



«ΤΟ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΩΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Διημερίδα στα Φιλιατρά στο πλαίσιο της “Agro Vision”

Τα αποτελέσματα της ερευνητικής μελέτης που διεξήγαγε το Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης του Τμήματος **Φυσιοθεραπείας**, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε σχέση με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες καλλιέργητες ελιάς στην περιοχή της Μεσσηνίας, θα παρουσιαστούν στη διημερίδα «Το αγρόκτημα ως περιβάλλον προαγωγής υγείας». Η διημερίδα θα πραγματοποιηθεί στα Φιλιατρά 2-3 Σεπτεμβρίου στο πλαίσιο της έκθεσης Αγροτικού - Κτηνοτροφικού εξοπλισμού «Filiatra Agro Vision».

Συνέντευξη στον **Κώστα Μπούρο**

Βάσει αυτών των αποτελεσμάτων θα εστιάσουν στα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν οι αγρότες, προτείνοντας λύσεις με στόχο κυρίως την πρόληψη.

Για την διεξαγωγή της έρευνας τα συνολικά της συμπεράσματα, αλλά και τι πρέπει να γίνεται στον τομέα της πρόληψης μας μίλησε η Κθηγήτρια **Ελένη Καπρέλη** (φωτ. άνω) του Τμήματος Φυσιοθεραπείας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθύντρια Ερευνητικού Εργαστηρίου Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης

■ Πώς ξεκίνησε αυτή η ιδέα της διημερίδας με θέμα «Το αγρόκτημα ως περιβάλλον προαγωγής υγείας» και ποιος ο σκοπός της;

Το Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης του Τμήματος Φυσιοθεραπείας, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έχει, εκτός των άλλων, σκοπό την μελέτη ειδικών ομάδων πληθυσμού όπως οι αγρότες με στόχο την πρόληψη και την αποκατάσταση προβλημάτων υγείας αλλά και τη διοργάνωση ημερίδων με στόχο την ενημέρωση. Η ιδέα της διημερίδας ξεκίνησε με έννοια την παρουσίαση των αποτελεσμάτων μιας ερευνητικής μελέτης που διεξήγαγε σε σχέση με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες καλλιέργητες ελιάς στην περιοχή της Μεσσηνίας η οποία πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Women in Olive oil. Στην συγκεκριμένη διημερίδα θα παρουσιαστούν λοιπόν τα αποτελέσματα της μελέτης μας και θα εστιάσουμε, βάσει αυτών των αποτελεσμάτων, στα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν οι αγρότες, προτείνοντας λύσεις με στόχο κυρίως την πρόληψη. Σε αυτό θα μας βοηθήσουν ειδική επιστήμονες υγείας οι οποίες προέρχονται από διάφορα Πανεπιστήμια της χώρας αλλά και κληνικοί που εργάζονται σε αγροτικές περιοχές και συμμετέχουν και στην ερευνητική μας μελέτη.

■ Διεξήχθη με την επιβλεπή σας μια σημαντική έρευνα για την επίδραση της καλλιέργειας της ελιάς στην υγεία και την ποιότητα ζωής της γυναίκας. Μπορείτε να μας πείτε τα πρώτα σημαντικά συμπεράσματά της;

Η μελέτη αυτή είναι μια πρωταρχική πιλοτική μελέτη που διεξήχθη από τις φοιτήτριες Ανθούλα Κωνσταντοπούλου και Αθηνά Κούκου του Τμήματος Φυσιοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Επρόκειτο για μια ποιοτική μελέτη με δύο ομάδες από την ευρύτερη περιοχή της Μεσσηνίας (γυναίκες καλλιέργητες ελιάς και επαγγελματίες υγείας), σύμφωνα με την οποία προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

- Οι γυναίκες καλλιέργητες ελιάς έχουν ιδιαίτερες σε σχέση με τους άντρες αγρότες (για παράδειγμα ο αγροτικός εξοπλισμός είναι προσαρμοσμένος στα αντρικά ανατομικά χαρακτηριστικά με αποτέλεσμα να οδηγεί σε επιβάρυνση και τραυματισμούς).

- Οι γυναίκες καλλιέργητες ελιάς αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα υγείας όπως μυοσκελετικά, ψυχολογικά, αναπνευστικά και γυναικολογικά.

