



Ένας Αληθινός Υπερήρωας (video)

Το Κοινωνικό Μήνυμα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών για την παγκόσμια ημέρα Υγείας 7/4 με θέμα την Αναπηρία. «Μια εικόνα αξίζει όσο χίλιες λέξεις» είναι η διάσημη φράση που αποδίδεται στον Αμερικανό διαφημιστή Fred R. Barnard.

Κι αυτός είναι ο βασικός λόγος που ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών – Π.Σ.Φ. ΝΠΔΔ αποφάσισε να δημιουργήσει μια ταινία μικρού μήκους, ως κοινωνικό μήνυμα για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, που κάθε χρόνο εορτάζεται στις 7 Απριλίου, καθώς είναι η γενέθλια μέρα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ιδρύθηκε στις 7 Απριλίου 1948) και φέτος έχει θέμα την Αναπηρία.

Οι ταινίες είναι ένας ισχυρός τρόπος για την ευαισθητοποίηση, τη βελτίωση της κατανόησης και την ενθάρρυνση της δράσης για την προαγωγή της υγείας και την εκπαίδευση του κοινού σε θέματα υγείας. Η ταινία έχει τίτλο «Ένας Αληθινός Υπερήρωας» και πρωταγωνίστρια είναι η πρωταθλήτρια ξιφασκίας Κέλλυ Λουφάκη. Η Κέλλυ, ως φαν των κόμικ, από παιδί ήθελε να γίνει υπερήρωας. Ένα σοβαρό τροχαίο όμως πριν από επτά χρόνια, την ανάγκασε να κινείται με αναπηρικό αμαξίδιο. Ωστόσο, αυτό δεν την εμπόδισε να κυνηγήσει το παιδικό της όνειρο.

Ξεκίνησε την ξιφασκία σε αναπηρικό αμαξίδιο πριν από 7 χρόνια και έγινε η πρώτη Ελληνίδα που συμμετείχε σε Παραολυμπιακούς στο άθλημα αυτό (Ρίο 2016), ενώ το 2018 κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο παγκόσμιο στον Καναδά. Συνεχίζει την προετοιμασία της για την πρόκριση στους επόμενους Παραολυμπιακούς στο Παρίσι 2024. Είναι πρέσβειρα του «#BeActive», ενός Ευρωπαϊκού προγράμματος που παροτρύνει μικρούς και μεγάλους, μέσα από διάφορες δράσεις, στο να είναι ενεργοί στην καθημερινή άσκηση και στον αθλητισμό.

Η ιστορία μας, ακολουθεί την καθημερινότητα της Κέλλυς και αποτελεί μια αλληγορία που περιγράφει το πως οι άνθρωποι με αναπηρία, αναγκάζονται να αναπτύξουν ειδικές ικανότητες και δυνάμεις ως υπερήρωες, προκειμένου να ανταπεξέλθουν σε ένα κόσμο που ακόμα δεν έχει προσαρμοστεί επαρκώς στις δικές τους ανάγκες. Σε αυτή τις καθημερινές «μάχες», οι υπερήρωες χρειάζονται τη βοήθεια των φυσικοθεραπευτών, που ως άλλοι Ρόμπιν, αποτελούν «το χέρι που τους στηρίζει», όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η Κέλλυ στην ταινία. Η Κέλλυ Λουφάκη δήλωσε σχετικά με την αξία της φυσικοθεραπείας στη ζωή της: «Εκτός από τις προπονήσεις μου, οι φυσικοθεραπείες είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μου. Οι θεραπείες με χαλαρώνουν αλλά και με ανακουφίζουν από την καθιστική ζωή λόγω αμαξιδίου αλλά και λόγω της έντονης προπόνησης που μου προκαλεί μυϊκούς πόνους».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών τονίζει ότι «Ο κόσμος δεν έχει ακόμα προσαρμοστεί στις ειδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία. Τα σώματά τους όμως έχουν την ανάγκη να προσαρμοστούν. Ως φυσικοθεραπευτές στεκόμαστε πάντα δίπλα τους». Το βίντεο δημιουργήθηκε από τον Π.Σ.Φ. με την ευγενική συμμετοχή της Κέλλυς Λουφάκη και την ευγενική παραχώρηση του επαγγελματικού χώρου της συναδέλφου Μαρίας Σαχά. Ομάδα Παραγωγής: Ανδρέας Τσιρίδης, Σεναριογράφος Στέφανος Παπαδόπουλος, Director Δημήτρης Μαράτος, Executive Producer Θανάσης Πετρόπουλος, Ηθοποιός Σταμάτης Καλογερόπουλος, Production Manager Φάνης Γουντινάκης, διευθυντής φωτογραφίας Άρης Δεληγιάννης, Μοντάζ & Post Production Αθηνά Ζαχαριάδη, Μακιγιέζ Κατερίνα Κωστάλα, Βοηθός σκηνοθέτη και Στέφανος Παπαδόπουλος, Σκηνοθέτης.

