



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Mindful Ageing

## POLICY FRAMEWORK REPORT



ημερομηνία έκδοσης: July 15th, 2021

# Περίληψη



Το αυξανόμενο ποσοστό του γηρασμένου πληθυσμού οδηγεί σε υψηλότερες δαπάνες στα δημόσια έξοδα, δηλαδή υψηλότερες δαπάνες για συντάξεις, μακροχρόνια περίθαλψη, υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση.

Καθώς οι τάσεις γήρανσης του πληθυσμού αυξάνονται κάθε δεκαετία, τα σημερινά μοντέλα παροχής υπηρεσιών υγείας θα κληθούν να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις της νέας πραγματικότητας. Οι υπηρεσίες υποστήριξης θα πρέπει να αναπτυχθούν περαιτέρω και να βελτιώσουν την ποιότητά τους. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί τόσο στη (δηλαδή στις επίσημες υπηρεσίες υγείας και στη μακροχρόνια περίθαλψη) όσο και στην άτυπη περίθαλψη (δηλαδή στην οικογένεια και στους φίλους).

Η γήρανση του πληθυσμού είναι μια από τις μεγαλύτερες κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ευρωπαϊκές κοινωνίες τον 21ο αιώνα



Το προσωπικό πρέπει να εκπαιδευτεί και να αναπτυχθούν προσαρμοσμένα προγράμματα. Καθώς οι ηλικιωμένοι στην Ευρώπη ζουν περισσότερο, είναι σημαντικό να τους παρέχονται αρκετές επιλογές για να αξιοποιήσουν στο έπακρο τη συνταξιοδότησή τους. Εδώ έρχεται η έννοια της ενεργού γήρανσης. Σημαίνει το να «επιτρέψουμε» στους ηλικιωμένους να παραμείνουν υγιείς και παραγωγικοί μετά τη συνταξιοδότησή τους ώστε να μπορούν να επωφεληθούν της μεγαλύτερης διάρκειας ζωής τους.

Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι ηλικιωμένοι είναι πιθανότερο να διατηρήσουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία παραμένοντας ενεργοί και διατηρώντας τις κοινωνικές τους επαφές. Αυτό μπορεί επίσης να βελτιώσει τις πιθανότητές τους για μια πιο ευτυχισμένη συνταξιοδότηση με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης της ζωής.



Αντίθετα, ο κοινωνικός αποκλεισμός και η απομόνωση των ηλικιωμένων αποτελούν παγκόσμια ζητήματα. Η παγκόσμια κρίση που προέκυψε από την πανδημία COVID-19 υπογραμμίζει επί του παρόντος την ανάγκη να είναι οι ηλικιωμένοι δυνατοί, τόσο σωματικά όσο και διανοητικά, αλλά και να έχουν ισχυρά κοινωνικά δίκτυα για να τους βοηθήσουν να παραμείνουν θετικοί και να διατηρήσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις όσο το δυνατόν περισσότερο σε περιόδους κρίσεων. Η ψυχική ευεξία είναι αλληλένδετη με τη σωματική ευεξία. Σχεδόν μία στις δέκα περιπτώσεις, οι ψυχικές διαταραχές ευθύνονται για την έλλειψη της αυτονομίας των ηλικιωμένων. Η πρόληψη είναι απαραίτητη στον τομέα της ψυχικής υγείας. Η προώθηση δραστηριοτήτων αναψυχής, η δραστήρια κοινωνική ζωή για την καταπολέμηση της απομόνωσης και της μοναξιάς, η τακτική σωματική δραστηριότητα, η διατήρηση ενός σταθερού οικογενειακού περιβάλλοντος και η διατήρηση της πνευματικής ζωής είναι παράγοντες που καθιστούν δυνατή τη διατήρηση της ψυχικής υγείας του ηλικιωμένου.



Η τεχνική της ενσυνείδησης αναγνωρίζεται ως μία πολλά υποσχόμενη, χαμηλού κόστους και μη επεμβατική παρέμβαση που μπορεί δυνητικά να ρυθμίσει τη γνωστική εξασθένηση.