- Είναι επικρατής η σιωπή και η καταγορηγή των αναγκών του αγροτικού πληθυσμού σε όλη την Ελλάδα και ειδικά των γυναικών.

- Απαιτείται εμπειρισιασμένη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και θεσμοθέτηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τις ανάγκες του συγκεκριμένου πληθυσμού.

- Απαιτείται εμπειρισιασμένη εκπαίδευση των αγροτών για θέματα πρόληψης όπως για παράδειγμα η εργονομική εκπαίδευση για την πρόληψη τραυματισμών.



- Απαιτείται εκσυγχρονισμός της νομοθεσίας και της τεχνολογίας που εφαρμόζεται στις αγροτικές εργασίες.

■ Ο αγροτικός πληθυσμός είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένος και ενημερωμένος σχετικά με τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν στην εργασία τους σε σχέση με το παρελθόν;

Ο αγροτικός πληθυσμός ναι, είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένος και ενημερωμένος σε σχέση με το παρελθόν για το θέμα των επιβάρυνσεων που υφίστανται, παρόλα αυτά, παρατηρούμε ότι επικρατεί μια «σύγχυση» καθώς αυτή η ενημέρωση δεν είναι στοχευμένη. Υπάρχει μια γενικότερη ιδέα για τα μέτρα προστασίας (κυρίως για τα φάρμακα, ραντίσματα κ.λπ.) αλλά η πλησιονότητα δεν έχει λάβει κάποια σωστή καθοδήγηση ή εκπαίδευση για την πρόληψη ή σωστή αντιμετώπιση πολλών άλλων προβλημάτων υγείας που εμφανίζονται.

■ Από την δική σας εμπειρία, ποια είναι τα συχνότερα προβλήματα ή τραυματισμοί που αντιμετωπίζουν οι αγρότες;

Αν μιλήσουμε για μυοσκελετικά προβλήματα, οι αγρότες αντιμετωπίζουν συχνότερα προβλήματα λόγω υπέρχρησης, ειδικά κατά την περίοδο της συγκομιδής όπου τα φορτία είναι πολλά για να μπορέσει το σώμα να τα «σπικόσει» σε σύντομο χρονικό διάστημα. Είναι μεγάλη διπλή η σωματική επιβάρυνση καθώς μιλάμε για μια πολύωρη εργασία συνήθως χωρίς διαλείμματα, γιατί η δουλειά «πρέπει να βγει» άμεσα όπως λέει και οι συμμετέχοντες στην έρευνά μας. Υπάρχουν επιπλέον άμεσοι τραυματισμοί κυρίως λόγω εξωτερικών παραγόντων,

όπως η χρήση μη εργονομικού εξοπλισμού (μηχανήματα, σπαθές, υποδήματα), εδάφους, καιρικών συνθηκών (π.χ. έντονη βροχόπτωση, πτώση από δέντρα) κ.λπ. Ωστόσο, εκτός των τραυματισμών υπάρχουν επίσης και πολλά άλλα προβλήματα υγείας που εμφανίζονται στους αγρότες όπως αναπνευστικές παθήσεις, γυναικολογικά προβλήματα, καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνος κ.λπ. τα οποία πυροδοτούνται πολλές φορές λόγω της ενασχόλησης με τις αγροτικές εργασίες. Αξίζει να αναφερθεί πάντως ότι πολύ συχνά μικρά προβλήματα, που μπορεί να αντιμετωπιστούν άμεσα και αποτελεσματικά στην αρχή, τελικά διογκώνονται λόγω αμέλειας ή άλλων προτεραιοτήτων εξαιτίας της φύσης της δουλειάς, της ανεπαρκούς ενημέρωσης των αγροτών και των προβλημάτων στο σύστημα υγείας (π.χ. έλλειψη ή απομακρυσμένα κέντρα υγείας, εξειδικευμένο προσωπικό κ.λπ.)

