

Μακροβιότητα

Η Ενεργός
Υγιής
Αξιοπρεπής
Γήρανση
&
ο Ρόλος
της
Κοινωνίας
των
Πολιτών

Μια «διδασκική» ιστορία
με πολλούς αποδέκτες



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ



Μακροβιότητα: Ευκαιρίες & Προκλήσεις

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει παρατηρηθεί παγκοσμίως μια θεαματική αύξηση του προσδόκιμου ζωής, με τις προβλέψεις να δείχνουν ότι έως το 2050 το ποσοστό των ατόμων ηλικίας άνω των 65 ετών στην Ευρώπη θα είναι περίπου 30 %, σε σύγκριση με περίπου 20 % που είναι σήμερα.

Όμως η μακροβιότητα αναφέρεται σε έναν συνδυασμό μακράς διάρκειας ζωής και καλής ποιότητας ζωής. Τις προσεχείς δεκαετίες το ποσοστό και ο αριθμός των ηλικιωμένων στην ΕΕ θα αυξηθούν και αυτό θα έχει σημαντικό αντίκτυπο στις κοινωνίες μας, γεγονός που συνεπάγεται ευκαιρίες, αλλά και προκλήσεις.

Αυτή η αύξηση του προσδόκιμου ζωής θα απαιτήσει προσαρμογές στα κοινωνικά συστήματα, καθώς και τρόπους πρόβλεψης και αντιμετώπισης των

προκλήσεων και των ευκαιριών που συνεπάγεται η γήρανση, ώστε να διατηρηθεί η καλή ποιότητα ζωής του γηράσκοντος πληθυσμού, σε ένα περιβάλλον οικονομικής και κοινωνικής ανθεκτικότητας που θα υποστηρίζει την ενεργό, υγιή, αξιοπρεπή γήρανση.



Κοινωνικές, Ιατρικές, Ψυχοκοινωνικές & άλλες Προκλήσεις

Κοινωνικές Προκλήσεις

- Δημογραφική γήρανση: Μεγαλύτερο ποσοστό ηλικιωμένων στον πληθυσμό.
- Πίεση στα συστήματα υγείας: Αυξημένη ζήτηση για φροντίδα και πρόνοια.
- Νέες κοινωνικές δομές: Ανάγκη υποστήριξης για την ενσωμάτωση και ευημερία των ηλικιωμένων.

Ιατρικές Προκλήσεις

- Διαχείριση χρόνιων ασθενειών και αυξημένη φροντίδα.
- Εξέλιξη συστημάτων υγείας που θα υποστηρίζουν τις συνεχώς αυξανόμενες ανάγκες.

Ψυχοκοινωνικές Παράμετροι

- Κοινωνική απομόνωση και μοναξιά των ηλικιωμένων.
- Ανάγκη για προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης και ένταξης για τους άνω των 65.

Περισσότερες Προκλήσεις

- Δικαίωμα των ηλικιωμένων στην Δια βίου Μάθηση.
- Δικαίωμα στην Εργασία μετά την συνταξιοδότηση.
- Εξάλειψη των ηλικιακών διακρίσεων και των αρνητικών στερεοτύπων.



Ρόλος της Κοινωνίας των Πολιτών

Πως η κοινωνία των πολιτών μπορεί να συμβάλει:

Η κοινωνία των πολιτών αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα στην προώθηση της υγιούς και αξιοπρεπούς γήρανσης και μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στην δημιουργία μιας κοινωνίας όπου οι άνθρωποι θα μπορούν να ζουν μια πλήρη και ενεργό ζωή, μέχρι τα βαθιά τους γεράματα. Δείτε μερικούς τρόπους.

- Δημιουργία κοινωνικών δικτύων και κοινοτήτων υποστήριξης ηλικιωμένων.
- Ο Εθελοντισμός μπορεί να προσφέρει βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητες, παροχή συντροφιάς κλπ.
- Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για τα ζητήματα της γήρανσης και στην αλλαγή των κοινωνικών στερεοτύπων σχετικά με τους ηλικιωμένους.
- Συνεργασία με τις δημόσιες αρχές για την ανάπτυξη πολιτικών που προωθούν την υγιή γήρανση.
- Πρωτοβουλίες όπως προγράμματα άσκησης, διατροφής και δια βίου μάθησης και ενσωμάτωσης στις νέες τεχνολογίες.



Ο WHO προβλέπει ότι ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω θα διπλασιαστεί παγκοσμίως έως το 2050.

Κάλεσμα για Δράση

- Αγωνιζόμαστε για την ανάπτυξη πολιτικών για την ενεργό, υγιή και αξιοπρεπή γήρανση.
- Επιδιώκουμε την συνεργασία των κυβερνήσεων με την κοινωνία των πολιτών.
- Προσβλέπουμε στη χρήση της καινοτομίας και της τεχνολογίας για την υποστήριξη της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων.
- Οραματιζόμαστε μια κοινωνία ισότιμη για όλες τις ηλικίες.



Το έντυπο αυτό είναι μια
αφίλοκερδής πρωτοβουλία του μη
κερδοσκοπικού Ινστιτούτου
Μακροβιότητας Ελλάδας.

hello@makroviotita.gr
www.makroviotita.gr



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