



Δελτίο Τύπου για την 1η Οκτωβρίου 2013 Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων, ΟΗΕ

**Η γήρανση δεν πρέπει να είναι συνώνυμη με τις πτώσεις,
Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «Δημόκριτος»,
Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (Τ.Ε.Ι.) Στερεάς Ελλάδας.**

Στην ομιλία του για την 1η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων για τα Ηνωμένα Έθνη, ο **Δρ Όμηρος Παπαδόπουλος** του Εθνικού Κέντρου Έρευνας Φυσικών Επιστημών «Δημόκριτος» τόνισε ότι: «οι πτώσεις, και οι τραυματισμοί που αυτοί προκαλούν, δεν είναι μια αναπόφευκτη συνέπεια της γήρανσης. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε τόσο σε συνεργασία με τα ηλικιωμένα άτομα όσο και αξιοποιώντας τεχνολογικές καινοτομίες, για να προληφθούν οι πτώσεις. Το Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «Δημόκριτος» στα πλαίσια της δραστηριοποίησης του σε θέματα που αφορούν τους ηλικιωμένους είναι μέλος του ProFouND: Δίκτυο Διάδοσης σχετικά με την Πρόληψη των Πτώσεων των Ηλικιωμένων αξιοποιώντας τις τεχνολογικές του υποδομές αλλά και την τεχνογνωσία του σε θέματα που αφορούν τους ηλικιωμένους. Το ProFouND είναι χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ με στόχο την καθιέρωση της βέλτιστης πρακτικής πρόληψης των πτώσεων και την προσβασιμότητα σε απλές παρεμβάσεις για την πρόληψη των πτώσεων των ηλικιωμένων».

Οι πτώσεις είναι η κύρια αιτία των θανατηφόρων τραυματισμών των ηλικιωμένων, αλλά πραγματογνώμονες σε όλη την Ευρώπη υποστηρίζουν ότι δεν πρέπει καταγράφονται ως αναπόφευκτη συνέπεια της γήρανσης. Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα για να προλάβουν την αύξηση των πτώσεων με την ηλικία.

Ο **Δρ. Γεώργιος Γιόφτσος**, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (Τ.Ε.Ι.) Στερεάς Ελλάδας είπε, «πολλοί άνθρωποι λανθασμένα πιστεύουν ότι οι πτώσεις είναι μέρος της γήρανσης και κάτι αναμενόμενο όσο γερνάμε, αλλά δεν είναι αλήθεια. Αυτή η παρανόηση δεν είναι περίεργη αφού οι πτώσεις συμβαίνουν τόσο συχνά – περίπου το ένα τρίτο των ατόμων άνω των 65 ετών και οι μισοί άνω των 80 θα πέσουν κάθε χρόνο. Σήμερα, στην Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων θέλουμε να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση μεταξύ των ηλικιωμένων, των συγγενών τους και των οργανισμών που σχετίζονται με τους ηλικιωμένους γιατί οι πτώσεις μπορεί και να προβλεφθούν και να προληφθούν χρησιμοποιώντας μερικές απλές μεθόδους».

Ο Καθηγητής Chris Todd, από το Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ, Ηνωμένο Βασίλειο, ο οποίος ηγείται του δικτύου είπε: «Είναι πολύ σαφείς οι επιστημονικές αποδείξεις ότι μπορούμε να αποτρέψουμε τις πτώσεις στους ηλικιωμένους. Για παράδειγμα, ασκήσεις ενδυνάμωσης και ισορροπίας μπορεί να προστατεύσουν έναντι των πτώσεων, αλλά αυτές θα πρέπει να γίνονται με επαγγελματική καθοδήγηση για να εξασφαλιστεί ότι είναι κατάλληλες και να μεγιστοποιηθεί η αποτελεσματικότητά τους. Έχουμε ήδη συγκροτήσει το δίκτυο ProFouND που χρηματοδοτείται από την ΕΕ, και υποστηρίζεται από την Ευρωπαϊκή Σύμπραξη Καινοτομίας για την Ενεργό και Υγιή Γήρανση με τη διάθεση εκπαιδευτικού υλικού σε ολόκληρη την ΕΕ ώστε να βοηθήσει στη μείωση του αριθμού των πτώσεων που σημειώνουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας στην Ευρώπη.»