■ Και όσον αφορά την ψυχική υγεία;

Στη μελέτη μας, το στρες αναφέρθηκε ως βασικό πρόβλημα στο πλαίσιο της οργάνωσης και διαχείρισης του ελαίου. Ιδιαίτερα οι γυναίκες, οι οποίες έχουν πολλαπλό ρόλο από την παραγωγή μέχρι και την προώθηση του προϊόντος αναφέρουν ότι πιέζονται ψυχολογικά και απαιτείται μεγάλη αυτοπεθαρχία από τις ίδιες. Γενικότερα οι αγρότες λόγω της πίεσης και της ανασφάλειας που βιώνουν πολλές φορές τείνουν να παραμελούν την ατομική τους υγεία, βάζοντας σε προτεραιότητα την παραγωγή και όχι την υγεία τους. Η ψυχολογική ωστόσο επιβάρυνση έχει αποδειχθεί ότι είναι άμεσα συνδεδεμένη με πολλαπλά προβλήματα υγείας σε όλα τα συστήματα του οργανισμού.

■ Επίσης οι κίνδυνοι είναι περισσότερο τώρα με δεδομένο ότι υπάρχει εντατικοποίηση της καλλιέργειας και περισσότερο μηχανικά μέσα;

Η εντατικοποίηση της καλλιέργειας και η χρήση περισσότερων μηχανικών μέσων προφανώς έχει αλλάξει τη φύση των προβλημάτων υγείας που εμφανίζονται. Εδώ θα πρέπει να κάνουμε μια διάκριση ανάμεσα στους αγρότες-καλλιέργητες οι οποίοι δουλεύουν χειρωνακτικά (εργάτες γης) και σε αυτούς που κάνουν χρήση μόνο των μηχανημάτων ή των αγροτών-επιχειρηματιών (αγρότες με καθήκοντα κυρίως οργάνωσης και διαχείρισης της περιουσίας τους). Είναι διαφορετικά τα προβλήματα υγείας που εμφανίζονται στις παραπάνω κατηγορίες προσωπικού. Δυστυχώς το διαθέσιμο επιδημιολογικά στοιχεία είναι περιορισμένα και ειδικά στον ελληνοικό χώρο μηδενικά. Αυτό το κενό έχει ήδη εντοπιστεί από τις ερευνητικές μας ομάδες και εμελιπτοούμε, αν βρεθεί ανάλογη χρηματοδότηση, να συνεχίσουμε την έρευνά μας και να έχουμε στο μέλλον τη δυνατότητα να παρουσιάσουμε τεκμηριωμένα στοιχεία και προτάσεις.

■ Με ποιες πρακτικές μπορεί να γίνει το επάγγελμα του αγρότη πιο ασφαλές;

Ο αγρότης και η αγρότισσα μοιάζουν με τον αθλητή. Ο αθλητής προετοιμάζει το σώμα του καμρό πριν συμμετάσχει σε έναν αγώνα στον οποίο θα καταβάλει μια υπερμετρη προσπάθεια και θα επιβραβώνεται μέγιστα το σώμα του. Ο αθλητής περιβάλλεται από μια εξειδικευμένη ομάδα ειδικών (ισορ., **φυσιοθεραπευτή**, διατροφολόγο, προπονητή, ειδικό εμβιομηχανικής ανάλυσης, εργοφυσιολόγο κ.λπ.) που μελετάει τις συνθήκες του αθλήματος, μελετάει τις ικανότητες του αθλητή και στην συνέχεια τον συμβουλεύει, προετοιμάζοντάς τον στον μέγιστο βαθμό.

Στην περίπτωση που ο αθλητής τραυματιστεί, η ομάδα των ειδικών γρήγορα θα φροντίσει να εντάξει τον αθλητή σε ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης, βάσει της ποδοβολήσης και των αναγκών του. Ακόμη και η επιστροφή του στο άθλημα θα πρέπει να γίνει σταδιακά ώστε να μπορέσει με ασφάλεια να επιστρέψει στο προ του τραυματισμού του επίπεδο. Η διάκριση του επαγγελματία αθλητή και του αθλητή του Σαββατοκύριακου είναι δε σημαντική στην όλη αυτή προσέγγιση.

Ομοίως, ένας αγρότης ή αγρότισσα οφείλει να είναι προετοιμασμένος/η για την επιβάρυνση που θα δεχτεί στο αγρόκτημα. Αν κάποιος είναι δημόσιος υπάλληλος (αθλητής Σαββατοκύριακου) και ξαφνικά τον Νοέμβριο θα πάει να μαζέψει ελιές και να δουλέψει σκληρά, χωρίς καμιά προετοιμασία, είναι πολύ πιθανό να υποστεί ένα πρόβλημα υγείας, ειδικά μυοσκελετικό.

