



ΔΕΛΤΙΟΥ ΤΥΠΟΥ

29 Απριλίου : Ευρωπαϊκή Ημέρα για την Ενεργό Γήρανση και την Αλληλεγγύη μεταξύ των Γενεών

Η 29η Απριλίου έχει θεσπιστεί ως Ευρωπαϊκή Ημέρα για την Ενεργό Γήρανση και την Αλληλεγγύη μεταξύ των Γενεών. Ιστορικά μάλιστα, η χρονιά 2012 επωμίστηκε τον τίτλο του ευρωπαϊκού έτους για την ομώνυμη ημέρα. Στόχος της 29ης Απριλίου είναι να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη συμβολή των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στην κοινωνία.

Η «Ενεργός Γήρανση» σημαίνει να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να παραμείνουν υπεύθυνοι για τη ζωή τους όσο το δυνατόν περισσότερο καθώς μεγαλώνουν και όπου είναι δυνατόν, να συμβάλλουν στην οικονομία και την κοινωνία (European Commission). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) μάλιστα, επιθυμεί να την ορίζει ως «Υγιή Γήρανση» ορίζοντάς την ως τη «διαδικασία ανάπτυξης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας που επιτρέπει ευημερία σε μεγαλύτερη ηλικία». Η λειτουργική ικανότητα σύμφωνα με τον ΠΟΥ περιλαμβάνει την ικανότητα ενός ατόμου να ανταποκρίνεται στις βασικές του ανάγκες, να μαθαίνει, να αναπτύσσεται και να λαμβάνει αποφάσεις, να είναι ενεργό, να οικοδομεί και να διατηρεί διαπροσωπικές σχέσεις, να συμβάλει στην κοινωνία.

Στατιστικά δεδομένα σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση:

- Το ποσοστό των ηλικιωμένων στις κοινωνίες μας αυξάνεται ταχύτατα, λόγω του χαμηλού ποσοστού γεννήσεων, της γήρανσης των “baby boomers” (άτομα που γεννήθηκαν σε μεγάλο αριθμό την μεταπολεμική περίοδο (1946-1964) (Centers for Disease Control and Prevention / National Center for Health Statistics) και της αύξησης του προσδόκιμου ζωής.
- Έως το 2060, το ποσοστό των ατόμων α) άνω των 65 ετών αναμένεται να αυξηθεί από 19,3% στο 29,0% του συνολικού πληθυσμού και β) άνω των 80 ετών να υπερδιπλασιαστεί σε 12,1%.

Σημαντικό κίνητρο της 29^{ης} Απριλίου αποτελεί η ενθάρρυνση των φορέων πολιτικής και λοιπών δομών να αναλάβουν δράση για να δημιουργηθούν καλύτερες ευκαιρίες παράτασης του επαγγελματικού βίου και να ενισχυθεί η αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών. Όλοι είμαστε χρήσιμοι. Οι νεότεροι έχουν τη δυνατότητα να διδαχθούν τέχνες καθώς και ιστορία από τους γηραιότερους. Αντίστοιχα, οι γηραιότεροι έχουν τη δυνατότητα να διδαχθούν ικανότητες χειρισμού της νεότερης τεχνολογίας, μέσω των νεότερων. Δεν είναι λίγα άλλωστε τα παραδείγματα από επιμορφωτικά προγράμματα δια βίου μάθησης με αλληλεπίδραση ηλικιωμένων και νεότερων.

Η Φυσικοθεραπεία είναι δίπλα στην Τρίτη ηλικία με παροχή μεθόδων μείωσης του πόνου, βελτίωσης της αναπνοής, της κινητικότητας και της δύναμης. Οι παραπάνω ικανότητες είναι χρήσιμες παράμετροι για την ποιοτική λειτουργικότητα των ατόμων που βρίσκονται σε στάδια γήρανσης. Οι πτώσεις αποτελούν την κυριότερη αιτία καταγμάτων του ισχίου καθώς και άλλων τραυματισμών, που οδηγούν συχνά στην ανικανότητα και την απώλεια



ανεξαρτησίας. Οι φυσικοθεραπευτές προτείνουν: Κινηθείτε. Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση της δύναμης και της ισορροπίας. Το περπάτημα και οι ασχολίες της καθημερινότητας βοηθούν στην ανεξαρτησία και την αυτονομία σας. Για τους παραπάνω λόγους λοιπόν, εξατομικευμένα ή ομαδικά προγράμματα θεραπευτικής άσκησης διενεργούνται σε κέντρα φυσικοθεραπείας με επίσημη άδεια λειτουργίας, ή σε τοπικά ΚΑΠΗ από φυσικοθεραπευτές.

Επίκαιρο θέμα φέτος το 2020, αποτελεί η πανδημία του κωροναϊού που φαίνεται να προσβάλλει κυρίως άτομα τρίτης ηλικίας. Προστατεύουμε λοιπόν και αγκαλιάζουμε τους γηραιότερους προβάλλοντας όμως μια ασπίδα απόστασης μεταξύ μας και κυρίως προς τους γηραιότερους. Είναι χρέος μας να επιβιώσει η Τρίτη ηλικία και να συνεχίσει να μένει ενεργή η ανταλλαγή γνώσεων και συμβουλών μεταξύ των γενεών.

Για περισσότερες πληροφορίες και για να βρείτε τον πιστοποιημένο φυσικοθεραπευτή της περιοχής σας, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών ΠΣΦ psf.org.gr. Το Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας του ΠΣΦ δύναται να ενημερώσει άτομα που βρίσκονται σε στάδιο γήρανσης και τους οικείους τους. Στόχος είναι να έχουν ποιοτική διαβίωση, συμβίωση και αλληλεπίδραση στην κοινωνία.

