



50 & Ενημέρωση

Δεκέμβριος 2006
ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΕΥΧΟΥΣ 2
www.50plus.gr

ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ 50ΚΑΙ

Αγαπητοί μας φίλοι,

Σας καλωσορίζουμε στην δεύτερη έκδοση του 50 & Ενημέρωση, όπου έχουμε επιλέξει μια σειρά από θέματα που πιστεύουμε ότι θα τραβήξουν το ενδιαφέρον σας και θα δώσουν το έναυσμα σε μας να συνεχίζουμε να σας κρατάμε ενήμερους με επίκαιρα θέματα στις επόμενες εκδόσεις. **Με χαρά σας ανακοινώνουμε ότι πλέον η ιστοσελίδα μας (www.50plus.gr) λειτουργεί και έτσι θα υπάρχει ένας κοινός τόπος ενημέρωσης και πληροφόρησης για θέματα που αφορούν τα άτομα άνω των 50.**

Με την ιστοσελίδα μας ξεκινάει ουσιαστικά μια αμφίδρομη σχέση επικοινωνίας και συνεργασίας μαζί με όλα τα ευαισθητοποιημένα άτομα, είτε είναι άνω των 50 ή όχι αλλά και με εκείνους που δραστηριοποιούνται σε διάφορους φορείς και Οργανισμούς. Επίσης, θα ήταν χρήσιμο να μας αποστείλετε πληροφορίες για δραστηριότητες που ήδη αναπτύσσονται στην περιοχή σας για άτομα άνω 50, καθώς και να μας πείτε τη γνώμη σας για θέματα που πιστεύετε ότι παρουσιάζουν έντονο ενδιαφέρον για τα άτομα αυτά. Στην ιστοσελίδα μας, θα έχετε τη δυνατότητα εγγραφής ως μέλος του δικτύου της 50+ Ελλάς. Με την εγγραφή σας, θα λαμβάνετε το ενημερωτικό μας δελτίο και επιπλέον θα συμβάλλετε ώστε η φωνή μας να είναι πιο δυνατή και ισχυρή, εξασφαλίζοντας έτσι περισσότερες ευκαιρίες για άτομα άνω των 50 στην Ελλάδα. Στην περίπτωση που δεν έχετε πρόσβαση στο internet, **μπορείτε να γίνετε μέλος συμπληρώνοντας τη φόρμα εγγραφής όπου βρίσκεται στη σελίδα 8** αυτής της έκδοσης και να μας την ταχυδρομήσετε. Επίσης στα άμεσα σχέδια μας είναι η πραγματοποίηση του 1ου Συνεδρίου της 50+ Ελλάς την άνοιξη του 2007.

Με εκτίμηση
50+ Ελλάς

Ποιότητα Ζωής μετά τα 50 στην Ελλάδα

Οι Έλληνες όπως και όλοι οι Ευρωπαίοι σήμερα ζουν περισσότερα χρόνια από κάθε άλλη εποχή στην ιστορία του ανθρωπότητας! Στην Ελλάδα στα 60, οι άντρες κατά μέσον όρο μπορούν να ζήσουν ακόμα 20 χρόνια και οι γυναίκες 23 χρόνια. Αυτό το γεγονός οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, όπως η ανεπτυγμένη δημόσια υγεία και υγιεινή,...

συνέχεια στη σελίδα 5

Βοήθεια στην οικογένεια από τους Έλληνες παππούδες και γιαγιάδες



Η έρευνα για τις γιαγιάδες και τους παππούδες (Grandparenting) είναι ένας σημαντικός τομέας μελέτης εξαιτίας του μεγάλου αριθμού παππούδων και γιαγιάδων που βοηθούν τα παιδιά τους (οικονομικά, συ-

ναισθηματικά και πρακτικά). Πολλοί παππούδες και γιαγιάδες στην Ελλάδα είναι αυτοί κυρίως που κρατούν τα παιδιά ή τα εγγόνια τους.

συνέχεια σελίδα 6

Η φωνή των ηλικιωμένων στο Ευρωπαϊκό επίπεδο και ο ρόλος της 50+ Ελλάς



Παρόλο που στην Ελλάδα δεν έχει δοθεί προτεραιότητα στην ανάπτυξη των κατάλληλων υπηρεσιών, οι οποίες θα ασχολούνται αποκλειστικά για τη διαμόρφωση πολιτικής σχετικά με τους ηλικιωμένους το ίδιο δεν ισχύει για τις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες που έχουν ειδικές Διευθύνσεις σε υπουργεία και Συμβουλευτικές γεροντολογικές υπηρεσίες. Ένα επιπλέον πρόβλημα είναι το ότι μέχρι τώρα δεν υπήρχε μία οργάνωση που να αντιπροσωπεύει τους Έλληνες άνω των 50 ετών σε Εθνικό ή Ευρωπαϊκό επίπεδο. Σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, οι πολίτες άνω των 50 έχουν δραστηριοποιηθεί στην υπεράσπιση και προώθηση των συμφερόντων τους σε Εθνικό ή Ευρωπαϊκό επίπεδο δια μέσω ποικίλων μη κυβερνητικών οργανώσεων. Ως 50+ Ελλάς, ήδη ενεργούμε σε εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο...