Ένας Αληθινός Υπερήρωας - Μια πρωτοβουλία του Π.Σ.Φ. για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας

«Μια εικόνα αξίζει όσο χίλιες λέξεις» είναι η διάσημη φράση που αποδίδεται στον Αμερικανό διαφημιστή Fred R. Barnard.

Κι αυτός είναι ο βασικός λόγος που ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών - Π.Σ.Φ. ΝΠΔΔ αποφάσισε να δημιουργήσει μια ταινία μικρού μήκους, ως κοινωνικό μήνυμα για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, που κάθε χρόνο εορτάζεται στις 7 Απριλίου, καθώς είναι η γενέθλια μέρα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ιδρύθηκε στις 7 Απριλίου 1948) και φέτος έχει θέμα την Αναπηρία.

Οι ταινίες είναι ένας ισχυρός τρόπος για την ευαισθητοποίηση, τη βελτίωση της κατανόησης και την ενθάρρυνση της δράσης για την προαγωγή της υγείας και την εκπαίδευση του κοινού σε θέματα υγείας.

Η ταινία έχει τίτλο «**Ένας Αληθινός Υπερήρωας**» και πρωταγωνίστρια είναι η πρωταθλήτρια ξιφασκίας **Κέλλυ Λουφάκη**.

Η Κέλλυ, ως φαν των κόμικ, από παιδί ήθελε να γίνει υπερήρωας. Ένα σοβαρό τροχαίο όμως πριν από επτά χρόνια, την ανάγκασε να κινείται με αναπηρικό αμαξίδιο. Ωστόσο, αυτό δεν την εμπόδισε να κυνηγήσει το παιδικό της όνειρο.

NEWSLETTER

Λάβετε τα καλύτερα του Nextdeal στα εισερχόμενά σας, κάθε μέρα.

ΕΓΓΡΑΦΗ

Ξεκίνησε την ξιφασκία σε αναπηρικό αμαξίδιο πριν από 7 χρόνια και έγινε η πρώτη Ελληνίδα που συμμετείχε σε Παραολυμπιακούς στο άθλημα αυτό (Ρίο 2016), ενώ το 2018 κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο παγκόσμιο στον Καναδά. Συνεχίζει την προετοιμασία της για τη πρόκριση στους επόμενους



Παραολυμπιακούς στο Παρίσι 2024.

Είναι πρέσβειρα του «**#BeActive**», ενός Ευρωπαϊκού προγράμματος που παροτρύνει μικρούς και μεγάλους, μέσα από διάφορες δράσεις, στο να είναι ενεργοί στην καθημερινή άσκηση και στον αθλητισμό.

Η ιστορία μας, ακολουθεί την καθημερινότητα της Κέλλυς και αποτελεί μια αλληγορία που περιγράφει το πως οι άνθρωποι με αναπηρία, αναγκάζονται να αναπτύξουν ειδικές ικανότητες και δυνάμεις ως υπερήρωες, προκειμένου να ανταπεξέλθουν σε ένα κόσμο που ακόμα δεν έχει προσαρμοστεί επαρκώς στις δικές τους ανάγκες.

Σε αυτή τις καθημερινές «μάχες», οι υπερήρωες χρειάζονται τη βοήθεια των φυσικοθεραπευτών, που ως άλλοι Ρόμπιν, αποτελούν «το χέρι που τους στηρίζει», όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η Κέλλυ στην ταινία.