Το έργο Mindful Ageing, διαρκεί 36 μήνες και αναπτύχθηκε για να αντιμετωπίσει και να διερευνήσει περαιτέρω αυτές τις προκλήσεις. Το έργο στοχεύει στο να βοηθήσει τους ηλικιωμένους, πριν την ηλικία συνταξιοδότησης και μετά, καθώς και να δημιουργήσει μια θετική νοοτροπία για τη γήρανση ακολουθώντας μια ενεργή προσέγγιση της ευημερίας. Ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2020, υποστηρίζεται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (ΕΚ) και υλοποιείται από έξι οργανισμούς εταίρους από τη Βουλγαρία, τη Φινλανδία, τη Γαλλία, την Ελλάδα, την Ιρλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Η έρευνα που συνέβαλε στην ανάπτυξη της παρούσας Έκθεσης Πολιτικού Πλαισίου Ευφυούς Γήρανσης (Mindful Ageing Policy Framework Report) στοχεύει στην παροχή πληροφοριών σχετικά με τις υπάρχουσες πολιτικές και προγράμματα υποστήριξης στον τομέα της ενεργού γήρανσης και της ψυχικής ευεξίας των ηλικιωμένων (ηλικίας 50+), οι οποίοι βρίσκονται σε κατάσταση κινδύνου απομόνωσης σε ολόκληρη την Ευρώπη. Παρέχει επίσης μια επισκόπηση των εμπειριών με τις τρέχουσες στάσεις και την ευαισθητοποίηση των ηλικιωμένων σχετικά με την ενεργό γήρανση, τις τεχνικές ενσυνείδησης αλλά και παρόμοια εργαλεία για τη διατήρηση θετικών νοοτροπιών και σταθερής ψυχικής ευεξίας.

# Στάση και παραδείγματα που σχετίζονται με τη γήρανση

Η γήρανση του πληθυσμού είναι μια τάση που είναι πιθανό να συνεχιστεί στο μέλλον και οι κοινωνίες μας πρέπει να μάθουν και να προσαρμοστούν σε αυτήν τη νέα πραγματικότητα. Η ιδέα της εγκατάλειψης της εργασίας και της συνταξιοδότησης είναι ιδιαίτερα ελκυστική για πολλούς ανθρώπους. Ωστόσο, όταν φτάσουν σε αυτό το στάδιο, πολλοί άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με τα ζητήματα της μοναξιάς, της κοινωνικής απομόνωσης, της ψυχικής υγείας, της μειωμένης κινητικότητας, της αίσθησης του να είσαι μη παραγωγικός, της έλλειψης κινήτρων και της χαμηλής αυτοεκτίμησης, του φόβου του θανάτου, της χαμηλής σύνταξης κ.λπ. Άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας μοιράζονται διαφορετικές στάσεις και παραδείγματα έναντι της γήρανσης.



Πολλοί άνθρωποι σχετίζουν με τη συνταξιοδότηση ως μία θετική εμπειρία, καθώς νιώθουν σαν να έχουν εκπληρώσει τις επαγγελματικές τους απαιτήσεις και αξίζουν λίγο χρόνο να χαλαρώσουν. Τα άτομα με θετική στάση απέναντι στη γήρανση και τη συνταξιοδότηση έχουν σχέδια και αισθάνονται αισιόδοξα για να ξεκινήσουν αυτό το νέο κεφάλαιο της ζωής τους, δηλαδή να κάνουν διακοπές, να αναζητήσουν νέα χόμπι, περισσότερο χρόνο για να διαβάσουν βιβλία, να κάνουν εθελοντική κοινωτική εργασία κ.λπ.

Άλλοι συνδέουν τη γήρανση και τη συνταξιοδότηση με σωματικά προβλήματα και προβλήματα υγείας. Οι αλλαγές στο σώμα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου π.χ. χαλαρό δέρμα, σεξουαλική δυσλειτουργία κ.λπ., επιβαρύνουν τη διάθεση και την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Αισθάνονται ότι δεν είναι πια χρήσιμοι στην κοινωνία. Έχουν εγκαταλείψει ορισμένες από τις προηγούμενες δραστηριότητές τους και είναι κλειδωμένοι στο σπίτι τους κυρίως μετά τη συνταξιοδότησή τους. Σύμφωνα με ορισμένους συμμετέχοντες στην έρευνα, οι άνθρωποι τείνουν να αισθάνονται λιγότερο πολύτιμοι για την κοινωνία ακόμη και μετά την ηλικία των 70 ετών. **Καθώς μεγαλώνουν, πολλοί ηλικιωμένοι φοβούνται τη μοναξιά, τον κοινωνικό αποκλεισμό και τη γήρανση,** αντιμετωπίζονται ως παιδιά, παραμελούνται από την κοινωνία και αισθάνονται δυσαρεστημένοι χάνοντας την επαφή με την οικογένεια. Σε πολλές χώρες, οι ηλικιωμένοι υπόκεινται σε διακρίσεις και αποκλεισμό, ειδικά από τις νεότερες γενιές.