συνέχεια στη σελίδα 4

Τέσσερις Κοινωνικές Ομάδες Ατόμων άνω των 50 αξιολογούν πόσο επηρεάζουν την καθημερινότητά τα Μέτρα που εφάρμοσε η Πολιτεία

Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τον Κοινωνικό Αποκλεισμό (ΕΣΔΚΑ) έχει καταρτισθεί υπό την εποπτεία και το συντονισμό του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και στόχο έχει την βελτίωση της ποιότητας ζωής και την κοινωνική ενσωμάτωση ομάδων που υφίστανται οποιοδήποτε είδους αποκλεισμό (ΑΜΕΑ, Πομάκοι, τσιγγάνοι, άνεργοι, ψυχικά ασθενείς, κτλ). Οι πολιτικές που προβλέπει είναι τόσο οικονομικές (επίδομα ΕΚΑΣ, επικουρικές- αναπηρικές συντάξεις, μειωμένα τιμολόγια ΔΕΗ ΟΤΕ, κτλ), όσο και θεσμικές πρωτοβουλίες βελτίωσης της ποιότητας ζωής (κάρτες πολιτισμού, θεραπευτικός τουρισμός, λαϊκός αθλητισμός, δωρεάν νομική βοήθεια κτλ).

Τον Απρίλη του 2006, η ΜΚΟ 50+ Ελλάς ανέλαβε να παρουσιάσει το ΕΣΔΚΑ σε τέσσερις κοινωνικές ομάδες ανθρώπων ηλικίας μεγαλύτερης των 50 ετών.

Η επιλογή των ομάδων είχε ως κριτήριο τόσο την ηλικία όσο και τα κοινωνικά χαρακτηριστικά που καθιστούν αυτές τις ομάδες ελλήνων πολιτών αποκλεισμένες. Έτσι οι **μουσουλμάνοι** που κατοικούν στην περιοχή Γκάζι στην Αθήνα, οι **τσιγγάνοι** της περιοχής του Ζεφυρίου Αττικής, οι **αγρότες** ενός

χωριού της Φθιώτιδας, και οι επωφελούμενοι του **ΚΑΠΗ** της **Ν. Σμύρνης** ήταν οι άνθρωποι που συμμετείχαν στις ομάδες, ενημερώθηκαν για τις δράσεις του εθνικού σχεδίου και αξιολόγησαν τα αποτελέσματα του. Η αξιολόγηση αυτή από μέρους τους ήταν και ο σκοπός του όλου προγράμματος. Το πόσο δηλαδή τα μέτρα που έλαβε η πολιτεία σε οικονομικό επίπεδο αλλά και οι πολιτικές βελτίωσης της ποιότητας ζωής επηρέασαν, άλλαξαν, βελτίωσαν την καθημερινότητα των ηλικιωμένων ανθρώπων.

Η καταγραφή και η ανάδειξη, για πρώτη ίσως φορά, των συγκριτικών διαφοροποιήσεων διαβίωσης αυτών των κοινωνικών ομάδων ήταν πολύ ενδιαφέρουσα. Αναλυτικότερα:

Το μόνο, και σχεδόν, καθολικό σημείο ταύτισης των ηλικιωμένων ανθρώπων της χώρας ήταν το αίτημα για στήριξη των εισοδημάτων τους. Η αύξηση του ΕΚΑΣ ως μέτρο οικονομικής ενίσχυσης των συντάξεων και η διεύρυνση του σε μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, μονοπώλησε σχεδόν τα εργαστήρια.

Κατά τα άλλα, οι μουσουλμάνοι στο Γκάζι είναι στην πλειοψηφία τους αναλφάβητοι, περιστασιακά εργαζόμενοι ή χαμηλά αμειβόμενοι και με πολυμελείς οικογένειες. Οι τσιγγάνοι εμφανίζουν υψηλά ποσοστά παραβατικότητας για χρήση και εμπορία ναρκωτικών. Οι αγρότες της επαρχίας εστίασαν στις "μικρές" συντάξεις και στην ανάγκη επιδότησης της θέρμανσης, αλλά και στην έλλειψη αγροτικής πολιτικής (είναι πολλοί ελαιοπαραγωγοί και εξέφρασαν παράπονα για την αδυναμία διοχέτευσης του προϊόντος στην αγορά).

Τα μέτρα βελτίωσης της ποιότητας

ζωής αφήνουν σχεδόν αδιάφορους τους ανθρώπους που απολαμβάνουν ισχυρούς οικογενειακούς και κοινωνικούς δεσμούς. Οι τσιγγάνοι και οι μουσουλμάνοι όπως και οι ηλικιωμένοι της επαρχίας ζουν σε πλαίσια εκτεταμένων οικογενειών και αντιλαμβάνονται το ρόλο της πολιτείας σε επικουρικό και οικονομικό μόνο επίπεδο. Καλύτερες συντάξεις, περισσότερες θέσεις εργασίας, επιδόματα για τους



ανήμπορους για εργασία, σχολεία και παιδικό σταθμοί για τα παιδιά, ΚΑΠΗ και κέντρα υγείας για τους ηλικιωμένους. Οι τσιγγάνοι ανέδειξαν και την ανάγκη για κατασκευή δρόμων και κατοικιών, δεδομένου του ότι μεγάλο μέρος του πληθυσμού τους ζει σε πρόχειρα καταλύματα.

Μόνο οι κάτοικοι της Ν.Σμύρνης, μαθημένοι να ζουν μόνοι τους και ανεξάρτητοι έχουν- εκτός από οικονομικές- απαιτήσεις για καλύτερη ποιότητα ζωής. Ο πολιτισμός, οι εκδρομές και ακόμα το ενδιαφέρον για μάθηση είναι γι' αυτούς απαραίτητες πρωτοβουλίες της πολιτείας.