Θα πρέπει να φροντίζει να έχει μια καλή φυσική κατάσταση και μυϊκή δύναμη ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στα φορτία. Επίσης, θα πρέπει να μπορεί να αναγνωρίζει τα πρώτα συμπτώματα και να συμβουλεύεται άμεσα έναν ειδικό ώστε να αντιμετωπίσει το ενδεχόμενο πρόβλημα. Αν τότε πρόκειται για έναν επαγγελματία αγρότη, τότε οφείλει να παίρνει προφυλάξεις, να χρησιμοποιεί τον κατάλληλο εξοπλισμό και στην περίπτωση τραυματισμού ή παθολογίας να επιστρέψει στις εργασίες του σταδιακά και ελεγχόμενα, κάτω από την καθοδήγηση των ειδικών και αφού έχει αξιολογηθεί κατάλληλα από έναν επαγγελματία υγείας που θα λάβει υπόψη του το επάγγελμά του και τις ιδιαίτερες ανάγκες του.

Αναγνωρίζουμε τη φύση του επαγγέλματος και την επικινδυνότητα των αναγκών του ωστόσο η έγκαιρη αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας έχει αποδειχθεί ότι μεσο- και μακρο-πρόθεσμα είναι περισσότερο επωφεληής.

Τι θα πρέπει, αν πρέπει να αλλάξει, στη φιλοσοφία άσκησης του αγροτικού επαγγέλματος;

Νομίζω ότι τρεις είναι οι κύριοι σύγχρονι πυλώνες για την άσκηση του αγροτικού επαγγέλματος και γύρω από αυτούς θα επικεντρωθεί και η διημερίδα:

- **Πρόληψη και καλή κατάσταση υγείας των αγροτών.** Ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους, έγκαιρη και άμεσα αναζήτηση βοήθειας, προληπτικός έλεγχος, καλή φυσική κατάσταση και καλή μυϊκή δύναμη.

- **Εξαιδικευμένη αντιμετώπιση των προβλημάτων.** Αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας (ψυχικής και σωματικής) από επαγγελματίες υγείας οι οποίοι θα πρέπει να εκπαιδευτούν κατάλληλα για τον συγκεκριμένο πληθυσμό, αξιολόγηση και σχεδιασμός θεραπειών βάσει των συγκεκριμένων αναγκών.

- **Προαγωγή της ευεξίας και του ευ ζην.** Προώθηση ενός πρότυπου ζωής που θα βασίζεται στην φιλοσοφία του ευ ζην μέσα από το αγρόκτημα για όλον τον πληθυσμό, σύνδεση της παραγωγής και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής σε όλα τα επίπεδα (τρόπος και συνθήκες καλλιέργειας, προϊόντα, σωστή διαχείριση και διάθεση κ.ά.).





Filiatra Agrovision 2023: Επιστημονική Διημερίδα “Το αγρόκτημα ως περιβάλλον προαγωγής υγείας”

Επιστημονική Διημερίδα με θέμα «Το αγρόκτημα ως περιβάλλον προαγωγής υγείας» θα πραγματοποιηθεί στα Φιλιατρά Μεσσηνίας, στις 2-3 Σεπτεμβρίου 2023.

