο μόρφωσης, παρωχημένες δεξιότητες, προβλήματα συμπεριφοράς και δεν έχουν σταθερή απόδοση στην εργασία. **Πολλοί εργοδότες πιστεύουν ότι η παραγωγικότητα μειώνεται με την ηλικία.** Ωστόσο, αυτό μπορεί συχνά να αποφευχθεί.

Όταν στη BMW φάνηκε ότι η απόδοση των μεγαλύτερων εργαζομένων ήταν μειωμένη σε κάποιους τομείς, η εταιρία αναδιοργάνωσε τη γραμμή παραγωγής και η διαφορά στην παραγωγικότητα μεταξύ των ηλικιακών ομάδων εξαφανίστηκε.



Ακούγεται συχνά ότι οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας αποτελούν εμπόδιο για να βρουν εργασία οι νεότεροι, **αυτό δεν είναι απαραίτητα αλήθεια.** Τα στοιχεία του ΟΟΣΑ δείχνουν ότι οι αποδοτικές επιχειρήσεις κάνουν χρήση του συνόλου του εργατικού δυναμικού, έτσι ώστε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες συνυπάρχουν και δεν ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Έρευνες στην Ιταλία, έδειξαν ότι για κάθε τέσσερις θέσεις εργασίας που μένουν κενές από αποχώρηση λόγω ηλικίας, οι νέοι καταλαμβάνουν μόνο μία.

Οι επιπτώσεις της αναγκαστικής συνταξιοδότησης στην υγεία είναι τραυματικές καθώς η απασχόληση δεν είναι μόνο πηγή εισοδήματος αλλά, για πολλούς ανθρώπους ένα σημαντικό μέρος της ταυτότητάς τους. Η εργασία είναι μέσον διαβίωσης και καταξίωσης, πηγή προσωπικής έκφρασης και κοινωνικής ζωής.

Οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας πολλές φορές είναι πιο αξιόπιστοι στη δουλειά από τους νεότερους συναδέλφους τους. Έχουν την τάση να κάνουν λιγότερες απουσίες από την εργασία τους. Όταν τους προσφέρεται η ευκαιρία για βελτιώσεις στην διατήρηση της ικανότητας εργασίας τους, οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας, ανταποκρίνονται εξίσου καλά, αν όχι καλύτερα, από τους νεότερους συναδέλφους που βρίσκονται στο ξεκίνημα της καριέρας τους.

Μελέτες σχετικά με τη συμπεριφορά των εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας έχουν αποδείξει ότι καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, ενισχύονται ορισμένοι τομείς της πνευματικής ανάπτυξης όπως :

- η στρατηγική σκέψη
- η εμπάθυνση και η εμπειριστατωμένη επεξεργασία των θέματων
- η παρουσίαση αιτιολογημένων αποφάσεων
- η σφαιρική αντίληψη των θεμάτων.

Οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας είναι πιστοί στους εργοδότες τους και αφοσιωμένοι στο έργο τους. **Η σοφία και η εμπειρία που έχουν σωρεύσει όλα αυτά τα χρόνια μπορεί να είναι ανεκτίμητη** και έτσι μπορούν να διακρίνουν πιο γρήγορα τις προτεραιότητες απορρίπτοντας περιττές εργασίες.

Έρευνα της ΕΕ δείχνει ότι το 88% των εργοδοτών θεωρούν ότι η καθοδήγηση από τους εργαζομένους μεγαλύτερης ηλικίας είναι ένας σημαντικός τρόπος εκπαίδευσης για το προσωπικό τους. Ωστόσο, όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα πρόσληψης, μόνο 1 στους 10 σκέφτεται να προσλάβει εργαζομένους μεγαλύτερης ηλικίας. Πολλοί εργοδότες πιστεύουν ότι η παραγωγικότητα μειώνεται με την ηλικία, πολύ πιο γρήγορα από ό, τι στην πραγματικότητα. Με την προοπτική της μείωσης του εργατικού δυναμικού, τα προγράμματα και οι πολιτικές της ΕΕ στις επιμέρους χώρες επικεντρώνονται τώρα στην παράταση του επαγγελματικού βίου.

Μόνο λίγες χώρες παρέχουν συνεχή κατάρτιση των εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας. Σύμφωνα με έρευνα του *Ευρωβαρόμετρου*, το 90% των Ελλήνων πιστεύουν ότι τα άτομα 55 ετών και άνω είναι πιο πιθανό να σταματήσουν να εργάζονται, **επειδή δεν έχουν ευκαιρίες μετεκπαίδευσης.**

Τα πιο δημοφιλή μέτρα για τη διατήρηση των μεγαλύτερων σε ηλικία εργαζομένων στο χώρο εργασίας περιλαμβάνουν την εισαγωγή ευέλικτων ωραρίων εργασίας (30% των εργοδοτών στην Γερμανία και Σουηδία) και προσαρμογή του εργασιακού χώρου και των μέσων εργασίας προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες των εργαζομένων μεγαλύτερης ηλικίας

## Είναι οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας ικανοί να μάθουν νέους τρόπους ή τεχνολογίες;

Μια ξένη παροιμία λέει ότι "Δεν μπορείς να μάθεις στο γέρικο σκυλί νέα κόλπα". Αλλά ούτε αυτό είναι αλήθεια. Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας σε σχέση με τους νεότερους συναδέλφους τους έχουν συχνά πιο υψηλά κίνητρα, υπομονή και επιμονή στα προγράμματα κατάρτισης .

