



Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων: Ο ρόλος του αλφαριθμητισμού υγείας στην ποιότητα ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων**, όπως καθιερώθηκε η **1^η Οκτωβρίου** από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών, το Ινστιτούτο Prolepsis κάνει έκκληση για ανάληψη δράσης με σκοπό τη **βελτίωση του αλφαριθμητισμού υγείας**, δεδομένης της διαρκούς αύξησης του γηράσκοντος πληθυσμού τόσο στην Ελλάδα όσο και στην ΕΕ. Ο αλφαριθμητισμός υγείας αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ρυθμιστικούς παράγοντες για την υγεία των ηλικιωμένων, καθώς αφορά στη δυνατότητα σωστής λήψης, κατανόησης και διαχείρισης της ιατρικής πληροφορίας και κατ' επέκταση της υγείας και της ασθένειας.

Το Ινστιτούτο Prolepsis έχει αναλάβει μέχρι στιγμής σημαντικές πρωτοβουλίες προς αυτή την κατεύθυνση. Ιδιαίτερα σε ό, τι αφορά στη σωστή χρήση φαρμάκων και την πρόληψη ατυχημάτων στην τρίτη ηλικία, το Ινστιτούτο Prolepsis διοργανώνει εκδηλώσεις σε ΚΑΠΗ με στόχο να ενημερωθούν οι συμμετέχοντες με τα συνηθέστερα προβλήματα και τον τρόπο αναγνώρισης των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την ακατάλληλη χρήση των φαρμάκων και να δοθούν πρακτικές συμβουλές για τη σωστή χρήση τους. Επίσης, παρέχονται απαραίτητες συμβουλές για την πρόληψη ατυχημάτων, οι οποίες έχουν αναπτυχθεί στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος *Alpha-to-Omega - New Pathways Towards Volunteering and Life Learning for Senior European Citizens (2006-2008)*, όπου το Ινστιτούτο Prolepsis συμμετείχε ως εταίρος. Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί συνολικά 19 ενημερωτικές εκδηλώσεις. Λόγω της μεγάλης ανάγκης καταβάλλεται προσπάθεια εξασφάλισης πόρων και δημιουργίας συμπράξεων με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς για τη στήριξη των δράσεων ενημέρωσης στην τρίτη ηλικία. Τον Οκτώβριο και Νοέμβριο 2014 με την υποστήριξη της Interamerican πραγματοποιήθηκαν τρεις εκδηλώσεις σε ΚΑΠΗ (Α' ΚΑΠΗ Ελληνικού, Δ' ΚΑΠΗ Καλλιθέας, Κεντρικό ΚΑΠΗ Αμαρουσίου).

Πιο πρόσφατα, και με στόχο την ανάπτυξη τεκμηριωμένων κατευθυντήριων γραμμών προς τους φορείς χάραξης πολιτικής ώστε να υπάρξει μία πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση του αλφαριθμητισμού υγείας του γηράσκοντος πληθυσμού στα κράτη μέλη της Ε.Ε., το Ινστιτούτο Prolepsis υλοποιεί σε συνεργασία με 20 επιστημονικούς οργανισμούς και πανεπιστήμια το ευρωπαϊκό πρόγραμμα "IROHLA – Intervention Research on Health Literacy among Ageing Population" διάρκειας 3 ετών (2012-2015).

Ειδικότερα, στο πλαίσιο του προγράμματος, το Ινστιτούτο Prolepsis πραγματοποίησε κατά το διάστημα Απριλίου-Ιουλίου 2015 πιλοτικό πρόγραμμα στην Ελλάδα


προκειμένου να βελτιωθούν οι δεξιότητες αυτοδιαχείρισης των ηλικιωμένων μέσω της χρήσης νέων τεχνολογιών. Για τις ανάγκες της πιλοτικής εφαρμογής αναπτύχθηκε η διαδραστική ιστοσελίδα <http://www.irohla-ehealth.gr/> η οποία παρείχε εξατομικευμένη πληροφόρηση στους ηλικιωμένους (για πληροφορίες σχετικά με την πρόσβαση και τη χρήση της ιστοσελίδας μπορείτε να απευθυνθείτε στο τηλέφωνο 210 6255700). Η ιστοσελίδα αποτέλεσε το βασικό πεδίο για την εκπαίδευση των χρηστών στους παρακάτω τομείς:

- Ευαισθητοποίηση και αύξηση γνώσεων σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα
- Υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και ένταξη σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων μέσω εβδομαδιαίας στοχοθέτησης
- Χρήση εφαρμογών που βασίζονται στις νέες τεχνολογίες

Η ανάληψη πρωτοβουλιών για τη μείωση του αναλφαβητισμού υγείας είναι εντελώς απαραίτητη σε χώρες όπως η Ελλάδα, όπου το πρόβλημα του χαμηλού ποσοστού αλφαβητισμού υγείας είναι ιδιαίτερα έντονο, καθώς μόνο το 31,3% των ατόμων άνω των 60 διαθέτει δευτεροβάθμια ή υψηλότερη εκπαίδευση. Τα στοιχεία που δημοσίευσε στην ετήσια έκθεσή της η μη κερδοσκοπική οργάνωση HelpAge International σχετικά με τη γήρανση του πληθυσμού και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων στην Ευρώπη είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά για τη χώρα μας, καθώς η Ελλάδα βρίσκεται πολύ χαμηλά στη σχετική κατάταξη (79^η θέση σε σύνολο 96 χωρών).

Περισσότερες πληροφορίες για το Πρόγραμμα IROHLA μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες: <http://www.irohla.eu/home/> και www.prolepsis.gr

Ακολουθούν κάποιες ενδεικτικές εικόνες από την πιλοτική εφαρμογή:



Επιλέξτε τον στόχο με τον οποίο θα ασχοληθείτε αυτή την εβδομάδα:

Σωματική δραστηριότητα

Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά

✔ Ολοκληρώθηκε

Καταναλώνετε ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε δημητριακά ολικής άλεσης

ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΟΧΟΥ

Καταναλώνετε γαλακτοκομικά καθημερινά. Προτιμάτε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά

Επιλέγετε άπαχο κρέας και αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας

Καταναλώνετε συχνά ψάρια και θαλασσινά. Επιλέγετε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά

Καταναλώνετε όσπρια συχνά

Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή

Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού, ζάχαρης και προϊόντων που τα περιέχουν

Κάνετε σωματική δραστηριότητα καθημερινά. Διατηρείτε σταθερό και φυσιολογικό σωματικό βάρος

Πίνετε αρκετό νερό

ΣΤΟΧΟΣ: **Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά**

Επιστροφή


Τι περιλαμβάνει η ομάδα: Πόσο πρέπει να καταναλώνουμε; Χρήσιμες συμβουλές; Επισκόπηση γνώσεων

ΛΑΧΑΝΙΚΑ


Καταναλώνετε **4 μερίδες** από ποικιλία λαχανικών κάθε ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου **150-200 γραμμάρια** ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.


Παράδειγμα μερίδας:




1 φλιτζάνι των 200 ml μαγειρεμένα ή φρεσκομαγειρεμένα λαχανικά




2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., μαρούλι, ρόλη κ.λπ.)



2 μέρη κερκίτη



2 μέρη κνίφης




1 μερίδα ντομάτα ή 1 κολοκύθα των 200 ml (φραγμένη ντομάτα)

Παράδειγμα πιάτων με λαχανικά και η αντίστοιχία τους σε μερίδες:

ΣΤΟΧΟΣ: **Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά**


Επιστροφή

Τι περιλαμβάνει η ομάδα: Πόσο πρέπει να καταναλώνουμε; Χρήσιμες συμβουλές; Επισκόπηση γνώσεων



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα.
- Προσπαθείτε να καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Φροντίστε να έχετε πάντα λαχανικά στο σπίτι, ιδανικά φρέσκα και εποχία (βλ. Πίνακα



ΦΡΟΥΤΑ

- Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Επιλέγετε φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 1).
- Φροντίστε να έχετε πάντα φρούτα στο τραπέζι, τον πάγκο ή το ψυγείο, έτοιμα προς κατανάλωση.
- Προτιμάτε να καταναλώνετε τα φρούτα με τη

Ενδεικτικές εικόνες από τα ενημερωτικά έντυπα για την πρόληψη ατυχημάτων στην τρίτη ηλικία

Εικόνα 1

Β. Στο μπάνιο σας

Αυξήστε το φωτισμό στο μπάνιο

Τοποθετήστε ειδικά φώτα νυκτός ανάμεσα στο δωμάτιό σας και το μπάνιο

Εγκαταστήστε λαβές στις μπανιέρες και ντουζιέρες για να αποφύγετε τα γλιστρήματα

Τοποθετήστε χαλάκια από λάστιχο στη μπανιέρα και τη ντουζιέρα για να αποφύγετε να γλιστρήσετε

Ποτέ μην βιάζεστε όταν μπαίνετε ή βγαίνετε από το μπάνιο

Αν έχετε πρόβλημα ισορροπίας, τοποθετήστε ειδικό κάθισμα ή χειρολαβές ασφαλείας στη μπανιέρα ή τη ντουζιέρα

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα στην κίνηση, τοποθετήστε υπερ-υψωμένο κάθισμα στην τουαλέτα σας

Δ. Στο υπόλοιπο σπίτι

Απομακρύνετε χαλιά και φλοκάτες που μπορεί να αναδιπλωθούν ή ασφαλίστε τα στο πάτωμα με μονωτική ταινία


Απομακρύνετε έπιπλα και άλλα αντικείμενα που μπορεί να δυσκολεύουν την κίνηση στους χώρους του σπιτιού

Απομακρύνετε ηλεκτρικά καλώδια από τους διαδρόμους, τοποθετώντας τα κάτω από έπιπλα ή κολλώντας τα στον τοίχο ή το πάτωμα

Να έχετε διαθέσιμες συσκευές τηλεφώνου στο υπνοδωμάτιό σας, στην κουζίνα και το μπάνιο σας

Να έχετε σε ευδιάκριτο σημείο το νούμερο κλήσης των πρώτων βοηθειών (166) και τα νούμερα τηλεφώνων των οικείων σας

Alpha-to-Omega Project



Η Πρόληψη των ατυχημάτων στην τρίτη ηλικία



“Δια βίου μάθηση για τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας στην Ευρώπη”

Alpha-to-Omega Project



PROLEPSIS - Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής, Φραγκοκκλησιός 7, 15125 Μαρούσι
 Τηλ.: 210-6255700
 Φαξ: 210-6108810
 Email: info@prolepsis.gr
 Website: www.prolepsis.gr



Το πρόγραμμα Alpha-to-Omega πραγματοποιήθηκε με συγχρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση



Η αναπαραγωγή του υλικού αυτού έγινε με την ευγενική υποστήριξη της **INTERAMERICAN** PART OF ACHMEA

Εικόνα 2

Γνωρίζετε ότι:
Με απλούς αριθμούς

Στην Ελλάδα το 17,3% του πληθυσμού είναι άνω των 65 ετών.

Κάθε χρόνο 1 στους 3 ηλικιωμένους θα υποστεί μια φορά τουλάχιστον πτώση από την οποία θα προκληθεί κάταγμα.

Τα άτομα άνω των 65 ετών καθώς και οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να τραυματισθούν.

Οι σοβαροί τραυματισμοί και οι θάνατοι από πτώση αυξάνονται μετά την ηλικία των 70 ετών ενώ διπλασιάζονται μετά τα 78.

Οι μισοί σχεδόν τραυματισμοί ατόμων τρίτης ηλικίας γίνονται στο σπίτι. Τα συχνότερα ατυχήματα γίνονται στο υπνοδωμάτιο, το μπάνιο και τις σκάλες.

Τα περισσότερα ατυχήματα στην τρίτη ηλικία οφείλονται σε:

- Χρόνια νοσήματα που δυσχεραίνουν την κίνηση
- Σύγχρονη λήψη πολλών φαρμάκων
- Έλλειψη φυσικής άσκησης
- Ελλιπή ή κακή διατροφή
- Προβλήματα ακοής και όρασης
- Επιλογή ακατάλληλων ρούχων και υποδημάτων
- Κακό σχεδιασμό του σπιτιού

Οι κίνδυνοι για πτώση μέσα στο σπίτι κρυβονται σε:

- Σκάλες χωρίς χειρολαβή ή κουπαστή
 - Στενά σκαλιά
- Χώρους με ελλιπή φωτισμό
- Ολισθηρές επιφάνειες (κουζίνα, μπάνιο)
- Χαλιά που αναδιπλώνονται στις άκρες
- Έπιπλα, καλώδια και άλλα αντικείμενα που εμποδίζουν το περπάτημα

Βασικές συμβουλές για την πρόληψη των ατυχημάτων μέσα στο σπίτι

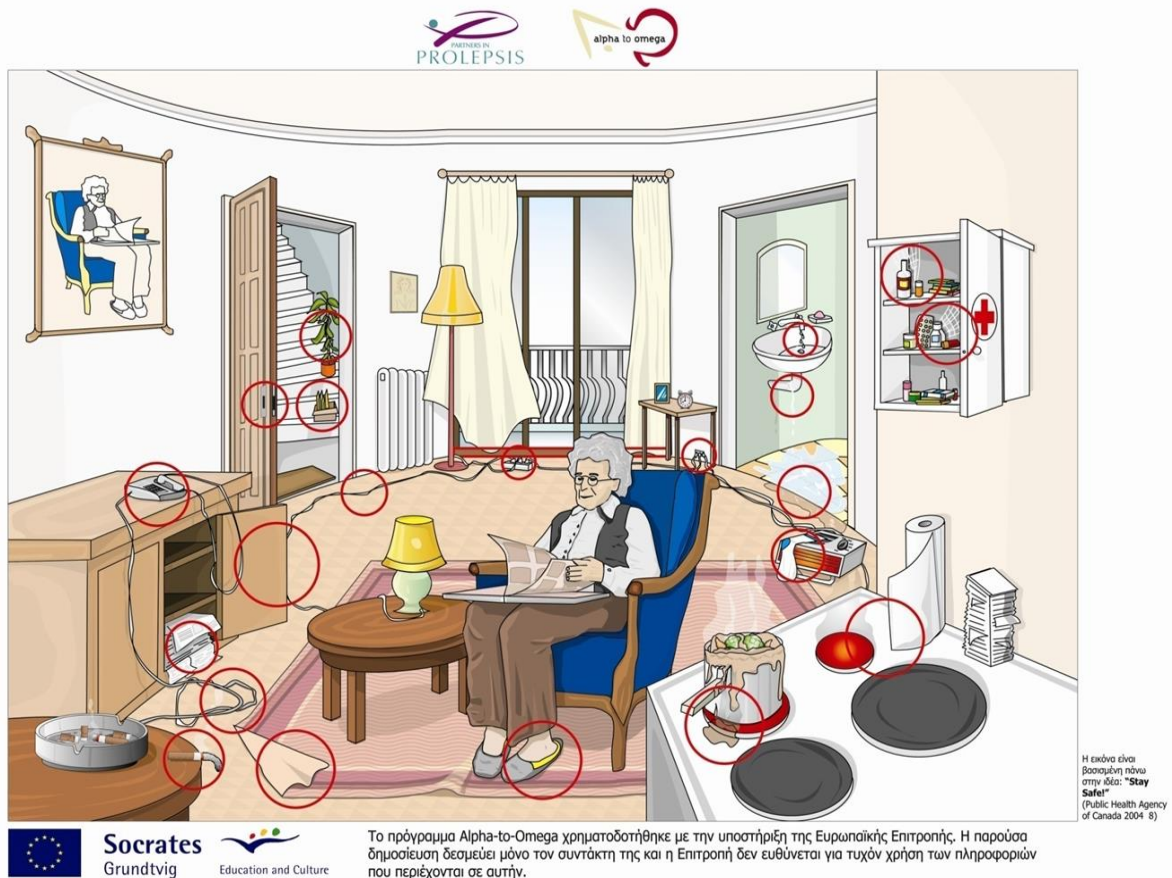
Α. Στην είσοδο του σπιτιού

Απομακρύνετε τα αντικείμενα που εμποδίζουν τη διέλευσή σας

Βεβαιωθείτε ότι ο φωτισμός της εισόδου είναι επαρκής ειδικά κατά τις νυχτερινές ώρες



Εικόνα 3



-###-

Το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis είναι ένας επιστημονικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος με πρωταρχικό στόχο την προαγωγή της υγείας του πληθυσμού και τη διαμόρφωση σχετικών πολιτικών συμβάλλει τα τελευταία 25 χρόνια στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της υγείας των πολιτών στην Ελλάδα και την Ευρώπη.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.prolepsis.gr ή να επικοινωνήσετε στο 210-6255700.