Η Διημερίδα διοργανώνεται από τα ερευνητικά εργαστήρια του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας «Κλινική Φυσιολογία της Άσκησης και Αποκατάσταση» και «Αξιολόγηση της Υγείας και Ποιότητας Ζωής», σε συνεργασία με τον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό «Women In Olive Oil Greece», που έχει σκοπό την στήριξη και την κατάρτιση των Ελληνίδων γυναικών που δουλεύουν με το ελληνικό ελαιόλαδο, τον Δήμο Τριφυλίας, τον Εμπορικό Σύλλογο Φιλιατρών και τον Σύλλογο Φιλοπροόδων Φιλιατρών. Η Διημερίδα τελεί υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, του Πανεπιστημίου Πατρών και του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία όχι μόνο θα ωφελήσει το ευρύ κοινό καθώς πρόκειται να επικοινωνήσει ένα εξαιρετικά σημαντικό θέμα, αυτό της προαγωγής υγείας στον αγροτικό πληθυσμό της Τριφυλίας, αλλά ταυτόχρονα θα προβάλλει και την ευρύτερη περιοχή της Μεσσηνίας, ενισχύοντας τον τουρισμό και δη τον ιατρικό τουρισμό, κάτι το οποίο γίνεται για πρώτη φορά στην περιοχή. Η διημερίδα θα γίνει την ίδια περίοδο με την Αγροτική Έκθεση «Filiatra Agro Vision 2023», γεγονός που πραγματικά αποτελεί μια εξαιρετική συγκυρία. Βασικός σκοπός της διημερίδας είναι να παρουσιαστούν τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν οι αγρότες, οι παράγοντες που την επιδεινώνουν λόγω της εργασίας τους, τα εμπόδια που τους αποτρέπουν να διαχειριστούν τα προβλήματά τους και να προταθούν μέτρα και μέθοδοι πρόληψης και αντιμετώπισης. Θα κληθούν να μιλήσουν επιστήμονες υγείας (Ιατροί, Φυσικοθεραπευτές, Εργοθεραπευτές, Ψυχολόγοι, Διατροφολόγοι), Πανεπιστημιακοί από πολλές ειδικότητες και Πανεπιστήμια (π.χ. Γεωπονικό Πανεπιστήμιο, Πανεπιστήμιο Πατρών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης) και επαγγελματίες από τον αγροτικό τομέα, καθώς η διημερίδα αφορά τόσο το ευ ζην των αγροτών όσο και θέματα που σχετίζονται με τον αγροτικό χώρο γενικότερα.

Επίσης, θα πραγματοποιηθούν δια ζώσης αξιολογήσεις για την ενημέρωση των συμμετεχόντων και την σύσταση οδηγιών για πιο ασφαλή εργασία στην γεωργία. Συγκεκριμένα, θα πραγματοποιηθούν Δοκιμασίες Λειτουργικότητας / Σωματικής Κατάστασης, θα γίνει έλεγχος των παραγόντων κινδύνου για νοσήματα και ενημέρωση σχετικά με την διαχείριση Θεμάτων Υγείας των Γυναικών καθώς και Μυοσκελετικών και Ψυχολογικών θεμάτων. Παράλληλα, το κοινό θα μπορεί να συμμετέχει σε πρωτότυπες εμπειρίες ευεξίας όπως Tai Chi στο Αγρόκτημα, Relaxation – Managing Health στο Αγρόκτημα και Γευσιγνωσία λαδιού, υπό την καθοδήγηση εξειδικευμένων επαγγελματιών.



Διημερίδα στα Φιλιατρά στο πλαίσιο της “Agro Vision”: «Το αγρόκτημα ως περιβάλλον προαγωγής υγείας»

Τα αποτελέσματα της ερευνητικής μελέτης που διεξήγαγε το Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης του Τμήματος Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε σχέση με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες καλλιεργητές ελιάς στην περιοχή της Μεσσηνίας, θα παρουσιαστούν στη διημερίδα «Το αγρόκτημα ως περιβάλλον προαγωγής υγείας». Η διημερίδα θα πραγματοποιηθεί στα Φιλιατρά 2-3 Σεπτεμβρίου στο πλαίσιο της έκθεσης Αγροτικού - Κτηνοτροφικού εξοπλισμού «Filiatra Agro Vision».

Βάσει αυτών των αποτελεσμάτων θα εστιάσουν στα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν οι αγρότες, προτείνοντας λύσεις με στόχο κυρίως την πρόληψη.

Για την διεξαγωγή της έρευνας τα συνοπτικά της συμπεράσματα, αλλά και τι πρέπει να γίνεται στον τομέα της πρόληψης μας μίλησε η Καθηγήτρια Ελένη Καπρέλη τους Τμήματος Φυσικοθεραπείας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθύντρια Ερευνητικού Εργαστηρίου Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης

Πώς ξεκίνησε αυτή η ιδέα της διημερίδας με θέμα «Το αγρόκτημα ως περιβάλλον προαγωγής υγείας» και ποιος ο σκοπός της;