Όταν αναμιγνύονται οι ηλικιακές ομάδες και εκπαιδεύονται μαζί, όχι μόνο οι ηλικιωμένοι είναι καλύτεροι μαθητές, αλλά η παρουσία τους παρακινεί συχνά τους νέους να προσπαθούν περισσότερο.

Οι μεγαλύτεροι εκπαιδευόμενοι κάνουν καλή χρήση της εμπειρίας τους στην ζωής που τους βοηθά να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις και αξιοποιούν την βαθύτερη γνώση που έχουν για τους ανθρώπους.

Το πρόβλημα δεν είναι αν οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να μάθουν νέα κόλπα αλλά και ο τρόπος με τον οποίο διδάσκονται.

Πολλοί ηλικιωμένοι δεν αισθάνονται άνετα με τις μεθόδους διδασκαλίας που είναι κατάλληλες για πολύ νεότερους ανθρώπους, αλλά **όταν τους επιτρέπεται να προχωρήσουν με το δικό τους ρυθμό και με το δικό τους τρόπο μπορούν να είναι εξίσου, αν όχι περισσότερο επιτυχείς.**

Αυτό ισχύει όταν τα μαθήματα που ακολουθούν βασίζονται περισσότερο στην πράξη από ότι στη θεωρία, υπάρχει χρόνος για αφομοίωση των νέων γνώσεων τμηματικά και δίνεται ο απαραίτητος χρόνος για την επανάληψη.

Στην πραγματικότητα, η προτίμηση των ηλικιωμένων για την τμηματική εκμάθηση αντικατοπτρίζει τις πρακτικές που συστήνονται στα σύγχρονα βιβλία διαχείρισης που καθοδηγούν τους αναγνώστες τους να διαιρέσουν τα καθήκοντα σε μικρότερα τμήματα που είναι πιο εύκολα διαχειρίσιμα.

Αυτό θα μπορούσε να είναι ακόμα μια περίπτωση στην οποία ότι είναι καλό για τους ηλικιωμένους μπορεί να είναι θετικό και για όλους τους ανθρώπους.



Δυστυχώς, συχνά το οικονομικό κλίμα και όχι οι ανάγκες των άνω των 50 ετών, υπαγορεύει τα μέτρα που παίρνονται για την εκμάθηση νέων τεχνικών. Με την παρούσα και την προβλεπόμενη πίεση στα συστήματα κοινωνικής ασφάλισης και την πραγματική ανάγκη για την παροχή πόρων για την επανεκπαίδευση για να παραμείνουν οι εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας στο εργατικό δυναμικό, υπάρχει κίνδυνος να παραμεληθούν άλλες ευκαιρίες μάθησης που οι ηλικιωμένοι απολαμβάνουν.

Οι άνω των 50 ετών χρειάζονται ευκαιρίες για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων που ανοίγουν νέους ορίζοντες, για όσο παραμένουν στην αγορά εργασίας, ώστε να συμβάλουν στην ομαλή μετάβασή τους από την απασχόληση σε άλλες μορφές δραστηριότητας. **Στις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες, οι ευκαιρίες μάθησης υψηλής ποιότητας ακόμα και με ανεπίσημους τρόπους και με χαλαρούς ρυθμούς είναι ένα στοιχείο ζωτικής σημασίας για την πνευματική, ψυχική και σωματική ευεξία και την καταπολέμηση της κοινωνικής απομόνωσης.**

Προηγούμενη εκπαίδευση και δεξιότητες καθορίζουν εν μέρει τις εκπαιδευτικές ευκαιρίες από τις οποίες διάφορες ομάδες του πληθυσμού μπορούν να ωφεληθούν. Πρέπει να ληφθούν υπόψη αυτές οι διαφορές, και να παρέχεται ένα ευρύ φάσμα και επίπεδο ευκαιριών μάθησης.



## Μύθος 9. Οι ηλικιωμένοι είναι ένα βάρος για την κοινωνία

Όταν οι άνθρωποι σταματούν να εργάζονται, λαμβάνουν συντάξεις. Όταν είναι άρρωστοι, χρειάζονται ιατρική περίθαλψη. Αυτές όμως είναι οι υπηρεσίες για τις οποίες έχουν συνεισφέρει κατά τη διάρκεια της εργασιακής τους ζωής.

Η κατάσταση είναι πολύ πιο περίπλοκη από την εξίσωση μεταξύ των εισφορών που έχουν καταβληθεί για τη λήψη των συντάξεων και της υγειονομικής περίθαλψης. Στην Αυστραλία, μία από τις χώρες που υπάρχει ο θεσμός, «Η Επίτροπος κατά των ηλικιακών διακρίσεων», είναι απόλυτα πεπεισμένη ότι το οικονομικό δυναμικό των ηλικιωμένων αγνοείται. Έχει υπολογιστεί ότι εάν ο αριθμός των Αυστραλών ηλικίας άνω των 55 ετών στην αμειβόμενη απασχόληση αυξηθεί κατά μόλις 5% αυτό θα είχε τεράστιο θετικό αντίκτυπο στην εθνική οικονομία.

Πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι το μεγαλύτερο βάρος για τις υπηρεσίες υγείας δεν προκαλείται από τη γήρανση, αλλά από την περίθαλψη και φροντίδα της «εγγύτητας προς το θάνατο» δηλαδή το σύντομο χρονικό διάστημα πριν από το τέλος σε οποιαδήποτε ηλικία και αν συμβαίνει.