Συνοπτικά αυτό που αναδείχτηκε από τα εργαστήρια είναι ότι τα μέτρα της πολιτείας, σημαντικά έστω και στην ελλιπή τους έκταση, δεν είναι γνωστά στους πολίτες. Κυρίως οι πολιτικές, που εμμέσως έχουν ως στόχο να ενισχύσουν τους πολίτες οικονομικά και αμέσως να βελτιώσουν τις συνθήκες διαβίωσης τους, φαίνεται ότι δεν πετυχαίνουν

Έκδοση:
50και Ελλάς
Αντήνορος 16-18, Τ.Κ. 11634
Παγκράτι, Αθήνα
τηλ: 210 7298194, Fax: 210 7298197
e-mail: info@50plus.gr

Συντακτική ομάδα:
Τζούντη Τριανταφύλλου
Ελίζαμπεθ Μεσθεναίου
Κωνσταντίνος Προύσκας
Κωνσταντίνα Σαφιλίου

Επιμέλεια κειμένων:
50και Ελλάς

Επιμέλεια ύλης:
CMT Προοπτική ΕΠΕ

Δημιουργικό:
Artius media Products

το στόχο τους και δεν φτάνουν στους αποδέκτες, λόγω της μη προβολής τους. Οι πολίτες δε γνωρίζουν τα μέτρα που μπορούν να επωφεληθούν και δε γίνεται εμφανής η πρόθεση της πολιτείας (αν υπάρχει) να περιορίσει τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Στην ιστοσελίδα μας (<http://www.50plus.gr>) μπορείτε να διαβάσετε τα τελικά συμπεράσματα των εργαστηρίων.

Νικολέτα Κυράνα

Όλοι οι πεζοί στη Μέση του δρόμου...

"Από πολύ καιρό αγανακτούσα κάθε μέρα όταν έβγαινα από το σπίτι μου στην Καλλίπολη στον Πειραιά και αναγκαζόμουνα να περπατάω συνέχεια στο δρόμο με κίνδυνο της ζωής μου γιατί δεν υπήρχε ελεύθερος χώρος στο πεζοδρόμιο. Παντού παρκαρισμένα αυτοκίνητα πάνω στο πεζοδρόμιο και παρκαρισμένα έτσι ώστε να μην αφήνουν ούτε μερικά εκατοστά από το πεζοδρόμιο για να περάσεις. Ακόμα και όταν είναι παρκαρισμένα στο δρόμο, το ένα αυτοκίνητο είναι τόσο κοντά παρκαρισμένο με το άλλο ώστε να είναι αδύνατο να περάσεις από το δρόμο στο πεζοδρόμιο. Και όταν υπάρχει ένα μικρό μέρος πεζοδρομίου, που δεν είναι κατελημμένο από αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα, είναι σπασμένο και έχει λακκούβες και έτσι τα κατάφερα να πέσω δύο φορές φαρδιά-πλατιά.

Αλλά σα να μην έφταναν όλα αυτά, η τελευταία "έξυπνη" ιδέα των οικοδόμων είναι να μετατρέψουν το πεζοδρόμιο μπροστά από τις πολυκατοικίες σε ράμπα για τα αυτοκίνητα σχηματίζοντας γωνία ύψους 25-30 εκατοστών που αναγκάζουν τους πεζούς να σκαρφαλώνουν και να περπατάν λοξά σαν κάβουρες.

Πρέπει κάποτε η Πολεοδομία και οι δημοτικές αρχές να δώσουν στους εργολάβους να καταλάβουν ότι το πεζοδρόμιο δεν είναι μέρος του οικοπέδου. Σ' αυτό το σημείο ξεχείλισε η αγανάκτησή μου και αποφάσισα να δράσω: πήγα στο Δημαρχείο και μου είπαν να απευθυνθώ στην Δημοτική Αστυνομία της περιοχής μου. Έπειτα από πολλά τηλεφωνήματα κατάφερα να βρω την υπεύθυνη και τελικά ήρθε και είδε την κατάσταση με τις ράμπες και μου είπε ότι σύμφωνα με τους κανονισμούς οι ράμπες είναι απολύτως παράνομες. Κατόπιν αυτού είπε ότι θα έστειλε αναφορά στον υπεύθυνο του Δημαρχείου αλλά αφού πέρασαν πολλές βδομάδες και δεν έγινε τίποτα τηλεφώνησα στον υπεύθυνο του Δημαρχείου που με διαβεβαίωσε ότι δεν πήρε ποτέ μία τέτοια αναφορά. Δεν ξέρω τι πραγματικά είχε συμβεί, αλλά μπορείτε να υποθέσετε διάφορα. Σε αυτό το σημείο, εγκατέλειψα τον αγώνα και συνέχισα να περπατάω στη μέση του δρόμου.

Μία σειρά από πρόσφατα γεγονότα με ενεργοποίησαν για να δράσω: η ίδρυση της ΜΚΟ μας για άτομα άνω των 50 η ανακάλυψη της οργάνωσης ΠΕΖΗ και η ενεργή διαμαρτυρία τους για αυτή την απαράδεκτη κατάσταση, οι δημαρχιακές και νομαρχιακές εκλογές και τέλος η δική μου πρόσφατη εμπειρία. Περιμένοντας στο στενό πεζοδρόμιο στη μέση του δρόμου στην Ηρώων Πολυτεχνείου στον Πειραιά για να ανάψει το φανάρι και να περάσω απέναντι είδα τον Χάρο κατάματα όταν μία τεράστια μοτοσικλέτα σκαρφάλωσε επάνω στο μικρό πεζοδρόμιο και από θαύμα δεν με πέταξε κάτω".

Είναι πια καιρός να οργανωθούμε πιο πολύ και να υποστηρίξουμε ενεργητικά την πρωτοβουλία πολιτών για τα δικαιώματα των πεζών (www.pezh.gr) και να αλλάξουμε τις

απαράδεκτες συνθήκες μετακίνησης των πεζών που δημιουργούν ένα είδος κοινωνικού αποκλεισμού όχι μόνο για τα άτομα άνω των 50 αλλά για όλους τους πεζούς. Αν σε κάθε γειτονιά οι κάτοικοι που θέλουν να κυκλοφορούν ελεύθερα και ακίνδυνα ως πεζοί υποβάλλουν τις διαμαρτυρίες τους στο Δημαρχείο, τη Δημοτική Αστυνομία και την Τροχαία, θα μπορούσαν να ανατρέψουν την κυρίαρχουσα νοοτροπία σύμφωνα με την οποία η προτεραιότητα πρέπει να δίνεται στα τροχοφόρα και όχι στους πεζούς και να αναγκάσουν την αστυνομία να μην αδιαφορεί για τις ατέλειωτες παραβιάσεις των δικαιωμάτων των πεζών. Πρέπει η τροχαία να τιμωρήσει με μεγάλα



πρόστιμα για να σταματήσει την προκλητική επιθετικότητα και θρασύτητα πολλών οδηγών αυτοκινήτων και ακόμα περισσότερο πολλών οδηγών μοτοσικλετών προς τους πεζούς. Σε όλες τις χώρες του κόσμου, τα αυτοκίνητα και οι μοτοσικλέτες σέβονται τις διαβάσεις των πεζών. Μόνο στην Ελλάδα, τα αυτοκίνητα δεν σέβονται τους πεζούς και περνούν συνέχεια με μεγάλη ταχύτητα εμποδίζοντας πολλές φορές ολοσχερώς την διάβαση των πεζών. Πρέπει όμως να πούμε ότι και οι πεζοί ευθύνονται πολλές φορές,

συνέχεια σελίδα 8

Ευρωπαϊκή Ένωση

Η φωνή των ηλικιωμένων στο Ευρωπαϊκό επίπεδο και ο ρόλος της 50+ Ελλάς

συνέχεια από σελίδα 1

Αυτό που χρειαζόμαστε τώρα είναι η Πολιτεία και οι υπηρεσίες της να επιδείξουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον.

Ακόμα χρειαζόμαστε από εσάς τους αναγνώστες την δική σας υποστήριξη, να μάθουμε τι σας απασχολεί και τι σας προβληματίζει για να μπορέσουμε να ανταποκριθούμε καλύτερα στα προβλήματα σας.

Σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, υπάρχουν τρεις οργανώσεις και ένα δίκτυο εμπειρογνομόνων που υπερασπίζονται τα συμφέροντα των ατόμων άνω των 50, στο οποία παίρνει μέρος η 50+Ελλάς.

Ευρωπαϊκές Οργανώσεις στις οποίες η 50+Ελλάς είναι μέλος

AGE PLATFORM (www.age-platform.org) είναι η μεγαλύτερη Ευρωπαϊκή οργάνωση που προωθεί τα συμφέροντα των ηλικιωμένων. Η Οργάνωση λειτουργεί στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Ένωσης και έχει τη βάση της στις Βρυξέλλες. Ιδρύθηκε τον Ιανουάριο του 2001 από ήδη υπάρχουσες ομοσπονδιακές οργανώσεις όπως π. χ. η FEIRPA και η EuroLinkAge και περιλαμβάνει τώρα 140 οργανώσεις, μερικές πολύ μεγάλες, όπως οι οργανώσεις για τους ηλικιωμένους στη Δανία, τη Γερμανία και την Αγγλία, αλλά και πολύ μικρές όπως η 50+Ελλάς. Συνολικά υπολογίζεται ότι η αυτή η οργάνωση «ομπρέλα» αντιπροσωπεύει 22 εκατομμύρια Ευρωπαίων ηλικιωμένων και προσπαθεί να διεκδικήσει τα δικαιώματα 150 εκατομμυρίων ατόμων άνω των 50 ετών.

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, δια μέσω της Ευρωπαϊκής Επιτροπής χρηματοδοτεί την οργάνωση αυτή έτσι ώστε να εισακούγονται οι απόψεις των ηλικιωμένων. Αντιπρόεδρος της Age Platform είναι η Δρ. Ελίζαμπεθ Μεσθenaίου,

ιδρυτικό μέλος της 50+ Ελλάς.

Αυτό τον καιρό, η οργάνωση Age Platform υλοποιεί πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την καταπολέμηση των ηλικιακών διακρίσεων. Η ADEG είναι επιτροπή της Age Platform και αποτελείται από εμπειρογνώμονες για θέματα ηλικιακών διακρίσεων από όλες τις

και λειτουργεί με την οικονομική βοήθεια της Αυστριακής κυβέρνησης. Παρόλο το μικρό μέγεθος της και τις περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες, παρέχει τη δυνατότητα σε μεγάλο εύρος οργανώσεων, ακόμα και έξω από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα, να έρχονται σε επαφή και να ανταλλάσσουν ιδέες.



χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η ADEG στοχεύει στην αντιμετώπιση και στην κατάργηση αυτών των διακρίσεων μέσω της εφαρμογής της Ευρωπαϊκής νομοθεσίας για ίση μεταχείριση στην εργασία ανεξαρτητως ηλικίας. Επιπλέον, αυτή η επιτροπή εργάστηκε τα τελευταία τέσσερα χρόνια και ετοίμασε μία λεπτομερή πρόταση για την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ζητώντας την επέκταση της Ευρωπαϊκής νομοθεσίας για ίση μεταχείριση στην πρόσβαση σε όλα τα αγαθά και τις υπηρεσίες, με επίκεντρο την πρόσβαση στην ιατρική περίθαλψη. Αντιπρόεδρος στην ADEG είναι η Δρ Κωνσταντίνα Σαφιλίου, ιδρυτικό μέλος της 50+Ελλάς.

EURAG (www.eurag-europe.org) είναι μία Ευρωπαϊκή οργάνωση, μέλη της οποίας είναι εθνικές οργανώσεις

EHAAF: είναι το Ευρωπαϊκό Forum για την Υπεράσπιση της Υγείας και της Ποιότητας Ζωής σε Όλες τις Ηλικίες. Το EHAAF περιλαμβάνει εμπειρογνώμονες σε θέματα υγείας όλων των ηλικιών από τα 10 κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στοχεύει στην επιμόρφωση αντιπροσώπων των ΜΜΕ για την κατάργηση των ηλικιακών στερεοτύπων. Αντιπρόσωπος της Ελλάδας είναι η Δρ. Κωνσταντίνα Σαφιλίου, το ιδρυτικό μέλος της 50+ Ελλάς. Τον Μάρτιο του 2006, η EHAAF σε συνεργασία με την EURAG οργάνωσαν ένα μεγάλο συνέδριο στη Βιέννη με θέμα «Μεγαλώνοντας με Υγεία».

E. M.

Ελλάδα

Ποιότητα Ζωής μετά τα 50 στην Ελλάδα

συνέχεια από σελίδα 1

η μείωση των περισσότερων μεταδοτικών ασθενειών όπως η φυματίωση, η ευλογιά και η πολιομυελίτιδα.

Επίσης σημαντική είναι και η ιατρική πρόοδος στην πρόληψη και θεραπεία των μη-μεταδοτικών ασθενειών, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνος και κατάθλιψη.

“Τι μας περιμένει καθώς βαδίζουμε στο δεύτερο μισό της ζωής μας;”

Αραγε, εμείς που ζούμε πιο πολλά χρόνια ζούμε καλύτερα; Έχει ποιότητα η ζωή των Ελλήνων μετά τα 50; Τι μας περιμένει καθώς βαδίζουμε στο δεύτερο μισό της ζωής μας; Αν συγκριθούμε με τους γονείς μας, τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας, θα ζήσουμε τα επιπλέον χρόνια με λιγότερη ή με περισσότερη αναπηρία και εξάρτηση από άλλους; με καλύτερες ή χειρότερες συνθήκες ζωής; με περισσότερες ή λιγότερες οικογενειακές και κοινωνικές επαφές; και θα είμαστε περισσότερο ευτυχημένοι ή περισσότερο απογοητευμένοι με τις επιλογές της ζωής μας;

Οι κοινωνικές έρευνες και οι έρευνες στον τομέα της υγείας, μας παρέχουν μερικές απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα, όπως ποιοι είναι οι πολλαπλοί παράγοντες που συμβάλλουν σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής για όλους τους ηλικιωμένους ανθρώπους και το πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτό.

Τι σημαίνει ποιότητα ζωής

Όμως, η έννοια της ποιότητας ζωής μπορεί να διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και εξαρτάται από το συγκεκριμένο στάδιο ζωής που βρίσκεται και από την φυσική, οικονομική και ψυχολογική

κατάσταση του ατόμου. Η ποιότητα ζωής μπορεί να περιγράφεται πολύ απλά, όπως η απάντηση μιας γιαγιάς στον εγγονό της, όταν ρωτήθηκε τι σήμαινε για εκείνη μια καλή ποιότητα ζωής.

“Για εμένα, παιδάκι μου, είναι να σας βλέπω όσο περισσότερο γίνεται, χωρίς να σας γίνω βάρος”

“Για εμένα, παιδάκι μου, είναι να σας βλέπω (την οικογένεια της) όσο περισσότερο γίνεται, χωρίς να σας γίνομαι βάρος”.

Άλλοι μπορεί να δίνουν μεγάλη σημασία στο επαρκές εισόδημα, στην πνευματική ή κοινωνική ζωή, στο σωστό περιβάλλον μέσα και έξω από το σπίτι, ακόμα στο να μπορούν να συνεχίζουν να εργάζονται, ή στο να μείνουν ανεξάρτητοι από τους άλλους. Σίγουρα ο εφιάλτης της εξάρτησης εκφράζεται συχνά με την προσευχή του ηλικιωμένου ατόμου **“Να μη μείνω στο κρεβάτι!”** Όμως, με σωστή και επαρκή υποστήριξη στον ίδιο και στην οικογένεια του μπορεί αυτός ο άνθρωπος να πετύχει μια καλή ποιότητα ζωής.

Ένας από τους κύριους στόχους



της 50+ Ελλάς είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων άνω των 50 στην Ελλάδα, μέσα από μια πληθώρα προσεγγίσεων οι οποίες περιλαμβάνουν:

- ▶ Τρόπους για να διατηρήσουμε και να αναπτύξουμε την σωματική και ψυχική μας υγεία
- ▶ Τρόπους για να παραμείνουμε δραστήριοι και να συμμετέχουμε σε κοινωνικές δραστηριότητες
- ▶ Καταπολέμηση όλων των ειδών των διακρίσεων, που μπορεί να αφορούν την ηλικία, το φύλο, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις κ.α.
- ▶ Υπεράσπιση και υποστήριξη των ατόμων με ειδικές ανάγκες όπως τα εξαρτημένα ηλικιωμένα άτομα και τα μέλη της οικογένειας που τα φροντίζουν
- ▶ Συνεργασία με επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας για την βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών
- ▶ Υποστήριξη αυτών που επιθυμούν να παραμείνουν στην εργασία, διασφαλίζοντας καλύτερες και πιο ευέλικτες μορφές εργασίας και ευκαιρίες εκπαίδευσης
- ▶ Υποστήριξη παροχής επαρκών συντάξεων για όλους
- ▶ Υποστήριξη της δια βίου εκπαίδευσης, διασφαλίζοντας ότι οι άνθρωποι άνω των 50+ γίνονται όλο και περισσότερο γνώστες της νέας τεχνολογίας

Για περισσότερες πληροφορίες για όλα αυτά τα θέματα, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας www.50plus.gr.

Τζ. Τ.

Βοήθεια στην οικογένεια από τους Έλληνες παππούδες και γιαγιάδες

συνέχεια από σελίδα 1

Μέχρι σήμερα, η έρευνα που είχε πραγματοποιηθεί για τις γιαγιάδες και παππούδες στην Ελλάδα ήταν πολύ περιορισμένη και αυτή είναι η πρώτη έρευνα που περιλαμβάνει συνεντεύξεις σε βάθος με παππούδες και γιαγιάδες για τις διαφορετικές παραμέτρους του ρόλου τους, για τις συνήθειές τους και για τους λόγους που ασχολούνται λιγότερο ή περισσότερο με τα εγγόνια τους.

Η έρευνα αυτή συνδυάζει ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά με στόχο την καλύτερη κατανόηση του θέματος. Έχουν συγκεντρωθεί στοιχεία έρευνας από 190 παππούδες και γιαγιάδες από όλη την Ελλάδα (συμπεριλαμβανομένων αγροτικών και αστικών περιοχών) και έχουν πραγματοποιηθεί 20 συνεντεύξεις σε βάθος με παππούδες και γιαγιάδες με διαφορετικά χαρακτηριστικά και εμπειρίες (οι συνεντεύξεις συνεχίζονται).

Η έρευνα καλύπτει το είδος και τη συχνότητα της βοήθειας που δίνουν οι παππούδες και οι γιαγιάδες για τη φροντίδα των εγγονιών τους (ηλικίας μέχρι 15 ετών). Όσον αφορά το είδος της βοήθειας που παρέχουν οι Γιαγιάδες και Παππούδες προκύπτουν τα εξής: σε καθημερινή βάση παρέχεται συναισθηματική στήριξη σε ποσοστό **50%**, η φροντίδα στα παιδιά αντιστοιχεί σε ποσοστό **38%**, η παροχή βοήθειας στο σπίτι αποτελεί το **26%** ενώ λιγότερη βοήθεια προσφέρεται για Babysitting (**18%**) και Οικονομική βοήθεια (**12%**).

Οι γιαγιάδες συμμετέχουν πολύ περισσότερο στις δουλειές του σπιτιού και στη φροντίδα των παιδιών - παρόλα αυτά, **οι συνεντεύξεις έδειξαν ότι ο παππούς συχνά παίζει σημαντικό ρόλο προσ-**

φέροντας βοήθεια στη γιαγιά. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές στατιστικά διαφοροποιήσεις ανάμεσα στους παππούδες και γιαγιάδες που ζουν σε αστικές και σε αγροτικές περιοχές, όμως υπάρχει μια γενική τάση των παππούδων και γιαγιάδων στις αστικές περιοχές (Αθήνα και

“ Έχουν συγκεντρωθεί στοιχεία έρευνας από 190 παππούδες και γιαγιάδες από όλη την Ελλάδα ”

Θεσσαλονίκη) να προσφέρουν περισσότερη βοήθεια.

Η έρευνα μελέτησε επίσης τους λόγους που οι παππούδες και οι γιαγιάδες βοηθούν στη φροντίδα των εγγονιών τους. Από τα αποτελέσματα



που προέκυψαν φαίνεται ότι το **93%** των παππούδων και γιαγιάδων τους αρέσει να βοηθάνε, το **65%** δήλωσε ότι αισθάνεται υποχρέωση και το **21%** ότι δεν υπάρχει εναλλακτική λύση.

Οι συνεντεύξεις έδειξαν ότι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν το βαθμό συμμετοχής του παππού και της γιαγιάς είναι, μεταξύ άλλων, το τί είδους σχέση έχει αναπτυχθεί με τους γονείς του εγγονιού (ιδιαίτερα με τη μητέρα του εγγονιού), ο βαθμός εμπλοκής του άλλου παππού και γιαγιάς, η απόσταση, η αντίληψη που έχουν οι

γονείς για το αν χρειάζονται βοήθεια και η παρουσία άλλων σημαντικών πραγμάτων στη ζωή του παππού και της γιαγιάς, π.χ. η καριέρα.

Αντίθετα με αυτό που πιστεύεται, οι σημερινοί γιαγιάδες και παππούδες κρατούν περισσότερο τα εγγόνια τους σε σύγκριση με το παρελθόν, ιδιαίτερα όταν η μητέρα του παιδιού απουσιάζει από το σπίτι επειδή εργάζεται. **Το να κρατούν τα παιδιά οι παππούδες και οι γιαγιάδες αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο για να παίξουν έναν σημαντικό ρόλο στην οικογένεια και προσφέρει μια αξιόπιστη και οικονομική λύση στους γονείς για τη φροντίδα των παιδιών τους.** Παρόλα αυτά, μπορεί να υπάρξουν προβλήματα όπως ανάμιξη στα θέματα της ανατροφής των εγγονιών με την ευθύνη να αποδίδεται στη γιαγιά και στον παππού.

Σε περιόδους που χρειάζεται, π.χ. σε περίπτωση διαζυγίου των γονιών, ο παππούς και η γιαγιά δίνουν προτεραιότητα στη φροντίδα των εγγονιών τους. Ακόμα και όταν η γιαγιά εργάζεται, πολύ συχνά θα κρατήσει το εγγόνι της, ακόμα και με ειδοποίηση της τελευταίας στιγμής όταν το εγγόνι είναι άρρωστο ή ο άνθρωπος που κρατάει το παιδί απουσιάζει. Πολλές γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας που ακόμα εργάζονται, απασχολούνται σε οικογενειακές επιχειρήσεις ή είναι ελεύθεροι επαγγελματίες, γεγονός που τους δίνει ευελιξία, δίνουν προτεραιότητα στην οικογένειά τους, όταν αυτό χρειάζεται. Ακόμα, όμως, και οι γιαγιάδες με καριέρα βοηθούν σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, παίρνουν τα εγγόνια τους μαζί τους στις διακοπές και προσφέρουν οικονομική βοήθεια.

Antonia Svensson- Διανέλλου

▶ Η έρευνα για τους Έλληνες παππούδες και γιαγιάδες, που πραγματοποιήθηκε το 2005, γίνεται σε πλαίσιο προγράμματος που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (contract HPRN-CT2001-00223) και στο οποίο συμμετέχουν 6 χώρες με στόχο τη διερεύνηση του ρόλου των γιαγιάδων και παππούδων και των σχέσεων ανάμεσα στις διαφορετικές γενιές στην Ευρώπη.

Στην Υγείά Μας!

Στην πρώτη μας έκδοση (50& Ενημέρωση- Ιανουάριος 2006) αναφερθήκαμε στο κύριο ρόλο που παίζει η καλή κατάσταση της υγείας μας στην ποιότητα ζωής μας καθώς μεγαλώνουμε. Σε αυτό το τεύχος, θα δούμε πώς μπορούμε να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε τη σωματική και την ψυχική μας υγεία στο δεύτερο μισό της ζωής μας και ειδικότερα, θα εξετάσουμε την συμβολή της σωματικής άσκησης και της καλής διατροφής στο επίπεδο της υγείας μας.

Υπάρχει μια πληθώρα στοιχείων στην διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία που επιβεβαιώνουν το σημαντικό ρόλο της συχνής σωματικής δραστηριότητας στην διατήρηση και βελτίωση της υγείας σε όλες τις ηλικίες. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, η τακτική άσκηση συμβάλλει επίσης στην πρόληψη και στη μείωση αναπηρικών καταστάσεων που συχνά σχετίζονται με την ηλικία, όπως τα προβλήματα που οφείλονται στο σακχαρώδη διαβήτη και στα καρδιαγγειακά νοσήματα. Όμως, εξίσου σημαντικό είναι η θετική ψυχολογική κατάσταση που δημιουργείται από την σωματική άσκηση - νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι με τη ζωή μας και έχουμε λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης.

Επομένως, το πρόγραμμα της φυσικής δραστηριότητας πρέπει να μπει στην καθημερινή μας ρουτίνα έτσι ώστε να γίνεται αυτόματα σαν το βούρτσισμα των δοντιών μας!

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- **Να περπατάμε.** Ας σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο για όλες τις δουλειές μας αλλά μόνο όταν είναι εντελώς απαραίτητο.

- **Να χρησιμοποιούμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς** γιατί αυτό χρειάζεται κάποια σωματική δραστηριότητα και είναι φθηνότερα και πιο φιλικά στο περιβάλλον από το αυτοκίνητο μας

- **Να αποφεύγουμε το ασανσέρ** - Να πηγαίνουμε από τη σκάλα.

- **Να μην εξαρτόμαστε από τους άλλους** - να συνεχίζουμε όσο μπορούμε να κάνουμε μόνοι μας τις καθημερινές μας δραστηριότητες, όπως τις δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια, το μαγείρεμα, το πλύσιμο και την πληρωμή των λογαριασμών.

- **Να εφαρμόζουμε ένα πρόγραμμα μέτριας σωματικής άσκησης** (ζωηρό περπάτημα, ένα κατάλληλο πρόγραμμα γυμναστικής, κολύμπι, χορό κ.α) για μισή ή μια ώρα κάθε μέρα, αν είναι δυνατόν, ή τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Για όσους έχουν προβλήματα υγείας, συνιστάται μια προκαταρκτική επίσκεψη στο γιατρό για τις απαραίτητες εξετάσεις και την συμβουλή του για το πιο είδος σωματικής άσκησης είναι ασφαλές και ωφέλιμο για την υγεία τους. Το ίδιο ισχύει για την αποκατάσταση μετά από κάποια ξαφνική αρρώστια ή ατύχημα.