Το Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης του Τμήματος Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έχει, εκτός των άλλων, σκοπό την μελέτη ειδικών ομάδων πληθυσμού όπως οι αγρότες με στόχο την πρόληψη και την αποκατάσταση προβλημάτων υγείας αλλά και τη διοργάνωση ημερίδων με στόχο την ενημέρωση. Η ιδέα της διημερίδας ξεκίνησε με έναυσμα την παρουσίαση των αποτελεσμάτων μιας ερευνητικής μελέτης που διεξήγαμε σε σχέση με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες καλλιεργητές ελιάς στην περιοχή της Μεσσηνίας η οποία πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Women in Olive oil. Στην συγκεκριμένη διημερίδα θα παρουσιαστούν λοιπόν τα αποτελέσματα της μελέτης μας και θα εστιάσουμε, βάσει αυτών των αποτελεσμάτων, στα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν οι αγρότες, προτείνοντας λύσεις με στόχο κυρίως την πρόληψη. Σε αυτό θα μας βοηθήσουν ειδικοί επιστήμονες υγείας οι οποίοι προέρχονται από διάφορα Πανεπιστήμια της χώρας αλλά και κλινικοί που εργάζονται σε αγροτικές περιοχές και συμμετείχαν και στην ερευνητική μας μελέτη.

Διεξήχθη με την επίβλεψή σας μια σημαντική έρευνα για την επίδραση της καλλιέργειας της ελιάς στην υγεία και την ποιότητα ζωής της γυναίκας. Μπορείτε να μας πείτε τα πρώτα σημαντικά συμπεράσματά της;

Η μελέτη αυτή είναι μια πρωταρχική πιλοτική μελέτη που διεξήχθη από τις φοιτήτριες Ανθούλα Κωνσταντοπούλου και Αθηνά Κούκιου του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Επρόκειτο για μια ποιοτική μελέτη με δύο ομάδες από την ευρύτερη περιοχή της Μεσσηνίας (γυναίκες καλλιεργητές ελιάς και επαγγελματίες υγείας), σύμφωνα με την οποία προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

- Οι γυναίκες καλλιεργητές ελιάς έχουν ιδιαιτερότητες σε σχέση με τους άντρες αγρότες (για παράδειγμα ο αγροτικός εξοπλισμός είναι προσαρμοσμένος στα αντρικά σωματομετρικά χαρακτηριστικά με αποτέλεσμα να οδηγεί σε επιπλέον επιβάρυνση και τραυματισμούς).
- Οι γυναίκες καλλιεργητές ελιάς αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα υγείας όπως μυοσκελετικά, ψυχολογικά, αναπνευστικά και γυναικολογικά.



- Είναι επιτακτικής σημασίας η καταγραφή των αναγκών του αγροτικού πληθυσμού σε όλη την Ελλάδα και ειδικά των γυναικών.
- Απαιτείται εμπειριστατωμένη εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και θεσμοθέτηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τις ανάγκες του συγκεκριμένου πληθυσμού.
- Απαιτείται εμπειριστατωμένη εκπαίδευση των αγροτών για θέματα πρόληψης όπως για παράδειγμα η εργονομική εκπαίδευση για την πρόληψη τραυματισμών.
- Απαιτείται εκσυγχρονισμός της νομοθεσίας και της τεχνολογίας που εφαρμόζεται στις αγροτικές εργασίες.

Ο αγροτικός πληθυσμός είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένος και ενημερωμένος σχετικά με τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν στην εργασία τους σε σχέση με το παρελθόν; Ο αγροτικός πληθυσμός ναι, είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένος και ενημερωμένος σε σχέση με το παρελθόν για το θέμα των επιβαρύνσεων που υφίστανται, παρόλα αυτά, παρατηρήσαμε ότι επικρατεί μια «σύγχυση» καθώς αυτή η ενημέρωση δεν είναι στοχευμένη. Υπάρχει μια γενικότερη ιδέα για τα μέτρα προστασίας (κυρίως για τα φάρμακα, ραντίσματα κ.λπ.) αλλά η πλειονότητα δεν έχει λάβει κάποια σωστή καθοδήγηση ή εκπαίδευση για την πρόληψη ή σωστή αντιμετώπιση πολλών άλλων προβλημάτων υγείας που εμφανίζονται.