Όπως είδαμε παραπάνω, οι ηλικιωμένοι είναι μάλλον **αυτοί που δίνουν παρά δέχονται οικονομική υποστήριξη**. Οι ηλικιωμένοι στην Ελλάδα ανήκουν στην κατηγορία αυτή σε υψηλό ποσοστό έναντι των άλλων ευρωπαϊκών διαθέτοντας τα περισσότερα από αυτά στα παιδιά τους. Οι ηλικιωμένοι είναι επίσης συχνά ιδιοκτήτες του μεγαλύτερου μέρους του ιδιόκτητου πλούτου σε μια πόλη. Σε ποσοστό πάνω από 80%, η Ελλάδα έχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά ιδιοκτησίας κατοικίας στην Ευρώπη και οι ηλικιωμένοι είναι οι ιδιοκτήτες του μεγαλύτερου μέρους αυτού πλούτου. Στη νότια Ευρώπη και στην Ελλάδα, μεγάλο μέρος της παρεχόμενης φροντίδας από τους παππούδες δεν είναι απλά ένα συμπλήρωμα στις δημόσιες υπηρεσίες, **αλλά ένα υποκατάστατο της επίσημης παιδικής φροντίδας που δεν είναι αρκετή**.

Ακόμη και άτομα μεγαλύτερα των 80 ετών συχνά φροντίζουν άλλους. Στην Ελλάδα, το 32% των ατόμων άνω των 80 ετών πολύ συχνά φροντίζουν έναν άρρωστο ή ανάπηρο ενήλικα και το 19% παρέχει βοήθεια σε άλλους. Σχεδόν οι μισοί από αυτούς (42%) παρέχουν βοήθεια μέσω της Εκκλησίας.

## The Silver Economy - «Η ασημένια οικονομία» όπως ονομάστηκε από τα γκριζα μαλλιά

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου μισού αιώνα, ο χρόνος που ζουν οι άνθρωποι μετά τη συνταξιοδότησή τους έχει διπλασιαστεί. Οι ηλικιωμένοι καταναλωτές είναι μέρος αυτού που έχει ονομαστεί «ασημένια οικονομία». Έχουν περισσότερο χρόνο στην διάθεσή τους για να απολαύσουν τις εγκαταστάσεις αναψυχής και διακοπών. Γενικά ενδιαφέρονται περισσότερο για τις διακοπές με πολιτιστικό περιεχόμενο παρά για την θάλασσα και τον ήλιο που θέλουν οι νέοι.

Ηλικιωμένοι τουρίστες  
μια πολύτιμη ομάδα τουριστών  
στόχος για τις ελληνικές πόλεις



Στην Golcuk (Τουρκία)  
τα αρχαία ιαματικά λουτρά αποκαθίστανται για  
την προώθηση του τουρισμού υγείας

Εκτός από την όμορφη ύπαιθρο και αμέτρητες ιστορικές θέσεις που προσφέρονται από πολλές πόλεις, η Ελλάδα προσφέρει υγιεινή μεσογειακή κουζίνα και εξαιρετικό κρασί.



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού των Ηνωμένων Εθνών προωθεί την ανάπτυξη ενός «καθολικού σχεδιασμού» των προϊόντων και των υπηρεσιών τουρισμού, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλους τους ανθρώπους στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, χωρίς την ανάγκη για προσαρμογή ή ειδικό σχεδιασμό.

Συστήνουν 7 αρχές για τον τουρισμό με εύκολη πρόσβαση:

- ισότιμη χρήση από άτομα με διαφορετικές ικανότητες,
- ευελιξία στη χρήση,
- απλή και διαισθητική χρήση,
- πληροφορίες εύκολα αντιληπτές,
- ανοχή στα λάθη,
- μικρή σωματική προσπάθεια,
- το κατάλληλο μέγεθος και χώρο για τους ανθρώπους ώστε να πλησιάσουν, να φτάσουν, να πιάνουν και να χρησιμοποιήσουν ανεξάρτητα από το ύψος ή την κινητικότητά τους.

Η εξυπηρέτηση των ηλικιωμένων και των ατόμων με αναπηρίες, απαιτεί κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό που μπορεί γρήγορα να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει πιθανά προβλήματα. Σωστό σχέδιο πόλης και καλές συγκοινωνίες είναι απαραίτητα για τη διασφάλιση της προσβασιμότητας, όχι μόνο για τους τουρίστες, αλλά και για τον τοπικό πληθυσμό. Όταν φτιαχτούν τέτοιες εγκαταστάσεις και εκπαιδευτεί το προσωπικό, η Ελλάδα θα είναι σε θέση να προσελκύσει τουρίστες μεγαλύτερης ηλικίας και κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών.

Από τη δεκαετία του 1990 υπάρχουν σε χρήση κουμπιά συναγερμού (τηλε alarm) και βραχιόλια που καλούν σε βοήθεια όταν οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι αντιμετωπίζουν έκτακτη ανάγκη. Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, όλο και περισσότερες συσκευές που βοηθούν τους ηλικιωμένους να παραμείνουν ανεξάρτητοι και αυτόνομοι στα σπίτια τους είναι διαθέσιμες. Ανάμεσα σε αυτές υπάρχει ακόμα και ένα μικρό ρομπότ που έχει την δυνατότητα να ελέγχει την κατάσταση της υγείας και προειδοποιεί όταν πρέπει να πάρεις το φάρμακο.

Παρόλο που οι μεγαλύτεροι άνθρωποι είναι λιγότερο εξοικειωμένοι με τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό, η αγορά των gadgets όλων των ειδών προσφέρει στους ηλικιωμένους και τα άτομα με ειδικές ανάγκες ευκαιρίες μεγάλης ανεξαρτησίας.