Μεσογειακή Διατροφή

Σχετικά με το ρόλο που παίζει η διατροφή στην καλή υγεία σε μεγαλύτερες ηλικίες, η δική μας παραδοσιακή "**Μεσογειακή διαίτα**", έχει διεθνή αποδοχή ως πρότυπη για μια σωστή και υγιεινή διατροφή. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι μια διαίτα πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ψάρια, με μέτρια ποσοστά γαλακτοκομικών προϊόντων και ελαιόλαδο και χαμηλά

ποσοστά σε κόκκινο κρέας και σε ζάχαρη, σχετίζεται με τη μακροζωία, ακόμα και σε άτομα με σοβαρά προβλήματα υγείας όπως η στεφανιαία νόσος. Η **πολυτιμότερη ελληνική διατροφική μας κληρονομιά δεν πρέπει να επιτρέψουμε να εξαφανιστεί υπό την πίεση της μόδας των fast food, που με επιθετικές διαφημιστικές καμπάνιες προσπαθεί να εκμεταλλευτεί το γεγονός ότι οι άντρες και οι γυναίκες εργάζονται για πολλές ώρες έξω από το σπίτι και γι'αυτό τους προτείνουν μια γρήγορη και φθηνή λύση στο πρόβλημα του καθημερινού φαγητού.**



Εδώ μπορούν να βοηθήσουν οι γιαγιάδες και οι παππούδες, συνεχίζοντας να μαγειρεύουν παραδοσιακά φαγητά τόσο για τη δική τους υγεία και ικανοποίηση, όσο και για αυτή των οικογενειών τους.

Για τα ηλικιωμένα άτομα, ο συνδυασμός αυξημένης φυσικής δραστηριότητας με υγιεινή διατροφή συνήθως είναι επαρκής για να διατηρηθεί ένας βέλτιστος δείκτης μάζας σώματος (σχέση βάρους-ύψους).

Στο μέλλον στην ιστοσελίδα μας 50+ Ελλάς θα παρέχουμε περισσότερες πληροφορίες για θέματα όπως:

- ▶ Προγράμματα γυμναστικής και άλλες δραστηριότητες κατάλληλες για άτομα άνω των 50
- ▶ Προτάσεις για μία διαίτα με περιορισμένες θερμίδες και διάφορα προγράμματα που παρέχουν καλές διατροφικές πρακτικές.

Τζ. Τ.

Όλοι οι πεζοί στη Μέση του δρόμου...

συνέχεια από σελίδα 3

γιατί βαριούνται να πάνε στις διαβάσεις και προσπαθούν να περάσουν στη μέση του δρόμου καταργώντας έτσι τη σημασία των διαβάσεων.

Πρέπει να σημειωθεί ότι από το 1988 το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε τον Ευρωπαϊκό Χάρτη των Δικαιωμάτων του Πεζού (έγγραφο A2-154/88) σύμφωνα με τον οποίο "ο πεζός έχει δικαίωμα

για απόλυτη και πλήρη ελευθερία μετακίνησης, η οποία είναι δυνατή με τη χρησιμοποίηση όλων των μέσων μεταφοράς "και αναγνωρίζει" ότι η πρόωγη γήρανση του πληθυσμού καθιστά οξύτερο το πρόβλημα της προστασίας των πεζών τόσο από ποιοτική όσο και από ποσοτική άποψη". Παρόλα αυτά πολλά από τα παλιά λεωφορεία ακόμα είναι δυσπρόσιτα για ηλικιωμένους, ανάπηρους και γυναίκες με παιδιά

γιατί η ράμπα πρόσβασης είναι πολύ ψηλή. Επίσης ενώ σε όλες τις χώρες υπάρχουν πολλές θέσεις για ηλικιωμένους και ανάπηρους, αυτό δεν ισχύει στα λεωφορεία μας, με αποτέλεσμα οι μαθητές να κάθονται άνετα ενώ οι ηλικιωμένοι να στέκονται με μεγάλη δυσκολία στις απότομες στροφές και τις συνεχείς αυξομειώσεις της ταχύτητας.

Κ. Σ.

Ευχαριστούμε θερμά για την προσφορά τους:

PFIZER, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΡΟΝΤΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (κ. ΛΕΥΚΗ ΜΟΥΓΙΑ),
ΓΙΩΡΓΟ ΜΑΚΚΑ (φωτογράφος), ΚΩΣΤΑ ΦΑΖΑΚΗ (δικηγόρος)

8

Εγγραφείτε ως μέλη του δικτύου της



Μπορείτε να εγγραφείτε ως μέλη του δικτύου της 50+ Ελλάς είτε:

1. Μέσω της ιστοσελίδας μας στο www.50plus.gr
2. Συμπληρώνοντας την παρακάτω φόρμα και στέλνοντάς στην διεύθυνσή μας ή στο fax.

Όνομασία Φορέα :

Όνοματεπώνυμο υπευθύνου :

Θέση υπευθύνου :

Τηλέφωνο :

Διεύθυνση :

Πόλη :

ΤΚ :

Νομός :

e- mail :

ιστοσελίδα :

Αποστείλατε αυτή τη φόρμα :

50+ Ελλάς- c/o CMT Προοπτική ΕΠΕ Αντήνορος 16- 18, 11634, Αθήνα, τηλ: 210 7298194, fax: 210 7298197