Επίσης, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι η στάση των ηλικιωμένων έναντι της συνταξιοδότησης και της γήρανσης ποικίλλει σημαντικά από χώρα σε χώρα λόγω των πολιτιστικών και οικονομικών πτυχών που ενδέχεται να επηρεάσουν τη διαδικασία. Για παράδειγμα, οι Βούλγαροι συνταξιούχοι φοβούνται ότι τα συνταξιοδοτικά τους επιδόματα δεν θα είναι αρκετά για να τους επιτρέψουν να ζήσουν όπως φαντάζονται. Οι ηλικιωμένοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στη φτώχεια λόγω του περιορισμένου εισοδήματος και των χαμηλών συνταξιοδοτικών παροχών τους. Επίσης, οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι τους είναι πιθανότερο να είναι φτωχοί. Τα ζητήματα σωματικής και ψυχικής υγείας εμποδίζουν το άτομο να αναλαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες, οδηγώντας το έτσι σε απομόνωση, αποκλεισμό, φτώχεια κ.λπ. Για το λόγο αυτόν το να παραμείνει κάποιος ενεργός και υγιής είναι σημαντικό για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Από τη σκοπιά των εμπειρογνομόνων και των κοινωνικών λειτουργών, σε πολλές περιπτώσεις, οι ηλικιωμένοι τείνουν να απομονώνονται όταν χάνουν τις σωματικές τους ικανότητες, καθώς φοβούνται να δείξουν στους άλλους ότι δεν είναι πλέον οι ίδιοι όπως παλιά, πράγμα που οδηγεί σε έλλειψη εμπιστοσύνης αλλά και διάθεσης. Αυτό δείχνει ότι η ψυχική υγεία και η σωματική ευεξία συνδέονται άμεσα.



# Οφέλη από τη θετική στάση απέναντι στη γήρανση και τον ενεργό τρόπο ζωής




Σύμφωνα με τους περισσότερους ηλικιωμένους και ειδικούς, παρέχοντας κοινωνικές υπηρεσίες σε ηλικιωμένους που πήραμε συνέντευξη, το πιο σημαντικό όφελος από τη θετική έναρξη της γήρανσης είναι το αποδεδειγμένο γεγονός ότι βοηθά στην πρόληψη της κατάθλιψης και του κοινωνικού αποκλεισμού. Η αντιμετώπιση αυτών των δύο θεμάτων είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Είναι σημαντικό το άτομο να διατηρείται ενεργό και να δραστήριο, ώστε να μην αισθάνεται απομονωμένο. Ωστόσο, είναι δύσκολο να διδάξετε σε ένα άτομο μια θετική στάση απέναντι σε μια ιδέα, ιδιαίτερα στην ενεργό γήρανση, όταν δεν είναι ανοιχτός σε μια τέτοια αντίληψη.



Ως μέρος της δικής τους ιδέας για ενεργό γήρανση, υπάρχουν διαφορετικές δραστηριότητες και μονοπάτια που ακολουθούν οι ηλικιωμένοι μετά τη συνταξιοδότησή τους σε όλη την Ευρώπη. Μερικοί συνεχίζουν την εργασία τους, πολλοί στρέφονται σε έναν ενεργό τρόπο ζωής (π.χ. αθλήματα, πεζοπορία κ.λπ.), άλλοι γίνονται εθελοντές για τις κοινότητές τους ή μαθαίνουν νέες δεξιότητες. Άλλοι ασκούν τη γεωργία, στρέφονται στη θρησκεία, κ.λπ. Η διατήρηση της δραστηριότητας είναι ένα από τα κλειδιά για την επιτυχή γήρανση. Ωστόσο, σύμφωνα με πολλούς εργαζομένους μέριμνας σε ορισμένες χώρες (π.χ. Βουλγαρία και Ελλάδα), η θετική στάση απέναντι στη γήρανση δεν προωθείται καθόλου, ειδικά σε άτομα που αντιμετωπίζουν ήδη κοινωνικό αποκλεισμό, απομόνωση και κατάθλιψη. Δεν υπάρχουν εθνικές εκστρατείες, δραστηριότητες προώθησης, κ.λπ. Ως αποτέλεσμα, η πλειοψηφία των ηλικιωμένων αισθάνονται απομονωμένοι από την κοινωνία. Τα στερεότυπα σημαίνουν επίσης ότι οι ηλικιωμένοι ενήλικες εμποδίζονται συνεχώς από την ενασχόλησή τους με διάφορες δραστηριότητες (π.χ. κοινοτική εργασία, εθελοντισμός, βοήθεια σε άλλα άτομα που έχουν ανάγκη κ.λπ.).