## Μύθος 10. Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται περισσότερες νοσοκομειακές κλίνες και νοσηλευτές



Οι ηλικιωμένοι κάνουν υπέρμετρη χρήση νοσοκομειακών κλινών και νοσηλευτών, και πολλοί θα συνεχίσουν να τα έχουν ανάγκη. Αναφορές από την ΕΕ δείχνουν ότι οι υπηρεσίες υγείας στην Ευρώπη έχουν πειστικό πρόβλημα στο να έχουν ικανό αριθμό εκπαιδευμένων νοσηλευτών.

Ο Π.Ο.Υ. στην ευρωπαϊκή πολιτική για την υγεία, «Υγεία 2020», επισημαίνει την ανάγκη επαναπροσδιορισμού των υπηρεσιών υγείας, με επίκεντρο τις ανθρώπινες ανάγκες, ώστε να γίνουν περισσότερο ωφέλιμες κοινωνικά και πιο αποτελεσματικές. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αναφέρει ότι η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας υψηλής ποιότητας είναι μια σημαντική πτυχή της κοινωνικής προστασίας και συμβάλλει στην ανάπτυξη χωρίς αποκλεισμούς, η οποία είναι ο κύριος στόχος της στρατηγικής της ΕΕ για την ανάπτυξη της «Ευρώπης το 2020.»

### Περισσότερες από μία ασθένεια

Δυστυχώς όμως, τα ηλικιωμένα άτομα δεν επωφελούνται πάντα από αυτές τις δηλώσεις. **Η έρευνα δείχνει ότι η περίθαλψη για τους ηλικιωμένους είναι συχνά ακατάλληλη και σπάταλη.** Μερικές φορές οι άνθρωποι είναι αντιμέτωποι με την ηλικιακή διάκριση και δεν λαμβάνουν ειδική ιατρική φροντίδα ή σύνθετες επεμβάσεις. Οι υπηρεσίες και οι ιατρικές επεμβάσεις σχεδιάζονται γενικά για τους νεότερους ή τους μεσήλικες που έχουν μόνο μία διαταραχή. Οι κλινικές οδηγίες για χρόνιες ασθένειες και συχνά η μηχανική υποστήριξη, επικεντρώνονται στην αντιμετώπιση μεμονωμένων διαταραχών. Το 65% των ατόμων ηλικίας 65-84 ετών και το 82% των ατόμων 85 ετών και άνω, έχουν περισσότερες από μία διαταραχές. Τα δεδομένα π.χ. από τη Σκωτία δείχνουν ότι μόνο το 5% των ανθρώπων με άνοια δεν έχουν άλλη μακροχρόνια διαταραχή. Κατά μέσο όρο, οι άνθρωποι με άνοια έχουν τουλάχιστον 4 επιπλέον χρόνιες ασθένειες. **Δυστυχώς, οι υπηρεσίες υγείας δεν έχουν συσταθεί για να ασχοληθούν με αυτή την πολυνοσηρότητα.**

## Ωθώντας την ασθένεια μέχρι το τέλος του βίου

Η επέκταση της διάρκειας του βίου και οι αλλαγές στην ιατρική τεχνολογία οδηγούν σε αυτό που έχει ονομαστεί «**συμπίεση της νοσηρότητας**». Το φαινόμενο παρατηρείται όταν οι άνθρωποι είναι υγιείς τα περισσότερα χρόνια της ζωής τους και οι ασθένειες συμπιέζονται προς τα τελευταία χρόνια του βίου.

Ο Π.Ο.Υ. και η Ε.Ε. έχουν προσπαθήσει να οριοθετήσουν το επίπεδο της αναπηρίας μεταξύ των ηλικιωμένων. Αυτό μπορεί, για παράδειγμα, να μετρηθεί σχετικά με την ικανότητα των ανθρώπων να ασκούν τις βασικές καθημερινές τους δραστηριότητες (ΔΚΖ) το οποίο περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως το λούσιμο και το ντύσιμο, τα ψώνια, ή τη διαχείριση των οικονομικών τους. Η Ελλάδα, η Ισπανία και η Ιταλία έχουν ένα υψηλότερο ποσοστό αναπηρίας από πιο βόρειες χώρες. **Εκτός εάν έχουν πληγεί από κάποιο ατύχημα ή από μια συγκεκριμένη ασθένεια, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γίνονται ξαφνικά άτομα με ειδικές ανάγκες.** Συχνά περνούν πρώτα από μια περίοδο που έχει αποκαλεστεί «αδυναμία» (frailty). Παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει κοινά αποδεκτός ορισμός της «αδυναμίας», εννοούμε ένα συνδυασμό μειωμένης ενέργειας με χαμηλή δύναμη στη λαβή, επιβράδυνση της ταχύτητας στο περπάτημα, περιορισμένη φυσική δραστηριότητα και υποσιτισμός. Αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι «η αδυναμία» μπορεί να αποφευχθεί ή να αντιστραφεί. Όμως, επειδή οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι πάντα καλά οργανωμένες για να αντιμετωπίσουν τέτοιες καταστάσεις, η «αδυναμία» μπορεί να εξελιχθεί σε αναπηρία.

Οι υπηρεσίες υγείας πρέπει να συνδυαστούν με τις ανάγκες των ηλικιωμένων που παρουσιάζουν συμπτώματα με κίνδυνο να καταστούν «αδύναμοι». Οι νέες τεχνολογίες της πληροφορίας και της επικοινωνίας επιτρέπουν στους ανθρώπους να παραμένουν στα σπίτια τους, μειώνοντας την ανάγκη για διαμονή σε οίκους ευγηρίας. Με καλύτερο συντονισμό της φροντίδας που παρέχεται από τις υπηρεσίες υγείας, τις κοινωνικές υπηρεσίες και τις υπηρεσίες υποστήριξης εξασφαλίζεται καλύτερη Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, σύντομη παραμονή στο νοσοκομείο, ταχύτερη ανάρρωση και ανάκτηση της ανεξαρτησίας.