Η **Κέλλυ Λουφάκη** δήλωσε σχετικά με την αξία της φυσικοθεραπείας στη ζωή της: *«Εκτός από τις προπονήσεις μου, οι φυσικοθεραπείες είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μου. Οι θεραπείες με χαλαρώνουν αλλά και με ανακουφίζουν από την καθιστική ζωή λόγω αμαξιδίου αλλά και λόγω της έντονης προπόνησης που μου προκαλεί μυϊκούς πόνους».*

Ο **Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών** τονίζει ότι *«Ο κόσμος δεν έχει ακόμα προσαρμοστεί στις ειδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία. Τα σώματά τους όμως έχουν την ανάγκη να προσαρμοστούν. Ως φυσικοθεραπευτές στεκόμαστε πάντα δίπλα τους».*

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας στην Αστανά του Καζακστάν ενέκρινε τη νέα διακήρυξη για την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας και αναφέρει ότι πρέπει να εστιάσει εκ νέου τις προσπάθειες και να διασφαλίσει ότι όλοι οι πολίτες σε όλο τον κόσμο θα μπορούν να απολαμβάνουν το υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας, με καθολική κάλυψη υγείας και θα πρέπει να δεσμευτούν ότι θα πετύχουν όλες οι Κυβερνήσεις.

Το βίντεο δημιουργήθηκε από τον Π.Σ.Φ. με την ευγενική συμμετοχή της Κέλλυς Λουφάκη και την ευγενική παραχώρηση του επαγγελματικού χώρου της συναδέλφου Μαρίας Σαχά. **Ομάδα Παραγωγής:** Ανδρέας Τσιρίδης, σεναριογράφος, Στέφανος Παπαδόπουλος, Director, Δημήτρης Μαράτος, Executive Producer, Αθανάσιος Πετρόπουλος, Ηθοποιός, Σταμάτης Καλογερόπουλος, Production Manager, Φάνης Γουντινάκης, διευθυντής φωτογραφίας, Άρης Δεληγιάννης, Μοντάζ & Post Production, Αθηνά Ζαχαριάδη, Μακιγιέρ, Κατερίνα Κωστάλα, Βοηθός σκηνοθέτη και Στέφανος Παπαδόπουλος, Σκηνοθέτης.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΓΕΙΑΣ 2022: Ο ΠΟΥ ΓΙΟΡΤΑΖΕΙ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΙΔΡΥΣΗΣ ΤΟΥ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ



Η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, που κάθε χρόνο εορτάζεται στις 7 Απριλίου, αποτελεί τη γενέθλια ημέρα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που ιδρύθηκε στις 7 Απριλίου του 1948.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών αποφάσισε να δημιουργήσει μια ταινία μικρού μήκους, ως κοινωνικό μήνυμα για την ημέρα αυτή. Η ταινία έχει τίτλο «Ένας Αληθινός Υπερήρωας» και πρωταγωνίστρια είναι η πρωταθλήτρια Ξιφασκίας Κέλλυ Λουφάκη. (Δείτε εδώ την ταινία:). Η Κέλλυ, ως φαν των κόμικ, από παιδί ήθελε να γίνει υπερήρωας. Ένα σοβαρό τροχαίο όμως πριν από 7 χρόνια, την ανάγκασε να κινείται με αναπηρικό αμαξίδιο. Ωστόσο, αυτό δεν την εμπόδισε να κυνηγήσει το παιδικό της όνειρο.

Ξεκίνησε την Ξιφασκία σε αναπηρικό αμαξίδιο πριν από 7 χρόνια και έγινε η πρώτη Ελληνίδα που συμμετείχε σε Παραολυμπιακούς στο άθλημα αυτό (Ρίο 2016), ενώ το 2018 κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο παγκόσμιο στον Καναδά. Συνεχίζει την προετοιμασία της για τη πρόκριση στους επόμενους Παραολυμπιακούς στο Παρίσι 2024.

Είναι πρέσβειρα του «#BeActive», ενός Ευρωπαϊκού προγράμματος που παροτρύνει μικρούς και μεγάλους, μέσα από διάφορες δράσεις, στο να είναι ενεργοί στην καθημερινή άσκηση και στον αθλητισμό.