# Ευαισθητοποίηση για την ευφυή και επιτυχημένη γήρανση

Ως μέρος της έρευνας που υποστήριξε την παρούσα έκθεση, αναγνωρίστηκε ότι πολλοί ηλικιωμένοι δεν ήταν επίσης εξοικειωμένοι με την έννοια των τεχνικών ενσυνείδησης. Το επίπεδο γνώσης και ενδιαφέροντος των ηλικιωμένων για προσεκτική γήρανση και θετικές μεθόδους ψυχολογίας (διαλογισμός, γιόγκα, σοφρολογία, νευρογλωσσικός προγραμματισμός, θετική ψυχολογία κ.λπ.) για την επίτευξη ευημερίας σε μεγάλη ηλικία ποικίλλει μεταξύ των χωρών που έχουν συμμετάσχει στην διαδικασία της έρευνας. Πολλοί ηλικιωμένοι, ειδικά των αγροτικών και πιο απομονωμένων κοινοτήτων, έχουν άγνοια σχετικά με τα οφέλη της γιόγκα, του διαλογισμού και της υγιεινής ζωής. Βρίσκουν κίνητρα σε άλλες πολύ πιο απλές, οικείες και προσιτές δραστηριότητες (π.χ. γεωργία, κατασκευές, θρησκεία, εθελοντισμός κ.λπ.).



Στο Ηνωμένο Βασίλειο, όλοι οι συμμετέχοντες στις ομάδες εστίασης και στις συνεντεύξεις ήταν λίγο πολύ εξοικειωμένοι και με τις δύο έννοιες και συμμετείχαν σε δραστηριότητες τεχνικής ενσυνείδησης ή παρόμοιες δραστηριότητες όπως η γιόγκα. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η συνολική ευαισθητοποίηση των εργαζομένων κοινωνικής μέριμνας και των εμπειρογνομώνων που εργάζονται με ηλικιωμένους είναι υψηλότερη από ό,τι σε άλλες χώρες. Γάλλοι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν ότι είναι εξοικειωμένοι με την ευφυή γήρανση, τα θετικά εργαλεία και τις μεθόδους ψυχολογίας, όπως είναι ο διαλογισμός, η γιόγκα και η σοφρολογία, ως τρόπος αντιμετώπισης της πανδημίας Covid-19 και ειδικά του αποκλεισμού.

Στη Βουλγαρία, κανένας από τους ηλικιωμένους ηλικίας 50+ που συμμετείχε στην έρευνα δεν γνώριζε την ευφυή γήρανση ή τα εργαλεία και τις τεχνικές της. Είναι επίσης αρκετά επιφυλακτικοί σχετικά με την εισαγωγή τέτοιων τεχνικών για τη συμβολή στην ενεργό και επιτυχημένη γήρανση των Βουλγάρων ηλικιωμένων. Αυτή η αντίληψη πηγάζει τόσο από την έλλειψη ευαισθητοποίησης όσο και από τη γενική κατανόηση ότι πολλοί ηλικιωμένοι ενήλικες στη Βουλγαρία ζουν σε φτώχεια και δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά τέτοιες πρωτοβουλίες. Ομοίως, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι άνθρωποι που εργάζονται με ηλικιωμένους στη Βουλγαρία ήταν πιο εξοικειωμένοι με τη σημασία των ενεργών πρακτικών γήρανσης για την ευημερία των ηλικιωμένων, αλλά ήταν λιγότερο ή καθόλου εξοικειωμένοι με εργαλεία και τεχνικές γήρανσης (τεχνική ενσυνείδησης, κλινική ύπνωση, διαλογισμός και Νευρο-γλωσσικός προγραμματισμός (NLP), κ.λπ.).

Στην Ελλάδα, οι ηλικιωμένοι ήταν σκεπτικοί απέναντι στην τεχνική ενσυνείδησης και τις θετικές ψυχολογικές τεχνικές ως εργαλεία για ενεργό και επιτυχημένη γήρανση. Παρόμοια έρευνα δείχνει ότι το ενδιαφέρον των ηλικιωμένων σε τέτοιες πρωτοβουλίες είναι αρκετά υψηλό ειδικά σε μεγαλύτερες πόλεις και πλουσιότερες κοινότητες. Από την άποψη αυτή, το ενδιαφέρον εξαρτάται από την εργασία πριν από τη συνταξιοδότηση και τη συνολική οικονομική κατάσταση του ατόμου. Στην Ελλάδα, το κίνητρο και το ενδιαφέρον των εργαζομένων υποστήριξης για τέτοιου είδους εκπαίδευση και πρωτοβουλίες είναι αρκετά υψηλό. Οι ειδικοί που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις υπογράμμισαν ότι το ενδιαφέρον των ηλικιωμένων σε τέτοιες πρωτοβουλίες είναι σχετικά υψηλό, ειδικά σε μεγαλύτερες πόλεις και πλουσιότερες κοινότητες.