Στη Δανία και τη Σουηδία, με τη χρήση προληπτικών κατ'οίκον επισκέψεων, φροντίζουν να μειωθεί η ανάγκη για νοσοκομειακή περίθαλψη και να αναβληθεί η μετάβαση σε γηροκομείο. Στη Βιέννη, όταν οι τρόφιμοι της προστατευόμενης στέγασης χάσουν την ανεξαρτησία τους λόγω ασθένειας, εκτός από την υγειονομική περίθαλψη, έχουν και ένα σύνολο υπηρεσιών αποκατάστασης με στόχο την επιστροφή στην ανεξάρτητη διαβίωση στο σπίτι.

## Πρόληψη της γρίπης

Οι περισσότεροι άνθρωποι που προσβάλλονται από γρίπη, ανακάμπτουν σύντομα. Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με χρόνιες παθήσεις, αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο επιπλοκών ή ακόμα και το θάνατο. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή θεωρεί ότι το 75% των ηλικιωμένων πρέπει να εμβολιάζεται κατά της γρίπης. Στις Κάτω Χώρες εμβολιάζεται το 80% όμως στην **Ελλάδα το ποσοστό αγγίζει μόνο το 40% των ηλικιωμένων.**

## Φαρμακευτική περίθαλψη

Η πολυφαρμακία είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα ακατάλληλης περίθαλψης. Πολλοί ηλικιωμένοι παίρνουν καθημερινά περισσότερους από τέσσερις ή πέντε τύπους φαρμάκων. Στη Φινλανδία, εκτιμάται ότι περίπου το 40-50% της νοσοκομειακής περίθαλψης μεταξύ των ηλικιωμένων προκαλείται από την κακή χρήση των φαρμάκων. Αυτό μπορεί να αποφευχθεί και ήδη κάποιοι φαρμακοποιοί λαμβάνουν καινοτόμα μέτρα για την αντιμετώπισή της.

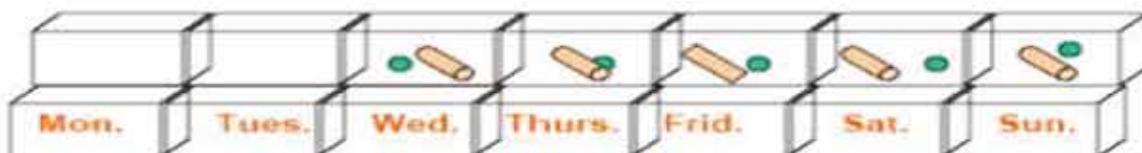


*Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει τις οδηγίες για τη λήψη των φαρμάκων που προβλέπονται για σας και να τις ακολουθήσετε ακριβώς.*

**Μη διστάζετε . Απλά ρωτήστε και ξαναρωτήστε.**

*Βεβαιωθείτε ότι έχετε ενημερώσει το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό σχετικά με τα φάρμακα που ήδη παίρνετε.*

*Χρησιμοποιήστε διαλογέα δισκίων, ή άλλον τρόπο που σας ταιριάζει για να ελέγχετε εάν έχετε πάρει τα φάρμακά σας.*



## Οι άνθρωποι που παρέχουν φροντίδα

Όταν οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας χρειάζονται φροντίδα, οι οικογένειες εξακολουθούν να είναι οι κύριοι φορείς που την παρέχουν, συμπεριλαμβανομένων των ίδιων των ηλικιωμένων που νοιάζονται για τους συζύγους ή άλλους συγγενείς.