Η ιστορία μας, ακολουθεί την καθημερινότητα της Κέλλυς και αποτελεί μια αλληγορία που περιγράφει το πως οι άνθρωποι με αναπηρία, αναγκάζονται να αναπτύξουν ειδικές ικανότητες και δυνάμεις ως υπερήρωες, προκειμένου να ανταπεξέλθουν σε ένα κόσμο που ακόμα δεν έχει προσαρμοστεί επαρκώς στις δικές τους ανάγκες.

Σε αυτή τις καθημερινές «μάχες», οι υπερήρωες χρειάζονται τη βοήθεια των φυσικοθεραπευτών, που ως άλλοι Ρόμπιν, αποτελούν «το χέρι που τους στηρίζει», όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η Κέλλυ στην ταινία.

Η Κέλλυ Λουφάκη δήλωσε σχετικά με την αξία της φυσικοθεραπείας στη ζωή της: «Εκτός από τις προπονήσεις μου, οι φυσικοθεραπείες είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μου. Οι θεραπείες με χαλαρώνουν αλλά και με ανακουφίζουν από την καθιστική ζωή λόγω αμαξιδίου αλλά και λόγω της έντονης προπόνησης που μου προκαλεί μυϊκούς πόνους».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών τονίζει ότι «ο κόσμος δεν έχει ακόμα προσαρμοστεί στις ειδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία. Τα σώματά τους όμως έχουν την ανάγκη να προσαρμοστούν. Ως φυσικοθεραπευτές στεκόμαστε πάντα δίπλα τους».

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας στην Αστανά του Καζακστάν ενέκρινε τη νέα διακήρυξη για την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας και αναφέρει ότι πρέπει να εστιάσει εκ νέου τις προσπάθειες και να διασφαλίσει ότι όλοι οι πολίτες σε όλο τον κόσμο θα μπορούν να απολαμβάνουν το υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας, με καθολική κάλυψη υγείας και θα πρέπει να δεσμευτούν ότι θα πετύχουν όλες οι κυβερνήσεις.

Μήνυμα του ΠΟΥ



Φέτος, εν μέσω πανδημίας, με τη ρύπανση του πλανήτη να επιδεινώνεται, ασθένειες, όπως ο καρκίνος, τα αναπνευστικά και τα καρδιαγγειακά νοσήματα να αυξάνονται, ο ΠΟΥ αφιερώνει την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και εστιάζει την παγκόσμια προσοχή στις επείγουσες ενέργειες που απαιτούνται για να διατηρηθούν οι άνθρωποι και ο πλανήτης υγιείς και στην προώθηση ενός κινήματος για τη δημιουργία κοινωνιών που επικεντρώνονται στην ευεξία.

Μπορούμε να φανταστούμε ξανά έναν κόσμο, όπου:

- ο καθαρός αέρας, το νερό και τα τρόφιμα είναι διαθέσιμα σε όλους;
- οι οικονομίες επικεντρώνονται στην υγεία και την ευεξία;
- οι πόλεις είναι βιώσιμες και οι άνθρωποι έχουν τον έλεγχο της υγείας τους και της υγείας του πλανήτη;

Ο ΠΟΥ εκτιμά ότι περισσότεροι από 13 εκατομμύρια θάνατοι σε όλο τον κόσμο κάθε χρόνο οφείλονται σε περιβαλλοντικά αίτια που μπορούν να αποφευχθούν. Αυτό περιλαμβάνει την κλιματική κρίση που συνιστά την μεγαλύτερη απειλή για την υγεία που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα. Η κλιματική κρίση είναι παράλληλα μια υγειονομική κρίση.