Η **Δρ. Βασιλική Σακελλάρη**, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (Τ.Ε.Ι.) Στερεάς Ελλάδας είπε: «θα πρέπει να ελαχιστοποιήσετε τα χρονικά διαστήματα που είτε καθιστοί και αναπαύεσθε. Οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας θα πρέπει να στοχεύουν στο να είναι καθημερινά ενεργοί και να κάνουν 150 λεπτά μέτριας έντασης δραστηριότητες κάθε εβδομάδα, καταναμημένες σε 10λεπτά ή μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Εάν έχετε οποιαδήποτε ιατρικά προβλήματα, αυτό θα πρέπει να γίνει αφού ζητήσετε πρώτα τη συμβουλή ενός επαγγελματία υγείας. Δε θα ήταν κακή ιδέα να επισκεφθείτε τα τοπικά ΚΑΠΗ



ή Φυσικοθεραπευτήρια ώστε να ενημερωθείτε για προγράμματα άσκησης κοντά στην κατοικία σας. Πολλά ιδρύματα ή υγειονομικές αρχές παρέχουν πληροφορίες στο διαδίκτυο για προγράμματα που αποσκοπούν στη βελτίωση της δύναμης και ισορροπίας ενδεικτικά: http://www.phys.teilam.gr/arximidis2/docs/Enimerotika_filladia/filladio_gia_astheneis.pdf, http://www.phys.teilam.gr/arximidis2/docs/Enimerotika_filladia/Filladio_gia_fisikotherapeftes.pdf

Η έρευνα δείχνει αυξημένο κίνδυνο πτώσεων στους ηλικιωμένους με ιστορικό πτώσεων, με προβλήματα στη βάδιση, όταν χρησιμοποιούν βοηθήματα ή έχουν προηγουμένως προσβληθεί για παράδειγμα, από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, νόσο του Πάρκινσον, άνοια ή αρθρίτιδα. Ο κίνδυνος πτώσεων μπορεί επίσης να αυξηθεί εάν ένα ηλικιωμένο άτομο παίρνει τέσσερα ή περισσότερα φάρμακα, έχει φόβους για πτώση, προβλήματα ακράτειας, κακή όραση ή προβλήματα δύναμης και ισορροπίας. Τα άτομα με ιστορικό πτώσεων πρέπει να μιλήσουν σε ένα επαγγελματία υγείας για τις δομές που μπορούν να τους βοηθήσουν και να ζητήσουν από το γιατρό τους να επανεξετάσει τα φάρμακά τους».

Ιστορικό

ProFouND: Το Δίκτυο Διάδοσης σχετικά με την Πρόληψη των Πτώσεων των Ηλικιωμένων Prevention of Falls Network for Dissemination (ProFouND) είναι μια πρωτοβουλία που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και είναι αφιερωμένη στην επίτευξη της διάδοσης και της εφαρμογής των βέλτιστων πρακτικών πρόληψης πτώσεων των ηλικιωμένων σε όλη την Ευρώπη με επικεφαλής το Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ. Το ProFouND, αποτελεί ένα Θεματικό Δίκτυο με 21 εταίρους από 12 χώρες, και συνεργαζόμενα μέλη από άλλες 10 χώρες.

Το ProFouND φιλοδοξεί να επηρεάσει πολιτικές για την αύξηση της ευαισθητοποίησης των αρχών υγείας και κοινωνικής φροντίδας, του εμπορικού τομέα, των μη κυβερνητικών οργανώσεων (ΜΚΟ) και του ευρύτερου κοινού σε ότι αφορά καινοτόμα προγράμματα πρόληψης πτώσεων των ηλικιωμένων ώστε να διευκολυνθούν οι ενδιαφερόμενες κοινότητες, στην διάδοση του έργου του δικτύου σε στοχευόμενες ομάδες σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

www.profound.eu.com

Η Ευρωπαϊκή Σύμπραξη Καινοτομίας για την Ενεργή και Υγιή Γήρανση (The European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing EIP-AHA) ξεκίνησε τον Απρίλιο του 2012. Η Ευρώπη βρίσκεται σε μια διαδικασία γήρανσης του πληθυσμού: περισσότεροι άνθρωποι γερνούν, και λιγότεροι νέοι εισέρχονται στην αγορά εργασίας. Για την αντιμετώπιση αυτής της δημογραφικής πρόκλησης το EIP – AHA στοχεύει στην αύξηση της διάρκειας υγιούς ζωής των πολιτών της ΕΕ κατά 2 χρόνια κατά μέσο όρο μέχρι το 2020. Το EIP-AHA στοχεύει σε μια τριπλή νίκη: καλύτερη ποιότητα ζωής, περισσότερο βιώσιμα συστήματα για την υγειονομική περίθαλψη, την κοινωνική φροντίδα και την καινοτομία, την απασχόληση και την οικονομική ανάπτυξη. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τις διευθύνσεις:

<https://webgate.ec.europa.eu/eipaha/> και <http://ec.europa.eu/health/ageing/innovation/>

Η Δράση EIP-AHA για την Πρόληψη των Πτώσεων των Ηλικιωμένων υλοποιείται από περισσότερες από 70 οργανώσεις σε όλη την ΕΕ, συμπεριλαμβανομένων των πανεπιστημίων και των ερευνητικών ομάδων, των δημόσιων αρχών, τους παρόχους υγείας, της βιομηχανίας, των μη κυβερνητικών οργανώσεων που εκπροσωπούν τους πολίτες, τους ηλικιωμένους, τους ασθενείς και άλλους που ενδιαφέρονται για το πεδίο αυτό. Το σχέδιο είναι να προσδιοριστούν οι βέλτιστες πρακτικές και να υποστηριχθεί η εισαγωγή



τεκμηριωμένων επιχειρησιακών προγραμμάτων για την πρόληψη των πτώσεων των ηλικιωμένων, να εντοπιστούν έγκαιρα και να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι και να γίνει ορθή κλινική διαχείριση των ανθρώπων που πέφτουν.

Το ΕΙΡ-ΑΗΑ για την Πρόληψη των Πτώσεων των Ηλικιωμένων υποστηρίζεται από δύο δίκτυα χρηματοδοτούμενα από την ΕΕ

ProFouND:

Το Δίκτυο Διάδοσης σχετικά με την Πρόληψη των Πτώσεων των Ηλικιωμένων
The Prevention of Falls Network for Dissemination www.profound.eu.com

E-NO FALLS:

Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Πρόληψη των Πτώσεων των Ηλικιωμένων, Παρέμβαση και Ασφάλεια
European Network for FALL Prevention, Intervention & Security www.e-nofalls.eu

Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων Στις 14 Δεκεμβρίου 1990, η Γενική Συνέλευση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών όρισε την 1η Οκτωβρίου ως την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων. http://www.who.int/ageing/events/idop_rationale/en/

Ο Δρ Όμηρος Παπαδόπουλος από το ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος» και η Δρ Βασιλική Σακελλάρη από το Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (Τ.Ε.Ι.) Στερεάς Ελλάδας είναι διαθέσιμοι για συνέντευξη. Για περισσότερες πληροφορίες ή για να ζητήσετε συνέντευξη, απευθυνθείτε:

Δρ Όμηρος Παπαδόπουλος
Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών
Επιστημών «Δημόκριτος»
Τηλ. +30 210 6503004
E-mail: homerpap@dat.demokritos.gr

Δρ Βασιλική Σακελλάρη
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (Τ.Ε.Ι.)
Στερεάς Ελλάδας
Τηλ. +30 22310 60147 (Γραφείο)
E-mail: vsakellari@teilam.gr

Γραφείο Δημοσίων Σχέσεων & Τύπου ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος»
Ζ. Φλωράτου
Τηλ. +30 210 6503002

Το Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ είναι ένα από τα μεγαλύτερα και πιο δημοφιλή Πανεπιστήμια στο Ηνωμένο Βασίλειο. Έχει 20 ακαδημαϊκές σχολές και εκατοντάδες ερευνητικές ομάδες εξειδικευμένων επιστημόνων στις οποίες διεξάγεται πρωτοποριακή διεπιστημονική διδασκαλία και έρευνα παγκόσμιας σημασίας. Το Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ είναι ένα από τα σημαντικότερα ερευνητικά ιδρύματα της Ευρώπης, και αξιολογείται τρίτο στο Ηνωμένο Βασίλειο, σε ότι αφορά την «ερευνητική δύναμη». Το Πανεπιστήμιο έχει ετήσιο εισόδημα των 807 εκατ. £ (GBP) και κατατάσσεται 40ο στον κόσμο και το πέμπτο στο Ηνωμένο Βασίλειο για την ποιότητα της διδασκαλίας και το αντίκτυπο στον τομέα της έρευνας.

Το ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος www.demokritos.gr είναι το μεγαλύτερο διεπιστημονικό ερευνητικό κέντρο στην Ελλάδα, στο οποίο διεξάγεται βασική και εφαρμοσμένη έρευνα στις Φυσικές Επιστήμες και στην τεχνολογία.