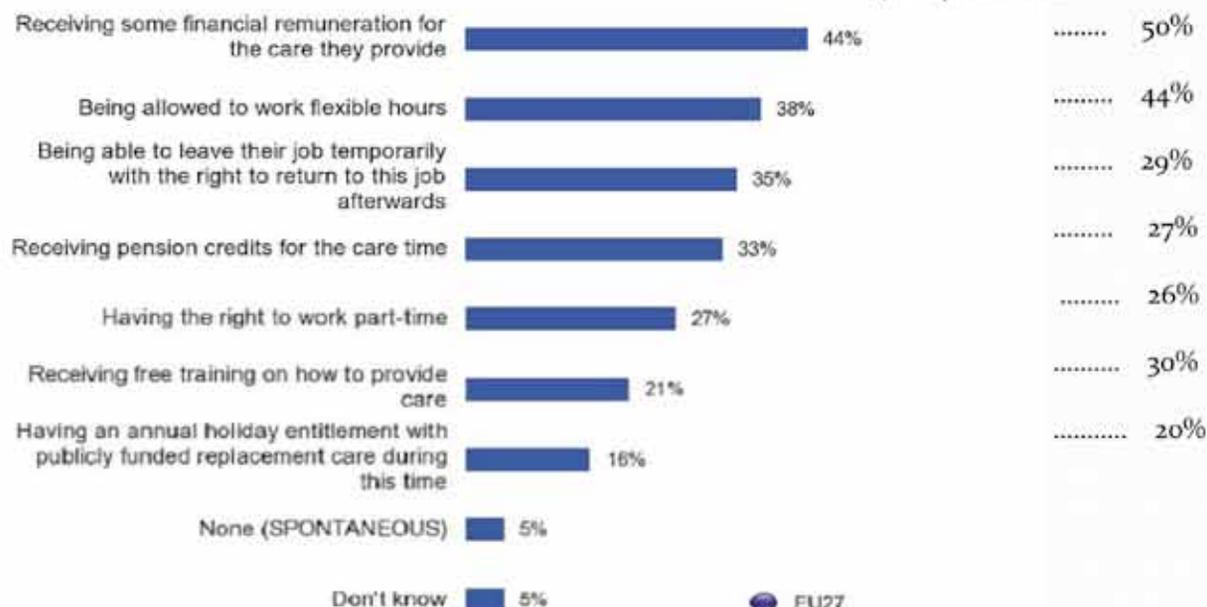


Σε αντίθεση με τη φροντίδα των παιδιών, η φροντίδα για τους συγγενείς με αναπηρία ή σοβαρή ασθένεια είναι απρόβλεπτη σε σχέση με τη χρονική διάρκεια και την ένταση του επεισοδίου. Μόνον οι μισές χώρες του ΟΟΣΑ έχουν θεσπίσει το δικαίωμα για χορήγηση άδειας από την εργασία για τη φροντίδα των ατόμων με χρόνιες παθήσεις. **Οι άνθρωποι που παρέχουν φροντίδα, χρειάζονται όχι μόνο οικονομική στήριξη αλλά και την παροχή συμβουλών, κατάρτιση και ανάπαυση.** Μελέτες σε όλη την Ευρώπη έχουν δείξει την έκταση της φροντίδας που παρέχεται από αυτούς τους ανθρώπους καθώς και την ανάγκη για υποστήριξη, όταν πρόκειται να συνεχίσουν αυτό το έργο για να μην βλάψουν στο τέλος τη δική τους ζωή και την υγεία τους.

## Το σχήμα δείχνει αποτελέσματα έρευνας του Ευρωβαρόμετρου το 2012.

QB33. What would be the most useful things the government could do to help people who care for older family members?

Αντίστοιχα στοιχεία για την Ελλάδα



Όπως δείχνουν τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας, όσοι περιποιοούνται τους ηλικιωμένους, χρειάζονται και αυτοί φροντίδα. Τα άτομα αυτά για την περίθαλψη που παρέχουν θα έπρεπε να παίρνουν κάποια οικονομική αποζημίωση, να έχουν την ευχέρεια να εργάζονται με ευέλικτο ωράριο, να είναι σε θέση να εγκαταλείψουν προσωρινά τη δουλειά τους, να υπολογίζεται αυτός ο χρόνος στον συντάξιμο χρόνο τους και έχουν το δικαίωμα να εργάζονται με μερική απασχόληση. **Το 30% των Ελλήνων που ερωτήθηκαν, επιθυμούν να έχουν κατάρτιση σχετικά με τη παροχή φροντίδας, κάτι που θα μπορούσε να παρέχεται δωρεάν από τους νοσηλευτές των Δήμων.**

Πολλές πόλεις παρέχουν εκπαίδευση σε ανθρώπους που φροντίζουν ηλικιωμένους, είτε σε ομάδες ώστε να αισθάνονται αμοιβαία υποστήριξη, είτε με μαθήματα μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή (e-tech)



- Οι υπηρεσίες υγείας πρέπει να προσανατολίζονται στις ειδικές ανάγκες των ηλικιωμένων.
- Η βοήθεια για τους ανθρώπους που φροντίζουν ηλικιωμένους, αποτελεί επείγουσα προτεραιότητα και απαιτεί πιο ευφάνταστες σκέψεις καθώς και την αναγνώριση του ρόλου τους ως **ισότιμων εταίρων**.
- Η εμπειρία των ηλικιωμένων που λαμβάνουν φροντίδα υγείας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να συμβουλευσει τις υπηρεσίες υγείας και περίθαλψης να γίνουν πιο αποτελεσματικές και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.

### Ακόμη και η καλύτερη υγειονομική περίθαλψη δεν είναι αρκετή

Η παροχή κατάλληλης και υψηλής ποιότητας φροντίδας υγείας είναι ζωτικής σημασίας. Αλλά, ακόμη πιο σημαντικό είναι **να κρατήσουμε τους ηλικιωμένους σε φόρμα και ανεξάρτητους** για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο και να υποστηρίξουμε τις πολιτικές που αφορούν κάθε τομέα που επηρεάζει τους καθοριστικούς παράγοντες για την υγείας τους.

Χρειάζονται επαρκές εισόδημα, στέγαση, πρόσβαση σε όλα τα είδη των ιατρικών, των κοινωνικών και πολιτιστικών υπηρεσιών και των ισχυρών κοινωνικών δικτύων για την ενίσχυση της ποιότητας ζωής τους. Χρειάζονται ευκαιρίες να συνεχίσουν να συμβάλλουν σε όλες τις πτυχές της κοινωνίας, χωρίς περιορισμούς και διακρίσεις ηλικίας.

Οι πόλεις στις οποίες ζουν, πρέπει να είναι φιλικές προς τους ηλικιωμένους.

Οι ευρωπαίοι πολίτες πιστεύουν ότι για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζονται περισσότερες εγκαταστάσεις ώστε οι ηλικιωμένοι να παραμείνουν σε φόρμα. Καλύτερες δημόσιες μεταφορές, ασφάλεια στους δρόμους, πράσινο και χώροι για άσκηση και κοινωνικοποίηση. **Αυτά είναι χαρακτηριστικά της πόλης που ωφελούν όλες τις ηλικίες.**

Ο Π.Ο.Υ. στην «Υγεία 2020», τονίζει ότι η προστασία της υγείας των πολιτών, απαιτεί την ανάπτυξη διατομεακών πολιτικών για την αντιμετώπιση των κινδύνων για την υγεία και τις πολιτικές υποστήριξης στους τομείς που συμβάλλουν στην καλύτερη υγεία. Πολλές χώρες αναπτύσσουν μεθόδους για να εκτιμήσουν πώς οι πολιτικές σε άλλους τομείς επηρεάζουν την υγεία (εκτίμηση των επιπτώσεων στην υγεία).

## Τα πράγματα θα λειτουργήσουν μόνα τους ;

Ίσως ένας από τους πιο επικίνδυνους μύθους από όλους είναι ότι αφήνοντας τα πράγματα να κυλήσουν μόνα τους θα βρεθεί λύση.

Σε αυτό το σύγχρονο κόσμο, η αλλαγή έρχεται γρήγορα. Είναι σίγουρο ότι σε είκοσι χρόνια από σήμερα, η κοινωνία θα είναι τελείως διαφορετική από πολλές απόψεις.

Η κατάσταση, η ικανότητα, οι προσδοκίες και οι ανάγκες των ηλικιωμένων πρέπει να συζητηθούν ανοιχτά σε φόρουμ στα οποία οι ηλικιωμένοι, και οι άλλες ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού, θα εκφράσουν τις απόψεις τους.



**Για να βρεθεί ένας κατάλληλος τρόπος που θα βοηθήσει στο να αλλάξουν οι αντιλήψεις που επικρατούν σήμερα για τους ηλικιωμένους, που θα διασφαλίζει την ομαλή εξέλιξη στη γήρανση των ατόμων καθώς και ένα λαμπρό μέλλον για τα παιδιά του σήμερα, απαιτείται μια ευρύτατη συζήτηση.**



Όλα τα πιθανά σενάρια που αφορούν στις αλλαγές που πρέπει να γίνουν για το καλύτερο μέλλον των ανθρώπων, πρέπει να συζητηθούν στα σχολεία, τα πανεπιστήμια, τις οργανώσεις των νέων, σε χώρους εργασίας, με τους εργοδότες και τα συνδικάτα, και κυρίως, με τους επαγγελματίες της υγείας, της πρόνοιας, τους πολεοδόμους, τους αρχιτέκτονες και τους μηχανικούς που θα σχεδιάσουν τη νέα ΠΟΛΗ

Σε ορισμένες χώρες, η Τοπική Αυτοδιοίκηση, οι περιφέρειες και οι πόλεις έχουν αναγνωρίσει την ανάγκη για τη διαμόρφωση πολιτικών και στρατηγικών σε αναφορά με τη γήρανση του πληθυσμού, καθώς και την αρμονική συμβίωση μεταξύ των γενεών μέσα στη κοινωνία.



## Τέτοιες πολιτικές και στρατηγικές απαιτούν δράση σε διάφορα επίπεδα

Η υγεία των ηλικιωμένων επηρεάζεται βαθειά από:

- την προγενέστερη ζωή τους,
- τις συμπεριφορές τους,
- την προσωπική και την οικογενειακή τους κατάσταση,
- τις υπηρεσίες που έχουν στην διάθεσή τους,
- το κοινωνικό, οικονομικό, πολιτιστικό και φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζουν
- τη γνώμη που έχουν για τα γηρατιά.

Η προαγωγή και η προστασία της υγείας των ηλικιωμένων καθώς και η μετάβαση σε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι όλων των ηλικιών θα είναι σε θέση να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους, απαιτεί δράση σε διάφορα επίπεδα:

## **Σε ατομικό επίπεδο διατηρούμε την υγεία μας με πολλούς τρόπους:**

- βελτιώνουμε τις διατροφικές μας συνήθειες,
- πίνουμε αρκετό νερό,
- κάνουμε τακτική άσκηση,
- απασχολούμε το μυαλό μας,
- διατηρούμε ενεργό τον κύκλο της οικογένειας και των φίλων,

Συνεισφέρουμε με τα ταλέντα μας με σκοπό να δημιουργήσουμε μια πιο υγιή, πιο ευτυχισμένη κοινωνία.

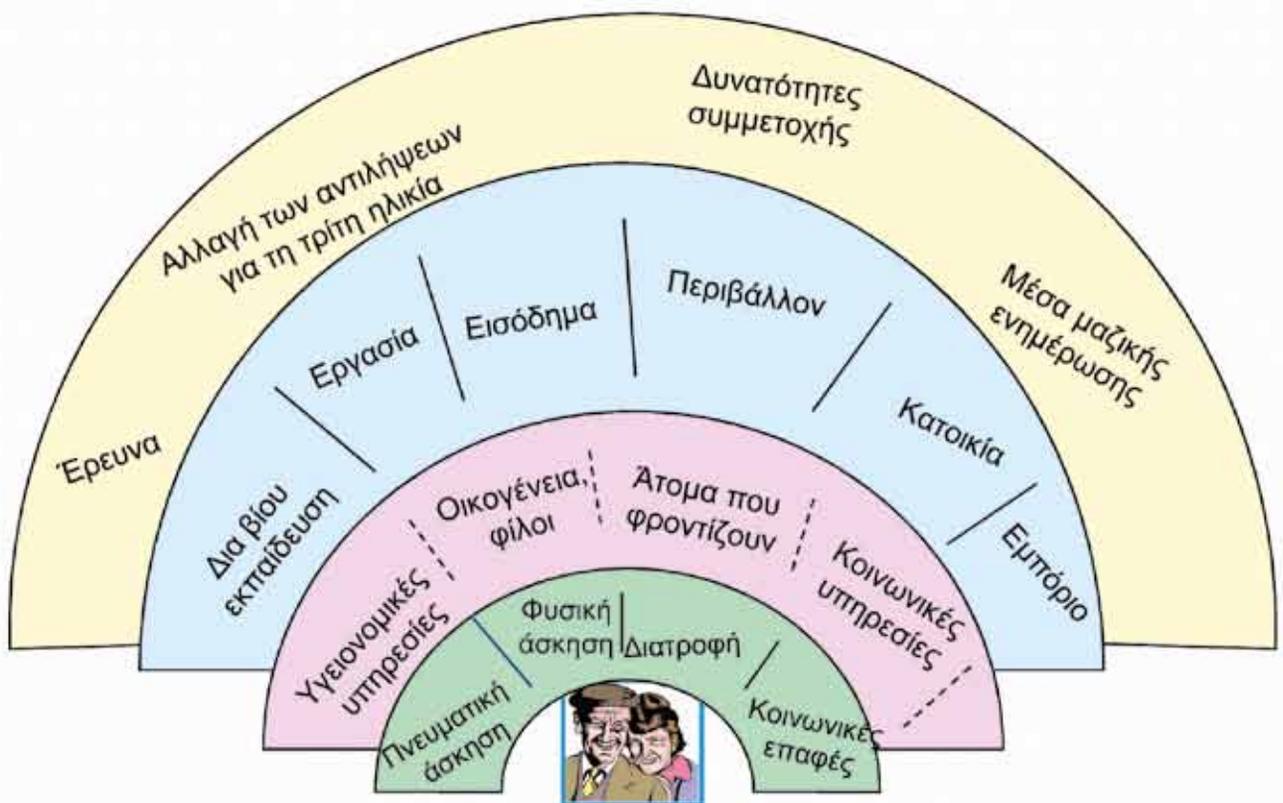
**Οι υπηρεσίες υγείας, οι κοινωνικές και άλλες υπηρεσίες** πρέπει να είναι προσιτές και κατάλληλες για τις ανάγκες των ηλικιωμένων, αλλά και καλύτερα συντονισμένες. Οικογένεια και φίλοι που φροντίζουν τους ηλικιωμένους χρειάζονται και αυτοί υποστήριξη.

**Όλοι οι τομείς και τα επίπεδα της κυβέρνησης** μπορούν να ανταποκριθούν καλύτερα στις ανάγκες των ηλικιωμένων, ιδιαίτερα των αδύναμων και των φτωχών, με την μείωση των εμποδίων για τη συνέχιση της ανεξαρτησίας τους. Αυτό, για παράδειγμα, σημαίνει την εξασφάλιση επαρκούς εισοδήματος και των κατάλληλων συνθηκών εργασίας, την αποφυγή των διακρίσεων λόγω ηλικίας και την παροχή ασφαλούς περιβάλλοντος και κατοικίας καθώς και ευκαιρίες για συνεχή αυτο-ανάπτυξη και εκπαίδευση.

**Οι αντιλήψεις** για την γήρανση πρέπει να αλλάξουν, και κάποιοι από τους μύθους που περιβάλλουν τη διαδικασία της γήρανσης πρέπει να αντιμετωπιστούν. Αυτό μπορεί εν μέρει να συμβεί με την παροχή αξιόπιστων πληροφοριών, την βελτίωση των δεδομένων και της έρευνας.

Σήμερα έχουμε ανάγκη από ένα **στρατηγικό σχεδιασμό**. Οι πολίτες όλων των ηλικιών πρέπει να το κατανοήσουν και να το συζητήσουν μαζί με τα άτομα που παίρνουν αποφάσεις στο δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα εργασίας, στα σχολεία και στα πανεπιστήμια, στα συνδικάτα και τις επαγγελματικές ενώσεις και ιδιαίτερα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Ας ενεργήσουμε σε διαφορετικά επίπεδα σύμφωνα μέσω της προσαρμογής του περίφημου διαγράμματος για τη δημόσια υγεία που χρησιμοποιείται στην πολιτική υγείας του Π.Ο.Υ. «Υγεία 2020».



Adapted from Dahlgren and Whitehead

Στο φυλλάδιο αυτό διερευνώνται εν συντομία ορισμένα από τα θέματα της υγιούς γήρανσης για να ανοίξει τη συζήτηση και να προκαλέσει ένα νέο τρόπο σκέψης στις ευρωπαϊκές πόλεις.

**Τα δημογραφικά στοιχεία της κατάστασης καθιστούν σαφές ότι απαιτείται επείγοντως δράση.**

Ζούμε την ανάπτυξη μια νέας Ευρώπη με έναν πιο ηλικιωμένο πληθυσμό.

Η Ευρώπη σήμερα αντιμετωπίζει μια ευκαιρία που δεν παρουσιάστηκε ποτέ πριν στην ιστορία της. Έχουμε μια τεράστια πηγή γνώσης και εμπειριών με σχετικά υγιέστερους και πιο μορφωμένους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας

Οι εξελίξεις αυτές μπορούν να αξιοποιηθούν εφόσον ανοίξουμε διαύλους για συζήτηση σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο για να γίνει η καλύτερη δυνατή χρήση αυτού του πλούτου, της εμπειρίας και της ζωτικότητας. Κατά τα επόμενα 15-20 χρόνια, πρέπει να τοποθετηθούν τα θεμέλια μιας κοινωνία στην οποία οι άνθρωποι όλων των ηλικιών θα γιορτάζουν και θα ωφελούνται από μια μακροβιότερη και υγιέστερη ζωή.

Υπάρχει ακόμη χρόνος για να εξετάσουμε νέες λύσεις, όμως τώρα απαιτούνται δράσεις για την ανάπτυξη μιας κοινωνίας όλων των ηλικιών.





**Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων**

**Αθήνα, 2015**