Οι πολιτικές, κοινωνικές και εμπορικές μας αποφάσεις οδηγούν την κλιματική και την υγειονομική κρίση. Πάνω από το 90% των ανθρώπων αναπνέουν ανθυγιεινό αέρα, που προκύπτει από την καύση ορυκτών καυσίμων. Η υπερθέρμανση του πλανήτη οδηγεί στην εξάπλωση μεταδιδόμενων από τα κουνούπια ασθενειών, πιο εκτεταμένη και πιο ταχεία από ποτέ... Τα ακραία καιρικά φαινόμενα, η αποψίλωση της γης και η λειψυδρία εκτοπίζουν τους ανθρώπους από την εστία τους και επηρεάζουν την υγεία τους. Ρύπανση και πλαστικά βρίσκονται στον πυθμένα των βαθύτερων ωκεανών μας, στα ψηλότερα βουνά και έχουν εισχωρήσει στην τροφική μας αλυσίδα. Τα συστήματα που παράγουν εξαιρετικά επεξεργασμένα, ανθυγιεινά τρόφιμα και αναψυκτικά οδηγούν ένα κύμα παχυσαρκίας, αυξάνοντας τον καρκίνο και τις καρδιακές παθήσεις, ενώ παράγουν το ένα τρίτο των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Η πανδημία της COVID-19 ανέδειξε τη θεραπευτική δύναμη της επιστήμης, αλλά ταυτόχρονα και τις ανισότητες στον κόσμο μας. Αποκάλυψε αδυναμίες σε όλους τους τομείς της κοινωνίας και υπογράμμισε την επείγουσα ανάγκη δημιουργίας βιώσιμων κοινωνιών ευεξίας, που είναι αφοσιωμένες στην επίτευξη ισότιμης υγείας τώρα και για τις μελλοντικές γενιές, χωρίς να παραβιάζονται τα οικολογικά όρια. Ο σημερινός σχεδιασμός της οικονομίας οδηγεί σε άνιση κατανομή του εισοδήματος, του πλούτου και της εξουσίας, με πάρα πολλούς ανθρώπους να εξακολουθούν να ζουν στη φτώχεια και την αστάθεια. Μια οικονομία ευημερίας έχει ως στόχους την ανθρώπινη ευεξία, την ισότητα και την οικολογική βιωσιμότητα. Αυτοί οι στόχοι μεταφράζονται σε μακροπρόθεσμες επενδύσεις, προϋπολογισμούς ευημερίας, κοινωνική προστασία και νομικές και δημοσιονομικές στρατηγικές. Το σπάσιμο των αλυσίδων καταστροφής για τον πλανήτη και την ανθρώπινη υγεία απαιτεί νομοθετική δράση, εταιρική μεταρρύθμιση και την υποστήριξη και την παροχή κινήτρων στα άτομα να κάνουν υγιείς επιλογές.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατέψουμε τον πλανήτη μας και την υγεία μας;

- Οι κυβερνήσεις οφείλουν να δώσουν προτεραιότητα στη μακροπρόθεσμη ανθρώπινη ευημερία και την οικολογική σταθερότητα σε κάθε λήψη απόφασης.
- Τα ορυκτά καύσιμα πρέπει να μείνουν στο έδαφος. Νέες έρευνες και έργα για εξόρυξη καυσίμων πρέπει να σταματήσουν και να εφαρμοστούν πολιτικές για την παραγωγή και χρήση καθαρής ενέργειας.
- Αυτοί που συνεχίζουν να ρυπάζουν πρέπει να φορολογηθούν. Κίνητρα πρέπει να δοθούν για τη μείωση παραγωγής άνθρακα.
- Τα επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης πρέπει να μειωθούν για να μειωθεί το φορτίο νοσηρότητας από τα εγκεφαλικά, τις καρδιακές παθήσεις, τον καρκίνο του πνεύμονα και τα χρόνια και οξεία αναπνευστικά νοσήματα, συμπεριλαμβανομένου του άσθματος.
- Οι κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για την ποιότητα του αέρα πρέπει να εφαρμοστούν.
- Τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, σάκχαρα και ανθυγιεινά λίπη πρέπει να φορολογηθούν.
- Οι δήμοι οφείλουν να χτίσουν τις πόλεις με χώρους πρασίνου, που προάγουν τη σωματική δραστηριότητα και την ψυχική υγεία.
- Να δημιουργήσουν πόλεις, χωρίς καπνό και να επιβάλλουν φόρο καπνού.
- Να προωθήσουν τα ενεργειακά αποδοτικά κτίρια.
- Να αγκαλιάσουν τα μέσα μαζικής μεταφοράς χαμηλών εκπομπών άνθρακα.
- Να κατασκευάσουν νέους ποδηλατόδρομους και μονοπάτια περιπάτου.
- Να προστατέψουν τη βιοποικιλότητα και να δημιουργήσουν νέα πάρκα και κήπους.