Από την δική σας εμπειρία, ποια είναι τα συχνότερα προβλήματα ή τραυματισμοί που αντιμετωπίζουν οι αγρότες;

Αν μιλήσουμε για μυοσκελετικά προβλήματα, οι αγρότες αντιμετωπίζουν συχνότερα προβλήματα λόγω υπέρχρησης, ειδικά κατά την περίοδο της συγκομιδής όπου τα φορτία είναι πολλά για να μπορέσει το σώμα να τα «σηκώσει» σε σύντομο χρονικό διάστημα. Είναι μεγάλη δηλαδή η σωματική επιβάρυνση καθώς μιλάμε για μια πολύωρη εργασία συνήθως χωρίς διαλείμματα, γιατί η δουλειά «πρέπει να βγει» άμεσα όπως λένε και οι συμμετέχοντες στην έρευνά μας. Υπάρχουν επιπλέον άμεσοι τραυματισμοί κυρίως λόγω εξωτερικών παραγόντων, όπως η χρήση μη εργονομικού εξοπλισμού (μηχανήματα, στολές, υποδήματα), εδάφους, καιρικών συνθηκών (π.χ. έντονη βροχόπτωση, πτώση από δέντρα) κ.λπ. Ωστόσο, εκτός των τραυματισμών υπάρχουν επίσης και πολλά άλλα προβλήματα υγείας που εμφανίζονται στους αγρότες όπως αναπνευστικές παθήσεις, γυναικολογικά προβλήματα, καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνος κ.λπ. τα οποία πυροδοτούνται πολλές φορές λόγω της ενασχόλησης με τις αγροτικές εργασίες. Αξίζει να αναφερθεί πάντως ότι πολύ συχνά μικρά προβλήματα, που μπορεί να αντιμετωπιστούν άμεσα και αποτελεσματικά στην αρχή, τελικά διογκώνονται λόγω αμέλειας ή άλλων προτεραιοτήτων εξαιτίας της φύσης της δουλειάς, της ανεπαρκούς ενημέρωσης των αγροτών και των προβλημάτων στο σύστημα υγείας (π.χ. έλλειψη ή απομακρυσμένα κέντρα υγείας, εξειδικευμένο προσωπικό κ.λπ.)

Και όσον αφορά την ψυχική υγεία;

Στη μελέτη μας, το στρες αναφέρθηκε ως βασικό πρόβλημα στα πλαίσια της οργάνωσης και διαχείρισης του ελαιώνα. Ιδιαίτερα οι γυναίκες, οι οποίες έχουν πολλαπλό ρόλο από την παραγωγή μέχρι και την προώθηση του προϊόντος αναφέρουν ότι πιέζονται ψυχολογικά και απαιτείται μεγάλη αυτοπειθαρχία από τις ίδιες. Γενικότερα οι αγρότες λόγω της πίεσης και της ανασφάλειας που βιώνουν πολλές φορές τείνουν να παραμελούν την ατομική τους υγεία, βάζοντας σε προτεραιότητα την παραγωγή και όχι την υγεία τους. Η ψυχολογική ωστόσο επιβάρυνση έχει αποδειχθεί ότι είναι άμεσα συνδεδεμένη με πολλαπλά προβλήματα υγείας σε όλα τα συστήματα του οργανισμού.



Επίσης οι κίνδυνοι είναι περισσότεροι τώρα με δεδομένο ότι υπάρχει εντατικοποίηση της καλλιέργειας και περισσότερα μηχανικά μέσα; Η εντατικοποίηση της καλλιέργειας και η χρήση περισσότερων μηχανικών μέσων προφανώς έχει αλλάξει τη φύση των προβλημάτων υγείας που εμφανίζονται. Εδώ θα πρέπει να κάνουμε μια διάκριση ανάμεσα στους αγρότες-καλλιεργητές οι οποίοι δουλεύουν χειρωνακτικά (εργάτες γης) και σε αυτούς που κάνουν χρήση μόνο των μηχανημάτων ή των αγροτών-επιχειρηματιών (αγρότες με καθήκοντα κυρίως οργάνωσης και διαχείρισης της περιουσίας τους). Είναι διαφορετικά τα προβλήματα υγείας που εμφανίζονται στις παραπάνω κατηγορίες προσωπικού. Δυστυχώς τα διαθέσιμα επιδημιολογικά στοιχεία είναι περιορισμένα και ειδικά στον Ελλαδικό χώρο μηδαμινά. Αυτό το κενό έχει ήδη εντοπιστεί από τις ερευνητικές μας ομάδες και ευελπιστούμε, αν βρεθεί ανάλογη χρηματοδότηση, να συνεχίσουμε την έρευνά μας και να έχουμε στο μέλλον τη δυνατότητα να παρουσιάσουμε τεκμηριωμένα στοιχεία και προτάσεις.