Η αποστολή του Κέντρου σε εθνικό και διεθνές επίπεδο είναι:

- η διεξαγωγή υψηλής ποιότητας έρευνας για την παραγωγή νέας γνώσης και τεχνολογίας προς όφελος της επιστημονικής και της κοινωνικής προόδου.
- η συμβολή στη διάχυση της καινοτομίας στην Ελληνική Κοινωνία



- η εκπαίδευση νέων επιστημόνων με υψηλού επιπέδου κατάρτιση.
- η αύξηση της διαχειριστικής ικανότητας του Κέντρου και η διαμόρφωση της στρατηγικής διαχείρισης γνώσης, στα πλαίσια της συμβολής της «κοινωνίας της γνώσης» - «οικονομίας της γνώσης».
- η βελτίωση των στρατηγικών επιλογών του Κέντρου, μέσω των συνεργασιών με ερευνητικά κέντρα της χώρας αλλά και του εξωτερικού.

Οι ερευνητικές δραστηριότητες συντονίζονται από πέντε ερευνητικά Ινστιτούτα. Τα Ινστιτούτα του ΕΚΕΦΕ «Δ» εκτελούν υψηλού επιπέδου επιστημονική έρευνα, τεχνολογική ανάπτυξη και εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Η έρευνα στο ΕΚΕΦΕ «Δ» πραγματοποιείται σε επίπεδο ΕΕ μέσω της συμμετοχής του σε ευρωπαϊκά ερευνητικά έργα, δίκτυα αριστείας και πλατφόρμες τεχνολογίας.

Στα περίπου 50 χρόνια λειτουργίας του, το ΕΚΕΦΕ «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» έχει συμβάλει ουσιαστικά (και με διάφορους τρόπους), στους εξής τομείς:

- Εξέλιξη και παγκόσμια αναγνώριση της ελληνικής ερευνητικής κοινότητας και τον Επαναπατρισμό επιστημόνων υψηλού επιπέδου.
- Ανάπτυξη, διάδοση και μεταφορά υψηλού επιπέδου τεχνογνωσίας προς τον Ιδιωτικό και Δημόσιο Τομέα.
- Στελέχωση ελληνικών πανεπιστημίων, τεχνολογικών ιδρυμάτων, ερευνητικών κέντρων, καθώς και ιδιωτικών επιχειρήσεων με επιστήμονες εξαιρετικού επιπέδου.

Το Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (Τ.Ε.Ι.) Στερεάς Ελλάδας είναι το μεγαλύτερο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα της Κεντρικής Ελλάδας και προέρχεται από τη συγχώνευση των δύο υφιστάμενων ιδρυμάτων της περιοχής, το Τ.Ε.Ι. Λαμίας και το Τ.Ε.Ι. Χαλκίδας. Το τμήμα Φυσικοθεραπείας του Τ.Ε.Ι. Στερεάς έχει ενεργό ενδιαφέρον στην ενεργή και υγιή γήρανση και την πρόληψη των πτώσεων σε συνεργασία με υπηρεσίες ΚΑΠΗ, γηροκομεία, θεραπευτήρια, κέντρα αποκατάστασης αλλά και ερευνητικό επίπεδο (Αρχιμήδης II).

Εθνικές και τοπικές οργανισμοί και σύνδεσμοι

Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης <http://www.moh.gov.gr/>

Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος <http://www.pis.gr/>

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών <http://www.psf.org.gr/>

Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Φυσικοθεραπευτών <http://www.eeef.gr/>

Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδος <http://enne.gr/>

Ελληνική Γeronτολογική Εταιρεία <http://www.gerontology.gr/>

Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer <http://www.alzheimer-hellas.gr>

Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (P.I.N.Dis) www.pindis.gr

Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Μεταβολισμού των Οστών <http://www.eemmo.gr>

Εκδηλώσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης

Η Κρήτη για την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων <http://www.neatv.gr/el/13898/kriti-ia-tin-paikosmia-mera-likiomemon.php>

Παγκόσμια ημέρα ηλικιωμένων στο Ηράκλειο, με ενημέρωση για την φροντίδα της 3ης ηλικίας <http://www.creteplus.gr/news/pagkosmia-imerai-likiomemon-sto-irakleio-62128.html>

Εκδηλώσεις για την Παγκόσμια ημέρα των ηλικιωμένων στο ΚΑΠΗ Κορίνθου <http://www.korinthiportal.gr/news/5824/ekdiloseis-gia-tin-pagkosmia-imerai-ton-likiomemon-sto-kapi-korinthoy>

21ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης Μεταβολισμού των Οστών <http://www.eemmo.gr>