Όλοι εμείς οι πολίτες σε ατομικό επίπεδο πρέπει να αναλάβουμε δράση και να εμπνεύσουμε τους άλλους, υιοθετώντας πέντε απλές κινήσεις:

- Πηγαίνουμε στη δουλειά περπατώντας ή ποδηλατώντας, τουλάχιστον μία μέρα την εβδομάδα. Επιλέγουμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Επιλέγουμε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Δεν θερμαίνουμε τα δωμάτιά μας πάνω από τους 21° C. Σβήνουμε το φως, όταν δεν βρίσκμαστε στο δωμάτιο.
- Αγοράζουμε τα οπωροκηπευτικά μας από τοπικούς παραγωγούς και αποφεύγουμε τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά.
- Ο καπνός είναι δολοφόνος και ρυπαίνει. Σταματάμε το κάπνισμα.
- Αγοράζουμε λιγότερο πλαστικό. Χρησιμοποιούμε ανακυκλώσιμες σακούλες.

[ΠΗΓΗ: <https://www.ieidiseis.gr/>, της Μαρίας Τσιλιμιγκάκη, 7/4/2022]

Μοιραστείτε το:

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [LinkedIn](#)
- [Pinterest](#)
-

Related



Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2022: Ο ΠΟΥ γιορτάζει την ημέρα ίδρυσής του εν μέσω πανδημίας

Το μήνυμα του ΠΟΥ για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2022 και το νέο βίντεο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.

Η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, που κάθε χρόνο εορτάζεται στις 7 Απριλίου, αποτελεί τη γενέθλια ημέρα του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας** που ιδρύθηκε στις 7 Απριλίου του 1948.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών αποφάσισε να δημιουργήσει μια ταινία μικρού μήκους, ως κοινωνικό μήνυμα για την ημέρα αυτή. Η ταινία έχει τίτλο «Ένας Αληθινός Υπερήρωας» και πρωταγωνίστρια είναι η πρωταθλήτρια ξιφασκίας Κέλλυ Λουφάκη. Η Κέλλυ, ως φαν των κόμικ, από παιδί ήθελε να γίνει υπερήρωας. Ένα σοβαρό τροχαίο όμως πριν από 7 χρόνια, την ανάγκασε να κινείται με αναπηρικό αμαξίδιο. Ωστόσο, αυτό δεν την εμπόδισε να κυνηγήσει το παιδικό της όνειρο.

Ξεκίνησε την ξιφασκία σε αναπηρικό αμαξίδιο πριν από 7 χρόνια και έγινε η πρώτη Ελληνίδα που συμμετείχε σε Παραολυμπιακούς στο άθλημα αυτό (Ρίο 2016), ενώ το 2018 κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο παγκόσμιο στον Καναδά. Συνεχίζει την προετοιμασία της για τη πρόκριση στους επόμενους Παραολυμπιακούς στο Παρίσι 2024.

Είναι πρέσβειρα του «#BeActive», ενός Ευρωπαϊκού προγράμματος που παροτρύνει μικρούς και μεγάλους, μέσα από διάφορες δράσεις, στο να είναι ενεργοί στην καθημερινή άσκηση και στον αθλητισμό.

Η ιστορία μας, ακολουθεί την καθημερινότητα της Κέλλυς και αποτελεί μια αλληγορία που περιγράφει το πως οι άνθρωποι με αναπηρία, αναγκάζονται να αναπτύξουν ειδικές ικανότητες και δυνάμεις ως υπερήρωες, προκειμένου να ανταπεξέλθουν σε ένα κόσμο που ακόμα δεν έχει προσαρμοστεί επαρκώς στις δικές τους ανάγκες.

Σε αυτή τις καθημερινές «μάχες», οι υπερήρωες χρειάζονται τη βοήθεια των φυσικοθεραπευτών, που ως άλλοι Ρόμπιν, αποτελούν «το χέρι που τους στηρίζει», όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η Κέλλυ στην ταινία.

Η Κέλλυ Λουφάκη δήλωσε σχετικά με την αξία της φυσικοθεραπείας στη ζωή της: «Εκτός από τις προπονήσεις μου, οι φυσικοθεραπείες είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μου. Οι θεραπείες με χαλαρώνουν αλλά και με ανακουφίζουν από την καθιστική ζωή λόγω αμαξιδίου αλλά και λόγω της έντονης προπόνησης που μου προκαλεί μυϊκούς πόνους».

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών τονίζει ότι «ο κόσμος δεν έχει ακόμα προσαρμοστεί στις ειδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία. Τα σώματά τους όμως έχουν την ανάγκη να προσαρμοστούν. Ως φυσικοθεραπευτές στεκόμαστε πάντα δίπλα τους».

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας στην Αστανά του Καζακιστάν ενέκρινε τη νέα διακήρυξη για την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας και αναφέρει ότι πρέπει να εστιάσει εκ νέου τις προσπάθειες και να διασφαλίσει ότι όλοι οι πολίτες σε όλο τον κόσμο θα μπορούν να απολαμβάνουν το υψηλότερο δυνατό επίπεδο υγείας, με καθολική κάλυψη υγείας και θα πρέπει να δεσμευτούν ότι θα πετύχουν όλες οι κυβερνήσεις.

{<https://youtu.be/ydsHYezfhKU>}

Μήνυμα του ΠΟΥ

Φέτος, εν μέσω πανδημίας, με τη ρύπανση του πλανήτη να επιδεινώνεται, ασθένειες, όπως ο καρκίνος, τα αναπνευστικά και τα καρδιαγγειακά νοσήματα να αυξάνονται, ο ΠΟΥ αφιερώνει την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και εστιάζει την παγκόσμια προσοχή στις επείγουσες ενέργειες που απαιτούνται για να διατηρηθούν οι άνθρωποι και ο πλανήτης υγιείς και στην προώθηση ενός κινήματος για τη δημιουργία κοινωνιών που επικεντρώνονται στην ευεξία.

Μπορούμε να φανταστούμε ξανά έναν κόσμο, όπου:

- ο καθαρός αέρας, το νερό και τα τρόφιμα είναι διαθέσιμα σε όλους;
- οι οικονομίες επικεντρώνονται στην υγεία και την ευεξία;
- οι πόλεις είναι βιώσιμες και οι άνθρωποι έχουν τον έλεγχο της υγείας τους και της υγείας του πλανήτη;

Ο ΠΟΥ εκτιμά ότι περισσότεροι από 13 εκατομμύρια θάνατοι σε όλο τον κόσμο κάθε χρόνο οφείλονται σε



περιβαλλοντικά αίτια που μπορούν να αποφευχθούν. Αυτό περιλαμβάνει την κλιματική κρίση που συνιστά την μεγαλύτερη απειλή για την υγεία που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα. Η κλιματική κρίση είναι παράλληλα μια υγειονομική κρίση.

Οι πολιτικές, κοινωνικές και εμπορικές μας αποφάσεις οδηγούν την κλιματική και την υγειονομική κρίση. Πάνω από το 90% των ανθρώπων αναπνέουν ανθυγιεινό αέρα, που προκύπτει από την καύση ορυκτών καυσίμων. Η υπερθέρμανση του πλανήτη οδηγεί στην εξάπλωση μεταδιδόμενων από τα κουνούπια ασθενειών, πιο εκτεταμένη και πιο ταχεία από ποτέ... Τα ακραία καιρικά φαινόμενα, η αποψίλωση της γης και η λειψυδρία εκτοπίζουν τους ανθρώπους από την εστία τους και επηρεάζουν την υγεία τους. Ρύπανση και πλαστικά βρίσκονται στον πυθμένα των βαθύτερων ωκεανών μας, στα ψηλότερα βουνά και έχουν εισχωρήσει στην τροφική μας αλυσίδα. Τα συστήματα που παράγουν εξαιρετικά επεξεργασμένα, ανθυγιεινά τρόφιμα και αναψυκτικά οδηγούν ένα κύμα παχυσαρκίας, αυξάνοντας τον καρκίνο και τις καρδιακές παθήσεις, ενώ παράγουν το ένα τρίτο των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου.

Η πανδημία της COVID-19 ανέδειξε τη θεραπευτική δύναμη της επιστήμης, αλλά ταυτόχρονα και τις ανισότητες στον κόσμο μας. Αποκάλυψε αδυναμίες σε όλους τους τομείς της κοινωνίας και υπογράμμισε την επείγουσα ανάγκη δημιουργίας βιώσιμων κοινωνιών ευεξίας, που είναι αφοσιωμένες στην επίτευξη ισότιμης υγείας τώρα και για τις μελλοντικές γενιές, χωρίς να παραβιάζονται τα οικολογικά όρια. Ο σημερινός σχεδιασμός της οικονομίας οδηγεί σε άνιση κατανομή του εισοδήματος, του πλούτου και της εξουσίας, με πάρα πολλούς ανθρώπους να εξακολουθούν να ζουν στη φτώχεια και την αστάθεια. Μια οικονομία ευημερίας έχει ως στόχους την ανθρώπινη ευεξία, την ισότητα και την οικολογική βιωσιμότητα. Αυτοί οι στόχοι μεταφράζονται σε μακροπρόθεσμες επενδύσεις, προϋπολογισμούς ευημερίας, κοινωνική προστασία και νομικές και δημοσιονομικές στρατηγικές. Το σπάσιμο των αλυσίδων καταστροφής για τον πλανήτη και την ανθρώπινη υγεία απαιτεί νομοθετική δράση, εταιρική μεταρρύθμιση και την υποστήριξη και την παροχή κινήτρων στα άτομα να κάνουν υγιείς επιλογές.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατέψουμε τον πλανήτη μας και την υγεία μας;

Οι κυβερνήσεις οφείλουν να δώσουν προτεραιότητα στη μακροπρόθεσμη ανθρώπινη ευημερία και την οικολογική σταθερότητα σε κάθε λήψη απόφασης.

Τα ορυκτά καύσιμα πρέπει να μείνουν στο έδαφος. Νέες έρευνες και έργα για εξόρυξη καυσίμων πρέπει να σταματήσουν και να εφαρμοστούν πολιτικές για την παραγωγή και χρήση καθαρής ενέργειας.

Αυτοί που συνεχίζουν να ρυπάνουν πρέπει να φορολογηθούν. Κίνητρα πρέπει να δοθούν για τη μείωση παραγωγής άνθρακα.

Τα επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης πρέπει να μειωθούν για να μειωθεί το φορτίο νοσηρότητας από τα εγκεφαλικά, τις καρδιακές παθήσεις, τον καρκίνο του πνεύμονα και τα χρόνια και οξεία αναπνευστικά νοσήματα, συμπεριλαμβανομένου του άσθματος.

Οι κατευθυντήριες γραμμές του ΠΟΥ για την ποιότητα του αέρα πρέπει να εφαρμοστούν.

Τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, σάκχαρα και ανθυγιεινά λίπη πρέπει να φορολογηθούν.

Οι δήμοι οφείλουν να χτίσουν τις πόλεις με χώρους πρασίνου, που προάγουν τη σωματική δραστηριότητα και την ψυχική υγεία.

Να δημιουργήσουν πόλεις, χωρίς καπνό και να επιβάλλουν φόρο καπνού.

Να προωθήσουν τα ενεργειακά αποδοτικά κτίρια.

Να αγκαλιάσουν τα μέσα μαζικής μεταφοράς χαμηλών εκπομπών άνθρακα.

Να κατασκευάσουν νέους ποδηλατόδρομους και μονοπάτια περιπάτου.

Να προστατέψουν τη βιοποικιλότητα και να δημιουργήσουν νέα πάρκα και κήπους.

Όλοι εμείς οι πολίτες σε ατομικό επίπεδο πρέπει να αναλάβουμε δράση και να εμπνεύσουμε τους άλλους, υιοθετώντας νέντε απλές κινήσεις:

- Πηγαίνουμε στη δουλειά περπατώντας ή ποδηλατώντας, τουλάχιστον μία μέρα την εβδομάδα. Επιλέγουμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Επιλέγουμε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Δεν θερμαίνουμε τα δωμάτιά μας πάνω από τους 21° C.



- Σβήνουμε το φως, όταν δεν βρίσκμαστε στο δωμάτιο.
- Αγοράζουμε τα οπωροκηπευτικά μας από τοπικούς παραγωγούς και αποφεύγουμε τα εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά.
 - Ο καπνός είναι δολοφόνος και ρυπαίνει. Σταματάμε το κάπνισμα.
 - Αγοράζουμε λιγότερο πλαστικό. Χρησιμοποιούμε ανακυκλώσιμες σακούλες.