Στη Φινλανδία, οι ηλικιωμένοι ενήλικες έδειξαν μικρότερη ευαισθητοποίηση σε τεχνικές ενσυνείδησης. Αποκάλυψαν ότι ενδιαφέρονται περισσότερο για τη σωματική και ψυχική ευημερία, έχοντας έναν καλό τρόπο ζωής. Από την οπτική των Φινλανδών συμμετεχόντων στην έρευνα, η εμπειρία τους έδειξε πληθώρα πληροφοριών που σχετίζονται με την τεχνική ενσυνείδησης, τη διατροφή και την άσκηση για άτομα άνω των 50 ετών.





# Υφιστάμενα προγράμματα και πρακτικές θετικής ψυχολογίας και ευαισθητοποίησης

Στο πλαίσιο της ενεργού πολιτικής γήρανσης, η Ευρωπαϊκή Ένωση παρέχει υποστήριξη σε δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να παραμείνουν αυτόνομοι όσο το δυνατόν περισσότερο όσο γερνούν και, όπου είναι δυνατόν, να συμβάλλουν στην οικονομία και την κοινωνία. Το 2012, ως μέρος του Ευρωπαϊκού Έτους για την Ενεργό Γήρανση, η ΕΕ υιοθέτησε ένα σύνολο κατευθυντήριων αρχών για την ενεργό γήρανση για να εξυπηρετήσει τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής και τους ενδιαφερόμενους φορείς σε όλα τα επίπεδα για την προώθηση της ενεργού γήρανσης. Ο υγιεινός τρόπος ζωής είναι το κλειδί για την ενεργό γήρανση, και επομένως τεχνικές όπως η ενσυνείδηση, η θετική γήρανση και ο ενεργός τρόπος ζωής μπορούν να ωφελήσουν τους ηλικιωμένους, τόσο γνωστικά όσο και σωματικά. Η τεχνική ενσυνείδησης έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την κατάθλιψη, το άγχος και βοηθάει την απεξάρτηση από τα ναρκωτικά. Υπάρχουν πολλές πρακτικές ενσυνείδησης, όπως ο διαλογισμός, οι αναπνευστικές ασκήσεις, η γιόγκα, το tai-chi, η υγιεινή διαβίωση, το φαγητό κ.λπ. Η εξάσκηση τεχνικών ενσυνείδησης μειώνει το άγχος, την στενοχώρια και τη μοναξιά. Επίσης, μειώνει τη συστηματική φλεγμονή, βελτιώνει την ψυχική υγεία, τον ύπνο, την ευαισθητοποίηση, την αυτο-αποτελεσματικότητα, τη γνωστική λειτουργία και την ψυχολογική ευεξία.



Στην έρευνα που οδήγησε στην ανάπτυξη της παρούσας έκθεσης, παρατηρήσαμε ότι η τεχνική ενσυνείδησης και η θετική ψυχολογία δεν ήταν πολύ δημοφιλείς μεταξύ των ηλικιωμένων και των εργαζομένων κοινωνικής μέριμνας που πήραμε συνέντευξη. Ωστόσο, υπάρχουν συγκεκριμένες γνώσεις και εμπειρία σε ορισμένες από τις χώρες που ερευνήθηκαν (δηλαδή στη Φινλανδία, τη Γαλλία και το Ηνωμένο Βασίλειο) σχετικά με τα οφέλη της τεχνικής ενσυνείδησης και των θετικών τεχνικών ψυχολογίας για την ενεργό και επιτυχημένη γήρανση. Σε άλλες χώρες, όπως η Βουλγαρία και η Ελλάδα, η συνολική ευαισθητοποίηση σχετικά με την ευφυή γήρανση και τις θετικές ψυχολογικές τεχνικές/εκπαιδεύσεις των ατόμων ηλικίας 50+ και των εργαζομένων κοινωνικής μέριμνας που εργάζονται με τους ηλικιωμένους είναι πολύ χαμηλή.

Μπορείτε να βρείτε την πλήρη έκθεση εδώ:

[https://mindfulageing.eu/data/files/o1\\_fr\\_report\\_final.docx.pdf](https://mindfulageing.eu/data/files/o1_fr_report_final.docx.pdf)

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein." [Project number: 2020-1-UK01-KA204-078841]



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Mindful  
Ageing