Με ποιες πρακτικές μπορεί να γίνει το επάγγελμα του αγρότη πιο ασφαλές; Ο αγρότης και η αγρότισσα μοιάζουν με τον αθλητή. Ο αθλητής προετοιμάζει το σώμα του καιρό πριν συμμετάσχει σε έναν αγώνα στον οποίο θα καταβάλει μια υπέρμετρη προσπάθεια και θα επιβαρύνει μέγιστα το σώμα του. Ο αθλητής περιβάλλεται από μια εξειδικευμένη ομάδα ειδικών (ιατρό, φυσικοθεραπευτή, διατροφολόγο, προπονητή, ειδικό εμβιομηχανικής ανάλυσης, εργοφυσιολόγο κ.λπ.) που μελετάει τις συνθήκες του αθλήματος, μελετάει τις ικανότητες του αθλητή και στην συνέχεια τον συμβουλεύει, προετοιμάζοντάς τον στον μέγιστο βαθμό. Στην περίπτωση που ο αθλητής τραυματιστεί, η ομάδα των ειδικών πάλι θα φροντίσει να εντάξει τον αθλητή σε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης, βάσει της παθολογίας και των αναγκών του. Ακόμη και η επιστροφή του στο άθλημα θα πρέπει να γίνει σταδιακά ώστε να μπορέσει με ασφάλεια να επιστρέψει στο προ του τραυματισμού του επίπεδο. Η διάκριση του επαγγελματία αθλητή και του αθλητή του Σαββατοκύριακου είναι δε σημαντική στην όλη αυτή προσέγγιση. Ομοίως, ένας αγρότης ή αγρότισσα οφείλει να είναι προετοιμασμένος/η για την επιβάρυνση που θα δεχτεί στο αγρόκτημα. Αν κάποιος είναι δημόσιος υπάλληλος (αθλητής Σαββατοκύριακου) και ξαφνικά τον Νοέμβρη θα πάει να μαζέψει ελιές και να δουλέψει σκληρά, χωρίς καμιά προετοιμασία, είναι πολύ πιθανό να υποστεί ένα πρόβλημα υγείας, ειδικά μυοσκελετικό. Θα πρέπει να φροντίσει να έχει μια καλή φυσική κατάσταση και μυϊκή δύναμη ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στα φορτία. Επίσης, θα πρέπει να μπορεί να αναγνωρίζει τα πρώιμα συμπτώματα και να συμβουλευτείται άμεσα έναν ειδικό ώστε να αντιμετωπίσει το ενεχόμενο πρόβλημα. Αν τώρα πρόκειται για έναν επαγγελματία αγρότη, τότε οφείλει να παίρνει προφυλάξεις, να χρησιμοποιεί τον κατάλληλο εξοπλισμό και στην περίπτωση τραυματισμού ή παθολογίας να επιστρέφει στις εργασίες του σταδιακά και ελεγχόμενα, κάτω από την καθοδήγηση των ειδικών και αφού έχει αξιολογηθεί κατάλληλα από έναν επαγγελματία υγείας που θα λάβει υπόψη του το επάγγελμά του και τις ιδιαίτερες ανάγκες του. Αναγνωρίζουμε τη φύση του επαγγέλματος και την επιτακτικότητα των αναγκών του ωστόσο η έγκαιρη αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας έχει αποδειχθεί ότι μεσο- και μακρο-πρόθεσμα είναι περισσότερο επωφελής.

Τι θα πρέπει, αν πρέπει να αλλάξει, στη φιλοσοφία άσκησης του αγροτικού επαγγέλματος; Νομίζω ότι τρεις είναι οι κύριοι σύγχρονοι πυλώνες για την άσκηση του αγροτικού επαγγέλματος και γύρω από αυτούς θα επικεντρωθεί και η διημερίδα: