



Υπό την Υψηλή Προστασία
της Πρώτης Κυρίας

Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου

Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για τους Ηλικιωμένους: Προτάσεις Παρατηρητηρίου Τρίτης Ηλικίας Κύπρου

Πράσινη Βίβλος • Οκτώβριος 2024

ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ (Λεμεσός)

Κοινοφελής, Μη-Κερδοσκοπικός, Μη-Κυβερνητικός Οργανισμός #377 • Μητρώο Διαφάνειας Ευρωπαϊκής Ένωσης: 876784850940-20

Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη 15, 3085 Λεμεσός, Κύπρος • Τ. +357 2531 0617 • info@ctaobservatory.org • www.ctaobservatory.org



Confederation
of European
Senior Expert
Services



ΦΟΡΕΑΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ
CYPRUS THIRD AGE COUNCIL





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	8
ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΑΡΧΕΣ	13
ΠΥΛΩΝΑΣ Α: Σεβασμός της αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων	15
ΠΥΛΩΝΑΣ Β: Προώθηση της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας	16
ΠΥΛΩΝΑΣ Γ: Διασφάλιση της ισότητας και της μη διάκρισης	18
ΠΥΛΩΝΑΣ Δ: Γεφύρωση του χάσματος των γενεών	19
ΠΥΛΩΝΑΣ Ε: Προσωποκεντρική προσέγγιση της φροντίδας και των υπηρεσιών	21
ΠΥΛΩΝΑΣ ΣΤ: Κοινωνική ενσωμάτωση	23
ΠΥΛΩΝΑΣ Ζ: Προώθηση της ενεργού γήρανσης	25
ΠΥΛΩΝΑΣ Η: Προώθηση υγιούς τρόπου ζωής / Διατροφή και ψυχική υγεία	27
ΠΥΛΩΝΑΣ Θ: Αναχαίτιση και καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού και της κακοποίησης	28
ΠΥΛΩΝΑΣ Ι: Προώθηση φιλικών προς την ηλικία περιβαλλόντων	30
ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΑ: Προγράμματα ψυχικής υγείας και υποστήριξη για τη φροντίδα της άνοιας	32
ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΒ: Αντιμετώπιση της κατάθλιψης, τους άγχους, της μοναξιάς και της απομόνωσης	34
ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΓ: Μεταφορά / Διακίνηση	35
ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΔ: Συνήγορος νομικών δικαιωμάτων για ηλικιωμένους	37
ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΕ: Διαχείριση κρίσεων και φυσικών καταστροφών	38
ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΣΤ: Καθιέρωση Επιτρόπου Ηλικιωμένων	40
ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΖ: Στήριξη Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων	41
Καταληκτικό σχόλιο	43



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πλαίσιο και σκεπτικό για το στρατηγικό σχέδιο

Ο κόσμος βιώνει μια βαθιά δημογραφική αλλαγή, με τους ανθρώπους να ζουν περισσότερο από ποτέ. Αυτή η αύξηση του προσδόκιμου ζωής αποτελεί αξιοσημείωτο επίτευγμα της σύγχρονης κοινωνίας, αλλά παρουσιάζει επίσης σημαντικές προκλήσεις και ευκαιρίες. Πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένης της Κύπρου, αντιμετωπίζουν μια ταχεία γήρανση του πληθυσμού όπου το ποσοστό των ηλικιωμένων αυξάνεται σταθερά, σε βαθμό που δοκιμάζει σοβαρά την ανθεκτικότητα του κοινωνικού ιστού και τις οικονομίες των κρατών. Η τάση αυτή απαιτεί μια ολοκληρωμένη αντιμετώπιση καθώς οι τρέχουσες υποδομές, πολιτικές και υπηρεσίες συχνά δεν είναι επαρκώς προετοιμασμένες για να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες ενός αυξανόμενου γηράσκοντος πληθυσμού. Καθίσταται δε απαραίτητη, η δημιουργία πολιτικών και συστημάτων που θα διασφαλίζουν την ευημερία των υφιστάμενων ηλικιωμένων, των νέων ηλικιωμένων που θα φτάσουν τα 65 έτη μέσα στα επόμενα χρόνια καθώς και των ηλικιωμένων των επόμενων γενιών.

Στόχος του είναι να παράσχει έναν οδικό χάρτη για την κυβέρνηση, τον ιδιωτικό τομέα και την κοινωνία των πολιτών για τον σχεδιασμό ενός ολοκληρωμένου πλαισίου, ώστε να συνεργαστούν για τη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου οι ηλικιωμένοι θα υποστηρίζονται για να ζουν μια ικανοποιητική, ανεξάρτητη και αξιοπρεπή ζωή. Το σχέδιο αυτό είναι ζωτικής σημασίας για την ευθυγράμμιση των εθνικών προτεραιοτήτων με τις ανάγκες των ηλικιωμένων, διασφαλίζοντας ότι έχουν πρόσβαση στην κατάλληλη υγειονομική περίθαλψη, τις κοινωνικές υπηρεσίες, τη στέγαση και τις ευκαιρίες για ουσιαστική συμμετοχή στην κοινωνία και στην οικονομία της χώρας.

Το σκεπτικό γι' αυτό το στρατηγικό σχέδιο βασίζεται στους πιο κάτω βασικούς παράγοντες:

- **Δημογραφικές αλλαγές:** Η αύξηση του ποσοστού των ηλικιωμένων θα ασκήσει σημαντική πίεση στα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, στις κοινωνικές υπηρεσίες και στις οικονομικές δομές, όπως οι συντάξεις και η απασχόληση.
- **Η ανάγκη για πολιτικές χωρίς αποκλεισμούς:** Οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν συχνά αποκλεισμό, είτε λόγω ηλικιακού ρατσισμού, είτε λόγω ανεπαρκούς πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη, είτε λόγω έλλειψης εκπροσώπησης στις διαδικασίες χάραξης πολιτικής.
- **Οικονομικές συνεισφορές των ηλικιωμένων:** Οι ηλικιωμένοι δεν είναι απλώς αποδέκτες υπηρεσιών, αλλά ενεργά συνεισφέρουν στην κοινωνία, είτε μέσω της αμειβόμενης απασχόλησης, του εθελοντισμού, της φροντίδας των εγγονιών τους, είτε προσφέροντας τη σοφία και την εμπειρία τους στις νεότερες γενιές.
- **Ανθρώπινα δικαιώματα και αξιοπρέπεια:** Ως κοινωνία, είναι σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζονται με αξιοπρέπεια και σεβασμό, ότι τα δικαιώματά τους διασφαλίζονται και ότι προστατεύονται από την κακοποίηση, την παραμέληση και την εκμετάλλευση.

Αυτή η πράσινη βίβλος, έχει ως εκ τούτου σχεδιαστεί για να προάγει την ενεργό, υγιή και αξιοπρεπή γήρανση με τη δημιουργία πολιτικών που ενδυναμώνουν τους ηλικιωμένους, προωθώντας περιβάλλοντα στα οποία μπορούν να παραμείνουν ενεργοί και να συμμετέχουν σε όλες τις πτυχές της



κοινωνίας και της οικονομίας, εξασφαλίζοντας την επαρκή κάλυψη των υγειονομικών και κοινωνικών αναγκών τους.

Το σχέδιο επιδιώκει να:

- Προωθήσει την ενεργό γήρανση, δίνοντας τη δυνατότητα στα ηλικιωμένα άτομα να συνεισφέρουν ουσιαστικά στις κοινότητές τους και να συνεχίσουν να συμμετέχουν στην πολιτιστική, οικονομική και κοινωνική ζωή.
- Υποστηρίξει την υγιή διαβίωση και προγράμματα πρόληψης, με έμφαση τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική ευεξία.
- Εξασφαλίσει την αξιοπρέπεια, την κοινωνική ένταξη και την προστασία των δικαιωμάτων των ηλικιωμένων, με έμφαση στην καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού και διασφάλιση ότι οι ηλικιωμένοι ζουν με σεβασμό και ασφάλεια.
- Διευκολύνει την πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικής υποστήριξης, διασφαλίζοντας ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα που ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες τους, είτε στο σπίτι, στην κοινότητα, σε νοσηλευτήρια ή σε οίκους ευγηρίας.

Δημογραφικές τάσεις και προβλέψεις

Η δημογραφική διάρθρωση του πληθυσμού υφίσταται σημαντική μεταβολή, με το ποσοστό των ατόμων ηλικίας 60-65 ετών και άνω να αυξάνεται σταθερά. Σύμφωνα με τη στατιστική υπηρεσία, το ποσοστό των ηλικιωμένων στην Κύπρο αναμένεται να αυξηθεί από 24-26% του συνολικού πληθυσμού το 2020 σε 30-35% μέχρι το 2050. Αυτή η δημογραφική μεταβολή οφείλεται σε δύο βασικούς παράγοντες:

- Οι εξελίξεις στην υγειονομική περίθαλψη, η διατροφή και οι συνθήκες διαβίωσης έχουν συμβάλει στο να ζουν οι άνθρωποι περισσότερο, ενώ πριν από κάποιες δεκαετίες το μέσο προσδόκιμο ζωής ήταν μεταξύ 60-70 ετών. Σήμερα το προσδόκιμο ζωής είναι περίπου 84 χρόνια για τις γυναίκες και 81 χρόνια για τους άνδρες.
- Η μείωση των ποσοστών γονιμότητας έχει ως αποτέλεσμα λιγότερα νεαρά άτομα στον πληθυσμό, γεγονός που αυξάνει το σχετικό ποσοστό των ηλικιωμένων.

Αυτοί οι δύο παράγοντες παίζουν τον δικό τους σημαντικό ρόλο στην αύξηση της ανάγκης προσαρμογής των δημόσιων υπηρεσιών και υποδομών ώστε να ανταποκρίνονται στις ειδικές ανάγκες του γηράσκοντος πληθυσμού. Υπογραμμίζουν παράλληλα την επείγουσα ανάγκη ανάπτυξης πολιτικών που να ανταποκρίνονται στις πολύπλοκες και ποικίλες ανάγκες αυτής της πολύ ευάλωτης ηλικιακής ομάδας.

Οι επιπτώσεις αυτών των τάσεων είναι εκτεταμένες:

- **Υγειονομική περίθαλψη:** Θα αυξηθεί η ζήτηση για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, ιδίως για τη διαχείριση χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης, η αρθρίτιδα και η άνοια, οι οποίες πλήττουν δυσανάλογα τους ηλικιωμένους.



- **Συνταξιοδοτικά συστήματα:** Καθώς η αναλογία εργαζομένων προς συνταξιούχους μειώνεται, θα υπάρξει αυξανόμενη πίεση στα συνταξιοδοτικά συστήματα, γεγονός που απαιτεί μεταρρυθμίσεις για τη διασφάλιση της μακροπρόθεσμης βιωσιμότητας, έστω και αν οι αναλογιστικές μελέτες καταδεικνύουν ότι τα συνταξιοδοτικά ταμεία έχουν χρονικό ορίζοντα πέραν των 50 ετών.
- **Κοινωνικές υπηρεσίες:** Η μεγαλύτερη ζήτηση για μακροχρόνια φροντίδα, υπηρεσίες υποστήριξης στην κοινότητα και βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητες διαβίωσης, θα απαιτήσει μια πιο συντονισμένη ανταπόκριση από την κυβέρνηση και τους παρόχους υπηρεσιών.

Η αντιμετώπιση αυτών των δημογραφικών αλλαγών είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση μιας ανθεκτικής κοινωνίας που θα μπορεί να στηρίζει επαρκώς τους ηλικιωμένους, ενώ παράλληλα θα επωφελείται από τη συνεχή συνεισφορά τους.

Το παγκόσμιο πλαίσιο της γήρανσης και οι προκλήσεις της

Ο παγκόσμιος πληθυσμός βιώνει επίσης μια σημαντική τάση γήρανσης, με τον αριθμό των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω να αναμένεται να διπλασιαστεί έως το 2050, φτάνοντας πάνω από 2 δισεκατομμύρια. Το φαινόμενο αυτό, που μερικές φορές αναφέρεται ως "**ασημένιο τσουνάμι**", δημιουργεί προκλήσεις που εκτείνονται πέρα από τα σύνορα της Κύπρου, επηρεάζοντας τις παγκόσμιες οικονομίες, τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης και τις αγορές εργασίας. Χώρες σε όλο τον κόσμο παλεύουν με παρόμοια ζητήματα, μεταξύ των οποίων:

- Αύξηση της ζήτησης για υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης
- Κοινωνική προστασία και συντάξεις
- Συμμετοχή στο εργατικό δυναμικό

Ωστόσο, παράλληλα με αυτές τις προκλήσεις, υπάρχουν και σημαντικές ευκαιρίες. Παγκόσμιες συνεργασίες, όπως η Δεκαετία της Υγιούς Γήρανσης (2021-2030) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, υπογραμμίζουν τη σημασία της δημιουργίας φιλικών προς την ηλικία περιβαλλόντων, της προώθησης της υγείας και της ευημερίας των ηλικιωμένων και της διασφάλισης ότι οι ηλικιωμένοι παραμένουν αναπόσπαστο μέρος της κοινωνίας.

Αυτό το παγκόσμιο πλαίσιο αναδεικνύει την ανάγκη να μοιραστούν οι χώρες βέλτιστες πρακτικές, να συνεργαστούν στην έρευνα και να αναπτύξουν καινοτόμες λύσεις για τη στήριξη της γήρανσης του πληθυσμού.

Σημασία της αντιμετώπισης των αναγκών των ηλικιωμένων στη χάραξη πολιτικής

Οι ηλικιωμένοι είναι μια διαφορετική ομάδα με διαφορετικές ανάγκες, προτιμήσεις και ικανότητες. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, οι φωνές τους υποεκπροσωπούνται στις διαδικασίες χάραξης πολιτικής, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται κενά στις υπηρεσίες και στην προστασία τους. Είναι ζωτικής σημασίας για την κυβέρνηση να αναλάβει ενεργό ρόλο στην ανάπτυξη πολιτικών που αντικατοπτρίζουν τις ανάγκες και τις προσδοκίες των ηλικιωμένων. Αυτό δεν είναι μόνο θέμα κοινωνικής δικαιοσύνης, αλλά και ένας τρόπος να διασφαλιστεί η βιώσιμη ανάπτυξη και η κοινωνική συνοχή.



Η ενσωμάτωση των αναγκών των ηλικιωμένων στη χάραξη πολιτικής προσφέρει πολλά οφέλη:

- Οι πολιτικές που προωθούν την υγιή γήρανση, όπως η προληπτική υγειονομική περίθαλψη και ο ενεργός τρόπος ζωής, μπορούν να μειώσουν την επιβάρυνση από χρόνιες ασθένειες και να βελτιώσουν τα συνολικά αποτελέσματα της υγείας.
- Οι κοινωνίες μπορούν να μετριάσουν τις επιπτώσεις της γήρανσης του πληθυσμού στην οικονομική ανάπτυξη, παρέχοντας τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να παραμείνουν στο εργατικό δυναμικό και να συνεισφέρουν στην οικονομία.
- Οι πολιτικές ενσωμάτωσης που ενθαρρύνουν την αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών και τον σεβασμό των ηλικιωμένων, μπορούν να ενισχύσουν τις κοινότητες και να μειώσουν την κοινωνική απομόνωση, την κακοποίηση και τον ηλικιακό ρατσισμό.

Ως εκ τούτου, οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής πρέπει να διασφαλίσουν ότι οι ανάγκες των ηλικιωμένων ενσωματώνονται σε όλους τους τομείς, από την υγειονομική περίθαλψη και τη στέγαση έως τις μεταφορές και την απασχόληση.

Μεθοδολογία για την ανάπτυξη της στρατηγικής

Η ανάπτυξη του Εθνικού Στρατηγικού Σχεδίου για τους Ηλικιωμένους καθοδηγήθηκε από μια συμβουλευτική, τεκμηριωμένη προσέγγιση. Τα βασικά βήματα της μεθοδολογίας περιλαμβάνουν:

- Διαβουλεύσεις με τα ενδιαφερόμενα μέρη: συμπεριλαμβανομένων των ίδιων των ηλικιωμένων, των φροντιστών, των επαγγελματιών υγείας, των μη κυβερνητικών οργανώσεων και των εμπειρογνομόνων σε θέματα πολιτικής. Αυτές οι διαβουλεύσεις διασφάλισαν ότι το σχέδιο αντικατοπτρίζει τις διαφορετικές ανάγκες και προοπτικές των διαφόρων κοινοτήτων.
- Έρευνα και ανάλυση δεδομένων: η ανάπτυξη της στρατηγικής βασίστηκε σε ενδεδειγμένη ανάλυση εθνικών και διεθνών δεδομένων για τη γήρανση, τα αποτελέσματα της υγείας και τις κοινωνικές υπηρεσίες. Συγκριτικές μελέτες βέλτιστων πρακτικών από άλλες χώρες χρησιμοποιήθηκαν για τον εντοπισμό καινοτόμων προσεγγίσεων που θα μπορούσαν να προσαρμοστούν στο εθνικό/τοπικό πλαίσιο.
- Συνεργασίες: το σχέδιο τονίζει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ κυβερνητικών υπηρεσιών, της κοινωνίας των πολιτών και του ιδιωτικού τομέα. Αναπτύχθηκαν σχέσεις με οργανισμούς που ειδικεύονται στην υγειονομική περίθαλψη, τη στέγαση, τις κοινωνικές υπηρεσίες και τη γήρανση, εξασφαλίζοντας μια πολυτομεακή προσέγγιση της στρατηγικής.

Η στρατηγική είναι επίσης ευθυγραμμισμένη με διεθνή πλαίσια και στόχους, όπως οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών (ΣΒΑ), το Ανοιχτό Σχέδιο της Ομάδας Εργασίας για τη γήρανση του ΟΗΕ (OEWG) και το Διεθνές Σχέδιο Δράσης της Μαδρίτης για τη Γήρανση, διασφαλίζοντας ότι οι εθνικές πολιτικές συνάδουν με τις παγκόσμιες δεσμεύσεις για τη στήριξη των ηλικιωμένων.

Η εισαγωγή αυτή προετοιμάζει το έδαφος για τις λεπτομερείς στρατηγικές και δράσεις που ακολουθούν, παρέχοντας το απαραίτητο πλαίσιο και την αιτιολόγηση για το Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για τους Ηλικιωμένους. Με την αντιμετώπιση των δημογραφικών, κοινωνικών και οικονομικών



προκλήσεων που θέτει η γήρανση του πληθυσμού, η στρατηγική στοχεύει στη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου οι ηλικιωμένοι θα μπορούν να γερνούν με αξιοπρέπεια, υγεία και ενεργό συμμετοχή.

Όραμα για το μέλλον των ηλικιωμένων στην κοινωνία

Το όραμα αυτής της στρατηγικής εστιάζει στη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζονται ως αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής ζωής, απολαμβάνοντας την ισότιμη συμμετοχή και την κοινωνική τους ενσωμάτωση. Στο πλαίσιο αυτού του οράματος, οι ηλικιωμένοι δεν θεωρούνται απλώς παθητικοί αποδέκτες βοήθειας, αλλά αναγνωρίζονται για τον ζωτικό τους ρόλο και τη συνεχή συνεισφορά τους στις κοινότητες και στην κοινωνία γενικότερα.

Το μέλλον που οραματιζόμαστε για τους ηλικιωμένους περιλαμβάνει:

- **Αναγνώριση της αξίας των ηλικιωμένων:** Σε αυτή την κοινωνία, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας θα εκτιμώνται για τη σοφία, τις γνώσεις και την εμπειρία που έχουν συσσωρεύσει, και θα ενθαρρύνονται να συνεχίσουν να συμμετέχουν ενεργά σε κοινωνικές, πολιτιστικές και οικονομικές δραστηριότητες. Ο ρόλος τους στην οικοδόμηση μιας πιο βιώσιμης και αρμονικής κοινωνίας θα είναι σημαντικός, καθώς θα συμβάλλουν στη διαμόρφωση και ενίσχυση της διαγενεακής αλληλεγγύης.
- **Διατήρηση της ανεξαρτησίας:** Οι ηλικιωμένοι θα ζουν με ανεξαρτησία και αξιοπρέπεια για όσο το δυνατόν περισσότερο, υποστηριζόμενοι από ένα δίκτυο κοινωνικών και υγειονομικών υπηρεσιών υψηλής ποιότητας. Αυτές οι υπηρεσίες θα είναι προσαρμοσμένες στις ατομικές τους ανάγκες, προάγοντας την αυτονομία και δίνοντάς τους την ευκαιρία να διατηρούν τον έλεγχο της ζωής τους, αποφεύγοντας την εξάρτηση από άλλους.
- **Προστασία δικαιωμάτων και αξιοπρέπειας:** Το μέλλον αυτό διασφαλίζει ότι τα δικαιώματα των ηλικιωμένων είναι πλήρως προστατευμένα. Θα δημιουργηθούν μέτρα που προλαμβάνουν και αναχαιτίζουν την κακομεταχείριση, την παραμέληση και την εκμετάλλευση των ηλικιωμένων, ενώ παράλληλα θα προωθούνται πολιτικές που εξασφαλίζουν την ισότιμη συμμετοχή τους στην κοινωνία, την ασφάλεια και την αξιοπρέπειά τους σε κάθε στάδιο της ζωής τους.
- **Υγειονομική περίθαλψη προσαρμοσμένη στις ανάγκες τους:** Το σύστημα υγείας θα είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να ανταποκρίνεται αποτελεσματικά στις ιδιαίτερες ανάγκες των ηλικιωμένων. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή ποιοτικών, προσιτών υπηρεσιών υγείας που εστιάζουν στην πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση, τη θεραπεία αλλά και τη φροντίδα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η πρόσβαση στην αποκατάσταση και στις παρηγορητικές υπηρεσίες θα είναι εξίσου σημαντική για τη συνολική ευημερία τους.
- **Φιλική προς την ηλικία κοινωνία:** Η κοινωνία του μέλλοντος θα είναι σχεδιασμένη με γνώμονα την προσβασιμότητα και τις ανάγκες των ηλικιωμένων. Οι υποδομές, οι δημόσιοι χώροι, οι μεταφορές και η στέγαση θα είναι προσβάσιμες και λειτουργικές για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας. Οι χώροι αυτοί θα προωθούν τη συμμετοχή και τη διασύνδεση μεταξύ των γενεών, διασφαλίζοντας ότι κανείς δεν μένει αποκλεισμένος λόγω ηλικίας ή σωματικών περιορισμών.



Σε αυτό το μέλλον, οι ηλικιωμένοι δεν θα είναι απλώς αποδέκτες υπηρεσιών, αλλά ενεργοί πολίτες που απολαμβάνουν μια ζωή με νόημα. Θα έχουν πρόσβαση σε όλους τους απαραίτητους πόρους και υποστηρικτικά δίκτυα που θα τους επιτρέπουν να διατηρούν την υγεία τους, να παραμένουν δραστήριοι και να συνεχίζουν να συμβάλλουν θετικά στην κοινωνία. Αυτή η ολιστική προσέγγιση της φροντίδας και της κοινωνικής συμμετοχής των ηλικιωμένων προωθεί ένα πιο δίκαιο και βιώσιμο μέλλον για όλες τις γενιές.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Προώθηση της ενεργού γήρανσης

Η προώθηση της ενεργού γήρανσης αποτελεί έναν από τους πρωταρχικούς στόχους μιας βιώσιμης στρατηγικής για την ενσωμάτωση των ηλικιωμένων στην κοινωνία. Αυτός ο στόχος επικεντρώνεται στη διασφάλιση ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας συνεχίζουν να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική, οικονομική και πολιτιστική ζωή, ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Η ενεργός γήρανση δεν περιλαμβάνει μόνο την εργασία ή τον εθελοντισμό, αλλά και τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, την προσωπική ανάπτυξη και τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Η συμβολή των ηλικιωμένων στην κοινωνία μέσω της ενεργού γήρανσης έχει πολλαπλά οφέλη. Εκτός από τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ίδιων των ηλικιωμένων, προσφέρει στις κοινότητες την ευκαιρία να επωφεληθούν από τη σοφία, την εμπειρία και τις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει με την πάροδο του χρόνου. Τα ηλικιωμένα άτομα μπορούν να λειτουργήσουν ως μέντορες για τις νεότερες γενιές, ενισχύοντας τη διαγενεακή αλληλεγγύη και συμβάλλοντας στην κοινωνική συνοχή. Επιπλέον, η ενεργός συμμετοχή τους βοηθά στη διατήρηση της αυτοεκτίμησής τους, ενώ παράλληλα μειώνει τα επίπεδα κοινωνικής απομόνωσης και κατάθλιψης.

Ενέργειες/Δράσεις:

- Η δημιουργία ειδικών προγραμμάτων που προσφέρουν στους ηλικιωμένους ευκαιρίες να συμμετάσχουν ξανά ή να παραμείνουν στο εργατικό δυναμικό είναι κρίσιμη. Προγράμματα επανεκπαίδευσης και δια βίου μάθησης θα δώσουν στους ηλικιωμένους τη δυνατότητα να αποκτήσουν νέες γνώσεις και δεξιότητες, προσαρμοσμένες στις εξελίξεις της τεχνολογίας και της κοινωνίας. Αυτές οι δραστηριότητες θα επιτρέψουν στους ηλικιωμένους να συμβάλλουν ενεργά σε κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες, ενισχύοντας την προσωπική τους ανάπτυξη και την οικονομική τους ασφάλεια.
- Η διαμόρφωση χώρων όπου οι ηλικιωμένοι θα μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες είναι καθοριστικής σημασίας. Αυτοί οι χώροι μπορούν να περιλαμβάνουν κέντρα κοινοτικής δράσης, πολιτιστικά κέντρα και πάρκα που ενθαρρύνουν τη σωματική άσκηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη δημιουργική έκφραση. Οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τέχνες, πολιτιστικά δρώμενα και κοινωνικές εκδηλώσεις, οι οποίες ενισχύουν τη συμμετοχή των ηλικιωμένων και προωθούν την καλή τους υγεία και ευεξία.
- Η αλλαγή της κουλτούρας στον χώρο εργασίας είναι επίσης ένα σημαντικό βήμα προς την προώθηση της ενεργού γήρανσης. Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να ενθαρρύνονται να



υιοθετούν πολιτικές απασχόλησης που προάγουν την ενσωμάτωση των ηλικιωμένων εργαζομένων. Τέτοιες πολιτικές μπορεί να περιλαμβάνουν ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας, όπως μερική απασχόληση ή εργασία από το σπίτι, καθώς και οικονομικά κίνητρα για εργοδότες που προσλαμβάνουν ή διατηρούν ηλικιωμένους εργαζομένους. Με αυτόν τον τρόπο, οι επιχειρήσεις θα μπορέσουν να επωφεληθούν από τη σοφία και την εμπειρία των μεγαλύτερων εργαζομένων, ενώ ταυτόχρονα θα ενισχύσουν την αίσθηση σκοπού και παραγωγικότητας των ηλικιωμένων.

Η προώθηση της ενεργού γήρανσης είναι ένα πολυδιάστατο ζήτημα που απαιτεί συνεργασία μεταξύ της κυβέρνησης, τοπικών κοινοτήτων, ΜΚΟ, ιδιωτικών επιχειρήσεων και των ίδιων των ηλικιωμένων. Η δημιουργία ενός συστήματος που θα υποστηρίξει και θα ενισχύει τις δυνατότητες των ηλικιωμένων είναι καθοριστικής σημασίας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και την επίτευξη μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς.

2. Υποστήριξη της υγιούς διαβίωσης και της πρόληψης ασθενειών

Η υγιής γήρανση είναι μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που απαιτεί ισορροπημένη φροντίδα τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής, καθίσταται απαραίτητη η αντιμετώπιση των προκλήσεων που συνδέονται με τη γήρανση, καθώς οι ηλικιωμένοι είναι συχνότερα εκτεθειμένοι σε χρόνιες παθήσεις και ψυχικά ζητήματα όπως η κατάθλιψη και η άνοια. Αυτός ο στόχος υπογραμμίζει τη σημασία της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης και της ολιστικής αντιμετώπισης των αναγκών των ηλικιωμένων, ώστε να μπορούν να απολαμβάνουν υψηλή ποιότητα ζωής.

Η υγιής γήρανση δεν περιορίζεται μόνο στην αποτροπή ασθενειών, αλλά προϋποθέτει την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών που προάγουν τη συνολική ευημερία και την ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στη διαχείριση των χρόνιων παθήσεων, που επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία, προκειμένου οι ηλικιωμένοι να ζουν με αξιοπρέπεια και αυτονομία για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Ενέργειες/Δράσεις:

- Η προληπτική υγειονομική φροντίδα αποτελεί θεμέλιο για την υγιή γήρανση. Η διεύρυνση της πρόσβασης σε τακτικές ιατρικές εξετάσεις, εμβολιασμούς, προγράμματα έγκαιρης διάγνωσης και ανίχνευσης χρόνιων παθήσεων (όπως η υπέρταση, ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις) είναι καθοριστικής σημασίας για την πρόληψη σοβαρών επιπλοκών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Η έγκαιρη ανίχνευση και διαχείριση των ασθενειών μπορεί να μειώσει την ανάγκη για πιο επεμβατικές θεραπείες αργότερα, προλαμβάνοντας ή καθυστερώντας την επιδείνωση της υγείας τους.
- Είναι απαραίτητη η προώθηση εκστρατειών που ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, μέσα από την ισορροπημένη διατροφή, την τακτική σωματική δραστηριότητα και τη διατήρηση της ψυχικής τους ευεξίας. Οι εκστρατείες αυτές θα πρέπει να περιλαμβάνουν ειδικές δράσεις για τη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών και την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Για παράδειγμα, η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα και οι ήπιες ασκήσεις, συμβάλλουν στη διατήρηση της κινητικότητας και της καλής φυσικής κατάστασης, ενώ η προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία και να μειώσει τα επίπεδα άγχους και μοναξιάς.



- Οι υπηρεσίες υγείας πρέπει να προσαρμοστούν στις ανάγκες των ηλικιωμένων, με έμφαση στην πρωτοβάθμια φροντίδα. Οι υγειονομικές υπηρεσίες θα πρέπει να είναι προσβάσιμες και φιλικές προς την ηλικία, λαμβάνοντας υπόψη τις κινητικές και αισθητηριακές δυσκολίες των ηλικιωμένων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της διαμόρφωσης υποδομών που διευκολύνουν την πρόσβασή τους σε ιατρικές υπηρεσίες, καθώς και μέσω της κατάρτισης των επαγγελματιών υγείας για την παροχή ολιστικής φροντίδας, που να καλύπτει τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχικές ανάγκες των ηλικιωμένων.
- Οι ηλικιωμένοι είναι συχνά πιο ευάλωτοι σε ψυχικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η άνοια, τα οποία επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους. Είναι αναγκαίο να ενισχυθούν οι υπηρεσίες υποστήριξης της ψυχικής υγείας, οι οποίες θα προσφέρουν προγράμματα πρόληψης, διάγνωσης και θεραπείας αυτών των καταστάσεων. Ιδιαίτερα στην περίπτωση της άνοιας, απαιτείται η ανάπτυξη ειδικών δομών και υπηρεσιών για τη φροντίδα των ασθενών και την υποστήριξη των οικογενειών τους. Παράλληλα, η ενημέρωση του κοινού σχετικά με την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων θα συμβάλει στη μείωση του στιγματισμού και στην ενθάρρυνση της αναζήτησης βοήθειας από τα άτομα που την έχουν ανάγκη.

Η υγιής γήρανση, απαιτεί μια συστηματική και διατομεακή προσέγγιση, η οποία ενσωματώνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική φροντίδα, προωθώντας την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας. Μέσα από αυτές τις ενέργειες, οι ηλικιωμένοι θα μπορέσουν να ζήσουν πιο υγιείς, πιο ενεργές και πιο πλήρεις ζωές, με αυξημένη αυτονομία και μειωμένο κίνδυνο σοβαρών ασθενειών.

Το 2022-2023, μια μεγάλη ομάδα αποτελούμενη από πέρα των 80 επαγγελματιών στον χώρο της υγείας, ψυχολόγων, διατροφολόγων και ειδικών σε θέματα γήρανσης, κατάρτισε το Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για την Υγεία των Ηλικιωμένων με 70 στοχευμένες δράσεις και το οποίο θα συμπεριληφθεί στο γενικό Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για τους Ηλικιωμένους. Το συγκεκριμένο σχέδιο χρειάστηκε ενάμιση χρόνο για να ολοκληρωθεί και να κοστολογηθεί και το Παρατηρητήριο έχει παίξει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στον καταρτισμό του. Για τον λόγο αυτό, δεν θα επεκταθούμε στις προτάσεις μας για την υγεία των ηλικιωμένων γιατί αυτές περιλαμβάνονται ήδη στο αναφερθέν σχέδιο.

3. Διασφάλιση της αξιοπρέπειας, της κοινωνικής ένταξης και της προστασίας των ανθρωπίνων δικαιωμάτων

Αυτός ο στρατηγικός στόχος αποσκοπεί στη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου τα ηλικιωμένα άτομα αντιμετωπίζονται με σεβασμό, αναγνωρίζεται η αξία τους και προστατεύονται από κάθε μορφή κακοποίησης, παραμέλησης και εκμετάλλευσης. Ταυτόχρονα, η στρατηγική επιδιώκει να καταπολεμήσει τον ηλικιακό ρατσισμό, έναν παράγοντα που συχνά οδηγεί στην περιθωριοποίηση των ηλικιωμένων και στον περιορισμό των ευκαιριών τους. Ο ηλικιακός ρατσισμός εκδηλώνεται σε πολλαπλά επίπεδα, από την υποτίμηση της εμπειρίας και των δυνατοτήτων των ηλικιωμένων έως τις διακρίσεις που αντιμετωπίζουν σε τομείς όπως η εργασία, η υγειονομική περίθαλψη και η κοινωνική ζωή.

Η καταπολέμηση αυτών των φαινομένων δεν αφορά μόνο την προστασία των ηλικιωμένων, αλλά και τη διαμόρφωση μιας κοινωνίας που προάγει την ισότητα και την αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών. Η κοινωνική ενσωμάτωση και η αποδοχή των ηλικιωμένων ως ισότιμων πολιτών είναι



καθοριστικές για τη διασφάλιση της αξιοπρέπειας τους και την πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης, η οποία συνδέεται στενά με ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις.

Ενέργειες/Δράσεις:

- Η ανάπτυξη και εφαρμογή ισχυρότερων νομικών πλαισίων για την προστασία των ηλικιωμένων από την κακοποίηση, την παραμέληση και την εκμετάλλευση είναι επιτακτική ανάγκη. Η κυβέρνηση και οι αρμόδιες αρχές πρέπει να διασφαλίσουν ότι οι νόμοι που προστατεύουν τα δικαιώματα των ηλικιωμένων εφαρμόζονται αυστηρά, και να θεσπίσουν επιπρόσθετα μέτρα που να διευκολύνουν την αναφορά και την αντιμετώπιση περιπτώσεων κακοποίησης. Παράλληλα, είναι αναγκαίο να δημιουργηθούν ειδικά προγράμματα που παρέχουν υποστήριξη στα θύματα κακοποίησης, όπως δωρεάν νομικές συμβουλές, ψυχολογική στήριξη και προσωρινή στέγαση (δομές κακοποιημένων ηλικιωμένων).
- Η ενημέρωση της κοινωνίας σχετικά με τον ηλικιακό ρατσισμό και τις αρνητικές του συνέπειες είναι κρίσιμη. Οι εκστρατείες δημόσιας ευαισθητοποίησης μπορούν να προβάλουν θετικά πρότυπα ηλικιωμένων, να ενισχύσουν τη σημασία της εμπειρίας και της σοφίας τους, και να καταρρίψουν στερεότυπα που τους υποτιμούν. Μέσα από αυτές τις εκστρατείες, η κοινωνία μπορεί να μάθει να αναγνωρίζει και να εκτιμά τη συμβολή των ηλικιωμένων στη διατήρηση του κοινωνικού ιστού και της πολιτιστικής κληρονομιάς.
- Τα διαγενεακά προγράμματα αποτελούν έναν αποτελεσματικό τρόπο για τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων και την ενίσχυση των δεσμών με τις νεότερες γενιές. Μέσα από δράσεις όπως η συμμετοχή σε κοινές εκπαιδευτικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, η ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών και η από κοινού επίλυση κοινωνικών προβλημάτων, οι ηλικιωμένοι και οι νεότεροι μπορούν να αναπτύξουν βαθύτερες σχέσεις, να γεφυρώσουν το χάσμα των γενεών και να δημιουργήσουν μια αίσθηση κοινότητας και αλληλεγγύης. Τα προγράμματα αυτά όχι μόνο ωφελούν τους ηλικιωμένους, αλλά συμβάλλουν επίσης στην κοινωνική ανάπτυξη των νεότερων, καλλιεργώντας τους την αξία του σεβασμού και της συνεργασίας.
- Είναι απαραίτητο να υιοθετηθούν πολιτικές που αποτρέπουν τις διακρίσεις κατά των ηλικιωμένων σε τομείς όπως η υγειονομική περίθαλψη, η στέγαση, η απασχόληση και οι κοινωνικές υπηρεσίες. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν ίση πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας, ανεξαρτήτως της ηλικίας ή της οικονομικής τους κατάστασης. Στην αγορά εργασίας, θα πρέπει να προωθηθούν πολιτικές που υποστηρίζουν την επανένταξη και παραμονή των ηλικιωμένων σε θέσεις εργασίας, καταρρίπτοντας τα στερεότυπα που τους θέλουν λιγότερο αποδοτικούς. Οι πολιτικές αυτές θα πρέπει να προάγουν την ισότητα και την αξιοπρέπεια των ηλικιωμένων, διασφαλίζοντας ότι κανείς δεν αποκλείεται λόγω ηλικίας από τις βασικές παροχές και ευκαιρίες.

Η δημιουργία μιας κοινωνίας που αναγνωρίζει και σέβεται τα δικαιώματα των ηλικιωμένων, ενώ παράλληλα καταπολεμά τις διακρίσεις και τις προκαταλήψεις, αποτελεί θεμέλιο για μια πιο ισότιμη και δίκαιη κοινωνία. Μέσω των πιο πάνω ενεργειών, διασφαλίζεται η προστασία και η ένταξη των ηλικιωμένων, καθώς και η ενδυνάμωση της διαγενεακής αλληλεγγύης.



4. Διευκόλυνση της πρόσβασης σε υψηλής ποιότητας υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικής υποστήριξης

Η πρόσβαση σε ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικής υποστήριξης είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της ευημερίας των ηλικιωμένων. Ο στόχος αυτός επικεντρώνεται στη διασφάλιση ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν φροντίδα που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, είτε σε περιβάλλοντα της κοινότητας, στο σπίτι, σε οίκους ευγηρίας, είτε σε νοσηλευτήρια.

Καθώς η γήρανση του πληθυσμού αυξάνεται, η ανάγκη για εξατομικευμένες υπηρεσίες που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές και μεταβαλλόμενες ανάγκες των ηλικιωμένων καθίσταται ολοένα και πιο επιτακτική. Ο στρατηγικός στόχος σε αυτόν τον τομέα είναι να εξασφαλιστεί ότι κάθε ηλικιωμένο άτομο λαμβάνει την κατάλληλη φροντίδα χωρίς να αντιμετωπίζει εμπόδια στην πρόσβαση ή την ποιότητα των υπηρεσιών.

Η ανάγκη για ολοκληρωμένη φροντίδα σημαίνει όχι μόνο την παροχή άμεσων ιατρικών υπηρεσιών, αλλά και την υποστήριξη των ψυχοκοινωνικών και οικονομικών αναγκών των ηλικιωμένων. Αυτό περιλαμβάνει επίσης την υποστήριξη των ατόμων που παρέχουν φροντίδα στους ηλικιωμένους, είτε πρόκειται για επαγγελματίες είτε για μέλη της οικογένειας, προκειμένου να διασφαλιστεί η αδιάλειπτη φροντίδα χωρίς να προκληθεί εξουθένωση στους φροντιστές. Τέλος, η ανάπτυξη ενός συντονισμένου συστήματος που ενώνει τις υγειονομικές και κοινωνικές υπηρεσίες θα βοηθήσει στην καλύτερη και πιο ολιστική κάλυψη των αναγκών των ηλικιωμένων.

Ενέργειες/Δράσεις:

- Είναι ζωτικής σημασίας να αναπτυχθούν και να ενισχυθούν οι υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης που είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ηλικιωμένων. Η πρωτοβάθμια περίθαλψη πρέπει να ενσωματώσει προληπτικά μέτρα, τακτικές εξετάσεις και εξειδικευμένες υπηρεσίες που εστιάζουν στη διαχείριση χρόνιων παθήσεων. Παράλληλα, η μακροχρόνια φροντίδα για ηλικιωμένους με αναπηρίες ή προχωρημένες παθήσεις, όπως η άνοια, θα πρέπει να βελτιωθεί, ώστε να παρέχεται εξατομικευμένη φροντίδα υψηλής ποιότητας. Αυτή η φροντίδα πρέπει να είναι προσβάσιμη σε όλα τα ηλικιωμένα άτομα, ανεξαρτήτως γεωγραφικής τοποθεσίας ή οικονομικής κατάστασης.
- Η διαθεσιμότητα και η οικονομική προσιτότητα των φαρμάκων και των βοηθητικών συσκευών, όπως ακουστικά, ορθοπεδικά βοηθήματα και οπτικά βοηθήματα, είναι θεμελιώδη για τη διατήρηση της αυτονομίας των ηλικιωμένων. Επίσης, οι υπηρεσίες αποκατάστασης, οι οποίες βοηθούν τα ηλικιωμένα άτομα να ανακάμψουν μετά από τραυματισμούς ή χειρουργικές επεμβάσεις και να επανακτήσουν τις σωματικές τους λειτουργίες, πρέπει να είναι ευρέως διαθέσιμες και οικονομικά προσίτες, ώστε να μην αποκλείονται άτομα με χαμηλά εισοδήματα.
- Οι κοινοτικές υπηρεσίες, όπως η κατ' οίκον φροντίδα, η παράδοση γευμάτων, οι κοινωνικές επισκέψεις και τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, αποτελούν κρίσιμο παράγοντα για την ενίσχυση της ευημερίας των ηλικιωμένων. Η πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες επιτρέπει στα άτομα να παραμείνουν στα σπίτια τους για περισσότερο χρονικό διάστημα, διατηρώντας την ανεξαρτησία τους και μειώνοντας την ανάγκη για εισαγωγή σε ιδρύματα μακροχρόνιας φροντίδας/οίκους ευγηρίας. Επίσης, τα δίκτυα κοινωνικής



υποστήριξης μπορούν να μειώσουν την κοινωνική απομόνωση, ενισχύοντας τη σύνδεση των ηλικιωμένων με την κοινότητά τους.

- Η φροντίδα των ηλικιωμένων συχνά βασίζεται σε άτυπους φροντιστές, όπως μέλη της οικογένειας, οι οποίοι χρειάζονται εκπαίδευση, υποστήριξη και υπηρεσίες ανακούφισης για να αποφευχθεί η επαγγελματική εξουθένωση και η σωματική καταπόνηση. Είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν προγράμματα κατάρτισης για τους φροντιστές, που θα τους βοηθήσουν να παρέχουν ποιοτική φροντίδα, καθώς και δομές υποστήριξης που θα τους προσφέρουν ευκαιρίες για ανακούφιση και ανανέωση. Επιπλέον, οι επαγγελματίες φροντιστές πρέπει να έχουν πρόσβαση σε επαρκείς πόρους και εργασιακά δικαιώματα, ώστε να εκτελούν το έργο τους με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.
- Για να είναι η φροντίδα των ηλικιωμένων πραγματικά ολοκληρωμένη, είναι απαραίτητο να υπάρχει στενή συνεργασία και συντονισμός μεταξύ των υγειονομικών και κοινωνικών υπηρεσιών. Αυτό περιλαμβάνει την κοινή λήψη αποφάσεων από γιατρούς, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές και φροντιστές, ώστε να προσφέρονται εξατομικευμένες και συντονισμένες υπηρεσίες. Μια τέτοια προσέγγιση μειώνει τα κενά στην παροχή φροντίδας και εξασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα χωρίς καθυστερήσεις ή περιττές επιπλοκές και γραφειοκρατία.

Μέσα από τις πιο πάνω ενέργειες, θα διασφαλιστεί ότι τα ηλικιωμένα άτομα θα λαμβάνουν τη φροντίδα που χρειάζονται με αξιοπρέπεια και ότι θα μπορούν να ζήσουν μια πλήρη και αυτόνομη ζωή, παρά τις προκλήσεις της γήρανσης.

Το Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για τους Ηλικιωμένους καθορίζει ένα σαφές, εφαρμόσιμο πρόγραμμα δράσης για την επόμενη δεκαετία, με έμφαση στην προώθηση της υγείας, της αξιοπρέπειας και της ένταξης των ηλικιωμένων στην κοινωνία. Περιγράφει βασικές πρωτοβουλίες και συνεργασίες μεταξύ των κυβερνητικών τμημάτων και τομέων, της κοινωνίας των πολιτών και του ιδιωτικού τομέα, για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και φιλικού προς τους ηλικιωμένους περιβάλλοντος.

Η επιτυχία αυτού του σχεδίου θα απαιτήσει συνεργασία, δέσμευση και κοινό όραμα, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι δεν θα παραμείνουν στο περιθώριο, αλλά θα τους δοθεί κάθε ευκαιρία να ευημερήσουν στην τρίτη ηλικία. Μέσω μιας προσέγγισης του συνόλου της κοινωνίας, η στρατηγική αυτή επιδιώκει να έχει ουσιαστικό αντίκτυπο στη ζωή των ηλικιωμένων, βοηθώντας τους να γεράσουν ενεργά, υγιώς και με αξιοπρέπεια.

ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΑΡΧΕΣ

Το καθοδηγητικό όραμα για το μέλλον των ηλικιωμένων στην Κύπρο βασίζεται στην αναγνώριση και την αποδοχή της αξίας τους ως σημαντικών μελών της κοινωνίας. Αυτό το όραμα στοχεύει στη διαμόρφωση μιας κοινωνίας που όχι μόνο εκτιμά τη σοφία, την εμπειρία και τη συνεισφορά των ηλικιωμένων, αλλά και προσαρμόζει τις δομές και τις πολιτικές της για να διασφαλίσει ότι οι ηλικιωμένοι θα συνεχίσουν να ζουν με αξιοπρέπεια, υγεία και πλήρη κοινωνική ενσωμάτωση. Οι ηλικιωμένοι δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως βάρος, αλλά ως πηγή γνώσης, πολιτισμού και κοινωνικής συνοχής.

Αυτό το όραμα περιλαμβάνει διάφορες διαστάσεις που αφορούν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, ενσωματώνοντας τις έννοιες της ενεργού γήρανσης, της υγιούς γήρανσης, της αξιοπρεπούς μεταχείρισης και της κοινωνικής ισότητας. Κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις είναι κρίσιμη για τη



δημιουργία ενός περιβάλλοντος που θα επιτρέπει στους ηλικιωμένους να συνεχίζουν να συμβάλλουν στην κοινωνία και την οικονομία και να ζουν με τρόπο που προάγει την ευημερία τους.

- **Ενεργός γήρανση:** Η ενεργός γήρανση είναι μια βασική συνιστώσα του οράματος αυτού. Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να παραμένουν σωματικά, πνευματικά και κοινωνικά δραστήριοι. Αυτό σημαίνει να έχουν την επιλογή και την υποστήριξη να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως η εργασία, ο εθελοντισμός και η δια βίου μάθηση. Μέσα από την ενεργό συμμετοχή, όχι μόνο διατηρούνται υγιείς και σε επαφή με την κοινότητά τους, αλλά και οι κοινότητες επωφελούνται από τις γνώσεις και την εμπειρία τους. Ένα σύστημα που προάγει την ενεργό γήρανση προσφέρει στους ηλικιωμένους ευκαιρίες να παραμείνουν συνδεδεμένοι με την κοινωνία, συμβάλλοντας στην κοινωνική και οικονομική ζωή της Κύπρου.
- **Υγιής γήρανση:** Η υγιής γήρανση αποτελεί άλλο σημαντικό πυλώνα του οράματος. Για να επιτευχθεί όμως, τα συστήματα υγείας θα πρέπει να προσανατολιστούν προς την προληπτική φροντίδα, παρέχοντας τακτικές ιατρικές εξετάσεις και προγράμματα πρόληψης που εστιάζουν στις ειδικές ανάγκες των ηλικιωμένων. Η έγκαιρη διάγνωση και η διαχείριση χρόνιων παθήσεων, όπως η υπέρταση, ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις, είναι θεμελιώδη για τη διατήρηση της υγείας τους. Παράλληλα, η παροχή φιλικών προς την ηλικία υπηρεσιών που εξασφαλίζουν την προσβασιμότητα και την κατάλληλη φροντίδα είναι καίριας σημασίας. Η υγιής γήρανση δεν περιορίζεται μόνο στη σωματική ευεξία, αλλά περιλαμβάνει επίσης την ψυχική υγεία και την κοινωνική ευημερία.
- **Αξιοπρεπής γήρανση:** Η αξιοπρεπής γήρανση σημαίνει ότι οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζονται με σεβασμό, χωρίς διακρίσεις ή κακομεταχείριση. Είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί ότι τα δικαιώματα των ηλικιωμένων προστατεύονται με κάθε δυνατό τρόπο, είτε μέσω της νομοθεσίας, είτε μέσω πολιτικών και προγραμμάτων που προάγουν την ισότητα και την αποτροπή της εκμετάλλευσης ή της παραμέλησης. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να νιώθουν ότι η πολιτεία και η κοινωνία τους αναγνωρίζει και τους στηρίζει σε κάθε στάδιο της ζωής τους, επιτρέποντάς τους να διατηρούν την αξιοπρέπειά τους και να ζουν σε περιβάλλοντα που προάγουν την ανεξαρτησία και την ευημερία τους.
- **Ένταξη και ισότητα:** Η κοινωνική ενσωμάτωση των ηλικιωμένων είναι καθοριστική για την επίτευξη του οράματος αυτού. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν πλήρη πρόσβαση σε δημόσιους χώρους, υπηρεσίες και πόρους, χωρίς να αντιμετωπίζουν εμπόδια που οφείλονται σε ηλικιακές διακρίσεις. Αυτό σημαίνει ότι οι δημόσιοι χώροι και οι υποδομές πρέπει να είναι προσβάσιμοι σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας ή κινητικών δυσκολιών. Παράλληλα, οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν ίση πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας, την απασχόληση και τις κοινωνικές υπηρεσίες, χωρίς περιορισμούς που να σχετίζονται με την ηλικία τους. Μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι συμμετέχουν πλήρως στην πολιτιστική, κοινωνική και οικονομική ζωή, συμβάλλοντας ενεργά στην ανάπτυξη και τη βιωσιμότητα της κοινότητας.

Το καθοδηγητικό αυτό όραμα για την Κύπρο δεν περιορίζεται μόνο στην κάλυψη των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων, αλλά επεκτείνεται στη δημιουργία ενός πλαισίου που θα τους επιτρέπει να ζουν μια ζωή με νόημα, αυτονομία και πλήρη συμμετοχή στην κοινωνία. Η υλοποίηση αυτού του οράματος θα απαιτήσει συντονισμένη δράση από την πολιτεία, τις τοπικές αρχές, τους πάροχους υγειονομικών και κοινωνικών υπηρεσιών, ΜΚΟ, καθώς και τις ίδιες τις κοινότητες, για να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να ευημερούν και να απολαμβάνουν μια ποιοτική ζωή.



Κατευθυντήριες αρχές

Οι ακόλουθες αρχές καθοδηγούν την εφαρμογή αυτού του οράματος και τις συγκεκριμένες στρατηγικές και δράσεις που περιγράφονται στις επόμενες σελίδες. Οι αρχές αυτές διασφαλίζουν ότι οι πολιτικές και τα προγράμματα για τους ηλικιωμένους αναπτύσσονται με μια προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα, χωρίς αποκλεισμούς, η οποία σέβεται την ατομικότητα και την αξιοπρέπεια κάθε ηλικιωμένου.

ΠΥΛΩΝΑΣ Α: Σεβασμός της αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων

Ο σεβασμός της αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων αποτελεί θεμελιώδη αρχή για μια δίκαιη και ανθρώπινη κοινωνία. Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, είναι κρίσιμο να διασφαλιστεί ότι αντιμετωπίζονται με τον ίδιο σεβασμό και την ίδια αξιοπρέπεια όπως σε οποιοδήποτε άλλο στάδιο της ζωής τους. Δεν πρέπει να περιθωριοποιούνται λόγω ηλικίας ούτε να αντιμετωπίζονται ως παθητικοί αποδέκτες φροντίδας. Αντίθετα, η εγγενής αξία τους, καθώς και η πολύτιμη εμπειρία και σοφία που φέρουν, πρέπει να αναγνωρίζονται και να τιμούνται. Ο σεβασμός στην αξιοπρέπεια των ηλικιωμένων είναι συνυφασμένος με τα ανθρώπινα δικαιώματα και περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι κάθε ηλικιωμένος λαμβάνει φροντίδα, αναγνώριση και σεβασμό, ανεξάρτητα από τις φυσικές ή γνωστικές του ικανότητες.

Ο σεβασμός αυτός δεν πρέπει να είναι μόνο θεωρητικός, αλλά πρέπει να ενσωματώνεται στην καθημερινή κοινωνική και πολιτική πραγματικότητα μέσω δράσεων, πολιτικών και στρατηγικών που προάγουν την πλήρη κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων. Αυτές οι στρατηγικές στοχεύουν να αποτρέψουν φαινόμενα κοινωνικής απομόνωσης, κακομεταχείρισης ή εκμετάλλευσης, ενώ παράλληλα ενθαρρύνουν μια θετική εικόνα της γήρανσης. Μια κοινωνία που αναγνωρίζει την αξία των ηλικιωμένων ενισχύει την κοινωνική συνοχή και τη διαγενεακή αλληλεγγύη.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Εθνικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης σχετικά με τον ηλικιακό ρατσισμό και τη σημασία της αντιμετώπισης των ηλικιωμένων με σεβασμό**
Οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης είναι απαραίτητες για την καταπολέμηση των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων που συνδέονται με τη γήρανση. Μέσω αυτών, το κοινό μπορεί να ενημερωθεί σχετικά με τον ηλικιακό ρατσισμό και τις αρνητικές επιπτώσεις του, καθώς και για την ανάγκη να αντιμετωπίζονται οι ηλικιωμένοι με ισοτιμία και αξιοπρέπεια. Αυτές οι εκστρατείες μπορούν να περιλαμβάνουν μηνύματα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, εκπαιδευτικές δράσεις, δημόσιες συζητήσεις και συνεργασίες με ΜΚΟ που προωθούν τα δικαιώματα των ηλικιωμένων.
- **Προώθηση θετικών εικόνων της γήρανσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στην εκπαίδευση**
Είναι απαραίτητο να αλλάξει η εικόνα της γήρανσης και των ηλικιωμένων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, αλλά και στα εκπαιδευτικά προγράμματα. Η εικόνα των ηλικιωμένων ως παθητικών, αδύναμων ή εξαρτημένων δεν αντικατοπτρίζει την πραγματικότητα και μειώνει την αντίληψη για την αξία τους. Η προώθηση θετικών προτύπων, όπου οι ηλικιωμένοι παρουσιάζονται ως ενεργά και παραγωγικά μέλη της κοινωνίας, ενθαρρύνει την ισότιμη συμμετοχή τους. Το υπόμνημα που θα παραδοθεί στην Υπουργό Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας κατά τη διάρκεια προγραμματισμένης συνάντησης με το Παρατηρητήριο στις 15 Οκτωβρίου 2024, τονίζει την ανάγκη να εισαχθεί η θετική εικόνα της γήρανσης στην



εκπαίδευση, από τα πρώτα στάδια της σχολικής ζωής, για να καλλιεργηθεί ο σεβασμός και η εκτίμηση για τις παλαιότερες γενιές.

- **Θέσπιση πολιτικών για την πρόληψη της κακοποίησης, παραμέλησης και εκμετάλλευσης των ηλικιωμένων**

Η προστασία των ηλικιωμένων από κακοποίηση, παραμέληση και εκμετάλλευση είναι σημαντική προϋπόθεση για την προστασία της ζωής και της αξιοπρέπειάς τους. Πρέπει να θεσπιστούν και να ενισχυθούν νομοθετικά πλαίσια και πολιτικές που θα διασφαλίζουν την πρόληψη και την καταπολέμηση τέτοιων φαινομένων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αυστηρούς κανονισμούς για τη φροντίδα σε οίκους ευγηρίας και υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας όπου θα εντοπίζουν και θα παρεμβαίνουν σε περιπτώσεις κακομεταχείρισης, καθώς και προγράμματα που θα εκπαιδεύουν το κοινό και τους επαγγελματίες σχετικά με τις πρακτικές φροντίδας και προστασίας των ηλικιωμένων.

Ενημερωτικά, το Παρατηρητήριο εκπαιδεύει την Αστυνομία Κύπρου κάθε χρόνο, από το 2018, στα θέματα ανίχνευσης της κακοποίησης και επικοινωνίας με τους ηλικιωμένους.

- **Πρόσβαση σε νομικές υπηρεσίες υποστήριξης που διασφαλίζουν τα δικαιώματά τους**

Τα ηλικιωμένα άτομα πρέπει να έχουν εύκολη πρόσβαση σε νομικές υπηρεσίες που διασφαλίζουν τα δικαιώματά τους και τα προστατεύουν από κακοποίηση, εκμετάλλευση ή/και παραμέληση. Αυτές οι υπηρεσίες πρέπει να είναι οικονομικά προσιτές και να λειτουργούν με τρόπο που να καλύπτουν τις ιδιαίτερες ανάγκες των ηλικιωμένων, παρέχοντάς τους νομική εκπροσώπηση, συμβουλευτική υποστήριξη και βοήθεια στην επίλυση θεμάτων που αφορούν περιπτώσεις κακοποίησης, διαθήκες, συνταξιοδοτικά δικαιώματα και κληρονομικά ζητήματα.

Η προστασία της αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων ατόμων είναι ένα πολυδιάστατο ζήτημα που απαιτεί δράσεις σε επίπεδο πολιτικής, κοινωνίας και κουλτούρας. Η ενίσχυση της ευαισθητοποίησης, η θέσπιση ισχυρών νομικών πλαισίων και η προώθηση θετικών προτύπων, θα συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας κοινωνίας που σέβεται και τιμά την ηλικιωμένη γενιά, ενσωματώνοντάς την ενεργά και με αξιοπρέπεια στο κοινωνικό σύνολο.

ΠΥΛΩΝΑΣ Β: Προώθηση της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας

Η αυτονομία και η ανεξαρτησία των ηλικιωμένων αποτελούν δικαιώματα που πρέπει να προστατεύονται και να προωθούνται, με στόχο τη διατήρηση της αξιοπρέπειάς και της ποιότητας ζωής τους. Καθώς οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν φυσικές ή γνωστικές προκλήσεις με το πέρασμα του χρόνου, είναι σημαντικό να τους δοθεί η δυνατότητα να λαμβάνουν αποφάσεις για τη ζωή τους (αυτοσυνηγορία) στα μέτρα των δυνατοτήτων τους, διασφαλίζοντας ότι η φωνή και οι επιλογές τους ακούγονται και γίνονται σεβαστές. Αυτό μπορεί να αφορά θέματα υγειονομικής περίθαλψης, διαβίωσης, δραστηριοτήτων και γενικότερων αποφάσεων που επηρεάζουν την καθημερινότητά τους.

Η προώθηση της αυτονομίας αναγνωρίζει την ικανότητα των ηλικιωμένων να είναι ενεργοί λήπτες αποφάσεων και να συμμετέχουν στον σχεδιασμό της ζωής τους, χωρίς να στερούνται την ελευθερία και την επιλογή. Η ανεξαρτησία, που συνδέεται άρρηκτα με την αυτονομία, δεν περιορίζεται μόνο στην κινητικότητα και την καθημερινή λειτουργικότητα, αλλά επεκτείνεται στην κοινωνική, ψυχολογική και συναισθηματική ευεξία τους. Ένας από τους κύριους στόχους της Εθνικής Στρατηγικής είναι να



διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι θα μπορούν να ζουν με ανεξαρτησία όσο το δυνατόν περισσότερο, αποφεύγοντας τη μακροχρόνια εξάρτηση από άλλους ή ιδρυματοποίησή τους.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Υιοθέτηση πολιτικών για στήριξη στην κατ' οίκον φροντίδα**

Για να ενισχυθεί η αυτονομία των ηλικιωμένων, είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν πολιτικές που προωθούν την κατ' οίκον φροντίδα, την κατ' οίκον νοσηλεία, καθώς και τις υποστηρικτικές τεχνολογίες, όπως π.χ. η υπηρεσία «Κόκκινο Κουμπί» και τεχνολογίες απομακρυσμένης ιατρικής παρακολούθησης. Οι πολιτικές αυτές πρέπει να ενθαρρύνουν τη δημιουργία και τη χρηματοδότηση υπηρεσιών φροντίδας που θα επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να ζουν στο σπίτι τους και να διατηρούν την ανεξαρτησία τους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες πρέπει να είναι προσιτή και προσαρμοσμένη στις ιδιαίτερες ανάγκες και δυνατότητες (οικονομικές και άλλες) των ηλικιωμένων, περιλαμβάνοντας υπηρεσίες όπως φροντίδα στο σπίτι, νοσηλευτική φροντίδα, υπηρεσίες αποκατάστασης και φιλικές προς την ηλικία τεχνολογικές λύσεις που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους.

- **Προώθηση ευέλικτων επιλογών στέγασης**

Η στέγαση παίζει ζωτικό ρόλο στη διατήρηση της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων. Πρέπει να προωθηθούν ευέλικτες επιλογές στέγασης, που θα επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να γερνούν στο σπίτι τους, διατηρώντας την ανεξαρτησία τους και αποφεύγοντας τη μεταφορά σε οίκους ευγηρίας. Αυτές οι επιλογές μπορεί να περιλαμβάνουν ανεξάρτητη υποστηριζόμενη διαβίωση, πολυκατοικίες με φιλικές προς την ηλικία υποδομές ή και τροποποιήσεις των σπιτιών για να γίνουν πιο προσβάσιμα και ασφαλή. Παράλληλα, πρέπει να διατίθενται υπηρεσίες που θα βοηθούν τους ηλικιωμένους να προσαρμόζουν τα σπίτια τους για να καλύπτουν τις ανάγκες τους καθώς γερνούν, με έμφαση στην προσβασιμότητα, την ενεργειακή αποδοτικότητα και το βιώσιμο περιβάλλον.

Το 2022 το Παρατηρητήριο παρέδωσε τις προτάσεις του για την ανεξάρτητη υποστηριζόμενη διαβίωση κατά τη διάρκεια συνάντησης με τον ελεγκτικό οίκο PWC, μέσα στα πλαίσια έρευνας του οίκου για τα θέματα υποδομών για ηλικιωμένους μετά από εντολή της κυβέρνησης Αναστασιάδη.

- **Υποστήριξη μέσω υποδομών προσβασιμότητας και τεχνολογιών**

Η ανεξαρτησία των ηλικιωμένων μπορεί να ενισχυθεί με τη χρήση σύγχρονων υποδομών και τεχνολογιών που κάνουν τη ζωή τους πιο εύκολη και ασφαλή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εγκατάσταση ανελκυστήρων, ραμπών, ειδικών βοηθητικών συσκευών και συστημάτων "έξυπνου σπιτιού", που επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να διαχειρίζονται πιο εύκολα την καθημερινότητά τους. Παράλληλα, οι τεχνολογίες τηλεϊατρικής και παρακολούθησης υγείας μπορούν να διευκολύνουν την υγειονομική φροντίδα από απόσταση, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να διατηρούν τον έλεγχο της υγείας τους χωρίς να χρειάζεται να μετακινούνται συχνά.

- **Ενδυνάμωση των ηλικιωμένων μέσω εκπαίδευσης και ενημέρωσης**

Για να μπορούν οι ηλικιωμένοι να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις, πρέπει να έχουν πρόσβαση σε εκπαίδευση και πληροφόρηση σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες, τις τεχνολογίες που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους, καθώς και τις επιλογές που έχουν για τη διαχείριση της υγείας και της καθημερινότητάς τους. Η ενδυνάμωση αυτή μπορεί



να επιτευχθεί μέσω ενημερωτικών εκστρατειών, προγραμμάτων κατάρτισης και πρόσβασης σε υπηρεσίες συμβουλευτικής, που θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν τις επιλογές και τα δικαιώματά τους και να διατηρούν τον έλεγχο της ζωής τους.

- **Συντονισμός υπηρεσιών για παροχή ολοκληρωμένης φροντίδας**

Η ανεξαρτησία των ηλικιωμένων μπορεί να ενισχυθεί με την καλύτερη συνεργασία και συντονισμό των κοινωνικών και υγειονομικών υπηρεσιών, ώστε να παρέχεται ολοκληρωμένη φροντίδα. Οι υπηρεσίες αυτές πρέπει να είναι ευέλικτες και να ανταποκρίνονται στις αλλαγές των αναγκών των ηλικιωμένων. Ο συντονισμός αυτός μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της γραφειοκρατίας, της πολυπλοκότητας και της ανάγκης για πολλαπλές επαφές με διαφορετικούς φορείς, προσφέροντας απρόσκοπτη και εξατομικευμένη φροντίδα.

Η προώθηση της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων ατόμων δεν είναι απλώς μια επιθυμητή επιλογή, αλλά θεμελιώδης αρχή για μια κοινωνία που σέβεται την ανθρώπινη αξιοπρέπεια σε κάθε ηλικία. Με τις κατάλληλες πολιτικές, υποδομές και υπηρεσίες, οι ηλικιωμένοι μπορούν να συνεχίσουν να ζουν με τρόπο που να προάγει την αυτονομία, την ελευθερία και την πλήρη συμμετοχή τους στην κοινωνική ζωή.

ΠΥΛΩΝΑΣ Γ: Διασφάλιση της ισότητας και της μη διάκρισης

Η ισότητα και η μη διάκριση είναι ακρογωνιαίτοι λίθοι μιας δίκαιης και συμπεριληπτικής κοινωνίας, και αυτό πρέπει να ισχύει για όλους τους πολίτες, ανεξαρτήτως ηλικίας. Οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν συχνά διακρίσεις σε διάφορους τομείς της ζωής, όπως στην απασχόληση, την υγειονομική περίθαλψη, τις κοινωνικές υπηρεσίες και την πρόσβαση σε δημόσιους χώρους. Οι διακρίσεις αυτές όχι μόνο περιθωριοποιούν τους ηλικιωμένους, αλλά υπονομεύουν την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και τα δικαιώματά τους, στερώντας τους την ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνία. Η εξάλειψη των διακρίσεων λόγω ηλικίας και η διασφάλιση της ισότητας είναι προϋποθέσεις για να μπορέσουν οι ηλικιωμένοι να ζήσουν μια ζωή με αξιοπρέπεια και σεβασμό, απολαμβάνοντας τις ίδιες ευκαιρίες και προστασία όπως οποιοδήποτε άλλο μέλος της κοινωνίας.

Η διασφάλιση της ισότητας και της μη διάκρισης για τους ηλικιωμένους δεν είναι μόνο νομική υποχρέωση, αλλά και ηθική δέσμευση προς τις αξίες της ισότητας και της δικαιοσύνης. Η κοινωνία πρέπει να διασφαλίσει ότι οι ηλικιωμένοι δεν θα αποκλείονται από ευκαιρίες ή πόρους λόγω της ηλικίας τους και ότι θα έχουν ίση πρόσβαση σε υπηρεσίες και προγράμματα που θα βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους. Η προώθηση της ισότητας απαιτεί την εφαρμογή ολιστικών πολιτικών που καταπολεμούν τον ηλικιακό ρατσισμό και εξασφαλίζουν ότι οι ηλικιωμένοι θα έχουν ισότιμη πρόσβαση σε όλα τα πεδία της κοινωνικής ζωής.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Ενίσχυση της νομοθεσίας για την πρόληψη των διακρίσεων εις βάρος των ηλικιωμένων**

Είναι απαραίτητο να ενισχυθεί το νομικό πλαίσιο για την καταπολέμηση των διακρίσεων λόγω ηλικίας στην απασχόληση, στην οικονομία, την υγειονομική περίθαλψη, την πρόσβαση σε υπηρεσίες και την κοινωνική ζωή. Η αναθεώρηση και ενίσχυση των υφιστάμενων νομοθεσιών θα πρέπει να στοχεύει στην εξάλειψη κάθε μορφής διακρίσεων που απορρέουν από την ηλικία, ενώ θα πρέπει να θεσπιστούν και νέοι κανονισμοί που θα προστατεύουν τα δικαιώματα των ηλικιωμένων σε διάφορους τομείς. Παράλληλα, θα πρέπει να δρομολογηθούν εθνικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού, όπως αυτές που αναφέρθηκαν προηγουμένως, για



την καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού και την αλλαγή της κοινωνικής αντίληψης σχετικά με τη γήρανση. Η προώθηση θετικών προτύπων της γήρανσης και η ανάδειξη της συμβολής των ηλικιωμένων στην κοινωνία μπορούν να βοηθήσουν να αλλάξει η στάση της κοινωνίας απέναντι στην ηλικία.

- **Ισότιμη πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη και κοινωνικές υπηρεσίες**

Ένας από τους πιο κρίσιμους τομείς για την προώθηση της ισότητας είναι η υγειονομική περίθαλψη. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν ίση πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, ανεξάρτητα από την ηλικία, την αναπηρία ή την κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση. Το σύστημα υγείας και οι κοινωνικές υπηρεσίες πρέπει να διασφαλίζουν ότι όλοι οι ηλικιωμένοι έχουν τις ίδιες ευκαιρίες για πρόσβαση στη φροντίδα που χρειάζονται, χωρίς να αντιμετωπίζουν αποκλεισμούς ή καθυστερήσεις λόγω προκαταλήψεων ή στερεοτύπων για την ηλικία τους. Η ισότιμη πρόσβαση στους δημόσιους χώρους, όπως χώροι αναψυχής, οι υπηρεσίες κοινωνικής φροντίδας και οι υποστηρικτικές δομές, είναι επίσης ζωτικής σημασίας για την προώθηση της συμμετοχής των ηλικιωμένων στην κοινωνική ζωή.

- **Επιπλέον στήριξη σε συνταξιούχους με χαμηλά εισοδήματα**

Οι ηλικιωμένοι με χαμηλά εισοδήματα είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε κοινωνικοοικονομικές ανισότητες, και χρειάζονται επιπλέον στήριξη για να ζήσουν με αξιοπρέπεια. Η πρόσφατη απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου να διπλασιάσει σχεδόν το συμπλήρωμα τροφείων για ηλικιωμένους με ειδικά κριτήρια που διαμένουν σε οίκους ευγηρίας, είναι ένα σημαντικό βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση.

Η πιο πάνω απόφαση αποτελούσε ένα πάγιο αίτημα του Παρατηρητηρίου Τρίτης Ηλικίας Κύπρου και είναι με ιδιαίτερη ικανοποίηση που βλέπουμε να υλοποιείται.

- **Προώθηση πολιτικών χωρίς αποκλεισμούς σε όλους τους τομείς**

Οι πολιτικές που αφορούν την υγειονομική περίθαλψη, την απασχόληση, τη στέγαση και την κοινωνική πρόνοια πρέπει να σχεδιάζονται με γνώμονα τη συμπερίληψη και να αποτρέπουν τις διακρίσεις. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν ίση πρόσβαση σε όλες τις ευκαιρίες και υπηρεσίες που προσφέρονται στην υπόλοιπη κοινωνία, χωρίς εμπόδια που σχετίζονται με την ηλικία τους. Η προώθηση αυτών των πολιτικών θα εξασφαλίσει ότι οι ηλικιωμένοι θα μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα στην κοινωνική και οικονομική ζωή, ενώ ταυτόχρονα θα αποφεύγεται ο στιγματισμός τους ως λιγότερο ικανοί ή αποδοτικοί λόγω ηλικίας.

Συνολικά, ο Πυλώνας Γ επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου οι ηλικιωμένοι θα μπορούν να απολαμβάνουν ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες σε όλους τους τομείς της ζωής. Μέσα από την ενίσχυση της νομοθεσίας, την προώθηση ισότιμης πρόσβασης σε υπηρεσίες και τη στήριξη των πιο ευάλωτων ηλικιωμένων, η κοινωνία μπορεί να διασφαλίσει ότι οι ηλικιωμένοι δεν θα αντιμετωπίζουν διακρίσεις και ότι θα μπορούν να ζήσουν με αξιοπρέπεια και σεβασμό.

ΠΥΛΩΝΑΣ Δ: Γεφύρωση του χάσματος των γενεών

Η αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών αποτελεί θεμελιώδη αρχή για τη διαμόρφωση μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς, όπου οι άνθρωποι όλων των ηλικιών συνεργάζονται για την αντιμετώπιση των κοινών προκλήσεων και την επίτευξη κοινού οφέλους. Η διαγενεακή αλληλεγγύη δημιουργεί ένα πλαίσιο συνεργασίας και αμοιβαίας κατανόησης, στο οποίο οι εμπειρίες και οι γνώσεις των ηλικιωμένων συνδυάζονται με την ενέργεια και τις νέες προοπτικές των νεότερων γενεών. Μέσα από αυτήν την



ανταλλαγή, ενισχύονται οι δεσμοί μεταξύ των γενεών, προωθείται η αμοιβαία υποστήριξη και δημιουργούνται ευκαιρίες για συνεχή ανάπτυξη και μάθηση.

Οι ηλικιωμένοι μπορούν να προσφέρουν τις γνώσεις τους, την εμπειρία τους και την καθοδήγησή τους σε θέματα που αφορούν τις επαγγελματικές και τις κοινωνικές πτυχές της ζωής, λειτουργώντας ως μέντορες για τους νεότερους. Από την άλλη, οι νέες γενιές συνεισφέρουν με νέες δεξιότητες, τεχνολογικές γνώσεις και προοπτικές, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που εξελίσσεται και αναπτύσσεται. Η αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών βοηθά στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ ηλικιακών ομάδων και ενισχύει τη διαγενεακή αλληλοκατανόηση, που είναι κρίσιμη για την κοινωνική συνοχή.

Αυτή η αμοιβαία συνεργασία προσφέρει σημαντικά οφέλη και στις δύο πλευρές. Οι ηλικιωμένοι νιώθουν ενεργά μέλη της κοινωνίας και διατηρούν την αίσθηση του σκοπού, ενώ οι νεότερες γενιές αποκτούν γνώση και καθοδήγηση από άτομα με εμπειρία. Αυτή η ανταλλαγή ενδυναμώνει το κοινωνικό σύνολο και καλλιεργεί την αίσθηση της κοινότητας, ενισχύοντας την αλληλεγγύη και την κοινή ευημερία.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Ανάπτυξη προγραμμάτων για την προώθηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των γενεών**

Ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέσα για την προώθηση της διαγενεακής αλληλεγγύης είναι η δημιουργία προγραμμάτων που ενθαρρύνουν τη συνεργασία μεταξύ των ηλικιωμένων και των νεότερων. Αυτά τα προγράμματα μπορούν να περιλαμβάνουν δράσεις καθοδήγησης (mentoring), όπου οι ηλικιωμένοι παρέχουν συμβουλές και καθοδήγηση σε νέους ανθρώπους που ξεκινούν την επαγγελματική τους πορεία. Ο εθελοντισμός αποτελεί επίσης έναν τρόπο για να φέρει κοντά τις γενιές, με ηλικιωμένους και νέους να συμμετέχουν από κοινού σε κοινοτικές πρωτοβουλίες, προωθώντας την αλληλοβοήθεια και την κοινή προσφορά.

Παράλληλα, τα σχολεία και οι κοινοτικές οργανώσεις μπορούν να εμπλέξουν τους ηλικιωμένους σε εκπαιδευτικά προγράμματα, πολιτιστικές δραστηριότητες και τοπικές εκδηλώσεις, δημιουργώντας ευκαιρίες για να μοιραστούν τις γνώσεις τους και τις εμπειρίες τους με τη νεότερη γενιά. Αυτές οι πρωτοβουλίες όχι μόνο ενισχύουν τους δεσμούς μεταξύ των γενεών, αλλά προάγουν και την κατανόηση των κοινωνικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι και οι νέοι από κοινού.

- **Συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας**

Για να καλλιεργηθεί η αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών από μικρή ηλικία, είναι απαραίτητη η συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, με στόχο τη δημιουργία μιας κουλτούρας φιλικής προς τους ηλικιωμένους μέσα στα σχολεία. Η προώθηση προγραμμάτων που συνδέουν τους μαθητές με τους ηλικιωμένους, είτε μέσω σχολικών εκδηλώσεων είτε μέσω εκπαιδευτικών πρωτοβουλιών, θα συμβάλει στην καλλιέργεια του σεβασμού και της εκτίμησης προς τους ηλικιωμένους.

Το επισυναπτόμενο υπόμνημα, μπορεί να χρησιμεύσει ως πλαίσιο για την έγκριση και τον συντονισμό δράσεων που προωθούν τη διαγενεακή αλληλεγγύη. Στα πλαίσια αυτής της συνεργασίας, μπορούν να αναπτυχθούν εκπαιδευτικά προγράμματα που προωθούν την ιστορία, τις εμπειρίες και τις παραδόσεις των ηλικιωμένων, ενώ παράλληλα ενισχύεται η συμμετοχή των ηλικιωμένων στις σχολικές κοινότητες. Αυτό θα βοηθήσει να αναπτυχθεί ένα



περιβάλλον όπου οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζονται ως πολύτιμοι πόροι για την εκπαίδευση των νέων, ενώ οι νέοι μαθαίνουν να εκτιμούν τη συμβολή των παλαιότερων γενεών.

Η αλληλεγγύη μεταξύ των γενεών είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση συνεκτικών και ανθεκτικών κοινωνιών. Μέσα από τις παραπάνω δράσεις, θα ενισχυθεί η αμοιβαία κατανόηση, η ανταλλαγή γνώσεων και η υποστήριξη μεταξύ των γενεών, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου όλες οι ηλικιακές ομάδες συνεργάζονται αρμονικά και προάγουν την κοινή ευημερία.

ΠΥΛΩΝΑΣ Ε: Προσωποκεντρική προσέγγιση της φροντίδας και των υπηρεσιών

Η προσωποκεντρική προσέγγιση της φροντίδας και των υπηρεσιών εστιάζει στις μοναδικές ανάγκες, προτιμήσεις και εμπειρίες των ηλικιωμένων, διασφαλίζοντας ότι κάθε ηλικιωμένο άτομο λαμβάνει φροντίδα που αντανακλά τις προσωπικές του αξίες, στόχους και την ιστορία της ζωής του. Η φροντίδα δεν είναι πλέον απλώς μια παροχή υπηρεσιών, αλλά μια διαδικασία συνεργασίας μεταξύ του ηλικιωμένου, της οικογένειάς του και των παρόχων υπηρεσιών, όπου η φωνή του ηλικιωμένου βρίσκεται στο επίκεντρο. Αυτό το μοντέλο ενδυναμώνει τους ηλικιωμένους και τους επιτρέπει να συμμετέχουν ενεργά στη λήψη αποφάσεων που αφορούν τη φροντίδα και τη διαβίωσή τους.

Η προσωποκεντρική φροντίδα διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι δεν αντιμετωπίζονται απλώς ως παθητικοί αποδέκτες βοήθειας, αλλά ως άτομα με πλήρη δικαιώματα και ευθύνη για τις αποφάσεις τους. Αυτή η προσέγγιση προάγει την αυτονομία και την αξιοπρέπεια των ηλικιωμένων, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει ότι οι υπηρεσίες που προσφέρονται είναι ευαίσθητες στις πολιτισμικές, κοινωνικές και προσωπικές τους ανάγκες. Η υλοποίηση μιας προσωποκεντρικής προσέγγισης προϋποθέτει την κατάρτιση των επαγγελματιών στον τομέα της φροντίδας, καθώς και την ανάπτυξη υπηρεσιών και πολιτικών που ανταποκρίνονται σε μια πληθώρα αναγκών και προτιμήσεων, μέσα στα πλαίσια της ΑΣΗΜΕΝΙΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Υιοθέτηση εξατομικευμένων μοντέλων φροντίδας**

Η παροχή φροντίδας πρέπει να είναι πλήρως εξατομικευμένη, λαμβάνοντας υπόψη τις προτιμήσεις και τις ανάγκες κάθε ηλικιωμένου ατόμου. Οι υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας πρέπει να δημιουργήσουν σχέδια φροντίδας που να προσαρμόζονται στις προσωπικές συνθήκες και αξίες των ηλικιωμένων. Η προσέγγιση αυτή διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο της φροντίδας τους, διατηρώντας την αυτονομία και την αξιοπρέπειά τους.

- **Διαβούλευση με τον ηλικιωμένο και την οικογένειά του**

Κάθε σχέδιο φροντίδας πρέπει να διαμορφώνεται σε στενή συνεργασία με τον ηλικιωμένο και την οικογένειά του. Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα που βρίσκονται κοντά τους πρέπει να έχουν λόγο στις αποφάσεις που αφορούν την υγεία, τη διαβίωση και τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Η αυτοσυνηγορία, δηλαδή η δυνατότητα του ηλικιωμένου να υπερασπίζεται τις επιλογές του, αποτελεί βασικό δικαίωμα και πρέπει να ενισχυθεί μέσα από τη συμμετοχή του στη λήψη αποφάσεων, στα πλαίσια των δυνατοτήτων του.

- **Κατάρτιση όλων των λειτουργιών φροντίδας**

Η εκπαίδευση των επαγγελματιών που εμπλέκονται στη φροντίδα ηλικιωμένων είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική εφαρμογή της προσωποκεντρικής φροντίδας. Όλοι οι



επαγγελματίες υγείας, οι φροντιστές και οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να εκπαιδεύονται στη σημασία της ανθρωποκεντρικής προσέγγισης, να κατανοούν τις ατομικές ανάγκες των ηλικιωμένων και να διαθέτουν τις κατάλληλες δεξιότητες για να τους προσφέρουν φροντίδα με σεβασμό και ευαισθησία.

- **Πολιτισμικά ευαίσθητες και προσβάσιμες υπηρεσίες**

Οι υπηρεσίες που παρέχονται στους ηλικιωμένους πρέπει να είναι πολιτισμικά ευαίσθητες και προσβάσιμες σε όλους. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις διαφορετικές πολιτισμικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις των ηλικιωμένων και να προσαρμόζονται ανάλογα. Επιπλέον, οι υπηρεσίες πρέπει να είναι προσβάσιμες σε όλες τις ομάδες ηλικιωμένων, περιλαμβάνοντας εκείνες που ανήκουν σε περιθωριοποιημένες ή ευάλωτες ομάδες, όπως ηλικιωμένοι με αναπηρίες ή ηλικιωμένοι με χαμηλά εισοδήματα.

- **Παροχή προσβάσιμης, υψηλής ποιότητας μακροχρόνιας φροντίδας**

Η μακροχρόνια φροντίδα είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη των ηλικιωμένων που χρειάζονται συνεχή φροντίδα λόγω υγείας ή άλλων καταστάσεων. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι θα έχουν πρόσβαση σε υψηλής ποιότητας φροντίδα που θα καλύπτει τις ανάγκες τους, είτε πρόκειται για φροντίδα σε οίκους ευγηρίας, υποστηριζόμενη διαβίωση ή κατ' οίκον φροντίδα.

- **Αύξηση της διαθεσιμότητας επιλογών μακροχρόνιας φροντίδας**

Η ανάγκη για ποικίλες επιλογές μακροχρόνιας φροντίδας είναι επιτακτική. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν πρόσβαση σε διαφορετικά είδη φροντίδας, ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους. Οι επιλογές αυτές περιλαμβάνουν οίκους ευγηρίας, ανεξάρτητη υποστηριζόμενη διαβίωση και κοινοτική φροντίδα, προσφέροντας ευελιξία και δυνατότητα επιλογής στον ηλικιωμένο και στην οικογένειά του.

- **Πολιτικές για την οικονομική προσιτότητα της φροντίδας**

Για να εξασφαλιστεί η ισότιμη πρόσβαση στη μακροχρόνια φροντίδα, οι πολιτικές πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι υπηρεσίες είναι οικονομικά προσιτές σε όλους τους ηλικιωμένους, ανεξαρτήτως εισοδήματος. Η ανάπτυξη συστημάτων περεταίρω επιδότησης ή χρηματοδότησης για τα άτομα με χαμηλό εισόδημα είναι απαραίτητη, ώστε κανένας ηλικιωμένος να μην στερείται την αναγκαία φροντίδα λόγω οικονομικών περιορισμών.

- **Υποστήριξη των εργαζομένων στη μακροχρόνια φροντίδα**

Οι εργαζόμενοι που παρέχουν μακροχρόνια φροντίδα πρέπει να υποστηρίζονται μέσω προγραμμάτων κατάρτισης και πιστοποίησης. Η βελτίωση των δεξιοτήτων τους και η ενίσχυση των επαγγελματικών τους ικανοτήτων είναι κρίσιμη για τη διασφάλιση της υψηλής ποιότητας φροντίδας, καθώς και για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.

- **Υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών**

Οι οικογενειακοί φροντιστές διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην παροχή φροντίδας και πρέπει να υποστηρίζονται μέσω οικονομικής βοήθειας, προγραμμάτων κατάρτισης και ανακουφιστικών υπηρεσιών. Είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν προγράμματα που θα τους παρέχουν την απαραίτητη εκπαίδευση για την παροχή φροντίδας, ενώ ταυτόχρονα θα τους προσφέρουν υποστήριξη για να διαχειριστούν το βάρος των ευθυνών τους.



- **Ευέλικτες πολιτικές εργασίας και άδειες φροντίδας**

Οι οικογενειακοί φροντιστές, που συχνά συνδυάζουν εργασία και φροντίδα, πρέπει να υποστηρίζονται με πολιτικές που τους επιτρέπουν να εξισορροπήσουν αυτές τις ευθύνες. Η εφαρμογή ευέλικτων πολιτικών εργασίας και η παροχή άδειας για τη φροντίδα οικογενειακών μελών, είναι απαραίτητες για να διασφαλιστεί ότι οι φροντιστές μπορούν να συνεχίσουν να προσφέρουν φροντίδα χωρίς να θυσιάζουν την επαγγελματική και προσωπική τους ζωή.

Η προσωποκεντρική προσέγγιση της φροντίδας είναι σημαντική για την προαγωγή της αξιοπρέπειας και της ευημερίας των ηλικιωμένων. Μέσα από αυτές τις δράσεις, διασφαλίζεται ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν φροντίδα που σέβεται τις αξίες και τις ανάγκες τους, προσφέροντας παράλληλα υποστήριξη στους φροντιστές τους και εξασφαλίζοντας την υψηλή ποιότητα των υπηρεσιών.

ΠΥΛΩΝΑΣ ΣΤ: Κοινωνική ενσωμάτωση

Η **ενεργή συμμετοχή** και η **συμπερίληψη** των ηλικιωμένων σε κοινωνικές δραστηριότητες, ψυχαγωγία, κατάρτιση, δια βίου μάθηση, ένταξη στην αγορά εργασίας και στην προώθηση πολιτικών για την καλύτερη ποιότητα ζωής τους, είναι καίριος στόχος για τις εθνικές στρατηγικές των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η ένταξη των ηλικιωμένων στη σύγχρονη κοινωνία δεν πρέπει να περιορίζεται στην παροχή φροντίδας, αλλά να διευρύνεται σε τομείς που ενισχύουν την προσωπική τους ολοκλήρωση, την κοινωνική συμμετοχή και την οικονομική ανεξαρτησία. Η ενεργή συμμετοχή των ηλικιωμένων στις διάφορες πτυχές της κοινωνικής ζωής προάγει την αίσθηση του ανήκειν και βοηθά στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης, ενώ παράλληλα τους επιτρέπει να συνεχίσουν να συμβάλλουν στη συλλογική ανάπτυξη.

Η έννοια της δια βίου μάθησης και της συμμετοχής στην αγορά εργασίας δεν είναι προνόμιο μόνο των νέων, αλλά πρέπει να επεκταθεί σε όλους τους πολίτες, ανεξαρτήτως ηλικίας. Η εκπαίδευση σε νέες τεχνολογίες, ο οικονομικός αλφαριθμητισμός και η ενθάρρυνση της πολιτιστικής και κοινωνικής δραστηριότητας, διασφαλίζουν την αυτονομία και την κοινωνική συμπερίληψη των ηλικιωμένων, ενώ παράλληλα τους επιτρέπουν να παραμείνουν ενεργοί πολίτες. Η χώρα μας πρέπει να ακολουθήσει το παράδειγμα άλλων κρατών-μελών της Ε.Ε., υιοθετώντας και εφαρμόζοντας πολιτικές που προάγουν την πλήρη συμμετοχή των ηλικιωμένων στην κοινωνία.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Εκπαίδευση και κατάρτιση για επανένταξη στην αγορά εργασίας**

Η εκπαίδευση και η κατάρτιση των ηλικιωμένων είναι ζωτικής σημασίας για την επανένταξή τους στην αγορά εργασίας. Πρέπει να προσφέρονται προγράμματα κατάρτισης σε νέες τεχνολογίες και ψηφιακές δεξιότητες, όπως η χρήση υπολογιστών, διαδικτυακές συναλλαγές και ψηφιακή διακυβέρνηση. Παράλληλα, η επικαιροποίηση ειδικών γνώσεων και δεξιοτήτων που σχετίζονται με τα επαγγέλματα των ηλικιωμένων, μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους και να τους επιτρέψει να παραμείνουν ανταγωνιστικοί στην αγορά εργασίας. Αυτές οι εκπαιδευτικές δράσεις θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ηλικιωμένων και να παρέχονται με εύκολα προσβάσιμες μεθόδους και μέσα.

- **Εκπαίδευση στον οικονομικό αλφαριθμητισμό**

Η εκπαίδευση των ηλικιωμένων στον οικονομικό αλφαριθμητισμό είναι εξαιρετικής σημασίας για να διατηρήσουν τον οικονομικό έλεγχο της ζωής τους και να αποφύγουν την εκμετάλλευση. Τα προγράμματα αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν τη χρήση ηλεκτρονικών τραπεζικών



συναλλαγών, τη διαχείριση λογαριασμών μέσω ATM και άλλων τραπεζικών υπηρεσιών, καθώς και την κατανόηση των δικαιωμάτων τους σε συνταξιοδοτικά και κοινωνικά προγράμματα. Η ενδυνάμωση των ηλικιωμένων μέσω της οικονομικής κατάρτισης τους, τους επιτρέπει να είναι ανεξάρτητοι και να λαμβάνουν καλύτερα τεκμηριωμένες οικονομικές αποφάσεις.

- **Εκπαίδευση σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων**

Είναι σημαντικό οι ηλικιωμένοι να γνωρίζουν τα ανθρώπινα δικαιώματά τους και να είναι σε θέση να τα διεκδικήσουν. Η εκπαίδευση σε θέματα δικαιωμάτων, όπως η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, κοινωνικής πρόνοιας και νομικής προστασίας, θα πρέπει να αποτελεί μέρος των εθνικών στρατηγικών, ώστε οι ηλικιωμένοι να μπορούν να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους και να αποφεύγουν την εκμετάλλευση ή την παραμέληση.

- **Εκπαίδευση λειτουργιών εξυπηρέτησης**

Οι λειτουργοί εξυπηρέτησης στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, καθώς και οι επαγγελματίες που ασχολούνται με την κατ' οίκον φροντίδα και τη νοσηλεία, πρέπει να εκπαιδεύονται σε θέματα ευαισθησίας απέναντι στους ηλικιωμένους. Αυτό θα διασφαλίσει ότι οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζονται με σεβασμό και αξιοπρέπεια, λαμβάνοντας την κατάλληλη υποστήριξη που χρειάζονται. Τα προγράμματα αυτά θα βελτιώσουν την ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχονται στους ηλικιωμένους και θα ενισχύσουν την εμπιστοσύνη τους στις δημόσιες και ιδιωτικές δομές.

- **Δημιουργία χώρων αναψυχής φιλικών προς τους ηλικιωμένους**

Είναι απαραίτητη η δημιουργία και συντήρηση χώρων αναψυχής και υποδομών που να είναι προσβάσιμοι και φιλικοί προς τους ηλικιωμένους. Οι χώροι αυτοί, όπως π.χ. πάρκα, αναψυκτήρια και βιβλιοθήκες, πρέπει να σχεδιάζονται με γνώμονα τις ανάγκες των ηλικιωμένων, παρέχοντας εύκολη πρόσβαση μέσω πεζοδρομίων, ραμπών και σύγχρονων στάσεων λεωφορείων. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες, να χαλαρώνουν και να συναναστρέφονται σε φιλικά περιβάλλοντα που προάγουν την ευημερία και την κοινωνική ένταξή τους.

- **Πρόσβαση σε πολιτιστικές, καλλιτεχνικές και κοινωνικές δραστηριότητες**

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν ίση πρόσβαση σε πολιτιστικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες, οι οποίες συμβάλλουν στην προσωπική ολοκλήρωση και στη συμμετοχή τους στη ζωή της κοινότητας. Το κράτος θα μπορούσε να παράσχει οικονομική στήριξη, ώστε οι ηλικιωμένοι να συμμετέχουν σε θεάματα, εκθέσεις, εργαστήρια και εκδηλώσεις που ενισχύουν την πολιτιστική και κοινωνική τους εμπειρία. Αυτή η υποστήριξη θα επιτρέψει στους ηλικιωμένους να διατηρούν την επαφή με την πολιτιστική ζωή της κοινότητας, προάγοντας την κοινωνική συνοχή και την αίσθηση του ανήκειν.

Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε κοινωνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, η ενίσχυση των δεξιοτήτων τους και η πρόσβασή τους στην αγορά εργασίας, αποτελούν βασικά στοιχεία για την προαγωγή μιας κοινωνίας που σέβεται και ενσωματώνει τους ηλικιωμένους. Με αυτές τις ενέργειες, η χώρα μας μπορεί να διασφαλίσει ότι οι ηλικιωμένοι θα συνεχίσουν να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία, απολαμβάνοντας μια ποιοτική ζωή με αυτονομία και αξιοπρέπεια.



ΠΥΛΩΝΑΣ Ζ: Προώθηση της ενεργού γήρανσης

Η ενεργός γήρανση αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς πυλώνες για τη διασφάλιση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Αναφέρεται στη διαδικασία μεγιστοποίησης των ευκαιριών για καλή υγεία, ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία και οικονομική ασφάλεια, ενώ προάγει την ανεξαρτησία και την αυτονομία τους. Ο πυλώνας αυτός στοχεύει στη διασφάλιση ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να παραμείνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας, διατηρώντας την πνευματική, σωματική και ψυχική τους ευεξία. Η προώθηση περιβαλλόντων που ενθαρρύνουν τη δια βίου μάθηση, την εργασία και τη συμμετοχή σε πολιτιστικές και κοινωνικές δραστηριότητες είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς, όπου οι ηλικιωμένοι συμβάλλουν ενεργά και παραμένουν παραγωγικοί.

Η ενεργός γήρανση δεν αφορά μόνο τη διατήρηση της υγείας, αλλά και την προώθηση της συμμετοχικότητας. Οι ηλικιωμένοι συχνά αντιμετωπίζουν εμπόδια στη συμμετοχή τους σε κοινωνικές και οικονομικές δραστηριότητες λόγω της συνταξιοδότησης (χαμηλοσυνταξιούχοι), της κοινωνικής απομόνωσης ή σωματικών περιορισμών. Είναι σημαντικό να δημιουργηθούν ευκαιρίες και να αρθούν τα εμπόδια αυτά, ώστε οι ηλικιωμένοι να παραμένουν συνδεδεμένοι με την κοινότητα, να αξιοποιούν τις δεξιότητές τους και να συνεχίζουν να συνεισφέρουν στην κοινωνία. Ο πυλώνας αυτός διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι θα παραμείνουν ενεργά και αξιοπρεπή μέλη της κοινωνίας, προάγοντας την ευημερία και την αυτοεκτίμησή τους.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Προώθηση ευέλικτων ρυθμίσεων εργασίας**

Για να διατηρηθεί η οικονομική δραστηριότητα των ηλικιωμένων που επιθυμούν να παραμείνουν στην αγορά εργασίας, είναι απαραίτητο να προωθηθούν ευέλικτες ρυθμίσεις όπως η μερική απασχόληση, η τηλεργασία και οι συμβουλευτικοί ρόλοι. Αυτές οι επιλογές προσφέρουν στους ηλικιωμένους τη δυνατότητα να συνεχίσουν να εργάζονται χωρίς το άγχος μιας πλήρους απασχόλησης, διατηρώντας παράλληλα την αυτονομία και την οικονομική τους ανεξαρτησία.

- **Ενθάρρυνση των επιχειρήσεων να υιοθετήσουν φιλικές προς την ηλικία πολιτικές**

Οι επιχειρήσεις, εμπορικά επιμελητήρια, οργανώσεις εργοδοτών και άλλοι φορείς μπορούν να διαδραματίσουν καίριο ρόλο στην προώθηση της ενεργού γήρανσης υιοθετώντας πολιτικές που διευκολύνουν την απασχόληση των ηλικιωμένων. Η παροχή κινήτρων για την πρόσληψη ηλικιωμένων και η διαμόρφωση περιβαλλόντων εργασίας που είναι προσβάσιμα και φιλικά προς την ηλικία, μπορούν να βοηθήσουν να διατηρηθούν οι ηλικιωμένοι ενεργοί και να γεφυρωθούν τα ηλικιακά χάσματα στον εργασιακό χώρο.

- **Υποστήριξη στη συνεχιζόμενη εκπαίδευση και τη δια βίου μάθηση**

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ευκαιρίες δια βίου μάθησης που τους επιτρέπουν να παραμένουν πνευματικά διεγερμένοι και κοινωνικά συνδεδεμένοι. Τα προγράμματα αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν μαθήματα υπολογιστών, ξένων γλωσσών, καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, καθώς και εργαστήρια που προάγουν την αυτοβελτίωση και τη συνεχή μάθηση. Η ενίσχυση της νοητικής λειτουργίας μέσω εκπαίδευσης όπως π.χ. τα επιμορφωτικά κέντρα, είναι σημαντική για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας. Η δημιουργία Πανεπιστημίου Τρίτης Ηλικίας, ένας θεσμός που υφίσταται σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για τη συνεχιζόμενη εκπαίδευση.



- **Ανάπτυξη κοινοτικών προγραμμάτων για την εκπαίδευση ηλικιωμένων**

Η δημιουργία κοινοτικών προγραμμάτων που προσφέρουν δωρεάν ή οικονομικά προσιτή εκπαίδευση είναι απαραίτητη για την ενεργή συμμετοχή των ηλικιωμένων. Τα προγράμματα αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν εργαστήρια ψηφιακού αλφαριθμητισμού, οικονομικού προγραμματισμού και άλλων δεξιοτήτων που θα επιτρέψουν στους ηλικιωμένους να ενσωματωθούν στην ψηφιακή εποχή και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις οικονομικές τους υποχρεώσεις. *Δυστυχώς, αυτά που προσφέρονται σήμερα δεν είναι επαρκή και χρειάζονται σημαντικότητα βελτίωση.*

- **Συνεργασία με εκπαιδευτικά και τραπεζικά ιδρύματα**

Είναι σημαντικό να υπάρξει συνεργασία με εκπαιδευτικά ιδρύματα για τη δημιουργία μαθημάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ηλικιωμένων εκπαιδευομένων, αλλά και με τραπεζικά ιδρύματα για την εκπαίδευση των ηλικιωμένων σε ηλεκτρονικές τραπεζικές υπηρεσίες. Αυτή η συνεργασία θα επιτρέψει στους ηλικιωμένους να αποκτήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να παραμείνουν ανεξάρτητοι και οικονομικά αυτόνομοι.

- **Διαγενεακά περιβάλλοντα μάθησης**

Τα διαγενεακά περιβάλλοντα μάθησης προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες για την ανταλλαγή γνώσεων και δεξιοτήτων μεταξύ των γενεών. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να προσφέρουν τη σοφία και την εμπειρία τους στους νεότερους, ενώ παράλληλα μπορούν να μάθουν νέες τεχνολογίες και σύγχρονες δεξιότητες. Αυτή η αλληλεπίδραση προάγει την αλληλεγγύη και ενισχύει τους δεσμούς μεταξύ των γενεών.

- **Δημιουργία προγραμμάτων καθοδήγησης (mentoring)**

Τα προγράμματα καθοδήγησης μπορούν να δώσουν τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να προσφέρουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους σε νεότερους επαγγελματίες, φοιτητές ή επιχειρηματίες. Η καθοδήγηση όχι μόνο ενδυναμώνει τις νεότερες γενιές, αλλά δίνει και στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να παραμείνουν δραστήριοι, συμβάλλοντας θετικά στην κοινωνία και στην επαγγελματική ανάπτυξη των νεοτέρων.

- **Ενθάρρυνση συμμετοχής στα κοινά και στον εθελοντισμό**

Ο εθελοντισμός και η ενεργή συμμετοχή στα κοινά προσφέρουν στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να παραμείνουν δραστήριοι και κοινωνικά συνδεδεμένοι. Τα προγράμματα εθελοντισμού ενισχύουν την κοινωνική συμμετοχή και συμπερίληψη, ενώ δίνουν τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να προσφέρουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους στις κοινότητές τους.

- **Προγράμματα προαγωγής σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ευεξίας**

Η προώθηση της ευεξίας μέσα από τη σωματική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη είναι απαραίτητη για την ενεργό γήρανση. Προγράμματα όπως γυμναστική, μουσική, χορός, θέατρο, λέσχες ανάγνωσης και άλλες δραστηριότητες νοητικής ενδυνάμωσης, βοηθούν τους ηλικιωμένους να παραμείνουν υγιείς και δραστήριοι. Επιπλέον, η δημιουργία και η εξέλιξη Κέντρων Μνήμης και Δημιουργικής Έκφρασης, όπως το πρόγραμμα του Παρατηρητηρίου Τρίτης Ηλικίας Κύπρου στη Λεμεσό, μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εργαλείο για την πρόληψη της νοητικής έκπτωσης και την ενίσχυση της δημιουργικότητας των ηλικιωμένων.

Η προώθηση της ενεργού γήρανσης είναι ζωτικής σημασίας για την εξασφάλιση της ευημερίας των ηλικιωμένων και τη διατήρηση της αυτονομίας τους. Μέσα από αυτές τις ενέργειες και δράσεις,



μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι οι ηλικιωμένοι θα παραμείνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας, απολαμβάνοντας μια ποιοτική ζωή με ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη, κοινωνική συμμετοχή και αυτοπραγμάτωση.

ΠΥΛΩΝΑΣ Η: Προώθηση υγιεινός τρόπου ζωής / Διατροφή και ψυχική υγεία

Η προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί βασικό πυλώνα για την υποστήριξη της υγιούς γήρανσης και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Ο υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα, σωστή διατροφή και ψυχική ευεξία, που συμβάλλουν στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών, στη διατήρηση της αυτονομίας και στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας. Η διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους, καθώς βοηθά στη μείωση του κινδύνου ασθενειών όπως ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες, η υπέρταση, αλλά και ψυχικών παθήσεων όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

Η σωματική δραστηριότητα προάγει την κινητικότητα και την καλή φυσική κατάσταση, ενώ η υγιεινή διατροφή βοηθά στη διατήρηση της υγείας του οργανισμού. Εξίσου σημαντική είναι η ψυχική υγεία, η οποία επηρεάζεται από κοινωνικούς παράγοντες, όπως η απομόνωση, η μοναξιά και οι οικονομικές δυσκολίες. Η προώθηση προγραμμάτων που καλύπτουν και τις τρεις αυτές διαστάσεις είναι καθοριστικής σημασίας για την επίτευξη μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης στη φροντίδα των ηλικιωμένων.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Προώθηση σωματικής δραστηριότητας προσαρμοσμένης σε ηλικιωμένους**

Η σωματική δραστηριότητα είναι κρίσιμη για τη διατήρηση της υγείας και της κινητικότητας των ηλικιωμένων. Οι κοινότητες πρέπει να παρέχουν προγράμματα φυσικής άσκησης ειδικά προσαρμοσμένα στις ανάγκες των ηλικιωμένων, όπως ήπιες μορφές γυμναστικής, περπάτημα κλπ, τα οποία ενισχύουν τη δύναμη, την ευλυγισία και την ισορροπία. Η πρόσβαση σε εγκαταστάσεις αναψυχής, όπως πάρκα, πισίνες και γυμναστήρια, καθώς και η δημιουργία ομάδων περιπάτου ή γυμναστικής, θα βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να ενσωματώσουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους, ενισχύοντας την κοινωνική τους ζωή και την ψυχική τους ευεξία.

- **Ανάπτυξη προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης**

Η σωστή διατροφή είναι εξίσου σημαντική για την υγιή γήρανση. Οι ηλικιωμένοι συχνά αντιμετωπίζουν αλλαγές στη θρεπτική τους κατάσταση λόγω των αλλαγών στον μεταβολισμό ή των περιορισμών πρόσβασης σε υγιεινά τρόφιμα. Τα προγράμματα διατροφικής εκπαίδευσης μπορούν να επικεντρωθούν στην προώθηση ισορροπημένων και υγιεινών διατροφών, που περιλαμβάνουν θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, τα οποία υποστηρίζουν την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και τη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Οι εκστρατείες ενημέρωσης για τη σημασία της ενυδάτωσης, της πρόσληψης ασβεστίου και της βιταμίνης D, καθώς και η υποστήριξη για την πρόσβαση σε ποιοτικά τρόφιμα, είναι επίσης απαραίτητες.

- **Επέκταση υπηρεσιών ψυχικής υγείας**

Η ψυχική υγεία είναι συχνά παραμελημένη στους ηλικιωμένους, παρά το γεγονός ότι αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών προβλημάτων, όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η μοναξιά. Η πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας πρέπει να επεκταθεί,



περιλαμβάνοντας την παροχή συμβουλευτικής, ομάδων υποστήριξης και ψυχολογικής φροντίδας. Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να διαχειριστούν συναισθηματικές δυσκολίες και να ενισχύσουν την κοινωνική τους αλληλεπίδραση. Παράλληλα, η εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης για την ψυχική υγεία θα μειώσει το φορτίο των ψυχικών παθήσεων, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την ψυχική ανθεκτικότητα των ηλικιωμένων.

- **Υποστήριξη για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης**

Η κοινωνική απομόνωση είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Τα προγράμματα στήριξης που προωθούν την κοινωνική συμμετοχή μέσω εκδηλώσεων, κοινοτικών δραστηριοτήτων, ομαδικών επισκέψεων και πολιτιστικών εκδηλώσεων μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της μοναξιάς και να προάγουν την αίσθηση του ανήκειν. Η δημιουργία κοινωνικών κέντρων και χώρων συνάντησης για ηλικιωμένους, ενθαρρύνει τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές δραστηριότητες, βελτιώνοντας την ψυχική τους υγεία.

- **Διαθεσιμότητα ειδικών υπηρεσιών φροντίδας για άτομα με άνοια και γνωστικές διαταραχές**

Η άνοια και οι γνωστικές διαταραχές είναι κοινές στους ηλικιωμένους και συχνά συνδέονται με ψυχικές και σωματικές επιπλοκές. Η ανάπτυξη εξειδικευμένων υπηρεσιών φροντίδας για άτομα με άνοια, όπως π.χ. κέντρα τύπου «Ιθάκη» και το Κέντρο Μνήμης και Δημιουργικής Έκφρασης του Παρατηρητηρίου Τρίτης Ηλικίας Κύπρου (που λειτουργεί πρωτίστως ως κέντρο πρόληψης), μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με γνωστικές διαταραχές, ενώ παράλληλα παρέχουν υποστήριξη στις οικογένειες και τους φροντιστές τους.

- **Ενσωμάτωση πολιτικών που προάγουν την ψυχική και σωματική ευεξία**

Η δημιουργία μιας εθνικής στρατηγικής για την προώθηση της υγιούς ζωής των ηλικιωμένων, η οποία να συνδυάζει την εκπαίδευση, την πρόληψη και την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, είναι καίριας σημασίας. Μέσω μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης, που καλύπτει τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία, μπορούμε να προάγουμε μια κοινωνία που υποστηρίζει ενεργά την υγιή γήρανση.

Η προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής μέσα από την ενίσχυση της σωματικής δραστηριότητας, της σωστής διατροφής και της ψυχικής ευεξίας αποτελεί βασικό συστατικό για την εξασφάλιση της υγιούς γήρανσης και της αυτονομίας των ηλικιωμένων. Η προώθηση αυτών των δράσεων συμβάλλει όχι μόνο στην πρόληψη ασθενειών αλλά και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, προσφέροντάς τους ευκαιρίες για μια πιο ενεργή και ικανοποιητική ζωή.

Πολύ περισσότερες δράσεις περιλαμβάνονται στην Εθνική Στρατηγική για την Υγεία των Ηλικιωμένων, που εκπονήθηκε από το Υπουργείο Υγείας.

ΠΥΛΩΝΑΣ Θ: Αναχαίτιση και καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού και της κακοποίησης

Ο ηλικιακός ρατσισμός, η κακοποίηση, η παραμέληση και η οικονομική εκμετάλλευση των ηλικιωμένων είναι σοβαρά προβλήματα που πλήττουν την αξιοπρέπεια και την ευημερία τους. Οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα που συνοδεύουν τη γήρανση, όπως η αντίληψη ότι οι ηλικιωμένοι είναι αδύναμοι ή μη παραγωγικοί, οδηγούν σε περιθωριοποίηση και υποτίμηση της συμβολής τους στην κοινωνία. Παράλληλα, η κακοποίηση, σε όλες τις μορφές της (σωματική, ψυχολογική, οικονομική, σεξουαλική),



αποτελεί συχνά ένα κρυφό και υποεκτιμημένο ζήτημα, που συμβαίνει πίσω από κλειστές πόρτες, εντός των οίκων ευγηρίας, νοσηλευτηρίων και οικογενειακών περιβαλλόντων.

Η προστασία των ηλικιωμένων και η καταπολέμηση των διακρίσεων, της κακοποίησης και της εκμετάλλευσης είναι θεμελιώδεις αρχές για την οικοδόμηση μιας δίκαιης και συμπεριληπτικής κοινωνίας. Απαιτούνται συντονισμένες προσπάθειες από την πολιτεία, την κοινωνία των πολιτών και τους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας για να εξασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι θα προστατεύονται αποτελεσματικά, ενώ παράλληλα πρέπει να προωθούνται δράσεις που θα αλλάξουν τη στάση της κοινωνίας απέναντι στη γήρανση.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Εθνικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού**
Οι εθνικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση των αρνητικών στερεοτύπων σχετικά με τη γήρανση. Αυτές οι εκστρατείες πρέπει να αναδείξουν τη θετική συμβολή των ηλικιωμένων στην κοινωνία και να προωθήσουν τη διαγενεακή αλληλεγγύη. Παράλληλα, πρέπει να ενθαρρύνουν την αναγνώριση της αξίας της εμπειρίας και της σοφίας που φέρουν οι μεγαλύτερες γενιές. Μέσα από μηνύματα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εκπαιδευτικά προγράμματα και εκδηλώσεις, το κοινό μπορεί να κατανοήσει τη σημασία της ισότιμης αντιμετώπισης των ηλικιωμένων και να μειώσει τις διακρίσεις λόγω ηλικίας.
- **Ενίσχυση των νομικών πλαισίων και των μηχανισμών αναφοράς**
Είναι απαραίτητη η αναθεώρηση και η ενίσχυση των υφιστάμενων νομικών πλαισίων για την προστασία των ηλικιωμένων από την κακοποίηση, την εκμετάλλευση και την παραμέληση. Τα νομικά συστήματα πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι θύτες κακοποίησης ή εκμετάλλευσης λογοδοτούν για τις πράξεις τους και ότι τα θύματα προστατεύονται αποτελεσματικά. Παράλληλα, πρέπει να δημιουργηθούν και να ενισχυθούν μηχανισμοί αναφοράς, όπου τα θύματα ή οι μάρτυρες μπορούν να καταγγείλουν περιστατικά κακοποίησης με ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Αυτοί οι μηχανισμοί πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμοι και να παρέχουν άμεση προστασία στους ηλικιωμένους που βρίσκονται σε κίνδυνο.
- **Εκπαίδευση/κατάρτιση επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας**
Οι επαγγελματίες που εργάζονται με ηλικιωμένους, όπως πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, κοινωνικοί λειτουργοί, φροντιστές και φορείς επιβολής του νόμου, πρέπει να εκπαιδεύονται ώστε να αναγνωρίζουν τα σημάδια κακοποίησης και παραμέλησης. Αυτή η εκπαίδευση είναι κρίσιμη για την έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων. Τα προγράμματα κατάρτισης θα πρέπει να περιλαμβάνουν οδηγίες για την αναγνώριση σωματικών και ψυχολογικών ενδείξεων κακοποίησης, καθώς και για την κατάλληλη αντιμετώπιση και υποστήριξη των ηλικιωμένων θυμάτων.
- **Δημιουργία καταφυγίων για κακοποιημένους ηλικιωμένους**
Είναι αναγκαίο να δημιουργηθούν ειδικά καταφύγια για ηλικιωμένους που έχουν πέσει θύματα κακοποίησης ή παραμέλησης. Αυτά τα καταφύγια θα παρέχουν ασφαλή στέγαση, νομική υποστήριξη και ψυχολογική στήριξη στους ηλικιωμένους, προσφέροντάς τους προστασία από τους θύτες και μια ευκαιρία για αποκατάσταση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας. Τα καταφύγια αυτά θα πρέπει να λειτουργούν σε στενή συνεργασία με τις τοπικές αρχές, τους



κοινωνικούς λειτουργούς και τα υγειονομικά ιδρύματα για την παροχή ολοκληρωμένης φροντίδας και υποστήριξης.

- **Ανάπτυξη προγραμμάτων πρόληψης της οικονομικής εκμετάλλευσης**

Οι ηλικιωμένοι γίνονται συχνά στόχος οικονομικής εκμετάλλευσης, είτε από συγγενείς, είτε από επαγγελματίες ή τρίτους που εκμεταλλεύονται την ευαλωτότητά τους. Πρέπει να αναπτυχθούν προγράμματα πρόληψης και ενημέρωσης σχετικά με την οικονομική εκμετάλλευση, τα οποία θα βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να προστατεύσουν την περιουσία και τα οικονομικά τους. Η ενημέρωση για τα δικαιώματα των ηλικιωμένων, η νομική υποστήριξη και η καθοδήγηση στη διαχείριση των οικονομικών τους είναι κρίσιμη για την προστασία τους από την εκμετάλλευση.

- **Ενίσχυση της υποστήριξης για τις οικογένειες φροντιστών**

Οι οικογένειες που φροντίζουν ηλικιωμένους συγγενείς τους πρέπει να λαμβάνουν την απαραίτητη υποστήριξη για να αποτρέψουν την υπερκόπωση και να μειώσουν τον κίνδυνο κακοποίησης ή παραμέλησης λόγω σωματικής ή ψυχικής καταπόνησης. Η παροχή εκπαίδευσης στους οικογενειακούς φροντιστές, οικονομικής βοήθειας και υπηρεσιών ανακούφισης μπορεί να τους βοηθήσει να διαχειριστούν τις ευθύνες τους και να προσφέρουν ποιοτική φροντίδα στους ηλικιωμένους.

- **Προώθηση της κοινωνικής ένταξης των ηλικιωμένων για την πρόληψη της κακοποίησης**

Η κοινωνική απομόνωση αποτελεί σημαντικό παράγοντα που αυξάνει τον κίνδυνο κακοποίησης. Η προώθηση της κοινωνικής ένταξης των ηλικιωμένων μέσω προγραμμάτων που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή σε κοινότητες, την κοινωνική δικτύωση και την αλληλεπίδραση με άλλες γενιές, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εκμετάλλευσης και κακοποίησης. Η συμμετοχή σε κοινωνικές, πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες ενισχύει την αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων και προάγει την αίσθηση της ασφάλειας και της ένταξης.

Η καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού, της κακοποίησης, της παραμέλησης και της οικονομικής εκμετάλλευσης απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που συνδυάζει την πρόληψη, την προστασία και την κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων. Μέσα από τις προτεινόμενες δράσεις και πολιτικές, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι οι ηλικιωμένοι θα ζουν με αξιοπρέπεια και ασφάλεια, απολαμβάνοντας μια ζωή χωρίς διακρίσεις ή εκμετάλλευση.

Επισυνάπτεται η λεπτομερής έκθεση του Παρατηρητηρίου Τρίτης Ηλικίας Κύπρου για την κακοποίηση ηλικιωμένων για το έτος 2023, στην οποία περιλαμβάνονται εισηγήσεις για αναχαίτιση και επίλυση αυτών των προβλημάτων. Στο παρών έγγραφο δεν περιλαμβάνονται οι προτάσεις της έκθεσης.

ΠΥΛΩΝΑΣ Ι: Προώθηση φιλικών προς την ηλικία περιβαλλόντων

Η δημιουργία φιλικών προς την ηλικία περιβαλλόντων αποτελεί κεντρικό στοιχείο για την ενίσχυση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Τέτοια περιβάλλοντα επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να ζουν με αυτονομία, ασφάλεια και αξιοπρέπεια, διασφαλίζοντας ότι μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στις κοινότητες τους. Η βελτίωση της προσβασιμότητας στους δημόσιους χώρους, η ανάπτυξη προσαρμοσμένων υποδομών και υπηρεσιών, καθώς και η προώθηση προσιτών και προσαρμοσμένων επιλογών στέγασης, είναι κρίσιμες για να υποστηριχθεί η ανεξαρτησία των ηλικιωμένων.



Τα φιλικά προς την ηλικία περιβάλλοντα δεν περιορίζονται μόνο στην ασφάλεια και την προσβασιμότητα, αλλά περιλαμβάνουν και την κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων, διασφαλίζοντας ότι έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά στις κοινωνικές, πολιτιστικές και οικονομικές δραστηριότητες. Μέσα από τον πολεοδομικό σχεδιασμό και τη διαμόρφωση υπηρεσιών που είναι ευαίσθητες στις ανάγκες τους, οι ηλικιωμένοι μπορούν να παραμείνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας, διατηρώντας την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση του ανήκειν.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Υιοθέτηση πολιτικών πολεοδομικού σχεδιασμού φιλικών προς την ηλικία**

Η δημιουργία πόλεων που είναι φιλικές προς την ηλικία απαιτεί πολιτικές πολεοδομικού σχεδιασμού που ενσωματώνουν την προσβασιμότητα και την ασφάλεια των ηλικιωμένων. Αυτές οι πολιτικές πρέπει να προωθούν τη βελτίωση των δημόσιων συγκοινωνιών, ώστε να είναι εύκολα προσβάσιμες από όλους, και τη διαμόρφωση γειτονιών με δυνατότητα περιπάτου. Ο ασφαλής σχεδιασμός των δημόσιων χώρων, όπως πάρκα και πεζοδρόμια, ενισχύει τη δυνατότητα των ηλικιωμένων να παραμένουν ενεργοί και να κινούνται με ευκολία στην κοινότητά τους. Οι χώροι αυτοί πρέπει να είναι εξοπλισμένοι με σημεία ανάπαυσης, κατάλληλο φωτισμό και προσβάσιμες ράμπες για να εξυπηρετούν άτομα με μειωμένη κινητικότητα.

- **Ενθάρρυνση της ανάπτυξης επιλογών στέγασης φιλικών προς την ηλικία**

Η πρόσβαση σε οικονομικά προσιτή στέγαση είναι καίριας σημασίας για την ανεξαρτησία των ηλικιωμένων. Πρέπει να ενθαρρυνθεί η ανάπτυξη εγκαταστάσεων ανεξάρτητης και υποστηριζόμενης διαβίωσης, οι οποίες να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ηλικιωμένων, όπως η προσαρμογή των σπιτιών για μεγαλύτερη ασφάλεια και προσβασιμότητα. Τα οικονομικά κίνητρα προς εταιρείες ανάπτυξης γης και κατασκευαστές για την προώθηση τέτοιων υποδομών, θα διευκολύνουν την προσαρμογή των κατοικιών και θα βελτιώσουν τις επιλογές στέγασης των ηλικιωμένων.

- **Φιλικές και προσβάσιμες δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες**

Οι δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες πρέπει να είναι πλήρως προσβάσιμες στους ηλικιωμένους, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες τους για φυσική πρόσβαση, αλλά και για ευχάριστη και άνετη εξυπηρέτηση. Η ανάπτυξη φιλικών υπηρεσιών που δεν απαιτούν περίπλοκες διαδικασίες και που διευκολύνουν τη χρήση των τεχνολογιών είναι κρίσιμη. Οι τράπεζες, τα καταστήματα, οι δημόσιες υπηρεσίες και οι χώροι αναψυχής πρέπει να προσαρμοστούν, ώστε να διευκολύνουν την προσβασιμότητα των ηλικιωμένων με μειωμένη κινητικότητα ή προβλήματα όρασης και ακοής.

- **Διασφάλιση ότι οι υπηρεσίες στέγασης και οι κοινοτικές υπηρεσίες ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ηλικιωμένων**

Οι υπηρεσίες στέγασης πρέπει να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των ηλικιωμένων, παρέχοντας ευέλικτες επιλογές, όπως προγράμματα κοινής χρήσης σπιτιού, κοινοτικές ρυθμίσεις διαβίωσης και επιδοτούμενη στέγαση. Επιπλέον, οι κοινοτικές υπηρεσίες πρέπει να προσαρμοστούν ώστε να υποστηρίζουν τις καθημερινές ανάγκες των ηλικιωμένων, περιλαμβάνοντας βοήθεια στις μετακινήσεις, τη φροντίδα κατ' οίκον και την παράδοση γευμάτων.



- **Επέκταση πρόσβασης σε οικονομικά προσιτές επιλογές στέγασης**

Η στέγαση που είναι οικονομικά προσιτή πρέπει να ενισχυθεί μέσω επιδοτούμενων προγραμμάτων, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι δεν θα βρεθούν σε κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικής απομόνωσης λόγω έλλειψης προσιτών κατοικιών. Τα προγράμματα κοινής χρήσης σπιτιού, που επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να ζουν μαζί με άλλους σε φιλικές προς την ηλικία κοινότητες, και οι κοινοτικές ρυθμίσεις διαβίωσης προσφέρουν πρακτικές λύσεις για τη στέγαση των ηλικιωμένων, μειώνοντας το κόστος και βελτιώνοντας την κοινωνική τους αλληλεπίδραση.

- **Πρώθηση ανάπτυξης κοινοτικών υπηρεσιών**

Οι κοινοτικές υπηρεσίες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη στήριξη των ηλικιωμένων στην καθημερινή τους ζωή. Η δημιουργία και η ανάπτυξη κέντρων ηλικιωμένων, προγραμμάτων παράδοσης γευμάτων και βοήθειας στις μετακινήσεις μπορούν να διευκολύνουν τη ζωή των ηλικιωμένων, προσφέροντας κοινωνική υποστήριξη και ενισχύοντας την αυτονομία τους. Αυτές οι υπηρεσίες, εκτός από την κάλυψη των καθημερινών τους αναγκών, μπορούν να μειώσουν την κοινωνική απομόνωση και να ενισχύσουν τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στην κοινότητα.

- **Παροχή οικονομικής βοήθειας για τροποποιήσεις κατοικιών**

Οι ηλικιωμένοι που επιθυμούν να παραμείνουν στα σπίτια τους χρειάζονται πρόσβαση σε χρηματοδοτικά προγράμματα που θα τους επιτρέψουν να κάνουν τις απαραίτητες τροποποιήσεις για να βελτιώσουν την προσβασιμότητα και την ασφάλειά τους. Αυτές οι τροποποιήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την εγκατάσταση ραμπών, ειδικών λαβών στα μπάνια, ανελκυστήρων, καθώς και τη διαμόρφωση κουζινών, μπάνιων και υπνοδωματίων για άτομα με μειωμένη κινητικότητα. Η παροχή οικονομικής βοήθειας και κινήτρων θα επιτρέψει στους ηλικιωμένους να παραμείνουν στα σπίτια τους για όσο διάστημα χρειάζεται, διατηρώντας την ανεξαρτησία τους και αποφεύγοντας την ανάγκη για μετακίνηση τους σε οίκους ευγηρίας.

Η πρώθηση φιλικών προς την ηλικία περιβαλλόντων είναι καίρια για τη διασφάλιση της αξιοπρέπειας και της ευημερίας των ηλικιωμένων. Μέσα από την εφαρμογή αυτών των δράσεων, μπορούμε να δημιουργήσουμε πόλεις και κοινότητες όπου οι ηλικιωμένοι μπορούν να ζουν με ανεξαρτησία, συμμετοχή και ασφάλεια, συμβάλλοντας ενεργά στη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής και της αλληλεγγύης.

ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΑ: Προγράμματα ψυχικής υγείας και υποστήριξη για τη φροντίδα της άνοιας

Η ψυχική υγεία των ηλικιωμένων αποτελεί κρίσιμο ζήτημα που συχνά υποβαθμίζεται, ενώ οι επιπτώσεις της άνοιας και άλλων γνωστικών διαταραχών αυξάνονται με τη γήρανση του πληθυσμού. Οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν συχνά προκλήσεις όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η μοναξιά και οι ψυχικές επιπτώσεις της απώλειας αγαπημένων προσώπων ή της υποβάθμισης της υγείας. Παράλληλα, η άνοια και οι γνωστικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης της νόσου Αλτσχάιμερ, απαιτούν εξειδικευμένη φροντίδα και υποστήριξη τόσο για τους ασθενείς, το οικογενειακό τους περιβάλλον όσο και για τους φροντιστές τους.

Η πρώθηση προγραμμάτων ψυχικής υγείας και η υποστήριξη για τη φροντίδα της άνοιας είναι απαραίτητες για να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων και των οικογενειών τους. Η ψυχική ευημερία, η σωστή διαχείριση της άνοιας και η έγκαιρη παρέμβαση μπορούν να καθυστερήσουν τη γνωστική έκπτωση και να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων.



Ενέργειες/Δράσεις:

- **Ανάπτυξη εθνικών προγραμμάτων ψυχικής υγείας για ηλικιωμένους**

Τα εθνικά προγράμματα ψυχικής υγείας πρέπει να στοχεύουν στην υποστήριξη των ηλικιωμένων που αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως η κατάθλιψη, το άγχος και η κοινωνική απομόνωση. Αυτά τα προγράμματα πρέπει να παρέχουν πρόσβαση σε ψυχολόγους, ψυχιάτρους και εξειδικευμένους συμβούλους, ώστε οι ηλικιωμένοι να λαμβάνουν την κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη και θεραπεία. Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν προγράμματα που να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ψυχικές και συναισθηματικές ανάγκες των ηλικιωμένων.

- **Πρώθηση κοινοτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας**

Η πρώθηση κοινοτικών υπηρεσιών που παρέχουν συμβουλευτική, θεραπεία και ομάδες υποστήριξης από ομοτίμους είναι ουσιαστική για τη διαχείριση των ψυχικών παθήσεων στους ηλικιωμένους. Αυτές οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να αντιμετωπίσουν τη μοναξιά και να βρουν κοινωνική υποστήριξη. Οι κοινοτικές αυτές υπηρεσίες πρέπει να είναι προσβάσιμες και προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ηλικιωμένων, παρέχοντας μια φιλόξενη και υποστηρικτική ατμόσφαιρα.

- **Επέκταση των υπηρεσιών φροντίδας της άνοιας**

Η φροντίδα της άνοιας απαιτεί ειδική προσοχή, καθώς η νόσος επηρεάζει όχι μόνο το άτομο που πάσχει, αλλά και την οικογένεια και τους φροντιστές του. Πρέπει να επεκταθούν οι υπηρεσίες φροντίδας της άνοιας, συμπεριλαμβανομένης της αύξησης των εξειδικευμένων κέντρων φροντίδας, των κλινικών μνήμης και των δικτύων υποστήριξης για τους φροντιστές. Αυτές οι υπηρεσίες πρέπει να παρέχουν εξειδικευμένη φροντίδα, που θα περιλαμβάνει προγράμματα γνωστικής ενδυνάμωσης, δραστηριότητες για τη διατήρηση της νοητικής λειτουργίας και συμβουλευτική υποστήριξη για τη διαχείριση των συμπτωμάτων της άνοιας.

- **Εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας στη διαχείριση της άνοιας**

Η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας στην έγκαιρη διάγνωση και τη σωστή διαχείριση της άνοιας είναι κρίσιμη. Οι γιατροί, οι νοσηλευτές και οι φροντιστές πρέπει να εκπαιδεύονται ώστε να αναγνωρίζουν τα πρώτα σημάδια γνωστικής έκπτωσης και να παρέχουν τη σωστή αντιμετώπιση. Επίσης, πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να ενημερώνουν και να συμβουλεύουν τις οικογένειες σχετικά με τις καλύτερες πρακτικές φροντίδας για τους πάσχοντες από άνοια.

Η ολοκληρωμένη φροντίδα για τα άτομα με άνοια και τα προβλήματα ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων είναι σημαντικότερη για την προαγωγή της ευημερίας και της ποιότητας ζωής τους. Μέσα από αυτές τις δράσεις, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα σύστημα που θα ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες των ηλικιωμένων και των φροντιστών τους, προσφέροντας υποστήριξη, κατανόηση και πόρους για να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

Εκτενής αναφορά και προτάσεις περιλαμβάνονται στην Εθνική Στρατηγική για την Άνοια που εκπονήθηκε από το Υπουργείο Υγείας.



ΠΥΛΩΝΑΣ IB: Αντιμετώπιση της κατάθλιψης, τους άγχους, της μοναξιάς και της απομόνωσης

Η κατάθλιψη και το άγχος είναι διαδεδομένα προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των ηλικιωμένων, που συχνά οφείλονται σε διάφορους παράγοντες της γήρανσης, όπως η απώλεια αγαπημένων προσώπων, οι αλλαγές στην υγεία και η οικονομική ανασφάλεια. Η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση επιδεινώνουν αυτά τα προβλήματα, μειώνοντας την ποιότητα ζωής και τη σωματική ευεξία. Η αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί η συναισθηματική ευημερία των ηλικιωμένων.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Επέκταση υπηρεσιών ψυχικής υγείας προσαρμοσμένων στους ηλικιωμένους**
Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας πρέπει να επεκταθούν για να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ηλικιωμένων, προσφέροντας εξειδικευμένες θεραπείες, συμβουλευτική και ομάδες υποστήριξης. Η παροχή προσιτών και εύκολα προσβάσιμων υπηρεσιών είναι καίρια για την υποστήριξη των ηλικιωμένων που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη, άγχος ή άλλες ψυχικές παθήσεις. Η ανάπτυξη εξειδικευμένων δομών που προσφέρουν αυτές τις υπηρεσίες θα συμβάλει στην έγκαιρη παρέμβαση και την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων.
- **Εθνικές εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την κατάθλιψη και το άγχος στους ηλικιωμένους**
Οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης μπορούν να βοηθήσουν το κοινό και τους επαγγελματίες υγείας να αναγνωρίσουν τα σημάδια κατάθλιψης και άγχους στους ηλικιωμένους και να ενθαρρύνουν την έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση. Η ενημέρωση σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας μπορεί να μειώσει το στίγμα που συχνά συνοδεύει τις ψυχικές παθήσεις και να προωθήσει τη λήψη βοήθειας από άτομα που την έχουν ανάγκη.
- **Ανάπτυξη κοινοτικών προγραμμάτων για την αντιμετώπιση της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης**
Η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για την ψυχική και σωματική υγεία των ηλικιωμένων. Η ανάπτυξη κοινοτικών προγραμμάτων που προωθούν κοινωνικές δραστηριότητες, υπηρεσίες φιλίας και ομαδικές εκδρομές μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. Οι δραστηριότητες που ενισχύουν την κοινωνική αλληλεπίδραση θα δώσουν στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να δημιουργήσουν σχέσεις και να νιώσουν ότι είναι μέρος μιας κοινότητας, μειώνοντας τη μοναξιά και το αίσθημα της απομόνωσης.
- **Προγράμματα παρέμβασης στην κοινωνική απομόνωση**
Τα προγράμματα πρόληψης της κοινωνικής απομόνωσης μπορούν να στοχεύουν στην παροχή υπηρεσιών όπως η παράδοση γευμάτων, η βοήθεια στις μετακινήσεις και η κατ'οίκον φροντίδα. Παράλληλα, η αξιοποίηση της τεχνολογίας μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της μοναξιάς, παρέχοντας στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να συμμετέχουν σε διαδικτυακές κοινότητες, να παρακολουθούν εκδηλώσεις μέσω βιντεοκλήσεων και να διατηρούν επαφή με τους φίλους και την οικογένειά τους.
- **Πρωώθηση της διαγενεακής αλληλεπίδρασης για την καταπολέμηση της μοναξιάς**
Οι διαγενεακές δραστηριότητες προσφέρουν ευκαιρίες για την ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των ηλικιωμένων και των νεότερων γενεών. Μέσω αυτών των προγραμμάτων, οι ηλικιωμένοι μπορούν να μοιραστούν τη σοφία και τις εμπειρίες τους με τους νέους, ενώ παράλληλα



αποκομίζουν ψυχολογική ενδυνάμωση και συναισθηματική υποστήριξη. Οι διαγενεακές αλληλεπιδράσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσα από εκπαιδευτικά προγράμματα, εθελοντισμό και καλλιτεχνικές δραστηριότητες που φέρνουν κοντά άτομα διαφορετικών ηλικιών.

- **Ανάπτυξη ψυχολογικών υπηρεσιών μέσω της διαδικτυακής συμβουλευτικής**

Η διαδικτυακή συμβουλευτική και παρέμβαση μπορεί να προσφέρει άμεση πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη για ηλικιωμένους που δεν μπορούν να μετακινηθούν εύκολα ή που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές. Η χρήση της τεχνολογίας για την παροχή συμβουλευτικής και θεραπείας μέσω βιντεοκλήσεων, μπορεί να μειώσει τα εμπόδια στην πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να λαμβάνουν υποστήριξη από το σπίτι τους.

Η προαγωγή της ψυχικής ευημερίας και η καταπολέμηση της κατάθλιψης, του άγχους και της μοναξιάς στους ηλικιωμένους απαιτούν ολοκληρωμένες και συντονισμένες δράσεις. Μέσα από την εφαρμογή των προτεινόμενων προγραμμάτων και πρωτοβουλιών, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι οι ηλικιωμένοι θα ζουν με αξιοπρέπεια, υποστήριξη και την αναγκαία ψυχική και κοινωνική φροντίδα που τους αξίζει.

ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΓ: Μεταφορά / Διακίνηση

Η δυνατότητα μετακίνησης είναι εξαιρετικής σημασίας για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων, επιτρέποντάς τους να έχουν πρόσβαση σε υγειονομικές και κοινωνικές υπηρεσίες, καθώς και να συμμετέχουν ενεργά στη ζωή της κοινότητας. Καθώς οι ηλικιωμένοι μπορεί να αντιμετωπίζουν σωματικούς, αισθητηριακούς ή γνωστικούς περιορισμούς, η ανάγκη για συστήματα μεταφοράς που είναι ασφαλή, προσβάσιμα και φιλικά προς την ηλικία γίνεται όλο και πιο σημαντική. Η εξασφάλιση προσβάσιμων και οικονομικά προσιτών μέσων μεταφοράς, θα τους επιτρέψει να διατηρήσουν την αυτονομία τους, να μειώσουν την κοινωνική απομόνωση και να ενισχύσουν την ποιότητα ζωής τους.

Οι λύσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας των ηλικιωμένων πρέπει να περιλαμβάνουν όχι μόνο την προσαρμογή των υπάρχοντων συστημάτων μεταφοράς, αλλά και την ανάπτυξη νέων υποδομών και υπηρεσιών που θα ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Τα φιλικά προς την ηλικία συστήματα μεταφοράς μπορούν να διευκολύνουν τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν την αυτονομία τους και να συμμετέχουν στην καθημερινή ζωή της κοινότητάς τους, χωρίς να αισθάνονται περιορισμένοι λόγω φυσικών ή οικονομικών εμποδίων.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Συστήματα δημόσιων μεταφορών φιλικών προς την ηλικία**

Είναι σημαντικό να υπάρχει συνεργασία των κυβερνητικών τμημάτων και ιδιωτικών πρωτοβουλιών για την ανάπτυξη φιλικών προς την ηλικία δημόσιων συγκοινωνιών. Αυτά τα συστήματα πρέπει να διαθέτουν λεωφορεία και άλλα μέσα μεταφοράς με χαμηλό δάπεδο, πρόσβαση χωρίς σκαλοπάτια, καθαρές και ευανάγνωστες πινακίδες, θέσεις προτεραιότητας για ηλικιωμένους και οδηγούς που είναι εκπαιδευμένοι να παρέχουν βοήθεια. Οι οδηγοί μπορούν να εκπαιδευτούν ειδικά για τις ανάγκες των ηλικιωμένων, ώστε να διασφαλίζεται η ασφαλής και άνετη μετακίνηση των επιβατών.



- **Σχεδιασμός διαδρομών που εξυπηρετούν βασικές υπηρεσίες**

Για να διευκολυνθούν οι ηλικιωμένοι ώστε να έχουν πρόσβαση σε υγειονομικές υπηρεσίες, υπεραγορές, κοινοτικά κέντρα και άλλες απαραίτητες δομές, πρέπει να ενθαρρύνουμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς να σχεδιάζουν διαδρομές που να συνδέουν τους ηλικιωμένους με αυτές τις υπηρεσίες. Οι ευέλικτες και προσαρμοσμένες διαδρομές μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να συμμετέχουν στη ζωή της κοινότητας και να μειώσουν τον κίνδυνο απομόνωσης.

- **Εφαρμογή συστημάτων πληροφόρησης σε πραγματικό χρόνο**

Η χρήση τεχνολογιών όπως εφαρμογές για κινητά, ηχητικά βοηθήματα ή ψηφιακές οθόνες σε στάσεις λεωφορείων μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να πλοηγηθούν στις δημόσιες συγκοινωνίες με μεγαλύτερη ευκολία. Τα συστήματα πληροφόρησης σε πραγματικό χρόνο θα επιτρέψουν στους ηλικιωμένους να γνωρίζουν ακριβώς πότε να περιμένουν το λεωφορείο, μειώνοντας το άγχος και τις καθυστερήσεις που σχετίζονται με την αναμονή. Επίσης, οι ηλικιωμένοι που δεν είναι εξοικειωμένοι με τέτοιου είδους εφαρμογές, θα μπορούν να εκπαιδευτούν για να τις χρησιμοποιούν με ευκολία.

- **Ανάπτυξη κοινοτικών υπηρεσιών μεταφοράς από πόρτα σε πόρτα**

Ιδιαίτερα σε αγροτικές ή απομακρυσμένες περιοχές όπου οι δημόσιες συγκοινωνίες είναι περιορισμένες, είναι σημαντικό να αναπτυχθούν κοινοτικές υπηρεσίες μεταφοράς από πόρτα σε πόρτα για τους ηλικιωμένους. Αυτές οι υπηρεσίες μπορούν να προσφέρουν εξατομικευμένες μετακινήσεις σε ηλικιωμένους που δυσκολεύονται να μετακινηθούν αυτόνομα, εξασφαλίζοντας πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες και κοινωνικές δραστηριότητες.

- **Επένδυση σε φιλικές προς τους πεζούς υποδομές**

Είναι κρίσιμο να γίνουν επενδύσεις στην ανάπτυξη υποδομών που προάγουν την ασφαλή και άνετη μετακίνηση των ηλικιωμένων πεζών. Καλά συντηρημένα πεζοδρόμια, ράμπες πεζοδρομίων, διαβάσεις πεζών με φανάρια που δίνουν αρκετό χρόνο για τη διέλευση και χαμηλότερα όρια ταχύτητας σε περιοχές όπου συχνάζουν ηλικιωμένοι, μπορούν να διευκολύνουν την ασφαλή μετακίνηση τους, μειώνοντας τον κίνδυνο ατυχημάτων και βελτιώνοντας την ασφάλεια.

- **Προστασία των ηλικιωμένων με χαμηλό εισόδημα στην ασφάλεια οχημάτων**

Πολλοί ηλικιωμένοι που έχουν άδεια οδήγησης δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στο κόστος των ασφαλίσεων. Είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν πολιτικές που να προστατεύουν τα άτομα με χαμηλό εισόδημα, προσφέροντας οικονομικά προσιτές ασφαλιστικές λύσεις για όσους επιθυμούν να διατηρήσουν την ανεξαρτησία τους με τη χρήση ιδιωτικών οχημάτων.

Το Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου, βρίσκεται στο τελικό στάδιο εκπόνησης διεθνούς μελέτης για τις πρακτικές ασφαλιστικών εταιρειών σε σχέση με τις χρεώσεις και τα ωφελήματα που παρέχουν στους ηλικιωμένους πελάτες τους και τη σύγκριση αυτών των πρακτικών με τις ασφαλιστικές εταιρείες στην Κύπρο.

Η πρόσβαση σε αξιόπιστα, οικονομικά προσιτά και ασφαλή μέσα μεταφοράς είναι εξαιρετικής σημασίας για τη διατήρηση της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων και τη συμμετοχή τους στην κοινωνική και οικονομική ζωή. Μέσω των παραπάνω ενεργειών, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα σύστημα



μεταφορών που θα εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες των ηλικιωμένων, επιτρέποντάς τους να ζουν με αξιοπρέπεια, αυτονομία και ασφάλεια.

ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΔ: Συνήγορος νομικών δικαιωμάτων για ηλικιωμένους

Η πρόσβαση στη δικαιοσύνη και η προστασία των νομικών δικαιωμάτων είναι σημαντική για την ευημερία των ηλικιωμένων, όμως συχνά οι ηλικιωμένοι δεν γνωρίζουν τα δικαιώματά τους ή πώς να τα υπερασπιστούν. Οι περιπτώσεις κακοποίησης, οικονομικής εκμετάλλευσης, παραμέλησης ή παρεμπόδισης πρόσβασης σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και φροντίδας, είναι συχνές μεταξύ των ηλικιωμένων, γεγονός που καθιστά απαραίτητη τη δημιουργία αποτελεσματικών μηχανισμών συνηγορίας και αυτοσυνηγορίας. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να διεκδικούν τα δικαιώματά τους και να προσφεύγουν σε νομική υποστήριξη όταν τα δικαιώματα αυτά παραβιάζονται.

Η αυτοσυνηγορία, που επιτρέπει στους ηλικιωμένους να υπερασπίζονται οι ίδιοι τα δικαιώματά τους και να συμμετέχουν ενεργά στις νομικές διαδικασίες που τους αφορούν, πρέπει να υποστηρίζεται με ενημέρωση και κατάλληλη εκπαίδευση. Παράλληλα, οι υπηρεσίες συνηγορίας θα διασφαλίσουν ότι οι ηλικιωμένοι έχουν πρόσβαση σε επαγγελματική νομική υποστήριξη, ενώ τα νομικά επαγγέλματα θα πρέπει να εκπαιδεύονται για να αντιμετωπίζουν με ευαισθησία και γνώση τις υποθέσεις που αφορούν ηλικιωμένους.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Δημιουργία εξειδικευμένων οργανισμών νομικής υπεράσπισης για ηλικιωμένους**
Πρέπει να δημιουργηθούν εξειδικευμένοι οργανισμοί και φορείς που να επικεντρώνονται στην προστασία των δικαιωμάτων των ηλικιωμένων. Αυτοί οι οργανισμοί θα προσφέρουν δωρεάν ή χαμηλού κόστους νομική εκπροσώπηση σε ηλικιωμένους, με χαμηλά εισοδήματα, που αντιμετωπίζουν καταστάσεις κακοποίησης, οικονομικής εκμετάλλευσης, κληρονομικά ζητήματα ή προβλήματα που σχετίζονται με τη στέγαση και τη φροντίδα. Η υποστήριξη αυτών των οργανισμών είναι κρίσιμη για να διασφαλιστεί ότι κανένας ηλικιωμένος δεν θα παραμένει αβοήθητος σε περίπτωση παραβίασης των δικαιωμάτων του.
- **Εκπαίδευση δικηγόρων, νομικών και δικαστών στο δίκαιο των ηλικιωμένων**
Είναι απαραίτητη η εξειδικευμένη εκπαίδευση για επαγγελματίες του νομικού κλάδου (δικηγόρους, δικαστές, νομικούς συμβούλους) που ασχολούνται με υποθέσεις που αφορούν ηλικιωμένους. Αυτή η εκπαίδευση πρέπει να περιλαμβάνει γνώσεις για τις ιδιαιτερότητες που σχετίζονται με την ηλικιακή ευαλωτότητα, όπως η γνωστική έκπτωση, οι ψυχικές και σωματικές προκλήσεις και τα ζητήματα κληρονομιάς και φροντίδας. Οι εκπαιδευμένοι επαγγελματίες θα μπορούν να χειρίζονται τις υποθέσεις των ηλικιωμένων με μεγαλύτερη ευαισθησία και εμπειρογνωμοσύνη.
- **Διοργάνωση κοινοτικών εργαστηρίων και προγραμμάτων ενημέρωσης**
Η εκπαίδευση των ηλικιωμένων για τα νομικά τους δικαιώματα πρέπει να γίνει προτεραιότητα. Μέσω κοινοτικών εργαστηρίων και προγραμμάτων ενημέρωσης, οι ηλικιωμένοι θα μπορούν να ενημερώνονται για τα δικαιώματα που αφορούν την οικονομική διαχείριση, την υγειονομική περίθαλψη, την ιδιοκτησία περιουσίας, τα ζητήματα κληρονομιάς και τις διακρίσεις. Αυτή η γνώση θα τους επιτρέψει να κατανοήσουν πότε παραβιάζονται τα δικαιώματά τους και να προχωρήσουν στην κατάλληλη νομική δράση για την προστασία τους. Τα προγράμματα αυτά



πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμα, με υλικό προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις γνωστικές ικανότητες των ηλικιωμένων.

Επιπλέον, πρέπει να δημιουργηθούν προγράμματα αυτοσυνηγορίας, που θα επιτρέπουν στους ηλικιωμένους να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους και να λαμβάνουν ενεργά μέρος στις νομικές διαδικασίες που τους αφορούν. Μέσω αυτών των προγραμμάτων, οι ηλικιωμένοι θα αποκτήσουν δεξιότητες στην υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή και τη δυνατότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις για τη ζωή τους. Τα προγράμματα αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν εκπαίδευση σε θέματα νομικών διαδικασιών, βασικής νομικής ορολογίας και γραφειοκρατίας, προσφέροντας έτσι στους ηλικιωμένους τα εργαλεία που χρειάζονται για να συμμετέχουν ενεργά στις νομικές διαδικασίες.

- **Ενίσχυση της νομοθεσίας που προστατεύει τα δικαιώματα των ηλικιωμένων**

Είναι απαραίτητο να ενισχυθεί η νομοθεσία που προστατεύει τα δικαιώματα των ηλικιωμένων, όπως τα δικαιώματα κατά της κακοποίησης, της οικονομικής εκμετάλλευσης και των διακρίσεων. Η εφαρμογή και η ενίσχυση αυτής της νομοθεσίας πρέπει να συνοδεύεται από ισχυρούς μηχανισμούς παρακολούθησης και επιβολής, διασφαλίζοντας ότι τα δικαιώματα των ηλικιωμένων γίνονται σεβαστά και προστατεύονται αποτελεσματικά.

Η προστασία των νομικών δικαιωμάτων των ηλικιωμένων είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της αξιοπρέπειας, της αυτονομίας και της ευημερίας τους. Οι παραπάνω ενέργειες θα βοηθήσουν να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι έχουν πρόσβαση στη δικαιοσύνη και τα μέσα που χρειάζονται για να προστατεύσουν τα δικαιώματά τους, αποτρέποντας παράλληλα την κακοποίηση, την παραμέληση και την εκμετάλλευση.

ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΕ: Διαχείριση κρίσεων και φυσικών καταστροφών

Οι κρίσεις και οι φυσικές καταστροφές επηρεάζουν δυσανάλογα τις πιο ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού, με τους ηλικιωμένους να είναι μεταξύ αυτών που πλήττονται περισσότερο. Σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών (σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές) ή κρίσεις δημόσιας υγείας (π.χ. πανδημίες), οι ηλικιωμένοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο λόγω της σωματικής ευθραυστότητάς τους, των χρόνιων παθήσεων, της περιορισμένης κινητικότητας και των κοινωνικών τους περιορισμών. Η αδυναμία τους να αντιδράσουν γρήγορα ή να μετακινηθούν ανεξάρτητα, καθιστά απαραίτητο τον σχεδιασμό συγκεκριμένων μέτρων που να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες τους σε καταστάσεις κρίσεων και καταστροφών.

Η ανάπτυξη ειδικών σχεδίων έκτακτης ανάγκης που στοχεύουν στην προστασία των ηλικιωμένων είναι ουσιαστικής σημασίας για να εξασφαλιστεί η ασφάλεια, η ευημερία και η υγεία τους κατά τη διάρκεια και μετά από μια κρίση. Οι προβλέψεις αυτές πρέπει να περιλαμβάνουν μέτρα για την πρόληψη, την προετοιμασία, την άμεση αντίδραση και την ανάκαμψη, προσαρμοσμένα στις ανάγκες των ηλικιωμένων.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Ανάπτυξη εξειδικευμένων σχεδίων έκτακτης ανάγκης για ηλικιωμένους**

Το Κράτος πρέπει να δημιουργήσει εξειδικευμένα σχέδια έκτακτης ανάγκης που θα καλύπτουν τις ανάγκες των ηλικιωμένων. Τα σχέδια αυτά θα πρέπει να περιλαμβάνουν προληπτικά μέτρα,



μηχανισμούς έγκαιρης προειδοποίησης, καθώς και συγκεκριμένες διαδικασίες για την απομάκρυνση και προστασία των ηλικιωμένων σε καταστάσεις κρίσεων.

Το πρόγραμμα Κόκκινο Κουμπί που προτάθηκε από το Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου το 2019 και έλαβε τη σχετική έγκριση από το Υπουργικό Συμβούλιο για υλοποίηση του, αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο προς αυτήν την κατεύθυνση, αν και εφόσον εφαρμοστεί.

- **Ενίσχυση της προετοιμασίας των οίκων ευγηρίας και των νοσηλευτηρίων**

Οι οίκοι ευγηρίας και τα νοσηλευτήρια πρέπει να είναι πλήρως προετοιμασμένα για την αντιμετώπιση κρίσεων. Αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη σχεδίων έκτακτης ανάγκης που προβλέπουν τη φροντίδα των ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια κρίσεων. Πρέπει να υπάρχει διαρκής επικοινωνία με τις τοπικές αρχές, ώστε να διασφαλίζεται η έγκαιρη απομάκρυνση των ηλικιωμένων αν χρειαστεί και η συνεχής πρόσβαση σε ιατρική περίθαλψη και προμήθειες.

- **Δημιουργία δικτύων υποστήριξης και κοινοτικών εθελοντών**

Η δημιουργία δικτύων υποστήριξης που περιλαμβάνουν κοινοτικούς εθελοντές είναι κρίσιμη για την άμεση υποστήριξη των ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια κρίσεων. Οι εθελοντές μπορούν να βοηθήσουν στη μεταφορά, την παροχή τροφίμων, φαρμάκων και άλλων απαραίτητων υλικών, καθώς και να προσφέρουν ψυχολογική υποστήριξη σε ηλικιωμένους που ζουν μόνοι. Οι ηλικιωμένοι που είναι κοινωνικά απομονωμένοι πρέπει να εντοπίζονται εγκαίρως, ώστε να διασφαλιστεί ότι λαμβάνουν την απαραίτητη βοήθεια.

- **Παροχή εκπαίδευσης και ενημέρωσης στους ηλικιωμένους για τις κρίσεις**

Είναι απαραίτητο να παρέχονται συνεχείς ενημερώσεις στους ηλικιωμένους σχετικά με τα σχέδια έκτακτης ανάγκης, τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν σε περίπτωση κρίσης και πώς να προετοιμαστούν εκ των προτέρων. Η εκπαίδευση μπορεί να περιλαμβάνει την ενημέρωση για τις διαθέσιμες τοπικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, τη χρήση βασικών τεχνολογιών επικοινωνίας, όπως κινητά τηλέφωνα και συστήματα έγκαιρης προειδοποίησης, και πώς να διαχειρίζονται βασικές ανάγκες, όπως φαρμακευτική αγωγή και τροφή, σε περίπτωση απομόνωσης.

- **Προσαρμογή των υπηρεσιών υγείας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης**

Οι υγειονομικές υπηρεσίες πρέπει να είναι προετοιμασμένες να συνεχίσουν την παροχή ιατρικής φροντίδας στους ηλικιωμένους, ακόμη και κατά τη διάρκεια κρίσεων. Τα φαρμακεία, οι κλινικές και τα νοσοκομεία πρέπει να διαθέτουν ειδικά πρωτόκολλα για τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών σε περιόδους κρίσης, με έμφαση στην εξ αποστάσεως παρακολούθηση της υγείας και στην κατ' οίκον παράδοση φαρμάκων.

- **Δημιουργία εξειδικευμένων γραμμών επικοινωνίας για τους ηλικιωμένους**

Σε περιόδους κρίσεων, η επικοινωνία είναι καθοριστικής σημασίας. Πρέπει να δημιουργηθούν εξειδικευμένες γραμμές επικοινωνίας, οι οποίες να είναι προσβάσιμες και εύχρηστες για τους ηλικιωμένους, παρέχοντας πληροφορίες για τις επείγουσες ενέργειες που πρέπει να ληφθούν, καθώς και για τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης. Αυτές οι γραμμές επικοινωνίας μπορούν να λειτουργούν ως σύνδεσμος μεταξύ των ηλικιωμένων και των οικογενειών τους, των φροντιστών τους ή των αρχών.



- **Προσαρμοσμένη χρήση τεχνολογίας για την προστασία των ηλικιωμένων**

Η τεχνολογία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση κρίσεων. Η εγκατάσταση συστημάτων παρακολούθησης, αισθητήρων κίνησης και τηλεϊατρικής στα σπίτια των ηλικιωμένων μπορεί να βοηθήσει στην έγκαιρη ανίχνευση κινδύνων και στην αποστολή βοήθειας, εάν χρειαστεί. Οι εφαρμογές κινητών τηλεφώνων που προσφέρουν ειδοποιήσεις και οδηγίες για την αντιμετώπιση κρίσεων μπορούν επίσης να προσαρμοστούν για εύκολη χρήση από ηλικιωμένους.

Η διαχείριση κρίσεων και καταστροφών για τους ηλικιωμένους απαιτεί την ανάπτυξη προσεγγίσεων που λαμβάνουν υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες και τις ευπάθειές τους. Με την υιοθέτηση ειδικών σχεδίων έκτακτης ανάγκης, την προετοιμασία των οίκων ευγηρίας και των κοινοτήτων, την εκπαίδευση και την υποστήριξη των ηλικιωμένων και τη χρήση τεχνολογίας, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι οι ηλικιωμένοι θα προστατεύονται αποτελεσματικά και θα έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες που χρειάζονται σε περιόδους κρίσεων.

ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΣΤ: Καθιέρωση Επιτρόπου Ηλικιωμένων

Η καθιέρωση του θεσμού του Επιτρόπου Ηλικιωμένων είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Ο Επίτροπος θα ενεργεί ως υπερασπιστής των δικαιωμάτων τους, να εντοπίζει και να αναδεικνύει προβλήματα που αφορούν την υγεία, την πρόνοια, την κοινωνική ένταξη και τη φροντίδα τους, και να προτείνει λύσεις και βελτιώσεις σε πολιτικό και κοινωνικό επίπεδο. Ο Επίτροπος θα λειτουργεί ως κεντρικός συντονιστής μεταξύ των ηλικιωμένων, των κρατικών αρχών, των οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών και των φορέων παροχής υπηρεσιών.

Η καθιέρωση ενός θεσμού όπως ο Επίτροπος Ηλικιωμένων, αποτελεί σημαντική καινοτομία για την προώθηση πολιτικών φιλικών προς την ηλικία και την ενίσχυση της ευημερίας των ηλικιωμένων πολιτών. Παράλληλα, θα λειτουργεί ως μηχανισμός λογοδοσίας για τις δημόσιες και ιδιωτικές δομές που εμπλέκονται στην παροχή υπηρεσιών προς τους ηλικιωμένους, διασφαλίζοντας ότι εφαρμόζονται οι κατάλληλες πολιτικές και νομοθεσίες προς όφελός τους.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Νομοθετική πρωτοβουλία για την ίδρυση του θεσμού**

Η κυβέρνηση πρέπει να αναλάβει τη νομοθετική πρωτοβουλία για την ίδρυση του θεσμού του Επιτρόπου Ηλικιωμένων. Η νομοθεσία θα καθορίσει τις αρμοδιότητες και τις εξουσίες του Επιτρόπου, διασφαλίζοντας ότι ο ρόλος του είναι ανεξάρτητος από πολιτικές επιρροές και ότι έχει την εξουσία να ενεργεί προς όφελος των ηλικιωμένων.

- **Δημιουργία γραφείου Επιτρόπου με επαρκείς πόρους**

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά ο θεσμός, το γραφείο του Επιτρόπου πρέπει να διαθέτει τους κατάλληλους πόρους και το προσωπικό. Το γραφείο θα πρέπει να είναι στελεχωμένο με εξειδικευμένο προσωπικό σε θέματα κοινωνικής πολιτικής, υγείας, ψυχολογικής υποστήριξης και νομικών ζητημάτων.

- **Δημιουργία μηχανισμού καταγγελιών και υποστήριξης**

Μια από τις κύριες αρμοδιότητες του Επιτρόπου θα είναι η δημιουργία ενός μηχανισμού καταγγελιών, μέσω του οποίου οι ηλικιωμένοι και οι οικογένειές τους θα μπορούν να αναφέρουν περιπτώσεις κακοποίησης, εκμετάλλευσης ή παραμέλησης. Αυτός ο μηχανισμός



πρέπει να είναι προσβάσιμος, διαφανής και αποτελεσματικός, με γρήγορη ανταπόκριση στις αναφορές και με εξειδικευμένες ομάδες που θα αναλαμβάνουν την έρευνα και την παρέμβαση.

- **Πρωώθηση διαλόγου με φορείς που ασχολούνται με ηλικιωμένους**

Ο Επίτροπος θα πρέπει να δημιουργήσει διαύλους επικοινωνίας και συνεργασίας με όλους τους φορείς που εμπλέκονται στη φροντίδα των ηλικιωμένων, όπως ΜΚΟ, οργανώσεις κοινωνικής προστασίας, νοσοκομεία, οίκους ευγηρίας και κέντρα φροντίδας. Μέσω του διαλόγου αυτού θα επιτευχθεί ο συντονισμός των ενεργειών και η επίλυση των προβλημάτων με ολοκληρωμένο τρόπο.

- **Διοργάνωση τακτικών ερευνών και αναφορών**

Ο Επίτροπος θα αναλάβει τη διενέργεια τακτικών ερευνών και εκθέσεων για την κατάσταση των ηλικιωμένων, εντοπίζοντας τα κενά στις υπηρεσίες και προτείνοντας βελτιώσεις στις δημόσιες πολιτικές και τους νόμους. Οι αναφορές αυτές θα είναι πολύτιμες για τη χάραξη στρατηγικών που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των ηλικιωμένων.

- **Εκστρατείες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης**

Ο Επίτροπος θα πρέπει να ηγηθεί εκστρατειών ευαισθητοποίησης του κοινού και των επαγγελματιών υγείας και φροντίδας σχετικά με τα δικαιώματα των ηλικιωμένων, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να υποστηριχθούν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εκδηλώσεις, εκπαιδευτικά σεμινάρια και συνεργασίες με μέσα ενημέρωσης.

- **Ενίσχυση της νομοθεσίας για την προστασία των ηλικιωμένων**

Ο Επίτροπος θα προτείνει νομοθετικές αλλαγές και νέες ρυθμίσεις που θα ενισχύουν την προστασία των ηλικιωμένων, καλύπτοντας θέματα όπως η κακοποίηση, η οικονομική εκμετάλλευση, η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και φροντίδας, καθώς και η διασφάλιση της αξιοπρεπούς μεταχείρισης των ηλικιωμένων σε όλους τους τομείς της κοινωνίας.

Η καθιέρωση του θεσμού του Επιτρόπου Ηλικιωμένων θα λειτουργήσει ως κεντρικός μηχανισμός προάσπισης των δικαιωμάτων και της ευημερίας των ηλικιωμένων. Μέσω της εφαρμογής των ανωτέρω ενεργειών, θα δημιουργηθεί ένας ολοκληρωμένος μηχανισμός υποστήριξης που θα διασφαλίσει ότι οι ηλικιωμένοι θα ζουν με αξιοπρέπεια, προστασία και πλήρη πρόσβαση στις υπηρεσίες που χρειάζονται.

ΠΥΛΩΝΑΣ ΙΖ: Στήριξη Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων

Οι μη κυβερνητικές/εθελοντικές οργανώσεις διαδραματίζουν έναν κρίσιμο ρόλο στην παροχή υποστήριξης προς τους ηλικιωμένους, καλύπτοντας κενά που δεν μπορούν να καλυφθούν πλήρως από τις δημόσιες ή ιδιωτικές υπηρεσίες. Αυτές οι οργανώσεις προσφέρουν όχι μόνο βασικές υπηρεσίες φροντίδας και υγείας, αλλά επίσης παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη, κοινωνική αλληλεπίδραση και προγράμματα ενδυνάμωσης και πρόληψης, που βοηθούν τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν την αυτονομία και την αξιοπρέπειά τους.

Σε πολλές χώρες, οι ΜΚΟ έχουν αναδειχθεί ως κύριοι πάροχοι υποστηρικτικών υπηρεσιών για τους ηλικιωμένους, ιδίως για όσους ζουν με χαμηλό εισόδημα, είναι απομονωμένοι ή αντιμετωπίζουν κινητικές ή άλλες δυσκολίες. Η ενίσχυση του ρόλου αυτών των οργανώσεων και η συνεργασία τους με



το κράτος και τους ιδιωτικούς φορείς είναι ουσιώδης για την ενίσχυση του συστήματος υποστήριξης των ηλικιωμένων.

Η αναγνώριση της προσφοράς αυτών των οργανώσεων πρέπει να συνοδεύεται από πρακτικές ενέργειες που περιλαμβάνουν χρηματοδότηση, ενίσχυση των υποδομών και της συνεργασίας με τις δημόσιες υπηρεσίες. Αυτό θα τους επιτρέψει να αυξήσουν το εύρος και την ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρουν, ενώ ταυτόχρονα θα προωθήσει τη βιωσιμότητα και την ανάπτυξή τους.

Ενέργειες/Δράσεις:

- **Χρηματοδότηση των ΜΚΟ μέσω κρατικών επιχορηγήσεων και συνεργασιών**
Η διασφάλιση σταθερής και επαρκούς χρηματοδότησης είναι κρίσιμη για τη βιωσιμότητα των ΜΚΟ που προσφέρουν υπηρεσίες στους ηλικιωμένους. Η χρηματοδότηση πρέπει να παρέχεται μέσω κρατικών επιχορηγήσεων, ευρωπαϊκών προγραμμάτων και συμπράξεων δημόσιου και ιδιωτικού τομέα. Οι επιχορηγήσεις αυτές θα πρέπει να υποστηρίζουν προγράμματα φροντίδας στο σπίτι, ψυχολογικής υποστήριξης, παροχής υπηρεσιών υγείας και πρόληψης υγείας, μεταφοράς και κοινωνικής ενσωμάτωσης των ηλικιωμένων. Με επαρκή πόρους, οι ΜΚΟ θα μπορέσουν να επεκτείνουν τις υπηρεσίες τους και να προσφέρουν βοήθεια σε περισσότερους ηλικιωμένους που τη χρειάζονται.
- **Ενίσχυση της συνεργασίας με το κράτος και τις τοπικές αρχές**
Οι ΜΚΟ πρέπει να αναγνωριστούν ως βασικοί εταίροι του κράτους στη φροντίδα των ηλικιωμένων. Η συνεργασία τους με τις κρατικές υπηρεσίες, τις τοπικές αρχές και τους φορείς κοινωνικής φροντίδας είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική παροχή υπηρεσιών στους ηλικιωμένους. Οι ΜΚΟ μπορούν να προσφέρουν εξειδικευμένη υποστήριξη και να καλύψουν ανάγκες που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν από τις κρατικές δομές. Μέσω της ενίσχυσης της συνεργασίας αυτής, θα διευκολυνθεί η ανταλλαγή πόρων, γνώσης και εμπειρίας μεταξύ των οργανισμών, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα και την αποδοτικότητα των υπηρεσιών.
- **Δημιουργία δικτύων υποστήριξης και υποδομών για ΜΚΟ**
Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν δίκτυα υποστήριξης για τις ΜΚΟ, μέσω των οποίων θα μπορούν να μοιράζονται πληροφορίες, να συνεργάζονται και να ανταλλάσσουν καλές πρακτικές. Αυτά τα δίκτυα μπορούν να προωθήσουν την κοινή δράση για την αντιμετώπιση προκλήσεων και την επίτευξη καλύτερων αποτελεσμάτων. Παράλληλα, οι υποδομές που χρησιμοποιούν οι ΜΚΟ πρέπει να ενισχυθούν, με την παροχή κατάλληλων χώρων, τεχνολογιών και εξοπλισμού για την καλύτερη εξυπηρέτηση των ηλικιωμένων.
- **Εκπαίδευση και κατάρτιση των εθελοντών και του προσωπικού των ΜΚΟ**
Η επιτυχία των υπηρεσιών που προσφέρουν οι ΜΚΟ εξαρτάται από τη συνεχή κατάρτιση και την υποστήριξη των εθελοντών και του προσωπικού τους. Είναι σημαντικό να οργανώνονται εκπαιδευτικά προγράμματα για τους εθελοντές, τα οποία θα περιλαμβάνουν κατάρτιση σε θέματα πρώτων βοηθειών, ψυχολογικής υποστήριξης, διαχείρισης κρίσεων και δεξιοτήτων φροντίδας ηλικιωμένων. Τα προγράμματα αυτά θα ενισχύσουν τις ικανότητες των εθελοντών και θα τους προετοιμάσουν για να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις ανάγκες των ηλικιωμένων.



- **Ανάπτυξη προγραμμάτων εθελοντισμού με εστίαση στους ηλικιωμένους**

Η προώθηση του εθελοντισμού σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, με έμφαση στη στήριξη των ηλικιωμένων, μπορεί να ενισχύσει σημαντικά το δίκτυο υποστήριξης που παρέχεται στους ηλικιωμένους. Προγράμματα εθελοντισμού που περιλαμβάνουν κοινωνικές επισκέψεις, βοήθεια στις μετακινήσεις, υποστήριξη σε οικιακές εργασίες ή συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, μειώνοντας την κοινωνική τους απομόνωση και ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν στην κοινότητα.

- **Καμπάνιες ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον ρόλο των ΜΚΟ**

Είναι απαραίτητο να γίνουν ευρύτερες ενημερωτικές εκστρατείες για την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τον ρόλο που διαδραματίζουν οι ΜΚΟ στην υποστήριξη των ηλικιωμένων. Αυτές οι καμπάνιες μπορούν να αναδείξουν την αξία της εθελοντικής εργασίας και να ενθαρρύνουν περισσότερους ανθρώπους να εμπλακούν σε δράσεις εθελοντισμού. Παράλληλα, οι εκστρατείες αυτές μπορούν να προσελκύσουν και περισσότερους πόρους και χορηγίες για την υποστήριξη των οργανώσεων.

Η ενδυνάμωση του ρόλου των ΜΚΟ και των εθελοντικών οργανώσεων στην υποστήριξη των ηλικιωμένων είναι καθοριστική για την ενίσχυση του συνολικού συστήματος φροντίδας. Μέσω της χρηματοδότησης, της συνεργασίας με τις κρατικές και τοπικές αρχές, της ενίσχυσης των υποδομών και της εκπαίδευσης των εθελοντών, οι οργανώσεις αυτές θα μπορούν να προσφέρουν ποιοτικές υπηρεσίες στους ηλικιωμένους και να συμβάλλουν στην προστασία της ευημερίας τους.

Καταληκτικό σχόλιο

Το Εθνικό Στρατηγικό Σχέδιο για τους Ηλικιωμένους από το Παρατηρητήριο Τρίτης Ηλικίας Κύπρου, αποτελεί ένα θεμελιώδες κείμενο πολιτικής το οποίο θέτει στο επίκεντρο τις ανάγκες των ηλικιωμένων, επιδιώκοντας να βελτιώσει τις συνθήκες διαβίωσής τους και να προσαρμόσει τις κοινωνικές δομές και πολιτικές στις απαιτήσεις της γήρανσης.

Η παρούσα πράσινη βίβλος, θα χρησιμεύσει ως βάση για την εκπόνηση του Εθνικού Στρατηγικού Σχεδίου για τους Ηλικιωμένους και μπορεί να λειτουργήσει ως οδηγός για τη χάραξη πολιτικών, προτείνοντας συγκεκριμένα μέτρα για την επίλυση κρίσιμων ζητημάτων που αφορούν τον αυξανόμενο πληθυσμό των ηλικιωμένων. Οι προτάσεις του σχεδίου εστιάζουν σε σημαντικά ζητήματα όπως, μεταξύ άλλων, η ενεργός γήρανση, η πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, η κοινωνική στήριξη των ηλικιωμένων, καθώς και η προστασία των δικαιωμάτων και της αξιοπρέπειάς τους.

Επιπλέον, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάγκη προετοιμασίας για τις επόμενες γενιές ηλικιωμένων, αναγνωρίζοντας ότι οι δημογραφικές αλλαγές θα συνεχίσουν να αυξάνουν την πίεση στις υπηρεσίες, στο ΓΕΣΥ και στα συστήματα πρόνοιας. Η μείωση της γονιμότητας και η αύξηση του προσδόκιμου ζωής υποδεικνύουν ότι ο πληθυσμός των ηλικιωμένων θα συνεχίσει να αυξάνεται, απαιτώντας την ενίσχυση των υφιστάμενων υποδομών και υπηρεσιών.

Μέσω της διατομεακής συνεργασίας μεταξύ της κυβέρνησης, της κοινωνίας των πολιτών και του ιδιωτικού τομέα, το σχέδιο προωθεί την ενεργό συμμετοχή των ηλικιωμένων στην κοινωνία, όχι μόνο ως αποδέκτες υπηρεσιών αλλά και ως συνεισφέροντες πολίτες με πλούσια εμπειρία. Παράλληλα, διασφαλίζεται ότι οι πολιτικές που σχεδιάζονται θα εξυπηρετούν τις ανάγκες των μελλοντικών γενεών, προωθώντας μια βιώσιμη και δίκαιη κοινωνία για όλους.